

# **Программа психологического тренинга для педагогов по формированию навыков снятия эффекта ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

## **Цель тренинга:**

1. Познакомить участников с понятиями, которые характеризуют эмоциональное истощение;
2. Отработать умение и навыки психологической саморегуляции и трансформации отрицательных переживаний в положительное эмоциональное состояние.

## **Данный тренинг направлен на решение следующих задач:**

1. Формирование адекватного отношения к трудностям, возникающим в профессиональной деятельности.
2. Развитие у педагогов навыков самооценки неблагоприятных психических состояний.
3. Развитие у педагогов умения использовать психотехнические приемы, способствующие достижению и поддержанию высокой психической, духовной и физической формы.
4. Расширение возможностей использования педагогом механизмов реальной компенсации, обеспечивающих восприятие профессиональной жизни как творческой задачи.

**Преимущества групповой формы работы:** Групповой опыт противодействует отчуждению; группа отражает общество в миниатюре; возможность получения обратной связи и поддержки от участников группы; в группе участники могут экспериментировать с различными стилями отношений.

**Структура программы:** Программа разработана с учетом особенностей педагогического коллектива средней общеобразовательной школы, каналов восприятия информации педагогами с различным стажем работы.

## **Этапы освоения программы:**

1. Понимание получаемой информации.
2. Осознание потребности.
3. Донесение информации о содержании того или иного навыка.
4. Формирование навыков стрессопродолевающего поведения.
5. Отработка полученных навыков.
6. Перенос навыков, освоенных на занятиях, в повседневную жизнь.

## **Основные компоненты работы:**

1. Потребностно - мотивационный – обеспечивает у участников потребность в саморазвитии.
2. Аксиологический - предполагает осознание участником ценности, уникальности себя, окружающих, единства с миром во всей его полноте.
3. Образовательный — обеспечивает знаниями о: чувствах, эмоциях, конструктивных способах преодоления синдрома эмоционального выгорания.

### Методы работы

Групповая работа	Групповое обсуждение
Рольевые игры	Когнитивные методы
Рисуночные методы	Элементы телесно-ориентированной терапии
Ритуалы	Разминки
Элементы сказкотерапии	

### Критерии эффективности:

- I. Развитие стратегий проблемно - преодолевающего поведения.
- II. Развитие поведенческой стратегии поиска социальной поддержки.
- III. Уменьшение поведенческой стратегии избегания.
- IV. Повышение личностных ресурсов.

### Ожидаемый результат:

1. Расширение педагогом восприятия образа собственного «Я»;
2. Ознакомление с приемами, способствующими раскрытию новых ресурсов жизненной энергии;
3. Выражение себя с максимальной глубиной, формирование гармонии ума, души и тела.

### Схема типового занятия

Часть занятия	Содержание	Время
Подготовка	Ритуал. Упражнения на сплочение группы. Выход на новые понятия.	10 мин
Введение в тему	Обсуждение новых понятий.	15 мин
Основная часть	Формирование адекватного восприятия приемов работы и умений	40 мин
Завершение занятия	Закрепление расширенного состояния сознания образа «Я»	20 мин
Прощание	Рефлексия. Ритуал.	5 мин

### Темы занятий

- |                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| 1. Знакомство          | 6. Грусть               |
| 2. Мир чувств и эмоций | 7. Гнев.                |
| 3. Удивление           | 8. Замороженные чувства |
| 4. Непонимание         | 9. Радость              |
| 5. Обида               | 10. Любовь              |

### **Занятие 1. Знакомство.**

#### Назначение:

- обозначить начало занятий, создать особую атмосферу взаимодействия участников;
- включение в работу, снятие накопившегося напряжения;
- сплочение, создание группового доверия и принятия.

Выработка ритуала приветствия для дальнейшей работы. Разминка «Поиск сокровищ». Упражнение «Наши ожидания». Основные принципы групповой работы. Упражнение «Календарь настроения». Упражнение «Метафора проблемы». Игра «На что похоже мое настроение». Ритуал прощания.

### **Занятие 2. Мир чувств и эмоций.**

#### Назначение:

- осознание и принятие своих чувств;
- анализ воздействия на человека позитивных и негативных чувств;
- укрепление уверенности в себе;
- стимулирование готовности к общению;
- формирование опыта присвоения различных ролей, развитие навыка смены эмоций при вхождении в роль.

Разминка «Скажи – ка, дядя». Игра К. Фопеля «Радуга». Упражнение «Разговор со сменой позиций». Упражнение. «Впечатления». Ритуал прощания.

### **Занятие 3. Удивление.**

#### Назначение:

- осознание и принятие своих чувств;
- освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения.

Разминка «Перекусы». Упражнение «Вербальное и невербальное выражение удивления». Упражнение «Удивительные истории». Упражнение «Ассоциации». Мозговой штурм «Способы саморегуляции в ситуации стресса». Упражнение «Комплименты». Прощание.

### **Занятие 4. Непонимание.**

### Назначение:

- прорабатывание путей достижения взаимопонимания;
- обсуждение ситуаций, когда понимания не достигается, путей, которые используются для лучшего понимания друг друга;
- развитие невербального общения, сплочение группы;
- совершенствование навыка сотрудничества.

Разминка «Заросли». Упражнение «Зеркало». Упражнение «Когда мы не понимаем». Упражнение «Хочу - не хочу, но делаю... ». Сказка «Талант». Прощание.

### **Занятие 5. Обида.**

#### Назначение:

- умение признавать свою обиду и высказывать ее;
- формирование умения конструктивного способа избавления от обиды;
- умение прислушаться к состоянию другого человека;
- умение выйти на доверительный контакт с собеседником;
- развитие умения распознавать телесные эмоциональные состояния, соответствующие различным чувствам и эмоциям.

Разминка «Подуй на свечу». Зачин сказки. Упражнение «Мне обидно, когда...» Обсуждение-игра «На что похожа обида». Упражнение «Сказка сказке рознь». Обсуждение «Этапы конструктивного избавления от обиды». Упражнение «Мусорное ведро». Прощание.

### **Занятие 6. Грусть.**

#### Назначение:

- осознание и принятие своих чувств, работа с негативными чувствами;
- освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения, приемов саморегуляции.

Разминка. Упражнение «Передай движение». Упражнение «Сказка о милостивой судьбе». Обсуждение «Мне бывает грустно, когда...». Упражнение «Рисунок грусти». Упражнение «Танцы-противоположности». Упражнение «Веревка». Прощание.

### **Занятие 7. Гнев.**

#### Назначение:

- осознание и принятие своих чувств, работа с негативными чувствами;
- освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения, приемов саморегуляции.

Разминка. Игра «Выведи из равновесия». Обсуждение. Игра «Кричалка». Упражнение «Рубка дров». Упражнение «Медитация». Упражнение «Сосредоточение на эмоциях и настроении». Упражнение «Ха!». Прощание.

### **Занятие 8. Замороженные чувства.**

#### Назначение:

- осознание своих «замороженных» чувств, работа с ними;
- освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения, приемов саморегуляции.

Разминка. Упражнение «Броуновское движение». Упражнение «Огонь – лед». Игра «Замороженный и реаниматор». Упражнение «Звуковая гимнастика». Танец «Пять движений». Рефлексия. Прощание.

### **Занятие 9. Радость.**

#### Назначение:

- развить умение пользоваться языком жестов, мимикой, телом для эффективной невербальной коммуникации, осознание и передача переживаемых эмоций;
- способствовать созданию атмосферы доброжелательности и концентрации внимания на радостных эмоциях

Упражнение «Мудрец из храма». Упражнение «Лабиринт». Упражнение «Слепой — поводырь». Упражнение «Групповое рисование по кругу». Упражнение «Джаз тела». Игра «Послание самому себе». Упражнение «Пожелание». Рефлексия «Мне сегодня». Прощание.

