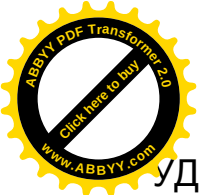


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ А. С. МАКАРЕНКА

І ї ò ð ó ê Ò. Ї.

**ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ
КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ
ІГРОЗАЛЕЖНИХ ЮНАКІВ
(КЕСТІ)**

Суми
Видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка
2012



УДК 615.851:159.924.5-053.67(076)
ББК 88.4
М 85

Друкується згідно з рішенням вченої ради
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
(протокол № 8 від 27.02.2012)

Рецензенти:

Н. О. Єрмакова – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології СумДПУ імені А. С. Макаренка;

Г. Є. Улунова – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології СумДПУ імені А. С. Макаренка.

Мотрук Т. О.

М 85 Програма психологічної корекції емоційних станів ігрозалежних юнаків (КЕСТІ) / Т. О. Мотрук. – Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2012. – 72 с.

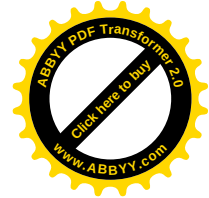
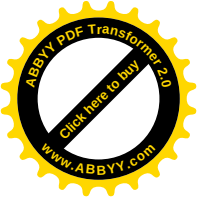
У посібнику викладено тренінгову програму КЕСТІ (корекція емоційних станів ігрозалежних). Застосування програми КЕСТІ дозволяє корегувати емоційні стани ігрозалежних юнаків, що сприяє зменшенню проявів ігрозалежної поведінки. Може використовуватись з метою формування навичок контролю та управління емоційними станами у психокорекційній роботі з підлітками та юнацтвом.

Призначений для практичних психологів, соціальних працівників та студентів, що навчаються за спеціальністю «практична психологія».

УДК 615.851:159.924.5-053.67(076)
ББК 88.4

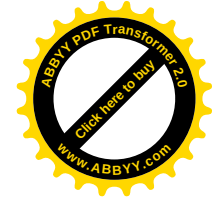
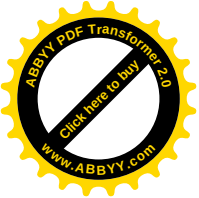
© Мотрук Т. О., 2012

© Видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2012



ЗМІСТ

ВСТУП	4
ЗМІСТОВНІ АСПЕКТИ ПРОГРАМИ КЕСТІ	6
ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ	12
ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН.....	14
ЗАНЯТТЯ 1. ЗНАЙОМСТВО	16
ЗАНЯТТЯ 2. Я ТА МІЙ СВІТ.....	18
ЗАНЯТТЯ 3. ЗНАЙОМСТВО З ЕМОЦІЯМИ.....	21
ЗАНЯТТЯ 4. ЯСКРАВИЙ СВІТ ЕМОЦІЙ	24
ЗАНЯТТЯ 5. ЯСКРАВИЙ СВІТ ЕМОЦІЙ (продовження).....	27
ЗАНЯТТЯ 6. СМАК ЖИТТЯ.....	30
ЗАНЯТТЯ 7. СМАК ЖИТТЯ (продовження).....	33
ЗАНЯТТЯ 8. ЯСКРАВИЙ СВІТ І Я У НІМ	35
ЗАНЯТТЯ 9. ПРИЄМНІ ЗУСТРІЧІ	40
ЗАНЯТТЯ 10. РОЗМОВА З СОБОЮ	42
ЗАНЯТТЯ 11. ПОМИЛКИ – ДЖЕРЕЛО РЕСУРСІВ	44
ЗАНЯТТЯ 12. ЖИТТЯ ПРЕКРАСНЕ	49
ЗАНЯТТЯ 13. ВОЛОДІННЯ СИТУАЦІЯМИ.....	52
ЗАНЯТТЯ 14. Я СТВОРЮЮ МЕТУ.....	55
ЗАНЯТТЯ 15. ЗОНА ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ	59
ЗАНЯТТЯ 16. ЗОНА ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ (продовження).....	62
ЗАНЯТТЯ 17. ІНТЕГРАЦІЙНЕ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	67
ДОДАТОК.....	70

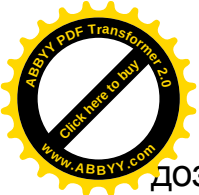


ВСТУП

Соціально-економічні перетворення, що відбуваються в суспільстві, висувають до членів громади високі вимоги як професійного, так й особистісного характеру. Уміння розуміти, розпізнавати та контролювати емоційні стани стає важливою потребою для сучасної людини. У період формування загальної емоційної спрямованості особистості, а саме у юнацькому віці, ці завдання стають найбільш усвідомленими та своєчасними. Але досить часто як перед фахівцями, що безпосередньо взаємодіють з указаною віковою групою, так і перед самими юнаками постають не тільки завдання розвитку, але й завдання переробки та виправлення окремих сформованих якостей особистості чи видів поведінки.

Наявність емоційного напруження, фізичних та психічних навантажень зумовлюють пошук адекватних способів відпочинку та відновлення. Одним із видів психологічного розвантаження є гра. Серед великої кількості існуючих ігор люди, особливо це стосується юнаків, обирають такі, що відповідають їх сприйняттю себе як дорослої людини та є доступними, соціально привабливими, часто не вимагають особливих умінь і навичок, потребують, на перший погляд, мінімальних капіталовкладень. Зону ризику становлять азартні та комп'ютерні ігри.

Аналіз літератури з проблеми ігрозалежності дозволяє констатувати, що виникнення та формування адиктивних процесів взагалі та ігрозалежності зокрема завжди відбувається на емоційному рівні. На це вказували у своїх працях Н. В. Дмитрієва, Б. Д. Карвасарський, Ц. П. Короленко, А. В. Котляров, Г. Кристал, В. Д. Менделевич, К. В. Сельченко, Г. В. Старшенбаум. На їх думку, невміння управляти своїм психоемоційним тонусом становить психофізіологічну сутність адиктивної поведінки. До групи ризику потрапляють люди з низькими адаптаційними можливостями, нестійкі перед різноманітними стресорами. Це проявляється у постійному незадоволенні собою, життям, оточенням. Під загрозою опиняються діти, підлітки, люди з мінімальною кількістю соціальних навичок. Суспільство формує саме серед найбільш сензитивної її частини – юнацтва – думку про те, що азартна поведінка є

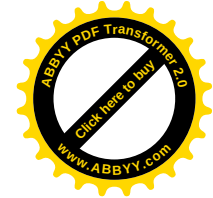
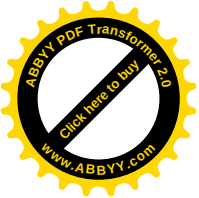


дозволеним і бажаним варіантом задоволення. Оскільки в юності закріплюється ієрархія власних цінностей, ієрархія певних переживань, саме для цього віку особливо важливою є робота з профілактики та корекції проявів ігрозалежності та недопустимості появи у юнаків патологічних форм залежної поведінки. У цей віковий період можна, використовуючи засоби психокорекції, не допустити переходу від випадкових гравців до проблемних та патологічних.

Для психокорекційної роботи ми пропонуємо систему психокорекційних заходів, що включає диференційоване поєднання методів індивідуального та групового втручання, спрямованих на подолання проявів ігрової залежності, формування навичок контролю та управління власними емоційними станами, уміння знаходити та отримувати позитивні емоції у повсякденному житті, набувати соціальної компетентності, що, зрештою, сприятиме формуванню особистісної цілісності та довіри до себе.

Програма зорієнтована на визначення експериментальним шляхом ефективних умов, що забезпечать конструктивно спрямовану динаміку розвитку вміння відстежувати, розуміти та контролювати власні емоційні стани, а саме: на розвиток та формування вмінь відреагування негативних емоційних станів, самоконтролю, релаксації, розвитку самосвідомості, вибору системи цінностей, мети й сенсу, формування свободи відповідальності, усвідомлення та прийняття себе і своєї системи саморегуляції у структурі особистості юнаків.

Навчально-методичний посібник розроблено з метою надання допомоги практичним психологам, соціальним працівникам у роботі з юнаками та підлітками, що мають ігрозалежну поведінку. Запропонована система психокорекційних занять може застосовуватися також для набуття контролю та корекції емоційних станів в роботі з підлітками та юнацтвом з метою упередження проявів адиктивної поведінки у цілому.

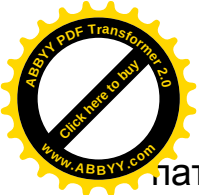


ЗМІСТОВНІ АСПЕКТИ ПРОГРАМИ КЕСТІ

Юність – це певний період дозрівання й розвитку людини, що лежить між дитинством і дорослістю та має низку специфічних особливостей. Саме цей віковий період стає визначальним під час формування різних адикцій, у тому числі й ігрової залежності. Це зумовлено певними фізіологічними, особистісними та соціальними змінами, що відбуваються у цей час. Тому питання, пов'язані з упередженням та корекцією ігрової та комп'ютерної залежності, є особливо актуальними для даної вікової групи, бо, як відзначає А. Осіпова, ефективність психокорекційних програм суттєво залежить від часу здійснення впливу: чим раніше виявлено порушення та відхилення у розвитку, чим раніше розпочато корекційну роботу, тим більша вірогідність успішного розв'язання проблеми.

Емоційні стани виступають одним із найважливіших чинників виникнення ігрозалежності, бо її формування, на думку багатьох науковців, відбувається на емоційному рівні. Зазначимо, що безпосередній вплив на емоційні стани є досить складним завданням, але на них можна впливати через попередні умови. Попередніми умовами виникнення тих чи інших емоційних станів, на думку Р. Пекруна, є властивості організму (перцептивні, когнітивні, рефлексивні), з одного боку, та поточні процеси, що викликають емоції, з іншого. За певних умов різні вихідні властивості організму юнаків проявляються в ряді відповідних актуальних процесів, наприклад, у фізіологічній активації, автоматичному мисленні, фантазуванні, які, у свою чергу, викликають та підтримують емоційний відгук.

Опрацьовування підходів учених щодо попередніх умов формування емоційних станів та їх зв'язку з ігрозалежністю дозволяє виділити ряд блоків, таких як емоційно-вольовий, когнітивний, поведінковий та блок соціальних стосунків, як такі, чиї складові безпосередньо мають зв'язок з позитивними чи негативними станами ігрозалежних юнаків. Так, до емоційно-вольового блоку ми відносимо здатність контролювати власні емоційні стани; до когнітивного – уміння диференціювати емоційні стани та аналізувати події, що пов'язані з їх виникненням, ставлення до майбутнього; до поведінкового – поведінкові



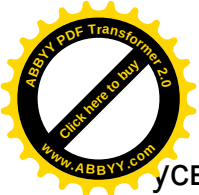
патерни, що супроводжують юнаків, коли вони перебувають у різних емоційних станах. Окремо ми виділяємо блок соціальних стосунків, до якого відносимо родинні взаємини, стосунки з друзями, однолітками тощо. Тобто, корекція емоційних станів, на нашу думку, має відбуватися за рахунок корекційного впливу на попередні вихідні складові.

Аналіз літературних джерел щодо виникнення адикцій з позиції різних психотерапевтичних підходів, урахування значущості емоційного компонента у формуванні ігрозалежності, вивчення особливостей психокорекційного втручання у дану проблему дозволяє визначити першочергові завдання ефективної психокорекції емоційних станів ігрозалежних юнаків, відповідно до використовуваних психотерапевтичних напрямків.

У рамках поведінкового напрямку ставилися наступні завдання: набуття навичок саморегуляції емоцій; набуття навичок релаксації; поведінкове та емоційне відреагування негативних емоцій; загашення неадаптивних стереотипів, які існують; участь у груповій роботі з акцентом на встановлення емоційних контактів; заохочування до відкритої демонстрації будь-яких почуттів та емоцій; набуття нового стереотипу поведінки, який був відсутній у його репертуарі; навчити отримувати позитивні емоції та задоволення від повсякденних подій і стимулів, якими сповнене реальне життя; навчити звертати увагу передусім на позитивне в самому собі та навколишньому світі.

Когнітивна складова у схемі психотерапевтичного втручання передбачала такі завдання, як: створення моделі психологічної проблеми, яка була б зрозумілою клієнту і з якою він міг би працювати самостійно; виправлення помилкової переробки інформації; допомога клієнтам у зміні переконань, які підтримують неадаптивну поведінку та неадаптивні емоції; дослідження почуттів і тілесних відчуттів, переведення тілесних сигналів на рівень свідомості; вироблення адекватних життєвих цілей та усвідомлення можливостей їх реалізації; усвідомлення та прийняття себе і своєї системи саморегуляції.

Екзистенціальна складова психокорекційної програми була спрямована на усвідомлення власних мотивів, вибір переваг, системи цінностей, мети й сенсу; усвідомлення унікальності й ідентичності, заохочення відкритого висловлювання клієнтом своїх почуттів і



усвідомлення диференціювання між почуттями і переживаннями: реактивними, ситуативними і глибинними (особистісними). В її рамках обов'язково наголошувалося на розвитку самосвідомості, особистісної цілісності.

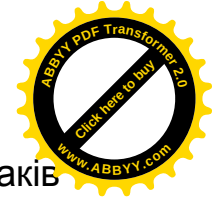
Творча тренінгова програма **КЕСТІ** *орієнтована* на профілактику та подолання проявів ігрової залежності юнаків. Програма спрямована на: розвиток уміння розпізнавати та контролювати свої емоційні стани; розвиток особистісної цінності, самосприйняття; розвиток самосвідомості; сприяння соціальній адаптації юнаків; розвиток комунікативних навичок; формування здорового способу життя та вироблення антидевіантного імунітету; вироблення адекватних життєвих цілей та усвідомлення можливостей їх реалізації.

До *психотехнічних прийомів* корекції емоційних станів ігрозалежного юнацтва ми відносимо:

- володіння прийомами усвідомлення емоційних станів у ситуації «тут і зараз»; при цьому осмислювання ситуації з позиції як учасника, так і стороннього спостерігача, тобто вміння розглядати ситуацію з різних точок зору;
- володіння прийомами саморегуляції для набуття контролю за емоційними станами;
- володіння прийомами релаксації для зняття емоційного збудження, утворення можливості керувати процесами психіки;
- прийоми самовизначення: при цьому важливим є внутрішнє налаштування на раціональне осмислювання ситуації, яка викликає зміну емоційного стану, наприклад, перед самим початком гри;
- когнітивне переструктурування: відбувається корекція ірраціональних заборон, характерних для сучасного суспільства.

Ми вважаємо, що провідною *рушійною силою* зазначеної програми психокорекції емоційних станів виступають: 1) процеси саморозвитку та саморегуляції особистості, спрямовані на формування цілісної особистості; 2) механізми та прийоми, спрямовані на оволодіння емоційними станами.

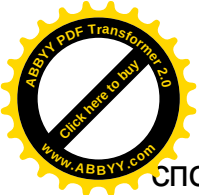
Психокорекція емоційних станів ігрозалежних юнаків є полідетермінованим процесом, що зумовило комплексність та поетапність досягнення мети психокорекційної роботи з учасниками експериментальної групи.



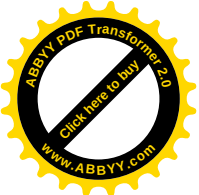
Психологічна корекція емоційних станів ігрозалежних юнаків передбачає наступні види роботи: 1) вправи на релаксацію; 2) фокусування уваги на приємних відчуттях від окремих органів почуттів, залучення уваги членів групи до простих позитивних відчуттів; 3) вправи, спрямовані на розвиток навичок спілкування та міжособистісних стосунків; 4) вправи, спрямовані на усвідомлення власної унікальності та відповідальності за особисте щастя та свободу.

Необхідність включення вправ на релаксацію у тренінг психокорекції емоційних станів ми вбачали у тому, що дуже часто лише за рахунок тільки концентрації уваги можна зупинити потік негативних переживань, який в інших випадках починає зростати. І коли об'єктом уваги стають тілесні відчуття, то, концентруючись на них (тілесних переживаннях), можна відволіктися від усього зайвого. Під час розслаблення спостерігається вивільнення м'язових затисків. Хвилювання, подразливість, гнів зазвичай супроводжуються сильним напруженням м'язів рук, обличчя, шиї. Існує і зворотний зв'язок: розслабляючи групи перенапружених м'язів, ми ніби робимо дірку у стані напруги, в її емоційно-тілесному прояві. Релаксація перебудовує режим роботи нервової системи, робить організм більш чутливим до мисленнєвих наказів. Як відзначає Ю. Пахомов, це робить можливим управління недоступними раніше важелями тіла та психіки. Вправи вказаного блоку, які ми пропонуємо у психокорекційній програмі, формують навички релаксації та концентрації, навички управління увагою та розраховані на засвоєння як під час групової роботи (у тренінговій групі), так і самотійно (вдома). Ці вправи яскраво і часто несподівано демонструють реальні можливості людини у сфері релаксації. Конкретні досягнення, зафіксовані нові навички в результаті оволодіння прийомами саморегуляції, особливо у юнацькому віці, є переконливими факторами, що стимулюють подальшу роботу, спрямовану на формування самоповаги та образу «Я».

Вправи, які орієнтовані на формування вміння фіксувати увагу на простих відчуттях (запах, смак, дотик), спрямовані на пошук та отримання реального переживання радості поза ситуацією гри. Ми не беремо на себе сміливість стверджувати, що лише досвід участі у тренінговій роботі стане заміною емоційним станам під час гри, але гедоністичну мотивацію початку гри ми використовуємо як інструмент у процесі роботи над пошуком інших



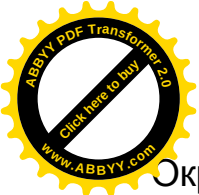
способів отримання задоволення. Навички розпізнавати, виділяти, корегувати та свідомо утримувати бажані емоційні стани є основою для повноцінного, цікавого та насиченого життя у будь-якому віці. Однією з причин, які призводять до утворення залежностей є невміння знаходити задоволення та бачити радість у буденному житті. Пошук позитивних емоцій, які, зазвичай, є показником наявності та якості задоволення, є основою гедоністичної мотивації виникнення ігрової залежності. Твердження про те, що людина є достойною щастя, радості, задоволення, часто викликає прихований або явний протест у багатьох наших сучасників. Тому дуже важливим є усвідомлення дозволу на задоволення, прийняття нових норм і правил, які дають право на щастя, радість, але не заважають оточуючим та передбачають уміння ставити позитивні цілі. Хоча, на перший погляд, люди, що мають ігрову залежність, нібито йдуть шляхом винятково пошуку задоволення, але під час більш близької розмови з'ясовується відсутність альтернатив радості та отримання позитивних емоцій. Юнаки з різних причин не бачать можливості та не вміють отримувати яскраві переживання поза грою. Бажання втекти від дійсності у віртуальний світ розваг, пережити гострі відчуття під час крутіння рулетки чи роблячи ставки у гральних автоматах на певний час стає домінуючим. Ми розглядаємо вміння та невміння отримувати задоволення від життя як результат процесу наuczіння. В. Ромек та О. Ромек вважають, що невміння отримувати задоволення від життя є наслідком того, що люди просто не навчені цього. Це є наслідком або дефіцитарного, або агедоністичного процесів. Дефіцитарний процес пов'язаний з заученою звичкою концентруватися на недоліках об'єктів задоволення. Агедоністичний процес передбачає наявність добре сформованих навичок страждання, прекрасному вмінні переживати негативні почуття, фіксувати увагу на таких об'єктах. Тому, одним із завдань програми КЕСТІ є набуття навичок зосереджувати увагу та свідомо утримувати її у позитивному фокусі на подіях, об'єктах, діях, на тому що приносить задоволення. «Дозвіл» на отримання задоволення, на переживання радості часто потребує визначення межі допустимості власного задоволення. Ці межі з'ясовуються та усвідомлюються під час групових дискусій, виконання домашніх завдань, ведення щоденника учасника тренінгу.



