**Психологический тренинг саморегуляции**

**Занятие 1. Вводное**

*Самосознание педагога*

***Цели:*** Знакомство участников группы с предстоящей работой, актуализация опыта участия в психологических тренингах, знакомство с проблемой профессиональной Я – концепции, развитие позитивной Я – концепции.

***Оборудование***: стулья, листы бумаги, ручки, магнитофон, камушки, ракушка, рефлексивная мишень, маркер.

**1.1 Ход занятия. Вводная часть**

Эпиграфом к сегодняшней встрече я выбрала стихотворение «Свободный разговор»:

*— Поговорим?*

*— О чем?*

*— О разном и о прочем.*

*О том, что хорошо,*

*И хорошо не очень.*

*Чего-то знаешь ты.*

*А что-то мне известно.*

*Поговорим?*

*— Поговорим.*

*Вдруг будет интересно.*

***Информация***

На прошедшем семинаре мы обсуждали проблему синдрома эмоционального выгорания: знакомились с причинами его возникновения, симптомами проявления.

Как показали результаты диагностирования педагогов, у многих из вас сформировались, или начинают формироваться признаки нервного напряжения и истощения.

Любой психологический тренинг рассчитан на то, чтобы конкретизировать проблему, снабдить участников стратегиями, необходимыми для ее решения , руководствуясь принципом: « Расскажи мне, и я забуду, покажи мне, и я запомню, дай мне действовать самому, и я пойму». Я надеюсь, наш тренинг вооружит вас необходимыми знаниями для решения ваших проблем.

Работа в тренинге отличается от других форм, поэтому я хочу познакомить вас с правилами работы в группе:

***Искренность в общении:***

1) Искренность и открытость: чем более откровенными будут рассказы о том, что вас волнует и интересует, чем более искренними будут выражения ваших чувств, тем более эффективной будет ваша работа.

В группе не стоит лицемерить и лгать. Группа – то место, где вы можете рассказать о том, что вас действительно волнует и интересует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждали. Если вы не готовы быть искренним в обсуждении какого-то вопроса – лучше промолчать.

2) Обязательное участие в работе группы в течение всего времени.

Этот принцип вводится в связи с тем, что ваши мысли и чувства очень значимы для других членов группы. Ваше отсутствие может привести к нарушению внутригрупповых отношений, к тому, что у других не будет возможности услышать ваше мнение по обсуждаемому вопросу.

3) Не вынесение обсуждаемых проблем за пределы группы.

Все, что говорится здесь, должно остаться между нами. Это – одно из этических оснований нашей работы. Не стоит обсуждать чьи-то проблемы с людьми, не участвующими в тренинге, а также с членами группы вне тренинга. Лучше это делать непосредственно на занятии.

4) Право каждого члена группы сказать “стоп” – прекратить обсуждение его проблем.

Если вы чувствуете, что еще не готовы быть искренними в обсуждении вопросов, касающихся лично вас, или понимаете, что-то или иное упражнение может нанести вам психологическую травму, воспользуйтесь этим принципом.

5) Каждый участник говорит за себя, от своего имени.

Не стоит уходить от обсуждения и допускать рассуждения типа: “все так думают”, “большинство так считают”. Попытайтесь строить свои рассуждения примерно так: “я думаю…”, “я чувствую …”, “мне кажется …”. Основное внимание каждого из нас должно быть сосредоточенно на том, что происходит с нами. Все высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа. Здесь и теперь: мы говорим только о том, что происходит с нами в данный момент. Какие мысли, чувства вы переживаете в данный момент.

6) Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения. Нас достаточно критикуют и оценивают в жизни. Давайте в группе учиться понимать другого, чувствовать, что человек хотел сказать, какой смысл вложил в высказывание.

7) Общение между всеми участниками на “ты”.

***Приветствие***

***Упражнение*** *«* ***Вам послание****»*

Каждому участнику нужно передать какую – либо приветственную фразу или другое приятное сообщение члену группы, сидящему в круге напротив него. Это сообщение он отправляет через участника, сидящего слева от него. Тот передает сообщение дальше по часовой стрелке. В ответ участник отправляет ответное сообщение обратным курсом, то есть против часовой стрелки. Через некоторое время в действие вовлекаются все участники, передавая сообщение другим участникам или ожидая, когда придет послание им.

После того как последние ответы дошли до адресата, ведущий спрашивает, кто не получил послание, и просит группу восстановить справедливость.

По окончании все участники хором говорят СПАСИБО.

**1.2 Основная часть**

***Информация***

Психологи считают, что осознать, в чем проблема, и вербализовать ее — значит наполовину ее решить. Сейчас я попрошу вас прислушаться к своим ощущениям и определить, что в настоящий момент является для вас «камушком в ботинке», тем, что обычно мы сразу можем и не заметить, тем, что может натереть больную мозоль, если его вовремя не вытащить.

***Упражнение*** *«* ***Камушек в ботинке****»*

Представим, что, ощутив дискомфорт, мы поняли, что ногу что-то трет. Попробуем определить, что это и как от этого избавиться. Чтобы было легче сформулировать, предлагаю продолжить фразу «В последнее время в работе меня огорчало…»

Я буду закидывать «камушки» в ракушку, а вы озвучивать, что они означают лично для вас.

Есть одна маленькая хитрость-мудрость — свои ошибки превращать в достоинства. Как песчинка, попадающая в раковину, пусть ваш камушек превратится в жемчужину. Жемчужину вашего опыта, какой-то новый прием, удачную находку.

Как человек может воздействовать на ситуацию? Есть 3 варианта: — попытаться непосредственно повлиять на собеседника; — попытаться повлиять на самого себя; — попытаться повлиять на обстоятельства (например, изменить обстановку, принять необходимые меры безопасности). Что сделать легче?

