

ГБУ «КУРГАНСКИЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ»

улица Ленина, дом 48, г. Курган, 640008, тел. (3522) 23 11 98, www.cent7ya.info

**ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ 12-16 ЛЕТ**

Составитель:

Маслова Е.А.,

Педагог-психолог

отделения психологической

помощи женщинам и детям,

оказавшимся в кризисной ситуации,

ГБУ «Курганский ЦСПСиД»

Курган, 2017

Пояснительная записка

Жизнь подростка в условиях современного общества полна стрессогенных факторов. На ребенка влияют требования родителей и учителей, нормы и правила его референтной группы, а также установки и правила, принятые в обществе в целом. Кроме того, подросток и сам предъявляет к себе требования. При этом выдвигаемые требования разных значимых для подростка людей и сообществ могут значительно отличаться друг от друга или противоречить друг другу. Жизнь старшеклассников осложняется еще и тем, что впереди экзамены и необходимость выбора профессии. Для того чтобы снизить подверженность подростков стрессу и последующим деструктивным изменениям, представляется необходимым разработка и проведение комплекса тренинговых мероприятий, направленных на развитие жизнестойкости.

Понятие «жизнестойкости» было введено Сальваторе Мадди и Сьюзен Кобейза. Психология жизнестойкости позволяет справиться с отрицательным воздействием стрессовых ситуаций. Человек остается активным, сохраняет собственные убеждения. Жизнестойкость личности дает возможность признать стресс, а не отрицать его. С ее помощью человек способен мужественно принять стрессовую ситуацию и даже извлечь из нее пользу.

Жизнестойкость, согласно С. Мадди, включает в себя три компонента:

Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому - ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска (challenge) - убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, - неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях, важна выраженность всех трех компонентов.

Помимо этого, развитие жизнестойкости предполагает и профилактику суицидального поведения, так как человек со сформированной

жизнестойкостью более устойчив в стрессовых ситуациях, способен к поиску конструктивных решений, чувствует и осознает ценность жизни.

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, что делает проведение тренинговой работы с подростками по развитию жизнестойкости целесообразным и необходимым.

В рамках нашей программы по развитию жизнестойкости у подростков мы предлагаем проведение 10 тренинговых занятий, нацеленных на развитие и закрепление тех личностных качеств и умений, которые способствуют формированию жизнестойкого поведения.

Данная программа реализуется педагогом-психологом.

Эффективность разработанной программы предлагаем оценить с помощью диагностики до и после проведения мероприятий программы. В рамках диагностики считаем целесообразным проведение таких методик, как:

1. Тест жизнестойкости (Д.А. Леонтьева);
2. Шкала самоуважения М. Розенберга;
3. Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса.

Описание программы

Целью данной программы является формирование жизнестойкости у подростков.

В ходе реализации программы будут решаться следующие **задачи**:

1. Формирование коммуникативных навыков.
2. Формирование стрессоустойчивости.
3. Развитие уверенности в себе.
4. Формирование положительной Я-концепции.
5. Формирование интереса к самопознанию.
6. Обучение навыкам релаксации.
7. Развитие творческих способностей.

Жизнестойкость состоит из трех компонентов: вовлеченность, контроль, принятие риска.

В частности, исследователи отмечают, что человек с развитым компонентом *вовлеченности* получает удовольствие от собственной деятельности. Поскольку общение является неотъемлемой и значительной составляющей жизни человека, нам представляется важным уделить внимание развитию коммуникативных навыков подростков. Человек, обладающий высокой коммуникативной компетентностью, получает удовольствие от самого процесса общения и от осознания того факта, что грамотно выстроенная коммуникация помогает ему в достижении целей. Также для развития компонента *вовлеченности* у подростков целесообразно провести занятие, посвященное развитию уверенности в себе, так как уверенный в себе человек обладает более выраженным стремлением к

активному принятию решений, он реально оценивает свои сильные и слабые стороны, способен адекватно оценивать свои возможности. Вследствие этого принятые человеком решения с большей вероятностью окажутся конструктивными и полезными для личности и ее жизненных перспектив, будут способствовать ощущению полноты жизни, вовлеченности личности в жизнь.

