

<http://www.homekid.ru/our-editions/>

При полной или частичной перепечатке текстовых материалов в Интернете гиперссылка на <http://homekid.ru/> обязательна.

Ценностно-смысловой подход в работе с детьми разных возрастных групп

Методическое пособие



Санкт-Петербург, 2016

УДК 159.9:341.232.7(07)

ББК 74.200.51я77

С 37

Печатается по решению экспертно-методического совета
СПб ГБУ «Городской информационно-методический центр «Семья».

Ценностно-смысловой подход в работе с детьми разных возрастных групп. Методическое пособие / А.В.Микляева, С.М.Яцышин. СПб.: СПб ГБУ «Городской информационно-методический центр «Семья», 2016. – 60 с.

Одним из приоритетов государственной политики является утверждение традиционных ценностей, возрождение и сохранение духовно-нравственных традиций в общественных и семейных отношениях. В данном издании описаны практические технологии работы с детьми, подростками и юношеством, направленные на содействие формированию позитивных интересов, повышение престижа и ценности семейного образа жизни, материнства и отцовства, укрепление духовно-нравственных ценностей и уважения к личности каждого человека, формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни. В основу разработок, представленных в издании, положены принципы ценностно-смыслового подхода, позволяющего обращаться к духовно-нравственной проблематике, актуализировать ее в процессе психолого-педагогической работы. Представлены примеры занятий, построенных с опорой на принципы излагаемого подхода, для разных возрастных групп (дети, подростки, юношество).

ISBN 978-5-906312-06-8

© Коллектив авторов, 2016

© С П б Г Б У « Г о р о д с к о й
и н ф о р м а ц и о н н о - м е т о д и ч е с к и й ц е н т р
« С е м ь я », 2 0 1 6

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	2
Глава 1. Возможности ценностно-смыслового подхода в психолого-педагогической работе с детьми, подростками и юношеством.....	4
1.1. Теоретические предпосылки применения ценностно-смыслового подхода в психолого-педагогической работе...	4
1.2. Возрастная специфичность психолого-педагогической работы с детьми, подростками и юношеством в контексте ценностно-смысловой проблематики.....	9
Глава 2. Методология проектирования программ психолого-педагогической работы с детьми, подростками и юношеством в контексте ценностно-смыслового подхода.....	16
2.1. Методологические и методические принципы психолого-педагогической работы, отвечающие содержанию ценностно-смыслового подхода и возрастной специфике детей, подростков и юношества.....	16
2.2. Технологии психолого-педагогической работы, отвечающие требованиям ценностно-смыслового подхода.....	21
Глава 3. Использование ценностно-смыслового подхода в групповой психолого-педагогической работе с детьми, подростками и юношеством.....	23
3.1. Примеры занятий, предназначенных для работы с группой детей младшего школьного и младшего подросткового возраста (8–12 лет).....	24
3.2. Примеры занятий, предназначенных для работы с группой детей подросткового и старшего школьного возраста (13–17 лет).....	74
3.3. Примеры занятий, предназначенных для работы с группой старших подростков и юношей (15–20 лет).....	127
Литература.....	148

ВВЕДЕНИЕ

Формирование ценностно-смысловых ориентиров детей, подростков и молодежи является одной из ключевых задач специалистов систем образования и социального обслуживания. Ценностные ориентации – это основа личности, важнейший регулятор её поведения. Государственная политика РФ на законодательном уровне утверждает приоритет традиционных ценностей и ориентирована на возрождение и сохранение духовно-нравственных традиций в общественных и семейных отношениях.

Основным содержанием и сущностью процессов образования и воспитания является становление подлинного субъекта познания и практической деятельности, развитие его целостного внутреннего мира как особого духовного микрокосмоса и источника творческой активности в ее разнообразных формах и сферах, стремление человека найти опору собственному бытию и идентифицировать себя в социокультурном контексте, выбрать духовно-нравственные детерминанты того или иного стиля жизни. Однако процесс духовно-нравственного и ценностно-ориентированного воспитания детей, подростков и молодежи в настоящее время затруднен существованием целого ряда противоречий, в частности, между:

- высшими вечными ценностями человеческого бытия (честность, любовь, порядочность, добросердечность, бескорыстие, забота, искренность и так далее) и их антиподами (агрессия, насилие, обман), порождаемыми искаженными «рыночными» отношениями в обществе;

- изначальным назначением семьи как основного источника духовно-нравственного здоровья детей и скрытым или явным неблагополучием большинства современных семей, связанным с их нестабильностью и нездоровьем общества;

- системной сущностью целенаправленного воспитательно-го процесса и отсутствием системности в формировании духовно-нравственных ценностей;

- потребностью личности в духовном и нравственном развитии и состоянием процесса воспитания в современной школе;

- декларируемой в нормативных документах важностью воспитания нравственности в общеобразовательной школе и недооценкой его значимости на деле.

В данном издании рассмотрены теоретические аспекты и практические технологии работы с детьми, подростками и юношеством, направленные на содействие формированию позитивных интересов, повышение престижа и ценности семейного образа жизни, материнства и отцовства, укрепление духовно-нравственных ценностей и уважения к личности каждого человека, формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни. В основу разработок, представленных в издании, положены принципы ценностно-смыслового подхода, позволяющего обращаться к духовно-нравственной проблематике, актуализируя ее в процессе психолого-педагогической работы. Представлены примеры занятий, построенных с опорой на принципы излагаемого подхода, для разных возрастных групп (дети, подростки, юношество).

Практические формы работы, описанные в данном методическом пособии, легли в основу программ профилактики рискованного поведения и ВИЧ/СПИДа «Ладья», «Живая Вода» и «Дорога к дому», разработанных в 2007–2012 годах и получивших широкое распространение на территории РФ. Данные программы основаны на духовно-нравственном подходе к профилактике социально опасных заболеваний и созданы по инициативе Русской православной церкви. В группу разработчиков программ входят ведущие российские специалисты в области профилактической работы из Москвы, Санкт-Петербурга, Брянска. В программах успешно совмещены наработки практической психологии, применяется широкий спектр тренинговых игр и упражнений, рассчитанных на соответствующий возраст, также приводится необходимый теоретический материал по каждой теме. При этом теоретические аспекты программ затрагивают не только психологические, но и духовные аспекты, что является наиболее важным для современной России, переживающей глубокий экзистенциальный и духовный кризис. Одним из основных признаков этого кризиса является большое количество молодых людей, вовлеченных в зависимые и девиантные формы поведения.

В современной психолого-педагогической методической литературе данной проблеме уделяется крайне мало внимания, со-

ответственно, авторы надеются, что представленные материалы будут интересны для практикующих специалистов при работе с детьми, подростками и молодежью.

ГЛАВА 1. ВОЗМОЖНОСТИ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОГО ПОДХОДА В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ, ПОДРОСТКАМИ И ЮНОШЕСТВОМ

1.1. Теоретические предпосылки применения ценностно-смыслового подхода в психолого-педагогической работе

Психолого-педагогическая работа с детьми, подростками и юношеством представляет собой комплекс мероприятий, направленных на содействие становлению их психического и личностного потенциала, создание условий для успешной социально-психологической адаптации и продуктивной реализации своих возможностей в различных видах деятельности. В этом контексте реализация ценностно-смыслового подхода призвана в первую очередь содействовать личностному развитию подрастающего поколения посредством апелляции к универсальным регуляторам собственно человеческой активности: смыслам и ценностям.

В отечественной психологии в качестве ведущего процесса развития личности традиционно рассматривается формирование уникального, независимого внутреннего мира, который происходит в процессах индивидуализации и автономизации. Однако специалистами в области возрастной психологии убедительно показано, что результативность этого процесса, в частности, качество социально-психологической адаптации и готовность к просоциальной реализации собственного потенциала, определяется степенью интернализации системы моральных требований и ценностных ориентаций, составляющих основу представлений о нормативном развитии личности. Именно интернализация норм и ценностей, составляющая один из важнейших аспектов общественного сознания, наделение их личностным смыслом, осознанное принятие ответственности за их реализацию позволяет продуктивно, без ущерба для собственной личности разрешить противоречие, с которым неизбежно сталкивается любой человек в процессе взросления: противоречие между «социальной типизацией» и индивидуализа-

цией. Ценностно-смысловой подход в психолого-педагогической работе с детьми, подростками и юношеством призван обеспечить содействие подрастающему поколению в продуктивном преодолении обозначенного противоречия. Практика работы, а также результаты многочисленных психолого-педагогических исследований свидетельствуют о том, что именно трудности и дефициты, возникшие в процессе моральной и ценностной социализации в детском и подростковом возрасте, лежат в основе широкого спектра социальных девиаций: от различного рода аддикций до противоправного поведения.

Ценностно-смысловой подход в контексте целей и задач данного методического пособия может быть определен как совокупность взглядов на психолого-педагогическое сопровождение становления личности, в которых акцентируется значимость таких аспектов личностного развития, как смыслоактуализация и смыслоразвитие, достигаемых в процессе личностной ассимиляции и творческого осмысления культурного опыта. В основе ценностно-смыслового подхода лежит идея целостности человека, уникальности и неповторимости его личности, субъектности и субъективности как организующих картину мира и систему жизнедеятельности начал. В рамках данного подхода фокус внимания специалиста смещается с вопросов о способах трансляции подрастающему поколению культурного опыта на проблему возможностей содействия внутренней активности субъекта по осмыслению представляемой информации и ее интеграции в структуру индивидуального опыта. Осмысленный опыт становится личностным образованием, разворачивающимся в форме регуляторных и рефлексивных действий субъекта в системе его жизнедеятельности.

Остановимся подробнее на теоретических положениях, лежащих в основе ценностно-смыслового подхода.

Ценностно-смысловой подход в современной отечественной психологии опирается на концепции смысловой организации личности (Д. А. Леонтьев¹), психологию понимания (В. В. Знаков²),

¹ Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М., 1999.

² Знаков В. В. Психология понимания: Проблемы и перспективы. – М., 2005.

психологию переживания (Ф. Е. Василюк³) и др. Ценностно-смысловая сфера рассматривается в этих концепциях в качестве ядра личности и включает в себя ценностные ориентации и систему личностных смыслов. Именно ценностно-смысловая сфера личности понимается в отечественной психологии в качестве внутриличностного, субъективного аспекта, определяющего отношения человека к миру и к самому себе⁴.

Ценностно-смысловая сфера личности представляет собой сложную систему, которая имеет иерархическую организацию, характеризующуюся относительной устойчивостью связей и функциональной подвижностью смысловых структур, что обеспечивает возможность ее преобразования.

Традиции исследования смысла как индивидуализированного отражения отношений личности к объектам, с которыми она взаимодействует, заложены в работах А. Н. Леонтьева⁵. В настоящее время смысловая сфера личности рассматривается рядом авторов как основополагающий фактор субъектности и субъективности человека⁶. Внутренний мир выступает как превращенная форма жизненных отношений субъекта в его внутреннем субъективном пространстве. В этом контексте личностные ценности могут рассматриваться как одна из разновидностей смысловых структур, представляющая собой присвоенную в ходе социализации «идеальную модель должного», служащую, наряду с потребностями, источником смыслообразования⁷.

³ Василюк Ф. Е. Психология переживания. – М., 1984.

⁴ Братусь Б. С. Аномалии личности. – М., 1988; Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., 1975; Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М., 1999; Пантеев С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. – М., 1991; Столин В. В. Самосознание личности. – М., 1983 и др.

⁵ Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., 1975.

⁶ Агафонов А. Ю. Человек как смысловая модель мира. – Самара, 2000; Долженко В. Ю. Становление категории «смысл» как проблема историко-психологического исследования. Автореферат дис. ... к. психол. наук. – Барнаул, 2001; Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М., 1999; Панферов В. Н. Психология человека. – СПб., 2000 и др.

⁷ Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М., 1999.

В психологии ценности традиционно определяются как понятия, характеризующие личностный смысл определенных явлений действительности для человека, позволяющий субъекту дифференцировать объекты по их значимости. Ценностные ориентации как основания оценок действительности выражают внутреннюю основу отношения личности к деятельности.

Категория ценности относится к широкому классу мотивационных явлений. Во внутреннем плане сознания человека ценность возникает вместе с позитивной или негативной эмоцией, соединенной с конкретным знанием, которое позволяет сделать выбор вариантов поведения или деятельности. Тем не менее понятие «ценность» применяется при характеристике отношения к миру, взятого не столько с интеллектуальной, сколько с аффективной стороны⁸. В ценностях, несмотря на то что их усвоение связано с процессом социализации, сосредоточен уникальный опыт человека, своеобразие его интересов и потребностей⁹.

Каждому человеку присуща индивидуальная иерархия личностных ценностей, которые служат связующим звеном между духовной культурой общества и духовным миром личности. Как правило, личностные ценности характеризуются высокой степенью осознанности, отражаются в сознании в форме ценностных ориентаций и служат важным фактором, мотивирующим и регулирующим социальное поведение человека. Ценностные ориентации являются главными несущими элементами системы отношений человека к социальному миру, представляя собой взаимопроникновение смысла и значения¹⁰. Они обнаруживают себя в определенной направленности сознания и поведения. В качестве основной функции ценностных ориентаций личности может рассматриваться регуляция внешней (поведенческой) и внутренней (рефлексивной) активности личности. Ценности выступают критериями оценки как жизни личности в целом, так и ее отдельных поступков и представляют собой значимый элемент ядра картины мира личности.

⁸ Шакеева Ч. А. Ценностные ориентации и самочувствие молодежи в новых общественно-экономических условиях. – М., 1998.

⁹ Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. В 2 томах. – М., 1989. – Т. 2.

¹⁰ Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., 1975.

Возвращаясь к характеристике феномена смысла, отметим, что его основной функцией выступает субъективное установление связи потребностей человека с предметной и инструментальной сторонами деятельности¹¹. Для каждого конкретного человека именно аффективно-потребностная сфера смысла играет ведущую роль, выступая синтезирующей основой порождаемых смысловых образований. В этой связи ценностные ориентации, задавая человеку систему ориентиров в процессе порождения смыслов, являются неотъемлемым элементом процесса смыслопорождения и не могут рассматриваться в отрыве от него.

Отдельного внимания заслуживает вопрос о механизмах порождения и трансформации содержания ценностно-смысловой сферы личности. На основе анализа работ ведущих отечественных исследователей¹² можно утверждать, что источником содержания ценностно-смысловой сферы личности выступают реальные жизненные отношения, которые связывают человека с объективной действительностью и реализуются в процессах его субъективной активности. Механизмом формирования ценностно-смыслового содержания выступает соотнесение объективных жизненных отношений с актуальными потребностями личности. Поэтому изменение ценностного смысла того или иного объекта возможно путем переосмысления его роли в жизни субъекта, предполагающего его включение в более широкий контекст смысловых связей, в процессе осуществления человеком той или иной деятельности.

В этой связи необходимо отметить, что попытки воздействия на ценностно-смысловую сферу личности посредством трансляции культурного опыта могут быть эффективными лишь в случае создания условий для его личностной ассимиляции. Процесс порождения новых индивидуальных смыслов предполагает переход от феноменологического (основанного на житейском опыте) и когнитивного (основанного на рациональном познании) к бытийному пониманию, позволяющему человеку осмыслять и реали-

¹¹ Доценко Е. Л. Психология манипуляций. – М., 1997.

¹² Артемьева Е. Ю. Основы психологии субъективной семантики. – М., 1999; Братусь Б. С. Аномалии личности. – М., 1988; Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М., 1999; Соколова Е. Т. Проективные методы исследования личности. – М., 1980.

зовывать смыслы в контексте собственно жизни¹³.

Подводя итог данному разделу, сформулируем выводы, отражающие те положения ценностно-смыслового подхода, которые наиболее значимы в контексте задачи содействия личностному развитию детей, подростков и юношества:

1. Ценностно-смысловая сфера личности представляет собой основной механизм регуляции ее поведенческой и рефлексивной активности.

2. Факторами, определяющими содержание ценностно-смысловой сферы личности, являются, с одной стороны, индивидуальная иерархия потребностей и, с другой стороны, индивидуальный опыт жизненных отношений.

3. Становление личности в целом, в том числе ее ценностно-смысловой сферы, имеет активный характер и возможно только в процессах осуществления различных видов деятельности в определенном социо-культурном контексте.

4. В процессе формирования субъективно нового ценностно-смыслового содержания субъект переходит от феноменологического к бытийному пониманию культурного опыта, что позволяет ему не только «знать» об этом опыте, но и активно использовать его в различных сферах регуляторной и рефлексивной активности личности.

1.2. Возрастная специфичность психолого-педагогической работы с детьми, подростками и юношеством в контексте ценностно-смысловой проблематики

Формирование ценностно-смысловой сферы личности происходит поэтапно и при всем индивидуальном своеобразии данного процесса подчиняется универсальным закономерностям, которые обусловлены логикой онтогенетического развития и социализации личности.

Как уже отмечалось в предыдущем разделе, ценность может быть присвоена, станет внутренним опытом только в том случае,

¹³ Белякова Е. Г. Опыт реализации идей ценностно-смыслового подхода в практике образовательного процесса. // Вестник Тюменского государственного университета. – 2008. – № 5. – С. 42–51.

когда она из общечеловеческой ценности превратится в ценность личностную. В этом случае она начнет функционировать в отношениях человека, выполняя функцию их регуляции.

Процесс последовательной ассимиляции ребенком норм и ценностей, принятых в обществе, наглядно иллюстрирует многоуровневая концепция морального сознания, предложенная в конце XX века американским психологом Л. Колбергом. В рамках этой концепции выделено 3 уровня развития морального сознания личности: уровень предконвенциональной морали свойствен детям 4–10 лет и характеризуется отсутствием усвоенных понятий о хорошем и плохом; на уровне конвенциональной морали (10–13 лет) подростки осознают интересы окружающих и общества в целом; личность, достигшая уровня постконвенциональной морали (с 13 лет), способна совершать высоконравственные поступки независимо от общепринятых ценностей, опираясь на собственные ценности и смыслы.

Содержание ступеней развития моральных суждений¹⁴

Уровень	Ступень	Что правильно на этой ступени	Мотивы «правильного» поведения	Социальная перспектива ступени
Уровень 1. Предконвенциональный	Ступень 1. Гетерономная мораль	Избегание нарушений правил, которые приводят к наказанию. Послушание во имя послушания. Избегание нанесения физического ущерба людям и их собственности	Избегание наказания, высшая сила власти	Эгоцентрическая точка зрения

¹⁴ Колберг Л. Подход Лоуренса Колберга к нравственному воспитанию / Л. Колберг, Ф. Пауэр, Э. Хиггинс // Психологический журнал. – 1992. – № 3. – С.173–175.

	<p>Ступень 2. Индивидуализм, инструментальная цель и обмен</p>	<p>Следование правилам только тогда, когда они соответствуют сиюминутным интересам личности. Поведение направлено на реализацию собственных интересов и потребностей; позволение другим поступать так же. Правильно то, что справедливо (равный обмен, сделка, приглашение)</p>	<p>Служить собственным потребностям и интересам в мире, где ты вынужден признавать, что другие люди также имеют собственные интересы</p>	<p>Конкретная индивидуалистическая перспектива</p>
<p>Уровень 2. Конвенциональный (традиционный)</p>	<p>Ступень 3. Межличностные ожидания и подчинение</p>	<p>Жить в соответствии с ожиданиями близких. «Быть хорошим» важно и означает наличие добрых мотивов, отражающих заботу о других. Это означает поддержание лояльности, уважения и благодарности</p>	<p>Потребность быть хорошим в собственных глазах и глазах окружающих</p>	<p>Перспектива личности во взаимодействии с другими личностями</p>
	<p>Ступень 4. Социальная система и совесть</p>	<p>Выполнение подлинных обязанностей, с которыми человек согласен. Поддержание законов, за исключением ситуаций конфликта с другими зафиксированными социальными обязанностями. Правильнее то, что приносится в жертву другим людям</p>	<p>Поддержание жизни системы, действие «как все»</p>	<p>Разграничение социальных точек зрения, отделение их от межличностного соглашения</p>

Уровень 3. Постконвенционный (принципиальный)	<p>Ступень 5. Социальный договор или полезность и индивидуальные права</p>	<p>Знание о различных ценностях и мнениях других людей, поддержание правил, основанных на социальном договоре, в интересах беспристрастности. В обществе должны поддерживаться некоторые безусловные ценности</p>	<p>Чувство долга перед законом в связи с принятием социального договора и сохранение верности законам ради общего блага</p>	<p>Предшествующая ответственная перспектива</p>
	<p>Ступень 6. Универсальные этические принципы</p>	<p>Следование самостоятельно избранным универсальным этическим принципам. Когда законы нарушают принципы, человек действует в соответствии с принципами</p>	<p>Вера в обоснованность универсальных моральных принципов и чувство личной приверженности им</p>	<p>Перспектива моральной точки зрения, из которой проистекают социальные соглашения</p>

Л. Колберг в своих исследованиях первоначально исходил из идеи, что описанные им ступени «разворачиваются» поэтапно благодаря онтогенетически обусловленному когнитивному созреванию ребенка. Однако позже, опираясь на результаты собственных исследований, он пришел к выводу, что основание системы нравственных ценностей представляет собой активный процесс. Такая же точка зрения характерна и для отечественных исследователей, работающих в области изучения динамики становления ценностно-смысловой сферы личности. Исходным тезисом отечественных исследований выступает положение о том, что присвоение социальных норм предполагает их ассимиляцию и творческое преобразование, благодаря чему ценностно-смысловая сфера каждой конкретной личности, формируясь в рамках магистральных социокультурных ценностей, тем не менее всегда отличается определенным своеобразием.

Таким образом, в процессах формирования ценностно-смысловой сферы личности центральная роль принадлежит ее соб-

ственной активности. Эта активность на разных этапах взросления различается в силу своеобразия ведущих видов деятельности, свойственных тем или иным возрастам. Так, в дошкольном возрасте (3–7 лет) первоначальное формирование ценностно-смысловой сферы личности происходит в рамках сюжетно-ролевой игры. У младших школьников (7–10 лет) усвоение норм и ценностей продолжается в процессах учебной деятельности. В подростковом возрасте (11–15 лет) ценностное отношение к миру переживает содержательную трансформацию под влиянием нарастания роли интимно-личностного общения со сверстниками. В дальнейшем, в период юности, формирование ценностно-смысловой сферы происходит под влиянием выбранных жизненных перспектив (профессиональных, семейных и т. д.).

Дадим более подробную характеристику возрастным этапам развития в контексте проблемы формирования ценностно-смысловой сферы личности.

Начальные этапы формирования ценностно-смысловой сферы личности приходятся на *период детства*. В дошкольном возрасте происходит усвоение первых этических норм. В качестве эталонов поведения для детей выступают окружающие их взрослые (прежде всего родители), их поступки и отношения. Другим важным источником служат герои различных художественных произведений, поступки которых вызывают одобрение у окружающих. Усвоенные образцы поведения активно моделируются и закрепляются ребенком в сюжетно-ролевых играх, которые являются на этом возрастном этапе ведущим видом деятельности. По мере усложнения игр дети начинают также ориентироваться и на поведение сверстников, вынося ему оценки этического характера. В целом можно отметить, что в дошкольном возрасте формируются предпосылки для дальнейшего развития ценностно-смысловой сферы личности, однако ее содержание на данном возрастном этапе ребенком практически не рефлексруется, ценности и смыслы, транслируемые в процессах обучения и воспитания, воспроизводятся в поведении в своем утилитарном, применимом к конкретным житейским ситуациям, значении.

В младшем школьном возрасте ребенок включается в принципиально новую систему социальных отношений, происходит изменение его позиции в обществе, происходит переход от иг-

ры к учебной деятельности. В учебной деятельности происходит активное развитие высших чувств (интеллектуальных, эстетических, нравственных), что способствует формированию ценностных ориентаций. Дети активно используют новые возможности в оценках поведения не только своих сверстников, но и собственных действий («правильный поступок – неправильный поступок», «справедливый поступок – несправедливый поступок»), и в большей или меньшей степени способны на этой основе управлять своим поведением. Однако эти оценки, как правило, «привязаны» к конкретным событиям, поскольку уровень когнитивного развития не позволяет приблизиться к абстрактному осмыслению ценностей.

В подростковом возрасте происходит активное формирование системы взглядов на окружающую действительность, на самого себя и других людей, что в совокупности составляет основы мировоззрения человека. Центральным психологическим новообразованием подросткового возраста становится «открытие» собственного внутреннего мира, формирование Я-концепции, осознание собственной индивидуальности. Параллельно с этим совершенствуется социальный опыт подростков, расширяется спектр социальных связей, в которые они включены. Все эти изменения оказывают непосредственное влияние на формирование ценностно-смысловой сферы личности подростка. У подростков интенсивно формируются рефлексивные возможности, благодаря чему они все чаще начинают задумываться над собственной жизнью, определяющими ее принципами, ценностями и смыслами. В этом возрасте на фоне начинающегося процесса жизненного самоопределения обостряется интерес к экзистенциальной проблематике (проблемам смысла жизни и смерти, добра и зла, выбора и ответственности), который достигает пика своего развития в юности. При этом на фоне активного развития когнитивной сферы появляются предпосылки для абстрагирования ценностно-смысловой проблематики, ее отделения от конкретных жизненных событий, в которых она актуализируется, размышления над экзистенциальными вопросами «в чистом виде».

В юношеском возрасте формируются основные компоненты личности: характер, способности, мировоззрение, которые являются необходимыми психологическими предпосылками вступления во взрослую жизнь. В силу этого юношеский возраст часто

рассматривается как сензитивный период для становления устойчивых ценностно-смысловых ориентаций, выступающих, как уже отмечалось выше, базовым компонентом мировоззрения. Существенное влияние на этот процесс оказывает результативность самоопределения и достигнутый статус идентичности. Многие ценностно-смысловые ориентации оказываются опосредованными представлениями о своей будущей жизни, прежде всего в ее профессиональном и семейном аспектах. По мере включения юноши в активную трудовую деятельность содержание его ценностно-смысловой сферы может претерпевать изменения, связанные со спецификой выбранной профессии.

Обобщая данные о возрастных закономерностях формирования ценностно-смысловой сферы личности в различные периоды детства и юности, необходимо отметить, что его предпосылками выступают изменения в различных компонентах психической организации человека. Так, рациональное осмысление ценностно-смыслового опыта и возможность его абстрагирования из потока житейских впечатлений возможно только благодаря созреванию когнитивных психических структур. Личностная ассимиляция ценностей и смыслов предполагает возможность их эмоционального проживания. Реализация ценностей и смыслов в поведении, в свою очередь, предполагает определенную степень созревания волевого потенциала. Таким образом, развитие ценностно-смысловой сферы личности неразрывно связано со становлением психического потенциала человека в целом, во всех его аспектах.

По результатам краткого обзора возрастных закономерностей становления ценностно-смысловой сферы личности в детском, подростковом и юношеском возрастах, отметим следующие существенные для психолого-педагогического сопровождения моменты:

1. Ценностно-смысловая сфера личности формируется в процессе социализации. Факторы ее формирования могут быть условно разделены на две группы. К факторам макросферы относятся общественно-исторические и социокультурные условия, задающие контекст социального становления личности. К факторам мезосреды относятся особенности институализированного обучения и воспитания, а также характер профессионализации

личности. Микросредовыми факторами выступают особенности взаимоотношений детей, подростков и юношей с референтными людьми.

2. Формирование ценностно-смысловой сферы личности опосредовано субъективной активностью человека, определяющей возможность личностной ассимиляции норм и ценностей.

3. Активность детей, подростков и юношей, связанная с развитием ценностно-смысловой сферы личности, преимущественно связана с ведущими видами деятельности, специфичными для соответствующих возрастных этапов.

4. Предпосылкой формирования ценностно-смысловой сферы личности выступают возможности человека в когнитивной (понимание), аффективной (переживание) и регулятивной (поведение) сферах психического становления. В соответствии с этим содержание и функционирование ценностно-смысловой сферы личности на разных этапах психического развития различаются.

5. Ценностно-смысловая проблематика может становиться самостоятельным предметом рефлексии уже у младших школьников, для которых контекст ее обсуждения конкретизируется вокруг тем «хорошего-плохого», «правильного-неправильного», «справедливого-несправедливого» в человеческих поступках. На более поздних возрастных этапах вопросы, связанные с содержанием ценностно-смысловой сферы личности, могут обсуждаться на разных уровнях обобщения.

ГЛАВА 2. МЕТОДОЛОГИЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ПРОГРАММ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ, ПОДРОСТКАМИ И ЮНОШЕСТВОМ В КОНТЕКСТЕ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОГО ПОДХОДА

2.1. Методологические и методические принципы психолого-педагогической работы, отвечающие содержанию ценностно-смыслового подхода и возрастной специфике детей, подростков и юношества

Применение ценностно-смыслового подхода в психолого-педагогической работе с детьми и подростками может способ-

ствовать решению целого ряда задач в контексте сопровождения их личностного становления.

Первая задача заключается в формировании представлений об общечеловеческих ценностях, создании условий для интериоризации представлений о нравственно-этических ценностях и их ассимиляции в нравственном самосознании подростков, формировании стремления опираться на них в процессе осуществления жизненных выборов. Нравственный выбор невозможен без системы ориентиров – этических принципов, которых придерживается человек. Ценностно-смысловой подход позволяет создать условия для обращения детей, подростков и молодых людей к аксиологической проблематике в приемлемой для них форме.

Вторая задача, решаемая в рамках ценностно-смыслового подхода, связана с формированием психологической компетентности детей, подростков и молодых людей, которая является важным ресурсом их личностного развития. Ее решение предполагает:

- создание условий для формирования навыков осознания себя как уникальной и полноправной личности, со своими взглядами и убеждениями, соотносимыми с общечеловеческими ценностями;
- создание условий для формирования навыков принятия другого человека как такой же уникальной личности, т. е. умения устанавливать с ним контакт и строить отношения на основе взаимопонимания, сотрудничества и поддержки;
- создание условий для формирования навыков принятия ответственности за свои действия, отношения и свою жизнь, развитие самостоятельности, способности к осуществлению жизненных выборов, основанных на системе этических ориентиров.

Успешное решение обозначенных задач возможно только при условии соблюдения ряда важнейших принципов:

• ***Принцип ориентации на проектирование собственного жизненного пути.*** Ожидаемым результатом работы по сопровождению становления личности в рамках ценностно-смыслового подхода является построение ребенком, подростком или юношей его личной жизненной перспективы, прояснение собственных жизненных установок и их перспективности в контексте ценностно-смысловых установок, личностных ценностей и смыслов. В этой

связи обсуждение ценностно-смысловой проблематики неизбежно связано с проблематикой проектирования собственной жизни в той временной перспективе, которая доступна тому или иному возрасту. Сопряжение ценностного и деятельностного плана жизни возможно только посредством целеполагания, планирования и проектирования способа реализации ценностей, а также навыку предвидения результатов собственной деятельности, их оценки посредством соотнесения с личностными ценностями.

• **Принцип терпимости к религиозным и мировоззренческим убеждениям детей, подростков и молодых людей.** Работа в рамках ценностно-смыслового подхода не преследует цели обращения в ту или иную религию, напротив, она предполагает уважение к уже сформировавшейся мировоззренческой позиции. Необходимо избегать проповеднической позиции, ориентируясь, прежде всего, на задачу формирования системы общечеловеческих ценностных ориентиров.

• **Принцип мотивационной готовности.** Решение обозначенных выше задач возможно только в случае личной заинтересованности детей, подростков и молодых людей в обсуждении тем, сопряженных с ценностно-смысловой проблематикой. Мотивационная готовность может достигаться путем постоянного обращения к личному опыту, демонстрации личностной значимости получаемой информации. В качестве дополнительного мотиватора может рассматриваться создание условий, при которых возможна самостоятельная формулировка психологических закономерностей, а не получение информации в готовом виде, что достигается умеренно недирективной позицией специалиста, работающего в парадигме ценностно-смыслового подхода.