***Хочу рассказать притчу о молодом человеке:***

Жил-был один молодой человек и очень ему не нравился современный мир, и он решил сделать все возможное, чтобы его изменить. Окончил школу с золотой медалью, институт международных отношений. Стал дипломатом и в меру своих сил старался изменить мир. Лет через 15 он с горечью заметил, что мир не изменился. Тогда он решил сузить пространство своего влияния, вернулся в свой родной город, вот здесь-то он сможет реализовать свои мечты: он построит людям новые дома. Улучшит материальное положение и т.д. Работал, не покладая рук. Но прошло лет 10, и он с сожалением заметил, что жизнь в городе, какой была, такой и осталась, люди не изменились. Тогда он решил воздействовать на членов своей семьи, изменить их. Но и через 5 лет он не увидел результатов своего труда. Тогда он решил измениться сам, он пересмотрел свои взгляды. Свое отношение к людям и с удивлением заметил, что изменились люди, окружающие его, изменился мир вокруг.

Для того чтобы успешно строить отношение с окружающими, совсем неплохо сначала наладить отношение с самим собой, так как в основе эмоционального состояния человека лежит система его представлений о себе самом.

Люди с позитивной Я – концепцией умеют получать удовольствие от жизни в любых ее проявлениях. Они оптимистичны и способны не терять надежды, искать выход из самой сложной ситуации.

***Упражнение «Скульптура»***

Группа делится на две подгруппы. Одна должна «вылепить» скульптуру человека с чувством собственного достоинства, другая — человека безчувства собственного достоинства. Фигура лепится из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, создают ему мимику. Каждая подгруппа выбирает экскурсовода, который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает. Экскурсанты (члены второй подгруппы) могут согласиться или не согласиться, внести свои коррективы.

***Рефлексия***

— Что вы чувствовали в процессе «создания» скульптуры?

— Что чувствовали сами «скульптуры»?

*Задание: составить список ценных качеств в себе, закончив предложение:*

Я забочусь… Я люблю…. Я помогаю…. Я признаю…. Я талантлива…. Я умею хорошо делать… Я сержусь… Я обижаюсь… Я расстраиваюсь, когда… Мне нравится… Я благодарна себе….

*Рефлексия:* трудно ли было дописывать предложения?

Позитивная профессиональная Я – концепция обеспечивает успешность педагогической деятельности. Педагог, обладающий такой концепцией, имеет реалистичное представление о себе, хорошо знает свои сильные и слабые стороны, стремится максимально использовать свои достоинства и преодолевать недостатки. Но главное - он уважает себя, уверен в себе.

***Упражнение*** *«* ***Продолжи фразу****»*

Для осознания своего личностного и профессионального ресурса продолжи фразы.

« Я горжусь своей работой, когда я…» и

« Не хочу хвастаться, но в своей работе…»

***Упражнение “Карусель”****.*

Участники встают в два круга: внутренний спиной к центру и внешний – лицом к центру, образуя пары. По сигналу ведущего круги начинают двигаться противоходом, меняясь в парах. В каждой паре участник должен сказать комплимент.

***Рефлексия****:* что почувствовали? Понравился ли комплимент?

Это упражнение еще раз подтверждает теорию “поглаживаний” Эрика Берна. В 1945 году Рене Шпиц, наблюдая за детьми из Дома ребенка, заметил: несмотря на хороший уход, они отставали в физическом и эмоциональном развитии от тех детей, которых воспитывали родители или близкие родственники. Шпиц сделал вывод, что детям-сиротам не хватает ласки и похвал. На основе этого и других, подобных ему исследований Берн и разработал теорию “поглаживаний”. Слово “поглаживание” отражает детскую потребность в прикосновениях. Берн заметил, что став взрослыми, люди по-прежнему стремятся прикасаться друг к другу, словно подтверждая свое физическое существование. Но выйдя из детского возраста, люди попадают в общество, где физические контакты строго ограничены, поэтому приходится довольствоваться замещением этой потребности другими формами признания, или “поглаживаниями”. Улыбка, короткий разговор или комплимент – все это знаки того, что вас заметили и это доставляет нам радость.

***Декларация моей самости.*** *(По Вирджинии Сатир.)*

Сядьте удобно, расслабьтесь, увидьте себя такой, какая Вы есть. (Под музыку зачитывается декларация моей самости.)

***Я – это Я.***

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, в чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были – тревога, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или самому себе. Мне принадлежат все мои победы и успехи, все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне помогало мне. Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпимо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о самом себе. Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться оттого, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в самом себе. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя. Я – это Я, и Я - это замечательно

**1.3 Заключительная часть**

***Упражнение «Рефлексивнaя мишень»***

На листе бумаги А4 рисуется мишень, которая делится на 4 сектора:

1 — оценка содержания; 2 — оценка формы, методов взаимодействия; 3 — оценка деятельности ведущего; 4 — оценка своей деятельности.

Каждый участник маркером «стреляет» в мишень четыре раза – по одному в каждый сектор, делая метку (точку, плюс и т.д.). Метка соответствует его оценке результатов состоявшегося взаимодействия.

После того как каждый участник «выстрелил» в рефлексивную мишень, она вывешивается на всеобщее обозрение и психолог организует ее краткий анализ.

***Прощание:***

***Упражнение «Благодарю тебя»***

Все образуют круг. Начинает психолог. Он протягивает руку и говорит стоящему справа участнику: «Спасибо, Галина, мне было приятно с тобой выполнять упражнения». Тот, чье имя было названо, обращается со словами благодарности к соседу: «Спасибо, Катя, за оказанную поддержку», — и берет соседа за руку, и так до завершения круга. В заключение все громко аплодируют друг другу и говорят: «Спа-си-бо! До свида-ния! До встре-чи!»