### **Занятие 10. Любовь.**

#### Назначение:

- научиться пользоваться всем арсеналом невербального общения для того, чтобы подкрепить и усилить значение выражения эмоции любви;
- выявить и продемонстрировать участникам остроту противоречивых подходов к стремлению человека принимать любовь и дарить ее другим;
- способствовать преодолению психологических барьеров, препятствующих проявлению любви к себе, любви к другим людям, путем развития спонтанности участников тренинга.

Разминка. Игра «Импульс». Упражнение «Картина па спине». Упражнение «Спинка». Обсуждение «Как на языке мимики и жестов проявляется любовь». Упражнение «Улыбка». Упражнение «Сочини сказку». Упражнение «Рисунок будущего». Рефлексия. «Мне сегодня...» Прощание. Упражнение. «Чемодан пожеланий».

## 1 занятие. Знакомство

### 1. Подготовка. Выработка ритуала приветствия для дальнейшей работы.

#### Разминка «Поиск сокровищ».

Это замечательная разминка для первой встречи с группой. Основное внимание уделяется обмену информацией о личных интересах и пристрастиях участников [эмоциональная, когнитивная, психомоторная].

Попросите участников записать три их увлечения, не связанные с педагогикой (футбол, домашние животные, сад/огород, музыка...), а затем предложите им найти в аудитории, по крайней мере, двух человек со сходными пристрастиями.

#### 2. Введение в тему. Упражнение «Наши ожидания».

Каждый из нас чего-то ожидает от нового дела. Что Вы ждете от этого тренинга? (Каждый участник записывает свои ожидания в правой колонке на листке). Корректировка запроса.

С помощью мозгового штурма выход на понятие «эмоциональное выгорание». Выстраивание каждым участником своих целей в тренинге, своих ресурсов и ограничений. Заполнение первой таблицы «Дневника тренинга» (см. Приложение, бланк 1)

#### Обсуждение. Основные принципы групповой работы.

1. Принцип активности заключается в вовлечении участников тренинга в проигрывание той или иной ситуации, выполнение упражнений, наблюдение за поведением других по специальной схеме. Принцип активности опирается на известную из области экспериментальной психологии идею: человек усваивает десять процентов того, что слышит, пятьдесят процентов того, что видит, семьдесят процентов того, что проговаривает, и девяносто – того, что делает сам.
2. Принцип исследовательской творческой позиции заключается в том, что в ходе тренинга участники группы осознают, обнаруживают, открывают идеи, закономерности, уже известные в психологии, а также, что особенно важно, свои личные ресурсы, возможности, особенности. В тренинговой группе создается креативная среда, основными характеристиками которой являются проблемность, неопределенность, принятие, безопасность.
3. Принцип осознания поведения заключается в переводе импульсивных поступков участников в поле осознаваемого с помощью механизма обратной связи, получаемой каждым участником от других членов группы.
4. Принцип партнерского общения предполагает учет каждым участником интересов других в процессе межличностного взаимодействия, а также их чувств, эмоций, переживаний, признание ценности личности другого человека.

Обсуждение в мини – группах общих целей участников тренинга, обсуждение вопросов о том, какие могут быть ограничения у педагогов в ходе данного процесса самоизменения, саморазвития. Выделение главных профессиональных и личностных ресурсов человека, которые помогают раскрыться и достичь наилучших результатов по снятию синдрома выгорания. Корректировка личной схемы (обратная сторона бланка 1).

### **3. Основная часть.**

#### **Упражнение «Календарь настроения».**

Проведение: создается календарь настроения. На доске пишутся все имена участников. Участникам предлагаются картинки (солнышко - отличное настроение, тучка — плохое настроение и тучка с солнышком — настроение не очень хорошее). Участник выбирает картинку, наиболее подходящую его настроению, и прикрепляет ее напротив своего имени. Графическое изображение сегодняшнего настроения вносится в индивидуальные дневники.

Обсуждение тех чувств, которые испытывают другие участники тренинга.

#### **Упражнение «Метафора проблемы».**

Ведущий предлагает нарисовать всем участникам свою профессиональную проблему. Все участники садятся в круг и показывают свои метафоры проблем. Каждый участник, проходя по кругу, должен увидеть в картинах своих товарищей их проблемы, понять смысл предлагаемой метафоры и выбрать ту картинку, метафора которой покажется ему наиболее близкой к собственному образу проблемы. После этого участник молча садится на свое место. На следующем этапе участники берут свои рисунки и кладут их рядом с теми, чьи метафоры показались наиболее совпадающими с их видением собственной проблемы, В результате выявляются группы родственных по духу метафор. Последним заданием является создание метафоры победы над своей проблемой, в которой может быть скрыт способ разрешения педагогической проблемы. После выполнения этого упражнения участники обсуждают ход упражнения.

#### **Игра «На что похоже мое настроение».**

Ведущий просит каждого участника представить свое настроение. Настроение необходимо описать: какого оно цвета и на что оно похоже и т.д. Упражнение выполняется по кругу. Затем участникам предлагается нарисовать свое настроение (выполняется в «Дневнике тренинга, занятие 1). Затем каждый участник передает свой рисунок своему соседу. Задача соседа — угадать, какое настроение изображено на рисунке.

Для дальнейшего успешного продвижения участникам необходимо расширить понятия «чувства» и «эмоции», дать им названия и описать особенности их воздействия на человека.

### **4. Завершение занятия. Рефлексия.**

## Вопросы:

- Какие проблемы других участников для Вас оказались близкими?
- Какие новые способы разрешения проблемы Вы сегодня узнали?
- Какие особенности изображения настроения Вас удивили?

**5. Прощание. Ритуал. Д/задание.** Заполнить 1 ступень к Гармонии – «Я - успешный и профессиональный»

### **Занятие 2. Мир чувств и эмоций**

#### **1. Подготовка. Разминка. Скажи – ка, дядя.**

Группа разбивается на три-четыре подгруппы. Каждая подгруппа получает от тренера один и тот же блок вопросов. Задание: как можно скорее и точнее ответить на все вопросы, представленные в списке, и отдать ответы тренеру. Команда сама определяет для себя тактику игры: все делается вместе, ответы ищутся параллельно по нескольким направлениям, каждый отвечает за один из вопросов. Тренеру не стоит подсказывать варианты работы над задачей, достаточно лишь отметить, что игроки свободны в выборе тактики проведения игры.

Как правило, лист, передаваемый командам, должен содержать количество вопросов из расчета: вопрос - одна минута игры. Давая 10 мин. на поиск всех ответов, тренер, таким образом, должен приготовить список из 10 вопросов.

#### Примерные вопросы:

1. Имена скольких участников тренинга начинаются на букву "К" и содержат в ФИО букву «к» ?
2. Сколько окон есть в коридоре первого этажа нашего здания?
3. Что написано на входной двери комнаты, в которой проходит тренинг? Сколько стульев есть в этой комнате?
4. Выясните у Анны, в каком городе она родилась.
5. Сколько ламп дневного света расположено в кабинете секретаря?
6. Узнайте, какое любимое блюдо у Дмитрия Билана? (можно назвать имя любого другого певца, артиста, телепередача о котором была возможно на этой недели).
7. Как зовут члена тренинговой группы, который живет на улице Таежной?
8. Сколько карманов есть в куртке, которую носит Елена?
9. Какой любимый анекдот у (любое имя участника)?
10. Сколько рябин растет на аллее перед гостиницей?

**Обсуждение.** Какие чувства вы испытывали, получив задание? Изменились ли Ваши эмоции и чувства к концу задания? Да? Нет? Почему?

#### **2. Введение в тему. Игра К. Фопеля «Радуга».**

В ходе игры участникам предлагается воспользоваться цветами радуги для того, чтобы их дух стал свежим и незамутненным, свободным от всего неприятного: от всех забот, волнений и нерадостных мыслей. Для этого им необходимо встать и начать двигаться по комнате. В начале движения участники должны представить себе, что вся комната наполнена красным воздухом.