Компонент *контроля* предполагает, что человек не боится брать на себя ответственность за свою жизнь, за те решения, которые он принимает, и их последствия. Необходимости принятия решения, ситуации выбора часто сопутствуют стрессовые состояния. Развитие стрессоустойчивости, саморегуляции, в том числе через обучение методам релаксации, видится нам необходимым условием успешного развития компонента контроля. Также важно обучить подростков целеполаганию, чтобы в дальнейшем они могли более полно оценивать свои ресурсы, условия, необходимые для достижения целей и, как следствие, полученный результат максимально соответствовал изначальным ожиданиям.

Принятие риска – связано с положительным взглядом человека на мир, с его убежденностью, что любой опыт, полученным им, может принести человеку пользу, способствовать его личностному развитию. Для успешного развития данного компонента предлагаем уделить внимание развитию самопознания и положительной Я-концепции, которые помогут подростку принять себя, свои личностные особенности, увидеть и осознать уникальность и ценность своей личности и жизненного опыта. Кроме того, творческий взгляд на мир позволяет увидеть многогранность и сложность окружающего, позволяет выдвигать новые идеи и оригинально воспринимать действительность, что может способствовать более легкой адаптации к изменяющимся условиям среды. Исходя из этого, целесообразно посвятить одно из занятий развитию творческих способностей.

Содержание программы

№ п/п	Название мероприятия	Цель
1	Тренинг-знакомство	Знакомство участников группы, мотивация на посещение дальнейших занятий
2	Тренинг развития коммуникативных навыков	Развитие коммуникативных навыков как элемента «вовлеченности» (по С. Мадди)
3	Тренинг конструктивного взаимодействия	Развитие навыков работы в команде, навыков бесконфликтного общения как элемента «вовлеченности» (по С. Мадди)
4	Тренинг уверенности в себе	Развитие навыков уверенного поведения как элемента «вовлеченности» (по С. Мадди)
5	Тренинг	Развитие навыков стрессоустойчивого

	стрессоустойчивости	поведения как элемента «контроля» (по С. Мадди)
6	Релакс-тренинг	Обучение навыкам релаксации, самоконтроля эмоций как элементу «контроля» (по С. Мадди)
7	Тренинг целеполагания	Развитие умения ставить цель как элемента «контроля» (по С. Мадди)
8	Тренинг развития творческих способностей	Развитие творческих способностей, творческого восприятия мира как элемента «принятия риска» (по С. Мадди)
9	Тренинг самопознания	Развитие самопознания как элемента «принятия риска» (по С. Мадди)
10	Тренинг формирования положительной Я-концепции	Развитие положительной Я-концепции как элемента «принятия риска» (по С. Мадди)

Каждое занятие имеет следующую **структуру**:

1. Знакомство-приветствие.
2. Основная часть занятия.
3. Рефлексия - обратная связь. Прощание.

Периодичность занятий – 1 раз в месяц, с перерывом на 2 летних месяца по предварительной договоренности с группой.

Продолжительность занятия – 1-1,5 часа.

Количество участников – 10-12 человек.

Целевая аудитория – подростки в возрасте 12-16 лет.

Рекомендации: данную программу реализуют педагоги -психологи в формате клубной деятельности для подростков. Программу можно использовать в предложенном целостном варианте, а так же каждый из тренингов можно использовать как самостоятельное мероприятие по формированию жизнестойкого поведения.

Тренинг 1. Знакомство

Цель: знакомство, сплочение группы.

Задачи:

- 1) знакомство участников между собой и с ведущим;
- 2) создание положительного эмоционального настроения на дальнейшую работу;
- 3) формирование представления о тренинге и правилах участия в нем.

Продолжительность: 1 час 20 минут.

Инструментарий: бейджи, фломастеры, раздаточный материал из цветной бумаги, флипчарт, магниты, маркеры, мягкая игрушка.

Упражнение 1. «Давайте познакомимся!»

Цель: знакомство.

Время: 5 минут.