**Занятие 2. Моя жизненная позиция**

***Цели****:* формирование установки на саморазвитие и самопознание, развитие адекватного представления о себе.

***Оборудование:*** 4 ватмана, фломастеры, плакат « Пирамида Маслоу», ручки, бумага, магнитофон, рефлексивная мишень, маркер.

**2.1 Вводная часть**

***Приветствие « Чем мы похожи»***

Приветствуя друг друга по очереди, участники подчеркивают свою общность с соседом.

***Упражнение «Поезд»***

Игра проводится в круге. Сначала надо рассчитаться на первый-второй. Первые номера — хлопок в ладони, два притопа ногами. Вторые номера — два хлопка, один притоп. Движения повторяются по очереди: первый — второй — первый — второй и т.д. по кругу: имитируется стук колес поезда.

По ходу игры темп все время убыстряется.

**2.2 Основная часть**

***Упражнение «Дерево»***

Участники в быстром темпе называют известные им породы деревьев. Обсуждается, что общего есть у всех деревьев при всем их многообразии (корень, ствол, крона). Каждый участник продолжает фразу: «Если бы я был деревом, я бы хотел быть... (корнем, стволом, кроной)». Далее участники разбиваются на три группы в соответствии со сделанным выбором, изображают на листе бумаги дерево и обосновывают свой выбор (можно дать общий ответ от всей группы, но если есть частные мнения, можно озвучить и их). Рисунки помещаются в центр круга. Участникам предлагается найти метафорический смысл этого упражнения, в случае затруднения ведущий помогает участникам: «дерево» можно рассматривать как жизненную позицию человека: кто я в этой жизни (от корня питается все дерево, ствол держит на себе всю тяжесть, крона дает возможность дереву дышать и т.п.).

***Упражнение « Девиз»***

Все участники по очереди говорят о том, какую надпись они написали бы на своей футболке, если бы была такая возможность. Эта надпись должна отражать жизненное кредо человека, его основной жизненный принцип, а цвет соответствовать его характеру.

***Упражнение « Автомобиль»***

Сейчас мы будем выполнять совместный рисунок. Наша задача нарисовать автомобиль. Рисовать мы будем по очереди, каждый из вас может нарисовать лишь одну какую – нибудь деталь автомобиля.

*Обсуждение:* обращают внимание, кто выбрал, какую деталь, предлагая найти метафорический смысл выбора, связав с ролью каждого участника в данном коллективе.

***Упражнение “Волшебный магазин”.***

Сегодня мы имеем возможность вместе с группой поразмышлять над тем, что он ожидает от своей жизни, каковы его устремления, какие ценности для него значимы. Запишите 5 наиболее значимых для вас ценностей. Я предлагаю вам прийти в “Волшебный магазин” и купить у продавца, т.е. у меня, все, что можно пожелать: здоровье, карьеру, автомобиль, успех, счастье, любовь и т.д., но в качестве оплаты я потребую, чтобы вы заплатили за это тем, что цените в жизни, но готовы с ним расстаться. (Во время торговли участник начинает активно размышлять о настоящих целях и смыслах жизни).

Обратите, пожалуйста, внимание на то, что для вас оказалось наиболее значимым: ценность, связанная с материальным миром, духовным, профессией или семьей.

*Информирование:*Маслоу, один из основателей гуманистической психологии, рассматривал потребности человека в иерархической последовательности в виде пирамиды. Фундаментальными потребностями, согласно его теории, являются физиологические (пища, вода, сон и др.); потребность в безопасности, стабильности, порядке; потребность в любви, чувстве принадлежности к какой-то общности людей (семья, дружба, коллектив и др.); потребность в уважении (самоутверждении, признании); потребность в самоактуализации. Сразу же после удовлетворения нижеследующих потребностей актуализируется более высокая.

*Анализ:* на каком этапе находитесь вы? Какова цель вашей жизни на данный момент? С чем она связана? Нужно ли ставить себе цели? Ради чего? Чего вы хотите достичь в этом году, через пять лет, десять?

Важно уметь правильно ставить цели: необходимо знать что, зачем, ради чего и в какой срок – это нужно, проговорить и попросить всевышнего помочь в реализации этой цели

***Упражнение « Формула счастья»***

Составьте из трех слов формулу счастья.

Слова: иметь, делать, быть. Какое слово у успешного, счастливого человека будет на первом месте. Какое на втором и на третьем?

*Обсуждение*

***Упражнение «Главное-второстепенное».***

Напишите на листе бумаги 5-8 дел, которые для вас в настоящее время наиболее важны: на первом месте самое важное, и.т.д.

А сейчас закройте глаза и постарайтесь представить себя в конце жизни, как будто вам сейчас лет 75-80. Вы уже не работаете, занимаетесь своими делами, домашним хозяйством, вы часто думаете о своей жизни, вспоминая самые грустные или радостные события. Вообразите, что из этого времени, вы сейчас смотрите в свое настоящее и оцениваете, что для вас главное и что второстепенное. Например, вы можете сожалеть о том, как много времени и сил отдавали какому-то занятию, которое не имело для вашей жизни большого значения и только казалось вам очень важным.

А теперь, откройте глаза, возьмите новый лист бумаги, и составьте список своих занятий по степени значимости их для вашей жизни, как бы от лица вас, смотрящих на свою жизнь со своих прожитых лет.

Сравните два полученных списка.

Изменились ли эти списки? Как они изменились, кто хочет высказаться?

**2.3 Заключительная часть**

***Упражнение «Горячий воздушный шар»***

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно сосчитайте от 10 до 1.

Постепенно полностью расслабьтесь.

Вообразите себе гигантский воздушный шар на утопающем в зелени лугу.

Рассмотрите эту картину как можно подробнее.