• **Принцип целостности материала.** В основе интерпретации опыта, получаемого детьми, подростками и молодыми людьми, должна лежать единая этическая система. Знания, сформулированные в течение занятий, будут более или менее полно ассимилированы лишь в том случае, если они вызовут отрефлексированный эмоциональный отклик, а также получат социально приемлемые поведенческие референты, понимаемые как различные поведенческие модели в конкретных ситуациях.

• **Принцип учета возрастных особенностей.** При выборе форм и методов работы учитывается следующее:

- Для детей и подростков «разговорные» формы работы менее эффективны, чем «деятельностные». Для юношей, напротив, «разговорный» формат работы довольно эффективен.

- Наиболее эффективной позицией специалиста, работающего в парадигме ценностно-смыслового подхода, является умеренная недирективность, причем степень директивности последовательно снижается при работе с подростками и юношами в сравнении с детьми. Излишне директивная позиция может спровоцировать протестные реакции, а недирективный подход, в свою очередь, полностью исключает возможность воспитательного воздействия специалиста, не позволяя добиться достижения поставленных целей.

- Привлекаемый иллюстративный материал (притчи, сказки, примеры из жизни) должен соответствовать интеллектуальным возможностям целевой группы и находить отклик в их жизненном опыте.

• **Принцип от других к себе.** Обсуждение ценностно-смысловой проблематики на первых этапах строится с применением полупроективных техник, позволяющих говорить о существовании обсуждаемой проблемы «у людей вообще». Такой подход частично помогает разрешить сложности, связанные с нежеланием обсуждать темы, которые могут оказаться особенно лично значимыми.

• **Принцип приоритета развития над обучением.** Изучаемый материал будет эффективнее усвоен в том случае, если основные выводы будут сформулированы самостоятельно, а не преподаны в виде информации со стороны. Это возможно благодаря использованию упражнений развивающего типа, которые актуализируют соответствующую разбираемой теме часть опыта и способности специалиста структурировать обсуждение таким образом, чтобы упражнение достигало необходимого результата. В целом реализация данного принципа предполагает активное использование технологий, создающих условия для самоисследования и самопроектирования жизненного пути с опорой на ценностные ориентиры.

• **Принцип перехода от осознаваемых проблем в отношениях с миром, другими людьми и самим собой к менее осознаным этическим и духовным проблемам.** В рамках ценностно-смыслового подхода «оболочка» используемых технологий в большинстве случаев носит игровой характер, отвлеченный от этической проблематики. Задача специалиста заключается в том, чтобы в обсуждении вывести группу к анализу ценностно-смыслового пласта упражнения, этических вопросов.

• **Принцип ясности личных ценностно-смысловых ориентиров специалиста.** Работа, осуществляемая в рамках ценностно-смыслового подхода, в силу умеренной директивности характеризуется диалогичностью. В задачи специалиста в этой связи входит не только трансляция некоторых общекультурных ценностей и этических принципов, но и их активная реализация в собственном поведении.

• **Принцип расширения коммуникативного пространства детей, подростков и юношей как способа само- и взаимной экспертизы.** Мир смыслов и ценностей порождается социумом, и его значение может быть отрефлексировано только в активном взаимодействии с другими людьми, поэтому основным форматом психолого-педагогической работы в парадигме ценностно-смыслового подхода является групповой формат. В рамках групповой работы появляется возможность создания условий для взаимного обмена идеями и их оценки, что делает данную работу более эффективной.

Отдельного внимания заслуживает вопрос о принципах организации психолого-педагогической работы с детьми и подростками «группы риска». Для данной целевой группы работа по формированию ценностно-смысловой сферы личности является крайне актуальной, однако специфика личностного развития предполагает необходимость придерживаться иных методических принципов.

Модификация программы для подростков группы риска предполагает:

• придание статуса обязательности занятиям. Как правило, дети и подростки «группы риска» не имеют выраженной мотивации к обращению к своему внутреннему миру, для них характерны реакции избегания и протеста в ответ на многие задания. Поэтому

важным организационным условием при работе с ними является придание работе по программе статуса обязательной (например, статуса отдельного учебного курса);

- повышение степени директивности ведущего. Дети и подростки группы риска в большей массе отличаются низкой когнитивной сложностью и низким уровнем развития рефлексии (прежде всего защитного порядка), поэтому при проведении упражнений и особенно дискуссий ведущий должен занимать более директивную позицию, чем в обычной группе. Кроме того, дети и подростки группы риска часто испытывают трудности в соблюдении ролевых границ в общении, и недирективная позиция ведущего может восприниматься ими как признак его низкого ролевого статуса;

- введение дополнительных правил работы. В группах, которые составлены преимущественно из детей и подростков, принадлежащих к той или иной субкультуре (дворовой субкультуре, уличной субкультуре и т. д.), целесообразно введение дополнительных правил. Эти правила должны ограничивать подростков в привычных для них формах самовыражения (например, использование ненормативной лексики, несоблюдение элементарных правил вежливости и т. д.);

- изменение содержания занятий. Структура занятий может не претерпевать изменений, однако ведущему следует подбирать иллюстративный материал для обсуждения с учетом специфики жизненного опыта участников. Кроме того, в обсуждение могут включаться дополнительные вопросы:

- проблема отсутствия семьи,
- ранний сексуальный опыт,
- опыт насилия,
- опыт лишения свободы,
- жизнь с болезнью и т. д.

2.2. Технологии психолого-педагогической работы, отвечающие требованиям ценностно-смыслового подхода

Как уже отмечалось, технологии психолого-педагогической деятельности, отвечающие требованиям ценностно-смыслового

подхода, *предполагают групповой формат работы*, который обеспечивает возможность обмена опытом.

Каждое занятие программы включает несколько обязательных этапов:

- Начало работы – разминка. Целью разминки, помимо создания рабочего настроения в группе, является обращение к изучаемой на занятии теме. Разминка может также выполнять мотивирующую функцию в том случае, если заканчивается экспресс-обсуждением.

- Работа по теме. Предлагаемые в программе упражнения для работы над каждой темой требуют обязательного обсуждения, в котором группа в дискуссии, структурируемой ведущим, находит аналогии упражнению в реальном жизненном опыте и выходит на обсуждение этической подоплеки происшедшего. Ведущему важно тактично акцентировать те моменты в обсуждении, которые являются значимыми для формирования адекватных этических представлений.

- Обобщение результатов преследует две цели: содержательное подведение итогов занятия (основной формой является мини-лекция ведущего) и вербализация подростками нового опыта в форме обсуждения «нового», «интересного» и «неожиданного».

В рамках ценностно-смыслового подхода используются упражнения, многие из которых являются широко известными аудитории специалистов-психологов и педагогов. Поэтому особенно важно подчеркнуть, что для достижения поставленных целей и задач необходимо не просто провести то или иное упражнение, но прежде всего грамотно организовать его обсуждение. Для этого используются следующие ***формы работы:***

- информирование,
- метафора (метод аналогий),
- изменение шаблонов мышления и ложных установок,
- установление логических взаимосвязей между событиями при анализе ситуации,
- самораскрытие (рассказ об элементах личного опыта),
- эмоциональное заражение,
- помощь в отреагировании эмоций (проговаривание, косвенная разрядка),
- ролевое проигрывание,

- групповая дискуссия,
- анализ ситуаций из жизни знакомых, литературных персонажей,
- постановка и поиск путей реализации жизненных целей,
- наполнение смыслом обыденных жизненных событий.

ГЛАВА 3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОГО ПОДХОДА В ГРУППОВОЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ, ПОДРОСТКАМИ И ЮНОШЕСТВОМ

В данной главе представлены апробированные в нашей практике разработки занятий, направленные на формирование ценностно-смысловой сферы личности, предназначенные для детей, подростков и молодых людей. Эти разработки могут использоваться как отдельные тематические занятия, так и объединяться в единой логике программ психолого-педагогического сопровождения личностного развития в детском, подростковом и юношеском возрасте.

Ведущим занятий может быть психолог или педагог, имеющий дополнительную подготовку в области ведения групп. Ведущему необходимы навыки проведения групповых дискуссий (активного слушания, акцентирования, структурирования), создания безопасного психологического пространства в группе, выстраивания субъект-субъектных отношений с подростками. Для осуществления программы наиболее эффективной является работа ведущего в паре с ассистентом, который направляет обсуждение, организует работу малых групп, моделирует эффективное выполнение заданий.

Для проведения занятий желательно иметь помещение, в котором достаточно места для того, чтобы организовать круг и индивидуальные рабочие места за партами. Помимо этого, помещение должно быть:

- свободным от всего лишнего: предметов, плакатов и прочего;
- без острых углов и опасных мест;
- непроходным и непросматриваемым для посторонних;
- достаточно светлым и проветриваемым;

- хорошо звукоизолированным, чтобы в него не проникали посторонние шумы;
- с возможностью крепить ватман к стене или к доске и использовать аудио-, видео- и мультимедийное оборудование.

Для большинства занятий необходимы цветные карандаши, ручки, бумага, скотч, ножницы. Дополнительные сведения о необходимых материалах приводятся в описании каждого занятия.

3.1. Примеры занятий, предназначенных для работы с группой детей младшего школьного и младшего подросткового возраста (8–12 лет)

Приведенные в данном разделе занятия направлены на создание условий для развития ценностно-смыслового потенциала личности детей младшего школьного и младшего подросткового возраста. Основными задачами такой работы являются:

- создание условий для получения детьми определенного объема нравственных знаний, которые впоследствии могут быть положены в основу самостоятельных устойчивых нравственных суждений и стать тем самым нравственными ориентирами личности;
- создание условий для формирования у детей устойчивого положительного отношения к приоритетным нравственным ценностям;
- создание условий для формирования умения совершать нравственный выбор и действовать в соответствии с ним, умения предвидеть возможные последствия собственного поведения и оценивать их по шкале нравственных ценностей;
- создание условий для выработки таких стратегий поведения в ситуации нравственного выбора, которые способствовали бы психосоциальной адаптации и личностному благополучию ребенка.

Решение этих задач предполагает работу по следующим взаимосвязанным **направлениям:**

- *мотивирующее* – обеспечивает формирование у детей мотивации и потребности в саморазвитии нравственного потенциала;

- *развивающее* – обеспечивает развитие личностных ресурсов, способствующих регуляции собственного поведения на основе осознанного нравственного выбора в широком диапазоне жизненных ситуаций;

- *образовательное* – обеспечивает повышение социальной и персональной компетентности детей в результате овладения ими информацией о себе и окружающем мире, нравственных ценностях и их значимости для психологического благополучия личности.

Специфика возрастных этапов, для которых предназначены разработки занятий, представленные в данном разделе, обуславливает необходимость использования организационного формата «игровой оболочки»¹⁵. Использование «игровых оболочек» опирается на сохраняющийся в возрасте 9–12 лет интерес к игровой активности и готовность активно включаться в нее. Однако важно помнить, что на этом этапе возрастного развития игра уже не является ведущим механизмом становления личности, что ограничивает диапазон ее применения и требует привлечения других, более адекватных возрасту детей методов психолого-педагогической работы.

«Игровые оболочки» позволяют достигнуть необходимого баланса между «интересом» и «пользой» благодаря тому, что игра в данном случае используется как фон развивающей работы, для осуществления которой могут использоваться любые соответствующие поставленным целям и задачам методы. Сюжет, заложенный в «оболочке», служит преимущественно формой организации, но не содержанием психолого-педагогического сопровождения.

В структуру «игровых оболочек» входят четыре перекрывающихся и дополняющих друг друга элемента: объединение детей в группу, рассказ, развитие сюжета и итоговое обсуждение. Объединение детей в группу происходит на основе совместной и интересной для них деятельности (построение космического корабля, звездолета либо другого реального или фантастического средства передвижения) с осмысленной и важной целью. Цели в каждом за-

¹⁵ Битянова М. Р. Свободная деятельность // Школьный психолог. – 2000. – № 46.

нятии разные, но их объединяет общая направленность: осознание ребенком себя как ценной личности, поиск внутренних ресурсов, осмысление социальных норм и ценностей. Рассказ ведущих задает основной вектор занятия и обозначает ориентиры для развертывания игрового сюжета. Элементы театрализации, используемые при этом, способствуют эмоциональному вовлечению детей в ход занятия, формируют интерес к происходящему.

На этапе развития сюжета, который в структуре каждого занятия является основным, последовательно воспроизводятся фантастические и реальные ситуации. По мере продвижения группы от занятия к занятию содержание заданий меняется от простого к более сложному, происходит создание условий для формирования нравственных ценностей детей, планирования ближайшего и отдаленного будущего ребенка как носителя этих ценностей, достижения более эффективной социальной адаптации. Итоговое обсуждение призвано «перевести» опыт, полученный в рамках игровой деятельности, в плоскость реального жизненного опыта детей, показать взаимосвязи между достигнутыми на занятии результатами и жизнью. По его результатам детьми формулируются представления о содержании и значимости важнейших нравственных категорий, причем применяемое для этого использование элементов ритуализации способствует усилению этого эффекта, акцентированию итоговых выводов.

Содержательное наполнение «игровых оболочек» обеспечивается применением разнообразных методов психологического сопровождения личностного развития детей, среди которых чаще других применяются:

- интерактивные игры и разминки,
- ролевая игра,
- мозговой штурм,
- арт-терапевтические методы,
- элементы сказкотерапии,
- ритуализированное осмысление,
- групповое обсуждение и безопасная обратная связь.

В структуре каждого занятия выделяются инвариантные этапы:

- ритуал приветствия;
- «эмоциональный зонд» – обмен информацией об исходном эмоциональном состоянии каждого члена группы;
- разыгрывание основного сюжета игры;
- работа по теме занятия;
- вручение ДАРОВ (по результатам каждого занятия главный персонаж вручает группе Свиток, в котором зафиксированы основные результаты занятия; Свиток должен быть подготовлен заранее и является необходимым элементом каждого занятия);
- возвращение, обсуждение занятия, обмен чувствами;
- ритуал прощания.

Время проведения каждого занятия – 1,5 часа, количество участников – 12–15 человек.

3.1.1. Дружба

Цели и задачи занятия:

- Сформировать представления о значении дружеских отношений для человека.
- Предоставить возможность самоанализа собственных стереотипов отношений с людьми, способствующих и препятствующих установлению дружеских связей.
- Сформировать представления о нравственных основах дружбы.

Необходимые материалы: костюм мэра (для ведущего), мячик, повязки на глаза, аудиокассеты с записями четырех разнохарактерных мелодий, листы ватмана, бумаги и краски для рисования, мел или бумажная сетка для упражнения «Болото», карточка для ведущего для упражнения «Болото», например:

Конец пути

Начало пути

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Эмоциональный зонд, ритуал встречи

В общем кругу проводится приветствие, обмен актуальным самочувствием, эмоциями, формирование настроения на занятие. Участники приветствуют друг друга особым способом, придуманным и выбранным самими участниками на первом занятии.

Участникам предлагается обсудить и высказать различные идеи о том, с какими возможными трудностями им предстоит столкнуться в сегодняшнем путешествии: погодные условия и прочие физические, химические, биологические явления.

Задача участников – продумать, каким образом лучше сконструировать транспортное средство и что взять с собой.

Сборка-построение транспортного средства

Из подручного материала и мебели строится транспортное средство.

Имитируя звуки и движение, участники совершают полет.

2. Разыгрывание основного сюжета

2.1. Вступительное слово ведущего (проводится за пределами тренингового помещения):

«Друзья! У нас произошла поломка звездолета, и мы вынуждены совершить экстренную посадку (в звездолете отсутствуют несколько важных элементов, без которых его целостность нарушена). Самое подходящее для этого место – это окраина горо-

да, про который мы не знаем ничего: ни названия, ни улиц, ни людей, которые в нем живут. Что это может быть за город?»

2.2. Игра-разминка «Города» (проводится за пределами тренингового помещения)

Участники становятся в круг. Один из них получает мяч. Он задумывает название известного ему города, называет первую половину этого слова (например, Моск..., Там..., Ус...) и кидает мяч любому игроку. Тот называет город целиком, а затем произносит начало нового города и т. д.

2.3. Упражнение «Огонек моей души»¹⁶

Ведущий: «Наш звездолет приземлился на окраине города. Вам предстоит посетить этот город, в котором у вас нет друзей. Это очень странный город, в котором вам предстоит быть в полной тишине и прислушаться к себе».

Участники с закрытыми глазами, по очереди, взявшись за руки, входят в тренинговое помещение. Ведущий ведет их по комнате в разных направлениях, чтобы они освоились в пространстве. Вскоре ведущий отпускает руку ведомого и разъединяет руки детей. Их глаза по-прежнему закрыты.

Ведущий: *«Ты в незнакомом городе. Незнакомые дома, улицы, незнакомые люди... Тебе некуда торопиться. Тебя никто не ждет. Ты просто идешь по улице, шурша осенними листьями, слышишь шум дождя, натыкаешься на прохожих...*

Серый, пасмурный вечер. Фонари отражаются в холодных лужах. Холодно, темно, неудобно. Ты поднимаешь глаза, видишь дома, освещенные окна. В окнах горит теплый свет. В каждом окне – маленький мир. В каждом окне – свет души другого человека. (Пауза.) Маленький старый трамвай останавливается прямо перед тобой. Дверцы открываются: там тоже свет. Войди в него, займи место. Быть может, он привезет тебя туда, где ты нужен, где тебя ждут».

Ведущий рассаживает детей на заранее расставленные стулья.

Ведущий: *«Впереди четыре остановки, на каждой из них звучит своя мелодия. Какая из них твоя? Прислушайся к себе. Если она тебе близка, встань. Ты выходишь из трамвая. Ты можешь*

¹⁶ Козлина А. Игра «Огонек моей души» / А. Козлина, Н. Лешукова // Школьный психолог. – 2004. – № 19.

погулять, потанцевать. Вокруг есть еще люди. Поищи среди них человека, который тебе близок. Для этого не нужны слова, не обязательно видеть его, ведь «зорко одно лишь сердце» – самого главного глазами не увидишь. Можно прикоснуться к встречному, можно пожать ему руку. Если почувствуешь в нем человека, способного теплом своей души согреть тебя, возьми его за руку».

По очереди включаются четыре музыкальных фрагмента.

Ведущий усаживает образовавшиеся пары и группы в разных частях комнаты.

Ведущий: *«Можно открыть глаза. Посмотрите в глаза человеку, который оказался рядом с вами. А теперь на тех, кто вышел с вами на одной остановке. Проговорите, что вы чувствовали во время нашего путешествия? Что чувствуете сейчас? Задумайтесь, почему вы оказались вместе? Попробуйте теперь то, что вас объединяет, отразить на листе бумаги. Это могут быть просто рисунки или символы, образы или обычные слова».*

Участники рисуют, выкладывают рисунки на середину, объясняют, что изображено.

Ведущий: *«Посмотрите на других и на другие рисунки. Возможно, среди других групп вы найдете родственные души. Хочется ли вам с ними объединиться? Мы можем построить мостики друг к другу. Посоветуйтесь и решите, сколько мостов вам нужно».* (Раздаются «мосты» – узкие полоски бумаги, на которых можно писать, рисовать.) *Что это за мосты? Что на них изображено? От кого и к кому они направлены? Почему?»*

Между группами выкладываются мосты.

Обсуждение. Обсуждаются вопросы:

- Какие чувства возникали во время каждого этапа упражнения?
- Когда вам было наиболее комфортно? Почему?
- Почему людям лучше находиться рядом с другим человеком, а не в одиночестве?
- О чем это упражнение? Чего или кого вам не хватало, когда вы бродили в одиночестве по незнакомому городу, в котором вы были никому не нужны и никому не интересны?
- Зачем нам друзья?

2.4. Обсуждение «Сказки о конфликте и контакте»¹⁷

Группа знакомится с мэром города, в который она попала. Мэр (ведущий в костюме 18–19 веков) рассказывает группе историю о том, что происходило в этом городе раньше:

Вы, наверное, знаете, что все предметы в мире состоят из атомов – маленьких частиц, которые могут объединяться между собой и образовывать молекулы? У атомов есть два противоположных свойства – они притягиваются или отталкиваются друг от друга.

Я расскажу вам сказку о том очень давнем времени, когда атомы умели только отталкиваться и конфликтовать друг с другом, и совершенно не умели объединяться. Да они и не хотели этого. Тогда в мире не было абсолютно ничего. Только отдельные атомы свободно летали в бесконечном пространстве, и если случайно сближались, то между ними сейчас же вспыхивали ссоры, и они, как мячики, разлетались в разные стороны. Атомы были независимы и свободны, каждый из них гордился только собой и ни с кем другим не хотел иметь дела.

И вот однажды из неизведанных просторов космоса явилась Черная Громадина – ужасное существо, состоящее из объединенных частиц. Во Вселенной, имеющей только не связанные атомы, это было не видано. Туманообразная Черная Громадина пожирала атомы на миллиардах километров космического пространства и объединяла их в себе в виде расщепленных частиц. Судьба съеденных атомов была страшна!

Позади этой Черной Громадины оставалась только пустота, и пространство сворачивалось, как горящая бумага, его становилось все меньше, а Черная Громадина объедала край Вселенной, вращаясь по сжимающейся спирали.

Многочисленные атомы, у которых никогда не было никаких забот и проблем, запаниковали. Близился момент, когда весь космос должен был исчезнуть в ненасытной пасти Черной Громадины. Видя, что происходит, многие бежали, куда глаза глядят. Но куда было бежать из Вселенной? Ведь невозможно вырваться

¹⁷ Вачков И. В. Сказка о конфликте и контакте // Школьный психолог. – 1999. – № 47.

из пространства! И не было способа остановить прожорливую Громадину.

В отчаянии метались атомы, натыкались друг на друга и еще острее конфликтовали. И вдруг один из атомов (звали его Альф) закричал, да так, что было его слышно очень далеко:

- Послушайте, братья-атомы! Черная Громадина пожирает нас поодиночке! Ни большие, ни маленькие атомы не в силах противостоять ей! Значит, есть только одна возможность, которой еще никто не пытался воспользоваться!

- Какая? Какая возможность? – заволновались атомы и стали слетаться поближе к Альфу.

- Мы никогда не пробовали делать этого. Может случиться, нас не спасет и этот способ. Но другого выхода просто нет.

- Да что за способ? Говори! Не тяни!

- А способ мой вот в чем: нам надо объединиться, нам надо научиться преодолевать силу взаимного отталкивания и собираться в единое целое. Авось тогда эта обжора подавится!

Возмущенные крики были ответом дерзкому оратору:

- Лишиться независимости? Ни за что!

- Объединиться с какими-то чумазыми частицами? С чего бы это?

- Уподобиться этой ужасной Громадине? Самим избрать форму зла?

- Быть скованным и не иметь всех возможных степеней свободы? Нет уж!

Альф пытался переубедить соплеменников:

- Лучше уж лишиться абсолютной независимости, чем быть съеденными и расщепленными. А объединение не есть зло само по себе. Только объединившись, можно противостоять злу!

Но его уже не слушали. Особенно агрессивные атомы обрушились на Альфа и поколотили его. Он еле спасся от разбушевавшейся толпы.

Шло время. Вселенная таяла на глазах. Отдельные хребты-атомы, бросаясь в атаку, бесславно погибали, а большинство атомов стремились к центру Вселенной, подальше от страшного чудовища.

Не раз еще обращался Альф со своей идеей к товарищам по несчастью, но никак не решались атомы переступить через свой

страх перед объединением. Хотя сомнения уже терзали многих.

Наступил момент, когда Вселенная уже так сжалась в комок, что они едва преодолевали силу взаимного отталкивания. А Черная Громадина уже поедала тех, кто оказался с краю.

- У нас последний шанс, Друзья! – вскричал Альф. – Если мы не используем его, то все погибнем, и исчезнет наша Вселенная. Я сумел преодолеть в себе силу отталкивания. Кто хочет спастись, объединяйтесь со мной, мы создадим новые структуры – молекулы – а из них предметы. Мы будем жить по-новому!

Атомы вняли призыву Альфа и объединились, построив между собой неизвестные доселе связи, – это было первым в нашей Вселенной успешным контактом.

Разинуло ужасное чудовище огромную пасть, и исчезло в ее черноте возникшее объединение атомов. Однако не смогла Черная Громадина переварить новый продукт. Сжавшаяся до размеров точки Вселенная в ее животе вдруг взорвалась, разметав клочья обожравшегося чудовища по бесконечному пространству. Так появились в этом пространстве звезды, планеты, астероиды, кометы, туманности, а позже живые существа, а потом люди, которые научились создавать новые предметы.

И все это состояло из атомов. Атомы были по-разному объединены, но они уцелели, не расщепились и обрели умение не только отталкиваться, но и притягиваться.

С тех пор, с момента взрыва Вселенной, атомы, живущие внутри каждого из нас, иногда нашептывают нам о том, что нужно ценить не только свободу и независимость, но и уметь общаться, контактировать, налаживать связи. Именно так: притягиваясь и отталкиваясь, в одиночку и объединяясь с другими, можно преодолеть все трудности и опасности.

Мозговой штурм. Мэр задает группе следующие вопросы:

- Что дает дружба человеку?
- Из-за чего в отношениях даже самых закадычных друзей могут возникнуть трудности?
- Что может помочь преодолению этих трудностей?

Группа благодарит мэра за рассказ и в свою очередь говорит о том, куда и зачем она идет. Мэр выражает им поддержку и обещает показать путь к мастерской, в которой есть необходимое оборудование для починки звездолета, но предупреждает, что до-

рога будет идти через труднопроходимое болото. Он провожает группу до этого болота.

2.5. Упражнение «Болото»¹⁸

«Болото» – это изображенный на полу квадрат 6 на 6 квадратов.

Мэр: *«Вашей группе предстоит перебраться через болото. Оно перед вами. Сделать это будет не просто. Прежде всего, выполнять это задание нужно молча. За каждое слово, произнесенное кем-либо из участников, будет наказана вся группа: упражнение придется начать выполнять заново. Болото вы будете переходить по кочкам. Их не видно, но вы узнаете о них от ведущего – ему я передаю план. Если клетка, на которую вы встали, – это кочка, ведущий промолчит. Если – трясина, ведущий скажет: «Буль!» Участника засасывает болото, и он возвращается на берег. Следующий участник пойдет по тем клеткам, про которые уже точно известно, что они – «кочки» (в строго определенном порядке!), и попытается найти следующую, новую «кочку». Он будет продвигаться вперед, пока не услышит «Буль!» «Утонув», он вернется на берег и уступит место следующему участнику. На поле может находиться только один человек. Остальные либо еще стоят на берегу, либо уже перебрались через болото. Помните: перебраться должна вся группа, а за нарушение правил все участники возвращаются на этот берег».*

Если группа относится к упражнению недостаточно серьезно, желательно найти повод и вернуть ее к началу задания.

Обсуждение. По окончании упражнения мэр задает группе следующие вопросы:

- Что вам помогало и что мешало в этом упражнении?
- Как вам удалось проявить свои дружеские чувства в этом упражнении?

Слова ведущего: «Теперь у нас есть возможность починить звездолет благодаря всем необходимым запасным частям. Наши роботы-механики уже заканчивают ремонт, и мы готовы отправиться дальше».

¹⁸ Битянова М. Да ну тебя в болото! // Школьный психолог. – 2001. – № 31.

3. Ритуал получения даров, возвращение, обсуждение занятия, обмен чувствами

Мэр приносит в подарок Свиток, на котором написаны поговорки о дружбе. Команда благодарит город за подарок и возвращается в свой Звездолет. Участники в общем кругу обмениваются впечатлениями, обсуждают, насколько важна для человека дружба и как она помогает человеку справляться с трудностями. Необходимо поощрить участников за работу и отметить, какой огромный багаж знаний о дружбе они приобрели. Затем участники сочиняют и хором произносят слова или строки о дружбе. Занятие завершается заключительным ритуалом.

3.1.2. Культура

Цели и задачи занятия:

- Создание условий для понимания участниками сущности человеческой культуры и ее ценности для отношений людей.
- Обучение способам тактичного поведения в потенциально или реально фрустрирующих ситуациях.
- Формирование представлений о том, что культурное поведение – это забота о себе и о других людях.

Необходимые материалы: костюм пограничника, старые иллюстрированные журналы, ножницы, клей, карандаши, фломастеры, бумага формата А3, мел. Для подготовки к занятию ведущему следует также вспомнить те высказывания ребят, которые можно было бы использовать для упражнения «Поиск способов быть вежливым и тактичным в трудной ситуации».

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Эмоциональный зонд, ритуал встречи (см. 3.1.1)

2. Разыгрывание основного сюжета

2.1. Вступительное слово ведущих:

«Друзья! Сегодня перед нами стоит трудная задача – мы должны пройти пограничную заставу, которая находится на нашем пути. Нам нужно подойти к пограничникам и узнать, какие документы им понадобятся для того, чтобы пропустить наш звездолет через границу».

Появляется «пограничник». Группа выбирает несколько переговорщиков – тех, кто пойдет задавать «пограничнику» интересные группу вопросы. «Пограничник», гримасничая, на ломаном языке сообщает, что пропуском здесь являются не документы, не визы, а дурашливые гримасы, которые развеселили бы «пограничников».

2.2. Игра-разминка «Гримаса»

Один из участников, сидя на своем месте, показывает смешную гримасу. Остальные по команде ведущего «три-четыре» копируют ее как можно точнее. Затем то же самое делает его сосед слева и так далее по кругу. Для поддержки тех участников, которым это задание дается трудно, ведущий и «пограничник» принимают в упражнении активное участие.

В завершение участникам предлагается назвать чувства, которые они испытывали во время упражнения, а также подумать о том, что не позволяет постоянно так себя вести в обычной жизни?

Выясняется, что «пограничники» на этой заставе не знают, что такое «культура» и «правила поведения». «Пограничник» просит группу объяснить ему это. Ссылаясь на языковой барьер, он просит это сделать не словами, а с помощью коллажа.

2.3. Коллаж

Группа делится на подгруппы по 3–4 человека. Их задача – создать коллаж на тему «Культура и бескультурье». Для этого нужно разделить лист бумаги пополам и на одной половине с помощью фрагментов из журналов и фломастеров изобразить «культурного» человека, а на другом – «некультурного». Готовые коллажи объясняются «пограничнику» и группе.

«Пограничник» направляет обсуждение таким образом, чтобы группа поняла, что культура не только и не столько снаружи (одежда, вещи), сколько внутри человека (мысли, чувства, отношения).

Обсуждение

- Как мы себя чувствуем, когда общаемся с культурным человеком? А с некультурным?
- Правила вежливости мы все знаем с детства. Но почему мы иногда их нарушаем, если знаем, что это плохо?

2.4. Упражнение «Узкий мост»

«Пограничник» говорит, что понял, что такое культура и почему она важна. Поэтому он решил впредь пропускать через за-

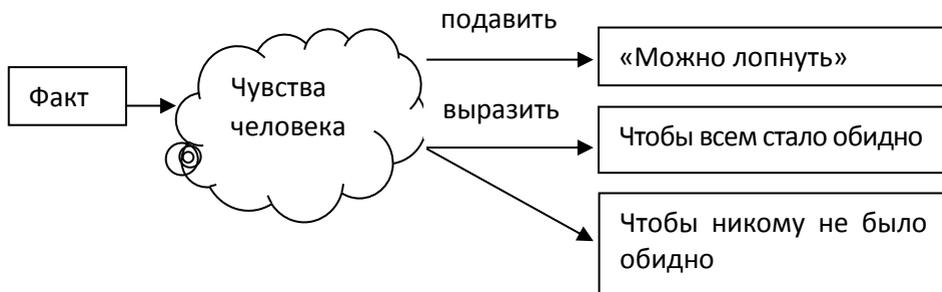
ставу только культурных людей и предлагает всем желающим пройти «тест». Он приводит группу на «мост» (на полу начерчены две линии на расстоянии 10–15 см друг от друга). Это мост. В упражнении участвуют два добровольца, которые идут по мосту навстречу друг другу. Каждый из них очень торопится, и обоим необходимо как можно скорее добраться до конца моста.

Группа обсуждает увиденное на мосту. При желании свои силы пробуют еще несколько пар добровольцев. Обсуждается, что заставляет человека забывать про существующие в культуре правила? Как в такой ситуации чувствует себя другой человек? Каким образом это может отразиться на наших последующих отношениях с ним?