Когнітивна складова психокорекційної програми містить вправи, орієнтовані на пошук та корекцію нераціональних когнітивно-поведінкових схем з подальшою їх заміною на раціональні. На думку А. Елліса, відповідальним за негативні почуття є особливий стиль мислення, який він назвав нераціональним. У контексті психокорекційної роботи з ігрозалежними юнаками, в яких досить високою є гедоністична мотивація, ми посилаємося на тезу про те, що кожна людина спроможна зробити свідомий вибір бути нещасним або щасливим. А. Елліс вважав, що активне використання самосвідомості, усвідомлення особистих потреб та цілей підвищує самосвідомість людини та її свободу. На його думку, не є важливим, наскільки погано людина вчиняла раніше, наскільки несправедливо обійшлися з нею, бо, незалежно від умов, у людини завжди залишаються здібності і сили змінити свої почуття тривоги, розчарування, відчаю, ворожості. Важливими навичками на цьому шляху є набуття вмінь рефлексії, самосприйняття, власної чутливості, розвиток впевненості в собі. Пізнання власних особистісних якостей, усвідомлення своїх сильних та слабких сторін сприяють виробленню адекватних життєвих цілей та усвідомленню можливостей їх реалізації.

Головне завдання екзистенціальної складової психокорекційної програми полягає у формуванні свободи відповідальності, на відміну від свободи всюдозволеності. Поняття свободи ми розглядаємо як можливість отримати бажані цінні результати через реалізацію потреб, що не завжди можна задовольнити «тут і зараз», досягнення яких потребує часу та додаткових навичок. Робота у групі заохочує прийняття ризику у аспекті цінності відповідальності та допомагає виявити спроби її уникнення. Постановка та прийняття цілей на майбутнє допомагає у відкритті, створенні та усвідомленні власного сенсу життя. Відбувається прийняття власної унікальності й ідентичності, заохочення відкритого висловлювання клієнтом своїх почуттів, розуміння різниці між почуттями і переживаннями: реактивними, ситуативними і глибинними (особистісними).

Варто зазначити, що вправи, які були використані для створення психокорекційної програми, апробовані, досить відомі та окремо описані в рамках різних дослідженнях. Ми, у свою чергу, прагнули, використовуючи комплексний підхід, створити систему психокорекційних методик саме для роботи з емоційними станами ігрозалежних юнаків.



Окремі психокорекційні вправи використовувалися нами без змін, а деякі були модифіковані відповідно до мети та завдань психокорекційної роботи. низку психокорекційних вправ було створено нами самостійно. Вправи, використані з модифікацією, відмічені умовним позначенням (*). Психотехніки, створені самостійно, позначені (**).

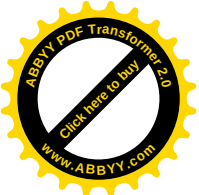
Отже, за допомогою програми КЕСті формується вміння розуміти та контролювати власні емоційні стани, знаходити позитивні емоції поза ситуацією гри, отримувати радість у буденному житті, ставити позитивні та реалістичні цілі, сприяє розвитку комунікативних якостей юнацтва та усвідомленню вибору та власної відповідальності за його наслідки.

ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ

Психокорекційна програма *орієнтована* на комплекс занять обмежено-групової форми психологічної роботи, що конструюється аналогічно до типових психотерапевтичних та розвиваючих тренінгів у групах до 15 осіб у кожній. У програмі КЕСті передбачено 17 групових занять (1–2 рази на тиждень по 90–120 хвилин).

Критерії добору для участі в КЕСті. Програма розрахована на роботу з підлітками та юнацтвом з метою психокорекції та упередження проявів ігрозалежності.

Перед початком психокорекційної роботи та після її завершення для оцінки ефективності корекційних впливів доцільно провести діагностику особистості юнаків, використовуючи такі методики: опитувальник «Анти-гемблінг», «Опитувальник для визначення залежності від комп'ютерних ігор», метод репертуарних решіток у модифікації Т. О. Мотрук; методика «Когнітивна самооцінка базальних емоцій» Т. Дембо, методика «Шкала диференціальних емоцій», методика «Діагностика суб'єктивного відчуття самотності» Д. Расела та М. Фергюсона, методика «Самооцінка тривожності» за Ч. Д. Спілбергером; методика «Діагностика показників і форм агресії» А. Баса та А. Дарки, «Діагностика схильності до адиктивної поведінки» А. Н. Орел, методика «Незакінчені речення» Сакса та Леві.



Структура занять

Вступна частина. Включає процедуру вітання, ознайомлення з темою заняття та рефлексію щодо виконання домашнього завдання. Мета: створення атмосфери психологічного комфорту, задоволення, довіри, налаштування на активну участь у психокорекційній роботі.

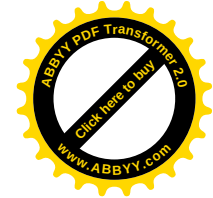
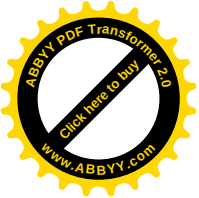
Основна частина. Складається з таких вправ: 1) вправи на оволодіння прийомами саморегуляції для набуття контролю за емоційними станами; 2) вправи, спрямовані на пошук та отримання реального переживання задоволення поза ситуацією гри; 3) вправи, спрямовані на соціальну адаптацію юнаків, розвиток комунікативних навичок, формування здорового способу життя та вироблення антидевіантного імунітету.

Означена конфігурація вправ не є жорстко регламентованою і може змінюватися відповідно до вимог конкретного етапу психокорекційної роботи.

Питання для обговорення. Рефлексія учасників після виконання вправ, обов'язкова вербалізація своїх емоційних станів, яка сприяє підкріпленню переживання успіху, переконання у його подальшому повторенні, формування відчуття групової підтримки.

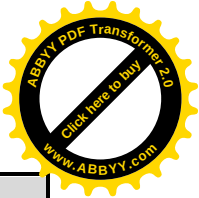
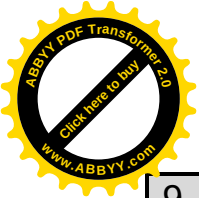
Домашнє завдання. Учасники отримують вправу чи завдання, яке потребує опрацювання вдома. Обговорення результатів відбувається на наступному занятті.

Заключне спілкування. Обговорення своїх емоційних станів в кінці заняття. Рефлексія (Що я отримав? З чим я звідси іду? Що залишаю тут?).

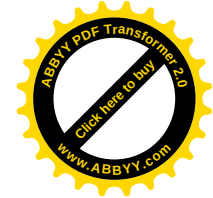
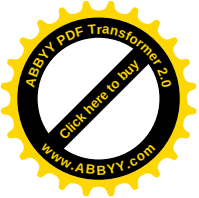


ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Теми занять	Трива- лість
1.	ЗАНЯТТЯ 1. Знайомство Мета: знайомство учасників групи, підписання первинного контракту, вироблення правил групової роботи, створення атмосфери розкнутості, довіри та психологічної безпеки	2
2.	ЗАНЯТТЯ 2. Я та мій світ Мета: набуття навичок саморегуляції емоцій, дослідження почуттів та тілесних відчуттів, переведення тілесних сигналів на рівень свідомості	1,5
3.	ЗАНЯТТЯ 3. Знайомство з емоціями Мета: продовження вивчення внутрішнього світу учасників, активізація поняття «емоції і почуття», збагачення словника емоцій, гармонізація та піднесення емоційного стану учасників	1,5
4.	ЗАНЯТТЯ 4. Яскравий світ емоцій Мета: розширення знань учасників про почуття та емоції, розвиток здатності безоціночного сприймання людей	1,5
5.	ЗАНЯТТЯ 5. Яскравий світ емоцій (продовження) Мета: тренування навичок зосереджувати увагу на сприйнятті тілесних відчуттів, зняття комплексів замкнутості, відчуженості, підняття загального емоційного тону	1,5
6.	ЗАНЯТТЯ 6. Смак життя Мета: розвиток навичок утримування уваги на смакових відчуттях та усвідомлення почуття насолоди від виконання щоденних звичних дій	1,5
7.	ЗАНЯТТЯ 7. Смак життя (продовження) Мета: набуття навичок саморегуляції емоцій, дослідження почуттів та тілесних відчуттів, переклад тілесних сигналів на рівень свідомості	1,5
8.	ЗАНЯТТЯ 8. Яскравий світ і я у ньому Мета: розвиток уміння отримувати задоволення від навколишнього світу, утримання уваги, впевненості у власних силах	1,5



9.	ЗАНЯТТЯ 9. Приємні зустрічі Мета: набуття навичок володіння прийомами усвідомлення емоційних станів у ситуації «тут і зараз»; раціональне осмислювання ситуацій, які викликають зміну емоційних станів	1,5
10.	ЗАНЯТТЯ 10. Розмова з собою Мета: формування здорового способу життя та вироблення антидевіантного імунітету	1,5
11.	ЗАНЯТТЯ 11. Помилки – джерело ресурсів Мета: формування здорового способу життя та вироблення антидевіантного імунітету, набуття навичок релаксації	1,5
12.	ЗАНЯТТЯ 12. Життя прекрасне Мета: розвиток взаєморозуміння, уміння знаходити сильні сторони своєї особистості, формування навичок само підкріплення	1,5
13.	ЗАНЯТТЯ 13. Володіння ситуаціями Мета: розвиток навичок саморегуляції емоцій, дослідження почуттів і тілесних відчуттів, переведення тілесних сигналів на рівень свідомості	1,5
14.	ЗАНЯТТЯ 14. Я створюю мету Мета: усвідомлення власних мотивів, вибір переваг, системи цінностей, мети й сенсу; розвиток навичок саморегуляції емоцій	2
15.	ЗАНЯТТЯ 15. Зона відповідальності Мета: розвиток групової відповідальності, розвиток навичок колективної самоорганізації, обмін інформацією	2
16.	ЗАНЯТТЯ 16. Зона відповідальності (продовження) Мета: розвиток групової відповідальності, розвиток навичок колективної самоорганізації, обмін інформацією	2
17.	ЗАНЯТТЯ 17. Інтеграційне Мета: інтеграція досвіду, отриманих знань і навичок, соціалізація учасників та вихід із тренінгу	2
УСЬОГО:		28



ЗАНЯТТЯ 1. ЗНАЙОМСТВО

Мета: знайомство учасників групи, підписання первинного контракту, вироблення правил групової роботи. створення атмосфери розкутості, довіри та психологічної безпеки.

Вступна частина. Створення атмосфери психологічної безпеки, задоволення, довіри, налаштування на активну участь у психокорекційній роботі.

Вправа «Самопрезентація»

Оснащення. Непотрібне.

Час. Вправа – 30 хвилин.

Інструкція. Учасники обирають те ім'я, яке є для них найбільш приємним і щось розказують про себе (як варіант, ведучий пропонує тему: моя улюблена гра – це...).

Вправа «Мої сподівання»

Мета: розвиток комунікативних навичок, усвідомлення ситуації тренінгу з позиції учасника, вербалізація мети участі у програмі.

Оснащення. Картки за кількістю учасників групи, на яких розміщено текст такого змісту: «Я буду дуже задоволений (задоволена), якщо в результаті цього тренінгу: 1, 2, 3, 4, 5».

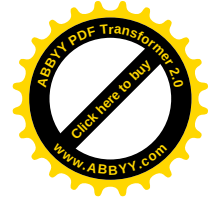
На зворотному боці картки розміщено наступне: «Мені буде приємно бути присутнім на занятті, якщо учасники (ведучий) будуть: 1, 2, 3, 4, 5»

Час. Вправа – 10 хвилин. Обговорення – 5 хвилин на кожного учасника.

Інструкція. Завершити надруковані на картках речення. Не варто довго обдумувати кожен варіант, напишіть перше, що спадає на думку». Кожен учасник зачитує свої очікування від тренінгу і від групи.

Питання для обговорення. Наскільки це, на Вашу думку, реально? Чи є у групі ще хто-небудь, хто хотів би того ж самого?

Коментарі. Ведучий уважно стежить за тим, щоб формулювання мали винятково позитивну спрямованість.



Вправа «Шукаю друга»

Мета: розвиток комунікативних навичок, сприяння соціальній адаптації юнаків.

Оснащення. Аркуші паперу формату А4, ручки, фломастери, скотч.

Час. На виконання вправи потрібно 7–10 хвилин. Обговорення – по 3 хвилини на учасника.

Інструкція. Ведучий звертається до учасників: «Кожна людина мріє про те, щоб знайти справжнього друга. Комусь із Вас, напевно, вже пощастило, і такий друг у Вас є. А хтось його ще не знайшов. З цього моменту Ви маєте можливість написати оголошення під рубрикою: «Шукаю друга». Зробити це потрібно так, щоб саме Ваше оголошення привернуло увагу, було цікавим і творчим. На аркушах паперу Ви можете написати про себе та свої захоплення, намалювати свій портрет чи образ бажаного друга, список Ваших вимог до нього, властивостей тощо».

Після завершення всі оголошення розвішуються. Кожен учасник може поставити лише три позначки на тих оголошеннях, з авторами яких він хотів би познайомитися. Потім роботи знімаються та підраховується кількість потенційних друзів.

Питання для обговорення. Чим відрізняється оголошення, яке набрало найбільшу кількість зацікавлених відповідей? Що заважало Вам відгукнутися на інші оголошення?

Коментарі. Ведучому важливо акцентувати увагу учасників на тому, які вимоги та характеристики автори оголошень висувають до бажаного друга, а які, натомість, пропонують самі.

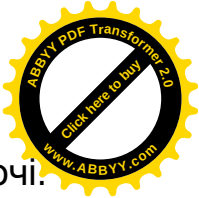
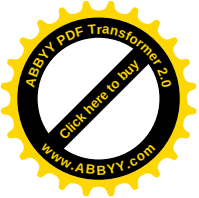
Вправа «Самосканер»

Мета: ознайомлення з прийомами саморегуляції для набуття контролю за емоційними станами

Оснащення. Непотрібне.

Час. Вправа – 7 хвилин. Обговорення – по 3 хвилини на учасника

Пояснення. Психічне життя людини тісно пов'язане зі станом її організму. Гнів, хвилювання, подразливість зазвичай супроводжуються сильним напруженням м'язів рук, обличчя, шиї. Назва цієї вправи умовно означає «пристрій для погляду в себе». Внутрішнім поглядом, за допомогою «самосканера» ми діагностуємо самих себе.



Інструкція. Зручно розташуватися на стільці, заплющити очі. Ведучий пропонує кожному змонтувати цей «пристрій» в самому собі і знайти відповіді на наступні питання:

Визначити, яка рука тепліше – права чи ліва? На роздуми – 15 секунд.

- Яка нога більш тепла?
- Яка нога більш холодна?
- Яка частина обличчя найбільш тепла? Та інше

Коментарі. Запропоновані питання ставлять учасників перед вирішенням незвичного завдання: вони потребують мобілізації «тілесної уваги» – здатності, яка нечасто використовується в буденному житті. Перші відповіді – здебільшого не дуже впевнені. Іноді учасники не можуть дати однозначну оцінку: їх відчуття дуже розмиті та невловимі. У такому випадку ведучий повинен допомогти групі у першій спробі своїх сил: м'яко підбадьорити успіхи тих, хто справився із завданням, м'яко підштовхнути нерішучих. Під час наступних спроб судження учасників стають більш визначеними, що свідчить про набуття певної навички сприймати своє тіло «зсередини».

Можна порівнювати різні частини тіла не тільки за теплою, але й за твердістю – м'якістю, вагомістю – невагомістю тощо.

Вправа може бути рекомендована для самостійної роботи вдома.

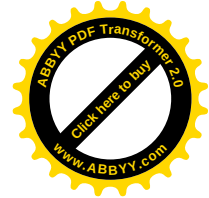
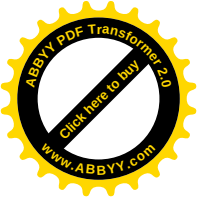
Домашнє завдання. Завести щоденник учасника тренінгу, в якому до наступної зустрічі кілька днів поспіль відмічати події, ситуації, моменти, під час яких Ви переживали радість, задоволення.

ЗАНЯТТЯ 2. Я ТА МІЙ СВІТ

Мета: набуття навичок саморегуляції емоцій, дослідження почуттів і тілесних відчуттів, переведення тілесних сигналів на рівень свідомості.

Вступна частина. Обговорення домашнього завдання.

Розминка. Для закріплення набутого віння повторимо вправу «Самосканер» – 7 хвилин.



Вправа «Загальмований рух»*

Мета: формування навичок концентрації та релаксації.

Оснащення. Непотрібне.

Час. Вправа – 5 хвилин. Обговорення – по 3 хвилин на учасника

Інструкція. Сісти зручно, передпліччя правої руки покласти на стегно, і повернути розкритою долонею до себе. Усі заплющують очі і починають повільно (якомога повільніше) стискувати пальці у кулак. Уся увага має бути зосереджена на русі, що виконується. Рух має бути рівномірним та розподіленим у суворо визначеному часовому інтервалі. Час виконання завдання – 2 хвилини для кожної руки.

Для того щоб учасникам було легше орієнтуватися у часовому проміжку, ведучий веде відлік кожні 10 секунд.

Питання для обговорення. Поділитися враженнями після виконання вправи. Учасники розповідають про свої відчуття.

Коментарі. Звернути увагу на ознаки глибокого м'язового розслаблення.