Инструкция: Участники сидят в круге. У ведущего в руках небольшая мягкая игрушка. Ведущий представляется сам и представляет игрушечную зверушку, например: «Эту очаровательную маленькую мышку зовут Чарли». Потом ведущий передает игрушку соседу слева. Он продолжает игру, указывая на ведущего, и говоря, «Это (...). Это Чарли. А меня зовут ...». Игрушка передается по часовой стрелке, и каждый, к кому она попадет, прежде чем представиться самому, повторяет имя соседа справа, а также имя игрушки.

После выполнения упражнения подросткам предлагается взять бейдж, написать на нем фломастером свое имя в том варианте, как бы ребенку хотелось, чтобы к нему обращались, и прикрепить на одежду.

Упражнение 2. «Цветок настроения»

Цель: разминка, получение информации об эмоциональном настроении участников тренинга.

Время: 5-7 минут.

Инструкция: Перед участниками тренинга на столе лежат разноцветные лепестки. Каждый должен выбрать лепесток, который соответствует по цвету его настроению и объяснить почему. После того, как участники сделают свой выбор, из выбранных лепестков составляется групповой цветок настроения.

Вопросы для обсуждения:

Чем привлек выбранный цвет?

Какие ассоциации есть с этим цветом?

Прим 1: ведущий заранее на флипчарте рисует либо прикрепляет 2 центра цветка, стебли, листья. Вокруг одного центра дети разместят выбранные ими лепестки в начале занятия, вокруг второго – в конце. Можно

на флипчарте нарисовать другие элементы (солнышко, траву), чтобы «цветки настроения» стали частью общей композиции.

Прим.2: данное упражнение станет «ритуалом» группы и будет повторяться в каждом тренинге.

Упражнение 3. «Презентация»

Цель: знакомство участников друг с другом, развитие партнерских взаимоотношений.

Время: 15-20 минут.

Инструкция: Группа делится на пары, каждая из которых, выбрав удобное спокойное место, в течение 10 минут (5+5) проводит взаимное интервью. Затем пары возвращаются в круг, и каждый представляет своего партнера.

Вопросы для обсуждения:

Для представляемого:

Корректно ли было о нем рассказано?

Хотел бы он что-то дополнить, уточнить?

Хотел бы что-то добавить?

Для представляющего:

Сложно ли было собирать информацию?

Были ли затруднения в формулировании вопросов?

Появились ли сейчас дополнительные вопросы?

Обсуждение правил группы

Цель: выработка правил взаимодействия в группе.

Время: 20 минут.

Инструкция: Дети сидят полукругом перед флипчартом. Участникам группы предлагается совместно выработать ряд правил, которые помогут в создании более комфортной обстановки в группе, позволят избежать конфликтных ситуаций и будут способствовать самовыражению каждого из участников.

Вопросы для обсуждения:

Как вы думаете, что это могут быть за правила?

Когда ты предлагал(а) правило ..., что ты имел(а) в виду?

Есть ли у других ребят дополнения к сути предлагаемого правила?

Другие участники согласны с этим правилом?

Если не согласны, то почему?

Выслушать варианты, записать их на флипчарте, постараться подвести участников группы к следующим правилам:

- конфиденциальность (на личную информацию);
- активность;
- не критиковать;
- не оскорблять, относиться уважительно друг к другу;
- не перебивать других участников, внимательно друг друга слушать, говорит один участник;

- не опаздывать, быть пунктуальными;
- выключать на время тренинга мобильные телефоны;
- (возможны другие варианты).

Упражнение 4. «Дракон ловит свой хвост»

Цель: снятие напряженности, активизация участников, формирование групповой сплоченности.

Время: 7-10 минут.

Инструкция: Группа встает в колонну, каждый участник держит за пояс стоящего впереди. Начало колонны – это «голова», а конец – «хвост» дракона. «Голова» пытается ухватить «хвост», а тот, естественно, пытается увернуться. При выполнении этого упражнения двигается вся колонна, но руки участники не размыкают.

Длительное обсуждение не требуется, достаточно короткого обмена чувствами.

Прим.: желательно, чтобы «головой» дракона побывал каждый участник.

Упражнение 5. «Машина»

Цель: развитие сплоченности группы.

Время: 15 минут.

Инструкция: Участникам предлагается построить «машину» из членов группы. Необходимо построить любой действующий механизм, причём все участники группы должны быть в нем задействованы. Несколько минут дается на обсуждение задания, после чего ребята должны составить «машину».