Результатом обсуждения должно стать осознание того, что культурное поведение – это способ сохранения отношений со значимыми людьми.

2.5. Упражнение «Поиск способов быть вежливым и тактичным в трудной ситуации»

«Пограничник» спрашивает у группы, в каких ситуациях представители экипажа звездолета чаще всего забывают о правилах культуры. Выбирается ситуация, актуальная в группе, но довольно обобщенная (без упоминания конкретных имен), и анализируется по схеме, предложенной Г. Цукерман¹⁹, поэтапно фиксируемой на доске:



Участники работают в малых группах. Каждая микрогруппа получает в качестве задания одну из ситуаций, выбранных ведущим на основе его наблюдений за группой на предыдущих занятиях.

¹⁹ Цукерман Г. А. Психология саморазвития. – Рига, 1995.

Участники каждой микрогруппы должны сформулировать все возможные исходы ситуации согласно схеме, проиллюстрировав их репликами сторон, и представить группе свои варианты решения предложенной ситуации.

В итоге формулируется алгоритм Я-высказывания:

1. Объективное описание ситуации.
2. Описание своих чувств.
3. Аргументированные предложения по улучшению общения.

«Пограничник» сообщает, что теперь он готов пропустить их через погранзаставу.

3. Ритуал получения ДАРОВ, возвращение, обсуждение занятия, обмен чувствами

«Пограничник» приносит в подарок Свиток, на котором написаны высказывания о ценности культуры. Далее см. 3.1.1.

3.1.3. Семья

Цели и задачи занятия:

- Создание условий для понимания участниками ценности семейных связей и ресурсного значения семьи.
- Формирование навыков конструктивного взаимодействия с родителями.

Необходимые материалы: костюм А-001, ручки, бумага для записей, мячик.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Эмоциональный зонд, ритуал встречи (см. 3.1.1)

2. Разыгрывание основного сюжета

2.1. Вступительное слово ведущих:

«Друзья! Сегодня мы приземлились на планете, которая обозначена на нашей карте буквой Х. Как вы думаете почему? Правильно: мы ничего не знаем про ее нравы и обычаи. Мы знаем только, что у людей тут нет фамилий, отчеств и даже имен, а при рождении им дают численно-буквенный код: А-157, Р-455 и т. д., как номера у машин. Мы опасаемся, что, побывав здесь, мы тоже забудем свои имена. Поэтому предлагаем повторить их прямо сейчас».

2.2. Игра-разминка «Линейка»

В начале упражнения каждый представляется группе своим полным именем (не Вася Иванов, а Василий Андреевич Иванов).

Группе необходимо в абсолютной тишине построиться в алфавитном порядке сначала по фамилии, потом по первой букве полного имени, потом по отчеству. Если возникают сложности в задании с отчеством, на третьем этапе упражнения можно снять запрет на произнесение слов, но ввести ограничение по времени – 3 минуты.

В заключение обсуждается, откуда взялись наши имена, отчества и фамилии, что они обозначают? Выдвигается предположение, что на планете X у людей нет семей: родители и дети, бабушки и внуки не знают друг друга.

Появляется Верховный правитель планеты X – А-001. Он говорит о том, что их планета не очень-то любит пришельцев, и спрашивает, с чем к ним пожаловала группа. Услышав о целях группы, он злится и говорит, что их планета – не музей и смотреть здесь не на что. Он решает заточить группу в подземную тюрьму, но в последний момент меняет гнев на милость и предлагает отгадать его загадку. Отгадаете – получите свободу, не отгадаете – пеняйте на себя.

2.3. Сочинение истории в малой группе

А-001 говорит, что главная особенность их планеты – это то, что здесь ни у кого нет семей, мам, пап, бабушек и дедушек. Каждый сам по себе и сам за себя. Суть его загадки в следующем: необходимо как можно точнее рассказать ему о том, как протекает жизнь людей в этой стране, как они растут, как себя чувствуют, какими становятся.

Ведущий предлагает разделить на подгруппы по 3–5 человек, чтобы решить загадку методом мозгового штурма. Каждая подгруппа сочиняет историю на тему «Жизнь в стране X». Он помогает группам работать, направляя их внутренние обсуждения в сторону осознания ресурсного значения семьи.

Готовые истории обсуждаются. А-001 говорит, что группа отгадала его загадку правильно. Именно так и живет его планета. Однако он и подумать не мог, что со стороны это выглядит так печально. Теперь он хочет узнать, как живет людям там, где есть семьи. Он готов отгадывать загадки группы.

2.4. Упражнение «Крокодил»

Подгруппы по очереди разыгрывают перед А-001 по несколько сценок из семейной жизни на тему «жизнь семьи», а тот угадывает, что изображено. Ему могут помогать участники других подгрупп.

В заключение А-001 спрашивает, что же хорошего в семье, если, как видно из сценок, семейная жизнь иногда сопровождается трудностями. Группа ищет ответ на этот вопрос и предлагает его вниманию А-001. Тот удивлен и впечатлен.

А-001, в свою очередь, предлагает группе придумать способы, чтобы сделать свою семейную жизнь более комфортной и менее конфликтной. Он, как человек с большим опытом руководства другими людьми, знает, как помочь группе ответить на этот вопрос.

2.5. Упражнение «Права и обязанности»

А-001 предлагает группе сформулировать свои представления об идеальных, с их точки зрения, отношениях между родителями и детьми. Они фиксируются на доске. В ходе дальнейшего обсуждения выясняется, что идеальные отношения в семье, как правило, характеризуются следующими качествами: равноправие, честность, договор, ответственность, забота друг о друге.

В ходе последующей индивидуальной работы каждому предлагается под заголовком «Мои права» перечислить собственные права, которыми бы ему хотелось обладать в рамках своей семьи. Можно перечислять любые желательные права, не задумываясь о том, что в реальности позволяют родители, а что – нет. По желанию ребята могут поделиться друг с другом результатами работы.

По окончании работы обсуждается вопрос «Что означает применение тех принципов, которые мы сами сформулировали и записали на доске, к этому перечню прав?» Оказывается, родители должны обладать теми же правами, что и мы сами. Соответственно, участникам предлагается в списке собственных желательных прав исправить заголовок «Мои права» на «Права моих родителей» и перечитать написанное.

Обсуждаются чувства, сопровождавшие исправление заголовка и чтение списка «Мои родители имеют право».

А-001 говорит, что он многое понял после встречи с экипажем звездолета и приложит все усилия к тому, чтобы на планете Х у детей появились родители, дедушки и бабушки.

3. Ритуал получения даров, возвращение, обсуждение занятия, обмен чувствами

А-001 приносит в подарок Свиток, на котором написаны высказывания о значимости семьи и родственных связей. Далее см. 3.1.1.

3.1.4. Достоинство

Цели и задачи занятия:

- Создание условий для понимания участниками ценности собственной личности, ценности личностной свободы и связанной с ней ответственности.
- Формирование этических основ для оценки участниками собственных поступков.

Необходимые материалы: костюм коренного тартарца, пронумерованные «билеты» красного, желтого и зеленого цветов, ручки, бумага для записей, карандаши, фломастеры, бумага для рисования, ножницы, небольшая коробочка или глубокий головной убор для упражнения «Шапка».

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Эмоциональный зонд (см. 3.1.1)

2. Разыгрывание основного сюжета

2.1. Вступительное слово ведущих:

«Друзья! Сегодня мы должны перебраться через отдаленную галактику Тартарию. В ней очень плотная атмосфера, а также сильнейшие ветра, и наш звездолет, каким бы он ни был крепким, преодолеть ее самостоятельно не сможет. Мы будем перебираться через нее на специальных межгалактических паромках, а звездолет будет переправлен с помощью межгалактического корабля-тяжеловоза. Мы должны покинуть звездолет, подготовить его к транспортировке и получить билеты на паром. Паромы здесь маленькие, в каждом умещается не более 5 человек».

2.2. Игра-разминка «Билеты»

Каждый участник случайным образом получает «билет на паром». Пространство организуется так, чтобы другие участники не видели полученного билета. Полученный билет тут же «сдается

проводнику» – ведущему, перед этим нужно запомнить его цвет и написанный на нем номер («номер каюты»). Далее группа работает в абсолютной тишине. Их задача – построиться в три колонки («три парома») таким образом, чтобы все «каюты» были одного цвета и занимали бы в своем пароме место в соответствии с номером. Таким образом формируется три подгруппы, каждая из которых попадает на один из островов архипелага Тар.

2.3. Упражнение «Архипелаг Тар»

Паромы доставляют подгруппы на острова архипелага Тар. Каждая подгруппа получает информацию о своем острове от местного жителя – коренного Тартарца.

- Остров Узабот-Тар. Здесь местные жители только и мечтают о том, чтобы угодить вам во всех желаниях. Они делают для вас не только то, что вы просите, но даже предугадывают ваши следующие просьбы. Боясь пропустить какое-нибудь ваше желание, они ни на секунду не оставят вас одних, даже когда вы крепко спите.

- Остров Игнор-Тар. Местные жители заботятся только о своих соплеменниках. Вы для них – чужаки, «нелюди». Ваши просьбы просто не замечаются. Но если вы пытаетесь получить желаемое с применением силы или хитрости – по законам этого острова вас жестоко покарают.

- Остров Несам-Тар. Здесь вы в полной власти местных жителей. Только они могут решать, что вам надеть, что съесть на завтрак, куда пойти после еды и что смотреть по телевизору. Принимать самостоятельные решения вам не позволено.

Подгруппы работают в разных углах помещения. Им сообщается, что они попали в карантинную зону, в которой они проведут несколько дней, после чего экипажу разрешат объединиться в общую группу. Им предлагается представить свой обычный день на таком острове, а затем рассказать в общем кругу всей группе и о своем острове, и о том дне, который они описали.

В следующей части упражнения подгруппы опять работают отдельно друг от друга. Каждая из них должна решить, как она поступит в той или иной ситуации:

- На Узабот-Таре вас вдруг посетило поэтическое вдохновение, вы чувствуете, что способны создать выдающийся шедевр,

но вас сбивает с мысли присутствие рядом с собой в момент творчества других людей.

- На Игнор-Таре одному из вас понадобилась срочная медицинская помощь, но местные жители не собираются вам ее предоставлять.

- На Несам-Таре ваш лучший друг попросил у вас в долг денег, чтобы он мог закончить учебу в колледже. У вас эти деньги есть, вы хотите ему их одолжить, потому что доверяете ему и понимаете, что вы – его последняя надежда, но местные жители решили, что этого делать не следует.

Коренной тартарец, включаясь в обсуждения подгрупп, нагнетает ситуацию, высказываясь от лица местных жителей как можно более безапелляционно.

В общем круге подгруппы рассказывают о результатах своей работы на этом этапе.

Тартарец слушает группы, выражая при этом удивление. Ведь его соплеменники хотели как лучше, они искренне верили, что именно так вы сможете лучше адаптироваться на их островах. Он извиняется перед группой и просит каждую подгруппу написать 3 правила поведения для островитян, которые позволяли бы им, с одной стороны, блюсти свои традиции, а с другой стороны, не ущемлять личность гостей.

Тартарец задает вопрос о том, из чего складывается человеческое достоинство. Он предлагает найти ответ на него следующим образом:

- Из чего складывается человеческое достоинство?

2.3. Упражнение «Шапка»

Что значит «вести себя достойно»? Каждому предлагается вспомнить какой-нибудь свой поступок, который он может назвать достойным. Этот поступок записывается на бумажке, бумажка складывается и кладется в «шапку», стоящую посреди круга. Подписывать бумажки не нужно. По завершении работы тартарец наугад вытаскивает бумажки одну за другой и зачитывает описания тех поступков, которые участники группы считают достойными.

2.4. Упражнение «Герб»

Тартарец говорит, что ему приятно, что перед ним собрались достойные люди. Он предлагает им создать свой герб. В Тар-

тарии такая честь оказывается далеко не всякому, а только самым достойным людям.

Герб – это то, что символизирует человека, сообщает о нем какую-то важную информацию. Каждому участнику предлагается создать собственный герб, который бы показывал, что его обладатель – человек достойный, используя для этого принадлежности для рисования и ножницы. Готовые работы представляются в общем кругу, при желании комментируются.

3. Ритуал получения даров, возвращение, обсуждение занятия, обмен чувствами

Тартарец приносит в подарок Свиток, на котором написаны пословицы о достоинстве. Далее см. 3.1.1.

3.1.5. Время

Цели и задачи занятия:

- Создание условий для понимания участниками ценности времени.
- Создание условий для осознания приемов эффективного использования времени.
- Формирование представлений о ценности неэгоистичного использования времени.

Необходимые материалы: костюм бедуина, по 15 картонных прямоугольников красного, синего, зеленого и желтого цветов для каждой подгруппы в упражнении «Башня», бумага для рисования, карандаши, краски, спокойный музыкальный фрагмент – фон для рисования, бумага для записей, ручки.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Эмоциональный зонд (см. 3.1.1.)

2. Разыгрывание основного сюжета

2.1. Вступительное слово ведущих:

«Друзья! В картах, по которым ориентируется в пространстве штурман нашего звездолета, обнаружилась ошибка. По всем данным навигационных приборов мы должны были приземлиться в замечательном местечке – зеленом, солнечном и плодородном, но оказались посреди знойной пустыни. На сотни километров вокруг

– песок. Он уже забил сопла двигателей нашего звездолета, и на его починку потребуется много времени».

2.2. Игра-разминка «Башня»

Появляется «бедуин». Он предупреждает группу: *«Надвигается сильнейшая песчаная буря! Я вожу караваны через эту пустыню уже тридцать лет. Я хорошо знаю все приметы и уверен, что бури не миновать. Посреди пустыни – крепость, единственная на многие километры. Только здесь можно укрыться от песчаной бури, палящего солнца, получить возможность отдохнуть и напиться воды. Эта крепость нужна не только нам, но и всем другим путникам, которые бредут через эти места. Но вчера случилось землетрясение, и крепость была почти полностью разрушена. Разрушены дома, храмы, башни, крепостные стены. Крепость нужно срочно восстанавливать, иначе погибнут и ее обитатели, и мы, гости. Нам поручено построить один из домов. На все про все у нас есть 7 минут, иначе мы не успеем до начала бури».*

Задача группы – построить башню, следуя правилам:

1. В основании башни должно быть 6 кирпичей.
2. В башне должно быть нечетное количество этажей.
3. В пятом ряду не должно быть красных кирпичей.
4. В третьем ряду обязательно должны быть два зеленых кирпича.
5. Желтые кирпичи непрочные, и их использовать нельзя вообще.
6. На левой стене башни должны быть два балкончика.
7. Четвертый ряд должен быть из кирпичиков двух цветов, чередующихся по очереди.
8. В четвертом ряду нельзя использовать синие кирпичи.
9. При строительстве башни можно использовать только нечетное количество зеленых кирпичей.
10. Верхним этажом башни должен быть красный кирпич.

10 членов группы получают одно из приведенных выше указаний таким образом, чтобы его не слышали остальные. После этого они не имеют права произносить вслух не единого слова. За каждое нарушение этого правила группа лишается одной минуты. Задание считается выполненным, если за отведенное время группа успела построить башню, точно соблюдая все правила.

Ведущий строго следит за соблюдением правил. Если группе не удается уложиться в установленный срок, то обсуждается во-

прос о том, что помешало вовремя закончить строительство башни?

«Бедуин» рассказывает группе, что странствия помогли ему понять главную истину: время – это важнейшая вещь. Если времени не хватает, значит, задуманное не будет реализовано. Он рассказывает группе историю, которую услышал от одного мудреца на базаре в маленьком селении.

2.3. Обсуждение «Сказки о потерянном времени»

Вниманию группы предлагается начало «Сказки о потерянном времени» Е. Шварца.

Жил-был мальчик по имени Петя Зубов. Учился он в третьем классе четырнадцатой школы и все время отставал, и по русскому письменному, и по арифметике, и даже по пению.

- Успею! – говорил он в конце первой четверти. – Во второй вас всех догоню.

А приходила вторая – он надеялся на третью. Так он опаздывал да отставал, отставал да и опаздывал, и не тужил. Все «успею» да «успею».

И вот однажды пришел Петя Зубов в школу, как всегда с опозданием. Вбежал в раздевалку. Шлепнул портфелем по загородке и крикнул:

- Тетя Наташа! Возьмите мое пальтишко!

А тетя Наташа спрашивает откуда-то из-за вешалок:

- Кто меня зовет?

- Это я. Петя Зубов, – отвечает мальчик.

- А почему у тебя сегодня голос такой хриплый? – спрашивает тетя Наташа.

- А я и сам удивляюсь, – отвечает Петя. – Вдруг охрип ни с того ни с сего.

Вышла тетя Наташа из-за вешалок, взглянула на Петю да как вскрикнет:

- Ой!

Петя Зубов тоже испугался и спрашивает:

- Тетя Наташа, что с вами?

- Как что? – отвечает тетя Наташа. – Вы говорили, что вы Петя Зубов, а на самом деле вы, должно быть, его дедушка.

- Какой же я дедушка? – спрашивает мальчик. – Я – Петя, ученик третьего класса.

- Да вы посмотрите в зеркало! – говорит тетя Наташа.

Взглянул мальчик в зеркало и чуть не упал. Увидел Петя Зубов, что превратился он в высокого, худого, бледного старика. Выросли у него окладистая борода, усы. Морщины покрыли сеткою лицо.

Смотрел на себя Петя, смотрел, и затряслась его седая борода.

Крикнул он басом:

- Мама! – и выбежал прочь из школы.

Бежит и думает:

«Ну, уж если и мама меня не узнает, тогда все пропало».

Прибежал Петя домой и позвонил три раза. Мама открыла ему дверь. Смотрит она на Петю и молчит. И Петя молчит тоже. Стоит, выставив свою седую бороду, и чуть не плачет.

- Вам кого, дедушка? – спросила мама наконец.

- Ты меня не узнаешь? – прошептал Петя.

- Простите, нет, – ответила мама.

Отвернулся бедный Петя и пошел куда глаза глядят. Идет он и думает:

«Какой я одинокий, несчастный старик. Ни мамы, ни детей, ни внуков, ни друзей... И главное, ничему не успел научиться. Настоящие старики – те или доктора, или мастера, или академики, или учителя. А кому я нужен, когда всего только ученик третьего класса? Мне даже и пенсии не дадут – ведь я всего только три года работал. Да и как работал – на двойки да на тройки. Что же со мною будет? Бедный я старик! Несчастный я мальчик! Чем же все это кончится?»

Так Петя думал и шагал, шагал и думал, и сам не заметил, как вышел за город и попал в лес. И шел он по лесу, пока не стемнело.

«Хорошо бы отдохнуть», – подумал Петя и вдруг увидел, что в стороне, за елками, белеет какой-то домик. Вошел Петя в домик – хозяев нет. Стоит посреди комнаты стол. Над ним висит керосиновая лампа. Вокруг стола – четыре табуретки. Ходики тикают на стене. А в углу горюю навалено сено. Лег Петя в сено, зарылся в него поглубже, согрелся, поплакал тихонько, утер слезы бородой и уснул.

Просыпается Петя – в комнате светло, керосиновая лампа горит под стеклом. А вокруг стола сидят ребята: два мальчика и

две девочки. Большие окованные медью счеты лежат перед ними. Ребята считают и бормочут.

- Два года, да еще пять, да еще семь, да еще три... Это вам, Сергей Владимирович, а это ваши, Ольга Капитоновна, а это вам, Марфа Васильевна, а это ваши, Пантелей Захарович.

Что это за ребята? Почему они такие хмурые? Почему кричат они, и охают, и вздыхают, как настоящие старики? Почему называют друг друга по имени-отчеству? Зачем собрались они ночью здесь, в одинокой лесной избушке? Замер Петя Зубов, не дышит, ловит каждое слово. И страшно ему стало от того, что услышал он.

Не мальчики и девочки, а злые волшебники и злые волшебницы сидели за столом! Вот ведь как, оказывается, устроено на свете: человек, который понапрасну теряет время, сам не замечает, как стареет. И злые волшебники развели об этом и давай ловить ребят, теряющих время понапрасну. И вот поймали волшебники Петю Зубова, и еще одного мальчика, и еще двух девочек и превратили их в стариков. Состарились бедные дети, и сами этого не заметили: ведь человек, напрасно теряющий время, не замечает, как стареет. А время, потерянное ребятами, забрали волшебники себе. И стали волшебники малыыми ребятами, а ребята – старыми стариками.

Как быть? Что делать?

Да неужели же не вернуть ребятам потерянной молодости?

Подсчитали волшебники время, хотели уже спрятать счеты в стол, но Сергей Владимирович, главный из них, не позволил. Взял он счеты и подошел к ходикам.

Покрутил стрелки, подергал гири, послушал, как тикает маятник, и опять защелкал на счетах. Считал, считал он, шептал, шептал, пока не показали ходики полночь. Тогда смешал Сергей Владимирович костяшки и еще раз проверил, сколько получилось у него.

Потом подозвал он волшебников к себе и заговорил негромко:

- Господа волшебники! Знайте: ребята, которых мы превратили сегодня в стариков, еще могут помолодеть.

- Как? – воскликнули волшебники.

- Сейчас скажу, – ответил Сергей Владимирович...

«Бедуин» спрашивает группу, о чем эта история, в чем, по мнению группы, заключается ценность времени?

2.4. Упражнение «Жизненный путь»²⁰

«Бедуин» говорит группе, что кое-чему научился у того мудреца, который рассказал ему эту историю, и предлагает группе продемонстрировать свои способности. Он просит участников развернуть свои стулья спиной к центру круга, предлагает при желании закрыть глаза.

Бедуин: *«Я прошу каждого из вас вспомнить свою жизнь, прошедшую до нынешнего момента. Невидимый волшебный фонарь, горящий в центре нашего круга, освещает твою память, помогая выявить те события, в которых ты проявил себя с лучшей стороны: кому-то помог, сделал что-то хорошее и полезное для себя и для других. Конечно же, вспомнить абсолютно все невозможно. Это и не нужно. Вот луч волшебного фонаря освещает один из самых дальних уголков твоей памяти. Вернись к тому моменту в своей биографии, который можно считать первым воспоминанием о хорошем поступке... Сколько тебе было в тот день – три года? Может быть, чуть больше? А может, меньше?.. Что тогда произошло с тобой такое, что помнится до сих пор?.. Волшебный фонарь может осветить и другие события. Давай пойдём дальше по маршруту твоей жизни, останавливаясь в те моменты, которые по тем или иным причинам оказались для тебя значимыми... Сейчас они всплывут в твоей памяти. Ты сам вправе выбирать, стоит ли напрягаться, воссоздавая подробности, или, не задерживаясь, идти дальше... Свет волшебного фонаря, горящего в центре нашего круга, становится все менее ярким, поскольку его перебивает свет сегодняшнего дня, свет настоящего...»*

А теперь я прошу открыть глаза тех, кто закрывал их во время упражнения. Не делайте резких движений. Не торопясь, медленно смените позу. Можно потянуться. На столах лежат листы бумаги, карандаши и краски. Не разговаривая и не мешая друг другу, подойдите к столам. Попробуйте отразить в рисунке свой жизненный путь, который вы проделали до нынешнего момента. Изобразите тем или иным образом события, которые

²⁰ Вачков И. В. Методы психологического тренинга в школе // Школьный психолог. – 2004. – № 47.

вспоминались в процессе выполнения только что проведенного упражнения. Все эти события характеризуют вас с лучшей стороны. Время на рисование – примерно десять минут».

Удобнее организовать рисование, включив спокойную, нейтральную музыку. Готовые рисунки можно показать группе, вернувшись в положение «лицом в круг», хотя демонстрация рисунков не является обязательным условием. В обсуждении каждый получает возможность рассказать про какое-то одно из изображенных событий. Поднимается вопрос о том, какие события вспоминались прежде всего. Подчеркивается, что многие из них связаны с оказанием помощи и поддержки другим людям – именно эти события мы потом вспоминаем с гордостью.

2.5. Упражнение «Планирование времени»

«Бедуин» говорит о том, что он учился не только у мудрецов, но и у купцов, которые, как известно, лучше всего умеют считать, но не только деньги, как принято думать, но и время. На обратной стороне рисунка «Жизненный путь» он предлагает произвести математический расчет. Сколько лет прожил каждый участник? Сколько месяцев? Сколько дней? А может быть, и сколько часов?

Обсуждается вопрос, как узнать, насколько бережно мы относились к своему времени до этого момента. Один из многих способов – это посмотреть, сколько событий, которыми человек гордится, случилось за это время в его жизни.

Каждый получает возможность самостоятельно сопоставить свой рисунок «Жизненный путь» и количество прожитого времени с тем, чтобы узнать, насколько часто он совершал в своей жизни «ненаправленные» поступки.

«Бедуин» спрашивает, как использовать свое время с большей пользой. На доске составляется «Копилка мнений». Группа предлагает способы, которыми их ровесники могли бы использовать свое время более эффективно. «Копилку» целесообразно сделать в виде двух колонок: «Что нужно делать?» и «Чего не нужно делать?»

2.6. Работа над завершением сказки

«Бедуин» говорит, что сегодня он постарался передать частичку накопленной им мудрости группе. Он предполагает, что группа теперь без труда придумает окончание истории про Петю

Зубова. Организуется работа в малых группах. Готовые сказки обсуждаются.

3. Ритуал получения даров, возвращение, обсуждение занятия, обмен чувствами

«Бедуин» приносит в подарок Свиток, на котором написаны пословицы о времени. Далее см. 3.1.1.

3.1.6. Честность

Цели и задачи занятия:

- Создать условия для понимания значения честности в формировании конструктивных отношений с людьми.
- Обучить способам эффективного поведения в ситуации неискренности партнера по общению.

Необходимые материалы: костюм Верховного Правдивца, карточки с пиктограммами радости, удивления и печали для игры «Планета Лжецов», карточки для упражнения «Волк и семеро козлят».

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Эмоциональный зонд (см. 3.1.1.)

2. Разыгрывание основного сюжета

2.1. Вступительное слово ведущих:

«Друзья! Сегодня мы приземляемся на планеты-близнецы: планету Правдивцев и планету Лжецов. Нам предстоит определиться, куда именно мы попали, поскольку эти планеты так похожи, что даже современнейшие навигационные приборы нашего звездолета не могут дать нам точный ответ».

2.2. Игра-разминка «Планета лжецов»

Группа делится на подгруппы с помощью приема «Да!». Каждый получает карточку со схематичными рисунками с одной из трех эмоций – радости, удивления и печали – которую никому нельзя показывать. По сигналу ведущего все начинают громко говорить «Да!» с той интонацией, которая указана на их карточке. Задача – найти тех, у кого на карточке та же эмоция. После того как все определились со своей группой, по сигналу ведущего мож-

но показать друг другу карточки и проверить правильность своего выбора.

Одна подгруппа становится жителями планеты Лжецов, другая – планеты Правдивцев. Третья группа – отгадывающие, они на время покидают тренинговое помещение.

Жители планет договариваются друг с другом:

- Где расположены их планеты?
- Как они выглядят?
- Какой там климат?
- Чем здесь занимаются люди?
- Что сейчас у них модно?
- Чем они питаются? и т. д.

Затем приглашаются отгадывающие. Они должны понять, с жителями какой планеты они разговаривают. Для этого можно задавать им любые вопросы, только помнить, что Правдивцы всегда отвечают честно, а Лжецы – нет.

Обсуждаются вопрос о том, какие чувства возникали у тех, кто всегда говорил правду, и у тех, кто всегда обманывал? По каким признакам определяли, обманывают или говорят правду? Ведущий подводит группу к выбору планеты Правдивцев.

2.3. Обсуждение рассказа Л. И. Пантелеева «Честное слово»

Появляется Верховный Правдивец: *«Остаться на их планете может только тот, кто достойно пройдет испытание. Я предлагаю вам выполнить задание».*

Вниманию группы предлагается история:

Мне очень жаль, что я не могу вам сказать, как зовут этого маленького человека и где он живет, и кто его папа и мама. В потемках я даже не успел как следует разглядеть его лицо. Я только помню, что нос у него был в веснушках и что штанишки у него были коротенькие и держались не на ремешке, а на таких ляльках, которые перекидываются через плечи и застегиваются где-то на животе.

Как-то летом я зашел в садик, я не знаю, как он называется, на Васильевском острове, около белой церкви. Была у меня с собой интересная книга, я засиделся, зачитался и не заметил, как наступил вечер.

Когда в глазах у меня зарябило и читать стало совсем трудно, я захлопнул книгу, поднялся и пошел к выходу. Сад уже

опустел, на улицах мелькали огоньки, и где-то за деревьями звенел колокольчик сторожа.

Я боялся, что сад закроется, и шел очень быстро. Вдруг я остановился. Мне послышалось, что где-то в стороне, за кустами, кто-то плачет.

Я свернул на боковую дорожку – там белел в темноте небольшой каменный домик, какие бывают во всех городских садах; какая-то будка или сторожка. А около ее стены стоял маленький мальчик лет семи или восьми и, опустив голову, громко и безутешно плакал.

Я подошел и окликнул его:

- Эй, что с тобой, мальчик?

Он сразу, как по команде, перестал плакать, поднял голову, посмотрел на меня и сказал:

- Ничего.

- Как это ничего? Тебя кто обидел?

- Никто.

- Так чего ж ты плачешь?

Ему еще трудно было говорить, он еще не проглотил всех слез, еще всхлипывал, икал, шмыгал носом.

- Давай пошли, – сказал я ему. – Смотри, уже поздно, уже сад закрывается.

И я хотел взять мальчика за руку. Но мальчик поспешно отдернул руку и сказал:

- Не могу.

- Что не можешь?

- Идти не могу.

- Как? Почему? Что с тобой?

- Ничего, – сказал мальчик.

- Ты что – нездоров?

- Нет, – сказал он, – здоров.

- Так почему ж ты идти не можешь?

- Я – часовой, – сказал он.

- Как часовой? Какой часовой?

- Ну, что вы – не понимаете? Мы играем.

- Да с кем же ты играешь?

Мальчик помолчал, вздохнул и сказал:

- Не знаю.

Тут я, признаться, подумал, что, наверно, мальчик все-таки болен и что у него голова не в порядке.

- Послушай, – сказал я ему. – Что ты говоришь? Как же это так? Играешь и не знаешь с кем?

- Да, – сказал мальчик. – Не знаю. Я на скамейке сидел, а тут какие-то большие ребята подходят и говорят: «Хочешь играть в войну?» Я говорю: «Хочу». Стали играть, мне говорят: «Ты сержант». Один большой мальчик... он маршал был... он привел меня сюда и говорит: «Тут у нас пороховой склад – в этой будке. А ты будешь часовой... Стой здесь, пока я тебя не сменю». Я говорю: «Хорошо». А он говорит: «Дай честное слово, что не уйдешь».

- Ну?

- Ну, я и сказал: «Честное слово – не уйду».

- Ну и что?

- Ну и вот. Стою-стою, а они не идут.

- Так, – улыбнулся я. – А давно они тебя сюда поставили?

- Еще светло было.

- Так где же они?

Мальчик опять тяжело вздохнул и сказал:

- Я думаю, они ушли.

- Как ушли?

- Забыли.

- Так чего ж ты тогда стоишь?

- Я честное слово сказал...

Я уже хотел засмеяться, но потом спохватился и подумал, что смешного тут ничего нет и что мальчик совершенно прав. Если дал честное слово, так надо стоять, что бы ни случилось – хоть лопни. А игра это или не игра – все равно.

- Вот так история получилась! – сказал я ему. – Что же ты будешь делать?

- Не знаю, – сказал мальчик и опять заплакал.

Мне очень хотелось ему как-нибудь помочь. Но что я мог сделать? Идти искать этих глупых мальчишек, которые поставили его на караул, взяли с него честное слово, а сами убежали домой? Да где ж их сейчас найдешь, этих мальчишек?..

Они уже небось поужинали и спать легли, и десятые сны видят.

А человек на часах стоит. В темноте. И голодный небось...