Тренер ведет упражнение по следующей инструкции:

Смотрите на этот сияющий красный воздух, окружающий нас, и вдыхайте его свежесть. Если хотите, вы можете даже дотронуться до этого чудесного красного или почувствовать его чудный аромат. (15 секунд)

Продолжайте двигаться по комнате и представьте теперь себе, что вся комната наполнена оранжевым воздухом. Вы можете вдыхать этот цвет, дотрагиваться до него... Вам не кажется, что оранжевый воздух пахнет апельсинами? (15 секунд)

Смотрите, теперь воздух вокруг нас стал желтым! Наслаждайтесь светящимся желтым воздухом. Вы как будто купаетесь в лучах солнца! Вдыхайте это желтое сияние, прикасайтесь к нему. (15 секунд)

Цвет окружающего нас воздуха изменился. Теперь он излучает зеленый свет. Это цвет весенних листьев. Мы как будто окунулись в весну. Почувствуйте ее прекрасную свежесть и аромат... (15 секунд)

Чудеса приближаются! Воздух вдруг заиграл всеми оттенками голубого цвета. Прикоснитесь к цвету бездонного утреннего неба! Наслаждайтесь сияющей голубизной! Расправьте руки как крылья и медленно парите в голубом пространстве... (15 секунд)

Смотрите, воздух вокруг нас постепенно сгущается, и его цвет от голубого плавно переходит в синий. Это цвет моря. От него невозможно оторвать взгляд!

Синий воздух кажется более плотным, его хочется раздвигать руками, как воду. (15 секунд)

И, наконец, воздух в нашей комнате окрасился в фиолетовый цвет. Прикоснитесь к нему руками и почувствуйте его глубину. Вдыхайте цвет вечерней прохлады... (15 секунд)

А теперь представьте себе, как вы выходите из последнего цвета радуги и видите свет, который наполняет сейчас нашу комнату. Стряхните с себя остатки всех цветов и почувствуйте, как вы их ощущаете.

Теперь медленно и спокойно идите к своему месту.

Вопрос: в каком цвете было приятно? Какой цвет вызывал неприятные эмоции и почему?

**3. Основная часть.**

### **Упражнение «Разговор со сменой позиций».**

Ведущий тренинга предлагает участникам распределиться на микрогруппы по 3 человека. В каждой группе участники распределяют между собой роли: Мечтатель, Скептик, Реалист. Каждая микрогруппа выбирает любую актуальную на их взгляд проблему. Затем выбранная проблема обсуждается с позиции Мечтателя, Скептика и Реалиста. На следующем этапе участники микрогруппы меняются ролями и обсуждают ту же проблему. В ходе упражнения каждый участник должен побывать во всех трех внутренних позициях. После выполнения упражнения участники каждой микрогруппы делятся своими впечатлениями, темой проблемы и способом ее решения. Каждая микрогруппа кратко описывает свои наиболее интересные впечатления и выводы.

### **Упражнение «Впечатления».**

В этом упражнении участники делятся своими впечатлениями друг о друге. Один участник по очереди садится перед каждым членом группы. Внимательно глядя ему в глаза, прикасаясь к нему, надо коротко рассказать, как ты его воспринимаешь, какие чувства вызывает у тебя его поведение. Говори достаточно громко, чтобы группа слышала. Когда первый закончит, следующий член группы должен начать перемещаться по кругу, оказываясь, каждый раз лицом к лицу только с одним человеком. Слушающему не разрешается задавать вопросы, перебивать, спорить. Необходимо узнать, принять и осмыслить что-либо из получаемой обратной связи.

**4. Завершение занятия. Рефлексия.** Как менялись Ваши эмоции в течение всего тренинга? Что вызывало разочарование? Что было непонятным? Что радовало? Продолжите фразу «Сегодня меня удивило...»

**5. Прощание. Д/задание.** Заполнить 2 ступень к Гармонии – «Грани моих эмоций».

## **Занятие 3. Удивление**

### **1. Подготовка. Разминка. «Перекусы».**

Эта разминка прекрасно подходит для умственной стимуляции участников [когнитивная]. Рекомендуется для групп, члены которых уже знакомы друг с другом, поскольку итог работы связан с личными наблюдениями за участниками тренинга [эмоциональная].

Поставьте на каждый стол по тарелке с десертом (печенье и конфеты самой причудливой формы и фактуры). Очень удачно, если на каждом столе окажется десерт только одного вида, и нигде на других столах он повторяться не будет. Попросите участников взять с тарелки на своем столе по одной - две штучки и тщательно изучить их форму, фактуру, вкус и т.д. Затем попросите их составить список из 8–10 прилагательных, описывающих предложенный им десерт. Когда списки будут готовы, попросите каждого выбрать из этого списка слово, которое лучше всего описывает их самих.

Затем участники по очереди рассказывают группе, почему именно это слово так хорошо описывает их характер.

## **2. Введение в тему. Упражнение «Вербальное и невербальное выражение удивления».**

Ведущие и участники вспоминают, что такое удивление, когда это чувство бывает, какое лицо у удивленного человека, какие восклицания могут произноситься. Каждый участник изображает удивление, остальные за ним повторяют.

## **Упражнение «Удивительные истории».**

Участники начинают рассказывать всякие приключившиеся с ними удивительные истории, т.е. такие, в которых они испытывали удивление.

## **3. Основная часть. Упражнение «Ассоциации».**

Какие ассоциации вызывает у Вас слово “работа”.

## **Мозговой штурм «Способы саморегуляции в ситуации стресса».**

Как Вы боретесь с негативными эмоциями?

В процессе обсуждения составляется список способов борьбы с негативными эмоциями. Полученный список корректируется и дополняется тренером группы.

## **Упражнение «Комплименты».**

Все участники группы образуют два круга (внутренний и внешний). Участники стоят лицом друг к другу и образуют пару. Первый партнер оказывает искренний знак внимания партнеру, стоящему напротив. Он говорит ему что-либо приятное, связанное с его личностными качествами, актуальными в его профессиональной деятельности. Тот отвечает: «Да, конечно, но, кроме того, я еще и...» (называет то, что он в себе ценит и считает, что заслуживает за это внимание). Затем партнеры меняются ролями, после чего делают шаг влево и, таким образом образуют новые пары. Все повторяется до тех пор, пока не будет сделан полный круг. Выполнив упражнение, участники группы обсуждают, какие чувства они испытывали, какие знаки внимания оказывали они и их партнеры в их адрес.

## **4. Завершения занятия. Рефлексия.**

**5. Прощание. Д/задание.** Заполнить 3 ступень к Гармонии – «Удивительные острова океана жизнедеятельности».

## **Занятие 4. Непонимание**

### **1. Подготовка. Упражнение «Заросли».**

### **2. Введение в тему. Упражнение «Зеркало».**

Участники делятся на пары и встают лицом друг к другу. Один - ведущий, другой - ведомый. Ведущий начинает делать медленные движения руками,

ногами, туловищем под музыку. Ведомый отражает движения партнера - как зеркальный образ. Через 5 минут меняются ролями. По окончании задания участники делятся своими ощущениями. На упражнение отводится 15 минут.

### **3. Основная часть. Упражнение «Когда мы не понимаем».**

Участникам предлагается затронуть ситуации, когда непонимание происходит на уровне мировоззрения, воспитания и др. достаточно сложных уровнях, то можно всем вместе разобрать какую-нибудь ситуацию, предложить способы решения проблемы. Для этого хорошо подойдут упражнения-сценки, где команда (или несколько команд) выбирает ситуацию, в которой это непонимание проявилось, разыгрывают по ролям, а также в этой сценке показывают, что должны делать участники ситуации, чтобы разрешить это непонимание. На обдумывание ситуаций, способов выхода из них, репетицию сценок дается 2-3 минут. На демонстрацию перед остальными участниками или ведущими сценок, объяснение 10 минут. На обсуждение упражнения — 5 минут.