Вы складываете все свои проблемы и тревоги в корзину шара.

Когда корзина будет полной, представьте, как веревка шара сама отвязывается и он медленно набирает высоту. Шар постепенно удаляется, превращаясь в маленькую точку и унося весь груз ваших проблем.

***Упражнение «Рефлексивнaя мишень»***

***Прощание***

***Упражнение «Благодарю тебя»***

**Занятие 3. Уверенность в себе**

***Цели:*** развитие у педагогов личностных тенденций, осознание мотивационных установок, обучение навыкам уверенного поведения. Способствовать познанию своих положительных и отрицательных качеств, мешающих принятию себя, снять напряжение, чувство тревоги, способствовать развитию умений самоанализа и преодолению психологических барьеров у педагогов.

***Оборудование:*** таблички, фломастеры, магнитофон, листы, ручки, рефлексивная мишень, маркер.

**3.1 Вводная часть**

***Упражнение «Звуковая гимнастика»***

*Процедура:* Групповые дыхательные упражнения выполняются членами группы в унисон, энергично и с энтузиазмом.

Встаньте и образуйте круг. Поставьте ноги на расстоянии около 90 см, перенесите вес на пальцы ног. Колени держите слегка согнутыми, дайте телу расслабиться, а тазу – свободно провиснуть. Положите руку себе на живот и смотрите в глаза участнику, стоящему напротив вас. Сделайте глубокий вдох через рот, пропуская воздух по всему пути до живота. Сделайте глубокий выдох, давая вырваться звуку. Поддерживайте звучание столько, сколько сможете без напряжения. Повторите 16 циклов глубокого дыхания, вдыхая и выдыхая медленно и глубоко. Не торопитесь, иначе почувствуете головокружение. Не сдерживайте никакие звуки, которые вам захочется произнести, все время смотрите друг другу в глаза. Сознавайте любые помехи в процессе дыхания. Отмечайте все возникающие чувства во время полного дыхания и сохраняйте тело мягким и расслабленным.

Закончив упражнение на совместное дыхание, встряхните все тело, свесив руки по сторонам, сгибая и выпрямляя колени. Затем несколько раз подпрыгните для энергетизации частей тела. Прыгайте медленно, едва отрывая ноги от пола.

Припеваем следующие звуки:

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

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

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы;

расположенные в области живота;

Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

X — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.

***Приветствие: « Хорошие новости»***

Участники группы приветствуют друг друга по кругу, описывая какое – либо событие, связанное с успехом или достижением говорящего.

**3.2 Основная часть**

***Игра « Теремок»***

События в игре разворачиваются так же, как в сказке « Теремок», только участники предлагают 5 своих положительных качеств, для того, чтобы их пустили в теремок. При этом группа каждый раз на названное качество одобряет участника словами « Ах, какой ты молодец!».

После того, как вся группа попадает в теремок, все становятся в круг, берутся за руки, закрывают глаза и мысленно делятся своими качествами с остальными участниками.

*Информационный блок*

Как мы все ценим уверенность в себе и жаждем ее обрести! Она считается чуть ли не одной из главных добродетелей современного цивилизованного мира. Кого мы представляем в качестве примера уверенного в себе человека? Ну, какого-нибудь лидера политической партии вроде Жириновского, нобелевского лауреата или президента банка, выходящего из «мерседеса»... Но это вы так себе представляете. А у психологов на этот счет совсем другое мнение. Они твердо убеждены, что на сто процентов уверен в себе… счастливчик, который восседает на пеньке посреди полянки, безмятежно грызет горбушку и ощущает себя при этом в полном порядке.

На самом деле «он не уверен в себе» на языке психологов означает, что человек испытывает... стыд. Но стыд особого рода. *Стыд за себя*. Он внутренне ощущает, что сам по себе, без всех своих достижений он недостаточно хорош и ему надо подняться до определенного уровня, чтобы выглядеть достойно в глазах окружающих и иметь право делать то, что он хочет, не вызывая осуждения. Человек подозревает, что он «недотягивает» до каких-то критериев и норм — причем установленных не им. Успешная карьера, положение в обществе, счета в банке часто нужны как подтверждение, что «я могу», «я состоялся», «я получил хорошую оценку» - следовательно, получил разрешение делать без подсознательного чувства стыда то, чего никогда бы не сделал, не будь я успешен и богат. А вот уверенному в себе человеку не стыдно за себя, даже если он ничего особенного не делает... или вообще все делает плохо.

Помните анекдот о кляче, которая уверяла игрока, что придет первой? Тот поверил, сделал на нее ставку — и проиграл. А кляча в ответ на упреки только развела копытами: «Ну, не шмогла я, не шмогла!» Заметьте — никто из слушателей анекдота клячу не презирает, не обвиняет. Наоборот, все потешаются над незадачливым игроком! А у клячи все в порядке… Ну и что, что она не рассчитала свои возможности, недооценила их? Ну, не смогла. В следующий раз, глядишь, и сможет... Нам не хочется смеяться над этой клячей, потому что она абсолютно уверена в себе.

Вдумайтесь только в абсурдность ситуации, когда мнение чужих людей и их отношение значат для человека больше, чем его собственная оценка себя! Неуверенный в себе человек не может оценить себя высоко и поэтому зависит от чужого мнения — явного или воображаемого. Он не может принять себя таким, каков он есть, и все время стремится себя улучшить. С помощью карьеры, денег, пластической операции... Впоследствии все окружающие люди и само общество становятся как бы «осуждающими родителями», мнению которых он должен соответствовать, чтобы ощущать себя состоявшимся, хорошим. Но! Каждый человек способен заработать только определенное количество денег, может быть до известного уровня красивым и т.п. Если кастрюлька вмещает литр — глупо пытаться влить в нее 3 литра и стыдиться, что такое количество не вмещается. Стыд и неуверенность возникают, когда крышка у этой кастрюльки начинает упорно «бормотать»: ну почему ты не можешь раздуться до величины бака для белья? Отчего бормочет крышка, и что она вообще такое?