Группа делится на подгруппы (одну из подгрупп могут составить те, кто знает (помнит) окончание этой истории). Подгруппы получают задание сочинить окончание этой истории таким образом, чтобы помочь мальчику не нарушить данное ранее слово. Подгруппе «знающих» предлагается придумать альтернативный вариант окончания этой истории.

Обсуждаются вопросы:

- Что происходит с человеком, который обманывает другого или не держит своего слова?
- Что хорошего есть в том, чтобы быть честным?

Верховный Правдивец: *«Первое испытание пройдено достойно – группа знает, что такое честность. Осталось узнать, умеет ли группа отличать честность от лжи. Для этого – второе испытание».*

2.4. Упражнение «Волк и семеро козлят»

Участники получают игровые карточки с надписями «волк», «коза» и «козленок». «Козлята» идут в свой «дом», а «волки» и «козы» (не показывая своих игровых карточек) по очереди пытаются их убедить, что они «козы» и что им нужно открыть дверь. «Козлята» принимают решение, пускать ли просителя. В том случае если «козлята» по ошибке пустили «волка», то он забирает одного-двух из них, если не пустили «козу» – один-два «козленка» умирают от голода. Желательно, чтобы в роли «козленка» побывали все участники.

Обсуждение. Обсуждается, что нам помогает распознать обман и как следует себя вести в ситуации, когда тебя обманывают.

3. Ритуал получения даров, возвращение, обсуждение занятия, обмен чувствами

Верховный Правдивец приносит в подарок Свиток, на котором написаны пословицы о честности. Далее см. 3.1.1.

3.1.7. Справедливость

Цели и задачи занятия:

- Создание условий для осознания относительной ценности «жизтейской» справедливости.

- Формирование представлений о справедливости как следовании нормам.

Необходимые материалы: костюм Черно-белой Королевы, игровые карточки со словами «белая ворона» и «черная ворона», скотч, бумага для записей, ручки, карточки для жеребьевки в упражнении «Единственное сердце»

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Эмоциональный зонд (см. 3.1.1.)

2. Разыгрывание основного сюжета

2.1. Вступительное слово ведущим:

«Друзья! Мы приземлились на Черно-белой планете. Здесь все только черное или белое: и вещи, и поступки людей. И вороны, которые здесь живут, этих двух цветов. Что вы знаете про то, кто такие «белые вороны»? Кого так называют? Как обычно относятся к «белым воронам»? Сейчас мы с вами превратимся в ворон – кто-то в черных, а кто-то, к сожалению, в белых. Таков закон этой планеты – пришельцы на несколько часов становятся воронами, чтобы приспособиться к особенностям местного воздуха. Белым воронам в дальнейшем придется несладко – они будут подчиняться черным воронам и полностью зависеть от их воли. В Черно-белом королевстве так заведено, что черные вороны полностью распоряжаются белыми».

Появляется Черно-белая Королева.

2.2. Игра-разминка «Белая ворона»

Черно-белая Королева: *«Рада приветствовать вас на нашей планете! По нашим законам сейчас вы на несколько часов превратитесь в ворон. У вас будет пять минут для того, чтобы понять, кто вы – черная ворона или белая. Это будет написано на карточке у вас на спине. Разговаривать с этого момента нельзя. Теперь вы сможете заговорить только по истечении пяти минут. Вам предстоит сказать, какого вы цвета. Если «белая» ворона угадает, что она «белая», она превратится в черную, если нет – останется белой. Если «черная» ворона угадает свой цвет, она останется черной, в противном случае станет белой. Удачи!»*

На спины участников с помощью скотча приклеиваются игровые карточки. Важно выбрать «белыми воронами» ребят с высо-

ким статусом, уверенных в себе, чтобы это упражнение не задело бы их сильно.

Упражнение проводится в тишине. По его завершению каждый высказывает свое мнение о том, «какого он цвета». Группа, согласно правилам упражнения, делится на подгруппы «белых ворон» и «черных ворон». В обсуждении затрагиваются вопросы, связанные с правомерностью деления людей на неравноправные группы вообще и в данной игровой ситуации в частности. Ведущий обращает внимание на чувства тех, кто оказался «белой вороной», в тот момент, когда они узнали об этом.

Группе предлагается выразить Королеве свое мнение по поводу того, можно ли людей делить на «черных ворон» и «белых ворон». В ответ Королева говорит, что, по ее мнению, любое событие может быть названо «черным» или «белым», и в доказательство предлагает задачу «Единственное сердце».

2.3. Упражнение «Единственное сердце»

Королева: *«Представьте себе, что от решения вашей группы зависит судьба нескольких людей. В Черно-белом королевстве врачи научились продлевать жизнь людям в два раза за счет сложной и дорогой операции. Сделать такую операцию могут только три хирурга, которые всегда работают вместе. Понятно, что всем желающим сделать такую операцию очень трудно, и она проводится крайне редко. И вот сейчас как раз тот момент, когда врачи имеют возможность сделать подобную операцию. Есть четыре кандидата. Один из них – молодой ученый-медик, который разрабатывает лекарства от рака. Другой – пожилой, всеми уважаемый человек, почетный пенсионер своего города, председатель совета ветеранов, заботящийся обо всех стариках в округе. Третья – женщина, у которой погиб муж, и она одна воспитывает четырех маленьких детей. И, наконец, четвертый – мастер, много лет работающий на хлебозаводе, знающий все секреты изготовления хлеба, отвечающий за конвейер, работа которого обеспечивает весь город свежим хлебом.*

Претендентов четверо, но операцию можно сделать только одному. Вашей группе предстоит решить, кому именно вы отдадите возможность продления жизни в первую очередь, кому необходимо сделать эту операцию раньше других, аргументиро-

вать свою позицию и попытаться отстоять ее в общем обсуждении»).

Ведущий предлагает группе разделиться на шесть подгрупп, каждая из которых путем жеребьевки получает название:

- Милиция.
- Детские врачи.
- Руководство завода.
- Совет старейшин.
- Успешные предприниматели.
- Бабушки на лавочке у подъезда.

Группы рассаживаются на достаточном для изолированной работы расстоянии друг от друга, организуют пространство для обсуждения. Их задача – за 10 минут ответить на заданный Королевой вопрос, приготовить достойные аргументы и затем высказать их в общем круге от лица тех персонажей, которых представляет микрогруппа.

Упражнение проводится в соответствии с описанным Королевой алгоритмом. В группах, обладающих развитыми навыками групповой дискуссии, после высказывания каждой микрогруппы можно устроить мини-дебаты. Однако, если велика вероятность того, что общегрупповое обсуждение не удастся, лучше обойтись без него.

Обсуждаются вопросы, каким образом шел поиск решения в микрогруппах, какое впечатление вызвали у участников позиции их оппонентов. Ведущий подчеркивает, что в этой ситуации, как и во многих других, единственно справедливого решения быть не может – ведь ценна личность (а в нашей игре – жизнь) каждого человека. И тем не менее нельзя говорить о том, что справедливости вообще не существует. В чем она?

Для ответа на этот вопрос вниманию группы можно предложить притчу Леонардо да Винчи:

— *Нет на свете справедливости!* – жалобно пропущала мышшь, чудом вырвавшись из когтей ласки.

— *Доколе же неправду терпеть!* – возмущённо крикнула ласка, едва успев спрятаться в узкое дупло от кошки.

— *Житья нет от произвола!* – промяукала кошка, прыгнув на высокий забор и с опаской поглядывая на бредущего внизу дворового пса.

— Успокойтесь, друзья! – сказала мудрая сова, сидевшая в клетке на крестьянском дворе. – В ваших сетованиях на жизнь есть доля истины. Но разве справедливость принадлежит по праву кому-то одному из вас?

При этих словах мышь выглянула из норы, ласка высунула носик из дупла, кошка поудобнее устроилась на заборе, а пёс присел на задние лапы.

— Справедливость, – продолжала сова, – это высший закон природы, по которому между всеми живущими на земле устанавливается разумное согласие. По этому мудрому закону живут все звери, птицы, рыбы и даже насекомые. Посмотрите, как дружно живёт и трудится пчелиный рой.

Сова действительно была права. Кому хоть раз приводилось видеть улей, тот знает, что там безраздельно властвует пчелиная матка, распорядясь всем и всеми с величайшим умом и справедливо распределяя обязанности между членами многочисленной пчелиной семьи. У одних пчёл основная забота – сбор нектара с цветов, у других – работа в сотах; одни охраняют улей, отгоняя назойливых ос и шмелей, другие заботятся о поддержании чистоты. Есть пчёлы, коим надлежит ухаживать за маткой, не отходя от неё ни на шаг. Когда повелительница состарится, самые сильные пчёлы бережно носят её на себе, а наиболее опытные и знающие врачуют всякими снадобьями. И если хоть одна пчела нарушит свой долг, её ждёт неминуемая кара.

В природе всё мудро и продумано, всяк должен заниматься своим делом, и в этой мудрости – высшая справедливость жизни.

2.4. Дополнение сказки «Коряга»

Черно-белая Королева недовольна тем, что ее позиции оспорены. Она предлагает группе придумать окончание сказки таким образом, чтобы финал был справедливым («Коряга», автор А. Попова²¹). Организуется работа в подгруппах.

Давным-давно на окраине огромного темного леса у широкой полноводной реки жили Бревна. Это были хорошо отесанные Бревна. Правда, свалены они были в удивительном беспорядке: вперемежку большие и маленькие, широкие и узкие, короткие и длинные. Такая у них была игра: они любили на скакивать друг на

²¹ Попова А. Коряга // Школьный психолог. – 2000. – № 39.

друга, переворачиваться, кувыркаться и с шумом раскатываться в разные стороны.

Среди ровных и стройных бревен выделялась одна странная, неуклюжая Коряга. Ее внешний вид давал повод для насмешек. Никто ее не обтесывал – она была такой, уродилась здесь, на берегу реки. Она хотела поиграть с Бревнами, но была настолько неповоротлива, что своими вкривь и вкось торчащими сучьями делала больно другим. Все вокруг отгоняли Корягу, не желали иметь с ней никаких дел и даже задумывались: «Не проучить ли ее? Не обломать ли ей все сучки и не подравнять ли все задоринки?»

Особенно тяжело Коряге было как-то вечером, когда она лежала в одиночестве и до нее доносились веселые голоса Бревен. А ей было так грустно думать, что она никому не нужна, что она не такая, как остальные. Уставшая от печальных мыслей, от чувства безысходности, она, наконец, уснула.

А наутро пришел Дровосек. Сначала Бревна перепугались, а потом, когда Дровосек стал подтягивать их одно к другому, поняли, что он хочет соорудить плот и отправиться в путешествие. А бедная Коряга даже и не мечтала о том, что ее возьмут с собой.

Ведущий помогает подгруппам. Вариант финала, придуманный автором сказки, таков:

Бревна стали помогать ему и через некоторое время улеглись в один ряд. Но вот беда: не оказалось у Дровосека ничего, что могло бы их скрепить между собой. Взгляд его случайно упал на Корягу, даже не мечтавшую оказаться полезной.

Дровосек с трудом уложил Корягу поперек всех Бревен плота. Кривые сучья, принешие столько бед Коряге, словно пальцы, охватили Бревна, тесно прижали их друг к другу и скрепили плот. А на длинный сук, который гордо поднимался вверх, Дровосек привязал маленький флажок. И плот отправился в далекое путешествие, в новые неизведанные земли.

Черно-белая Королева соглашается с группой и признает, что, кроме черного и белого, в мире существует множество других оттенков.

3. Ритуал получения даров, возвращение, обсуждение занятия, обмен чувствами

Черно-белая Королева приносит в подарок Свиток, на котором написаны пословицы о справедливости. Далее см. 3.1.1.

3.1.8. Доверие

Цели и задачи занятия:

- Создание условий для обращения участников к собственному опыту доверия-недоверия.
- Создание условий для развития у участников способности доверительно относиться к людям.

Необходимые материалы: костюм Аборигена, бумага, ножницы, скотч, повязки на глаза, спортивный инвентарь (обручи, маты, скамейки, гимнастические палки, скакалки и т. д.).

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Эмоциональный зонд (см. 3.1.1.)

2. Разыгрывание основного сюжета

2.1. Вступительное слово ведущих:

«Друзья! Сегодня мы приземлились в месте, похожем на африканские джунгли. Пока мы не знаем, что нас здесь ждет. По данным нашего бортового компьютера, здесь большое содержание в атмосфере болезнетворных бактерий, которые действуют на чувства людей в отношении друг друга, разрушая доверие между самыми близкими людьми. Местные жители нашли лекарство от этого, но профилактических прививок, к сожалению, пока не изобретено».

2.2. Игра-разминка «Броуновское движение»

Группа «для защиты от инфекции» превращается в «бактерии», которые свободно перемещаются по помещению с закрытыми глазами. По сигналу ведущего (хлопок и названная вслух цифра) нужно объединиться в подгруппы так, чтобы в них было то число людей, которое назвал ведущий. Игра продолжается несколько минут и заканчивается делением группы на две большие подгруппы, которые участвуют в следующем упражнении в качестве «туземцев» и «миссионеров».

2.3. Упражнение «Мост»

Слова ведущего:

«Бактерии в этих джунглях очень опасные. Они действуют на отношение людей друг к другу, разрушая доверие между самыми близкими людьми. Местные жители нашли лекарство от этого недуга, но профилактические прививки, к сожалению, пока не изобретены. По моим данным, несмотря на все меры предосторожности, половина нашей группы инфицировалась, забыла язык и утратила всякую возможность общения и контакта с помощью слов с остальными участниками. Эта часть группы стала Туземцами и забыла свое прошлое. Участникам теперь сложно доверять друг другу и сложно друг друга понимать».

Два стула ставятся напротив друг друга, пространство между ними символизирует пропасть. С одной стороны – территория Туземцев, с другой – Спасателей.

Туземцы (отдельно от Спасателей) получают от появившегося Аборигена (второго ведущего) следующую инструкцию: *«Вы стали племенем Туземцев, живущих в непроходимых джунглях. У вас возник свой язык, обычаи, традиции. У вас есть Вождь, который руководит всей жизнью племени. Вы живете изолированно, вдали от цивилизации. И вам очень грустно от этого: даже внутри вашего племени постепенно появляется какая-то отчужденность. Вы совершенно разучились улыбаться. Попробуйте представить себя в этой роли. К вам иногда приходят люди, которые не знают вашего языка, ваших традиций и обычаев, а вы не знаете языка, обычаев и традиций других людей. Новые люди удивляются вашей холодности и недоверию. Поэтому очень часто доверия и контакта не получается. Подумайте, как можно устанавливать контакт с другими людьми? Как вы будете строить доверительные отношения?»*

В племени, в соответствии с вашими традициями, бумагу имеют право держать только женщины, ножницы – только вождь, краски и фломастеры – только мужчины».

Команда Туземцев в течение пяти–десяти минут должна поработать и любыми способами – нарисовать, вырезать, склеить и т. п. – изготовить приветствие, разработать стратегию поведения, избрать Вождя и Шамана.

Спасатели (отдельно от Туземцев) получают от ведущего следующую инструкцию:

«Вы – Спасатели, которые прибыли в джунгли, чтобы помочь членам своей команды, которые превратились в туземцев. Вы не знаете их языка и традиций. К вам поступил сигнал о помощи, о том, что положение в племени очень тяжелое, Туземцы разучились доверять друг другу и другим людям. Ваша задача: помочь Туземцам научиться доверять другим людям. Для этого Спасатели, уважая законы и традиции местных жителей, должны вместе с Туземцами вырезать из листов бумаги и разукрасить как можно больше улыбок. Учтите, что свои улыбки Туземцы должны делать самостоятельно».

Команда Спасателей в течение 5–10 минут должна изготовить улыбки и разработать стратегию поведения.

После обсуждения командами стратегии поведения начинается их взаимодействие.

По окончании игры обсуждается достигнутый группой результат, а также вопрос о том, что помогло найти общий язык или, наоборот, что помешало. Какие стратегии использовали команды и каждый из участников? Почему так важно, когда люди доверяют другим людям?

Ведущий говорит о том, что при выполнении этого сложного задания группа использовала все свои возможности и проявила исключительную изобретательность.

2.4. Упражнение «Слепой и поводырь»

Абориген предлагает группе лекарство от недоверия, которое открыл их народ. Для лечения группа делится на пары с помощью приема «Цепочка». Для этого выбирается доброволец, который выходит в центр круга и просит подойти к себе какого-нибудь другого участника. Вышедший вторым участник таким же образом приглашает третьего, третий – четвертого и т. д. Получившаяся цепочка делится пополам таким образом, что два средних участника становятся последним звеном в первой шеренге и первым звеном во второй шеренге. Затем образуются пары, в которые попадают одинаковые номера из двух получившихся шеренг. В результате в одной паре чаще, чем в других случаях, оказываются участники, которые в обычной жизни мало общаются друг с другом.

«Слепому» завязывают глаза, и «поводырь» ведет его по помещению, в котором предварительно изменено расположение мебели, а также созданы различные препятствия с помощью спортивного

инвентаря (пролезание через обруч, перешагивание через палку, лежащую на двух стульях, прыжок со скамейки на мат и т. д.). Пары двигаются по единому маршруту, друг за другом (маршрут показывает ведущий). Если позволяют условия, можно прокладывать маршрут и за пределами тренингового помещения (на улице, в холле и т. д.). Необходимо рассчитать маршрут таким образом, чтобы на его прохождение пара затратила не менее 5 минут (это необходимо для погружения в ситуацию). Задача «поводыря» – обеспечить безопасность «слепого».

После прохождения маршрута всеми парами участники меняются ролями. Задача ведущего – быстро изменить схему маршрута, иначе «слепые», которые на прошлом этапе были «поводырями» и видели все препятствия, смогут самостоятельно ориентироваться в пространстве.

Если в группе нечетное число ребят, в игру в качестве участника включается ассистент ведущего. В противном случае допустимо организовать «тройку», один из участников которой будет «поводырем» сразу двух «слепых», а затем, наоборот, в роли «слепого» получит сразу двух «поводырей».

В заключение обсуждаются впечатления, которые получили участники в обеих ролях. Направляя дискуссию, ведущий подводит группу к мысли о том, что доверие тесно связано с ответственностью: на человека, которому доверяют, ложится ответственность, связанная с тем, чтобы это доверие оправдать, не подвести доверителя.

2.5. Упражнение «Падение в парах»

Абориген говорит, что последний этап лечения самый сложный, и предлагает следующее.

Участники работают в парах, организованных по принципу «карусели»: образуются два равноценных по количественному составу круга, причем внутренний круг остается на месте, а внешний круг по сигналу ведущего смещается влево на одного участника.

Один из партнеров, повернувшись спиной к партнеру и разведя руки в стороны, падает назад, стараясь не сгибаться в пояснице. Второй должен поймать падающего. На начальных этапах упражнения можно стоять близко друг к другу, в дальнейшем – отойти друг от друга на расстояние до 70–80 см. До начала выполнения упражнения ведущий обязательно должен продемонстрировать выполне-

ние упражнения, чтобы избежать падений. Упражнение выполняется до тех пор, пока каждый не побудет в обеих ролях в паре со всеми остальными участниками группы. В завершение абориген говорит о том, что группа вылечилась. Врач это подтверждает.

3. Ритуал получения даров, возвращение, обсуждение занятия, обмен чувствами

Абориген приносит в подарок Свиток, на котором написаны пословицы о доверии. Далее см. 3.1.1.

3.1.9. Щедрость

Цели и задачи занятия:

- Создание условий для формирования представлений о щедрости как ценностной универсалии.
- Создание условий для понимания щедрости не только в материальном, но и в нематериальном смысле.

Необходимые материалы: костюм банкира, игровые деньги одинакового номинала (по 5 штук на каждого участника плюс еще несколько штук), печенье, коробка с надписью «Пожертвование на ремонт детского дома и одежду для воспитанников», ящик с «лотерейными билетами» и правилами лотереи (1 билет – 1 монета, если, развернув билет, вы увидели крестик, ваш выигрыш составит 2 монеты, а нолик – 3 монеты), бумага для записей, ручки.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Эмоциональный зонд (см. 3.1.1.)

2. Разыгрывание основного сюжета

2.1. Вступительное слово ведущим:

«Друзья! Сегодня мы приземлились на планете Скуперфильди. Основная деятельность местных жителей – это распоряжение деньгами: своими и чужими. Раз мы здесь, нам тоже предстоит заниматься подобным делом».

Появляется местный житель в костюме банкира.

2.2. Игра-разминка «Талант»²²

²² Козлов Н. Как относиться к себе и к людям, или практическая психология на каждый день. – М., 2005.

Банкир: *«Вы, наверно, помните притчу о слугах богатого человека, который, уезжая, доверил им свое богатство. Один деньги, которые назывались талантами, зарыл в землю, второй пустил в дело, третий отдал в рост... Хозяин, возвратясь, воздал каждому по заслугам.*

Получается, что есть много разных способов распоряжаться деньгами: и более глупые, и более умные, более или менее красивые, более или менее честные. Сейчас вам представится возможность распоряжаться некоторой суммой денег.

У вас будет 5 монет, и ваша задача – распорядиться этими деньгами как можно лучше. На это вам дается 15 минут. Реальной ценностью на эти 15 минут обладают только выданные вам монеты. Другие предметы и другие деньги в игре участвовать не могут. Вы можете скооперироваться со своими товарищами или действовать в одиночку. Деньги можно отдавать или получать любыми доступными вам способами. Возможно, вас привлекут какие-то дополнительные способы обращения с деньгами, которые сейчас появятся в тренинговом помещении».

Ведущий расставляет коробки для пожертвований, для лотереи, выставляет ценник «Продажа печенья: 1 штука – 1 монета» и в течение 15 минут игры принимает участие в происходящем только тем, что продает лотерейные билеты и печенье.

После окончания игрового времени подводятся итоги: у кого сколько монет оказалось, каким способом они были получены. Обсуждается вопрос о содержании коробки с пожертвованиями.

В заключение обсуждения Банкир напоминает, что деньги имели ценность только в игре, а теперь они «сгорели». И что в итоге? Положительных эмоций от обладания ими практически не осталось, потому что есть только два способа их достижения: использовать деньги на пользу для себя или для других людей. Причем если тратить их только на себя, все равно в итоге остается неприятный осадок.

2.3. Упражнение «Мой щедрый поступок»

Это упражнение направлено на сглаживание возможного негативного эффекта от предыдущего упражнения.

Банкир выражает сомнения в том, что перед ним группа жадин, и напоминает, что щедрость не всегда связана с деньгами. Можно быть щедрым, не имея денег, бескорыстно отдавая людям то,

в чем они сейчас нуждаются: вещи, свое время, свои силы, свою помощь и поддержку.

В центр круга ставится коробка, в которую участники кладут записки с описанием своего щедрого поступка. Записки подписывать не нужно. Если кто-то из участников испытывает затруднения, ведущие могут ему помочь, напомнив какую-нибудь ситуацию из предыдущих занятий.

После того как свою записку в коробку положит последний участник, Банкир зачитывает группе то, что было написано.

2.4. Работа в малых группах

Банкир предлагает группе разделиться на подгруппы (например, по количеству монет, оставшихся после упражнения «Талант»). Подгруппам предлагается дать дельные советы жадным скуперфильдцам, которые, к сожалению, частенько встречаются на этой планете. Банкир приводит описание типичного жадного скуперфильдца (Н. Носов. «Незнайка на Луне»):

Каждый, кто впервые видел господина Скуперфильда, ни за что не поверил бы, что перед ним миллионер, настолько он весь был худой и, если так можно выразиться, узловатый. Нужно, однако же, сказать, что худел господин Скуперфильд вовсе не от того, что ему нечего было кушать, а от собственной жадности. Каждый раз, когда ему приходилось истратить фертинг, он так нервничал, так терзался от жадности, что терял в весе. Чтобы возместить эти потери, он съедал ежедневно по четыре завтрака, по четыре обеда и четыре ужина, но все равно не мог потолстеть, так как ему не давала покоя мысль, что он истратил на пищу слишком уж большую сумму денег.

Господин Скуперфильд прекрасно знал, что его жадность вредит его же здоровью, но со своей собачьей натурой (так он говорил сам) ничего поделать не мог. Он почему-то забрал себе в голову, что его и без того колоссальное состояние непрерывно должно расти, и, если ему удавалось увеличить свой капитал хоть на один фертинг, он готов был прыгать от радости; когда же необходимо было истратить фертинг, он приходил в отчаяние, ему казалось, что начинается светопреставление, что скоро все фертинги, словно под воздействием какой-то злой силы, уплывут из его сундуков и он из богача превратится в нищего.

Если другие богачи всецело владели своими деньгами, пользовались ими для своих прихотей и удовольствий, то в отношении Скуперфильда можно было сказать, что деньги всецело владели им. Он полностью находился в их власти, был у своих денег покорным слугой. Он старательно лелеял, берег и растил свои капиталы, не имея от них никакой хотя бы самой ничтожной для себя пользы.

2.4. Упражнение «Подарок по кругу»

В заключение встречи Банкир предлагает участникам придумать, какой подарок они хотели бы подарить своей семье (или кому-то одному из родителей), если бы у них были неограниченные возможности. Каждый показывает свой подарок с помощью жестов, без слов, группа угадывает, участник комментирует назначение этого подарка.

По завершении этого этапа упражнения Банкир подчеркивает, что на сегодняшний день мы, к сожалению, при всем своем желании не располагаем возможностями подарить родителям домик в деревне или новую машину, хотя, возможно, в будущем нам это и удастся. Что мы сможем подарить своим родителям сегодня вечером? Может, потратим часть своих карманных денег на шоколадку для мамы? Или сделаем уборку, хотя это не входит в перечень наших обязанностей по дому? Как мы можем проявить щедрость по отношению к самым близким для нас людям прямо сегодня? Участники по кругу высказываются.

3. Ритуал получения даров, возвращение, обсуждение занятия, обмен чувствами

Банкир приносит в подарок Свиток, на котором написаны пословицы о щедрости. Далее см. 3.1.1.

3.1.10. Взаимоуважение

Цели и задачи занятия:

- Выявление существующих в группе предрассудков, создание условий для терпимого отношения участников к представителям дискриминируемых групп.

Необходимые материалы: костюм кондуктора, карточки для упражнения «Российский экспресс», мел или бумажный скотч, ручки, бумага для записей, моток веревки.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Эмоциональный зонд (см. 3.1.1.)

2. Разыгрывание основного сюжета

2.1. Вступительное слово ведущих:

«Друзья! Сегодня нам предстоит пересечь из звездолета в купе межзвездного экспресса, который перевезет нас через Туманность Нетерпимости».

Из стульев выстраивается поезд, появляется кондуктор.

2.2. Вводное упражнение «Российский экспресс» (по А. Аксельроду, Е. Любарской)²³

Кондуктор говорит, что их компания заинтересована в удобстве своих пассажиров, и предлагает группе заполнить анкету, которая сделает их путешествие максимально комфортным. Участники группы работают индивидуально. Каждый из них получает карточку со списком персонажей (он приведен ниже). Вопрос звучит так: «С кем из этих людей вы меньше всего хотели бы оказаться в купе поезда?» Участники должны определить сперва три самых непредпочтительных выбора, а потом – три предпочтительных.

Список:

- *Цыганка.*
- *Скинхед.*
- *Молодой человек, больной СПИДом.*
- *Неаккуратно одетая женщина с маленьким ребенком.*
- *Кавказец-мусульманин.*
- *Человек из деревни с большим мешком.*
- *Африканский студент.*
- *Подросток, похожий на наркомана.*
- *Бывший заключенный.*
- *Таджик в национальной одежде.*
- *Милиционер.*
- *Инвалид со складной коляской.*
- *Китаец, который ест странно пахнущую еду.*
- *Человек, говорящий на непонятном языке.*

²³ Солдатова Г. У. Может ли «другой» стать другом? Тренинг по профилактике ксенофобии. – М., 2006.

Затем группа делится на подгруппы по три человека. Каждая группа – купе. Цель – проранжировать список с тем, чтобы выбрать четвертого попутчика. После этого группа собирается вместе.

Кондуктор проводит экспресс-обсуждение:

- Трудно ли было прийти к единому мнению?
- Почему ответы разных групп оказались разными?
- Почему иногда ответы всех групп совпадали?
- Каковы причины нежелания ехать с человеком в одном купе? Когда нами руководит страх, когда – брезгливость, когда – неприязнь? Насколько они в каждом случае обоснованы?
- Можем ли мы что-то сделать с нашими чувствами в таких случаях? А нужно ли с ними что-то делать?
- Может ли кто-нибудь не захотеть ехать в одном купе с вами?
- Виноваты ли те, с кем мы не хотим ехать? Что они почувствуют, если увидят наше недовольство? Как лучше всего поступать в таких случаях?

Кондуктор говорит, что Туманность Нетерпимости, через которую нам предстоит перебраться, славится тем, что поглощает тех, кто нетерпимо относится к другим людям, и предлагает участвовать в следующем задании.

2.3. Упражнение «Лесенка терпимости»

На полу с помощью мела или скотча изображается линия, вдоль которой выстраивается группа. Кондуктор зачитывает утверждения. Согласие с утверждением участники обозначают шагом вперед, несогласие – шагом назад.

Утверждения:

- *Есть нации и народы, к которым трудно относиться хорошо.*
- *Мне трудно представить, что моим другом станет человек с другим цветом кожи.*
- *Человек другой культуры обычно настораживает окружающих.*
- *Идея о том, что старость нужно уважать, давно устарела.*
- *Большинство преступлений в нашем городе совершают приезжие.*

- Тяжелобольных людей надо изолировать от общества, чтобы они не доставляли неудобств остальным людям.
- На свете есть только одна истинная религия, остальные – заблуждение и ересь.

По окончании обсуждается, о чем было это упражнение, что означает то место, которое каждый из участников занимает относительно исходной линии, согласны ли они со своим местом, хотя ли изменить его?

2.4. Упражнение «Паутина предрассудков» (по Г. У. Солдатовой и др.)²⁴

Кондуктор возвращает группу к результатам упражнения «Российский экспресс» и предлагает подумать, что испытывает человек, к которому в современном обществе относятся с нетерпимостью. Выбирается несколько добровольцев, они садятся на стулья посреди круга и изображают «народ», который в сознании группы представлен самым большим количеством негативных стереотипов, анекдотов. Группа называет бытующие негативные представления, рассказывает анекдоты, и после каждого высказывания ведущий обматывает «народ» веревкой», опутывая «паутиной предрассудков», до тех пор, пока тот не сможет пошевелиться.

Кондуктор спрашивает «народ», как он себя чувствует. «Народ» рассказывает о своем состоянии. Кондуктор интересуется мнением группы, предлагает распутать «народ». Для этого необходимо вспомнить что-то хорошее об этом народе, посочувствовать ему. Участники по очереди высказываются, а кондуктор в это время распутывает «паутину». Упражнение заканчивается, когда «народ» полностью освобожден от «паутины предрассудков».

Обсуждение предполагает анализ следующего вопроса: что было бы, если бы на месте «народа» оказались представители других дискриминируемых групп (люди с ограниченными возможностями, больные, материально необеспеченные, без определенного места жительства и т. д.).

Кондуктор выражает уверенность, что группа успешно переберется через Туманность Нетерпимости.

²⁴ Солдатова Г. У. Может ли «другой» стать другом? Тренинг по профилактике ксенофобии. – М., 2006.

3. Ритуал получения даров, возвращение, обсуждение занятия, обмен чувствами

Кондуктор приносит в подарок Свиток, на котором написаны высказывания о толерантности. Далее см. 3.1.1.

3.1.11. Верность – Предательство

Цели и задачи занятия:

- Создание условий для формирования представлений о важности верности в отношениях людей, о разрушительной силе предательства.

Необходимые материалы: костюм злой волшебницы, несколько спортивных скамеек (низких), мультимедиа-оборудование, фильм «Чучело» (сцен. В. Железняков, реж. Р. Быков, 1981), бумага для рисования, цветные карандаши, фломастеры.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Эмоциональный зонд (см. 3.1.1.)