Вопросы для обсуждения:

Всем ли понравилось быть именно этой деталью машины?

Как проходила «сборка» машины? Был ли кто-то, кто руководил процессом или каждый выдвигал свои идеи?

Было ли сложно договориться?

Упражнение 6. «Обратная связь»

Цель: получение обратной связи, мотивирование на посещение следующих занятий.

Время: 5 минут.

Инструкция: Участникам предлагается оценить свое эмоциональное состояние в данный момент и выбрать из разноцветных лепестков лепесток подходящего цвета. Если выбран лепесток другого цвета в сравнении с началом занятия, – проанализировать, каким образом и за счет чего состояние участника изменилось. Составить групповую композицию.

Вопросы для обсуждения:

Если выбранный цвет изменился:

За счет чего произошли изменения в настроении?

Какое настроение сейчас?

Почему именно выбранный цвет ассоциируется с актуальным настроением?

Если цвет не изменился:

За счет чего настроение сохранилось?

Хотелось ли каких-либо изменений в настроении?

Если да, то каких, и что могло бы их вызвать?

Тренинг 2. Коммуникативный

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Задачи:

- 1) развитие вербальных коммуникативных навыков;
- 2) развитие невербальных коммуникативных навыков;
- 3) развитие навыков эффективного взаимодействия в группе.

Продолжительность: 1 час 20 минут.

Инструментарий: бейджи, раздаточный материал из цветной бумаги, магниты, листы бумаги А4, ручки, фломастеры, раздаточный материал с именами героев для упражнения «Леопольд», гимнастический обруч, листы бумаги А4 с напечатанными вертикально именами участников группы, флипчарт.

Упражнение 1. «Цветок настроения»

Цель: разминка, получение информации об эмоциональном настроении участников тренинга.

Время: 5-7 минут.

Инструкция: Перед участниками тренинга на столе лежат разноцветные лепестки. Каждый должен выбрать лепесток, который соответствует по цвету его настроению и объяснить почему. После того, как участники сделают свой выбор, из выбранных лепестков составляется групповой цветок настроения.

Вопросы для обсуждения:

Чем привлек выбранный цвет?

Какие ассоциации есть с этим цветом?

Упражнение 2. «Разборка имени»

Цель: разминка, формирование положительной атмосферы в группе.

Время: 7-10 минут.

Инструкция: Участникам предлагается записать по буквам свое имя и подобрать начинающиеся на каждую из этих букв слова, характеризующие их. На размышления дается 4-5 минут. Достаточно, если будут предложены всего по 3-4 слова (касательно слов на те буквы, которые не пришли в голову участнику, можно попросить подсказку у окружающих). Потом каждый называет свое имя и те характеристики, которые ему удалось придумать.

Например, имя Андрей:

А – Адаптированный
Н – Независимый
Д – Дружелюбный
Р – Решительный
Е – Единодушный
И – Ищущий

Вопросы для обсуждения:

Легко ли было подбирать качества?

Что вызвало затруднения?

Понравились ли те варианты, которые предлагали другие ребята?

Упражнение 3. «Живой стул»

Цель: развитие невербальных коммуникативных навыков.

Время: 15 минут.

Инструкция: Каждый участник задумывает какое-либо живое существо, берет стул, представляет его этим существом и демонстрирует другим участникам, как бы он стал с ним взаимодействовать. Разговаривать или издавать какие-либо звуки, характерные для этого существа, запрещается. Задача других участников – наблюдая, угадать, какое существо подразумевается.

Вопросы для обсуждения:

Как участник чувствовал себя во время выполнения задания?

Как воспринял само задание?

Что показалось трудным?

Что удалось?

Легко ли другим участникам было угадать задуманный выступающим образ?

Насколько тяжело было без слов донести до других ребят свою идею?

Упражнение 4. «Пройди через кольцо!»

Цель: создание положительной атмосферы, развитие умения работать в команде, развитие групповой сплоченности.

Время: 5-7 минут.