Вправа «Цеглина»

Мета: тренування сприйняття тілесних відчуттів, формування внутрішньогрупових стосунків, подолання психологічних бар'єрів.

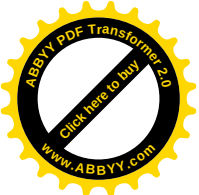
Оснащення. Непотрібне.

Час. Вправа – 10 хвилин. Обговорення – 5 хвилин на кожного учасника.

Інструкція. Учасникам пропонується розташувати долоні паралельно на невеликій відстані одна від одної, роблячи легкі рухи, відчути, що між руками. Як правило, крім відчуття тепла, члени групи виявляють феномен: простір між руками починає «пружинити» і ніби ущільнюватися, заважати зближенню рук. І під кінець багато хто починає відчувати, ніби утримує невидиму цеглину.

Потім починається робота в парах. Один матеріалізує цеглину, стискаючи долонями її ліву та праву сторони. Завдання іншого – нащупати «цеглину», підводячи долоні зверху і знизу. Після цього «забрати» її у партнера.

Питання для обговорення. Поділитися враженнями після виконання вправи. У багатьох членів групи дійсно виникає відчуття передачі невидимого предмета (цеглини) із рук у руки.



Коментарі. Ведучому важливо наприкінці вправи пояснити членам групи, що «цеглина» є плодом їх уяви та самонавіювання.

Вправа «Розминка з пересадженнями» (приємні запахи)

Мета: активація ольфакторної пам'яті проприємні відчуття, привернення уваги членів групи до простих позитивних відчуттів; формування навичок внутрішньогрупового спілкування.

Оснащення. Аркуш ватману, фломастери.

Час. Вправа – 10–15 хвилин

Інструкція. Учасникам пропонується сісти на стільці, розставлені у коло. Той, хто перебуває в центрі кола (спочатку це ведучий), виголошує таку фразу: «Найбільше мені подобається запах...». Усі члени групи, яким теж подобається цей запах, повинні встати із стільців і пересісти на інші стільці. Той, хто стоїть у центрі, намагається зайняти один з стільців, що звільнився. Називати запахи потрібно максимально конкретно. Не можна, наприклад, говорити: «Мені подобається запах квітів». Краще назвати конкретну квітку.

Коментарі. Помічник ведучого фіксує назви запахів на чистому аркуші ватману. Цей список буде потрібним у подальшому для тонкого диференціювання складних запахів.

Вправа «Я знаю радість!»*

Мета: розвиток вміння розпізнавати та контролювати свої емоційні стани.

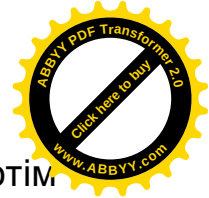
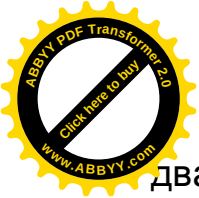
Оснащення. Папір, олівець.

Інструкція. Коротко опишіть ситуацію, яка трапилася нещодавно і супроводжувалася радістю. Потім складіть три списки:

- 1) список обставин, які, на Вашу думку, викликали Вашу радість;
- 2) список тілесних відчуттів, які її супроводжували;
- 3) список усіх думок, пов'язаних з нею.

Далі складіть список людей, які більше, ніж інші, викликають у Вас радість.

Коментарі. Існує сильний взаємозв'язок між думками і почуттями, те. як те, що людина думає про якусь подію, впливає на те, що вона відчуває з цього приводу. Щоб побачити, як це відбувається, опишіть



два–три випадки, коли Ви відчували особливо сильну радість. Потім опишіть цю радість і згадайте думки, які її викликали.

Списки зачитуються й обговорюються.

Питання для обговорення. З якими труднощами ви зіткнулися під час виконання вправи? Який новий досвід Ви набули? Як його можна використовувати в житті?

Домашнє завдання. Написати розповідь, міні-казку, легенду тощо на тему «Мій емоційний світ».

ЗАНЯТТЯ 3. ЗНАЙОМСТВО З ЕМОЦІЯМИ

Мета: продовження вивчення внутрішнього світу учасників, змісту емоцій та почуттів, збагачення словника емоцій, гармонізація та піднесення емоційного стану учасників.

Вступна частина. Процедура вітання.

Вправа «Мій емоційний світ»

Мета: розвиток навичок усвідомлення та вербалізації власних емоцій.

Оснащення. Текст з домашнім завданням.

Час. Вправа – 10–15 хвилин. Обговорення – 3 хвилини на кожного учасника.

Інструкція. Робота в парах: учасники по черзі зачитують чи переповідають один одному історії та обговорюють їх.

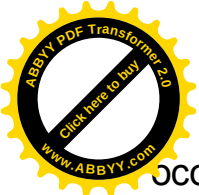
Питання для обговорення. Чи були у розповідях образи, сюжети, які знайшли відгук саме у вас, як у слухача? Чи хотілося би поділитися чимось із рештою групи?

Коментарі. Перед початком варто нагадати про такі правила групової роботи як безоцінне ставлення та конфіденційність.

Вправа «Спільне отримання насолоди від запахів»

Мета: привернення уваги до простих позитивних відчуттів через зосередження уваги на простих відчуттях (запах), розвиток групової динаміки.

Оснащення. Набір предметів з різних сфер життя, які приємно пахнуть: овочі, фрукти, трави, квіти, спеції, пахучі олії, парфумерія. Доцільно використовувати як стимули запахи, відповідно до пори року або



особливих подій, наприклад, запахи хвої, ванілі або свіжої полуниці. Бажано роздобути стимули, на які прореагувала велика кількість учасників під час виконання вправи «Розминка з пересадженнями» (приємні запахи). Пахучі «стимули» розташовують у центрі кола на чистій підстилці.

Час. Вправа – 20 хвилин. Обговорення – 10–15 хвилин на кожного учасника.

Інструкція.

Крок 1. Учасникам пропонується набір предметів, які мають різні запахи. Завдання для учасників: вибрати один запах, який усім більш-менш подобається. На цьому етапі під час ухвалення рішення може знадобитися допомога ведучого. Якщо рішення ухвалити не вдається, то ведучий пропонує вибрати найменш неприємний для всіх запах.

Крок 2. Стимульних предметів має бути достатня кількість, але не обов'язково у кожного учасника повинен бути окремий стимульний предмет. Кооперація у володінні стимулом сприяє розвитку групової динаміки.

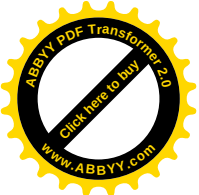
Учасники намагаються відчутися запах у всіх його нюансах. Вони концентруються на запасі, тільки запах важливий у цю хвилину. Ведучий коментує виконання вправи: «Якщо у зв'язку із запахом приходять інші думки, не пручайтеся їм, але й не притримуйте їх. Зберігайте запах у фокусі Вашої уваги».

Крок 3. Експерименти із запахом. Віддалять яблуко (якщо обрано яблуко) від себе, змініть інтенсивність запаху. Намагайтеся знайти таку інтенсивність запаху, яка Вам приємна. Дослідіть інтенсивність запаху.

Крок 4. Якщо запах викликав будь-які думки, спогади або образи, дозвольте собі плинути за цими думками. Намагайтеся зберегти відчуття запаху, не втрачайте його у зв'язку з новими образами. Якщо Ви відчуєте, що настає «насичення», то можете пройти на своє місце.

Питання для обговорення. Які асоціації викликав у Вас досліджуваний запах? Яка інтенсивність: сильна, середня або слабка, запаху була Вам приємна? Чи вдалося зберегти приємне відчуття від запаху під час всієї вправи?

Коментарі. Важливо мати «під рукою» запасні стимули, які видаються учасникам, якщо їм не вдається досягти кооперації.



Важливо наголосити на тому, що і «позитивні», і «негативні» почуття є природними, якщо ми тримаємо їх усередині то: 1) не ділимося з близькими людьми значною частиною свого «Я», 2) негативні почуття (гнів, біль, самотність) можуть знищувати нас зсередини і провокувати психосоматичні захворювання.

Вправа «Контраст»

Мета: тренування сприйняття тілесних відчуттів, формування внутрішньогрупових стосунків, подолання психологічних бар'єрів.

Оснащення. Непотрібне.

Час. Вправа – 10 хвилин. Обговорення – 3 хвилини на кожного учасника.

Інструкція.

Крок 1. Ведучий звертається до учасників: «Сядьте зручніше. Стисніть праву руку в кулак. Стискайте сильно, практично з максимальним зусиллям! Через 10–12 секунд вільно киньте руку на стегно, заплющити очі і прислухайтеся до відчуттів у зап'ястку та правому передпліччі».

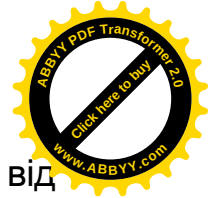
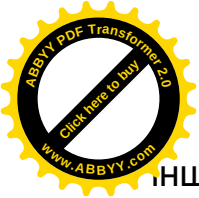
Крок 2. За 3 – 4 хвилини концентрація на правій руці повторюється.

Крок 3. Продовжити вправу «контраст» для інших груп м'язів.

Питання для обговорення. Поділитися враженнями після виконання вправи. Спектр відчуттів, які виникають у м'язах після того, як з них знято сильне напруження, досить різноманітний. Найбільш типовими є відчуття тепла, що тече, «розбухання руки», важкості, пульсації у м'язах. Усі ці відчуття є сигналом того, що м'язи руки глибоко розслаблені. Розслаблені м'язи завжди теплі, важкі, та такі, що пульсують. Можливі варіанти: легкість, прохолода тощо.

Коментарі. Не зупинятися на описуванні відчуттів. Перше відчуття розслабленості має бути не нав'язаним шаблоном, а власним відкриттям. Напруження має бути досить сильним, але не крайнім, особливо для м'язів обличчя та живота. Можна рекомендувати виконувати його із заплющеними очима.

Ведучий має звертати увагу на емоційне забарвлення образів розслабленості, які виникають у членів групи. Для прискорення процесу отримання задоволення від цієї вправи бажано схвалювати всі описи емоційних станів і оцінок стосовно досвіду релаксації. У такому випадку



Інші члени групи зможуть «заряджатися» тим задоволенням від розслаблення, яке отримують інші.

Вправа «Фантом»

Мета: розширення знань учасників про почуття та емоції, усвідомлення зв'язку емоцій з тілесними переживаннями.

Оснащення. Аркуш зі схематичним зображенням людського тіла («фантома») для кожного з учасників, достатня кількість олівців синього, червоного, жовтого, чорного кольорів.

Час. Вправа – 10 хвилин. Обговорення – 5 хвилин на кожного учасника (90 хвилин).

Інструкція. Ведучий просить уявити учасників, що вони зараз дуже сильно роздратовані на когось чи щось, пропонує відчувати цю злість усім тілом: «Можна згадати певний випадок, коли ви розізлилися на когось. Відчуйте, де у Вашому тілі знаходиться Ваша злість. Як Ви її відчуваєте? Можливо, вона схожа на вогонь у животі? Можливо, це свербіння в кулаках? Заштрихуйте ці ділянки червоним олівцем на своєму малюнку. Тепер уявіть, що Ви несподівано перелякалися чогось. Що Вас може налякати? Уявили? Де знаходиться Ваш страх? На що він схожий? Замалюйте чорним олівцем це місце на своєму малюнку». Аналогічно пропонуємо учасникам визначити синім олівцем сум і жовтим – радість.

Питання для обговорення. Де в тілі Ви відчуваєте свою злість (страх, сум, радість)? Які емоційні стани було найлегше уявити та відчувати в тілі? А які важче? Чи були подібні тілесні переживання емоційних станів у реальному житті?

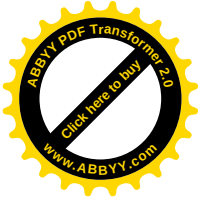
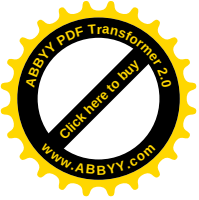
Домашнє завдання. Вправа «Я можу бути різним» .

Намалювати себе в різних емоційних станах (сум, радість, гнів тощо) та назвати малюнки на зворотному боці.

ЗАНЯТТЯ 4. ЯСКРАВИЙ СВІТ ЕМОЦІЙ

Мета: розширення знань учасників про почуття та емоції, розвиток здатності безоціночного сприйняття людей.

Вступна частина. Процедура вітання.



Вправа «Я можу бути різним!»**

Мета: розвиток навичок розпізнавати різні емоційні стани – їх зовнішні прояви та внутрішні м'язові відчуття, що супроводжують їх появу. Розвиток навички вербалізації емоційних станів.

Оснащення. Малюнки з домашнього завдання.

Час. Спільна групова частина – 10–15 хвилин, робота в парах – 15 хвилин. Обговорення – 3 хвилини на кожного учасника.

Інструкція.

Крок 1. Спільна групова частина. Викласти на стіл або вивісити на стіну малюнки домашнього завдання. Впродовж 10 хвилин учасники розглядають малюнки (малюнки мають бути не підписані) і намагаються визначити зображені на них емоційні стани. Простежити, які з малюнків найбільш вдало передають той чи інший емоційний стан, що послугувало ознакою для розуміння конкретного емоційного стану.

Крок 2. Робота в парах. По черзі учасники намагаються відтворити таку позу, яка відповідає позитивним емоційним станам.

Крок 3. Робота в парах. По черзі учасники намагаються відтворити таку позу, яка відповідає негативним емоційним станам.

Крок 4. Робота в парах. Учасники виконують варіант вправи «Контраст» для тих груп м'язів, що є напруженими під час демонстрації негативних емоційних станів.

Крок 5. Робота в парах. Учасники відтворюють позу позитивного емоційного стану і відстежують внутрішнім поглядом тілесні прояви (як у вправі «Самосканер»).

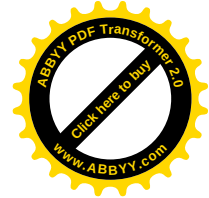
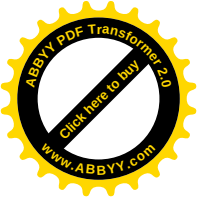
Питання для обговорення. Що вдалося, а що не вдалося відтворити? В якому випадку було простіше? В якому приємніше? Чи вдалося застосувати вправи «Контраст» та «Самосканер»? Чи були спроби застосування цих вправ поза тренінгом?

Коментарі. Ведучий обов'язково має бути безоцінним та ненав'язливо позитивно підтримувати учасників.

Вправа «Задоволення»**

Мета: навчитися відчувати задоволення від своєї діяльності.

Оснащення. Папір, олівець.



Інструкція.

Крок 1. Скласти список занять, які приносять Вам задоволення, радість, насолоду, веселощі, інтерес.

Крок 2. Ведучий на ватмані фіксує варіанти задоволень, які по колу пропонують учасники.

Крок 3. Доповнити власний «Перелік життєвих задоволень» варіантами, що подані у загальному списку. Нехай у Вашому списку буде якомога більше найменувань. Згадуючи свої задоволення, намагайтеся усвідомити, чи було це дійсно приємно для вас, чи це була проста формальність.

Списки зачитуються й обговорюються.

Питання для обговорення. Як часто Ви відчуваєте задоволення? Чи достатньо Вам цього? Якщо Ви не займаєтеся приємними для Вас справами, які причини цього? Як можна замінити неприємні обов'язки більш приємними справами? Якого нового досвіду Ви набули, виконуючи цю вправу? Як Ви будете застосовувати його в житті?

Вправа «Спільне обмацування»

Мета: тренування сприйняття тілесних відчуттів, формування внутрішньогрупових стосунків, подолання психологічних бар'єрів.

Оснащення. Стимульні предмети в невеликій кількості викладаються на журнальний столик у центрі кола. У запасі необхідно мати додаткові стимули.

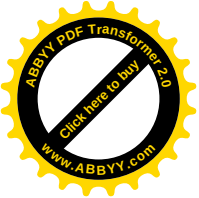
Час. Вправа – 20 хвилин. Обговорення – 3–5 хвилин на кожного учасника.

Інструкція.

Крок 1. Серед підготовлених предметів з різною структурою поверхні, вагою, з різного матеріалу потрібно вибрати собі предмет, до якого приємно торкатися, який приємно тримати в руках. Якщо у Вас при собі є такі предмети, то можете взяти їх у руки.

Заплющити очі і сконцентруйтеся на цьому предметі, на тактильних відчуттях, які він викликає. Виждіть кілька хвилин. Сконцентруйтеся на приємних відчуттях від цього предмета, спостерігайте за ним. Намагайтеся зловити момент, коли відчуття зникають.

Крок 2. Тепер знайдіть собі пару з-поміж учасників групи. Розкажіть партнеру, які відчуття у Вас викликає обраний Вами предмет.



Крок 3. Спробуйте знайти загальні відчуття, які пов'язують між собою два предмети, що опинилися в кожній парі. Обмінюйтеся предметами. Розкажіть один одному про схожі та протилежні відчуття від двох предметів.

Питання для обговорення. Які тактильні відчуття і в якій комбінації Вам приємно відчувати? Які дії Ви робите, щоб продовжити ці приємні відчуття?

Коментарі. Зазвичай виконання цієї вправи не викликає в учасників ніяких труднощів. Ведучий повинен стежити, щоб учасники концентрувалися на приємних властивостях предметів і не «зісковзували» на порівняння на кшталт «цей не такий гідкий, слизький, гострий, холодний, як усі інші». Ще раз слід звернути увагу учасників на правила отримування насолоди (час, концентрація уваги, обмеження, дослідження, зусилля).

Домашнє завдання. Удома погляньте навколо себе і знайдіть те, до чого приємно торкатися, обмацувати, досліджувати. Можете розглянути з цієї точки зору також предмети, які у Вас постійно при собі. Виберіть три предмети, які приємно взяти в руки, і принесіть їх наступного разу із собою. Це можуть бути : вата, клаптики тканини різної фактури, камені, відполіровані і з гострими краями, намисто, металеві предмети, папір, книга з якісною обкладинкою, складаний ніж, ключі, листя дерев тощо.

ЗАНЯТТЯ 5. ЯСКРАВИЙ СВІТ ЕМОЦІЙ (продовження)

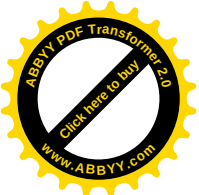
Мета: тренування навичок зосереджувати увагу на сприйнятті тілесних відчуттів, зняття комплексів замкнутості, відчуженості, піднесення загального емоційного тону

Вступна частина. Обговорення домашнього завдання.

Вправа «Способи обмацування»

Мета: Продовження тренування сприйняття тілесних відчуттів, формування внутрішньогрупових стосунків, подолання психологічних бар'єрів.