2. Разыгрывание основного сюжета

2.1. Вступительное слово ведущих:

«Друзья! Штурман сообщает, что наш звездолет из-за сильнейшего космического дождя отклонился от заданного курса и мы попали в космическое владение злой волшебницы, которая в отместку за нарушение ее границ превратила нас в камни. Нам надо выбраться из ее владений и вынести из них наши звездолеты».

Каждый берет в руки фрагмент звездолета. Необходимо в абсолютной тишине построить звездолет заново в противоположном углу тренингового помещения.

2.2. Игра-разминка «Скалы»

Основная часть упражнения предполагает физический контакт между участниками, что требует предварительной подготовки. Поэтому на первом этапе группе предлагается «превратиться в горную цепь»: с закрытыми глазами построиться по росту на спортивных скамейках, стоящих в ряд.

Второй этап упражнения проводится следующим образом: последний стоящий в шеренге участник должен перебраться в начало скамеек, не наступая при этом на пол. После выполнения

им задания то же самое делает участник, оказавшийся последним, и так далее до первого участника.

Участникам, которые в настоящий момент изображают горную цепь, дается следующая инструкция: *«Вы – горные склоны. Перебраться через вас непросто. Почти всегда вы стоите неподвижно, как и подобает горам. Тогда путникам довольно просто преодолевать вас. Но иногда, по собственной воле или по указанию Злой Волшебницы (прикосновение к спине), вы можете легонько толкнуть путника или пошевелиться таким образом, чтобы помешать ему».*

По завершении упражнения обсуждаются вопросы:

- Как проходило это упражнение?
- Как вы себя чувствовали в роли скал, которые внезапно «подкладывали свинью» путнику?
- Чем отличаются впечатления тех «скал», которые мешали путникам по собственной воле и по указанию ведущего?
- Что вы чувствовали в тот момент, когда «скалы» вдруг подводили вас? Какие мысли возникали в голове? Как хотелось назвать их действия?

Злая Волшебница исчезает. Но ведущий говорит о том, что она частенько вмешивается в жизнь людей, заставляя их совершать поступки, которые называются словом «предательство», и предлагает убедиться в этом, просмотрев фрагменты фильма «Чучело».

2.3. Просмотр фрагментов фильма «Чучело»

Ведущий вкратце вводит группу в сюжет картины «Чучело».

В провинциальную школу пришла новенькая ученица Лена Бессольцева. Она поселилась у своего дедушки-художника, который мечтал устроить в своем доме картинную галерею. За страстное увлечение коллекционированием картин деда в городке недолюбливали и считали чудаком.

Саму Лену в новом классе тоже встретили неприязненно и дали ей кличку «Чучело». И только Дима Сомов, звезда класса, любимец девочек, встал на сторону Лены. Их дружба постепенно переросла во влюбленность.

Группе предлагается просмотреть фрагменты коллективного прогула урока и его последствий (отмена поездки в Москву), частного разговора Димы с классным руководителем и решения ребят найти и наказать предателя. Просмотр обрывается.

После этого организуется работа в малых группах. Группам

предлагается продолжить сценарий таким образом, чтобы Дима совершил правильный поступок. Варианты обсуждаются.

Затем ведущий рассказывает, как на самом деле развивались события, иллюстрируя рассказ наиболее яркими видеофрагментами:

Лена, видя нерешительность Димы, взяла вину на себя. В итоге ей объявили бойкот, издевались над ней при каждом удобном случае и даже били.

Лена надеялась, что Дима признается в своей вине. Но ее надежды рухнули, когда Дима присоединился к издевающимся над ней одноклассникам и самолично поджег чучело, изображающее девочку.

В конце концов Диму выдал один из одноклассников, который прятался под партией во время его разговора с учительницей и знал всю правду. Несмотря на раскаяние одноклассников, Лена не захотела учиться в этом классе и вместе с бабушкой покинула город.

По завершении просмотра в свободной форме обсуждаются впечатления участников от увиденного.

2.4. Рисунок «Верность»

Организуется индивидуальная работа. Каждому участнику предлагается нарисовать рисунок на тему «Верность» и прокомментировать его в общем кругу.

На этом этапе присутствует Злая Королева, которая, проникнувшись идеями группы, обещает взять несколько уроков верности у своей кузины – Доброй Королевы.

3. Ритуал получения даров, возвращение, обсуждение занятия, обмен чувствами

Королева приносит в подарок Свиток, на котором написаны пословицы о верности. Далее см. 3.1.1.

3.2. Примеры занятий, предназначенных для работы с группой детей подросткового и старшего школьного возраста (13–17 лет)

Занятия, конспекты которых приводятся ниже, предназначены для старших подростков (13–16 лет), составляющих группу из 10–20 человек. Количество участников группы должно быть постоянным (группа закрытого типа). Это служит гарантией чувства безопасности и ощущения целостности группы.

Представляется целесообразным по ходу реализации программы двигаться от тем, которые подросткам проще соотнести со

своим жизненным опытом («семья», «дружба», «любовь»), к промежуточным темам, связанным со взаимоотношениями людей («верность», «терпимость»), и далее к вторичным по отношению к событийному жизненному ряду темам («ценности», «добро-зло», «счастье-несчастье», «одиночество», «свобода», «жизнь», «выбор», «смерть»).

Каждое занятие рассчитано на 1,5-2 часа (с одним перерывом) и включает несколько обязательных этапов:

- разминка. Целью разминки, помимо создания рабочего настроения в группе, является обращение к изучаемой на занятии теме. Разминка может также выполнять мотивирующую функцию в том случае, если заканчивается экспресс-обсуждением;

- работа по теме. Предлагаемые в программе упражнения для работы над каждой темой требуют обязательного обсуждения, в котором группа в дискуссии, структурируемой ведущим, находит аналогии упражнению в реальном жизненном опыте и выходит на обсуждение этической подоплеки происходившего. Ведущему важно тактично акцентировать те моменты в обсуждении, которые являются значимыми для формирования адекватных этических представлений;

- обобщение результатов преследует две цели:

- содержательное подведение итогов занятия (основной формой является мини-лекция ведущего);

- вербализация подростками нового опыта в форме обсуждения «нового», «интересного» и «неожиданного»;

- домашнее задание направлено на закрепление результатов работы группы. Его сутью является письменная вербализация своего мнения по поводу обсуждаемых этических проблем. Письменная форма предпочтительна по следующим причинам:

- вербализация своей точки зрения способствует ее более эффективному осознанию;

- анализ содержания письменных работ является методом оценки эффективности проведенного занятия;

- обязательный характер домашних заданий, наличие специальной тетради повышает авторитет программы в глазах подростков.

В случае если домашние задания носят обязательный характер, участникам необходима тетрадь для выполнения домашних

заданий. Если формат проведения занятий не предполагает возможности придать домашнему заданию статус обязательного, можно предложить подросткам выполнять его по желанию или же отказаться от него.

3.2.1. Семья

Цели и задачи занятия:

- Формирование представлений о значении семьи в жизни человека.
- Актуализация ресурсного значения родственных связей.
- Формирование нравственных основ отношений с родителями, представлений о важности уважения родителей.

Необходимые материалы: фотографии, принесенные участниками группы (о необходимости принести фотографии участники группы должны быть предупреждены заранее).

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Приветствие ведущего, уточнение целей и правил работы.

2. Разминка «Желаем всем хорошего настроения»

Ведущий говорит: «Встаньте те, кто», – и называет какое-то качество. Те участники группы, которые могут отнести это высказывание к себе, встают и хором говорят: «Желаем всем хорошего настроения». После нескольких нейтральных предложений («Встаньте те, кто любит мороженое», «Встаньте те, кто сегодня чистил зубы» и т. д.) предлагаются предложения, связанные с семейной тематикой, например:

- «Встаньте те, у кого есть брат или сестра».
- «Встаньте те, кто знает имена прабабушки и прадедушки».
- «Встаньте те, кто часто видится с дальними родственниками».
- «Встаньте те, кто считает, что людям не нужна семья».
- «Встаньте те, кто дорожит своей семьей» и т. д.

Предложения по семейной тематике строятся от фактических (имеются ли те или иные родственники, контакты с ними, семейные праздники и т. д.) до ценностно-ориентационных. Задачей разминки, помимо создания рабочего настроения, является актуализация размышлений о собственной семье, ее значении в жизни человека. Обсуждения результатов на этом этапе занятия не требуется.

Обсуждаются предположения участников группы о теме занятия

3. Упражнение «Генеалогическое древо»

Рисунок генеалогического древа является одним из способов актуализации своего семейного опыта.

Работа проводится в индивидуальном режиме, за пределами круга. Ограничивается время – 15–20 минут. Необходимо изобразить генеалогическое древо своей семьи, представив себя, а также своих братьев и сестер стволом дерева, а родителей, бабушек и дедушек, всех остальных родственников – корнями. Нужно написать имена тех родственников, которых вспоминаешь. Получившееся древо нужно оформить с помощью цветных карандашей, подумав, с каким именно деревом ассоциируется собственная семья.

Получившиеся рисунки обсуждаются в кругу.

- Сколько уровней корневой системы (поколений семьи) может нарисовать каждый присутствующий?

- Почему семья ассоциируется для меня именно с этим деревом?

- Почему семья – это наши корни? Именно она дает нам поддержку и уверенность в том, что мы кому-то нужны.

В обсуждении можно использовать притчу «Связка прутьев».

Один царь, умирая, оставлял царство восьмидесяти наследникам. Перед смертью он позвал к себе их всех, подал старшему большой пук туго связанных прутьев и велел их переломить. Но тот не смог. Тогда за ним принял пук прутьев другой сын, за ним третий и так далее, и никто не в силах был переломить эту связку прутьев. Тогда старик сказал: «Развяжите эту связку, возьмите каждый по пруту и переломите». Понятно, что изломали в одну минуту. «Так-то и вы, дети, – сказал старец. – Пока живете дружно, никому вас не одолеть. А поодиночке всяк неприятель вас победит» (притч. 18, 19).

Результат: визуализация образа своей семьи, самоанализ системы семейных отношений, наглядное представление о семье как системе связей, дающей человеку жизнь и являющейся жизненной опорой.

Перерыв

4. Упражнение «Семейные фотографии»

Каждый получает по три минуты для того, чтобы рассказать о своей семье, используя принесенные фотографии. Ведущий следит за соблюдением регламента, избегая при этом прямого комментирования рассказов.

Как правило, на подавляющем большинстве фотографий запечатлены позитивные события, и участники группы обычно рассказывают о приятных моментах из жизни своей семьи, тем самым вербализуя ресурсное значение семьи. В случае рассказа об очевидно неприятных событиях ведущий для достижения целей упражнения может задать следующие вопросы:

- Почему ты решил рассказать именно об этом?
- Чему тебя научило это событие?

Результат: актуализация позитивного опыта семейных взаимоотношений.

5. Обсуждение притчи «Заплачено сполна»

Маленький мальчик однажды пришел к маме и протянул ей листок бумаги. На нем было написано:

За стрижку газона – 50 рублей.

За уборку в моей комнате – 10 рублей.

За то, что я сходил в магазин, – 5 рублей.

За то, что я понянчился с маленьким братом, – 25 рублей.

За «пятерку» по математике – 5 рублей.

За уборку в саду – 2 рублей.

Мама посмотрела на него, перевернула листок, что-то написала и протянула мальчику. Вот что там было написано:

За те девять месяцев, что я заботилась о тебе, когда ты рос у меня в животе, – 0 рублей.

За все те ночи, которые я проводила рядом с тобой, когда ты болел, – 0 рублей.

За все те слезы, которые были из-за тебя, – 0 рублей.

За беспокойства, которые, я знаю, ждут впереди, – 0 рублей.

За еду, игрушки, и даже за сморкание твоего носа – 0 рублей.

И, когда ты подведешь итог, цена моей любви будет 0 рублей.

Мальчик, прочитав это, перевернул листок обратно и большими буквами написал: «Заплачено сполна».

Обсуждаются вопросы:

- Про что для вас эта притча?
- За что родители любят своих детей?
- Почему родители часто совершают поступки, которые детям кажутся неправильными и несправедливыми?
- Всегда ли родители уверены в нашей любви к ним? В чем, какими способами дети могут проявлять свою любовь к родителям?

Результат: обращение к нравственным аспектам взаимодействия с родителями.

6. Подведение итогов, шерринг

Ведущий, подводя итоги, подчеркивает важность семьи в жизни человека и важнейшую роль родителей, их ценность.

Группа высказывается на тему «Что нового произошло за время занятия? Что удивило, оказалось неожиданным?»

7. Домашнее задание: эссе на тему «Что значат родители и семья в жизни человека».

3.2.2. Дружба

Цели и задачи занятия:

- Формирование представлений о значении дружеских отношений для человека.
- Самоанализ собственных стереотипов отношений с людьми, способствующих и препятствующих установлению дружеских связей.
- Формирование представлений о нравственных основах дружбы.

Необходимые материалы: карточки для разминки.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Приветствие ведущего

2. Разминка «Печатная машинка»

Каждый участник получает несколько карточек с отдельными буквами. Ведущий объясняет, что из этих букв и знаков препинания необходимо сложить высказывание, которое относится к теме занятия. Для удобства буквы каждого слова написаны своим цветом. Предлагаемая фраза: «*Вражду надлежит писать на воде,*

а дружбу – на меди». Содержание фразы требует обсуждения только в том случае, если она была составлена группой неверно.

Объявление темы занятия

3. Командная игра «Высказывания о дружбе»

Группа делится на несколько подгрупп, каждая из которых получает задание вспомнить как можно больше пословиц, «крылатых фраз» или известных выражений о дружбе (например: «Нужным быть кому-то в трудную минуту – вот что значит настоящий верный друг»). Время ограничивается – 5–10 минутами. Оглашение результатов работы может проводиться в форме соревнования между командами. Предложения групп для наглядности фиксируются на доске.

В обсуждении затрагиваются вопросы:

- Что общего в предложенных вами высказываниях?
- Зачем человеку дружба?
- Как могут проявляться дружеские чувства?

Результат: осознание значения дружеских связей в жизни человека, расширение представлений о формах дружеских отношений.

Перерыв

4. Дискуссия – обсуждение «Сказки о потерянной дружбе»²⁵

Жили-были два муравья – Рум и Мур. Они были очень большими друзьями и ценили вою дружбу превыше всего. Однажды они поспорили с Майским жуком, что нет на свете такой вещи, которая разрушила бы их дружбу.

- Мы уверены, что, что бы ни случилось, наша дружба будет нерушимой, – говорили муравьи.

- Хотите подвергнуть вашу дружбу испытаниям? – спросил старый и мудрый жук. – Учтите, восстановить потерянную дружбу очень сложно.

- Мы не боимся испытаний. А если наша дружба их не выдержит – значит, она нам не нужна, – настаивали муравьи.

²⁵ Вачков И. В. Психологические сказки о лидерстве для младших школьников. – М., 2009.

- Ну хорошо, пойдёмте к Пчеле-колдунье, – согласился Жук.

Отправились Мур и Рум к колдунье и рассказали ей о своей желаниии доказать, что нет на свете вещи, которая может уничтожить их дружбу. Подумала Пчела, прожужжала заклинание – и муравьи забыли язык, на котором общались. Но это ничуть не повредило муравьям, им вполне удавалось понимать друг друга без слов.

Тогда Пчела сделала муравьев грубыми и лживыми. Но, набивжав и натерпевшись обид, муравьи нашли в себе силы простить друг друга, и дружба их устояла.

Ничего не смогли поделать с муравьиной дружбой и горю, и страхом, вызванными колдуньей.

Растерялась Пчела-колдунья. Тогда старый Майский жук, пошевелив усами, сказал:

- Видимо, только одно может разрушить их дружбу. Не знаю только, сможешь ли ты вернуть потом все как было.

Поворожила Пчела, и вот отвернулись бывшие друзья друг от друга и поползли в разные стороны. И ничего не смогла с ними поделать Пчела. Почему? Потому что наколдованное ею качество проникает в душу как болезнь и навсегда отделяет одно живое существо от всех других существ.

Обсуждаются вопросы:

- О чем для вас эта сказка?

- Какое качество разрушило дружбу муравьев? (Эгоизм.)

- Что приобрели и что потеряли муравьи в результате?

Результат: осознание ресурсного значения дружбы и деструктивной роли вражды.

5. Упражнение «Ищу друга»²⁶

Участникам группы предлагается представить, что они переехали в другой город, в котором нет ни одного знакомого. В этом городе есть «Стена объявлений», на которой все желающие могут оставить какую-либо информацию. Необходимо составить текст и придумать оформление объявления, начинающегося словами «Ищу друга». Организуется индивидуальная работа, чтобы участники работали самостоятельно, не видя объявлений друг друга. Ведущий может также поучаствовать в упражнении, написав объявление с большим количеством требований к кандидату в друзья.

²⁶ Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. – М., 2008.

Готовые объявления развешиваются по стенам так, чтобы с ними могли ознакомиться все желающие. Каждый из участников упражнения получает право «трех голосов»: он может карандашом поставить крестики на трех объявлениях, на которые он бы откликнулся. Сам ведущий также имеет право голоса в случае, если принимал участие в первой части упражнения. Это позволит проследить за тем, чтобы объявления подростков, испытывающих трудности с самопринятием, не оказались самыми непопулярными. Для того чтобы каждый мог поставить только три крестика, цвет «рабочего карандаша» у каждого свой. Затем авторы объявлений могут снять их со стены и сделать вывод о популярности своего объявления.

В ходе обсуждения затрагиваются вопросы:

- Какие объявления оказались самыми популярными и самыми непопулярными? Почему?
- К кому нужно предъявлять больше требований – к другу или самому себе?

Результат: определение в позиции о том, что дружить – это отдавать, а не брать.

6. Подведение итогов, шерринг

Ведущий, подводя итоги, подчеркивает важность дружеских связей в жизни человека и бескорыстный, негостический характер дружбы.

Группа высказывается на тему «Что нового произошло за время занятия? Что удивило, оказалось неожиданным?»

7. Домашнее задание: эссе на тему «Если хочешь, чтобы у тебя были друзья, нужно научиться самому быть другом».

3.2.3. Мужчина и женщина

Цели и задачи занятия:

- Самоанализ гендерных представлений.
- Создание условий для адекватной полоролевой самоидентификации подростков.
- Создание условий для формирования адекватных идеалов мужественности и женственности.

- Создание условий для понимания собственной гендерной идентичности как результата личностного выбора.

Необходимые материалы: картон для упражнения «Дом из бумаги», ножницы, нитки.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Приветствие ведущего

2. Разминка «Весной венки из одуванчиков плетут, конечно, только мальчики»

Группе предлагается правильно закончить фразу словами «Девочки, девчонки» или «Мальчики, мальчишки». При этом мальчики должны говорить слово «мальчики», а девочки слово «девочки».

- Весной венки из одуванчиков плетут, конечно, только ...
- На розыгрыш по мотогонкам стремятся только лишь ...
- Играют в куколки и мишки, конечно, только лишь...
- Любой ремонт устроят тонко, конечно, только лишь ...
- Болты, шурупы, шестеренки найдешь в кармане у ...
- Себе завязывают бантики из разных лент, конечно ...
- Коньки на льду чертили стрелочки, в хоккей весь день играли ...
- Болтали час без передышки в цветастых платящих ...
- При всех померяться силенкой, конечно, любят лишь...
- Шелк, кружева и в кольцах пальчики – выходят на прогулку...

В неструктурированном обсуждении затрагивается вопрос о том, насколько легко было по предложенным признакам находить правильный ответ. С чем это связано?

Объявление темы занятия

3. Упражнение «Дом из бумаги»

Группа делится на две подгруппы по половому признаку, которые расходятся в разные углы помещения. Каждая группа получает по 5 листов картона, 10 листов бумаги, несколько пар ножниц и катушку ниток. Необходимо из предложенных материалов соорудить дом так, чтобы он был функциональным (устойчивым, с помещениями внутри) и оригинальным. Дополнительные материалы и средства, кроме предложенных, использовать нельзя.

Готовые «дома» обсуждаются в общем кругу:

- Какая идея заложена в проект каждого из домов?
- Что общего в получившихся домах?
- Чем они различаются?
- Чем можно объяснить получившиеся различия?
- Какие различия между мужчинами и женщинами (за исключением физических) вы можете назвать?

Результат: осознание наличия не только физических, но и психологических различий между мужчинами и женщинами.

Перерыв

4. Дискуссия-обсуждение «Сказки о мужчинах и женщинах»

Давным-давно на планете Марс жили мужчины. Их цивилизация была высокоразвитой. Они были трудолюбивы, честны и справедливы. Целый день они работали, а вечерами уединялись в своих пещерах. Иногда так бывало, что кому-то из них становилось плохо, и он надолго уходил в свою пещеру. И никому и в голову не могло прийти войти туда и побеспокоить его, потому что все знали – пройдет время, и все наладится само собой. Тогда он выйдет из пещеры и снова примется за повседневные дела. Так жили мужчины на планете Марс, и им нравилась такая жизнь.

В миллионах километров от Марса была планета под названием Венера, и населяли эту планету женщины. Они жили дружно и спокойно. Вечерами собирались вместе и пели протяжные песни на венерианском языке. Иногда так случалось, что кому-то из женщин становилось плохо. И тогда другие приходили к ней, они сидели вместе, разговаривали, пели, и через некоторое время ей становилось легче. Так жили женщины на планете Венера, и им нравилась такая жизнь.

Однажды цивилизация Марса достигла таких высот, что смогла построить звездолет, и часть мужчин отправилась на нем в космос. Через какое-то время одна из звезд превратилась сначала в пятно, потом в шарик, и наконец, в планету. Это была Венера. Мужчины поняли, что планета заселена разумными существами, и попытались установить контакт. Женщины сразу понравились мужчинам, очень понравились. Женщины отнеслись к незванным гостям настороженно, они не сразу им понравились. Но прошло какое-то время, и все наладилось.

Оказалось, что двум цивилизациям есть чем поделиться друг с другом. Часть мужчин осталась на Венере, а часть женщин полетела на Марс. Мужчины вырыли на Венере свои пещеры и стали жить там, а когда кому-то из них становилось плохо, он уединялся. Это показалось женщинам очень странным, но они понимали, что они представители разных планет, а на каждой планете свои обычаи и законы, и надо их принимать и уважать. Мужчинам тоже много чего было непонятно у женщин, многое казалось странным и неправильным. Но они знали, что у жителей разных планет свои законы и, если ты не можешь их понять, надо просто принимать их. Обладая такими знаниями, они жили мирно и хорошо.

И вот однажды решили они построить большой звездолет и отправиться в космос. К экспедиции долго готовились, на борту звездолета было много мужчин и женщин. Но оказавшись в космосе, как это часто бывает, когда мужчина и женщина остаются вместе, они потерялись. Проблуждав некоторое время, они наткнулись на планету, ранее им не известную. Они решили сесть на нее и исследовать.

Это было замечательное место. Никакого сравнения с холодным Марсом или жаркой Венерой. Здесь была ярко-зеленая зелень, голубое небо и удивительный океан. Реки были полны рыбы, леса – птиц и животных. Они и не предполагали, что в мире существует такое чудо. Планета настолько им понравилась, что они решили остаться здесь. А через некоторое время все мужчины с Марса и все женщины с Венеры переселились на эту планету, которую они решили назвать Земля.

Долгое время они жили здесь счастливо и мирно, как и раньше. Но проходили годы, сменялись поколения, и люди стали забывать, что они – представители разных планет. Мужчины не понимали женщин, а женщины не понимали мужчин. Они пытались переделать друг друга, они ссорились. Гармония и мир покинули Землю, начались войны, горели города, началась эпоха хаоса.

Так и продолжается до сих пор, хотя всего-то нужно вспомнить, что мы жители разных планет, живущих по своим законам. А законы другой планеты нужно принимать и уважать.

Обсуждаются вопросы:

- О чем эта сказка?

- В чем заключаются основные различия в поведении и психологии мужчин и женщин?

- С чем связаны эти различия?

Результат: осознание наличия психологических и поведенческих различий между мужчинами и женщинами.

5. Упражнение «Кино»

Группа делится на две подгруппы случайным образом. Одна из групп получает задание создать историю некой женщины. Группа определяет, как ее зовут, а затем последовательно придумывает историю ее жизни, от рождения до смерти. Другая группа получает задание аналогичным образом придумать жизнь мужчины.

Группы работают изолированно друг от друга. Готовые истории представляются в общем кругу. Обсуждаются вопросы:

- В чем основной смысл каждой из историй?

- Что общего между историями?

- Чем они различаются?

- В чем кроется причина получившихся различий?

- Каково предназначение мужчины?

- Каково предназначение женщины?

- К чему приводят нетипичные для своего пола поступки?

Результат: осознание различного предназначения мужчины и женщины.

6. Подведение итогов, шерринг

Ведущий, подводя итоги, подчеркивает, что в общественном мнении закрепилось убеждение, что у мужчин и женщин разное предназначение, однако на деле выбор своего жизненного пути – в руках каждого человека, и он не определяется исключительно половой принадлежностью.

Группа высказывается на тему «Что нового произошло за время занятия? Что удивило, оказалось неожиданным?»

7. Домашнее задание: эссе на тему «У каждого пола есть свой потолок».

3.2.4. Любовь

Цели и задачи занятия:

- Создание условий для анализа неконструктивных стереотипных представлений о любви.

- Формирование представления о любви как ценности, основе человеческих отношений.

Необходимые материалы: мяч для разминки, веревки или ленты, коробки, упаковочная бумага для упражнения «Сиамские близнецы».

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Приветствие ведущего

2. Разминка «Я люблю тебя за то, что...»

Организуется круг. Участник, у которого в руках мяч (водящий) кидает его любому другому участнику и говорит ему: «Я люблю тебя за то, что...» Поймавший мяч становится водящим и кидает его следующему участнику, заканчивая ту же фразу. По условиям игры нельзя, чтобы один и тот же участник становился водящим дважды, а также нельзя, чтобы никто не побывал в роли водящего.

В ненаправленном обсуждении говорится о впечатлении от упражнения, о трудностях, которые возникали по ходу его выполнения. Обсуждается, за что можно любить другого человека. А можно ли его любить просто так?

Объявление темы занятия

3. Упражнение «Составитель словаря»

Организуется работа в малых группах. Необходимо составить и представить в общем кругу определение понятия «любовь». Важно помнить, что любовь бывает разной, например: к родителям, человеку противоположного пола, Родине, Богу. Группы могут предложить различные определения любви для разных ситуаций.

В обсуждении затрагиваются вопросы:

- В чем суть любви как в чувстве, из каких эмоций она состоит?
- Каково соотношение любви и эгоизма?
- Что может стать основой любви?

Результат: констатация имеющихся в группе представлений о сути любви.

4. Упражнение «Спорные утверждения»

Участникам предлагается определить степень согласности с утверждениями, «выкинув» от одного (не согласен) до пяти (полностью согласен) пальцев. Крайним точкам зрения предлагается обосновать свой взгляд:

1. Настоящая любовь встречается в нашем мире все реже и реже.
2. Лучше быть влюбленным безответно, чем вообще никого не любить.
3. Иметь плохую репутацию для девушки хуже, чем для парня.
4. Можно быть влюбленным в кумира.
5. Ревность – признак любви.
6. Большинство парней относится к девушкам с уважением.
7. Верность друг другу – залог длительных отношений.
8. Важно, чтобы родителям нравился тот, с кем ты встречаешься.
9. Девушки больше интересуются любовными отношениями, чем парни.
10. Возраст начала интимных отношений имеет большое значение для человека.

После оценки участниками каждого утверждения проводится мини-обсуждение, в котором ведущий акцентирует важность ответственности, верности и целомудрия.

Результат: обращение к проявлениям любви на разных уровнях человеческой сущности.

Перерыв

5. Дискуссия – обсуждение притчи «Принцесса волшебного озера»

Давно-давно в одной стране жил прекрасный принц. Принц очень любил гулять по своим владениям – по полям, лугам и лесам – и не любил сидеть в своем дворце.

Однажды он решил погулять в заповедном лесу, который находился в его государстве. Люди этого королевства боялись ходить по этому лесу. Но принц был очень смелый, поэтому он отправился в самую чащу. Он шел очень долго, лес становился все

гуще, все страшнее. Наконец он вышел на поляну, в середине которой было прекрасное озеро. Принц заглянул в него, но вместо своего отражения увидел там прекрасную девушку.

- Кто ты? – спросил принц.

- Я фея волшебного озера.

- Выйди ко мне на берег, – попросил принц.

- Не могу, – сказала принцесса. – Когда рядом никого нет и никто не смотрит в воду, я могу переноситься куда хочу. Но как только кто-то посмотрит в озеро, я должна вернуться. Зато то, что я видела и что показалось мне симпатичным и интересным, потом может отражаться в озере тоже. Хочешь посмотреть?

- Хочу, – сказал принц.

И он увидел в озере чудесные картинки дальних стран.

С тех пор принц стал приходить на озеро каждое утро, и принцесса показывала ему дальние страны, высокие горы, дремучие леса и даже морское дно.

Но как-то раз принц пришел к озеру и увидел в нем свое отражение. Он удивился и стал звать принцессу. Она появилась.

- Что случилось, – спросил принц, – что стало с твоим озером?

- Милый принц, – сказала принцесса. – В моем озере отражается то, что я люблю. Я полюбила тебя, и теперь в моем озере можешь отражаться только ты.

Принцесса думала, что принц обрадуется, но он почему-то молчал. Так и не сказав ни слова, он ушел. Через несколько дней он опять пришел к озеру, заглянул в его воды и опять увидел там только себя.

- Знаешь, принцесса – сказал он, – прости, но я больше не приду. Это озеро было для меня всем. Но теперь... Ты знаешь, у меня в замке достаточно зеркал, чтобы в любой момент в любом из них я мог увидеть себя. Прощай...

Принц ушел и больше никогда не вернулся. Много лет прошло с той поры. Но до сих пор отважные люди отправляются в лес к тому озеру. Оно по-прежнему там. В нем по-прежнему ничего не отражается, кроме прекрасного принца и грустной принцессы.

Обсуждаются вопросы:

- О чем для вас эта притча?

- Какой бывает любовь?

- Могут ли проявления любви быть некомфортными для другого человека? Почему?

Результат: отказ от представления о любви как растворении в другом человеке, потере себя.

6. Упражнение «Сиамские близнецы»

Любящие друг друга люди так или иначе связаны между собой. Группа случайным образом разбивается на пары (например, с использованием приема «Этот?»): один из участников, стоя спиной к группе, должен остановить выбор на одном из товарищей, на которых по очереди показывает ведущий). Получившиеся пары связываются по левой/правой ноге и левой/правой руке. Каждой паре необходимо сделать несложное дело (например, упаковать подарок), можно на время (соревнование между парами). На последующих этапах игры веревки могут ослабляться, одному из участников можно завязать глаза и т. д.

Обсуждаются вопросы:

- Какие чувства возникали по ходу упражнения?
- Аллегорией чего были веревки и повязки? Откуда берется несвобода от другого в любви?
- Какие отношения являются наиболее комфортными?
- Какова роль доверия в отношениях любящих людей?

Результат: отказ от представления о любви как зависимости, формирование представлений о важности свободы и доверия.

7. Дискуссия «Любовь и влюбленность»

Обсуждаются вопросы:

- Чем влюбленность отличается от любви?
- Чем страсть отличается от любви?
- Чем секс отличается от любви?
- На чем основана истинная любовь?

Результат: информирование о евангельских представлениях о любви.

8. Подведение итогов, шерринг

Ведущий, подводя итоги, акцентирует ценность истинной любви, ее бескорыстный характер.

Группа высказывается на тему «Что нового произошло за время занятия? Что удивило, оказалось неожиданным?»

9. Домашнее задание: эссе на тему «Ни в чем так не нуждается мир, как в истинной любви».

3.2.5. Принятие

Цели и задачи занятия:

- Рефлексия опыта взаимодействия с аут-группами.
- Демонстрация негативных последствий стигматизации и позитивных последствий терпимого отношения к представителям аут-групп.