Инструкция: Участники стоят в кругу. На руку одного из игроков надевается обруч. Затем все участники берутся за руки. Ведущий дает группе задание передать обруч по кругу, пока он не вернется в начальную точку. Так как руки игроков сцеплены, то им придется приложить определенные физические усилия и смекалку, продевая кольцо через себя (без участия рук!), перешагивая через него и т.д. По сути вся живая цепочка должна «пролезть» через обруч, не разжав соединенных рук.

По итогам упражнения объявляется время, затраченное на выполнения задания.

Вопросы для обсуждения:

Что понравилось?

Как скоро сориентировались, что именно нужно сделать, чтобы передать обруч?

Что помогло справиться с задачей?

Прим.: Если в ходе обсуждения возникает желание улучшить командный результат, можно вернуться к игре и попытаться быстрее «пройти через кольцо».

Упражнение 5. «Леопольд»

Цель: отработка коммуникативных навыков, умение найти аргументы в пользу своей позиции.

Время: 25 мин.

Инструкция: Из группы выбирается одна «мышь», все остальные становятся «котами».

Каждый «кот» получает бумажку со своим именем, одного из них зовут Леопольдом, а всех остальных – прочими кошачьими именами, например, Василием, Муркой и т.д. При этом Леопольдом может стать участник любого пола, и тренер подчеркивает это группе.

Ведущий напоминает группе сюжет мультфильма про Леопольда. В этом мультфильме дружелюбный и безобидный кот Леопольд пытается подружиться с мышами, которые постоянно устраивают ему разные пакости.

В данном упражнении котам тоже нужно будет убедить мышь, что они безобидны и с ними можно иметь дело. Фокус состоит в том, что у нас из всех котов только одного зовут Леопольд и именно он хочет подружиться с мышами. Все остальные коты – опасные хищники, которые только притворяются дружелюбными. Задача каждого кота – убедить мышь, что именно он – безобидный Леопольд. Задача мыши – определить настоящего Леопольда.

Котам дается 5 минут на подготовку, после чего они выступают, объясняя «мышь», почему они безобидны. «Мышь» оценивает выступления и говорит, кому из котов она поверила.

Вопросы для обсуждения:

Общие:

Понравилось ли вам это упражнение?

Легко ли вам было его выполнять?

Какие эмоции вы испытывали, выполняя это упражнение?

Какие методы убеждения вы использовали?

Почему мы доверяем одному человеку, но не доверяем другому?

Что можно сделать для того, чтобы нам больше доверяли?

Что понравилось в выступлениях котов?

Вопросы «мышке»:

Легко ли тебе было выбирать?

Расскажи, какие плюсы и минусы увидел(а) в выступлениях каждого.

Какой «кот» тебе запомнился больше всего? Почему?

Что в поведении выбранного Леопольда вызвало расположение и доверие?

Вопросы «котам»:

Каким образом пытались завоевать расположение «мышки»?

Что удалось?

Что показалось сложным?

Упражнение 6. «Гадание на именах»

Цель: закрепление положительной атмосферы в группе.

Время: 10 минут.

Инструкция: Ведущий заранее готовит листы бумаги с напечатанными на них именами членов группы. Имя должно располагаться на листе вертикально с левой стороны.

Эти листы лежат на столе, и каждый из участников имеет возможность написать на любых листах любое количество пожеланий их «хозяевам». То, чего желают человеку, должно начинаться на букву, которая имеется у него в имени.

Чтобы пожеланий было больше и они были разнообразнее, а также в том нередком случае, когда в группе несколько тезок, можно напечатать на листе не только имена, но и фамилии участников. Например,

И – интересной жизни, имбирных пряников....

Р – роскошных сюрпризов, решительности, радости...

И – изобилия, изобретательности...

Н – настойчивости, настоящей любви...

А – амбициозных проектов, азарта...

Упражнение 7. «Обратная связь»

Цель: получение обратной связи, мотивирование на посещение следующих занятий.

Время: 5 минут.

Инструкция: Участникам предлагается оценить свое эмоциональное состояние в данный момент и выбрать из разноцветных лепестков лепесток подходящего цвета. Если выбран лепесток другого цвета, - проанализировать, каким образом и за счет чего состояние участника изменилось. Составить групповую композицию.

Вопросы для обсуждения:

Если выбранный цвет изменился:

За счет чего произошли изменения в настроении?