Оснащення. Стимульні предмети з вправи «Спільне обмацування», а також ті, що принесли з собою учасники групи.



Час. Вправа – 20 хвилин. Обговорення – 3–5 хвилин на кожного учасника.

Інструкція. Ведучий звертає увагу на те, що одні й ті самі предмети викликають різні відчуття, коли ми обмацуємо їх кінчиками пальців, коли затискаємо між долонями або перекидаємо з руки в руку. Потрібно вибрати приємний на дотик предмет з тих, що є в наявності, і спробувати всі ці дії з ним. Намагатися знайти такий спосіб обмацування, який викликає найбільше задоволення, експериментувати з цим способом, змінюючи інтенсивність обмацування. Потрібно повністю зосередитися на своїх тактильних відчуттях, постаратися запам'ятати тактильний образ обраного предмета.

Питання для обговорення. Наскільки сильно за характером відчуттів різняться способи обмацування?

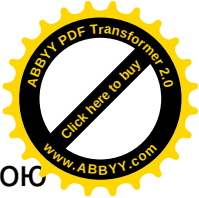
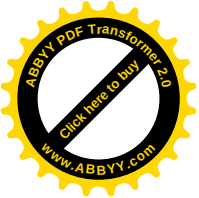
Коментарі. Під час описування способів обмацування ведучий демонструє їх учасникам групи і розповідає про свої відчуття (моделювання).

Вправа «Драбинка»

Мета: формування навичок розслаблення та концентрації, налагодження внутрішньогрупових стосунків, подолання психологічних бар'єрів.

Оснащення. Непотрібне.

Інструкція. Ведучий наводить приклади метафоричної «розслабленості» або «напруженості». Наприклад, манна каша більшістю людей буде сприйматися як розм'якла і розслаблена, а осколок скла – як зосереджений та напружений. Після цього обирається якийсь вихідний предмет, як правило, нейтральний, тобто такий, що не викликає виражених релаксаційних асоціацій. Перший із юнаків, хто вступає у гру, має коротко описати предмет (явище, ситуацію), який був би ще більше, ніж попередній, насичений «духом розслаблення». Наступний учасник – сусід зліва – пропонує щось ще більш «розслаблене». Гра продовжується по колу та спрямовує увагу учасників до все більш «розслаблених» та «розм'якшених» образів. Якщо черговий учасник не може знайти нічого більш «розслабленого», він зупиняє гру, повертається до вихідного предмета і починає гру з початку.



Під час проведення цієї гри ведучий пояснює, що за шкалою розслабленості потрібно просуватися повільно. Дуже швидкі переміщення від вихідного предмета до явно «релаксаційних» образів заганяють групу у глухий кут, цікавість до гри в учасників зменшується. Тому бажано розтягнути подорож до полюса розслабленості хоча б на одне повне коло, щоб кожен учасник зміг узяти в ній участь.

По «драбинці» можна просуватися у зворотному напрямку від розслабленого до більш напруженого. Такий варіант вправи сприяє виходу з релаксаційного стану (мобілізуючий варіант).

Час. Вправа – 30 хвилин. Обговорення – 3–5 хвилин на кожного учасника.

Питання для обговорення. Чи легко було знаходити образи та об'єкти? Чи були спроби тілесно відчувати стан розслабленості, що зростає? Чи легко було повільно підніматися по драбинці «мобілізації».

Коментарі. Під час групової роботи за цією вправою учасники досягають таких яскравих та виразних картин, що ті органічно входять до арсеналу групових та індивідуальних прийомів розслаблення і мобілізації.

Вправа «Рівень щастя»

Мета: оволодіти прийомами усвідомлення емоційних станів у ситуації «тут і зараз».

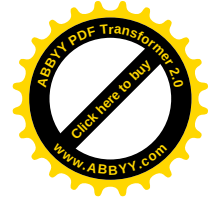
Оснащення. Папір, ручки або олівці.

Інструкція. Ведучий звертається до учасників: «Складіть список усього, за що Ви можете бути вдячні долі зараз. Простежте, щоб у Ваш список було включено все, що варте подяки, – сонячні дні, заощадження (навіть якщо сума не дуже велика), власне здоров'я, здоров'я членів родини, житло, їжа, краса, любов, мир».

Час. Вправа – 10 хвилин. Обговорення – 3–5 хвилин на кожного учасника.

Питання для обговорення. Що нового Ви дізналися під час виконання вправи? Як змінився Ваш емоційний стан? Як можна застосовувати в житті отриманий у вправі досвід?

Домашнє завдання. Доповнити цей перелік поза ситуацією тренінгу.



ЗАНЯТТЯ 6. СМАК ЖИТТЯ

Мета: розвиток навичок утримування уваги на смакових відчуттях та усвідомлення почуття насолоди від виконання щоденних звичних дій.

Вступна частина. Обговорення домашнього завдання.

Вправа «Консистенція їжі»

Мета: формування елементарних операцій, які приносять задоволення, з подальшим їх об'єднанням у складні дії.

Оснащення. Стимульний матеріал – їжа різної консистенції. Для першої вправи – кружальця банана, очищені від шкірки.

Час. Вправа – 20 хвилин. Обговорення – 5–7 хвилин на кожного учасника.

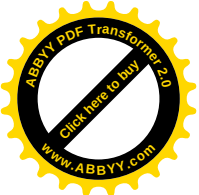
Інструкція.

Крок 1. Візьміть шматочок банана і затисніть його між губами. Зверніть увагу на вагу цього шматочка і його м'якість. Перемістіть тепер цей шматочок далі до рота так, щоб він м'яко ліг на середину язика. Ще раз зверніть увагу на його вагу. Уважно стежте за відчуттям важкості, яке пов'язане з цим шматочком банана. Розташуйте шматок перед передніми зубами і досліджуйте його поверхню кінчиком язика. Тепер перемістіть язиком банан до верхнього піднебіння. Зверніть увагу на опір, що виникає у зв'язку з цим, на те, як поверхня банана пристосовується до Ваших рухів. Розжуйте банан і прослідкуйте за відчуттям на зубах, на які ми рідко звертаємо увагу. Тепер можна проковтнути банан, простеживши за відчуттями, які при цьому виникають у гортані.

Крок 2. Повторіть тепер усі описані дії самі ще з одним шматочком банана.

Питання для обговорення. Які нові відчуття від банана Ви отримали під час виконання цієї вправи? Чи не заважав смак відчувати консистенцію їжі? Які асоціації виникли під час виконання цієї вправи?

Коментарі. У слов'янській культурі (порівняно зі східними культурами) ми мало привчені звертати увагу на температуру і консистенцію їжі. Завдання учасників групи (у тому числі і ведучих) – навчитися звертати увагу на структуру, консистенцію і температуру їжі.



Домашнє завдання. Удома спробуйте виконати цю вправу з іншими видами їжі: арахісом (жорсткий), динею (м'яка, соковита), сухариками (сухі та жорсткі), яблуком (жорстке і соковите), плавленим сирком (м'який). Намагайтеся вдома звертати увагу на приємну Вам консистенцію їжі, концентруйте увагу саме на цьому. Принести на наступну зустріч зразки їжі з різним смаком і консистенцією.

Ведучому бажано підготувати стимульний матеріал: різноманітні зерна та горіхи, повидло, желе, йогурти, хліб, сухарі, мармелад, сушені кальмари, яблуко, банан.

Вправа «Хвилі гравітації»

Мета: розвиток навичок саморегуляції емоційних станів та зняття психоемоційної напруги.

Час. Вправа – 5 хвилин. Обговорення – 3 хвилини на кожного учасника.

Оснащення. Непотрібне.

Інструкція. Ведучий пропонує учасникам заплющити очі, звільнити уяву й увійти у фантастичний світ зі змінним полем гравітації. Коливання сили тяжіння ніби збігаються з ритмом дихання людини: на вдиху вона падає, роблячи тіло майже невагомим, а на видиху, навпаки, швидко збільшується, сковуючи м'язи ледачою нерухомістю.

Вправа виконується протягом 3–4 хвилин, після чого учасники діляться своїми спостереженнями. Хоча коливання своєї ваги сприймають практично всі, «амплітуда» його у різних учасників може бути різною. Як правило, більш виражене відчуття важкості на видиху буває у людей уразливих, наділених яскравою уявою.

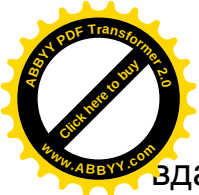
Вправа «Занурення»

Мета: Розвиток навичок релаксації.

Час. Вправа – 5 хвилин. Обговорення – 3 хвилини на кожного учасника.

Оснащення. Непотрібне.

Інструкція. Ведучий просить членів групи заплющити очі, сконцентруватися на своєму диханні і спробувати відчувати його як рух по вертикалі: вдих – наполегливе долання земного тяжіння, підйом угору, видих – вільне падіння вниз. Як правило, учасникам досить швидко

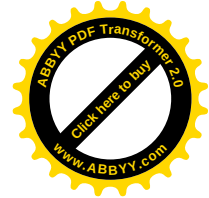
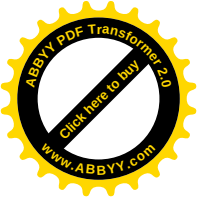


здається розгойдати в собі ці сходження і занурення, причому за внутрішнім відчуттям уявна амплітуда може в сотні разів перевищувати реальні підйоми й опускання грудної клітки під час дихання.

Після цієї вступної частини ведучий пропонує членам групи проробити односторонній рух: занурюючись на видиху, зберігати досягнутий рівень занурення на вдиху. Дотримуючись цієї інструкції, учасники з кожним видихом повинні занурюватися дедалі глибше.

Коментарі. Завдання складне: утриматися на досягнутій глибині і не «спливати» під час вдиху спочатку видається неможливим. Після 3–4 хвилин зосередженого тренінгу у деяких учасників групи спостерігаються перші проблиски: підйоми на вдиху починають відчуватися слабше і здаються менш значними, ніж занурення на видиху. Розвиваючи цей успіх, деякі члени групи знаходять ключ до важкого завдання у тому, щоб відволіктися від дихання в момент вдиху і набирати в легені повітря машинально, як би потай від себе. Якщо ж під час обговорення ніхто не згадує про «зупинки свідомості» на вдиху, то ведучому слід самому навести групу на цю хитрість. Надалі вона допоможе більш повно використовувати можливості дихального розслаблення в будь-якому з його варіантів.

Під час засвоєння таких загальнорелаксаційних вправ, як «Насос», «Хвилі гравітації», «Занурення» учасники групи іноді відчувають запаморочення, у них виникають мимовільні посмикування м'язів, раптові відчуття гострої незручності пози, втрати рівноваги і т. ін. Явища ці закономірні, їх можна пояснити приблизно так. Зім'ятий аркуш паперу, кинутий на підлогу, розпрямляється ривками – щось схоже відбувається і з людиною. Внутрішньо вона «зім'ята» накопиченим за день нервово-психічним напруженням. Але у стані релаксації людина ніби виводить свою психіку із силового поля деформуючих її обставин і переживань. Вогнища нервового напруження починають «розряджати» свою енергію зовні, що й проявляється у виплеску різноманітних почуттів. Ставитися до цих часом малоприємних переживань потрібно спокійно. Після регулярних занять вони зазвичай зникають.



Вправа «Захоплення»

Мета: навчитися використовувати різні види активності для отримання радості.

Час. Вправа – 15 хвилин. Обговорення – 3 хвилини на кожного учасника.

Оснащення. Непотрібне.

Інструкція. Письмово дайте відповіді на такі запитання: Які захоплення у Вас є? Які з них доставляють Вам найбільше задоволення? Якщо їх немає, то з яких причин? Що можна зробити, щоб вони у Вас з'явилися? Які культурні цінності вас цікавлять? Що цікавого в галузі культури і мистецтва Ви хотіли б дізнатися? Чому хотіли б себе присвятити, якщо б у вас з'явилося достатньо часу? Яка нова інформація вас цікавить, чому Ви хотіли б навчитися? Що нового Ви хотіли б дізнатися у сфері науки? Якими видами фізичної активності Ви цікавитеся? Чи отримуєте Ви задоволення від занять спортом? Які ігри Вас приваблюють і приносять Вам задоволення? Чи відчуваєте Ви задоволення від спілкування з природою? Яким чином Ви можете отримувати більше задоволення від спілкування з природою?

Відповіді зачитуються й обговорюються.

ЗАНЯТТЯ 7. СМАК ЖИТТЯ (продовження)

Мета: набуття навичок саморегуляції емоцій, дослідження почуттів і тілесних відчуттів, переклад тілесних сигналів на рівень свідомості.

Вступна частина. Обговорення домашнього завдання.

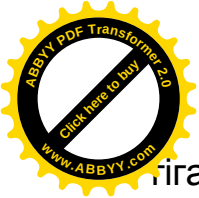
Вправа «Перевтілення»

Мета: вираження своєї індивідуальності через творче завдання; розвиток навичок релаксації.

Час. Вправа – 30 хвилин. Обговорення – 3–5 хвилин на кожного учасника.

Оснащення. Непотрібне.

Інструкція. Учасники групи зручно розташовуються в кріслах. Один із них отримує від ведучого завдання: уявити предмет, який би ототожнювався з розслабленням. Це може бути перезріла груша,



гігантський маятник, розплавлена лава, що повзе схилом вулкана, або масло, що тоне. Після цього учасник, який отримав завдання, повинен силою уяви «перетворити» себе в уявний образ, відчути себе цією річчю, поринути у її світ, перейнятися настроєм і «вжитися в характер». Від імені цієї речі він починає розповідь про те, що відбувається з нею у цей момент і що вона при цьому переживає. Закінчивши розповідь, учасник дотиком передає слово своєму сусіду зліва. Той може або продовжити розповідь, або почати нове перевтілення.

Коментарі. Бажано проводити гру в затемненому приміщенні, оскільки це забезпечить юнакам більшу розкутість і психологічний комфорт. У міру оволодіння мистецтвом вживатися в образ перевтілення стають дедалі більш яскравими і переконливими. Від поверхових, зовнішніх описів учасники проникають «углиб» предмета, дедалі більше ототожнюючи себе з ним і переживаючи його «зсередини». В окремих випадках картини бувають настільки виразними і сильними, що їх настроєм переймається вся група. Часто спливають образи, напрацьовані у грі «Драбинка».

Вправа «Перевтілення» не тільки ознайомлює учасників цієї гри з новим варіантом релаксаційної техніки, а й ще сильніше психологічно зближує їх. Це відбувається через високу насиченість вправи моментами творчості і співпереживання, а також за рахунок своєрідного саморозкриття: говорячи від першої особи про який-небудь предмет, кожен говорить щось і про себе. Важливо, щоб кожен учасник поставив собі за мету: не пізніше ніж через тиждень досягати в домашній роботі тих внутрішніх станів, які відкрила перед ним група.

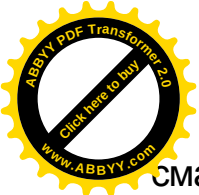
Вправа «Приємний смак»

Мета: формування елементарних операцій, які дають задоволення, з подальшим їх об'єднанням у складні дії.

Оснащення. Шматочки чорного і білого хліба без додавання спецій.

Час. Вправа – 5 хвилин. Обговорення – 5–7 хвилин на кожного учасника.

Інструкція. Взяти шматочок хліба і постаратися розсмоктувати його якомога довше, розміщуючи на поверхні язика. Повністю сконцентруватися на смаку хліба, уловити зміни в нюансах смаку. Якщо виникають різні



смакові асоціації, то їх потрібно запам'ятати, але не дати їм перешкодити насолодитися смаком хліба.

Питання для обговорення. Які зміни в смаку Ви помітили? Які образи прийшли Вам на думку під час вправи?

Коментарі. Ця вправа не викликає труднощів в учасників. Її рекомендується повторювати з іншими стимулами. Хоча використання алкогольних напоїв викликає деякі сумніви, найкраще нюанси і зміни смаку дає відчуття саме алкоголь. Під час використання як стимулу алкоголю ми намагаємося звернути увагу членів групи на зміни смаку алкоголю в міру його використання (якщо такий випадок їм випаде). Зазвичай усі наголошують на тому, що перша порція алкоголю найбільш багата на відчуття, потім акцент зміщується на ритуальні дії і зміни в настрої.

Домашнє завдання.

1. Спробуйте уважно простежити акценти смаку і зміни смаку Вашої улюбленої страви (або напою) з плином часу. Намагайтеся використовувати для цього мінімальну кількість субстанцій. Запишіть усі помічені Вами зміни смаку і принесіть записи на наступне заняття.

2. З ким-небудь із членів групи Ви можете разом сходити в ресторан, спробувати одне і те ж блюдо, обмінятися враженнями щодо структури і смаку їжі. Намагайтеся сконцентруватися на її приємних особливостях.

ЗАНЯТТЯ 8. ЯСКРАВІЙ СВІТ І Я У НЬОМУ

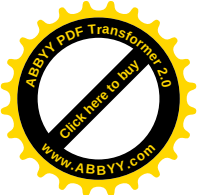
Мета: розвиток умінь отримувати задоволення від навколишнього світу, утримання уваги, впевненості у власних силах.

Вступна частина. Обговорення домашнього завдання.

Вправа «Приємний колір»

Мета: формування навичок отримання задоволення від спостереження за навколишнім світом.

Оснащення. Для вправи потрібно підготувати предмети, що мають кольори, які легко визначати. Це можуть бути квіти (тюльпани, нарциси, гладіолуси тощо), яскраві фрукти (банан, червоне і зелене яблуко, вишні, ківі та ін.) або просто вазочка з кольоровими олівцями та фломастерами. Можна принести все це разом.



Час. Вправа – 10 хвилин. Обговорення – 5–7 хвилин на кожного учасника.

Інструкція.

Крок 1. Тут приготовлені по-різному забарвлені предмети. Подивіться уважно на них і виберіть колір, який Вам подобається в даний момент. Не обов'язково вибирати колір, який Вам узагалі подобається. Сконцентруйтеся на тих переживаннях, які викликає у Вас колір «тут і зараз».

Крок 2. Візьміть обраний предмет у руки і сконцентруйтеся на його кольорі. Виждіть час, поки колір повністю подіє на Вас, дочекайтеся моменту, коли відчуття від кольору почнуть згасати. Якщо на думку Вам спадають які-небудь спогади, запам'ятаєте їх, але намагайтеся концентруватися тільки на кольорі обраного предмета:

Питання для обговорення. З якими образами у Вас було пов'язано сприйняття цього кольору? Як би Ви назвали колір вибраного Вами предмета?