Наша тройственная личность

Психологи считают, что наша личность складывается из трех составляющих:

*1.* *Бессознательная часть: инстинктивная, «внутренний ребенок», источник желаний, Ид (Оно).*

Основные инстинкты — испытывать удовольствие и, самое главное, быть в безопасности. У каждого человека представление о безопасности, удовольствиях и путях их достижения различны: «спрятаться» за напускным равнодушием, смолчать в ответ на явное хамство, заплакать или напиться, в конце концов! Удовлетворение в той или иной форме этого главного инстинкта и приводит к возникновению чувства стыда, поскольку инстинкт и общественная мораль — две вещи несовместимые (не одернуть хама — трусость; плакать на людях — неприлично; пьянство — порок...).

*2. Сознательная часть: мыслительная, «внутренний взрослый», Эго (Я).*

Эго — хитрое. Оно может подсказать человеку, как разумно удовлетворять свои инстинкты, не вступая в конфликт с окружающими, то есть адаптироваться в жизни.

*3. Сверхсознательная часть — «надстройка» над личностью (мораль, общепринятые правила, сформированные под влиянием родителей, а потом и общества): Суперэго (Сверх-я), «внутренний родитель».*

Суперэго надзирает за нами, осуждает или одобряет наши инстинктивные стремления и порывы.

У уверенного в себе человека все три части находятся в равновесии: «внутренний взрослый» находит такие пути удовлетворения желаний «внутреннего ребенка», чтобы не возмутился «внутренний родитель». У неуверенных в себе людей Эго — «внутренний взрослый» — слабое. Зато Суперэго, наоборот, чрезмерно развито и представляет собой подавляющего и слишком критичного «внутреннего родителя», перед которым «внутренний ребенок» не способен защитить себя и постоянно испытывает стыд.

Существуют также вполне очевидные и простые для наблюдения характеристики поведения, отличающие уверенных в себе людей.

Уверенные в себе люди говорят громко, но не кричат, часто смотрят в глаза собеседнику, но не «сверлят» его глазами, всегда выдерживают определенную дистанцию общения, не приближаясь к собеседнику вплотную. Они умеют держать паузу в разговоре, редко перебивают партнеров, способны ясно и четко выражать свои мысли. Уверенные в себе люди говорят открыто о своих чувствах, желаниях и претензиях, сопровождая их кратким и четким обоснованием, часто используют местоимение «Я», не боятся выражения личного мнения. От уверенных в себе людей редко можно услышать оскорбления, упреки, обвинения. Все претензии к окружающим они высказывают от своего собственного лица. Нельзя сказать, что эти способности формируются сами собой или что человек уже рождается уверенным в себе. Как и все социально-психологические качества личности, уверенность в себе формируется в ходе социализации, те есть во взаимодействии с социальным окружением.

***Упражнение» Парижская выставка:***

( в группах по 4-5 человек)

Каждая команда – это фирмы, производящие ценные человеческие качества .Командам дается время обсудить , какие качества производит их фирма. Для этого нужно высказать каждому участнику, что вы в нем цените. После этого вы решаете, какое из его ценных качеств можно представить на Парижской выставке. Затем каждая команда пишет на табличках название ценных качеств, на каждой табличке одно качество. Каждая команда рассказывает, какие качества она представляет в своем павильоне ( по одному качеству у каждого участника)

В заключение проводится обсуждение результатов выставки..

***Упражнение «Я в тебе уверен»:***

Объединитесь в пары. Сядьте друг против друга. Посидите некоторое время, молча, просто глядя в глаза. Это трудно, не совсем привычно, но вы ведь знакомы.

Теперь по очереди высказывайтесь, каждый раз начиная фразу следующими словами: «Я уверена, что ты...» Например: «Я уверена, что ты поможешь мне, если мне будет нужно», «Я уверена, что ты никогда не скажешь обо мне плохо». Еще раз подчеркну, что вы говорите по одной фразе, передавая слово друг другу.

***Рефлексия***

— Что вы чувствуете сейчас?

— Менялись ли ваши чувства на протяжении упражнения?

— Какой из этапов упражнения показался вам наиболее сложным?

***Упражнение « Я самый лучший»:***

Участники образуют два круга: внутренний и внешний. Расходятся на расстояние. Двигаясь навстречу друг другу, участники обоих кругов, вглядываясь в лицо встречному, ударяют себя кулаком в грудь, утверждая « Я – самая лучшая, я – самая красивая и т.д.»

***Упражнение «Я горжусь собой»:***

Я горжусь собой

Я достойна самого лучшего

Я могу говорить нет

Иногда жизнь бросает меня

И заставляет согнуться

Но я ищу и нахожу в себе силы

Чтобы стать сильнее

И дарить свою любовь себе и окружающим

***Техника « Ресурсный круг»***

Представьте перед собой нарисованный круг.

Вспомните ситуацию, которая была для вас приятной, успешной, где вы были на высоте, на волне успеха, где проявились все ваши способности. Мысленно войдите в круг. Стоя в кругу, постарайтесь усилить эти приятные ощущения, стараясь в деталях вспомнить, что вы в той ситуации видели, слышали, чувствовали, ощущали. На пике ощущений сожмите правый кулак. Мысленно выйдете из круга, разожмите кулак, перенеситесь в сегодняшний день. Вспомните свою проблему. Войдите мысленно в круг, стараясь представить свою проблему и, одновременно сжав кулак, вспомните свои ощущения, когда вы испытывали успех, что вы видели, слышали, чувствовали. Мысленно выйдите из круга, перенеситесь в сегодняшний день.