#### **Упражнение. «Хочу - не хочу, но делаю... ».**

Участникам предлагается на отдельных листах написать:

- Три вещи (это могут быть обязанности, занятия, развлечения, дела и т.п.), которые вам хотелось бы делать чаще.
- Три вещи, которые вам хотелось бы перестать делать в той мере, в которой вы их делаете, или же вовсе не делать.
- Теперь объясните, почему вы не делаете достаточно первого и делаете слишком много второго.

По итогам данного упражнения происходит обсуждение того, что вызвало затруднение со стороны участников тренинга.

### **4. Завершение занятия. Сказка «Талант».**

Ходил по дорогам парень, отдавал свой талант.

- Слышь, дед, возьми мой талант.
- Зачем он мне нужен - свой некуда девать.
- Слышь, принц, возьми мой талант.

Получил плетью.

- Красавица, возьми мой талант.
- Заходи.

Зашел, так и жить остался. Талант-то девка в сундук заперла, к своему поближе. Парень ниче, работает. Через год родился у них сын, потом дочь обосновалась. Как выросли - никто не заметил. Вот исполнилось сыну семнадцать лет, стал он в путь собираться. Наготовила ему мать суму еды и

браги, а как ночью все легли спать, отец прокрался и в тот сыновний мешок тихонько талант засунул.

Утром распрощались, сын уехал.

Сладко вольной птице петь, да не долго. Едет сын сквозь дремучие леса, широкие степи, кристальные горы. Любо-дорого смотреть на молодца. А у него самого мешок все тяжелее делается. Растет талант на свободном воздухе.

Устал он не в меру, загрустил, слез с коня в поле. "Дай, - думает, - посмотрю, что в мешке поселилось". Открывает - а там талантище!

Здоровущий, аж из мешка прет. Парень быстро смекнул, что к чему. Прямо там, где был, не сходя с дороги, выстроил корчму, кузницу, магазин.

Талант все покроет!

Дела его пошли успешно. Завел семью, выросли дети. Когда старшему сыну исполнилось семнадцать, от таланта оставался уже маленький кусочек. Отец и сам от него устал, и когда сын в дорогу собрался, отдал ему весь талант, сколько ни было. "В твоих годах у меня самого еще и меньше было".

Вот выехал парень на вольные просторы. Талант свое дело знает; вот уже лошадь под мешком присесть стала. "Ух, - думает сын, - что ж это мне родители туда наложили?" Открыл мешок - а там талант, размером с теленка. "О господи, - подумал сын, - мне ведь так много и не надо. Что ж мне с ним делать?" Оглянулся вокруг: трава, кусты жухлые. Лето, жара. Он взял и, недолго думая, порастряс талант над лугом. Пролился тот на зелень дождем, вся поляна распустилась цветами. "И ладно", - решил молодец. Вскочил на коня - теперь легко! - да и поехал дальше.

Так и стал он ездить по белу свету, талант нарастал, а он его раскидывал. От таланта всегда оставалась малая толика. Много лет прошло или мало, да только и у него подрос сын. Ясное дело, что в семнадцатилетие досталась ему та толика вместе с мешком да с запасом провизии. Вот и он выехал на вольную ширь. Едет, едет, талант растет. Вот уже целый мешок им наполнился. "Уж я его не растрочу как отец", - думает сын. Глянул вокруг: ничего нет, трава, кусты. Жаворонки поют. Течет река. Хочется сыну найти что-то поважнее. Он прислонил мешок у дороги, а сам - к реке. "Что у тебя, река, под водою?" Река журчит: ничего нет, песок да камни, дно. Он - к траве, стал перед ней на колени: "Скажи, трава, что больше тебя, что дальше тебя, что важнее?" Трава мягко вяжет свои слова: нет ничего. Он побежал к дереву... А пока бегал, талант его с дороги и украли. На том и сказка кончилась.

С той поры гуляет талант по свету. К тебе попадет - ой, к тебе попадет! - что будешь делать?

#### **4. Завершение занятия. Рефлексия.**

**5. Прощание. Д/задание.** Заполнить 4 ступень к Гармонии, рисунок – «Этот непонятливый лес», смешной комментарий к рисунку.

### **Занятие 5. Обида**

**1. Подготовка. Упражнение «Подуй на свечу».**

**2. Введение в тему «Зачин сказки».** «В этом темном царстве живет коварный злодей, который любит управлять чувствами других людей. Он залезает в мысли и говорит всякие гадости, от которых сложно отвлечься. Он говорит: «Бедный ты, бедный, все тебя обижают». И в этом царстве живут люди, которые поддались его влиянию. Они не смогли уйти от него и ходят обиженные на всех...».

**Упражнение «Мне обидно, когда...».**

Участники пишут на листочках фразу, начинающуюся словами: «мне обидно, когда...» и заканчивают предложение, обозначая свою обиду. Затем каждый участник, по кругу, проговаривает свою обиду. Далее участникам предлагается изобразить обиду.

**3. Основная часть. Обсуждение-игра «На что похожа обида».**

Каждый участник по кругу говорит «моя обида похожа на...» и изображает. Следующий продолжает, говоря «обида (имя предыдущего участника) похожа на..., а моя обида похожа на...» и тоже изображает. Далее по принципу снежного кома.

**Упражнение «Сказка сказке рознь».**

**Сочинение Критика.**

Как, кап, кап... Много лет тому назад у подножья высоких гор в цветущей долине Ива росла у ручья. А рядом с ручьем возле леса стоял (да и стоит до сих пор) маленький домик. Это мы с моей внучкой Манькой в домике живем-поживаем, а добра не нажили пока. Как, кап, кап... Ну вот, глядите, люди добрые, вон и крыша протекает. И послала меня Манька на базар: денег у нее не было, она и решила: продам чего-нибудь. Ей самой страшно было ехать, она меня с утрачка и отправила. Сел я в лодку, и по Лень-ручью - на базар.

А тут я на лодке плыву, весла волочатся. Хочу рыбу поймать большущую, жду, пока сама в лодку заплывет. Смотрю, мимо я плыву на лодке, гребу вовсю. "Ты, - кричу, - рыбу бы ловил, чем веслами плескаться!" "Ну, - говорю, - помоги, коль не шутишь". "А-а-а, мне ловить-то лень". Однако не плывет рыбина. Я размышляю: чего ж она ждет, в лодку не плывет? Думаю: борт высок. Взял топор, в борту дырку прорубил. А тут я речку мимо перехожу, смотрю: стоит мужик, топором машет. Взял я топор, рядом пристроился. Вода потекла. А тут я мимо на базар проплываю. "Эй, - кричу, - болезные, что ж вы все топорами? Хотите, пилу притащу?" "Пилу, - я говорю, - это что ж, это дело, давай, тащи". "Слышь, - говорю, - Лень-ручей, парень я - работейного складу!" Ну, он меня по привычке аж до Ивы и

выплеснул. Ива стоит и ворчит: "Расти страшно. Зимой бьют морозы, летом сушит солнце. Нет, пусть лучше меня возьмут дровосеки". И что бы вы думали? Услышали мы такие слова и ну к дереву! (Тем более что лодка моя ниже, ниже, ну и на дно приплыла.) Парень своим топором замахнулся, а я ему и говорю: "По легенде пришел БОРОДАТЫЙ дровосек и срубил дерево, а у тебя борода есть?" Парень забулькал, задумался. "И верно, - говорит, - нет". Перестал он топором замахиваться и ушел восвояси, споткнувшись о зонт возле Ивы.

Как, кап, кап, кап... Да закрутите вы кран, в конце концов!.. На обыкновенном дубе вырос желудь необыкновенной величины. Скоро все поняли и даже голуби - самые обыкновенные серые голуби - и те все поняли. Ну конечно! У старушки Долли родилось! Яйцо прямо на дубу. Нет, это все сказки: в те времена мало кто уже выбрал себе окончательный вид, и почти все существа менялись, как хотели; так что, например, котята могли спокойно мыть лапки в лунном свете, а драконы превращаться в стрекоз.