Коментарі. У контексті тренінгів ця вправа зазвичай викликає досить жваву дискусію щодо нюансів кольору. Ведучий стежить за тим, щоб учасники групи концентрувалися на приємних відчуттях. Уподобання кольорів може виконувати і діагностичну функцію з урахуванням міркувань про проєктивні функції різних кольорів.

Домашнє завдання. Удома намагайтеся вибрати кілька предметів, колір яких добре підходить один до одного. Крім предметів можете використовувати для цього кольоровий папір, олівці, фломастери. Намагайтеся сконцентруватися на приємній комбінації кольорів і приділити достатню час тим відчуттям, які ця комбінація викличе у Вас.

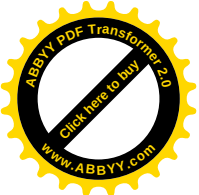
Виконання домашнього завдання обговорюється на наступному занятті.

Вправа «Телепатія»

Мета: оволодіння прийомами саморегуляції для зняття емоційного напруження, вміння працювати в команді, розвиток комунікативних навичок.

Час. Вправа – 15 хвилин: 5+5+5. Обговорення – 3–5 хвилин на кожного учасника.

Оснащення. Непотрібне.

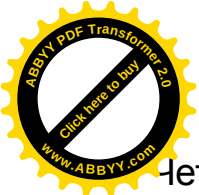


Інструкція. Ведучий пропонує членам групи взяти участь у «парапсихологічному» досвіді. Учасники розбиваються на пари, в кожній парі розподіляються ролі «реципієнта» й «індуктора». «Реципієнт» зручно розташовується на стільці, заплющує очі. Його завдання – бути уважним й абсолютно пасивним: нічого не робити самому, але все уловлювати, вбирати і запам'ятовувати. Завдання «індуктора» – подумки розслабити свого партнера.

За командою ведучого пари починають працювати. Через кожні 3–5 хвилин відбувається зміна ролей у парах або зміна партнерів. Після 2–3 сеансів «телепатії» ведучий пропонує «реципієнтам» описати відчуття, що виникли. Під час бесіди зазвичай з'ясовується, що багатьом «індукторам» дійсно вдалося вирішити своє завдання. Комусь повністю, більшості – лише частково. Багато «реципієнтів» дають яскраві і докладні описи всього перебігу розслаблення, відзначають особливості переходу розслаблення від однієї частини тіла до іншої. Досить часто можна почути про незавершені впливи «індуктора», коли розслаблююча хвиля, почавши поширюватися по тілу, в якийсь момент «застрягла», «відступила» або «розсіялася».

Коментарі. Справжні механізми, які спостерігаються у цій грі феноменів пояснюються концентрацією уваги на власному тілі, викликаними навіюванням обманами сприйняття, у деяких випадках несвідомо сприйнятими ритмами дихання «індуктора». Ведучому, однак, краще не поспішати з розвінчанням таємничих явищ, а, надавши слово «індукторам», присвятити наступне коло обговорення прийомам «телепатичного» впливу.

Ця фаза гри особливо важлива, оскільки виявляє і робить загальним надбанням групи все багатство стратегій релаксуючого впливу на інших. Під час проведення гри учасники використовують різні способи розслаблення на відстані, причому кожен з учасників часто застосовує якийсь один прийом, навіть не підозрюючи про можливості інших рішень. Одні подумки «умовляють» партнера розслабитися, намагаючись робити це якомога більш відчутно та переконливо. Другі намагаються яскраво уявити собі, як «реципієнт» обм'якає і розповзається на своєму стільці. Третім важливо відчувати себе партнером, що сидить у кріслі, перевтілитися в нього і, розслабляючись самому, уявити, що це він розслабляється.



Четверті знаходять рішення в тому, щоб розслабитися самим і за допомогою уяви «перекачати» свою розслабленість у партнера. П'яті, «вбудувавшись» у ритм дихання «реципієнта» і домігшись відчуття контакту, поволі починають нав'язувати йому свій розслаблюючий варіант дихання – уповільнений, із затягнутим видихом.

Як правило, під час сеансу у «індукторів» виникають виражені відчуття того, що партнер «піддається» або «чинить опір». Чітко переживаються моменти встановлення або втрати «контакту», причому опис «індуктора» і «реципієнта» нерідко збігаються. Спеціально акцентувати увагу на таких спостереженнях не варто, оскільки суть «телепатії» не у вивченні цих, здебільшого ілюзорних, феноменів. Вони можуть бути використані ведучим, але лише тією мірою, в якій їх обговорення дозволяє інтенсифікувати роботу «індукторів» під час сеансу. Втім, сама обстановка гри і необхідність роботи на партнера вже є хорошими додатковими стимулами, що спонукають «індуктора» різко нарощувати міць свого внутрішнього «генератора релаксації».

Вправа «Гіпноз»

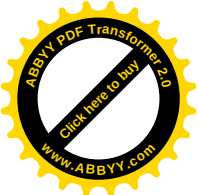
Мета: оволодіння прийомами релаксації для зняття емоційного напруження, уміння розуміти та відчувати стан партнера.

Час. Вправа – 10 хвилин : 5+5. Обговорення – 3–5 хвилин на кожного учасника.

Оснащення. Картки з текстом навіювання.

Інструкція. Юнаки розбиваються на пари. Розподіливши між собою ролі «гіпнотизованого» і «гіпнотизера», партнери починають виконання вправи. Учасник, якого «гіпнотизують», зручно розташовується на стільці: передпліччя на стегнах, руки вільно звисають донизу; пальці правої руки легко, без зусилля утримують невеличкий предмет – олівець, ластик тощо; очі заплющені.

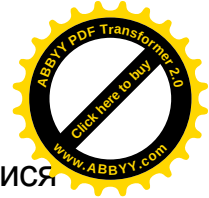
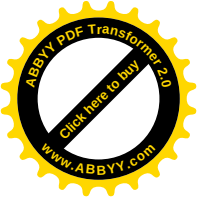
Установка для учасника, якого «гіпнотизують», – повна пасивність, ніяких довільних рухів. Його партнер починає проводити навіювання: «Права рука важчає... Пальці розм'якшуються... Тепло струмує по руці, переповнює її ледачою знемогою...» та ін., доти, поки стукіт олівця, що впав на підлогу, не сповістить про закінчення «гіпнотичного» сеансу.



Через 2–3 хвилини цей момент дійсно настає. Більшість «гіпнотизованих» не утримують предмет, з подивом виявляючи у своїх пальцях паралізуючу слабкість. Особливо несподіваною виявляється вона для тих, хто не мав ніякого бажання «підігравати» партнеру і навіть, можливо, внутрішньо опирався йому.

Коментарі. Перший успіх зазвичай діє на учасників гри приголомшливо й різко загострює їх інтерес до вправи «Гіпноз». Стрибок в уявленнях про свої можливості відбувається майже у кожного, хто вперше зумів «силою слова» змусити людину упустити предмет. А таких, як правило, виявляється більшість. Трапляються, звичайно, і невдачі. Вони найчастіше пов'язані з недостатнім входженням «гіпнотизера» у свою роль. Труднощі в доборі потрібних слів, розриви в мові і невпевненість у голосі – усе це свідчить про те, що учасник знаходиться «поза грою». Справити який-небудь вплив на партнера йому природно не вдається. Успішна робота інших членів групи, звичайно, допомагає «гіпнотизеру» знайти необхідний настрій і домогтися свого під час наступних спроб. Іноді той чи інший член групи все-таки застрягає на мертвій точці через помилкову впевненість у тому, що він «не знає формул». Відкриття в собі «гіпнотичних» здібностей є важливим рубежем у просуванні кожного, хто вивчає аутотренінг, бо звільняє його від пут психологічної залежності. Руйнується міф, що свідомо виникає у багатьох членів групи про незвичайні здібності ведучого, який будь-якого може розслабити. «Дива» гетеротренінгу стають у ряд речей простих і звичайних. Саме у цей момент багато учасників вперше упевнено стають на шлях серйозних і систематичних занять з релаксації.

Вправу «Гіпноз» побудовано так, що внутрішній механізм релаксаційного самовпливу виявляється нібито винесеним назовні і розподіленим між двома людьми: один здійснює вплив, інший сприймає його. Особливо важливими тут є моменти тренінгу, коли сугестивні здібності виявляються раптово, а також те, що відбувається за рахунок зміни ролей і перегрупування пар та постійного взаємонавчання партнерів. Процес стане ще більш інтенсивним, якщо в обговореннях кожному з членів групи ведучий запропонує спеціально відзначати сильні і слабкі сторони в роботі тих, хто його «гіпнотизував».



Під час проведення вправи «Гіпноз» ведучий має змогу придивитися до кожної пари і до кожного окремого учасника гри. Якщо чиясь манера розслабляти партнера здасться йому особливо цікавою і повчальною, він завжди знайде спосіб продемонструвати її групі. Для цього можна, наприклад, провести спільний сеанс з одним «гіпнотизером».

Вправа «Бути вільним – це...»**

Мета: розвиток самосвідомості, формування здорового способу життя та вироблення антидевіантного імунітету.

Час. Домашнє завдання.

Оснащення. Аркуш паперу, олівець або ручка.

Інструкція. Написати розповідь, міні-казку, легенду тощо на тему «Бути вільним».

Можливі напрями творчої роботи:

- Чи важливо для мене почуватися вільним?
- Що для мене є поняття свобода?
- Свобода в житті. Свобода у грі.
- Свобода та задоволення. Чи є межі свободи?
- Свобода вибору. Свобода у прояві власних емоцій, бажаного емоційного стану.
- Свобода та свідомий вибір. Анекдоти, міфи, метафори, казки на тему «Бути вільним».

Коментарі. Розповідь бажано надрукувати.

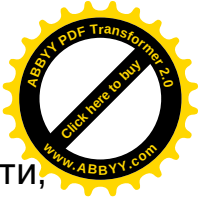
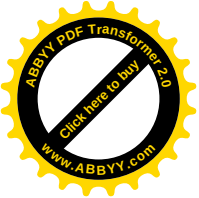
ЗАНЯТТЯ 9. ПРИЄМНІ ЗУСТРІЧІ

Мета: набуття навичок володіння прийомами усвідомлення емоційних станів у ситуації «тут і зараз»; раціональне осмислювання ситуацій, які викликають зміну емоційних станів.

Обговорення домашнього завдання «Бути вільним – це...»**

Час. Вправа – 10–15 хвилин. Обговорення – 3 хвилини на кожного учасника.

Інструкція. Робота в парах: учасники по черзі зачитують чи переповідають один одному історії та обговорюють їх.



Питання для обговорення. Чи були в розповідях образи, сюжети, які знайшли відгук саме у вас, як у слухача? Чи хотілося би поділитися чимось з рештою групи?

Коментарі. Перед початком варто нагадати про такі правила групової роботи, як безоцінне ставлення та конфіденційність.

Вправа «Приємні звуки»

Мета: розвиток навичок утримування уваги на звуках, що оточують, та уміння слухати та чути.

Оснащення. Звичайні речі, які можуть створювати певні звуки: годинник, коробка сірників, зв'язка ключів, папір, що шелестить, ложка в чашці, вода у пляшці, розсипаний на тарілці крохмаль і та ін.

Час. Вправа – 20 хвилин. Обговорення – 5–7 хвилин на кожного учасника.

Інструкція.

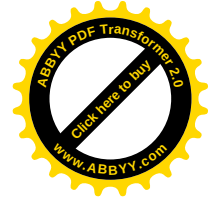
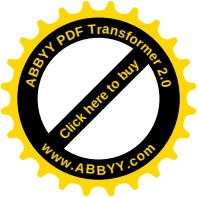
Крок 1. Послухайте, як звучать різні зібрані тут предмети. Виберіть незвичайні і приємні Вам звуки. Сконцентруйтеся на цих звуках, Намагайтеся відволіктися від решти звуків, які можна почути в аудиторії. Відчуйте свій звук.

Крок 2. Підберіть пару до свого звуку. Розкажіть Вашому партнерові про свій звук, про асоціації, які він викликає. Спробуйте скласти нескладну симфонію з Вашого звуку і звуку, який сподобався іншим учасникам. Виберіть таку інтенсивність звуку, яка буде приємна Вам і Вашому партнерові.

Питання для обговорення. Що дає кооперація Вашого звуку та звуку, який подобається іншому? Що нового з'являється в поєднанні звуків?

Коментарі. Іноді вибір парного звуку не подобається партнерові. У цьому випадку ведучий втручається і пропонує пошукати іншу пару або утворити трійки, четвірки тощо.

Домашнє завдання. Ведучий звертається до учасників з проханням зібрати якомога більше звуків повсякденного життя: дзюркіт води у ванні, запалювання сірників, звуки чайника, що закипає, тощо. Якщо у Вас є така можливість, записати ці звуки на диктофон, спробувати скласти з них яку-небудь приємну комбінацію. Якщо такої можливості немає, просто запам'ятати ці звуки, щоб розповісти про них на наступній зустрічі.



Вправа «Нове і приємне»*

Мета: розвиток рефлексії, внутрішнє налаштування на раціональне осмислювання ситуацій, які викликають зміну емоційних станів.

Оснащення. Картки за кількістю учасників, на яких написано: «На цьому етапі тренінгу найважливішим для мене стало: 1. ... 2. ... 3. ...».

Час. Вправа – 10 хвилин. Обговорення – 5–7 хвилин на кожного учасника.

Інструкція. Подумайте про найяскравіші враження від цього етапу тренінгу. Намагайтеся пригадати і записати ті події, які вплинули на Вас найбільше. Не обов'язково це повинно було відбуватися в групі, але обов'язково – повинно стосуватися певною мірою нашої роботи.

Питання для обговорення. Учасники групи розповідають про свої враження.

Коментарі. У процесі обговорення доцільно порушувати такі питання: Що в роботі було важливим для ефективної співпраці ведучого та групи? Що було перенесено з тренінгової групи в повсякденне життя? Які зміни відбулися в повсякденному житті і повсякденних відчуттях? Чи вдалося виявити особливі місця або заняття, які дають більше задоволення? Чи робилися які-небудь активні спроби отримати задоволення? Чи були упущені в роботі будь-які особливі моменти, що ведуть до насолоди? Чи створювали учасники спеціально паузи для насолоди протягом дня?

Дискусія також може бути продовжена в напрямку обговорення того, що взагалі дає задоволення учасникам тренінгу, чи доставляє задоволення сам тренінг.

ЗАНЯТТЯ 10. РОЗМОВА ІЗ СОБОЮ

Мета: формування здорового способу життя та вироблення антидевіантного імунітету.

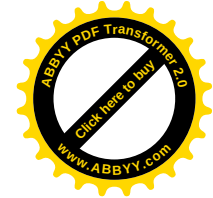
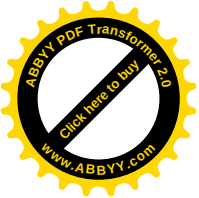
Вступна частина. Обговорення домашнього завдання.

Вправа «За і проти»**

Мета: Вирішення внутрішньоособистісного конфлікту.

Оснащення. Дошка, крейда.

Час. Вправа – 15 хвилин



Інструкція.

1 крок. Учасникам по колу пропонується висловитися, що вони втрачають (за чим жалкують) і що вони отримують від ситуації, проводячи час за азартними іграми.

2 крок. Учасникам по колу пропонується висловитися, що вони втрачають (за чим жалкують) і що вони отримують від ситуації, проводячи час поза грою.

Ведучий або його помічник фіксують плюси та мінуси, виявлені у двох колах на дошці.

Питання для обговорення. Група порівнює результати і робить вибір.

Коментарі. Можна рекомендувати продовжити цю роботу для самостійного ухвалення рішення щодо зазначеної проблеми, як домашнє завдання.

Вправа «Контраргументи»*

Мета: розвиток навичок когнітивної переінтерпретації проблеми.

Оснащення. Папір, ручка або олівець.

Час. Вправа – 10 хвилин + 15 хвилин. Групове обговорення – 3 хвилини на кожного учасника.

Інструкція. Поділити аркуш паперу на дві половини. Зліва, в колонку «Незадоволення собою» відверто запишіть усе те, чим Ви незадоволені в собі саме сьогодні. Після цього на кожне «Незадоволення собою» наведіть контраргументи, тобто те, що можна протиставити, а саме чим Ви задоволені, і запишіть у колонці «Контраргументи». Потім учасники об'єднуються у групи по 3–4 особи й обговорюють свої записи. У кінці – групове обговорення.

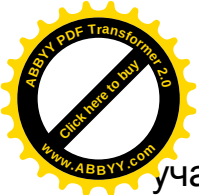
Вправа «Мої успіхи та невдачі»

Мета: розвиток уміння мислити позитивно.

Оснащення. Непотрібне.

Час. Вправа – 5–7 хвилин на кожного учасника.

Інструкція. Учасникам пропонується згадати про одну свою невдачу і про удачі. Байдуже, коли вони трапилися, нещодавно або дуже давно. Розповісти про них групі в оптимістичній манері. Завдання



учасників групи – після завершення розповіді спробувати скорегувати його у бік більшого оптимізму.

Питання для обговорення. Що заважає нам міркувати в оптимістичному стилі? Які переваги і які недоліки має оптимізм?

Коментарі. Під час тренінгу корекції емоційних станів ігрозалежних юнаків ми робимо особливий акцент на позитивних емоціях, пов'язаних з оптимістичним стилем самопрезентації. Під час обговорення часто постає питання про те, наскільки об'єктивний оптимізм, чи не є оптимістичний стиль мислення спотворенням реальності. Ведучий у цьому випадку, може сказати, що оптимізм означає безумовно помилкове сприйняття реальності, сфокусоване на позитивних її аспектах. Оптимісти переоцінюють свої шанси на успіх і недооцінюють значення невдач. Проте досвід доводить, що їх надмірно райдужні очікування зазвичай збуваються. Найбільш точне сприйняття реальності у всій її складності найчастіше зустрічається в клініці депресивних розладів, але це є ще одним доказом на користь оптимістичного стилю.

Домашнє завдання «Оптимістичний погляд на життєві ситуації». Зверніть увагу на те, в якому стилі люди, що Вас оточують, розповідають про свої успіхи і свої невдачі. За потреби спробуйте втрутитися в розмову і скорегувати стиль розповіді на більш оптимістичний. Записати приклади до щоденника спостережень. Пригадати анекдоти, байки, міфи тощо в межах згаданої тематики. Бажано використовувати прийом когнітивного опрацювання невдач, який полягає у переформулювання невдачі в досяжну мету.

ЗАНЯТТЯ 11. ПОМИЛКИ – ДЖЕРЕЛО РЕСУРСІВ

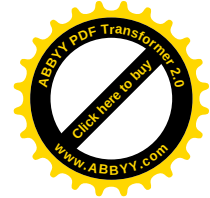
Мета: формування здорового способу життя та вироблення антидевіантного імунітету; набуття навичок релаксації

Вступна частина. Процедура вітання.