***Упражнение «Путешествие»***

Психолог предлагает участникам занять удобное положение и включает запись спокойной музыки.

Закройте глаза... Представьте, что вы отправились в путешествие. Вы объездили множество стран, познакомились с разными людьми.

И вот вы едете через поле. Вокруг летают бабочки, стрекозы. Жужжат пчелы — они собирают мед. Поют птицы — они радуются, что вы едете через их поле. Пахнет цветами и свежей травой. На холме вы видите прекрасный дворец. Что-то подсказывает вам, что очень важно поехать именно туда. И вы направляетесь по дороге, ведущей к дворцу.

Когда вы входите во дворец, то поражаетесь его красотой. Все здесь удобно и красиво, как будто кто-то строил этот дворец специально для вас. И вы понимаете, что здесь найдете что-то очень важное для себя. Вы идете по дворцу легкой и уверенной походкой.

Представьте, что вы идете по нему и находите для себя то, что вы хотите...

Все то, что вы нашли для себя в этом прекрасном дворце, остается с вами, и вы возьмете это с собой, когда будете возвращаться. А сейчас сделайте глубокий вдох... и выдох. Возьмите с собой все то хорошее, что было с вами. И потихоньку открывая глаза, возвращайтесь к нам.

***Рефлексия***

— Какие чувства вы испытываете после путешествия?

**3.3 Заключительная часть**

***Упражнение « Аплодисменты»***

Участникам предлагается встать в круг. Один из желающий выходит в центр круга, а остальные ему бурно аплодируют. Они продолжают это делать ровно столько, сколько он захочет. Он благодарит группу и возвращается в круг. После этого выходит следующий участник.

***Упражнение « Гармошка»***

Каждому человеку интересно знать, что думают о нем другие люди. Передавая по кругу листок с именем участника, нужно написать свои впечатления, какие черты характера в нем цените. Подписываться не надо и видеть ответы других вы тоже не будете, так как каждый из вас после своего ответа согнет листок гармошкой и передаст следующему.

**Рефлексия:**

Пусть каждый по очереди скажет несколько слов о своих чувствах по поводу того, что написали ему.

***Упражнение «Рефлексивнaя мишень»***

***Прощание.***

***Упражнение «Благодарю тебя»***

**Занятие 4. Работа с «внутренним ребенком»**

***Цели:*** отработка навыков ведения позитивного внутреннего диалога с самим собой, овладение психотехническими приемами, направленными на осознание положительного образа « я».

***Оборудование:*** бумага, ручки, магнитофон, карточки с рекомендациями, составленными Мадэлин Беркли – Ален, рефлексивная мишень.

**4.1 Вводная часть**

***Приветствие « Лучшее качество»***

Все участники группы, свободно передвигаясь по комнате, должны подходить друг к другу и обмениваться комплиментами, т. е. подчеркивать лучшее качество партнера, которое вы в нем видите и цените больше всего. Не надо торопиться, желательно, чтобы каждый участник обратился ко всем членам группы.

***Упражнение « Массаж»***

В круге, двигаясь друг за другом, делать массаж плечевых мышц впереди идущему, поколачивание по спине.

**4.2 Основная часть**

***Упражнение « Я забочусь..»***

Написать список тех, о ком каждый из вас должен заботиться.

Сидя спокойно представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень спокойна и счастлива, не тронута страхами и заботами о будущем. Можно представить ее в виде язычка пламени. Потаенного озера. А теперь представьте, что это вы сами. Эта частица всегда в вас, только нужно научиться помнить об этом.

*Обсуждение.*

Что это за частица? ( Это наш ребенок, состояние ребенка ).

Посмотрите список тех, о ком вы должны заботиться. Если можно прочитайте список остальным. А есть ли в этом списке вы сами? Если нет, то почему? Мы не можем сделать счастливыми других, если не будем счастливы сами.

*Метафора « Чувства детства» из книги Э. Ле Шан « Когда ваш ребенок сводит вас с ума «*

Я шла через центральный парк. Было тепло и солнечно, Стояло бабье лето, - и краски осени только начали увядать. Я чувствовала себя замечательно. Это было особое состояние ликования, которое наступало у меня время от времени, когда старые проблемы были решены, и я ощущала прилив энергии и творческих сил…

Бессознательно я направлялась в то место в парке, где я играла ребенком… Тогда мне было лет девять – десять. Я стояла и смотрела на скалы. Ничего не изменилось. Я не была больше 62 летней женщиной – состоявшейся, уверенной в себе. Счастливой. Я была десятилетней девочкой, которая часто испытывала чувство смертельного ужаса: я была уверена, что никогда не научусь делить в столбик; я заваливала все контрольные по грамматике; я считала себя уродливой, толстой и неуклюжей; я думала, что меня в последнюю очередь выберут для участия в эстафете, я была застенчивой, маленькой девочкой, которая считала, что другим людям она не нравится; меня глубоко ранила каждая неудача, я страшно боялась, что меня будут дразнить. На самом деле, школа, в которую я ходила, считалась неплохой, и у меня были очень хорошие родители. Со мной не происходило ничего серьезного, кроме того, что я была ребенком.