Какое настроение сейчас?

Почему именно выбранный цвет ассоциируется с актуальным настроением?

Если цвет не изменился:

За счет чего настроение сохранилось?

Хотелось ли каких-либо изменений в настроении?

Если да, то каких, и что могло бы их вызвать?

Тренинг 3. Конструктивное взаимодействие

Цель: развитие навыков конструктивного взаимодействия.

Задачи:

- 1) развитие навыков бесконфликтного общения;
- 2) развитие сплоченности группы;
- 3) развитие навыков командного взаимодействия.

Продолжительность: 1 час 20 минут.

Инструментарий: раздаточный материал из цветной бумаги, магниты, листы бумаги А4, бейджи, цветные карандаши или фломастеры, повязки для глаз, флипчарт.

Упражнение 1. «Цветок настроения»

Цель: разминка, получение информации об эмоциональном настроении участников тренинга.

Время: 5-7 минут.

Инструкция: Перед участниками тренинга на столе лежат разноцветные лепестки. Каждый должен выбрать лепесток, который соответствует по цвету его настроению и объяснить почему. После того, как участники сделают свой выбор, из выбранных лепестков составляется групповой цветок настроения.

Вопросы для обсуждения:

Чем привлек выбранный цвет?

Какие ассоциации есть с этим цветом?

Упражнение 2. «Чувство локтя»

Цель: обучение навыкам невербальной коммуникации и сотрудничества, сплочение группы, создание положительной атмосферы.

Время: 5 минут.

Инструкция: В упражнении все участники встают в круг, им нужно соприкоснуться обувью со своим правым и левым соседями. Все берутся за руки и выполняют следующие простые действия:

- ✓ синхронно приседают, не разрывая контакта ног и рук;
- ✓ подпрыгивают на месте в едином ритме;
- ✓ запускают волну;
- ✓ наклоняются влево, вправо

При выполнении упражнения всем участникам запрещается издавать какие-либо звуки, т.е. договариваться они могут только невербально.

Вопросы для обсуждения:

Легко ли вам было выполнять упражнение?

В каких действиях у вас возникали трудности и почему?

Какие чувства вы испытывали, когда соприкасались с другими участниками?

Как удалось достичь взаимопонимания и выполнить поставленную задачу?

Упражнение 3. «Мельница»

Цель: развитие навыков бесконфликтного общения и конструктивного взаимодействия.

Время: 20 минут.

Инструкция: Равное число участников тренинга образуют два круга (один внутри другого), встают лицом друг к другу и разыгрывают в парах мелкие диалоги – ситуации, которые задает ведущий. Диалог длится 2 минуты. После каждого диалога внешний круг делает несколько шагов, например по часовой стрелке; каждый участник меняет партнера, разыгрывается следующий эпизод.

Ситуации для разыгрывания:

1. Находящиеся во внешнем круге играют роль контролеров автобуса, а находящиеся во внутреннем – роль безбилетных пассажиров;

2. Внутренний круг – продавцы, которым нет дела до покупателей, а внешний – покупатели;

3. Внешний круг – начальник, «застукавший» опоздавшего подчиненного, а внутренний – подчиненный;

4. Внутренний круг – жилец, которого залил сосед сверху, внешний круг – сосед сверху;

5. Внешний круг – друг, ждущий помощи от товарища, внешний – товарищ, не выполнивший обещания помочь.

В ходе обсуждения участники анализируют свое наиболее типичное поведение в различных ситуациях, приживаемые эмоции.

Вопросы для обсуждения:

Что ощущали во время упражнения?

Были ли какие либо трудности во время упражнения?

Как вы считаете, развили ли вы свои коммуникативные способности?

Какие ситуации было легче проигрывать? Почему?

Какие ситуации было труднее проигрывать? Почему?

Какие тактики вы применяли в проигрывании ситуаций? Что было более эффективным?

Упражнение 4. «Секрет сотрудничества»

Цель: развитие навыков эффективного взаимодействия.

Время: 20 минут.