Необходимые материалы: карточки для упражнения «Ярлык», листы с перечнем профессий и основными требованиями к ним для «кареглазых» (упр. «Голубоглазые и кареглазые»).

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Приветствие ведущего

2. Разминка «Снежинки»

Участники работают индивидуально и в тишине. Необходимо взять лист бумаги, сложить его пополам и оторвать правый верхний угол. Эта операция повторяется еще дважды. Затем лист нужно развернуть и сравнить со снежинками, сделанными другими участниками.

Подводя итоги упражнения, ведущий заостряет внимание на вопросе, каков был бы мир, если бы мы все были одинаковыми.

Объявление темы занятия

3. Упражнение «Свои и чужие»

Первый этап работы проводится индивидуально. Лист бумаги необходимо разделить на три части: «свои», «чужие», «любые». Необходимо составить соответствующие столбики из слов, написанных на доске:

- настороженность,
- открытость,
- опасность,
- спокойствие,
- злой,

- хороший,
- понятный,
- непонятный,
- близкий,
- далекий,
- похожий,
- нравится,
- не нравится.

На втором этапе на доске формулируются обобщенные портреты «своих» и «чужих», например, методом голосования по каждому из предложенных качеств.

На третьем этапе обсуждается вопрос, кто для нас являются «своими» (например, люди нашей национальности, нашего вероисповедания, нашего возраста, нашего социального слоя, разделяющие наши жизненные принципы, здоровые и т. д.) и кто – «чужими». Результаты обсуждения фиксируются на доске в соответствующих столбиках.

Результат: идентификация различных социальных аут-групп, осознание собственных чувств по отношению к их представителям.

4. Упражнение «Ярлык»

Участники изображают на листе бумаги циферблат часов и отмечают на них время встречи с товарищами. При назначении встреч нужно иметь в виду следующие условия: каждый должен встретиться с каждым, встречаются только один на один, каждая встреча длится «час», каждый «час» должен быть заполнен встречей. Поскольку число участников обычно не позволяет точно выполнить все условия встреч, после небольшого замешательства им можно предложить встречаться по трое, причем третий договаривается не с одним из участников уже сложившейся пары, а с обоими.

После того как назначены все встречи, каждому участнику на спину вешается карточка с названием роли, относящейся к той или иной аут-группе: «лицо кавказской национальности», «инвалид», «глубокий старик», «мигрант» и т. д. Раздавая карточки, ведущий должен быть внимателен к тому, чтобы не задеть чувства участников упражнения, подбирать «ярлыки» индивидуально, так,

чтобы они были максимально далеки от реального положения дел. «Ярлыки» могут повторяться.

Ведущий начинает отсчитывать время, имея в виду, что «час» соответствует двум минутам. Через каждые две минуты ведущий называет «время» и громко объявляет тему, на которую могли бы общаться партнеры (например, «Любимые лакомства»). Задача каждого игрока – общаться с товарищами в соответствии с их карточками-ярлыками, не называя их вслух, а также догадаться, что за ярлык на спине у него самого.

В заключение обсуждаются вопросы:

- Какие чувства возникали во время игры?
- Какие ярлыки товарищей вызывали наибольшее затруднение? С чем вы это связываете?
- По каким признакам удалось угадать свой ярлык?
- Что такое дискриминация?
- В чем она проявляется?
- Каковы ее последствия?

Результат: сформированное представление о негативной роли стигматизации представителей различных аут-групп.

Перерыв

5. Упражнение «Голубоглазые и кареглазые»²⁷

Согласно вводной инструкции на Землю прилетели инопланетяне. Там, на их планете, ученые открыли универсальный закон человеческой психики: оказывается, все люди делятся по своим психическим свойствам на две группы. Верным признаком принадлежности к той или иной группе является цвет глаз. Карие глаза означают, что человек способен только на физическую работу, интеллектуальный и духовный его потенциал почти сведен к нулю; обладатели голубых глаз – «цвет человечества», полная противоположность кареглазым. Это открытие позволило жителям той планеты усовершенствовать свое общество. Они предлагают землянам также воспользоваться их замечательным открытием и срочно заняться переустройством своей жизни.

²⁷ Дьячкова С. Голубоглазые и кареглазые // Школьный психолог. – 2004. – № 39.

Поскольку, например, у кареглазых меньше масса головного мозга, толще черепная кость, слабее выражены коленный, хватательный, глотательный рефлексы, ниже скорость запоминания информации, чем у голубоглазых, нужно серьезно задуматься над поручением кареглазым ответственных должностей и заданий, ведь из-за особого строения зрачка информация запоминается и передается в их нервной системе на уровне развития такой же передачи, как у человекообразных обезьян (в большинстве своем кареглазых). Схема анализа вставочных нейронов гипоталамуса у кареглазых значительно примитивней этой же схемы у голубоглазых. Соответственно, склонность к интеллектуальной работе у них отсутствует.

Ведущий делит участников на две группы по цвету глаз. Все действия ведущего должны быть направлены на то, чтобы участники как можно яснее осознали роли и права, им предложенные: «голубоглазые» – свою неограниченную свободу и превосходство над «кареглазыми»; «кареглазые» – свое низкое, бесправное положение. Группы расходятся и работают отдельно друг от друга.

Задача «голубоглазых»: составить свод законов нового общества (при этом они должны помнить, что могут придумать и «провести в жизнь» какие угодно законы и правила). «Кареглазым» тем временем предоставляется список профессий, которые они должны распределить между собой. В списке нет интеллектуальных профессий, только «рабочий на конвейере», «грузчик», «маляр» и т. д. Каждой профессии соответствует специфическое качество: грузчик, например, должен быть сильным, для работы на конвейере нужна точность в действиях, выдержка. В случае если «кареглазые» выполнили задание раньше «голубоглазых», им могут быть предложены письменные задания, требующие механического выполнения однообразных действий (например, рисование и закрашивание геометрических фигур).

Готовый свод законов, составленных «голубоглазыми», зачитывается в общем кругу. Обсуждаются вопросы:

- Какие чувства возникали в ходе упражнения?

- Какие законы создали бы «кареглазые», если бы оказалось, что вторая делегация инопланетян неожиданно разоблачит «ненаучность» утверждений первой делегации (и окажется, что «каре-

глазые» – интеллектуалы, а «голубоглазые» способны лишь к физической работе)? Почему?

- Насколько справедливы предложенные своды законов?

- Что случилось бы рано или поздно в стране, где жизнь организована согласно подобным дискриминирующим законам?

В заключение ведущему важно донести до каждого участника мысль, что предложенные в игре различия между голубоглазыми и кареглазыми вымышлены и не имеют отношения к действительности.

Результат: понимание того, что наиболее эффективной стратегией взаимодействия с представителями аут-групп является сотрудничество.

6. Дискуссия-обсуждение притчи «Благодарность»

Умирал в одном селении человек, прославившийся своей скупостью. Кроме старой сиделки, некому было скрасить его последние минуты, ибо никогда и ни с кем он не делился ни деньгами, ни жилищем, ни сердечным теплом.

Но однажды на пороге его дома появился путник, лицо которого светилось мудростью и любовью.

- Узнав о твоей болезни, я пришел попрощаться и поблагодарить тебя, – сказал он хозяину хижины.

Тот взглянул на гостя с удивлением:

- Нет в этом мире человека, который мог бы быть мне благодарен.

Но путник продолжал:

- Много лет назад я попросил у тебя денег взаймы. Ты был моей последней надеждой. И твой отказ заставил меня пересмотреть свою жизнь. Я научился рассчитывать только на свои силы, надеяться только на себя. И теперь я богат, счастлив и свободен – благодаря тебе.

Обсуждаются вопросы:

- О чем эта притча?

- Что дает нам общение с людьми, не похожими на нас, даже если они для нас «чужие»?

Результат: взгляд на взаимодействие с аут-группами как на важный источник жизненного опыта.

7. Подведение итогов, шерринг

Ведущий, подводя итоги, подчеркивает важность терпимого отношения к людям, составляющим разные социальные группы, исповедующим разные этические принципы.

- Что нового произошло за время занятия? Что удивило, оказалось неожиданным?

8. Домашнее задание: письменная работа на тему «Кто для меня «Чужие»? За что я могу быть им благодарным?»

3.2.6. Ценности

Цели и задачи занятия:

- Создание условий для обращения к собственной ценностно-смысловой сфере.
- Формирование представлений об общечеловеческих ценностях.
- Формирование приоритета духовных ценностей над материальными.

Необходимые материалы: листы с информацией про ценностные ориентации, типичные для различных исторических эпох, по числу мини-групп, лист ватмана с тремя карманами разного размера для упражнения «Наши ценности».

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Приветствие ведущего

2. Разминка «Пересядьте те, кто ценит...»

Выбирается водящий. Его стул убирается за пределы круга. Водящий стоит в центре круга и произносит фразу: «Пересядьте те, кто ценит...» (деньги, свободу, своих родителей и т. д.). Те, кто считает, что это высказывание относится к ним, должны встать со своего места и перебежать на другое, освободившееся место. Задача водящего – занять временно свободное место. Оставшийся без стула становится новым водящим.

Задача ведущего – побуждать водящего находить такие вещи, которые точно были бы ценны для его товарищей и ценность которых они не могли бы не признать.

Объявление темы занятия

3. Упражнение «Необитаемый остров»²⁸

Упражнение проводится в несколько этапов. На первом этапе участники группы работают индивидуально. Задается игровая ситуация: «Представьте, что через несколько часов неведомые силы отправят вас на необитаемый остров, где вам предстоит провести всю оставшуюся жизнь. Там есть достаточное количество непритязательной еды и воды (вы не умрете от голода и жажды), минимум одежды и постельных принадлежностей (вы не замерзнете), необходимые лекарства. К сожалению, там нет мобильной связи. Вам разрешают взять с собой только семь объектов, среди которых могут оказаться как вещи, так и люди. Условие – это только те вещи или люди, которые вы можете реально привести в аэропорт в течение нескольких часов (привести свою квартиру или любимую фотомодель не удастся)». Выбранные объекты записываются на листе бумаги.

Второй этап упражнения таков: «Все течет, все меняется, и к вам на остров решили поселить сотоварища. У него тоже есть семь объектов. Итого, вместе с вашими, 14. Но остаться могут только семь». Организуется работа в парах. Их задача – из двух своих списков составить один, включающий семь пунктов.

На третьем этапе аналогичная работа проводится в малых группах из 5–6 человек.

Затем группы представляют в кругу свои списки. Ведущий интерпретирует услышанное с позиции ценностей: зачем это нужно (например, книга – для личностного развития, приемник – для получения информации о мире и других людях и т. д.).

В обсуждении можно опираться на короткую притчу:

Строителей спрашивают: «Что вы делаете?»

Один отвечает: «Я кладу кирпичи».

Другой отвечает: «Я строю стену».

А третий ответил: «Я строю собор Святого Павла».

Обсуждаются вопросы:

- Какие чувства возникали по ходу упражнения?

²⁸ <http://kopilkaurokov.ru/psihologu/uroki/psikhologhichieskoie-zaniatie-zhizniennyie-tsiennosti>

- Как проходило обсуждение в вашей группе?
- Что оказалось самым ценным для нашей группы?
- Что удивило, а что оказалось предсказуемым?

Результат: понимание того, что за любым поступком стоят ценности, исповедуемые человеком; ориентация в спектре возможных ценностей.

4. Дискуссия-обсуждение истории «Богатство»

За дверью стояли два ребенка, оба в рваных пальто, из которых давно выросли.

- Купите газету, леди?

Она была занята и уже собиралась сказать нет, но случайно опустила глаза и увидела их сандалии. Маленькие сандалии, промокшие под дождем.

- Проходите, я приготовлю вам горячий какао.

Они оба, не сказав ни слова, последовали за ней. Их мокрые сандалии оставляли на полу следы.

Она приготовила какао и тосты с джемом. Затем вернулась на кухню и занялась прерванным делом – разбирала счета.

Ее поразила тишина в соседней комнате. Она заглянула туда.

Девочка держала в руках пустую чашку и смотрела на нее. Мальчик смущенно спросил:

- Леди, вы богаты?

- Богата ли я? Нет! – она взглянула на свой потрепанный коверик.

Девочка очень аккуратно поставила чашку на блюдце и сказала:

- Ваши чашки подходят к блюдам, – и в ее голосе звучали нотки голода, но не того, от которого болит живот, а какого-то другого.

Затем они ушли.

Незамысловатые голубые чашки и блюда... Но они подходят друг другу. Она почистила картофель и приготовила грибной соус. Картофель и грибной соус, крыша над головой, ее надежный муж с хорошей работой, дети – все эти вещи тоже подходили друг к другу.

Она убралась в гостиной, но грязные отпечатки маленьких сандалий остались в ее сердце. Она захотела оставить их там, на тот случай, если когда-нибудь забудет, как на самом деле она богата.

Обсуждаются вопросы:

- О чем эта притча?

- Какие виды ценностей можно назвать на основе услышанного?

- Что вам кажется более ценным? Почему?

Результат: разделение материальных и духовных ценностей, осознание приоритета духовного над материальным.

Перерыв

5. Дискуссия «Ценности разных эпох»²⁹

Организуется работа в малых группах. На основе предложенных материалов, отражающих своды законов различных эпох, необходимо определиться с тем, что такое «общечеловеческие ценности», а также как на систему ценностей влияет государственное устройство.

Законы Хаммурапи (11 век до н.э., Общемесопотамское царство)

1. Если человек украл осла овцу или раба, он – вор и должен быть наказан.

2. Если сын ударил отца – ему следует отрубить руку.

3. Если человек выбил зуб человеку, ему тоже следует выбить зуб.

4. Если человек не укрепил насыпь на своей земле, и вода прорвала ее, затопив поля соседей, пусть виновный возместит им убытки. Если ему нечем платить, следует продать все имущество и его самого, а полученное серебро пусть соседи поделят между собой.

5. Если человек имеет долг, его жена, сын или дочь должны быть три года в рабстве, затем их следует отпустить.

Декларация прав человека и гражданина (1789 г., Франция)

1. Люди рождаются и остаются свободными и равноправными.

²⁹ <http://kopilkaurokov.ru/psihologu/uroki/psikhologichieskoie-zaniatiiie-zhizniennyie-tsiennosti>

2. У каждого человека есть права: свобода, собственность, безопасность и сопротивление гнету.

3. Закон должен быть равным для всех, защищает он или карает.

4. Каждый гражданин может свободно говорить, писать и печатать, отвечая лишь перед законом за злоупотребление своей свободой слова.

Всеобщая декларация прав человека (Европа, 1946 г.)

1. Все люди рождаются свободными и равными в своих достоинствах и правах. Они наделены разумом и совестью и должны поступать друг с другом в духе братства.

2. Каждый человек имеет право на жизнь, свободу и личную неприкосновенность.

3. Никто не должен содержаться в рабстве или в подневольном состоянии.

4. Никто не должен подвергаться пыткам или бесчеловечным, унижающим его честь и достоинство наказаниям.

5. Все люди равны перед законом и имеют право, без всякого различия, на равную защиту закона.

Новый Завет. Евангелие от Матфея

Вы слышали, что сказано древними: «не убивай», «кто же убьет, подлежит суду».

А я говорю вам, что всякий гневающийся на брата своего напрасно, подлежит суду; кто же скажет брату своему «рака», подлежит синедриону, а кто скажет «безумный», подлежит геенне огненной.

Вы слышали, что сказано: «око за око, зуб за зуб».

А я говорю вам: не противься злему. Кто ударит тебя в правую щеку твою, обрати к тому и другую.

Кто захочет судиться с тобой и взять у тебя рубашку, отдай ему и верхнюю одежду.

Вы слышали, что сказано: «люби ближнего своего и ненавидь врага своего».

Просящему у тебя дай и от хотящего занять у тебя не отвращайся.

А я говорю вам: любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас и молитесь за обижающих вас и гоняющих вас.

Результат: осознание общечеловеческого характера основных ценностных ориентаций.

6. Упражнение «Наши ценности»³⁰

Участникам предлагается представить, что они находятся в банке, в котором хранятся не золото и драгоценные камни, а то, что особенно ценно для каждого человека. Им предлагается на отдельных листочках записать то, что им особенно дорого, и распределить по сейфам. При этом самый большой сейф – для самого дорогого. Работа проводится индивидуально и анонимно.

По окончании работы ведущий подводит итоги, оглашая получившийся рейтинг ценностей. Обсуждаются вопросы:

- Что удивило в получившемся рейтинге?
- Есть ли такие вещи, оценить которые невозможно? Почему?

Результат: выстраивание иерархии собственных жизненных ценностей.

7. Подведение итогов, шерринг

Ведущий, подводя итоги, подчеркивает приоритет духовных ценностей над материальными, имеющими приходящий характер.

Группа высказывается на тему «Что нового произошло за время занятия? Что удивило, оказалось неожиданным?»

8. Домашнее задание: эссе на тему «Самое ценное, что есть в моей жизни – это... и я стараюсь это беречь так-то...»

3.2.7. Добро – Зло

Цели и задачи занятия:

- Формирование базовых этических представлений.
- Разрядка негативных эмоций, которые вызваны внутренним конфликтом, сопровождающим рассогласование «Я сделал» и «Я должен был сделать».
- Интеграция этических представлений в поведение путем формирования мотивации к совершению добрых поступков.

³⁰ Я сам строю свою жизнь. / М. А. Алиева [и др.]; под ред. Е. Г. Трошихиной. – СПб., 2007.

Необходимые материалы: листы с высказываниями о добре и зле по числу мини-групп, ведро.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Приветствие ведущего

2. Разминка «Хорошо-плохо»

Разминка проводится в кругу. Ведущий предлагает любую фразу, например: «Сегодня хорошая погода». Участник группы, сидящий слева от него, подхватывает эту фразу с позиции «это хорошо», например: «Сегодня хорошая погода, и это хорошо, потому что после школы можно будет сыграть в футбол». Следующий игрок интерпретирует окончание получившейся фразы с позиции «это плохо», например: «После школы можно будет сыграть в футбол, и это плохо, потому что не останется время на домашнее задание». Далее окончания фраз интерпретируются участниками поочередно то «хорошо», то «плохо». Подводя итог, ведущий отмечает, что одно и то же событие, явление, поступок может быть как хорошим, так и плохим, смотря с какими рамками к нему подходить. Какие рамки самые верные и надежные?

Объявление темы

3. Упражнение «Составители словаря»

Организуется работа в малых группах. Каждая группа получает лист, на котором приведены несколько высказываний о добре и зле, например:

- *Добрые дела не останутся без награды.*
- *Добрые дела человека переживут его самого.*
- *Делая доброе дело, не смущайся мыслью, что оно мало.*
- *Злой человек будет наказан собственной злобой.*
- *Предающийся злобе есть раб дьявола.*
- *Доброму везде добро.*
- *Доброму и сухарь на здоровье, а злomu и мясное не впрок.*
- *Злой не верит, что есть добрый.*
- *Доброму – добрая память.*
- *Лишь добро одно бессмертно, зло подолгу не живет!*

- Глупость даже добро делает с исключительно злым умыслом.

- Дарящие от души добро – счастливее добро принимающих.

- Бездействующее добро есть зло.

- Капля добра долбит и камень за пазухой.

- Источник зла есть тщеславие, а источник добра – милосердие...

- Бой между добром и злом уже давно выигран. Человеку осталось лишь определиться – на чьей он стороне.

- Вспыльчивость – ещё не злость, уравновешенность – ещё не доброта.

- Где конец добру, там начало злу, а где конец злу, там начало добру.

- Добро без зла познать не можно.

- Добро начинается с улыбки, зло – с ухмылки.

- Добро существует там, где его постоянно творят.

- Доброта – она превыше всех благ.

- Задумав добро, подумай: злом ли не обернётся?

Необходимо сформулировать свое мнение по поводу этих высказываний и предложить для обсуждения в общем кругу определения категорий «добро» и «зло», используя метод «от общего к частному» (так, как это делается в словарях).

Получившиеся определения обсуждаются в общем кругу. Вопросы для обсуждения:

- Что такое добро и зло? В чем их основные различия?

- Существуют ли абсолютные признаки добра и зла, или эти этические категории относительны? Почему?

- В чем проявляется добро и зло?

Результат: сформированные представления о добре и зле как этических категориях, их заземление на реальный опыт.

4. Дискуссия-обсуждение притчи «Звезда»

Жила-была на свете одна девочка. Ее дом стоял на берегу огромного океана, и она любила прибегать к нему и играть с морской звездой. Звезда была забавная. Она приплывала всегда в одно и то же место, в одно и то же время, как будто знала, что сейчас здесь вот-вот появится девочка. Звезда не умела говорить. Она даже не умела танцевать и бегать. Но девочке ничего этого было

не надо. Она могла просто играть с ней и разговаривать. Они дружили.

Но однажды в океане поднялся страшный шторм. Небо и землю как будто перевернуло и взбучило разбушевавшимся волнами. Девочка спала, и только ее мама не выключала лампу, боясь за стены и крышу, и дерево во дворе. Утром девочка проснулась и первым делом побежала к океану.

На его берегу, на всем протяжении лежали, задыхаясь, умирая от прямых лучей солнца, морские звезды. Их было много, тысячи, десятки тысяч!

Девочка добралась до своей лагуны, смотрела пристально в воду, шевелила руками. Но ее любимой звезды там не было. Девочка посмотрела на берег. Звезда, ее звезда, наверное, была здесь, на берегу, одной из тех умирающих звезд.

И тогда девочка стала брать морские звезды одну за другой и выбрасывать их в море. Она бросала их в волны одну за одной, не останавливаясь и не отдыхая.

Вскоре подошли люди, они стали смеяться над девочкой и спрашивать: «Ты что это, глупая, делаешь? Ты что, надеешься, что сможешь спасти их всех?» Тогда девочка посмотрела на них из-под ладони, на минутку остановившись, и ответила: «Понимаете, здесь в лагуне жила моя звезда. Я играла с ней. Я с ней дружила. Но шторм смешал ее с остальными. И если я спасу все эти звезды, может быть, среди них окажется и та, моя. Если я брошу в море звезду, я сама смогу что-то изменить в ее жизни».

Люди задумались. Они снова посмотрели на нее, на ее маленькие руки, продолжавшие одну за одной возвращать в море звезды. А потом один из пришедших взрослых наклонился и тоже взял в руки звезду. И бросил в море. Другие люди последовали его примеру. Они стали брать звезды с песка и бросать их в море. И каждый думал:

«Я что-то изменил в жизни этой звезды. Я что-то сделал!»

Вопросы для обсуждения:

- Как вам кажется, о чем эта притча?
- Каково соотношение между добрыми поступками и собственной выгодой?
- Согласны ли вы с позицией героини? Почему?

Результат: сформированы убеждения в ценности даже единственного доброго поступка, о бескорыстном характере добра.

Перерыв

5. Упражнение «Добрый поступок»

Очень часто человеку бывает неудобно рассказывать о своих добрых поступках – в этом есть что-то от хвастовства. В этом упражнении каждому необходимо вспомнить и рассказать группе об одном своем добром поступке. Серьезный тон может задать ведущий, предложив свой рассказ первым.

В обсуждении затрагиваются следующие вопросы:

- Какие чувства вы испытывали, когда рассказывали о своем поступке, когда слушали других?
- Как вы думаете, с чем связано появление именно этих чувств?
- Какие добрые поступки упоминались чаще других?
- Что в рассказах вас удивило, показалось неожиданным?

Результат: повышение самооценки, расширение спектра представлений о возможностях проявлять доброту, формирование/поддержание мотивации совершать добрые поступки.

6. Дискуссия-обсуждение притчи «Булочка»

Муж и жена прожили вместе сорок лет. Каждое утро жена разрезала пополам свежую булочку и отдавала мужу верх, а себе брала нижнюю часть. Ей очень хотелось попробовать верхнюю часть, но, любя мужа, она отдавала ему лучшее. В день сорокалетия их совместной жизни она, наконец-то, не вытерпела и забрала себе верх булочки, а мужу отдала ее нижнюю часть. В ответ муж сказал ей: «Какое счастье! Сколько лет я мечтал о том, чтобы съесть нижнюю часть булочки, и наконец мое желание сбылось!»

Обсуждаются вопросы:

- О чем эта притча?
- Почему самоотверженный поступок жены нельзя назвать добрым в полной мере?

Результат: умение отличать добрый поступок от «медвежьей услуги».

7. Упражнение «Похороны зла»

Участникам группы предлагается написать на листе бумаги один или несколько своих поступков, которые они могли бы назвать злыми. Организуется индивидуальная работа. Ведущий заранее предупреждает всех, что озвучивать написанное будут только желающие.

Готовые листы бумаги после того, как все желающие высказались о написанном, складываются в ведро и поджигаются (вариант: рвутся на мелкие кусочки).

Обсуждаются вопросы:

- Какие чувства возникли, когда вы услышали задание? С чем вы их связываете?

- Что помогло (или помешало) рассказать всем о своем злом поступке?

- Какие чувства возникли после уничтожения листочка?

Результат: вентиляция чувства вины за совершенные неблагоприятные поступки, формирование/поддержание мотивации совершать добрые поступки.

8. Подведение итогов, шерринг

Ведущий, подводя итоги, подчеркивает деятельный и бескорыстный характер добра.

Группа высказывается на тему «Что нового произошло за время занятия? Что удивило, оказалось неожиданным?»

9. Домашнее задание: письменная работа на тему «Три добрых поступка, которые я готов совершить для близких в ближайшую неделю».

3.2.8. Счастье – Несчастье

Цели и задачи занятия:

- Формирование представлений о неэгоистическом характере счастья.
- Обучение пониманию несчастья как стимула к развитию.
- Обучение навыкам самопомощи и взаимопомощи в ситуации неблагополучия.

Необходимые материалы: коробка для упражнения «Горе», плакат «Дорожка к счастью» (с изображением «несчастья» в виде лив-

ня и грозы, «счастья» – в виде солнышка), «кирпичики» из цветной бумаги, клей.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Приветствие ведущего

2. Разминка «Счастливая лесенка»

На полу с помощью мела или скотча изображается отрезок, один из концов которого обозначает «Я очень счастливый человек», другой – «Я очень несчастный человек», между ними 10 градаций. Каждому участнику предлагается найти свое место на этом отрезке. Когда все заняли подходящие, по их мнению, для них места, каждому предлагается обосновать свой выбор (например, «Я счастлив на четверку, потому что...»). Первыми предлагается высказаться тем, кто находится ближе всего к отрезку «несчастный». Обсуждения не требуется.

3. Упражнение «Я был счастлив»

Участникам предлагается в кругу рассказать о каком-нибудь счастливом событии своей жизни.

Обсуждаются вопросы:

- Что делает нас счастливыми?

- Что происходит с ощущением счастья, когда событие заканчивается?

- Чем временное счастье отличается от счастья истинного?

Результат: сформированы представления о временности счастья, основанном на приобретении благ и выгод.

4. Дискуссия – обсуждение притчи «Счастье»

Однажды вор залез в чужой курятник и украл курицу. Когда он убежал, то опрокинул лампу, и курятник загорелся. Курица смотрела назад и, видя огонь пожара, понимала: он спас ей жизнь.

Когда вор откармливал курицу пшеном и хлебом, курица понимала: он о ней заботится.

Когда вор скитался из города в город, пряча курицу за пазуху, курица понимала: он её любит.

Когда курица увидела, что вор замахнулся ножом, она поняла: он хочет покончить жизнь самоубийством. Она прыгнула на нож и прикрыла вора своим телом. И умерла счастливой.

Обсуждаются вопросы:

- О чем для вас эта притча?
- Что сделало курицу счастливой?
- В чем истинное счастье?

Результат: формирование представления о счастье как соучастии в жизни другого человека.

Перерыв

5. Упражнение «Горе»

В центре круга ставится коробка, в которую участники складывают записанные на листочках бумаги горестные события. Авторство не указывается. Ведущий перемешивает листочки и зачитывает их содержание.

Обсуждается вопрос: зачем человеку горести? Затем, чтобы приобретать опыт, становиться мудрее и сильнее.

Группа делится на подгруппы. Подгруппы получают случайным образом выбранные листочки из коробки и после обсуждения рассказывают, что полезного могли бы принести человеку эти горести.

Результат: сформированные представления о горе как стимуле к развитию, расширение спектра представлений о способах самопомощи и взаимопомощи в ситуации неблагополучия.

6. Упражнение «Дорожка к счастью»

Проводится мини-обсуждение притчи:

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

- Что еще слепить тебе? – спросил Бог.

- Слепи мне счастье, – попросил человек.

Ничего не ответил Бог и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

Каждый берет себе по 3 «кирпичика», на которых пишет те способы стать счастливым, которые подходят лично ему. Оформляется плакат: приклеиваются «кирпичики», при желании рисуются пиктографические автопортреты и т. д. Надписи на кирпичиках по желанию обсуждаются.

Результат: расширение спектра представлений о способах самопомощи и взаимопомощи в ситуации неблагополучия.

7. Подведение итогов, шерринг

Ведущий, подводя итоги, подчеркивает, что суть счастья – быть причастным к жизни других людей.

Группа высказывается на тему «Что нового произошло за время занятия? Что удивило, оказалось неожиданным?»

8. Домашнее задание: эссе на тему «Хочешь быть счастливым – будь им».

3.2.9. Одиночество

Цели и задачи занятия:

- Формирование представлений об амбивалентном характере одиночества.
- Создание условий для анализа эмоционального компонента одиночества.
- Расширение представлений о способах помощи и самопомощи в ситуации «неблагополучного» одиночества.

Необходимые материалы: не требуются.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Приветствие ведущего

2. Разминка «Броуновское движение»

Члены группы свободно передвигаются по помещению. Ведущий время от времени хлопает в ладоши и называет число от 2 до 7. По хлопку ведущего участники должны объединиться в группы с количеством человек, соответствующим названному числу. Тех, кто оказался «лишним» (поскольку число участников не может быть кратным всем называемым ведущим числам), какая-то из групп должна спрятать внутри себя. Заканчивая упражнение, ведущий вместе с хлопком называет число «один». Обсуждаются чувства участников в позиции «один».

Объявление темы

3. Упражнение «Словарь чувств»

Организуется работа в малых группах. Группы составляют список чувств, которые испытывает одинокий человек. Затем на

доске составляется общий список. Список обсуждается с позиции того, какие чувства не хотелось бы испытывать никогда. Эти чувства зачеркиваются.

Бывают ли абсолютно бесполезные чувства? Бывают ли чувства, не приносящие никакого вреда? Обсуждение организуется в виде игры. Участники делятся на две команды, территориально обозначенные, одна из которых считает, что есть абсолютно бесполезные и безвредные чувства, другая – нет. По мере приведения командами различных аргументов участники могут переходить из одной команды в другую. В качестве иллюстрации можно привести распространенные представления о филогенетическом значении страха, злости и др.

Возобновляется работа в малых группах. Каждая группа составляет таблицу. В первом столбце таблицы перечислены названия 3-4 чувств из «словаря», второй и третий озаглавлены «польза эмоции», «вред эмоции». Участники группы заполняют таблицу, иллюстрируя свои выводы примерами из жизни.

Результат: осознание влияния одиночества на эмоциональный фон жизни, оценка отрицательного и положительного влияния одиночества, понимание одиночества как ресурса.

Перерыв

4. Упражнение «Дом»

Участникам предлагается представить, что они вместе со своими друзьями решили провести выходные в своем загородном доме. Каждый из них поехал в свой дом, чтобы подготовить все к приезду друзей. Внезапно пошел снег, поднялся сильный ветер. Понятно, что друзья сегодня приехать не смогут. В доме есть запас воды, еды и топлива, тренажерный зал, бассейн, магнитофон, видеомагнитофон, библиотека, алкоголь, компьютер с играми. Участники рассказывают о своих предполагаемых действиях при условии, что связь с внешним миром отсутствует.

Следующий круг посвящен рассказам участников о том, что они будут делать в одиночестве в течение недели (помощь еще не подоспела), третий круг – в течение месяца.

Обсуждаются вопросы:

- Какие чувства возникли по ходу упражнения?

- Почему предлагались такие разные варианты поведения в «доме»?