Я почти видела маленькую девочку, сидящую на скалах. Мне хотелось обнять ее, крикнуть: « Вот я! Посмотри на меня. Со мной все в порядке!» Неожиданно я заплакала о той девочке, которая не могла вообразить себя взрослой женщиной, которой так нужно было знать, что когда она станет взрослой, она окажется одаренной и любимой, ею будут восхищаться, ее будут уважать, она будет уверена в себе…

Если бы у меня была чудесная возможность вернуться, хоть на мгновение к тому ребенку, каким я была, что бы я тогда сказала? Думаю следующее: « Я предсказательница, и я хочу сказать, что вижу твое будущее. Ты думаешь, что тупа к школьным предметам, но, когда ты вырастешь и начнешь изучать то, что тебе будет действительно интересно, ты будешь очень, очень умной. Никого не будет интересовать, можешь ли ты вспомнить таблицу умножения. Замечательное воображение, которым ты обладаешь, - сделает тебя однажды преуспевающим писателем, а твоя застенчивость и мягкость дадут тебе великую возможность понимать других людей и любить их – и они ответят тебе любовью… Ты будешь знать, что каждый человек время от времени чего – то боится, и действительно сможешь помочь другим людям справиться со страхом. К тому времени, когда тебе исполнится 62 года, ты будешь знать, что один из счастливейших в мире людей, потому что у тебя замечательная семья, хорошие друзья и любимая работа. А самое главное, что я вижу женщину, которая так рада, что она – Эда!»

***Упражнение « Внутренний ребенок»***

Обычно в фрустрирующей ситуации включается наш «внутренний ребенок», и мы начинаем действовать исходя из этого эго-состояния. А как обычно действуют дети в ситуации, которая им не нравится? Топают ногами, кричат, обзываются, обижаются и плачут, стараются спрятаться или убежать. А мы? Правда, похоже? Это и естественно. Именно эго-состояние отвечает за наши чувства. И когда плохо нам, плохо и нашему «внутреннему ребенку». Сейчас, пожалуйста, представьте себя маленьким ребенком 4–5 лет. Внимательно рассмотрите, во что вы одеты, какие у вас волосы, какое выражение лица. Теперь подойдите к этому ребенку, угостите его чем-нибудь, приласкайте, возьмите на руки и скажите: «Я тебя очень люблю (ласковое имя) и всегда буду беречь и защищать». Посмотрите, как теперь выглядит ваш ребенок, прижмите его к себе. Уменьшите ребенка до размеров горошины и положите в свое сердце.

***Упражнение «Порой я балую себя»***

Вся информация, которую вы будете писать, носит строго конфиденциальный характер. Поэтому желательно быть более искренними, не заглядывать в листы людей, и не спрашивать их о том, что они написали. Если кто – то захочет прочитать записи, он может это сделать.

Вспомните и составьте список тех дел, которые вы выполняете с целью доставить себе удовольствие, позаботиться о своем душевном здоровье и немного побаловать себя.

Когда списки будут готовы, участники должны отметить, как часто они делают то, что отмечено на листе. После этого предоставляется возможность участникам высказать свое мнение по поводу того, насколько важно иногда сделать что – нибудь приятное себе.

Далее группа разбивается на тройки, получают карточки с рекомендациями, составленными Мадэлин Беркли – Ален, и предлагается ознакомиться с ними и отметить в них те пункты, которые приемлемы для них, но которые они выполняют редко или не выполняли раньше и дополнить этот список одной - двумя оригинальными позициями.

Эти оригинальные способы побаловать себя участники записывают на стикерах, закрепляют на большой , заранее заготовленный лист ватмана.

***Обсуждение:***Участники высказываются в свободной форме о том, какие способы побаловать себя им больше всего понравились и какие они могли бы попробовать в будущем.

***«Девять советов М. Беркли – Ален»***

1. Увеличьте на полчаса свой обеденный перерыв.
2. Сделайте себе небольшой подарок.
3. Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве.
4. Найдите время с удовольствием заняться своим любимым делом.
5. Позвольте себе полдня провести за « ничегонеделанием».
6. Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не хватало времени.
7. В выходной позвольте себе подольше поспать.
8. Похвастайтесь перед другом или родственниками своими достижениями.

9. Потратьте некоторую сумму денег из своих сбережений, и купите себе какую - нибудь безделушку.

***Упражнение «Волшебная чашка»***

Сядьте удобно, положите свободно руки на колени, закройте глаза, дышите спокойно, ровно и глубоко. Расслабьтесь. Представьте себе белый экран, сосредоточьтесь на нем. Вообразите, что видите на нем свою любимую чашку. Раскрасьте ее так, как вам хочется. Еще раз внимательно посмотрите на чашку, рассмотрите ее. Наполните ее до краев вашим любимым напитком. Представьте и постарайтесь мысленно нарисовать рядом с вашей чашкой другую, чужую. Она пустая. Отлейте из своей чашки в пустую. Рядом еще пустая чашка, еще и еще... Отливайте из своей чашки в пустые и не жалейте. А сейчас посмотрите снова в свою чашку. О! Она снова полна до краев! Что же с ней случилось? Почему так произошло?..

Ваша чашка особенная — волшебная. Мы можем отливать из нее, а она всегда будет полной. Эта чашка — твоя! Она наполнена твоей добротой и уверенностью! Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажите: «Это я! У меня есть такая чашка!»

***Рефлексия***

— Что вы чувствуете после выполнения упражнения?

***Техника НЛП « Ваш ребенок»***

Мысленно найти приятное место вне помещения.

Представить, что у ваших ног растянулась линия вашей жизни. Найти тот участок в прошлом, где вы были ребенком, здоровым, счастливым, полным сил и надежд.

Подумайте, чем обладал тот ребенок, какими качествами. Которых вам так не хватает.

Перешагните мысленно через линию жизни в тот участок и обнимите своего ребенка.

Чем сильнее вы обнимите ребенка, тем сильнее чувствуете, как вливается в вас энергия, бодрость и т.д, тем сильнее сжимается правый кулак.

Вернитесь к тому месту, где вы сидели, проверьте, нужны ли вам те качества, которыми одарил вас ваш ребенок.

Проверьте, комфортно ли вы себя чувствуете с этими качествами в будущем.