Кап, кап, кап... Что? Опять? Да не волнуйся ты, это просто маленькая недодуманная сказочка - боевичок плачет и слезинки капаят. Да? Ну... Что ж она сразу не сказала... Ну давай, сказочка, выкладывай-ка суть свою.

- Из дальнего далече шел по пустыне домой заяц. Шерстка его вытерлась, глаза застилала слезная дымка. Третий день он брел без воды... Иногда он видел миражи; заяц-то косой: смотрит прямо, видит влево. Однажды пришел заяц домой и говорит (на ломаном кастильском?): "Нашел я себе папу и маму получше". Вот на этом я и заканчиваюсь...

- Ну что с тобой делать? Все сказки как сказки, а тебе хоть кол на голове теши - ни в какую. Иди и макнись в солнечный свет!

Ушла.

Ну и что?

Сама молодая и ничего не делает. А я хотел как лучше, а получилось как всегда. Обидно. Не оценила моя Манька стараний. На себя бы посмотрела...

Я собрал все свои сказки недавно. Старые они были, поломанные и запачканные. Кто такие возьмет? Эх, молодость! Плюнул, выбросил мешок со сказками за крыльцо. Там и валяется. Кто интересуется - подходи, выбирай.

**Обсуждение:** Этапы конструктивного избавления от обиды.

1. Принятие и признание обиды.
2. Анализ причин поведения обидчика.
3. Прощение обидчика.
4. Этап генерации альтернативных способов решения проблемы.
5. Этап выбрасывания обиды.

#### **4. Завершение занятия. Упражнение «Мусорное ведро».**

«Обижаемый» предлагает скомкать листочки с предложениями «мне обидно, когда..», и выбросить в мусорное ведро со словами «Эта обида мне больше не нужна! Эта темнейшая мысль мне больше не нужна».

**5. Прощание. Д/задание.** Заполнить 5 ступень к Гармонии – «Умей сохранять теплоту отношений».

### **Занятие 6. Грусть**

**1. Подготовка. Разминка. Упражнение «Передай движение».**

**2. Введение в тему. Упражнение «Сказка о милостивой судьбе».**

Росло два деревца: молодых и красивых.

Вечерами они шептались о судьбе.

- Я вырасту высоким и раскидистым, - говорило одно. - У меня в ветках поселятся птицы. В моей тени будут укрываться олени и зайцы. Я первым буду встречать солнечные лучи и утренний ветерок. Пройдет время, и меня окружит поросль моих детей. Они будут такие маленькие и замечательные...

- Нет, говорило другое, - расти страшно. Зимой бьют морозы, летом сушит солнце. Целый день труди корни, гони воду вверх, корми листья. Нет, пусть лучше меня возьмут дровосеки, а потом плотник выточит из меня что-нибудь прекрасное. Я буду лежать на бархатной подушке...

И что бы вы думали? Пришел бородатый дровосек и срубил второе дерево. Часть его сожгли в печке, а из ствола плотник сделал резную шкатулочку. И долго шкатулка лежала на бархатной подушке, храня в себе сережки, бусы и дорогие духи. Потом разохлась потихоньку, замочек сломался. Шкатулку отдали детям, они ее быстро доломали и выкинули. Где-то на дворе валялись ее щепочки до зимы, а там уж - спроси у ветра! Ветер станет спрашивать деревья в лесу, и одно из них - то, что было когда-то первым деревцем, - расскажет, что вороны свили на нем гнездо, встроив в стенки щепочки старой шкатулки, так подружки узнали друг друга и подивились милостивой судьбе.

Они достигли своих целей...

**3. Основная часть. Обсуждение «Мне бывает грустно, когда...».**

**Упражнение «Рисунок грусти».**

Все вспоминают грустные моменты своей жизни, что они делают, когда грустно. Раздаются листы бумаги, карандаши. Дается задание изобразить на рисунках грусть или какой-нибудь грустный момент в жизни.

После того, как рисунок закончен, участники делятся своими чувствами, рассказывают (по желанию) о том, что нарисовано, что им хотелось изобразить на своем рисунке.

#### **4. Завершение.**

##### **Упражнение «Танцы-противоположности».**

Участникам предлагается разбиться на пары. В танце вы должны изобразить различные чувства. Чувства, которые вы изображаете обязательно должны быть противоположными. Например, один из вас изображает веселье, а другой соответственно - грусть. Скажите своим танцем, что нам грустно-прегрустно или, наоборот, весело - превесело.. Когда я хлопну в ладоши, поменяйтесь ролями (1-2 мин). Затем поменяйтесь парами.

##### **Упражнение «Веревка».**

Ведущий предлагает представить себе веревку, которая проходит через уши. Взяв “веревку” за кончики, медленно двигаем руками на уровне ушей, имитируя движение “веревки” из стороны в сторону. При этом мысленно представляем себе, что с каждым движением из головы исчезают неприятные мысли, тревоги, проблемы до полной “очистки” мозгов.

**5. Прощание. Д/задание.** Заполнить 6 ступень к Гармонии – «Учись разрешать конфликтные ситуации».

### **Занятие 7. Гнев**

#### **1. Подготовка. Разминка. Игра «Выведи из равновесия».**

Участники стоят в парах друг напротив друга, соприкасаясь только ладонями. Задача: не применяя силы, вывести противника из равновесия. Ладони не расцеплять.

#### **2. Введение в тему. Обсуждение.**

Ведущий спрашивает участников, какие чувства, желания они испытывали во время упражнения. Можно спросить участников о том, как они привыкли действовать в спорах и конфликтах — силой или хитростью?

Ведущий просит ответить на вопрос «Какие способы снятия напряжения Вы знаете?». Можно предложить свои: поговорить с другом, побегать, побить подушку, написать об этом в дневнике и др.

Примечание: подобное обсуждение можно устраивать после каждого упражнения в этом занятии. Чем больше — тем полезнее. Все зависит только от готовности участников к этому, оттого, насколько они сильно устают от обсуждений и дискуссий.

#### **3. Основная часть. Игра «Кричалка».**

Теперь одна из команд получает слово «да», а вторая - слово — «нет». По команде ведущего каждая команда должна говорить свое слово. Сначала команды начинают с шепота, но постепенно говорят все громче и громче, в итоге все должны кричать изо всех сил. По команде ведущего (колокольчик или хлопанье в ладоши) все затихают. Упражнение повторяется несколько раз.

**Обсуждение:** Как выглядят люди, которые гневно что-то кричат? С чем этот образ у Вас ассоциируется?

### **Упражнение «Рубка дров».**

**Проведение:** «Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают? — спрашивает ведущий. — Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!» Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди. Тренер в начале «рубки» предлагает работать лениво, неспешно. Затем предлагает работать так, как будто Вы очень опаздываете и вам надо быстрее закончить. Третья ситуация – участник сильно рассержен, вне себя от гнева, и чтобы успокоиться пошел порубить дрова.

**Обсуждение:** насколько быстро Вам удалось переключиться на активную деятельность, почувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры?

### **Упражнение «Медитация».**

Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие.

Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.

Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.

В течение двух минут запомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

Рефлексия ощущений:

Удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на каком-либо объекте?

На чем легче удерживать внимание — на предмете или звуке?

От чего это зависит?

Какие свойства внимания необходимы для концентрации?

## **4. Завершение. Упражнение «Сосредоточение на эмоциях и настроении».**

Инструкция преподавателя: Сосредоточьтесь на внутренней речи.

Остановите внутреннюю речь.

### **Упражнение “Ха!”**

Участники образуют круг, взявшись за руки. По команде тренера поднимают руки вверх. Затем на счет “три” резко бросают руки вниз и с выдохом произносят “Ха!” (повтор 4 раза).