Обговорення домашнього завдання «Оптимістичний погляд на життєві ситуації».

Час. 3–4 хвилини на кожного учасника.

Інструкції. Кожен з учасників зачитує свої варіанти життєвих ситуацій та варіанти більш оптимістичного підходу до них.



Вправа «Не помиляється лише той, хто нічого не робить»

Мета: формування вмінь знаходити власні ресурси розвитку у поточних помилках, готовності взяти відповідальність за власні вчинки.

Оснащення. Картки з двома колонками. Права колонка має заголовок «Правила або завдання на майбутнє», ліва – «Поточні помилки і невдачі».

Час. Вправа – 10 хвилин. Обговорення – 5–10 хвилин на кожного учасника.

Інструкція.

Крок 1. Згадайте і запишіть у лівій колонці три допущені Вами поточні помилки або невдачі, які спіткали вас. У правій колонці переформулюйте ці невдачі у правило на майбутнє або здійснення завдання.

Крок 2. Розкажіть групі про невдачі в оптимістичному стилі і сформулюйте здійснення завдання або правило на майбутнє. Група стежить за точністю формулювання правил та завдань, а також за їх реальністю й здійсненістю.

Питання для обговорення. Що Ви відчували, коли помилки і невдачі набували форми правил? Чи можна як-небудь конкретизувати, уточнити правила та завдання?

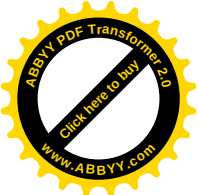
Коментарі. Якщо учасник групи заявляє, що у нього вже давно не було невдач і промахів, то ведучий може вказати на те, що тут є істотний резерв насолоди. Можливо, щоб зайнятися більш складною і цікавою справою, необхідно розширити коло вирішуваних завдань. Особливо слід зазначити, що правило створює задоволення лише в тому випадку, якщо воно виконується.

Домашнє завдання. Учасникам роздаються порожні картки, які використовувалися у цій вправі з проханням записати на картці помічені за собою деякі недоробки або невдачі, потренуватися в переформулюванні невдач у правила і завдання. Виконання домашнього завдання обговорюється на наступному занятті.

Вправа «Показушник»*

Мета: оволодіння прийомами релаксації для зняття емоційного збудження, створення можливості керувати процесами організму та психіки.

Оснащення. Непотрібне.



Час. Вправа – 30 хвилин. Обговорення – 3–5 хвилин на кожного учасника.

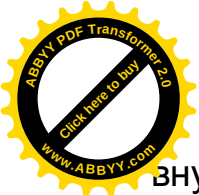
Інструкція. Учасники утворюють мікрогрупи по 3–4 особи. За завданням ведучого один з учасників мікрогрупи починає зображувати розслаблення: «провалюється» в крісло, безвольно розкидає руки, звисає головою та ін. Головним у цій вправі є не саме по собі розслаблення, а робота на глядача. Виконавець ролі розслабленого повинен змусити інших учасників групи повірити і відчувати, наскільки глибоко він релаксує.

Усі інші члени групи виконують ролі оцінювачів і можуть не лише споглядати наведене ним розслаблення, а й «мацати» його. Можна, наприклад, підняти за зап'ясток руку, і вона мляво впаде вниз. Можна злегка качнути його за плечі, і тіло відгукнеться розм'яким коливанням. Зрозуміло, фізичні впливи на «показушника» не повинні бути надмірними, і ведучому під час виконання цієї вправи необхідно особливо суворо стежити за дотриманням «техніки безпеки».

Після того як маленьку виставу одного з членів групи закінчено, роль розслабленого бере на себе інший член групи та ін. Гра завершується обговоренням, в якому підбиваються підсумки конкурсу на краще розслаблення, висловлюють свої думки «критики» і дають інтерв'ю «актори».

Коментарі. Як правило, гра відбувається жваво. Під час її проведення багатьом вдається з першої ж спроби створити яскравий пластичний образ, у якому все свідчить про розслаблення: безформна поза, обвислі щоки, затуманений погляд тощо. Деякі учасники можуть входити в роль настільки, що, дивлячись на них, інші мимоволі починають розслаблятися.

Для більшості «показушників» виконання ролі розслаблення супроводжується реальним входженням у розслаблений стан, і чим більше намагається лицедій здаватися розслабленим, тим більшою мірою він стає ним. Іноді учасники гри сягають навіть більш глибокого і повного розслаблення, ніж зазвичай. Під час обговорення члени групи часто відзначають, що, намагаючись висловити у своєму образі ідею розслаблення, вони мимоволі самі переймалися нею, а переконуючи інших у своїй розслабленості, переконували тим самим і себе. Психологічна закономірність цих спостережень полягає в тому, що зв'язок між



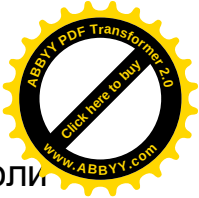
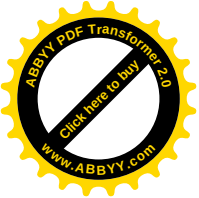
внутрішніми станами людини та їх зовнішніми проявами має двосторонній характер. Це дозволяє, наприклад, приходити у збуджений стан за допомогою рухів або керувати настроєм, змінюючи вираз обличчя.

Імітуючи надрозслаблення, учасники групи проходять добре відомий акторам шлях від копіювання зовнішніх рис зображуваного персонажа до його дійсних переживань.

Під час організації цієї вправи кожному члену групи на виконання його «номера» бажано відводити не більше 2–3 хвилини, а обговорення проводити після кожних 3–4 виступів. Такий порядок роботи дозволить глядачам критикам зберегти виразність вражень про гру кожного «показушника». Під час обговорень ведучому слід звернути увагу членів групи на такі деталі зовнішнього вигляду «показушників», що виявилися найбільш вдалим і виразним або, навпаки, не дозволили справити потрібного враження. Це допоможе учасникам виразніше усвідомити найбільш співзвучні розслабленню особливості пози, розташування частин тіла тощо, а можливо, і виправити деякі наявні у них у цьому плані недоліки.

Те, що відбувається під час роботи над «показушником», ознайомлення з тим, як «виглядає» розслаблення для окремих учасників гри, може виявитися дуже корисним. Незабаром після виконання цієї вправи деякі члени групи помічають, наприклад, що релаксаційні занурення стають більш успішними, якщо вони намагаються при цьому «побачити» себе, розслаблюються немовби збоку або в уявному дзеркалі. Іноді хтось із них виявляє, що в розслабленні йому незмінно допомагає певний жест – м'яке погойдування голови, демонстративне кидання рук на коліна тощо.

Ведучого не повинно бентежити, коли серед представлених «показушниками» образів з'являються фігури відверто пародійні, з елементами гротеску, можливо, навіть глузування. У розумних межах це допустимо, а іноді і бажано. Обігравання смішних сторін розслаблює. Це виступає як хороша розрядка для багатьох учасників гри: висміювання звільняє їх від відчуття незручності, що накопичується та виникає щоразу, як тільки вони починають у присутності сторонніх людей або своїх знайомих займатися такою незвичайною справою, як саморозслаблення.



Під час проведення цієї гри можуть також траплятися випадки, коли «показушник» успішно справляється із завданням показу розслабленості, але не витримує випробування дотиком. Варто комусь доторкнутися до нього – і тут же тіло дерев'яніє, рухи втрачають характерну м'якість і розслабленість, поза стає напруженою. Найчастіше це свідчить про тривожність учасника, тіньовими гранями якої є недовіра, страх, звичка постійно відчувати себе в небезпеці. У такому випадку залишається лише сподіватися, що повсякденна практика релаксації з часом зробить його більш довірливим і відкритим. Інша можлива причина «недоторканості» може приховуватися в тому, що учасник не відчуває себе досить психологічно захищеним саме у цій групі, з цими людьми. Подібні можливості мають бути ретельно продумані ведучим.

Вправа «Пригадаємо 3 кроки!»

Мета: розвиток навичок рефлексії, створення атмосфери психологічного комфорту, подолання тривожності, впевненості у власних силах та успіхах.

Оснащення. Непотрібне.

Час. Вправа – 5–7 хвилин на кожного учасника.

Інструкція. Ведучий звертається до учасників з проханням розказати про ті зміни, які відбулися особисто з ними і у їх поведінці з моменту початку тренінгу.

1 крок – На початку тренінгу я був...; 2 крок – Потім я... ; 3 крок – Тепер я...

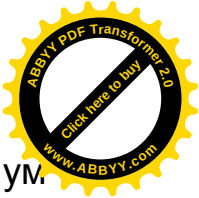
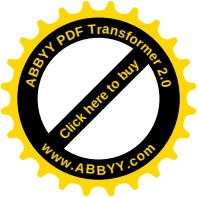
Питання для обговорення. Які почуття викликає виконання цієї вправи? Що заважає використовувати для спогадів цю схему?

Коментарі. Якщо учасник групи відзначає в собі негативні зміни (що буває вкрай рідко), то ведучий просить переформулювати негативне у правила на майбутнє.

Вправа «Дарувати радість» (домашнє завдання)

Мета: розвиток здатності дарувати радість іншим й отримувати при цьому задоволення.

Оснащення. Бажана наявність у кожного учасника трошки душевного тепла.



Інструкція. Впродовж тижня намагайтеся надати максимум приємних переживань людям, що Вас оточують. Використовуйте для цього всю доброту, на яку Ви здатні. Повірте, менше її від цього не стане. Не засмучуйтеся, якщо люди почнуть лякатися й відмовлятися від задоволення. Ви самі так робили на початку нашого тренінгу.

Питання для обговорення. Що Вам самим дало виконання цієї вправи? Які виникли труднощі під час її виконання?

ЗАНЯТТЯ 12. ЖИТТЯ ПРЕКРАСНЕ

Мета: розвиток взаєморозуміння, уміння знаходити сильні сторони своєї особистості, формування навичок самопідкріплення.

Вступна частина. Процедура вітання та обговорення домашнього завдання.

Вправа «Компліменти»*

Мета: розвиток взаєморозуміння, створення атмосфери психологічного комфорту, відчуття групової підтримки, формування самоповаги.

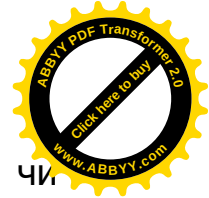
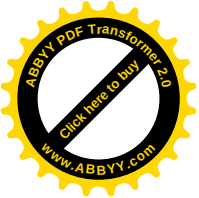
Оснащення. Непотрібне.

Час. Вправа – 15+15 хвилин. Обговорення – 3–5 хвилин на кожного учасника.

Інструкція.

1 крок. Виберіть будь-кого з членів групи, кому б ви хотіли висловити комплімент, і скажіть, що Вам у ньому подобається. Починайте зі слів: «Мені в тобі подобається... У тебе краще, ніж у мене, виходить... Я тобі вдячний за те, що ти...». Зробіть невелику паузу, щоб партнер міг відчути Ваш комплімент. Вислуховуючи комплімент, повірте іншому, повторіть про себе його слова, починаючи так: «Йому в мені подобається... У мене краще, ніж у нього, виходить... Він мені вдячний за моє...» Намагайтеся зосередитися на приємних почуттях, які у Вас викликає похвала, розкажіть про ці почуття партнерам.

2 крок. Вчимося правильно реагувати на похвалу та компліменти. Кожен з учасників знову звертається до іншого з компліментом, а той, спочатку, відповідає реплікою, якою принижує себе, а потім – приймає комплімент з гідністю та самоповагою.



Питання для обговорення. Що ви відчували, коли говорили чи отримували комплімент? Як компліменти, зазвичай, діють на людей? Як вони подіяли на вас? Чи складно було сприймати комплімент з гідністю та самоповагою? Чи можете ви пригадати випадок, коли Вас несподівано похвалили? Що Ви відчуваєте, згадуючи про це? Як Ви зможете використати набутий досвід за межами тренінгу?

Коментарі. В результаті виконання цієї вправи у групі, як правило, виникає дуже тепла атмосфера, про яку теж можна поговорити, обговоривши роль похвали і компліментів у повсякденному житті. Іноді виникає дискусія про різницю, яка існує між лестощами і компліментом. Відповідь може полягати в тому, що комплімент – завжди щире і точне вираження почуттів стосовно іншої людини, лестощі – або спотворене, перебільшене вираження почуттів, або вираження почуттів, яких не відчуваєш.

Вправа «Про все найкраще»

Мета: формування навичок знаходити і визнавати свої сильні сторони, зняття комплексів замкнутості, відчуженості, тренування самопідкріплення.

Оснащення. Непотрібне.

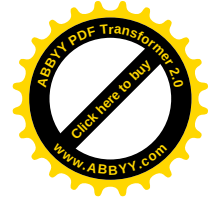
Час. Вправа – 5 хвилин. Обговорення – 5–7 хвилин на кожного учасника.

Інструкція.

Крок 1. У парах розкажіть про себе все найкраще. Партнер допомагає знайти гарне в собі. За сигналом ведучого міняються ролями. Одна хвилина на розповідь «про себе як найкраще».

Крок 2. Розкажіть партнеру про свої успіхи і радощі за останній рік (місяць, тиждень, день, годину). Партнер може розпитувати, якщо його що-небудь зацікавить. За сигналом ведучого помінятися ролями. Дається одна хвилина на розповідь про успіхи та радощі.

Питання для обговорення. Що допомагало, а що заважало розповідати про свої успіхи та радощі?



Вправа «Мені подобається»

Мета: розвиток вміння концентруватися на власних позитивних переживаннях у процесі виконання тієї чи іншої приємної діяльності.

Оснащення. Аркуш ватману, фломастери.

Час. Вправа – 5–7 хвилин на кожного учасника.

Інструкція. Подумати і завершити наступне незакінчене речення: «Мені подобається... а багато людей не знають, яке від цього можна отримувати задоволення».

Ведучий записує на ватмані запропоновані варіанти, які можуть приносити задоволення. Потрібно активно втручатися у виконання цієї вправи, домагаючися від учасників груп повідомлення про почуття, які виникають у зв'язку з конкретною дією, просять уточнити, з яких «цеглинок» складається це задоволення.

Питання для обговорення. Чи зацікавили Вас які-небудь запропоновані варіанти отримання задоволення? У якій сфері переважно лежать задоволення нашої групи: робота, подорожі, захоплення, спілкування, мистецтво?

Вправа «Що мені приносить задоволення?»

Мета: усвідомлення наявності і доступності великої кількості різних видів діяльності, що приносять задоволення.

Оснащення. Десять порожніх маленьких карток на кожного учасника. Деяку кількість карток потрібно мати в запасі. На зворотному боці кожної картки залишено місце для рангів за такими пунктами:

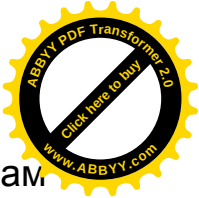
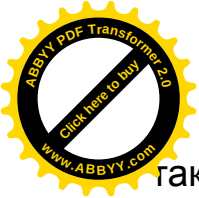
1. Ступінь задоволення.
2. Ступінь доступності для мене.
3. Частота.

На одній із карток уже написано: «Швидке завершення неприємної справи».

Час. Вправа – 15 хвилин. Обговорення – 3–5 хвилин на кожного учасника.

Інструкція.

Крок 1. Кожному учаснику видається *десять* маленьких карток. На картках потрібно написати, які заняття доставляють Вам задоволення. Заповнити потрібно всі картки. Потім розмістити перед собою картки



таким чином, щоб ліворуч від Вас виявилися речі, які доставляють Вам максимальне задоволення, а праворуч – менш приємні. Укажіть ранги (місця) в отриманому ряді – на зворотному боці картки. Подібно до цього відбувається ранжирування по інших категоріях (ліворуч – доступні, праворуч – важкодоступні; ліворуч – рідко відбуваються, праворуч – часто відбуваються).

Крок 2. Перевернути картки і відібрати картки з малими рангами за трьома категоріями.

Питання для обговорення. Чи можемо ми частіше займатися цими справами?

Коментарі. Часто учасники групи з подивом виявляють, що в них досить часу для того, щоб отримувати задоволення від життя, але вони з різних причин не роблять цього. Варто розпитати їх, чому так відбувається.

ЗАНЯТТЯ 13. ВОЛОДІННЯ СИТУАЦІЯМИ

Мета: розвиток навичок саморегуляції емоцій, дослідження почуттів і тілесних відчуттів, переведення тілесних сигналів на рівень свідомості.

Вступна частина. Процедура вітання.

Вправа «Термометр»

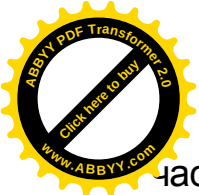
Мета: розвиток уміння управляти емоційними станами, взаєморозуміння, релаксаційних навичок.

Оснащення. Непотрібне.

Час. Вправа – 5–7 хвилин на кожного учасника.

Інструкція. Група розбивається на пари. Один з учасників кожної пари сідає, заплющує очі і намагається викликати відчуття тепла у своїй правій чи лівій руці. Як тільки йому вдається зігріти руку (на це потрібно зазвичай близько хвилини), він сигналізує про готовність. Партнер уважно обмацує обидві його руки і намагається визначити, яка з них тепліша. Після кожної такої спроби відбувається зміна ролей у парах або зміна партнерів.

Коментарі. Як правило, учасники гри успішно справляються з цим завданням. Більш упевнено і легко відбувається відгадування під час нагрівання правої руки (у правші). Психофізіологічний механізм, що дозволяє учасникам визначати нагріту руку, досить простий: розслаблена



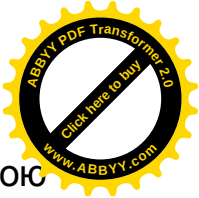
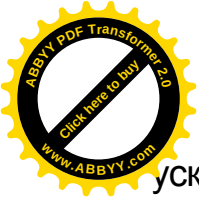
частина тіла не тільки зсередини відчувається як більш тепла, але й дійсно трохи теплішає за рахунок посиленого кровопостачання. Непрямою підказкою тому, хто відгадує, може послужити також мимовільний нахил чи поворот голови партнера в бік правої або лівої руки під час її нагрівання.

Гра «Термометр», звичайно, справляє сильне враження на учасників. Подібно вправі «Гіпноз», вона сприймається як яскрава і часто несподівана демонстрація реальних можливостей людини у сфері релаксації. Помилки у визначенні більш нагрітої руки виникають або через низьку шкірну чутливість учасників, або через недоліки в роботі його партнера. Найбільш поширена перешкода для тих, хто нагріває руку, – мимовільне захоплення тепловим потоком іншої руки. Ця прикра перешкода виникає через погане управління увагою, і боротися з нею досить важко. Якщо під час повторних спроб переключити увагу від іншої руки не вдається, можна порекомендувати учаснику уявити, що ця рука вкрита інієм або, наприклад, що рука занурена у холодну воду.