- К чему может привести одиночество?

- Чего лишает одиночество?

- Что может дать одиночество?

Результат: заземление сформулированных представлений об одиночестве в личном опыте.

5. Дискуссия – обсуждение притчи «Одиночество и Печали»

Жили-были Печали. Мама-Печаль, Папа-Печаль и двое детей Печалек. И была у них соседка – Одиночество. У нее самой, как вы понимаете, никого не было. Иногда семейство Печалей приходило к ней в гости, но долго там не задерживались – слишком им становилось печально от ее тоскливых вздохов. Но вот однажды над местом, где они все жили, прошел дождь из волшебной тучки. И когда капли этого дождя упали на землю в садике Одиночества (а там отродясь ничего не росло, даже сорняков), то из земли появился Росток. Одиночество стала за ним ухаживать, поливать, защищать его от палящих лучей солнца. Росток рос, креп и скоро превратился в красивый Цветок, готовый вот-вот распуститься. И вот однажды ночью при свете Луны цветок расцвел и его дивный аромат заполнил все вокруг. Наутро пришли все соседи в сад к Одиночеству, чтобы полюбоваться Цветком. Не пришли только Печали, и саму Одиночество никто не смог найти...

Обсуждаются вопросы:

- О чем для вас эта притча?

- Почему Одиночеству было одиноко даже в обществе Печалей?

- Каковы пути выходы из одиночества?

Результат: сформированное представление об относительном характере одиночества, «одиночестве среди людей», возможностях совладания с одиночеством.

6. Упражнение «Дорога из одиночества»

Что можно сделать, когда тебе одиноко? Организуется индивидуальная работа. Каждый участник рисует в левой части листа бумаги пиктограмму «печаль», в правой – «радость», между ними рисует шкалу с семью делениями. Необходимо написать семь способов, которыми можно помочь самому себе, когда одиноко.

Результаты обобщаются на доске. Обсуждения не требуется.

Результат: пополнение спектра представлений о способах самопомощи в ситуациях одиночества.

7. Подведение итогов, шерринг

Ведущий, подводя итоги, подчеркивает амбивалентный смысл одиночества.

Группа высказывается на тему «Что нового произошло за время занятия? Что удивило, оказалось неожиданным?»

8. Домашнее задание: «Открытка от одиночества» (необходимо написать письмо поддержки человеку, которому сейчас одиноко).

3.2.10. Свобода

Цели и задачи занятия:

- Формирование представлений о «свободе для»...³¹
- Формирование представлений о связи свободы и ответственности.
- Актуализация опыта ответственного отношения к окружающим и самому себе.

Необходимые материалы: повязки по числу играющих пар для упражнения «Слепой и поводырь», глубокая тарелка.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Приветствие ведущего

2. Разминка «Шаг вперед, два назад»

Участники выстраиваются в шеренгу. По сигналу ведущего «Шаг вперед» или «шаг назад» те, кто согласен с определенным утверждением, делают соответствующий шаг. В итоге один или несколько подростков оказываются впереди группы. Обсуждается, что это значит (они «самые свободолюбивые»). Им предлагается первыми начать составление ассоциативного ряда (см. следующее упражнение).

³¹ Понятие, предложенное Э. Фроммом, для обозначения свободы, выступающей ресурсом личностного развития, в противоположность «свободе от»

Возможные утверждения:

«Шаг вперед»:

- *Свобода дороже золота и серебра.*
- *Свобода нужна даже для того, чтобы подчиняться.*
- *Я предпочитаю быть свободным душою в тюрьме, чем лъстецом и трусом на свободе.*
- *Тощая свобода лучше жирного рабства.*
- *Человек рождается свободным. Хотя бы и в оковах.*

«Шаг назад»:

- *Человек нуждается не в свободе, а в мудром руководстве.*
- *Чему быть – того не миновать.*
- *Чтобы свободой можно было обладать, ее нужно ограничивать.*
- *Человек, который думает, что он свободен, подобен брошенному камню, который думает, что он летит.*
- *Чтобы стать счастливым, нужно потерять свободу.*

3. Дискуссия «Что такое свобода»

Дискуссия организуется на основе предварительно составленного ассоциативного ряда (предложенные участниками ассоциации фиксируются на доске).

Обсуждаются вопросы:

- В чем проявляется свобода человека?
- Что ограничивает свободу человека?
- Как человек сам может ограничивать свою свободу (проблема зависимостей)?
- Как соотносятся свобода и вседозволенность?
- Как соотносятся свобода и ответственность?

Результат: понимание того, что человек свободен до тех пор, пока не погрязает в материальном, что свобода «не равно» вседозволенность, что она сопряжена с ответственностью перед другими и собой, что альтернативой свободе являются различные зависимости.

4. Упражнение «Слепой и поводырь»

Участники работают в парах. Одному из них завязывают глаза, второму предлагается провести партнера по помещению так, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно. Помещение может быть изменено с помощью изменения привычной расстановки ме-

бели и т. д. по усмотрению ведущего. По завершении работы (6-7 минут) пары участников меняются ролями.

Обсуждаются вопросы:

- Какие чувства возникали во время упражнения?
- В какой роли было комфортнее? Почему?

Результат: осознание того, что ответственность – это обратная сторона свободы.

Перерыв

5. Упражнение «Тарелка с водой»

Перед группой ставится задача: передать по кругу тарелку, наполненную водой. Затем в ненаправленной форме обсуждаются впечатления.

Результат: формирование опыта ответственного отношения к другим.

6. Обсуждение притчи «Птичка»

Одна птичка очень долго жила в клетке. Она часто смотрела сквозь прутья клетки в окно, где виднелись деревья и луг. Она видела других птиц, которые весело летали на свободе, и часто задумывалась о том, каково это – чувствовать, как солнце пригревает спинку, ветер расправляет крылья, и, взмывая и пикируя вниз, ловить на лету мошек.

Когда птичка думала об этом, ее сердце начинало учащенно биться. Она садилась повыше на перекладину и, глубоко дыша, почти ощущала трепет возможного полета.

Иногда другая птица садилась на карниз у окна, немного отдыхала там и рассматривала птичку, сидевшую в клетке. Путешественница склоняла голову набок и как бы спрашивала себя, возможно ли такое. Птица в клетке! Немыслимо!

И в эти моменты птичка чувствовала себя совсем несчастной. Ее маленькие плечики понуро опускались, в горле вставал комок, а на сердце ложилась печаль.

Однажды владелец птички оставил дверцу клетки открытой. Птичка сидела и смотрела наружу сквозь открытую дверцу. Она видела птиц, порхающих там, на свободе, видела, как солнце играет на их спинках, а ветер ворошит перышки, и почувствовала

волнение. Птичка заметила, что окно открыто, и ее сердечко забило еще быстрее.

Она пыталась решить, что же ей делать.

И она все еще думала, думала, когда на закате вернулся хозяин и запер дверь клетки.

Обсуждаются вопросы:

- О чем для вас эта притча?
- Почему свобода часто пугает?
- С чем сопряжена возможность свободного выбора?
- Что такое ответственность перед самим собой?
- Что такое самореализация?

Результат: формирование представления о свободе как ответственности перед собой за реализацию своего потенциала.

7. Подведение итогов, шерринг

Ведущий, подводя итоги, подчеркивает изначальную свободу выбора, которой обладает человек, и сопряженную с ней ответственность.

Группа высказывается на тему «Что нового произошло за время занятия? Что удивило, оказалось неожиданным?»

8. Домашнее задание: эссе на тему «Для чего человеку быть свободным?»

3.2.11. Ценность жизни

Цели и задачи занятия:

- Формирование адекватной временной перспективы.
- Актуализация потребности в самореализации.
- Создание условий для обращения к осмыслению своего предназначения.
- Создание условий для понимания того, что человек ответственен за собственную жизнь.

Необходимые материалы: не требуются.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Приветствие ведущего

2. Разминка «Карта города»

На полу с помощью мела или скотча схематично изображается карта города. Ведущий задает вопросы в хронологическом порядке:

- Где место рождения?
- Где ходил в детский сад?
- Где пошел в школу?
- Где жил дальше?
- Где живешь сейчас?

Участники находят соответствующее место на карте (или за ее пределами, если жили в области или других городах), более или менее точно называют адреса, начиная со второго вопроса, рассказывают по одному самому яркому впечатлению, связанному с тем или иным возрастом.

Объявление темы занятия

3. Упражнение «Линия жизни»

Организуется индивидуальная работа. Участникам предлагается провести линию своей жизни, предварительно разделив лист пунктирной горизонтальной чертой. Когда линия будет заходить за пунктир на верхнюю половину, это будет обозначать позитивные события, успехи и радости. Когда линия будет опускаться ниже пунктира, это будет отражать горести, печали, негативный опыт. Линия жизни должна включать как прошлые события, от рождения до настоящего, так и будущее, от настоящего до предполагаемой смерти. Обозначенные на линии события необходимо датировать и подписать.

Получившиеся рисунки демонстрируются в кругу, комментируются участниками по желанию. Обсуждаются вопросы:

- Каких событий больше в прошлом – позитивных или негативных?
- Какие события чаще прогнозируются в будущем – приятные или неприятные?
- Где произошло больше событий – в прошлом или будущем? Почему?

Результат: сформированные временная перспектива жизни, перспективные планы на будущее.

Перерыв

4. Упражнение «Возраст, в котором можно...»

Участники группы в индивидуальном порядке письменно отвечают на вопросы теста:

1. В каком возрасте человек имеет право жениться или выйти замуж? (18 лет, 16 лет – с согласия родителей.)

2. В каком возрасте человек может получить водительские права? (18 лет.)

3. Каков пенсионный возраст в нашей стране? (55 лет для женщин и 60 лет для мужчин.)

4. С какого возраста по закону человек может купить крепкие алкогольные напитки? (С 21 года.)

5. С какого возраста человек может считаться самостоятельным?

6. С какого возраста человек имеет право сам принимать решения?

7. До какого возраста человек может себе позволить не помогать родителям?

8. С какого возраста пора задумываться о планах на жизнь?

9. С какого возраста человек имеет право на уважение?

10. С какого возраста человека можно считать ценным для других людей?

При подведении итогов проверяется точность ответов на вопросы 1–4. Вопросы 5–10 не имеют однозначного ответа и требуют отдельного обсуждения каждый.

Среди направлений обсуждения необходимо отметить вопросы:

- Правда ли, что ребенок является только потребителем благ? Обоснуйте свою позицию.

- Что подросток может делать для близких ему людей?

- Что подросток может делать для страны, в которой он живет?

- Стоит ли задумываться о своем предназначении в подростковом возрасте, или это вопрос «на потом»? Ответ обоснуйте.

Результат: оценка своих поступков в континууме «потребление – самореализация», актуализация тенденции к самореализации.

5. Упражнение «Мудрец»³²

Организуется индивидуальная работа. Участникам предлагается следующая инструкция.

Представьте летнее утро. Вы в долине. Постепенно осознавайте окружающий мир: воздух чист, небо голубое, кругом трава и цветы. Утренний ветерок нежно ласкает ваше лицо. Почувствуйте, что ноги ваши стоят на земле. Осознайте, в чем вы одеты. Посвятите какое-то время тому, чтобы ясно осознать все эти детали.

Вы испытываете ощущение готовности и ожидания. Оглядываясь вокруг, вы видите гору. Она возвышается неподалеку, и когда вы видите ее вершины, у вас возникает чувство необычного подъема.

Затем вы решаете взойти на эту гору. Сперва вы входите в лес, растущий у ее подножья. Вы вдыхаете сосновый аромат и ощущаете сумрачную свежесть темного леса.

Выйдя из леса, вы вступаете на крутую горную тропу. Поднимаясь по ней, вы ощущаете нагрузку, которая приходится на ноги, и приятное тепло, которое разливается по телу.

Теперь тропа закончилась, и перед вами только скалы. Восхождение продолжается, подъем становится все круче. Теперь вы вынуждены прибегать к помощи рук.

Вы чувствуете, что поднимаетесь все выше; воздух становится более свежим и разреженным; вас окружает тишина.

Теперь вы входите в облако. Вокруг ничего не видно, кроме тумана. Вы медленно и осторожно продвигаетесь вперед, едва различая свои руки, опирающиеся о камни.

Облако осталось позади, и вы снова видите небо. Здесь все гораздо ярче, чем внизу. Воздух необычайно чист и прозрачен, краски вокруг живые, насыщенные, сверкает солнце. Вы готовы идти дальше. Подниматься стало легче: вы словно не ощущаете веса, вас влечет к вершине, и вы полны желания достичь ее.

По мере приближения к вершине вас охватывает все возрастающее ощущение высоты. Вы останавливаетесь и озирае-

³² Фрейджер Р. Личность: теории, упражнения, эксперименты. / Р. Фрейджер, Дж. Фейдимен. – М., 2004.

тесь вокруг. Неподалеку и в отдалении вы видите другие вершины, далеко внизу осталась долина с несколькими деревушками.

И вот вы на вершине горы, на большом плоскогорье. Стоит полная тишина. Над вами голубое-голубое небо.

Вы замечаете кого-то вдалеке. Это мудрый и любящий вас человек, готовый выслушать то, что вы собираетесь сказать, и рассказать вам о том, что вы хотите узнать. Поначалу он возник вдалеке как небольшая светящаяся точка.

Он тоже заметил вас. Вы медленно идете друг другу навстречу. Вы ощущаете присутствие этого человека, которое пробуждает в вас радость и силу.

Вы видите его мудрое лицо и светлую улыбку и чувствуете, что от него исходит тепло любви. Теперь вы стоите лицом к лицу. Вы смотрите мудрецу в глаза.

Вы можете задать мудрецу вопрос о своем предназначении. Тихо и внимательно ждете ответа. Если он вам ответит, вы, возможно, захотите продолжить диалог.

По окончании упражнения участники по желанию делятся своими впечатлениями. Структурированного обсуждения не проводится.

Результат: утверждение в мысли о необходимости искать смысл жизни, вербализация представлений о своем предназначении, сформулированные «стратегические цели».

6. Дискуссия – обсуждение притчи «Крест»

Однажды по дороге шла толпа людей. Каждый нес на спине свой крест. одному человеку казалось, что его крест слишком тяжелый. Он был очень хитрым. Приотстав от всех, он зашел в лес и отпил часть креста. Довольный, что обхитрил всех, он догнал их и пошел дальше.

Вдруг на пути разверзлась пропасть. Все положили свои кресты и по ним перешли ее. И только хитрый человек остался на этой стороне, потому что его крест оказался слишком коротким.

Вопросы для обсуждения:

- О чем для вас эта притча?
- Какова роль судьбы и самого человека в том, что происходит в его жизни?
- Что может сделать человек в тех обстоятельствах, которые он объективно не в силах изменить?

Результат: понимание того, что каждый несет ответственность за свою жизнь, отказ от фаталистических установок.

7. Подведение итогов, шерринг

Ведущий, подводя итоги, подчеркивает ценность жизни и ответственность человека за реализацию себя в ней.

Группа высказывается на тему «Что нового произошло за время занятия? Что удивило, оказалось неожиданным?»

8. Домашнее задание: эссе на тему «Говорят, что жизнь – это высшая ценность. В чем ценность жизни?»

3.2.12. Выбор

Цели и задачи занятия:

- Формирование представлений о психологической сущности выбора.
- Демонстрация возможностей совершения выбора в различных жизненных ситуациях.
- Обучение навыкам эффективного целеполагания в ситуации выбора.
- Мотивация к опоре на общечеловеческие ценности при совершении выбора.

Необходимые материалы: карточки для упражнения «Дилемма узника».

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Приветствие ведущего

2. Разминка «Коллективный счет»

Участники группы получают задание, закрыв глаза, вслух считать от одного до ста таким образом, чтобы каждое следующее число называл только один человек. Если два голоса одновременно называют одно и то же число, игра останавливается и счет начинается с единицы. Договариваться об очередности называния чисел нельзя.

В экспресс-обсуждении ведущий акцентирует внимание на причинах, заставивших кого-то активно называть числа, а кого-то молчать на протяжении всей игры. Подчеркивается, что каждый находился в ситуации выбора (произносить или нет следующее

число), обсуждается эмоциональное напряжение, сопровождающее выбор. Откуда оно возникает?

Объявление темы

3. Дискуссия-обсуждение сказки «Фиолетовый котенок»³³

Фиолетовый котенок мыл лапы только в лунном свете.

- *Ну что мне с ним делать? – кошка всплёскивала лапами. – Ведь хороший, умный котёнок, а тут – ну что ты будешь делать, хоть кол на голове теши – ни в какую. Только в лунном! Ну что ты будешь делать?*

- *Да что с ним цацкаться? – рычал кабан.*

- *Макнуть его головой в солнечный ушат или просто в речку.*

Ишь ты – все котята как котята, а этому лунный свет подавай!

- *Он просто глупый, – каркала ворона.*

- *Голова маленькая, мозгов немного. Вырастет – его из солнечного света не вытащишь!*

Фиолетовый котёнок мыл лапы только в лунном свете. Луна была большая, белая, яркая.

- *Милый котёнок, – говорила Луна, – а почему ты фиолетовый?*

- *А как бывает ещё? – удивлялся котёнок.*

- *У меня есть брат, – сказала Луна, – он очень большой и ярко-жёлтый. Хочешь на него посмотреть?*

- *Он похож на тебя? Конечно, хочу.*

- *Тогда не ложись спать, когда я стану таять в небе, а немножко подожди. Он выйдет из-за той горы и займет мое место.*

Ранним утром котёнок увидел Солнце.

- *Ух, какой ты тёплый! – воскликнул котёнок. – А я знаю твою сестру Луну!*

- *Передай ей привет, – сказал Солнце, – когда встретишь.*

А то мы редко видимся.

- *Конечно, передам.*

Фиолетовый котёнок теперь умеет мыть лапки не только на солнце, а даже в мыльной ванной. Ну и что?

³³ Соколов Д. Сказки и сказкотерапия. – М., 2001.

Обсуждаются вопросы:

- О чем, как вам кажется, эта сказка?
- Почему ситуация выбора сопровождается эмоциональным напряжением?
- К чему приводит совершенный выбор в плане возможностей, которыми располагает человек?
- Как меняется эмоциональное состояние после совершения выбора?
- Чем свободный выбор отличается от выбора под давлением?

Результат: формирование представлений о причинах эмоциональной напряженности ситуации выбора.

4. Упражнение «Должен – выбираю»

Организуется работа в парах.

В первой части упражнения участникам предлагается вспомнить ситуацию «меня заставили делать то, что я не хотел» (заставили другие люди или обстоятельства). Расскажите об этом вашему партнеру. По окончании работы обсуждаются вопросы:

- Что вы чувствовали во время рассказа?
- Как звучал ваш голос?
- Каковы были ваши мимика и поза?

Большинство признаков указывает на ощущение себя маленьким, несчастным, нуждающимся в утешении и защите.

Во второй части упражнения предлагается мысленно изменить взгляд на ситуацию и представить себе, что и в ней у вас был выбор (вы сами решали, подчиниться или нет, сами выбирали способ действия; если вы и решили подчиниться, то только потому, что трезво оценили последствия всех возможных вариантов поведения). Партнеру предлагается новая интерпретация ситуации, обсуждаются те же вопросы.

В итоговом обсуждении затрагиваются вопросы:

- Что изменилось при смене установки с «меня заставили» на «я выбрал»?
- Что означает для человека позиция «меня заставили», как она влияет на его ответственность за собственную жизнь?
- Что дает человеку позиция «я выбираю»?
- Есть ли выбор в ситуациях морального должностования («не хочется, но должен»)? Ответ обоснуйте.

Результат: формирование представлений о позитивном влиянии возможности выбора на восприятие своей жизни, формирование мотивации к интерпретации нравственных императивов как собственных выборов.

Перерыв

5. Упражнение «Дилемма узника» (модификация)

Участники делятся на две команды. Каждая команда получает набор из 20 карточек (10 красных и 10 черных) и рабочие листы:

- 1.X
- 2.X
- 3.X
- 4.X
- 5.XxX
- 6.X
- 7.X
- 8.X
- 9.X
- 10.XxX.

Командам необходимо в течение 10 ходов заработать как можно больше условных денежных единиц путем обмена карточками, учитывая следующие правила:

		Мы получаем	
		Красную	Черную
Мы даем	Красную	+5	+10
	Черную	-10	- 5

После 7-го хода команды имеют право провести переговоры, для которых делегируется по одному участнику от каждой команды. Роль «почтальона» исполняет ведущий.

В обсуждении затрагиваются вопросы:

- Насколько эффективными были сделанные командами выборы?

- Почему команды не сумели получить максимум очков (280 у одной и 20 у другой или по 240 у каждой команды)? Что помешало?

- Как формулировать цель для того, чтобы совершать эффективные жизненные выборы?

Обсуждается «Ромб целеполагания», включающий четыре составляющие:

1. Что я делаю?
2. Для кого я это делаю?
3. Каков будет результат?
4. Каков критерий достижения этого результата (как я узнаю, что я его достиг)?

Результат: сформированный навык эффективного целеполагания в ситуации совершения выбора.

6. Дискуссия «Что выбрать?»

Обсуждается вопрос о том, чем регулируется позиция «Что я делаю?» в ситуации выбора. Обсуждаются темы:

- Насколько человек свободен в своем выборе?
- Что ограничивает выбор?
- Где эти ограничения – вне или внутри самого человека?
- Можно ли рассматривать следование нравственным нормам как выбор самого человека? Ответ обоснуйте.
- Можно ли рассматривать рискованное поведение как выбор самого человека? Ответ обоснуйте.

Результат: сформированные представления о приоритете общечеловеческих ценностей как оснований выбора в различных ситуациях.

7. Подведение итогов, шерринг

Ведущий, подводя итоги, подчеркивает, что человек всегда обладает возможностью выбора, реализуемого либо в реальном поведении, либо в отношении к происходящему.

Группа высказывается на тему «Что нового произошло за время занятия? Что удивило, оказалось неожиданным?»

8. Домашнее задание: эссе на тему «Всегда ли у человека есть выбор?»

3.2.13. Жизнь и Смерть³⁴

Цели и задачи занятия:

- Формирование представлений о смерти тела и бессмертии души.
- Работа со страхом смерти.
- Создание условий для обращения к социально значимым целям своего существования.

Необходимые материалы: мячик или мягкая игрушка для разминки, подборки информации к упражнению «Суд».

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Приветствие ведущего

2. Разминка «Поиск окончаний»

Организуется круг. Участник, у которого в руках мячик или игрушка (водящий), кидает ее любому другому участнику, произнося начало задуманного слова. Тому необходимо быстро (до счета «три») придумать окончание слова и назвать его. После этого он становится водящим, в противном случае – выбывает и становится зрителем.

В обсуждении затрагивается вопрос о том, что все имеет свое окончание. Даже наша жизнь.

Объявление темы занятия

3. Упражнение «Черный юмор»

Организуется работа в малых группах. Группе предлагается вспомнить и рассказать две самые симпатичные им истории (стихотворения, рассказа, страшилки), написанные в жанре черного юмора.

Обсуждаются вопросы:

- Почему жанр черного юмора так популярен?
- Почему люди боятся говорить о смерти серьезно?
- Почему пожилые люди часто говорят о смерти так легко, что даже пугают родственников?

³⁴ Данное занятие не рекомендуется проводить в группе, в которой есть участники, переживающие актуальную утрату близких.

- Что такое смерть человека?
- Что значит быть готовым к смерти?
- Что происходит после смерти с тем, что человек успел или

хотел сделать при жизни?

Результат: нормализация страха смерти, вентиляция чувств, связанных со смертью.

4. Дискуссия – обсуждение притчи «Дерево»

Ехал путник и увидел, как мужчина около дома сажает маленькие веточки.

- *Зачем ты сажаешь их? – спросил путник.*
- *Дерево вырастет и прикроет дом от зноя, – ответил*

мужчина

- *Ведь ты уже умрешь, когда оно вырастет, – возразил путник.*
- *Для нас деревья сажали наши деды, а я сажаю деревья для*

своих внуков, – ответил мужчина.

Обсуждаются вопросы:

- О чем для вас эта притча?
- Что остается от человека после его смерти?
- В чем суть выражения «после нас остаются наши дела»?

Результат: сформированные представления о смертности тела и бессмертии души.

5. Упражнение «Эпитафия»

Организуется индивидуальная работа. Участникам предлагается подумать о том, что сегодня – первый день их оставшейся жизни, и поделиться тем, как они хотят его провести, чего добиться, что сделать в оставшейся жизни.

Что останется после вашей смерти? Участникам предлагается представить, что их уже нет в живых. Зато у них есть возможность написать для себя эпитафию или надгробную надпись. Важно написать так, чтобы было понятно, что жизнь прожита не зря.

Эпитафии записываются на листочках бумаги и отдаются ведущему, который зачитывает их в общем кругу, не называя автора.

Обсуждаются вопросы:

- Что вы чувствовали во время упражнения?
- Что вас удивило в ходе выполнения задания?
- Какие эпитафии оказались самыми распространенными?

С чем вы это связываете?

- Что оказалось самым значимым в жизни нашей группы?

Результат: актуализация процесса постановки социально значимых жизненных целей.

7. Подведение итогов, шерринг

Ведущий, подводя итоги, подчеркивает, что смерть человека неизбежна, она часто кажется страшной, но, однако, наполняет нашу жизнь смыслом.

Группа высказывается на тему «Что нового произошло за время занятия? Что удивило, оказалось неожиданным?»

8. Домашнее задание: эссе на тему «Зачем человек смертен? Что было бы, если бы люди были бессмертны?»

3.3. Примеры занятий, предназначенных для работы с группой старших подростков и юношей (15–20 лет)

Одной из важнейших возрастных задач развития на пороге взрослой жизни становится жизненное самоопределение, предполагающее выбор своего жизненного пути. В этом возрасте формируются представления о своих будущих «взрослых» ролях, в числе которых наиболее значимыми являются профессиональные и семейные роли.

Если профессиональное становление личности молодого человека попадает в фокус внимания педагогов и психологов довольно часто, то процесс освоения семейных ролей, как правило, сопровождается в значительно меньшей степени. Между тем, учитывая, что в настоящее время в России наблюдается трансформация института семьи, привычными явлениями становятся неполная семья, девиантное родительство, социальное сиротство и др., а в молодежной среде девальвируется ценность семейных отношений, работа по формированию ценностей семейной жизни является весьма актуальной.

Предлагаемые в данном разделе занятия направлены на создание условий для формирования у молодых людей психологической готовности к семейной жизни. Обобщая подходы различных авторов к этому феномену, можно отметить, что готовность к семейной жизни является сложным феноменом, ядром которого является личностная зрелость родителей.

Личностная зрелость предполагает осознанный и ответственный подход к созданию семьи, рождению детей и заботе о них, благодаря которому семейная жизнь, материнство и отцовство воспринимаются не как «повинность», «ограничители свободы», а как возможность для максимально полной реализации своего потенциала. Это возможно лишь при условии сформированности основных компонентов отношения к будущим семейным ролям: когнитивного, эмоционального, поведенческого и нравственного. Необходимо отметить, что, если первые три компонента получили довольно широкое освещение в методической литературе по вопросам подготовки к семейной жизни и родительству, то нравственный компонент зачастую упускается из виду, хотя, как известно, именно личность в совокупности ее особенностей опосредует понимание мира, отношение к нему и поведение в нем. Нравственный компонент состоит из ценностных ориентаций молодых людей, их брачно-семейных и родительских установок и ожиданий, а также осознаваемой ответственности за благополучие своей семьи.

При работе с таким контингентом, как студенческая молодежь, необходимо учитывать, что для большинства из них семейная жизнь – это не актуальный, а будущий этап жизни, которому предшествуют этапы выбора партнера и создания семьи. Поэтому при работе с данной целевой группой возникает необходимость обращаться к проблемам построения, поддержания и развития семейных отношений, которые впоследствии станут залогом формирования конструктивной родительской позиции.

Описанные ниже занятия направлены на создание условий для формирования конструктивной родительской позиции молодых людей с акцентом на развитие ее нравственных оснований, формирования личностной зрелости как готовности принимать ответственность в построении семейных и детско-родительских отношений.

Достижение этой цели предполагает решения ряда задач:

- создание условий для признания «авторства собственной жизни», ответственности за свою судьбу и те события, которые в ней происходят;
- создание условий для анализа социальных стереотипов, определяющих отношение молодых людей к межполовым отношениям, семейным ценностям, а также их реальное поведение в этом контексте;

- создание условий для проработки опыта, вынесенного из родительской семьи;
- создание условий для расширения представлений о значимости семьи и родительства в жизни каждого человека;
- создание условий для осознания нравственных принципов, лежащих в основе конструктивных супружеских и детско-родительских отношений;
- развитие психологической культуры, предполагающее формирование рефлексии, гибкости поведения, навыков конструктивного общения.

Занятия предназначены для группы, включающей 12–15 человек. Каждое занятие рассчитано на 1,5 часа.

3.3.1. «Я и Ты»

Цели и задачи занятия:

- Создание условий для анализа собственных коммуникативных позиций, их конструктивности.
- Анализ способов поведения в конфликтах и их эффективности.
- Расширение ролевого репертуара поведения в конфликтных ситуациях.
- Создание условий для осознания собственной ответственности в отношениях с другими людьми.

Необходимые материалы: бумага для записей, ручки, карточки с названиями стратегий поведения в конфликте.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Приветствие ведущего, объявление темы

2. Упражнение «Часы»

Участники изображают на листе бумаги циферблат часов и отмечают на них время встречи с товарищами. При назначении встреч нужно иметь в виду следующие условия: каждый должен встретиться с каждым, встречаются только один на один, каждая встреча длится «час», каждый «час» должен быть заполнен встречей. Поскольку число участников обычно не позволяет точно выполнить все условия встреч, после небольшого замешательства им

можно предложить встречаться по трое, причем третий договаривается не с одним из участников уже сложившейся пары, а с обоими.

Ведущий начинает отсчитывать время, имея в виду, что «час» соответствует двум минутам. Через каждые полторы минуты ведущий называет «время» и громко объявляет тему, на которую могли бы общаться партнеры (например, «любимые лакомства», «любимые занятия», «любимые телепередачи», «обычный распорядок дня», «стиль общения с окружающими», «отношение к своему здоровью» и т. д.).

В обсуждении выясняются впечатления от общения с разными людьми, трудности, возникшие в общении, и способы, которые помогли с ними справиться. На доске формулируются характеристики отношений между двумя людьми, которые облегчают коммуникацию, анализируется роль каждой из них для построения гармоничной семьи.

3. Упражнение «Рисунок вдвоем»

Группа делится на пары. Каждая пара получает лист бумаги. С этого момента и до окончания упражнения разговаривать нельзя. Необходимо взять одну ручку вдвоем и так, чтобы оба партнера держали ее, нарисовать рисунок на свободную тему.

Готовые рисунки обсуждаются по принципу «почему рисовали именно это», «кто что рисовал», «как вам рисовалось» и т. д. Ведущие подчеркивает, что в случае столкновения интересов взаимодействующих людей гармоничность отношений может нарушаться. Группе предлагается составить «копилку» причин конфликтов в молодой семье (фиксируется на доске).

4. Упражнение «Кулак»

Группа делится на пары таким образом, чтобы они не совпадали с парами, работавшими над упражнением «Рисунок вдвоем». Один из участников сжимает правую руку в кулак. Задача второго – разжать кулак партнера любыми средствами (за исключением болевых воздействий). По истечении 7 минут участники меняются ролями независимо от того, достигнут ли результат.

В ходе обсуждения формулируются основные способы поведения в конфликте: конкуренция, компромисс, избегание, приспособление, сотрудничество (по К. Томасу):



5. Ролевое разыгрывание семейного конфликта

Из «копилки конфликтов» выбираются 2-3 ситуации, которые кажутся группе наиболее типичными. Группа делится на 5 подгрупп, каждая из которых, вытянув жребий, получает задание разыграть один из способов поведения в этом конфликте. Для разыгрывания второго конфликта жребий тянется заново. Ведущий обращает внимание на то, чтобы разыгрывание «компромисса» и «сотрудничества» не было формальным. Для этого в разыгрываемых сценках целесообразно воспроизводить последовательные этапы анализа конфликта:

- Мои интересы (Что?)
- Мои проблемы (Почему?)
- Его интересы (Что?)
- Его проблемы (Почему?)
- Результат общения (Итог?)
- Мои предложения (Как?)