Если нет отрицательной реакции, вернитесь в тот участок детства, где вы встретились со своим ребенком, обнимите его еще раз, поблагодарите, расскажите, каким он будет в будущем.

Вернитесь в настоящее.

***Упражнение « Письмо самому себе любимому»***

Все мы очень разные. Но можно ли сказать, что образ “Я” бывает “хорошим” или “правильным”? Нет, не бывает правильного внутреннего мира. Но бывает гармоничное и не гармоничное состояние нашего внутреннего мира. Достигнуть гармонии с самим собой помогает эмоционально принимаемый образ “Я”.

Теперь соберите воедино все, о чем мы сегодня говорили и напишите письмо, обращение к самому себе любимому.

Это заключительное упражнение, письма можно зачитывать, но только с согласия авторов. Если группа не настроена, читать письма настаивать не стоит.

***Упражнение «Рефлексивнaя мишень»***

***Прощание.***

***Упражнение «Благодарю тебя»***

**Занятие 5. Заключительное**

***Цели:*** подведение итогов занятий группы. Рефлексия собственных достижений, построение перспективы развития. Оказание психологической поддержки друг другу. Завершение работы группы.

***Оборудование:*** бумага, фломастеры, ручки, магнитофон.

**5.1 Вводная часть**

***Приветствие « Спасибо тебе…»***

Участники по очереди приветствуют друг друга, и благодарят за какой – то поступок или качество, достоинство или что – то еще.

***Упражнение « Как чихает слон»***

Ведущий задает участникам вопрос: « Слышали ли вы, как чихает слон. Наверняка большинство дадут отрицательный ответ. Тогда ведущий предлагает объединиться участникам в три группы. Одна группа по команде должна крикнуть слово « ящики», другая « хрящики», третья « потащили». По команде ведущего все выкрикивают нужное слово, и получается звук чихания слона.

***Разминка» Прощальный подарок»***

Каждый участник по очереди сообщает, что бы он хотел подарить соседу слева на прощание и почему. Сосед должен поблагодарить и выразить свои чувства: рад он подарку или нет.

**5.2 Основная часть:**

***Упражнение « Рисуем пожелания»***

Всем участникам предлагается бумага для рисования, фломастеры. Каждый участник подписывает свой лист и передает соседу слева. Теперь каждый должен нарисовать или подписать свое пожелание хозяину листка. Так каждый лист обходит всех участников группы и каждый оставляет на нем свою запись ( можно подписываться от кого пожелание). Желающие могут высказаться по поводу пожеланий и оставляют их на память.

***Упражнение « Хвосты»***

Каждому участнику группы предлагается взять бумагу, ручку и разделить лист на две колонки: левую – « что я не додал», правую - « о чем я не попросил». Участникам дается 10 минут на то, чтобы дописать в соответствующих колонках свои «хвосты». Каждому участнику предлагается выбрать, какой – нибудь один «хвост», и избавиться от него прямо сейчас.

***Упражнение « Чемодан»***

Каждому участнику по очереди все участники группы на прощание собирают «чемодан пожеланий» Каждый высказывается и обязательно выражает свое восхищение положительными сторонами личности и формулирует свои пожелания.

***Метафора « Бабочка»***

В одном селении жил мудрец. Люди приходили к нему за советом. И вот однажды появился в селении злой завистник. Он решил доказать, что мудрец на самом деле не так уж умен. Завистник решил: « Поймаю бабочку и зажну ее между ладонями. Попрошу мудреца угадать живая она или мертвая. Если мудрец скажет. Что бабочка живая, я легко придавлю ее, и он окажется неправ. Если скажет, что мертвая, отпущу бабочку, и он будет опозорен».

Завистник собрал толпу людей, и они вместе отправились к дому мудреца. Мудрец вышел к ним на крыльцо.

« Скажи,- крикнул завистник, что в моих руках: живая бабочка или мертвая?»

Мудрец помолчал и ответил: « Все в твоих руках».

***Упражнение « Подсолнух»***

Все участники встают широким кругом, затем присаживаются и закрывают глаза. Всем предлагается вспомнить, как они пришли на первое занятие. Тренер : « Теперь откройте глаза и медленно поднимитесь… Почувствуйте, что вы постепенно превратились в единую группу и стали ближе друг другу. Положите руки на плечи соседям… Представьте себе, что вы все – это цветок подсолнуха, который медленно покачивается под дуновением ветра. Закройте глаза и медленно качнитесь сначала влево, а затем вправо…( 30 секунд)

Продолжая двигаться в ритме подсолнуха, откройте глаза и посмотрите на остальных членов группы. Встретьтесь глазами с каждым.

Теперь постепенно остановитесь, снова закройте глаза и снимите руки с плеч соседей…Осознайте, что подсолнух уже созрели каждый из вас превратится в самостоятельное подсолнечное семечко… Отойдите на пару шагов назад и медленно развернитесь наружу .Почувствуйте, что ветер уносит вас сейчас вдаль от подсолнуха, что вы снова один, но несете в себе при этом энергию зародыша…

Попытайтесь ощутить эту энергию в своем теле… Скажите себе самому: « Я наполнен жизненной силой и у меня есть энергия для роста и развития…

**5.3 Заключительная часть**

***Упражнение « Горячий стул»***

В центре круга ставится стул, который и будет называться « горячим» .Всем участникам по очереди предлагается сесть на стул. Он может говорить все, что захочет, но в соответствии с тремя условиями:

Участник может говорить только то, что имеет отношение к работе данной группы.

Участник не может ничего не говорить.

Что бы ни говорил участник, остальные могут только слушать. Это мысли одного из участников группы, которые нужно принять такими, какие они есть. У каждого будет возможность высказаться , когда дойдет очередь.

***Прощание.***