Іноді під час виконання вправи з труднощами технічного порядку стикаються ті учасники, які виконують роль відгадувача. Коли учасник гри використовує як «термодатчик» одну руку, то уловити теплову відмінність йому заважає часовий інтервал між дотиками до рук товариша. Разом з тим одночасний дотик до рук партнера обома руками може виявитися ненадійним через температурну різницю в руках самого відгадувача. У таких ситуаціях допомагає наступна тактика використання «термометра»: відгадувач робить кілька «вимірювань» обома руками, але спочатку торкається своєю правою рукою до лівої руки партнера, а лівою – до правої, потім перехрещує свої руки і торкається правою до правої, а лівою до лівої, потім повертає руки у вихідне положення тощо.

Під час проведення гри «Термометр» роботу в парах слід чергувати з її обговореннями всіма членами групи. Щоб надати груповій роботі потрібний напрямок, ведучому необхідно підкреслювати залежність результатів кожної спроби від зусиль тих, хто нагріває свою руку. Здібності відгадувача виділяти в самотійну проблему не слід.

Гострішого характеру гра набуває в тому випадку, якщо пари або спонтанно, або піддавшись на провокації ведучого, або за його прямою вказівкою починають змагатися між собою в точності відгадування. Якщо ж точність настільки висока, що грати стає вже нецікаво, завдання можна



ускладнити: нехай відгадують нагріту руку на відстані, підносячи свою долоню як зазвичай близько до рук партнера, але не торкаючись їх. У такому режимі відсоток правильних діагнозів сильно зменшиться. Зазвичай це стимулює учасників групи, змушує їх працювати більш інтенсивно.

Вправа «Неприємні справи»

Мета: Усвідомлення та подолання перешкод на шляху отримання задоволення.

Оснащення. По п'ять чистих маленьких карток на кожного учасника. Деяку кількість карток потрібно мати в запасі. На зворотному боці картки залишено місце для рангів за такими пунктами:

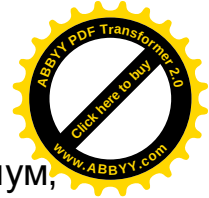
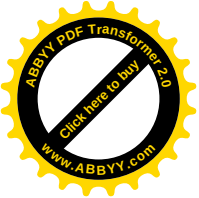
1. Ступінь неприємності
2. Легкість виконання
3. Необхідний час

Час. Вправа – 20 хвилин. Обговорення – 5–7 хвилин на кожного учасника.

Інструкція. Кожному учаснику видається 5 карток. На картках потрібно вказати ті неприємні справи, які необхідно зробити, невиконані обіцянки і неприємні, але необхідні зустрічі. Якщо п'яти карток не вистачить, можете взяти ще. Далі розмістіть перед собою картки так, щоб ліворуч від Вас виявилися найбільш неприємні речі, а праворуч – менш неприємні. Занесіть ранги (місця в отриманому ряду) на зворотний бік картки. Подібним чином провести ранжирування по інших категоріях: зліва – легкі у виконанні, праворуч – важкі справи, ліворуч – вимагають небагато часу, праворуч – вимагають багато часу. Вибрати картки, що мають найменші ранги за ступенем неприємності і легкості виконання.

Питання для обговорення. Що Вам заважає завершити ці неприємні справи? Коли Ви зможете їх завершити або, як мінімум, почати їх завершення?

Коментарі. Зазвичай ця вправа не викликає труднощів. Під час обговорення потрібно особливо стежити за неприємними речами періодичного характеру – складання іспитів, прибирання у квартирі, роботу в саду, техогляд, розмова з батьками тощо. Якщо таких завдань накопичується багато, то потрібно згадати, що їх вирішення вимагає особливого систематичного підходу.



Домашнє завдання. До наступної зустрічі завершити, як мінімум, одну неприємну справу. Якщо завершення цієї справи вимагає спеціального тренування навичок самоствердження або ведення переговорів, то варто провести попередній тренінг завершення неприємної справи у рольовій грі.

ЗАНЯТТЯ 14. Я СТВОРЮЮ МЕТУ

Мета: усвідомлення власних мотивів, вибір переваг, системи цінностей, мети й сенсу; розвиток навичок саморегуляції емоцій.

Вступна частина. Процедура вітання та обговорення виконання домашнього завдання.

Якщо хто-небудь завдання не виконав, то цей факт особливо не обговорюється і не оцінюється, просто завдання переноситься на наступну зустріч. Під час обговорення варто зазначити, що задоволенням може бути саме швидке завершення неприємної справи або виконання дотепер невиконаної обіцянки.

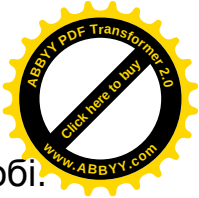
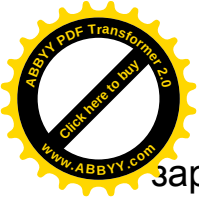
Вправа «Конденсатор»

Мета: формування вміння контролювати емоційні та психічні стани, концентруватися та приходити до активного стану впродовж короткого проміжку часу.

Оснащення. Непотрібне.

Час. Вправа – 5 хвилин. Обговорення – 5–7 хвилин на кожного учасника.

Інструкція. Ведучий малює перед учасниками гри уявну картину насиченого енергією простору навколо них. Члени групи заплющують очі, щоб краще уявити наелектризований простір, що бризкає іскрами повітря, який напружено вібрує, потріскує, переливається і спалахує всіма кольорами веселки. Якщо ведучому вдалося захопити групу своєю розповіддю, картина стає для її учасників майже фізично відчутною: повітря починає обпалювати особу, поколювати ніздрі, легким ознобом розтікатися по шкірі. Ведучий концентрує увагу групи на диханні. Кожен вдих, ніби ковток електрики, іскристим холодком розходить по тілу. Повітря гуде і лопається в легенях. З кожним вдихом організм немовби



заряджається імпульсами енергії, дедалі більше концентруючи її в собі. Із зовнішнього простору енергетичний заряд переміщується всередину, наповнюючи тіло дзвінкою легкістю тощо. Використовуючи таку енергетичну «накачку», учасники «заряджаються» протягом 2–3 хвилин.

Коментарі. Вправа «Конденсатор», зазвичай, справляє сильний активуючий вплив на всіх членів групи. Деякі з них почуваються після сеансу так, ніби тільки що вискочили з крижаної води або пробіглися під дощиком. Найбільш вираженими ці ефекти бувають у тих випадках, якщо впродовж попередніх занять учасники вже підготовлені до колективних «входжень» в уявну картину.

Вправа «Політ наяву»

Мета: формування вміння контролювати емоційні та психічні стани, концентруватися та приходити до активного стану впродовж короткого проміжку часу.

Оснащення. Непотрібне.

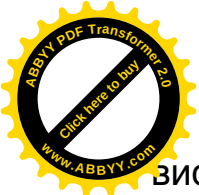
Час. Вправа – 5 хвилин. Обговорення – 5–7 хвилин на кожного учасника.

Інструкція. Учасники розсаджуються, заплющують очі. Ведучий пропонує кожному уявити себе «бульбашкою», яка підводиться й опускається в ритмі дихання. На вдиху кулька стає дедалі невагомішою і злітає догори, подібно до повітряної кульки, на видиху – набирає вагу і масивним вантажем провалюється все глибше і глибше.

Після 2–3 хвилин роботи можна обмінятися враженнями і з'ясувати, наприклад, що одному з учасників гри вдається «злітати» на вдиху під саму стелю, іншому – під купол неба, а третій ледь-ледь відривається від свого крісла. Потім учасники переходять до основної частини вправи. На вдиху відчувається внутрішнє піднесення, на видиху – пауза, під час якої головне – не сповзти з досягнутого рубежу, наступний вдих – ще один крок угору тощо.

Питання для обговорення. Поділитися враженнями після виконання вправи. Прокоментувати власний емоційний стан.

Коментарі. Труднощі, з якими стикаються члени групи під час освоєння «сходження», в основному ті ж самі, що і під час роботи з «зануренням». Спочатку дуже багато втрачають набрану на вдиху



висоту в момент видиху. Іноді для того, щоб утриматися, деякі з учасників гри намагаються видихати повільно і дуже обережно, так що видих майже невідчутний. Відчувши цю «хитрість», притримуються даної стратегії, і ведучому неважко буде підвести їх до такої думки: головне не в тому, щоб зробити видих непомітним, а в тому, щоб не помічати його.

Нерідко в процесі роботи над цією вправою учасники стихійно, самі того не підозрюючи, формують у себе активуюче «ранкове» дихання – з довгим виразним вдихом і коротким непомітним видихом.

На груповому занятті учасникам гри досить певного мінімального засвоєння секретів «руху вгору». Подальше шліфування цієї техніки можна продовжувати як у групі, так і вдома. Необхідно попередити учасників групи, що «сходження» не повинні бути занадто тривалими: для кожного такого мікроеансу десяти-п'ятнадцяти вдихів цілком достатньо.

Тонізуючий ефект гри виявляється досить скоро і зачіпає не тільки загальне самопочуття, а й емоційну сферу. «Вертикальний зліт» супроводжується зазвичай радісним збудженням, переживанням незвичайної легкості і свободи. Більшість учасників не тільки із задоволенням виконують цю вправу як тренувальну, а й починають застосовувати її в повсякденному житті як «ранкову психічну зарядку», «ліки від поганого настрою» та ін.

Вправа «Зростаючі цілі»

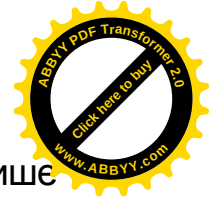
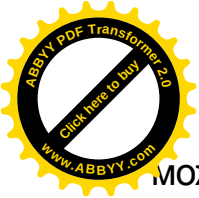
Мета: усвідомлення різниці між метою та засобами її досягнення, між задоволенням та речами, які йому сприяють.

Оснащення. Аркуші паперу, ручки або олівці. За згодою учасників розповіді про цілі можуть бути записані на диктофон.

Час. Підготовка – 5 хвилин. Вправа – 10 хвилин на учасника. Обговорення – 5–7 хвилин на кожного учасника.

Інструкція. Подумати про те, до чого Ви прагнете, про ті стани, досягнення яких приносить (або може принести) Вам задоволення. Назвати чотири таких стани, скориставшись таким асоціативним рядом:

1. Зимова мета – нікому не видно і рідко здійснюється, оскільки лежить глибоко в землі у вигляді зернини. Може вирости в мету видну і красиву за відповідного догляду та турботи. 2. Весняна мета – за даних умов вже проросла, але паросток ніжний і беззахисний, може бути легко затоптаний. 3. Літня мета – дозріла і квітне, квіти всім помітні й очевидні,



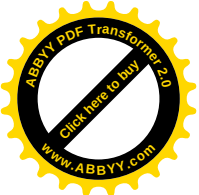
можуть бути і плоди. 4. Осіння мета – зріла і плодоносна, вимагає лише постійного поливу; цвісти й плодоносити за належного догляду буде довго. Після нетривалої підготовки, під час якої учасники формулюють свої цілі на аркушах паперу, ведучий пропонує кожному розповісти групі про власні цілі. Доцільно, щоб ведучий почав з розповіді про свої власні цілі.

Питання для обговорення. Чи можете Ви сказати, що ці цілі могли б бути привабливі і для Вас самих? Чи дійсно мова йде про цілі або ми маємо справу із засобами?

Коментарі. Дуже часто під час виконання вправи і під час її обговорення виникає дискусія про відмінності між цілями та засобами, цілями та мрією, цілями та наслідками. Цю відмінність слід детально обговорити і проілюструвати прикладами. У нашій програмі ми вважаємо за краще використовувати такі робочі роз'яснення. Мета, завдання і мрія розуміються як різні рівні одного і того самого процесу визначення стану, досягнення якого принесе задоволення. Різниця полягає лише у часовій перспективі. Цілі і наслідки різняться тим, що наслідки можуть нести негативні почуття. Досягнення ж мети завжди приносить задоволення. Якщо мета досягнута, а задоволення немає, отже, були допущені помилки під час постановки мети.

Найбільші дискусії викликає відмінність цілей та засобів. Ми вважаємо за краще розглядати як засоби досягнення мети всі предметні, речові форми її вираження. Сама ж мета розглядається як той емоційний стан або настрій, який виникає під час отримання цих речей. Наприклад, хороший сучасний і надійний автомобіль ми будемо вважати засобом, а мобільність, гордість або комфорт – метою. Іншими словами, метою в дискусії буде визнано лише певне задоволення від володіння засобами досягнення цього задоволення.

Далі, варто відзначити (якщо учасники самі не зроблять цього в процесі дискусії), що іноді існує досить багато різних засобів досягнення мети і засоби іноді абсолютно нерівноцінні. Іноді виникають сумніви з приводу того, до чого (зими, осені, весни або літа) слід віднести певну мету. Щоб розвіяти ці сумніви, ведучий також виконує цю вправу, пояснюючи, чому саме до цієї пори року вони віднесли це за мету. Якщо сумніви залишаються, учасникам можна запропонувати просто слідувати власним асоціаціям.



Домашнє завдання. Прочитайте ще раз Ваш перелік цілей і перевірте, чи не виявилася яка-небудь важлива для Вас мета пропущеною і чи не включено до списку цілей що-небудь другорядне і несуттєве.

ЗАНЯТТЯ 15. ЗОНА ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ

Мета: розвиток групової відповідальності, розвиток навичок колективної самоорганізації, обмін інформацією.

Вступна частина. Процедура вітання та обговорення виконання домашнього завдання.

На прохання ведучого учасники обмінюються інформацією, що з'явилася під час виконання домашнього завдання.

Час. 2–3 хвилини на кожного учасника.

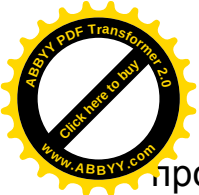
Вправа «Лялька-неваляшка»*

Мета: розвиток почуття групової підтримки, довіри, захищеності, подолання тривожності; розвиток навичок релаксації в ускладнених умовах.

Оснащення. Непотрібне.

Час. Вправа – 20 хвилин. Обговорення – 5–7 хвилин на кожного учасника.

Інструкція. Шість–вісім учасників гри стають у коло, щільно притулившись плечима один до одного. Один із членів групи – «лялька» – розташовується у центрі кола (із заплющеними очима). Його завдання – максимально розслабити всі м'язи, за винятком тих, що утримують у прямому положенні ноги і хребет. Учасники, які стоять у колі, піднімають руки на рівень грудей і розгорнутими до «ляльки» долонями починають м'яко підштовхувати її від одного до іншого учасника. При цьому «лялька» не повинна згинати коліна і відривати підшви від підлоги. Тіло «ляльки» веде себе подібно до шарнірно з'єданого з підлогою пружного стрижня. Вона падає своєю верхньою частиною на чиїсь виставлені долоні. М'яким пружним рухом кілька рук перекидають її на протилежну сторону тощо. Під час усіх цих дій «лялька» повинна зберігати максимально можливу загальну розслабленість. Група розгойдує «ляльку» з боку в бік



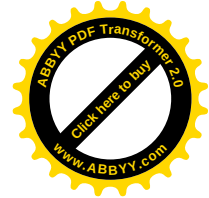
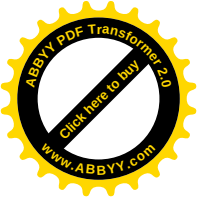
протягом 1–1,5 хвилини, після чого у центр кола стає новий учасник, і гра триває.

Коментарі. Під час виконання цієї вправи виняткове значення має дотримання правил техніки безпеки. Кожне падіння тіла «ляльки» беруть на себе 2–3 людини. Щоб м'яко погасити інерцію падіння, вони виставляють вперед пружні долоні на деякій відстані від себе. Відштовхують партнера також м'яко і дбайливо. Сильні і різкі поштовхи неприпустимі, оскільки можуть призвести до руйнування кола і падіння на підлогу. Діаметр кола повинен бути підібраний так, щоб максимальне відхилення «ляльки» від вертикалі не перевищувало 20°. Під час проведення гри ведучий має бути особливо уважним та обережним.

Як правило, вправа «Лялька-неваляшка» відбувається жваво. Ця вправа цікава тим, що група може на дотик досить точно визначає, розслабився учасник, що стоїть у центрі, учасник гри або ж перебуває в напруженні. Зазвичай, члени групи висловлюють свою оцінку розслабленості «ляльки» ще під час гри – іноді у формі жартів, іноді серйозно.

У групі, вірогідно, знайдеться кілька учасників, які, опинившись у центрі кола, почувають себе дуже напружено і скуто. Їм не дає розслабитися страх перед падінням, який часто імпульсивно виникає всупереч розумній впевненості в безпеці гри. Рано чи пізно їм усе ж таки вдається упоратися з собою, і не останню роль тут відіграє щира підтримка товаришів по групі. У тих же членів групи, хто досить глибоко розслабляється в ролі «Ляльки-неваляшки», залишаються приємні відчуття від перебування у колі. Багатьом подобаються не лише заколисування самі по собі, але й те, що «фізично» проявляється дбайливе ставлення з боку інших учасників гри.

Гру «Лялька-неваляшка» можна проводити тільки в тих групах, де вже склалися довірчі стосунки між учасниками. У недостатньо згуртованих групах скутість під час виконання цієї вправи може виникати набагато частіше. Вона пов'язана з тим, що учасники психологічно ще не готові довірити групі турботу про свою безпеку. В окремих членів групи може проявитися навіть страх дотиків.



Вправа «Моя улюблена робота»

Мета: усвідомлення можливості отримувати задоволення від професійної діяльності.

Оснащення. Аркуш ватману із записаними на ньому варіантами улюбленої роботи.

Час. Вправа – 5–7 хвилин на кожного учасника.

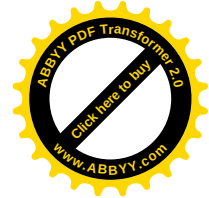
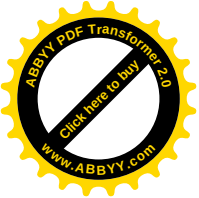
Інструкція.

Крок 1. Ведучий звертається до групи з проханням подумати над тим, яка робота приносить нам задоволення, чи хотіли б учасники працювати, на якій посаді і наскільки інтенсивно? Можливо, Ви хотіли б працювати зовсім мало й обмежитися лише невеликим доходом? Або Ви хотіли б займатися лише домашніми справами, а на роботу ходив би за Вас хто-небудь інший? Або Ви взагалі не хочете працювати, оскільки у Вас є така можливість?