По завершении работы обсуждаются впечатления от упражнения.

Резюме ведущего: семья состоит из разных людей, каждый из которых имеет свои интересы и намерения. Поэтому нет ничего удивительного в том, что в семье возникают противоречия. Однако ответственность за последствия этих противоречий – разрушат они взаимопонимание или позволят семье развиваться

далее – лежит на каждом члене семьи, поскольку многое зависит от его действий.

6. Завершение занятия

Ведущий, подводя итоги, подчеркивает значение противоречий в отношениях для их развития, а также ответственность каждой стороны в том, какими будут их последствия: конструктивными или деструктивными. Группа высказывается на тему «Что нового произошло за время занятия? Что удивило, оказалось неожиданным?»

3.3.2. «ОН и ОНА»

Цели и задачи занятия:

- Осознание содержания образов идеальной женщины и идеального мужчины, их стереотипности, сложностей, которые создают стереотипизированные образы во взаимодействии людей.
- Создание условий для преодоления стереотипизации в восприятии противоположного пола.

Необходимые материалы: непрозрачный занавес, разделяющий тренинговое помещение пополам; предметы, традиционно связываемые с мужским и женским миром интересов (например, игрушечные кровати, куклы с гардеробом и посудой, косметика, настоящая посуда, украшения, шарфы, сумочки, цветы и т. д. для девушек; игрушечные машинки, мотоциклы, оружие, банкноты, удочки, пивные банки и т. д. для юношей); бумага, мелки, карандаши и большие куски ткани, листы картона с написанными на них свойствами «мира мужчин» и «мира женщин», музыкальное сопровождение (энергичная, романтическая и размеренная инструментальная музыка), ватман.

Для проведения занятия необходимы двое ведущих. Занятие начинается не в основном тренинговом помещении, а в любых других помещениях, в которых есть возможность провести психогимнастическую разминку. Необходимо два помещения, поскольку в самом начале занятия группа делится на подгруппы юношей и девушек, каждая из которых разминается отдельно. Тема и цели занятия в начале не обозначаются.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Приветствие ведущего

2. Психогимнастическая разминка (в подгруппах)

Используются любые психогимнастические упражнения, ориентированные на повышение групповой сплоченности, без тематической привязки к последующей работе, например:

«Броуновское движение». Участники свободно передвигаются по помещению. Ведущий время от времени хлопает в ладоши и называет число от 2 до 7. По хлопку ведущего участники должны объединиться в группы с названным числом. Тех, кто оказался «лишним» (поскольку число участников не может быть кратным всем называемым ведущим числам), какая-то из групп должна спрятать внутри себя.

«Паззл». Каждый участник получает несколько паззлов. Задача – в полной тишине собрать общую картинку.

«Стулья». Каждый участник группы берет в руки свой стул. Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Необходимо в полной тишине построить из стульев заданную ведущим фигуру: круг, треугольник, квадрат и т. д. Тот участник, который считает, что его стул занял окончательную позицию, поднимает руку. Когда все участники подняли руку, ведущий разрешает открыть глаза на 10 секунд, но при этом не разговаривать. Группа невербально договаривается о том, как скорректировать фигуру, затем все закрывают глаза и воплощают план в жизнь.

3. Упражнение «Два в одном» (М. Битянова)³⁵

Упражнение проводится в тренинговом помещении, в которое подгруппы идут каждая со своим ведущим разными путями (например, по разным лестницам) или с интервалом в несколько минут.

Тренинговое помещение перегорожено непрозрачным занавесом, под которым на полу проведена «двойная сплошная линия» (мелом или малярным скотчем), в центре каждого сектора лежат предметы «женского» или «мужского» мира.

³⁵ Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / под ред. М. Р. Битяновой. – СПб., 2011.

Ведущие сообщают своим подгруппам, что они попали в удивительный фантастический мир, в котором существуют люди только одного пола. Участники подгруппы – представители такого народа. Народ этот обладает тремя уникальными свойствами:

Для юношей:

- вечная жизнь;
- неиссякаемая физическая и интеллектуальная сила;
- доступность любого научного знания.

Для девушек:

- возможность рождения ребенка с желаемыми внешними данными и способностями;
- неувядающая до самой старости и смерти красота;
- способность поддерживать в доме постоянный покой и уют.

Каждому народу предлагается «построить» свою жизнь так, как хочется, с учетом тех свойств, которые данному народу присущи. Ведущие по возможности не вмешиваются в происходящее (желательно музыкальное сопровождение – энергичная и легкая инструментальная музыка).

По окончании работы ведущие приглашают свой народ на общий сбор. После обсуждения, кто как себя чувствует в обустроенном пространстве, участникам предлагается закрыть глаза и представить один день своей жизни в этом мире: как и где он начинается, чем заполнен, как проводится вечер, ночь (желательно тихое и размеренное музыкальное сопровождение). Каждый участник рассказывает о своем дне.

Затем ведущие рассказывают своим народам, что когда-то очень давно их мир имел короткий, необычный контакт с другой цивилизацией (миром мужчин или, соответственно, миром женщин). Было это так давно, что воспоминаний как таковых не осталось. Только лишь легенды, мифы, фрески. Группы получают задание на ватмане коллективно нарисовать «фреску», аллегорически изображающую ту далекую встречу двух миров.

Затем под звуки торжественной музыки ведущие сообщают своим народам: «Вы живете в чудесное время, спустя 10 тысяч лет ваши миры на пять минут снова станут открыты для наблюдения. Сейчас откроется занавес, вы увидите на полу две параллельные

черты. Их преступать нельзя, но можно смотреть на миры друг друга, можно задавать вопросы. Прикасаются друг к другу нельзя, иначе контакт мгновенно прекратится». Через 5 минут занавес закрывается.

Ведущие сообщают своим народам: «Вы видели друг друга, теперь вы знаете, что не одни во Вселенной. У вас есть возможность изменить положение вещей. Можно выбрать один из трех вариантов общения с другим миром: просто видеть друг друга, не имея возможности взаимодействовать; встречаться несколько раз в год на общих праздниках; слиться друг с другом в новый единый мир. Но за все придется платить. Если вы выбираете первый вариант – видеть друг друга, вам придется отказаться от одного из трех свойств, которые есть у вашего народа, и привести веский аргумент в пользу этого решения. Второй вариант – совместные праздники – потребует отказа от двух свойств и приведения двух серьезных аргументов. Если вы решитесь на третий вариант – слияние, то вам придется отказаться от всех трех свойств и привести три аргумента. Правда, можно вообще ничего не менять и жить по-прежнему». Каждый мир принимает решение самостоятельно. Ведущие выполняют роль посредников.

Ведущие должны быть готовы к различным вариантам развития событий, в том числе к параллельному существованию миров на глазах друг у друга со строгим соблюдением правила отсутствия контактов, к разыгрыванию ритуальных праздников (любые психогимнастические упражнения, обыгранные в мифологическом ключе). В итоге сразу или через некоторое время народы приходят к решению объединиться.

Под романтическую музыку поднимается занавес, и народы начинают обживать общее помещение. По окончании организуется обмен впечатлениями. Группе взамен утраченных свойств предлагается шесть новых чистых листов картона, на которых необходимо написать шесть свойств, которые приобрел их новый мир благодаря объединению.

Обсуждения не требуется.

Резюме ведущего. Бесспорно, у каждого пола есть свое предназначение, и неисполнение его рано или поздно приводит человека к печалям и разочарованиям. Но выполнение этого предна-

значения возможно только в том мире, в котором царят гармоничные отношения между полами.

4. Завершение занятия

Ведущий, подводя итоги, подчеркивает важность терпимого и уважительного отношения к противоположному полу, которое обогащает человеческую жизнь. Группа высказывается на тему «Что нового произошло за время занятия? Что удивило, оказалось неожиданным?»

3.3.3. Мы в этом в мире

Цели и задачи занятия:

- Рефлексия принципов устройства современного общества и сопряженных с ними социальных рисков.
- Создание условий для анализа собственных ценностных ориентаций как фактора защиты от социальных рисков.

Необходимые материалы: лист ватмана, ножницы, клей, цветные фломастеры, мячик, бумага для записей, ручки.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Приветствие ведущего, объявление

2. Разминка «Что нового?»

Участникам предлагается внимательно посмотреть друг на друга и обратить внимание на то, как выглядит сегодня каждый, во что он одет, какое у него настроение (2 минуты). Затем участники группы перебрасываются мячом, и тот, кому попадает мяч, говорит, что сегодня изменилось (в сравнении с прошлым занятием) в игре, который бросил ему мяч.

3. Упражнение «Идеальный мир»

Участники делятся на группы. Им предлагается придумать идеальный мир:

- дать всему необходимые названия;
- подчеркнуть характерные особенности;
- описать государственный строй;
- сферы занятости;

- приблизительную численность населения;
- социальные риски и опасности;
- культурные традиции (гимн, флаг, сленг, мифы, легенды, нормы, правила, стандарты жизни и поведения, что нужно знать и уметь иностранцу, чтобы попасть в государство и т. д.).

Готовые проекты представляются группе. Обсуждаются различия «идеального» и нынешнего мира, выявляются современные социальные проблемы, ценности, тенденции общественного развития. Результаты обобщаются.

***Резюме ведущего.** Ведущий подчеркивает, что то, каким будет наш мир в будущем, – в руках поколения молодых людей.*

4. Упражнение «Типичный молодой человек»

Участники работают в двух группах, при этом задание другой группы им неизвестно. Первая группа получает задание описать портрет молодого человека глазами современного российского общества. Вторая группа описывает того молодого человека, который мог бы построить «идеальный мир», получившийся в предыдущем упражнении. Полученные списки сопоставляются. Обсуждаются распространенные возрастные стереотипы и их соответствие реальности, их негативная роль в регуляции поведения.

***Резюме ведущего.** Общество зачастую навязывает нам, как себя вести, как выглядеть, что говорить и что делать. Распространенные стереотипы заставляют нас забывать о том, какие мы есть на самом деле и чего мы в реальности ожидаем от отношений с другими людьми. Очень важно отличать собственные цели, желания и нравственные принципы от того, что предлагают нам кинофильмы, телепередачи, популярная литература и гляцевые журналы.*

5. Упражнение «Ценности и приоритеты»

Ведущий раздает участникам заранее по 10 листочков для записей и просит написать 10 своих жизненных ценностей, тех, на которых основана их жизнь. После этого участники получают задание проранжировать ценности по степени важности в их жизни, пронумеровав их от одного до 10 и разложив по стопкам соответствующим образом.

Затем участники делятся на пары. Первый участник раскла-

дывает свои жизненные карточки согласно расставленным приоритетам. Второй участник задает ему вопрос, указывая на ценность под номером один: «Готов ли ты это иметь, но не иметь ценность под номером два?»

Если ответ «да», то все остается как есть, если ответ «нет», то ценности меняются местами. И вопрос задается снова и т. д. В итоге на все вопросы должен быть положительный ответ.

Затем участники меняются местами и процесс повторяется.

***Резюме ведущего.** Для того чтобы противостоять общественному влиянию, необходимо четко понимать собственные принципы, ценности и убеждения. Признаком зрелой, сформировавшейся личности являются ценностные ориентации и жизненные принципы, не выходящие за рамки магистральной культуры, но при этом искренне разделяемые и принимаемые их носителем.*

6. Завершение занятия

Ведущий, подводя итоги, подчеркивает, что проблема соотношения индивидуальности и общества очень сложна и каждый решает ее по-своему. Крайними решениями этой проблемы являются потеря собственного «Я» или, напротив, потеря контактов с другими людьми. Задача каждого человека – найти «золотую середину». Группа высказывается на тему «Что нового произошло за время занятия? Что удивило, оказалось неожиданным?»

3.3.4. «Мы выбираем»

Цели и задачи занятия:

- Создание условий для осознания образа современного молодого человека в общественном сознании, основных социально значимых проблем молодежи.
- Формирование ответственной позиции по преодолению актуальных проблем молодежи, рефлексии стратегий и способов их преодоления и профилактики.

Необходимые материалы: бумага для записей, ручки, карточки для упражнений «Пословицы» и «Общественная палата», вырезки из газет и журналов для упражнения «Молодежные проблемы», ватман, цветные карандаши, мелки, фломастеры, ножницы, цветные журналы, клей.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Приветствие ведущего, объявление темы

2. Упражнение. Разминка «Пословицы»

Для проведения упражнения необходимы карточки с половинками пословиц о возрасте, например:

- Молодо – зелено; старо – да гнило.
- Молодо – зелено, погулять велено.
- Молодость плечами покрепче, старость головою.
- Суло не брага, молодость не человек.
- Молодые бранятся – тешатся; старики бранятся – бесятся.
- Молодое сердце всегда ближе к правде.
- Дерево только смолоду гнется.
- Молод – перебесится, стар – не переменится.

Каждый участник получает две карточки, на которых написана половинка пословицы про возраст (начало или окончание). Задача заключается в том, чтобы по сигналу ведущего найти свои «вторые половинки» и поменяться карточками таким образом, чтобы в итоге у каждого в руках оказалось две карточки, из которых складывается одна пословица. Обсуждается образ молодого человека в общественном сознании, проблемный характер молодости.

3. Упражнение «Молодежные проблемы»

Группа делится на подгруппы по 3–5 человек. Каждая подгруппа организует отдельное рабочее место и получает комплект вырезок. Задача: проранжировать представленные в материалах проблемы по степени их значимости, опасности для молодых людей, сформулировать представления о влиянии этих проблем на семейные перспективы молодых людей. После этого в общем обсуждении составляется общий рейтинг «Социально значимых проблем молодежи». Ведущий комментирует предложенную информацию, обращая внимание на разоблачение мифов об употреблении ПАВ, ВИЧ-инфекции и ЗППП, врожденной склонности к преступному поведению т. д.

4. Упражнение «Общественная палата»

Группа делится на 3 подгруппы. Каждая подгруппа, вытягивая одну из трех карточек, становится каким-либо сектором общественной палаты:

- Сотрудники правоохранительных органов.
- Преподаватели высших и средних специальных учебных заведений.
- Старшее поколение, заинтересованное в будущем России и своих детей.

Сектора занимают свои столы, расположенные кругом, но стоящие отдельно друг от друга, обозначают свой стол табличкой с названием своего сектора. Ведущий предлагает секторам предложить комплекс мер, которые они могут предпринять со своей стороны для предотвращения проблем, занявших в рейтинге первые три места. Подгруппы получают 7 минут на подготовку своего выступления, а также на выбор того участника, который будет выступать от лица их сектора. Затем следует стадия дебатов, в которой каждому сектору отводится по 3 минуты на представление своей программы, после чего остальные сектора могут задавать свои вопросы или высказывать возражения. Ведущий как можно подробнее фиксирует предлагаемые меры на доске.

По окончании обсуждения ведущий предлагает представить один день из жизни молодого человека, к которому применяются все эти меры (как можно более утрированно). Обсуждаются впечатления участников.

***Резюме ведущего.** Хотя многие проблемы молодежи и называются «социальными», ответственность за их решение находится в руках каждого конкретного человека, который, совершая те или иные поступки, должен отдавать себе отчет в том, как они отразятся на его последующей жизни.*

5. Упражнение «Плакат»

Организуется работа в малых группах. Каждой группе предлагается создать плакат, демонстрирующий молодым людям способы, которыми они могут предотвратить появление обсуждаемых сегодня проблем в собственной жизни. Ведущий обращает внимание групп на «мифы», отличающиеся от достоверной инфор-

мации. Готовые плакаты представляются в общем круге. Обсуждения не требуется.

6. Завершение занятия

Ведущий, подводя итоги, подчеркивает личную ответственность каждого за свое собственное будущее. Группа высказывается на тему «Что нового произошло за время занятия? Что удивило, оказалось неожиданным?»

3.3.5. Моя семья

Цели и задачи занятия:

- Создание условий для осознания образа своей будущей семьи, собственных ожиданий от семейной жизни.
- Формирование ответственной позиции по отношению к будущей семье, рефлексия нравственных основ семейной жизни.

Необходимые материалы: бумага для записей, ручки, бумага для рисования, цветные карандаши, мелки, ножницы, музыкальное сопровождение (спокойная инструментальная музыка), небольшой мячик, картонные квадратики белого, желтого и зеленого цветов, листы с надписями «традиционная семья» и «эгалитарная семья».

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Приветствие ведущего, объявление темы

2. Упражнение-разминка «Баржа»

Участники встают в круг. Первый участник получает мячик и кидает его любому другому игроку, называя первую половину слова, которое, как ему кажется, связано с темой занятия. Игрок, поймавший мячик, заканчивает названное слово, называет первую половину другого слова и перекидывает мячик следующему игроку и т. д. Группа может выразить сомнения в том, что данное слово связано с семейной проблематикой. Тогда назвавший его участник объясняет свой выбор. Игра проводится в быстром темпе. Тот участник, который не смог закончить слово, предложить свое слово или объяснить свой выбор в течение 7 секунд, выбывает из игры. Подводя итоги игры, ведущий подчеркивает, что семейная жизнь – явление крайне разнообразное, и это одновременно и интересно, и сложно.

3. Упражнение «Моя будущая семья»

Участники садятся в круг. В центр круга ставится коробка с цветными квадратиками. Ведущий предлагает последовательно выразить свое отношение к 10 утверждениям, обозначая его с помощью квадратика одного из трех цветов:

- Зеленый – «я согласен с утверждением».
- Желтый – «я не согласен с утверждением».
- Белый – «трудно сказать».

Утверждения (сформулированы на основе «Гендерной анкеты»

И. С. Клециной):

1. Очень важно, чтобы кто-то – муж или жена – считался главой семьи.

2. Мужчины по своей природе агрессивны, и женам к этому надо уметь приспосабливаться.

3. Если муж может обеспечить семью, то он имеет право запретить жене работать.

4. Семейная жизнь – это для женщины самое главное.

5. Работа, профессиональный успех для женщин важны значительно меньше, чем для мужчин.

6. Ценность женщины измеряется, прежде всего, тем, родила она ребенка или нет.

7. Благополучие семейных отношений зависит, прежде всего, от того, как ведет себя женщина.

8. Главное предназначение жены – обеспечивать мужу удобный быт.

9. Мужчинам, в отличие от женщин, свойственна полигамия, поэтому их измены заслуживают меньшего осуждения в сравнении с женскими.

10. Семья в большей степени нужна женщине, чем мужчине.

На основании выбранных цветowych квадратиков группа делится на две подгруппы: тех, у кого больше желтых квадратиков, и тех, у кого больше зеленых квадратиков (белые квадратик в расчет не принимаются). Группы организуют общее рабочее место и получают табличку: «эгалитарная семья» (желтые квадратик) и «традиционная семья» (зеленые квадратик).

Ведущий комментирует содержание данных понятий:

• *Традиционная семья характеризуется иерархическими отношениями (мужчина – глава семьи), экономической зависимостью женщины от мужчины, четким разделением семейных обязанностей (муж работает, жена рождает и воспитывает детей, старшие дети ухаживают за младшими и т. д.).*

• *Эгалитарная семья (семья равных) отличается демократическим характером отношений (все важные для семьи решения принимаются всеми ее членами), признанием ценности и равенства прав всех членов семьи.*

Участники, прослушав информацию, могут остаться в своей группе или перейти в группу оппонентов, если считают, что та позиция им ближе. Группы готовятся к дискуссии (10 минут), ориентируясь на следующие вопросы:

- Что значит «быть семьей»?
- Как должны распределяться права и обязанности в семье?
- Какие дела в семье являются исключительно «женскими» и исключительно «мужскими»?
- Что такое «плохие семейные отношения»?
- Зачем нужна семья?

Затем организуется выступление групп, по окончании которого группы задают друг другу «каверзные» вопросы (в несколько раундов). Ведущий также может задавать вопросы. После каждого раунда участники группы имеют возможность перейти из группы в группу, если их позиция поменялась.

В обсуждении каждому предлагается высказать свое мнение относительно того, что такое семья, зачем она нужна, в чем ее смысл.

4. Упражнение «Нравственные принципы»

Упражнение проводится в несколько этапов. На первом этапе каждому участнику предлагается перечислить 5 нравственных принципов семейной жизни, соблюдение которых является залогом семейного благополучия (письменно).

На втором этапе участники объединяются в пары, и им необходимо составить аналогичный список из 5 принципов, с которыми был бы согласен каждый из них. На третьем этапе то же самое задание выполняется в четверках и т. д. до того момента, пока группа не сформулирует 5 принципов, разделяемых всеми участниками.

В обсуждении проясняется, каким образом эти принципы реализуются в реальной жизни («Как это – взаимопонимание? В чем оно может выражаться?»), к чему приводит их несоблюдение одним членом семьи или всеми сразу.

***Резюме ведущего.** Ведущий подчеркивает, что соблюдение этих принципов – это ответственность каждого члена семьи, и от каждого зависит благополучие семейных отношений.*

5. Упражнение «Герб семьи»

Участники садятся в круг. В центр круга ставится коробка с канцелярскими принадлежностями.

Под музыкальное сопровождение ведущий предлагает каждому участнику группы представить себе, что в центре круга стоит волшебный проектор, который может показывать будущее. Необходимо представить себе свою будущую семью, отдельные сценки из семейной жизни, которые сейчас кажутся важными (около 5–7 минут).

Затем ведущий рассказывает, что в давние времена многие семьи имели гербы из разных символов, в которых они находили поддержку и силу. В них могли отражаться фамилия, семейные черты характера, история семьи, принципы семейной жизни и т. д. Участникам предлагается нарисовать герб своей будущей семьи. По окончании работы рисунок представляется в общем кругу. Обсуждения не требуется.

***Резюме ведущего.** Семьи бывают очень разными, и это здорово, потому что семьи составляют совершенно разные люди. Однако, какая бы ни была семья, она будет счастливой только в том случае, когда каждый понимает свою ответственность за ее благополучие.*

6. Завершение занятия

Ведущий, подводя итоги, подчеркивает, что создание семьи – это ответственный шаг, который предполагает готовность человека заботиться не только о себе, но и о других людях. Группа высказывается на тему «Что нового произошло за время занятия? Что удивило, оказалось неожиданным?»

3.3.6. Я – Родитель

Цели и задачи занятия:

- Создание условий для анализа собственных представлений о роли детей в своей будущей семье.
- Анализ готовности к родительству и ресурсов ее развития.
- Создание условий для формирования представлений о ценности ребенка.

Необходимые материалы: мел или бумажный скотч, ватман, маркеры, фото- и видеоматериалы для мини-лекции, воздушные шарики разных цветов, нитки, бумага для записей, ручки.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Приветствие ведущего, объявление темы

2. Упражнение «Круги на воде»

Ведущий с помощью мела или скотча изображает на полу несколько концентрических кругов («мишень»). В центр круга предлагается стать тем участникам, которые считают, что смогут стать хорошими родителями для своих детей, и хотят этого, в круг побольше становятся те, кто считает, что столкнется на этом пути с определенными трудностями, в следующий круг – те, кто сомневается в своих способностях стать хорошим родителем и/или не хотят заводить детей, за пределами круга – те, кто вообще не думал на эту тему и не знает, как ответить на поставленные вопросы.

По завершении организуется обсуждение. Каждый участник объясняет свой выбор. Ведущий акцентирует внимание на вопросе о том, что такое для каждого участника «быть хорошим родителем» и чего не хватает для этого каждому из них. После того как высказались участники из внутренних кругов, ведущий предлагает тем, кто стоит за кругом, при желании изменить свое место, найти для себя подходящий круг и также прокомментировать свой выбор (или свои затруднения в выборе).

3. Упражнение «Родительская жизнь»

Организуется работа в подгруппах, сформированных по половому признаку. Ведущий предлагает каждой подгруппе нарисовать схематически те изменения, которые происходят в жизни че-

ловека с рождением ребенка. Предлагается уделить внимание различным сферам жизни: дружеским отношениям, отношениям в родительской семье, отношениям с супругом, профессиональной деятельностью, отдыху, спорту и т. д.

По окончании работы группы представляют свои результаты в общем кругу. Организуется обсуждение, в котором отмечают несовпадения мужских и женских взглядов по обсуждаемой теме. Обсуждаются основные страхи людей, которые мешают им принять родительскую позицию. Задача ведущего – предоставлять максимально объективную информацию, развеивающую юношеские мифы о родителстве.

4. Упражнение «Готовность к родителству»

Участники по очереди предлагают качества, характеризующие готовность человека к тому, чтобы стать родителем. Ведущий составляет список названных качеств на доске. Затем предлагается сгруппировать эти качества в несколько блоков. Ведущий при необходимости дополняет получившийся перечень для того, чтобы в нем были представлены не только факторы личностной и социальной зрелости, не только мотивация к рождению ребенка, но и фактор соматического здоровья.

5. Упражнение «Воздушные шарики»

Участники работают самостоятельно. Им предлагается выбрать из лежащих в середине круга воздушных шариков два цвета, один для ответов на вопрос «Что родители могут дать ребенку?», а второй для ответа на вопрос «Что дети могут дать родителям?». Каждый записывает свои ответы маркером на шариках, предварительно надувая их, а затем, после написания ответа, привязывает к спинке своего стула. На каждый вопрос можно дать несколько ответов и, соответственно, надуть несколько шариков. По окончании работы ответы озвучиваются в общем кругу последовательно, сначала на первый, а затем на второй вопрос.

6. Упражнение «Круг поддержки»

Каждый получает листок бумаги и подписывает его снизу. Листок передается по кругу вправо, и получивший его участник группы пишет на нем то качество (или несколько качеств), которыми обладает «хозяин» листочка для того, чтобы стать хорошим

родителем. Затем написанное заворачивается так, чтобы его не было видно, и передается следующему участнику, сидящему справа. Таким образом, пройдя круг, каждый листочек возвращается к своему «хозяину». Обсуждения не требуется.

***Резюме ведущего.** Быть родителем – это огромная ответственность, но в то же время большое счастье. Недаром говорят, что дети – это Божий дар. Родители не только вкладывают в детей свои силы, свою любовь, но и сами получают возможность развиваться, расти, становиться добрее и мудрее. Очень приятно осознавать, что у каждого присутствующего есть ресурс, который поможет ему стать успешным родителем. Кроме того, теперь каждый знает, что ему еще предстоит изменить в себе для того, чтобы стать настоящим родителем для своих детей – любящим и ответственным.*

7. Завершение занятия

Ведущий, подводя итоги, подчеркивает важность ответственного и взвешенного подхода к решению о рождении ребенка, необходимость достигнуть необходимого уровня готовности к родительству. Группа высказывается на тему «Что нового произошло за время занятия? Что удивило, оказалось неожиданным?»

ЛИТЕРАТУРА

Теоретические основания ценностно-смыслового подхода к психолого-педагогическому сопровождению становления личности:

1. Агафонов А. Ю. Человек как смысловая модель мира. – Самара, 2000.
2. Артемьева Е. Ю. Основы психологии субъективной семантики. – М., 1999.
3. Белякова Е. Г. Опыт реализации идей ценностно-смыслового подхода в практике образовательного процесса. // Вестник Тюменского государственного университета. – 2008. – № 5. – С. 42–51.
4. Божович Л. И. Проблемы формирования личности. – М., 2001.
5. Братусь Б. С. Аномалии личности. – М., 1988.
6. Братусь Б. С. Леонтьевские основания смысловых концепций личности // Вопросы психологии. – 2004. – № 4. – С. 102–112.
7. Брушлинский А. В. Деятельностный подход и психологическая наука // Вопросы философии. – 2001. – № 2. – С. 89–95.
8. Василюк Ф. Е. Психология переживания. – М., 1984.
9. Долженко В. Ю. Становление категории «смысл» как проблема историко-психологического исследования. Автореферат дис. ... к. психол. наук. – Барнаул, 2001.
10. Доценко Е. Л. Психология манипуляций. – М., 1997.
11. Ефимов В. И. Общечеловеческие ценности. – М., 2010.
12. Знаков В. В. Психология понимания: Проблемы и перспективы. – М., 2005.
13. Колберг Л. Подход Лоуренса Колберга к нравственному воспитанию / Л. Колберг, Ф. Пауэр, Э. Хиггинс // Психологический журнал. – 1992. – № 3. – С.173–175.
14. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., 1975;
15. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М., 1999.
16. Пантилеев С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. – М., 1991.
17. Панферов В. Н. Психология человека. – СПб., 2000.
18. Паукова А. М. К вопросу о формировании ценностно-смысловых ориентаций у подростков // Современная психология: материалы международной научной конференции. – Пермь, 2012.

19. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. В 2 томах. – М., 1989. – Т. 2.
20. Соколова Е. Т. Проективные методы исследования личности. – М., 1980.
21. Столин В. В. Самосознание личности. – М.: Изд-во Моск. унта, 1983. – 284 с.
22. Федорова Е. Н. Теоретико-методологические основания ценностно-смыслового подхода // Северо-запад России: педагогические исследования молодых ученых: Материалы региональной научной конференции «Исследовательская культура: методы, приемы, процедуры» 21 апреля 2006 г. Вып. 3. В 2 т. – СПб., 2006. – Т. 1.
23. Шакеева Ч. А. Ценностные ориентации и самочувствие молодежи в новых общественно-экономических условиях. – М., 1998.
24. Яницкий М. С., Серый А. В. Основные методологические подходы к изучению ценностно-смысловой сферы личности // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. – 2012. – № 19–1. – С. 82–99.

При разработке содержания занятий, представленных в главе 3, использовалась следующая методическая литература:

25. Баева И. А. Тренинги психологической безопасности в школе. – СПб., 2002.
26. Браткин А., Скоробогатова И. Чемоданчик тренера. 10 продаваемых тренингов. – М., 2004.
27. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. – М., 2008.
28. Вачков И. В. Психологические сказки о лидерстве для младших школьников. – М., 2009.
29. Григорьева Т. Г. Основы конструктивного общения / Т. Г. Григорьева, Л. В. Линская, Т. П. Усольцева – Новосибирск, 1999.
30. Комплексная медико-психо-социальная реабилитация наркозависимых подростков : уч.-метод. пособие / С. М. Яцышин [и др.]. – Новороссийск, 2002.
31. Латышев Г. В. Методические рекомендации по организации программ социального сопровождения молодежи групп риска / Г. В. Латышев, С. М. Яцышин, А. В. Микляева. – СПб., 2008.
32. Лидерс А. С. Групповой психологический тренинг со старшеклассниками и студентами. – М., 2009.

33. Материалы газеты «Школьный психолог» за период с 1998 по 2015 гг.
34. Микляева А. В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб., 2006.
35. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / под ред. М. Р. Битяновой. – СПб., 2011.
36. Психологический тренинг в группе. Игры и упражнения. – М., 2012.
37. Соколов Д. Сказки и сказкотерапия. – М., 2001.
38. Солдатова Г. У. Может ли «другой» стать другом? Тренинг по профилактике ксенофобии. – М., 2006.
39. Фопель К. Групповая сплоченность. – М., 2011.
40. Фрейджер Р. Личность: теории, упражнения, эксперименты / Р. Фрейджер, Дж. Фейдимен. – М., 2004.
41. Хрящева Н. Ю. Психогимнастика в тренинге. – СПб., 2001.
42. Я сам строю свою жизнь / М. А. Алиева [и др.]; под ред. Е. Г. Трошихиной. – СПб., 2007.

ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ ПОДХОД В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ
РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Методическое пособие

Выпускающий редактор – С.П.Павлов,
начальник Редакционно-издательского отдела
СПб ГБУ «Городской информационно-методический центр «Семья»

Корректор – Г.М.Шумилова

Подписано в печать 29.08.2016 г.
Тираж 100 экз.

СПб ГБУ «Городской информационно-методический центр «Семья»
190068, Санкт-Петербург, ул. Садовая, д. 55-57

Подготовка макета и печать – ООО «Издательский Дом «Петроградский»

Семья