**5. Прощание.** Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по кругу называет чувство, с которым он завершает занятие. Проведение «прощального» ритуала.

**Д/задание.** Заполнить 7 ступень к Гармонии – «Дай выход негативной энергии».

## **Занятие 8. Замороженные чувства**

### **1. Подготовка. Упражнение «Броуновское движение».**

Уникальность этого упражнения заключается в том, что в течение короткого отрезка времени действительно можно снять излишнее мышечное напряжение, обрести свободу и раскованность движений. Участники становятся в круг и начинают, вначале медленно, а затем во все убыстряющемся темпе двигаться навстречу друг другу, стараясь избежать столкновения. Дойдя до границы круга, они разворачиваются и выполняют движение по обратной траектории.

Задание имеет несколько уровней сложности: на первом этапе перемещение осуществляется с открытыми глазами лицом друг к другу. Постепенно движение убыстряется и переходит в бег; в работу вовлекаются руки, которые помогают участникам лавировать. На втором этапе упражнения они движутся спиной друг к другу, изредка поворачивая голову для ориентации в пространстве.

### **Упражнение «Огонь – лед».**

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение, стоя в кругу. По команде ведущего “Огонь” участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде “Лед” участники застывают в позе, в которой застыла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

### **2. Введение в тему. Игра «Замороженный и реаниматор».**

Для размораживания ведущий предлагает участникам самим поучаствовать в игре как замороженные, чтобы научиться, как это делается. Один из участников становится «замороженным», его задача быть как можно более равнодушным. Второй — реаниматор — должен, не касаясь его и не говоря никаких слов, заставить «замороженного» двигаться или смеяться. Игра повторяется несколько раз с разными участниками (добровольными или по выбору ведущих).

### **Упражнение «Звуковая гимнастика».**

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с

выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки:

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

Х — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.

### **3. Основная часть. Танец «Пять движений».**

Проведение: прослушать по очереди мелодии и подумать: кто бы мог танцевать каждую мелодию? какие должны быть движения?

1. Мелодия: «Течение воды» — плавная. Движения под нее нерезкие, неторопливые: мягкие, переходящие из одного в другое.
2. Мелодия: «Переход через чашу» — импульсивная музыка, резкие, сильные, рубя: движения.
3. Мелодия: «Сломанная кукла» — хаотичный набор звуков, обрывистые, незаконченные движения.
4. Мелодия: «Полет бабочки» — лирическая, плавная мелодия, легкие, изящные движения.
5. Мелодия: «Покой» — спокойная, тихая музыка.

А теперь все пять мелодий будут звучать без остановки. Участники танцуют танец «Пять движений».

### **4. Завершение занятия. Рефлексия.**

Что больше всего понравилось? Кому какие движения было приятно делать? Какие чувства вы испытывали при выполнении танца? Насколько музыка помогала сделать эмоции и чувства ярче?

**5. Прощание. Д/задание.** Заполнить 8 ступень к Гармонии – «Ритмы свободы».

## **Занятие 9. Радость**

### **1. Подготовка. Упражнение «Мудрец из храма».**

Участникам сообщается, что данное упражнение относится к медитативным техникам. Предлагается закрыть глаза, расслабиться, слушать медитативную музыку и представить себе храм, в котором участники тренинга встречаются с мудрецом из храма. Каждый может мысленно задать вопрос своему мудрецу и получить ответ на них. Постарайтесь найти ответ на вопрос «Сколько в Вашей жизни места занимает Радость?».

## **2. Введение. Упражнение «Лабиринт».**

Жрец подводит добровольца к лабиринту (доброволец стоит с завязанными глазами спиной к лабиринту). Ведущий объясняет, что необходимо пройти лабиринт, вслепую найти путь к источнику радости, который находится в самом конце лабиринта. Далее участник проходит лабиринт. Жрец помогает ему советами, куда идти (направо, налево, вперед, осторожно, стой и др.). При этом жрец стоит за границей лабиринта. Когда участник добирается до источника, то ведущий подходит к нему и развязывает глаза. Так каждый из членов команды проходит через лабиринт.

### **Упражнение «Слепой — поводырь».**

Проведение: группа делится на две команды — «поводырей» и «слепых». Задача «слепого» — закрыть глаза и найти в группе «поводыря». Для этого необходимо двигаться по помещению с закрытыми глазами в полной тишине. Первый, с кем столкнется «слепой», станет его «поводырем». Главное — невербальное взаимодействие. Отметим, что выбор может быть сознательным, если все участники разделяются на пары по обоюдному желанию. Однако для сравнения ощущений полезно повторить упражнение со случайно найденными «поводырями». После смены ролей и повторения упражнения в различных вариантах участники сначала в парах, а затем в группе обсуждают происходившее.

## **3. Основная часть. Упражнение «Групповое рисование по кругу».**

Проведение: на листе бумаги необходимо нарисовать незатейливую картинку или просто цветные пятна, а затем передать эстафету следующему участнику для продолжения рисунка. В итоге каждый рисунок возвращается к своему первому автору. После выполнения этого задания обсуждается первоначальный замысел. Участники рассказывают о своих чувствах. Коллективные рисунки можно прикрепить к стене: создается своеобразная выставка, которая какое-то время будет напоминать группе о коллективной работе в «чужом пространстве». Данная техника может вызвать агрессивные чувства, обиды. Поэтому психолог должен предупредить участников о бережном отношении к работам друг друга и конечно напомнить о теме рисунка - «Мир Радости».

### **Упражнение «Джаз тела».**

Проведение: включается музыка. Мы будем выполнять под музыку ритмические движения. Сначала только поворачивать голову в разные стороны (направо и налево) в разном ритме.

Теперь двигаются только плечи: то вместе, то попеременно, то вперед, то назад, то вверх, то вниз. Далее — движение рук. Потом бедер и ног. Теперь постепенно прибавляем движения по порядку: голова + плечи + руки + бедра + ноги. Танцуем, свободно передвигаясь по всему коврику.

Музыка прекратилась. Все легли на ковер — слушаем тишину.

Прислушиваемся к своему дыханию, оно становится спокойнее. Послушаем свое сердцебиение, как оно становится тише.

Представляем себе, как выглядит спокойный человек.

**Игра «Послание самому себе».** Участники тренинга выстраиваются в одну шеренгу так, чтобы на левом фланге осталось достаточно места для еще одной такой шеренги. Правофланговый говорит своему соседу какую-нибудь фразу, которую он желал бы услышать сегодня утром, а сам бежит на левый фланг. Сосед передает эту фразу по цепочке, причем он должен передать смысл, а повторять все предложение дословно не обязательно. Так фраза передается по цепочке. Дождавшись, когда фраза пройдет двух-трех участников, член тренинговой группы, ставший теперь правофланговым, передает тем же путем послание для себя и перебегает на левый фланг, и так далее, пока все участники не пошлют и не получат обратно послания сами себе.

#### **4. Завершение занятия. Упражнение «Пожелание».**

Все сидят в кругу, и каждый по кругу высказывает свои пожелания сначала одному, затем другому и так всем участникам тренинга.

#### **Рефлексия “Мне сегодня...”**

Каждый участник группы должен завершить фразу: “Мне сегодня...”, и ответить на вопрос «Оправдались ли ваши ожидания?»

**5. Прощание. Д/задание.** Заполнить 9 ступень к Гармонии – «Умей ценить добрые отношения».

### **Занятие 10. Любовь**

#### **1. Подготовка. Энергизатор «Импульс».**

Участники сидят в кругу, держатся за руки. Ведущий пожимает руку соседу, тот должен передать пожатие дальше. Чем меньше времени затрачивается, тем лучше.