Крок 2. Визначити, що у Вашій (можливій) роботі для Вас особливо важливо? Що Вам потрібно було б запропонувати, щоб питання зарплати перестало мати принципове значення?

Питання для обговорення. Чи можете Ви придумати таку посаду, де Вам платили б гроші за Ваші улюблені заняття? Чи було так коли-небудь у Вашому минулому? Чи можна уявити собі, що таке може трапитися в майбутньому?

Коментарі. Під «роботою» у цій вправі маються на увазі заняття, що дають кошти для існування, певний дохід. Якщо у групі опиняються безробітні, то обговорюється потенційно можливе заняття, яке дозволило б заробити гроші. Мета роботи ведучого полягає в тому, щоб якомога тісніше пов'язати заняття, що приносять задоволення, з «роботою», тобто знайти можливість отримувати гроші за заняття, що дає задоволення. Помічник ведучого записує імена членів групи, які заявляють, що їм байдуже, чим займатися, «аби гроші платили». У подальшій роботі потрібно буде повернутися до обговорення питання про те, навіщо їм потрібні гроші.



Вправа «Хочу навчитися»

Мета: активація пошуку діяльності, яка може доставляти задоволення; збільшення кількості можливих варіантів, переведення цих варіантів з категорії нечітко усвідомлених мрій в зрозумілий план пошуку.

Оснащення. Непотрібне.

Час. Вправа – 20 хвилин. Обговорення – 5–7 хвилин на кожного учасника.

Інструкція. Вправа будується за зразком «Інтерв'ю в парах».

Крок 1. Розкажіть про ті дії, які приносять задоволення іншим людям і яких хотілося б навчитися. Партнер, що слухає, буде розпитувати й пропонувати варіанти того, як і де можна було б навчитися того, що буде приносити задоволення. За сигналом ведучого помінятися ролями.

Крок 2. Розкажіть групі про ті приємні заняття, яких хотів би навчитися Ваш партнер. Запитайте партнера, коли він може це зробити (або почати процес навчання).

Питання для обговорення. Поміркуйте, що перешкоджає нам учитися дій, які можуть приносити задоволення?

Коментарі. Під час обговорення вказують на те, що перешкодою навчанню служить дефіцит часу. Так, дійсно, задоволення вимагають часу. І шукати його (час) потрібно за рахунок дій, які задоволення не приносять.

Домашнє завдання. До наступної зустрічі провести пошук місць, де вчать діяльності, яка може приносити Вам задоволення. Запишіть і принесіть з собою адреси, телефони, будь-які інші координати цих навчальних закладів, вчителів. Напевно, є люди, які можуть навчити Вас отримувати задоволення та насолоду. Пошукайте їх. Не потрібно записувати адреси і координати людей, які вчать страждати.

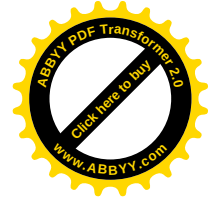
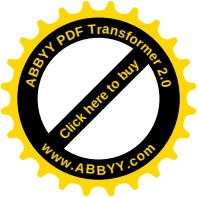
ЗАНЯТТЯ 16. ЗОНА ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ (продовження)

Мета: розвиток групової відповідальності, розвиток навичок колективної самоорганізації, обмін інформацією.

Вступна частина. Процедура вітання.

Вправа «Хочу навчитися» (продовження)

Обговорення домашнього завдання.



Вправа «Побажання»

Мета: створення атмосфери психологічного комфорту, формування установки на взаєморозуміння.

Час. Вправа – 10–15 хвилин на кожного учасника.

Інструкція. Ведучий пропонує почати день з побажань один одному. Перший учасник встає та підходить до іншого учасника, вітається з ним і бажає йому щось на сьогоднішній день. Той, до кого підійшов перший учасник, у свою чергу, підійде до наступного і так далі доти, поки кожен не отримає побажання.

Вправа «Помилкові цілі»

Мета: розвиток навичок цілеутворення.

Оснащення. Бланки з надрукованими варіантами цілей.

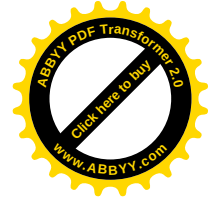
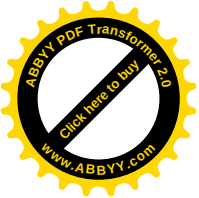
Час. Вправа – 20 хвилин. Обговорення – 5–7 хвилин на кожного учасника

Інструкція. Ведучий пропонує знайти помилки в наведених нижче формулюваннях цілей:

1. Хочу іноземну машину.
2. Хочу жити окремо від батьків з коханим хлопцем.
3. Тиждень відпочити, і щоб мене ніхто не турбував.
4. Хочу одружитися /вийти заміж/.
5. Мені потрібен новий комп'ютер.
6. Не хочу працювати.
7. Хочу навчитися грати на гітарі.
8. Хочу бути гарним фахівцем, щоб усі мене поважали.
9. Мені потрібна трикімнатна квартира.
10. Не хочу доглядати за хворою бабусею.
11. Мені терміново потрібно схуднути.

Питання для обговорення. Визначте, що легше: дотримуватися чи порушувати правила? Чому це так?

Коментарі. Якщо хто-небудь із членів групи відмовчується, то ведучий прямо звертається до нього з питанням: «А ти що думаєш з цього приводу?»



Вправа «Зіпсовані цілі»

Мета: розвиток навичок цілеутворення.

Оснащення. Списки цілей з вправи «Зростаючі цілі» (заняття 14), «Критерії мети, що приносить задоволення» (дод.).

Час. Вправа – 20 хвилин. Обговорення – 5–7 хвилин на кожного учасника.

Інструкція. Спробуйте переформулювати власні цілі так, щоб порушити якомога більшу кількість «Критеріїв цілі, що приносить задоволення». Учасників групи я попрошу допомогти кожному знайти таке формулювання, яке порушує якомога більшу кількість правил.

Коментарі. Ведучий активно залучає учасників групи до виконання вправи. Якщо вдасться перетворити «псування цілей» у колективну творчість, то вправа проходить дуже весело. Ведучий може втручатися з пропозиціями на зразок: «А тепер зробимо мету недосяжною», «Спробуємо перекласти відповідальність за досягнення мети на інших людей».

Вправа «Узгодження цілей»

Мета: розвиток навичок цілеутворення, формування установки на взаєморозуміння, вміння діяти узгоджено.

Оснащення. Записи учасників, збережені після вправи «Зростаючі цілі», «Критерії цілі, що доставляє задоволення» (додаток).

Час. Вправа – 20 хвилин. Обговорення – 5–7 хвилин на кожного учасника.

Інструкція.

Крок 1. Ця вправа виконується в парах. Ведучий пропонує вибрати напарника, з яким можна було б обговорити власні цілі. Завдання полягає в тому, щоб проінформувати один одного про свої цілі і знайти можливі збіги. Звичайно, не слід очікувати повного збігу. Але під час обговорення можуть виникати тотожні цілі, до яких могли б прагнути обидва напарника.

Крок 2. Об'єднатися з найближчою парою. Обговоріть цілі інших пар і Ваші особисті цілі; спробуйте дійти до згоди щодо того, що Вам учотирьох може приносити задоволення.

Крок 3. Один із представників кожної підгрупи розповідає всій групі, які узгоджені цілі є у його «четвірки». Учасники критично аналізують мету з використанням «Критеріїв мети, що приносить задоволення».



Питання для обговорення. Які труднощі виникли у процесі узгодження цілей? Чий опис узгоджених цілей був найвдалішим? Яких правил найважче дотримуватися?

Коментарі. Під час обговорення часто з'ясовується, що приєднатися до мети простіше, якщо людина розповідає про те, які форми задоволення вона отримає або може отримати під час реалізації даної мети. Іншими словами, завдання ведучого полягає в тому, щоб учасники, презентуючи свою мету, концентрувалися не на її формальних моментах, а на задоволенні, яке з нею пов'язане.

Домашнє завдання. Сформулюйте основні цілі, які б Ви хотіли досягти у недалекому майбутньому, створіть «Схему досягнень», де були б зображені конкретні кроки, які Вам необхідно зробити для їх досягнення.

Вправа-повторення. За вибором групи виконуються вправи «Занурення» або «Політ наяву».

ЗАНЯТТЯ 17. ІНТЕГРАЦІЙНЕ

Мета: інтеграція досвіду, отриманих знань і навичок, соціалізація учасників та вихід із тренінгу.

Вступна частина. «Почуття, яке переважає у дану хвилину» (по колу, по одному слову).

Обговорення домашнього завдання.

Вправа «Погляд у минуле»

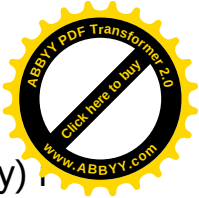
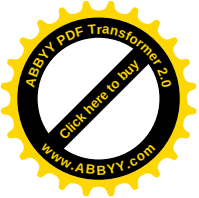
Мета: усвідомлення та інтегрування особистісних змін, формування здорового способу життя та вироблення антидевіантного імунітету.

Оснащення. Непотрібне.

Час. Вправа – 20 хвилин. Обговорення – 5–7 хвилин на кожного учасника.

Інструкція. Робота у трійках.

1 крок. Учасники кладуть перед собою 3 аркуші формату А4, визначають для себе напрямки: «минуле» (частіше це аркуш зліва від учасника), теперішнє та майбутнє (аркуш з правого боку). На прохання ведучого учасники стають на середній аркуш і відстежують особливості свого психічного стану «тут і зараз».



2 крок. Учасники роблять крок уліво (у минуле на початок тренінгу) і поринають у спогади того часу, намагаються пригадати свої емоційні стани, думки тощо.

3 крок. Повернувшись у теперішнє, відтворюють емоційне переживання «тут і зараз», звертаються «до себе минулого».

4 крок. Стоячи і відчуючи себе у теперішньому часі, звертаються «до себе майбутнього», вирішують, що варто взяти із собою у завтра, і роблять крок вправо, «до свого майбутнього», після чого повертаються у теперішній час.

Питання для обговорення. Які відбулись відкриття? Над чим потрібно працювати далі?

Вправа «Я хочу подарувати...»*

Мета: сприяння соціальній адаптації юнаків, завершення роботи у групі.

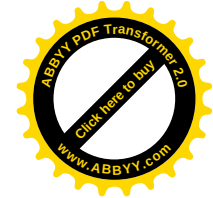
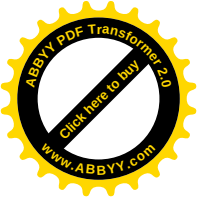
Час. Вправа – 20 хвилин.

Інструкція. Учасники мають змогу подарувати щось собі, комусь персонально чи групі у цілому.

Коментарі. Ведучому важливо нагадати учасникам про важливість звертатися до інших учасників конкретно, називаючи їх на ім'я.

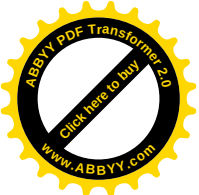
Заключне анкетування, ритуал прощання.

Вихід із тренінгу.

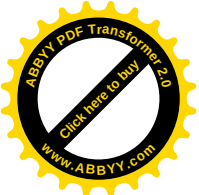


СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

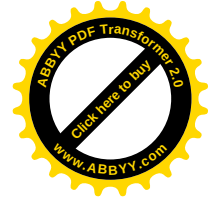
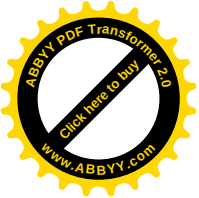
1. Башкуева М. Д. Игры, которые вас разоряют / Мария Башкуева. – СПб. : Вече, – 2007. – 176 с.
2. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка: монографія / Ірина Сергіївна Булах. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. – 340с.
3. Бушуєва Т. В. Теоретико-методологічні засади розробки психодіагностичних технологій / Т. В. Бушуєва // Практична психологія в системі вищої освіти: теорія, результати досліджень, технології : монографія / за ред. проф. Н. І. Пов'якель; авт. кол. кафедри практичної психології та психотерапії. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – С. 40–54.
4. Вачков І. В. Основы технологии группового тренинга : Психотехника / И. В. Вачков. – М. : Ось-89, 2000. – 224 с.
5. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К. : Просвіта, 2001. – 416 с.
6. Долинська Л. В., Улунова, Г. Є. Ускладнене спілкування в учнів шкіл-інтернатів. Навчально-методичний посібник / Л. В. Долинська, Г. Є. Улунова – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2005. – 119 с.
7. Ерохина М. С. Игровые технологии в работе с детьми групп риска : методическое пособие / М. С.Ерохина, Е. И. Середа. – Псков : ГИМЕНЕЙ, 2006. – 142 с.
8. Косякова О. О. Возрастные кризисы / Ольга Олеговна Косякова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007. – 224 с.
9. Котляров А. В. Другие наркотики, или HomoAddictus: Человек зависимый / Андрей Владимирович Котляров. – М. : Психотерапия, 2006. – 480 с.
10. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції / Світлана Борисівна Кузікова. – 2-ге вид., стер. – Суми : ВТД Університетська книга, 2008. – 384 с.
11. Лидерс А. Г. Групповой психологический тренинг со старшеклассниками и студентами / Александр Лидерс. – М. : Этерна, 2009. – 416 с.



12. Лушин П. В. Личностные изменения как процесс: теория и практика / П. В. Лушин. – Одесса : Аспект, 2005. – 334 с.
13. Максимова Н. Ю. Виховна робота з соціально дезадаптованими школярами : методичні рекомендації / Наталія Юріївна Максимова. – К. : ІЗМН, 1997. – 52 с.
14. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу / Катерина Леонідівна Мілютіна. – К. : МАУП, 2004. – 192 с.
15. Мотрук Т.О. Метод репертуарних решіток та його застосування при дослідженні ігрозалежної поведінки юнацтва / Т. О. Мотрук // Актуальні проблеми психології: проблеми психології творчості. Т.12. Вип. 10. Ч. II. – Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – С. 266 – 273.
16. Нейдхард Д. Властелин эмоций: Как сохранить спокойствие в любой ситуации / Д. Нейдхард, М. Вейнштейн, Р. Конри – СПб. : Питер Пресс, 1997. – 208 с.
17. Орлов Г. Л. Свободное время – условие развития человека и мера общественного богатства / Г. Л. Орлов. – Свердловск : 1989. – 105 с.
18. Осипова А. А. Общая психокоррекция. / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2002 – 510 с.
19. Особистісні кризи студентського віку: зб. наук. ст. / ред. Т. М. Титаренко. – Луцьк : Вежа : Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки, 2001. – 112 с.
20. Пекрун Р. Эмоциональные расстройства // Клиническая психология / Под ред. М. Перре, У. Баумана. – СПб. : Питер, 2002. – 1312 с. – (Серия «Мастера психологии»).
21. Повьякель Н. И. Практическая психология конфликта : [учебное пособие] / Н. И. Повьякель, Г. В. Ложкин. – К. : МАУП, 2002. – 256 с.
22. Практикум по психологии состояний : учебное пособие / ред. проф. А. О. Прохорова. – СПб. : Речь. – 480 с.
23. Роджерс К. Р. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы / Карл Рэнсом Роджерс, пер. с англ. А.Б. Фенько. – М. : Эксмо-Пресс, 2000. – 464с.
24. Ромек В. Тренинг уверенности в межличностных отношениях / Владимир Ромек, Елена Ромек. – М. : Речь, 2007. – 175 с.
25. Рудестам К. Групповая психотерапия / Кьел Рудестам, пер. А. Голубев, Л. Трубицына, Э. Дикий. – СПб. : Питер, 1999. – 384 с.



26. Старшенбаум Г. В. Тренинг навыков практического психолога. Интерактивный учебник: Игры, тесты, упражнения / Г. В. Старшенбаум. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2006. – 416 с.
27. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. В. Мануйлов. – М. : Институт Психотерапии, 2002. – 490 с.
28. Фопель К. Технология ведения тренинга / К. Фопель – М. : Генезис, 2004. – 268 с.
29. Цзен Н., Пахомов Ю. Психотренинг : игры и упражнения / Николай Цзен, Юрий Пахомов. – М. : Класс, 1999. – 272 с.
30. Шрайнер К. Как снять стресс: 30 способов улучшить свое самочувствие за 3 минуты / Кристиан Шрайнер, пер. с англ. и предисл. Ю. В. Пахомова. – М. : Прогресс, 1993. – 272 с.
31. Щеглов Ф. Г. Игровая зависимость: рецепты удачи для игроков / Феликс Германович Щеглов. – СПб. : Речь, 2007. – 448 с.
32. Эллис А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса / Альберт Эллис, пер. с англ. Л. Царук. – СПб. : Питер, 1999. – 242 с.



ДОДАТОК

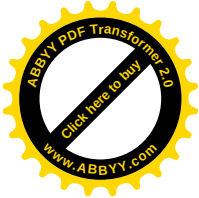
КРИТЕРІЇ МЕТИ, ЩО ПРИНОСИТЬ ЗАДОВОЛЕННЯ

1. Концентруйтеся на задоволенні, а не на проблемі.
2. Спочатку думайте про мету, потім шукайте засоби.
3. Розділяйте глобальні цілі на маленькі досяжні кроки.
4. Ставте перед собою досяжні цілі.
5. Концентруйтеся на цілях з максимальною свободою власних дій.
6. По змозі встановлюйте тимчасові і кількісні критерії досягнення

мети.

КРИТЕРІЇ МЕТИ, ЩО НЕ ПРИНОСИТЬ ЗАДОВОЛЕННЯ

1. Постійно думайте про проблеми, які важко розв'язати.
2. Концентруйтеся на відсутніх у Вас засобах.
3. Ставте перед собою глобальні цілі.
4. Ставте перед собою цілі, які важко досягти.
5. Концентруйтеся на тому, на що Ви не маєте жодного впливу.
6. Не перевантажуйте себе визначенням термінів та критеріїв.



Навчальне видання

МОТРУК Тетяна Олександрівна

**ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ІГРОЗАЛЕЖНИХ ЮНАКІВ
(КЕСТІ)**

Суми : Видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2012 р.
Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Відповідальний за випуск: **А. А. Сбруєва**
Комп'ютерна верстка: **І. Є. Тріфонова**

Здано в набір 20.03.12. Підписано до друку 19.04.12.
Формат 60х84/16. Гарн. Arial. Друк ризогр. Папір офсет.
Умовн. друк. арк. 4,1. Обл. вид. арк. 4,2. Тираж 100 прим. Вид № 40.

Видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка
40002, м. Суми, вул. Роменська, 87

Виготовлено у видавництві СумДПУ імені А. С. Макаренка