#### **Упражнение «Картина на спине».**

Игроки делятся на пары. Партнеры самостоятельно решают, кто из них будет А, кто - Б. В первом раунде Б становится за А и пальцем «рисует» на его спине отдельные буквы. Игрок А должен угадывать их. При этом глаза А

закрыты. Желательно, чтобы игроки были в тонкой одежде. Если А отгадывает буквы, игрок Б может писать простые слова и даже фразы. На выполнение задания отводится 5 минут. В следующем раунде игроки меняются ролями. Рефлексия:

- Насколько каждый был доволен «художником»?
- Удалось ли настроиться на совместную работу?
- Какая роль была более выполнима и доставила больше удовольствия?

### **Упражнение «Спинка».**

Нужно встать спина к спине, опираясь друг на друга так, чтобы обоим было удобно, комфортно. В дальнейшем пару, нашедшую удобное положение, тренер объединяет в одну большую группу, где каждый находит для себя удобное и комфортное положение.

## **2. Введение в тему. Обсуждение «Как на языке мимики и жестов проявляется любовь».**

### **Упражнение «Улыбка».**

*Японская пословица гласит: «Сильнейший тот, кто улыбается».*

Улыбка — это эффективный инструмент позитивного воздействия на себя и окружающих. Если мышцы лица «работают на улыбку», то происходит гораздо большее, чем вы можете себе представить: мышцы активизируют нервы, расположенные в них, и тем самым в мозг «посылается» позитивный сигнал. Вы можете это проверить прямо сейчас. Улыбнитесь (неважно, если получится гримаса, вся суть в том, что работают нужные мышцы).

Сохраняйте это положение примерно 30 секунд. Если вы честно проделаете этот эксперимент, то сможете однозначно констатировать: что-то все же «происходит». Было бы хорошо, если бы вы описали ваши впечатления, не откладывая.

Если вы впервые проделали это упражнение, то теперь вы знаете, что после него всегда чувствуешь себя лучше, и готовы приступить к регулярным тренировкам.

### **Тренировка улыбки.**

Суть тренировки заключается в том, что вы учитесь несколько раз в день «держат на лице улыбку» примерно 1 минуту. Это упражнение можно проводить везде, где угодно: в автомобиле, на прогулке, у телевизора. Интересен следующий эффект, который возникает при этой тренировке. В первые секунды у вас вместо улыбки может получиться гримаса, особенно если вы находитесь в раздраженном состоянии. Но примерно через 10 секунд вы начинаете казаться смешным самому себе. Это означает, что ваша гримаса уже трансформируется в улыбку. Потом вы начинаете потихоньку подтрунивать над собой. Вы спрашиваете, действительно ли в этой ситуации

надо раздражаться. Несколько секунд спустя, вы замечаете, что наступило облегчение. И с этого момента все пойдет к лучшему.

### **3. Основная часть. Упражнение «Сочини сказку».**

Группа разбивается на подгруппы по четыре-пять человек. Ведущий предлагает зачин одной из сказок. Он просит участников представить, что в сказке в метафорической форме отражена проблема, которая была решена с помощью любви.

Участники должны, во-первых, выбрать различные проблемы; во-вторых, представить, что это за человек и в каких жизненных ситуациях актуализировались в указанной проблеме; в-третьих, придумать продолжение сказки, которое в метафорической форме содержало бы способ преодоления жизненных трудностей с помощью эмоции любви.

В течение двадцати минут участники работают в подгруппах, после чего предлагают остальным свою сказку. Комментарии авторов относительно сути проблемы и образа «героя» лучше выслушивать после знакомства с созданной ими сказкой.

Зачин:

1. К Писателю попала в руки Волшебная Книга. Ее страницы были пусты. Но стоило описать в ней какое-нибудь придуманное событие, как оно происходило в реальности. Даже выдуманные существа и целые народы могли бы появиться на свет, если о них написать в Книге. Но Книга имела еще одну особенность: записанное на ее страницах (а их было ровно сто) нельзя было исправить — ни одной буквы...
2. В Волшебной стране жил очень красивый Цветок. Многие восхищались его внешней привлекательностью и чудным ароматом и хотели подружиться с ним. Но сам Цветок был такой нежный и чувствительный, что ему становилось плохо, едва кто-то пытался пообщаться с ним: даже прикосновения насекомых приносили ему боль, а запахи других цветов ему совсем не нравились...
3. Жил-был в глубокой пещере в центре огромной горы Гном, добывавший золото и драгоценные камни. Возвращался он как-то один с работы, неся в мешке запасы драгоценностей, и вдруг услышал.
4. Брел странствующий Принц по какой-то дальней стране и зашел в деревню с очень странным названием — Большие Враки. Никак не ожидал он, что...
5. Жил-был на свете Барабан. Он был веселый и активный и очень любил громкие звуки — грохотал всегда и везде, даже не задумываясь о том, что многим это не нравится. Он громко барабанил за завтраком и во время игр, в сонный час и во время разговоров своих родителей. Даже когда звучала тонкая лирическая музыка, он продолжал стучать свои марши...

6. В горах жил маленький Источник. Его мама — Подводная Река — хотела, чтобы Источник сумел влиться в воды прекрасного горного озера. Каждый день она собиралась помочь ему найти путь к этому горному озеру, но Источник начинал так волноваться, что вода в нем закипала, а при такой высокой температуре нельзя было течь и впадать в озеро...
7. Жил-был Футбольный Мяч. У него была необычная жизнь: в отличие от других его знакомых, он оказывался полезен только тогда, когда его начинали бить. Да еще ногами. В конце концов такая ситуация его возмутила...

### **Упражнение «Рисунок будущего».**

В распоряжение участников тренинга предоставляются карандаши, краски и бумага. Им предлагается устроиться удобно там, где они будут чувствовать себя максимально свободно. Не ставя никаких ограничений, участники должны нарисовать свою будущую жизнь и профессиональную деятельность так, как они хотели бы, чтобы она сложилась. Необходимо указать дороги, ведущие к вершинам, на которые хотят взойти участники. По окончании работы участников тренинга составляется картинная галерея. Все участники, проходя вдоль этой галереи, обсуждают изображения, не называя имени автора рисунка.

### **4. Завершение занятия. Рефлексия. “Мне сегодня...”**

Каждый участник группы должен завершить фразу: “Мне сегодня...”

### **5. Прощание. Упражнение «Чемодан пожеланий».**

Участникам тренинга предлагается сказать пожелания всем. Эти пожелания должны быть связаны с профессиональной деятельностью и адресованы конкретному человеку. Все участники тренинга записывают высказываемые пожелания в свой адрес, а в конце ранжируют их по степени значимости для себя. В конце занятия проводится опрос, в котором все желающие высказывают свое мнение о проводимом тренинге.

**Д/задание.** Заполнить 10 ступень к Гармонии – «Чего я достиг и чему научился?».

*В конце тренинга участникам предлагается обменяться радостными открытками, которые они приготовили заранее. В открытке записывается афоризм или цитата из «мысли мудрых».*



## Послесловие

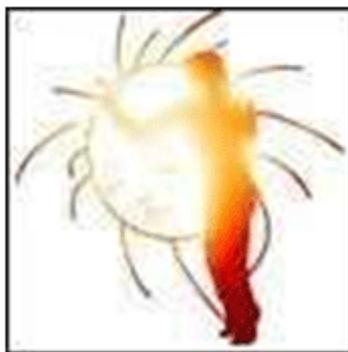
После прохождения тренинга педагогам предлагается продолжить работу по развитию умения распознавать эмоциональные состояния, соответствующие различным чувствам и эмоциям, совершенствуя и создавая (аккумулируя) состояние радости. Для этого предлагается самостоятельно овладеть методикой «Календарь радости».

### «Календарь радости».

Психика нуждается в энергии, как и все живое. Без соответствующей пищи наша душа «голодает». Душу нужно питать так же заботливо, как и тело, «покупать» для нее «продукты» — хорошие впечатления, внимание, свежий воздух и многое другое. Сегодня мы сделаем первый шаг на свою «душевную кухню» — научимся «готовить» РАДОСТЬ.

В жизни каждый день случаются прекрасные и счастливые минуты, встречаются добрые люди, совершаются благородные поступки. Человек, который чувствует все это, спокоен и уверен, У него все получается. Его все любят. Но мы обычно поступаем наоборот: чаще замечаем тревожное и грустное, раскрываемся навстречу плохим чувствам и подавляем добрые. Из-за этого портится настроение, происходят ссоры и неудачи. Чтобы стать счастливым, надо увидеть светлые стороны своей души, почувствовать гармонию жизни.

В этом нам поможет «Календарь радости». Открой чистую тетрадь и попытайся вспомнить все радостное, что произошло за сегодняшний день. Это может быть новая мысль, посетившая вас, или ласковое слово, которое вы услышали или сказали, а может быть, маленькая удача, или музыка, или мечта!



Пусть это будет мелочь, — вспомните этих приятных мелочей как можно больше. Мысленно возвращайтесь к началу дня несколько раз — каждый раз вспомнится что-то еще. Запишите все! И делайте так каждый день в течение месяца. Заведите тетрадь или блокнот и напиши крупно «КАЛЕНДАРЬ РАДОСТИ».

Заполнять его надо каждый день и вечером, вспоминая все события, которые приятно тронули, понравились, удивили, согрели. Все, что было в этот день

хорошего, светлого, радостного, все, что возникло в тебе самом доброго, умного, — записывайте в этот календарь.

Зачем это нужно? Чтобы научиться жить в радости, притягивать радость в свою жизнь.

Что произойдет в итоге? Ты «напитаешься» радостью и будешь чувствовать себя моложе, уверенней, счастливей.

Что, должно произойти за месяц?

Душа — тонкая материя и изменяется нелинейно. Многолетний опыт работы с «Календарем радости» позволил автору выделить 5 фаз в развитии этого процесса.

**1. Первая фаза: «умножение радостей».** В течение первых дней постепенно увеличивается количество радостных событий. Человек как бы учится выделять из потока жизни радостное, происходит тренировка восприятия, настройка его на радость:

*«хорошая погода», «вовремя подошел автобус», «не спросили на семинаре», «без очереди взяли билеты», «позвонил давний друг».*

Ведущий психический процесс на данной фазе — восприятие.

**2. Вторая фаза: «отбор радостей».** На этой фазе радости не только умножаются, но и как бы дробятся, изменяется их масштаб.

Если в первые дни «дискотека» — это одно радостное событие, как бы одна единица радости, то через неделю в событии «праздник» выделяется несколько единиц радости:

*«очень удачная прическа», «много раз приглашали на танец», «угостили вкусным соком», «весело шли домой».*

Ведущий психический процесс на данной фазе — внимание. Радостное как бы притягивает к себе внимание, а неприятное становится «мелочами жизни» — проходит мимо, т. к. на него не обращается внимание. Если ты пишешь старательно, то через две недели наступит третья фаза — «удержание радости».

**3. Третья фаза — «удержание радости».** Здесь наблюдается устойчивый подъем настроения. На этой фазе появляются легкие тексты:

*«с утра было прекрасное настроение», «шла по улице и улыбалась», «весь день прошел на каком-то подъеме».*

Человек чувствует прилив сил: «настроение бодрое, голова светлая, сегодня «горы свернула».

Новое приподнятое состояние окрашивает будничные дела в радостные тона. На этой стадии человек неосознанно стремится доставить себе радость. В

записях появляются сведения о покупках, подарках, цветах, поездках, развлечениях, которых раньше не было.

#### **4. Четвертая фаза: «экстаз удачи».**

Эта фаза закрепляет и упрочивает эмоциональный подъем. В ней уже неразличимы конкретные радости, доминирующим является общий смысл: жизнь прекрасна!

Главным психическим новообразованием данной фазы является появление этого общего смысла, радость становится главным измерением бытия, системообразующим фактором поведения.

Человек чувствует, как сбываются его мечты.

#### **5. Пятая фаза: «развитие жизнетворчества».**

На этой стадии человек ощущает себя источником радости для себя самого и окружающих, он произвольно управляет своими эмоциями и эмоциональными отношениями:

*«сегодня вы мне настроение не испортите».*

На стадии радостного жизнетворчества человек готов к новым открытиям, развитию, он наполняет свою жизнь любовью и поэзией:

- *«Неожиданно! Гладив белье, я обратила внимание на то, как преобразается, выходя из-под утюга, чистая отглаженная ткань, с морозным запахом, как будто происходит какое-то волшебство».*
- *«С огромным удовольствием строила сегодня планы на будущее, планы насчет своей новой работы».*
- *«Я закончила картину "Утро. Солнце". Я любима, я просто живу и люблю».*

На всех ли «Календарь» действует одинаково? Конечно, не все одинаково быстро проходят по всем фазам. Это зависит от исходного эмоционального уровня и общей тренированности психики. Автор предлагаемой методика Ирина Шемет подсчитала, до какой фазы продвинулись люди, которые впервые написали «Календарь радости»: до 5-й фазы дошли 7%, до 4-й фазы — 14%, до 3-й — 37%, до 2-й — 30%, до 1-й фазы - 12%.

При повторном ведении календаря продвижение идет гораздо быстрее. Психика как бы «узнает» знакомое состояние — в этом и есть суть тренировки.

**Автор - Москаль И.В.**

## Литература:

1. Асмолов А.Г. XXI век: Психология в век психологии. //Вопросы психологии. - 1999 - №1.
2. К. В. Берндер, И. Гнайст. Психодрама в примерах // Практическая психодиагностика и психологическое консультирование. Ростов-на-Дону, 1998.
3. Гройсман А. Проблемы ролевой психотерапии // Психологические механизмы регуляции социального поведения. М.: Наука, 1979, с. 177-184.
4. Э. Берн. Трансактный анализ в группе. М, 1994.
5. М. Гулдинг, Р. Гулдинг. Психотерапия нового решения. М, 1997.
6. Даминова П.С, Лютова Г.М., Поверинова Н.А, Разработка системы психологического сопровождения участников образовательного процесса. - Новоуральск. 2000.
7. Ефремцева С'.А. Тренинг общения для старшеклассников /Под ред. Ю.З.Гильбурха. Киев, 1944.
8. Жуков Ю.М.. Петровская А.А.. Растянников П.В. Диагностика и развитие компетентности в общении. МГУ. фак. психол. - Киров: "Энном", 1491.
9. Ключева Н.В. Психологическая поддержка учителей и администрации (технологии работы психолога с педагогическим коллективом и администрацией в образовательном учреждении). - Ярославль, 1995.
- 10.Ключева П.В., Свистун М.А. Программы социально-психологического тренинга. - Ярославль, 1992.
- 11.Козырева Е.А. Программа психологического сопровождения школьников, их учителей и родителей. Институт "Открытое общество". - М.: "Магистр". 1997.
- 12.Корнелиус Х., Фэйр Ш. Выиграть может каждый. Как разрешать конфликты. М.: Знание. 1992.
- 13.Кривцова С.В. Мухаматулина Е.А. Тренинг. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. -М.: "Генезис", 1999.
- 14.Леонтьев А.А. Педагогика здравого смысла. //Школа 2000... Вып. № 1.1995.
- 15.Мардер Л. Тренинг педагогической осознанности. – Газета "Школьный психолог" № 22, 2003 г.
- 16.Мардер Л. Тренинговое занятие "Профессия и личность".
- 17.Садовская Т.Л. Психологизация образовательного пространства. 'Психологический вестник. - 1998. -№ 1.
- 18.Семья в психологической консультации /Под ред. Л.А.Бодалева. В.В Столина. - М.: Педагогика, 1989.
- 19.Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А.. Шарова О.Д. Жить в мире с собой и другими. - М.: "Генезис", 2000.
- 20.Танцевально-двигательная терапия (сборник). Ярославль, 1994.

21. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. (п/р Баскакова В. Ю., 2-ое издание). М., 1997.