Инструкция: Участники делятся на пары. Желательно, чтобы пары образовывались по принципу «кого меньше знаю». Каждой паре раздаются два листа бумаги, набор цветных карандашей и повязки на глаза. Роли в паре распределяются следующим образом. Сначала первый игрок становится слепым художником, который с помощью своего напарника

должен создать великое произведение искусства. Величие картины определяется тем, насколько художнику удастся воплотить замысел своего партнера, а не создать собственное произведение.

Второй игрок руководит действиями художника. Он помогает ему найти карандаши нужного цвета, объясняет, в каком месте листа тот должен начать рисунок, поэтапно дает инструкции, что и как рисовать.

Затем участники меняются ролями.

Вопросы для обсуждения:

В какой из ролей вам было труднее выполнять упражнение?

Для напарника:

Удалось ли вам реализовать свой замысел?

Что вы чувствовали, когда художник выполнял вашу инструкцию не так?

Как вы пытались скорректировать свои инструкции в ходе работы?

Что помогло справиться с поставленной задачей?

Для художника:

На что ориентировались в ходе рисования?

Что помогало в ходе рисования?

Что мешало?

Как себя чувствовали во время выполнения задания?

Упражнение 5. «Шалаиш»

Цель: развитие навыков конструктивного невербального взаимодействия.

Время: 10 минут.

Инструкция: Первые два участника становятся вплотную спиной друг к другу. Затем каждый из них делает шаг-два вперед для того, чтобы установить равновесие и позу, удобную для двоих участников. Таким образом, они должны представить из себя основу «шалаша». По очереди к «шалашу» подходят и «подстраиваются» новые участники, находя для себя удобную позу и не нарушая комфорта других.

Вопросы для обсуждения:

Как вы себя ощущали во время «постройки шалаша»?

Что необходимо было сделать для того, чтобы каждый ощущал себя комфортно?

Упражнение 6. «Хвостоглаз»

Цель: развитие и закрепление навыков конструктивного взаимодействия, усиление сплоченности в группе.

Время: 10 минут.

Инструкция: Участники встают в колонну, каждый кладет руки на плечи стоящего впереди. Ведущий поясняет, что участники – это загадочная сороконожка, глаза которой расположены не на голове, а на хвосте. Все, кроме замыкающего, закрывают глаза, а тот, кто оказался в хвосте, управляет движениями всей «сороконожки», отдавая голосом команды находящемуся

впереди, а при необходимости и другим участникам. Задача – перемещаться таким образом по заданной траектории (обойти по периметру помещение, пройти «змейкой» между несколькими стульями и т.п.) Если ведущий замечает, что кто-то, кроме пребывающего в хвосте, открывает глаза, «сороконожка» начинает путь сначала.

Важно, чтобы в роли хвоста, управляющего движением всей колонны, побывало максимальное число участников.

Вопросы для обсуждения:

Как чувствовали себя участники, которые побывали «хвостом»?

Как чувствовали себя участники, которые были «головой»?

В какой роли было легче? Чем?

Упражнение 7. «Обратная связь»

Цель: получение обратной связи, мотивирование на посещение следующих занятий.

Время: 5 минут.

Инструкция: Участникам предлагается оценить свое эмоциональное состояние в данный момент и выбрать из разноцветных лепестков лепесток подходящего цвета. Если выбран лепесток другого цвета, – проанализировать, каким образом и за счет чего состояние участника изменилось. Составить групповую композицию.

Вопросы для обсуждения:

Если выбранный цвет изменился:

За счет чего произошли изменения в настроении?

Какое настроение сейчас?

Почему именно выбранный цвет ассоциируется с актуальным настроением?

Если цвет не изменился:

За счет чего настроение сохранилось?

Хотелось ли каких-либо изменений в настроении?

Если да, то каких, и что могло бы их вызвать?

Тренинг 4. Уверенность в себе

Цель: развитие навыков уверенного поведения.

Задачи:

- 1) выработка навыков уверенного поведения;
- 2) отработка навыков уверенного поведения;
- 3) повышение самооценки.

Продолжительность: 1 час 20 минут.

Инструментарий: раздаточный материал из цветной бумаги, магниты, карточки с описанием конфликтных ситуаций, бейджи, листы бумаги А4, ручки, цветные карандаши, бумажные салфетки, маркеры, флипчарт.

Упражнение 1. «Цветок настроения»

Цель: разминка, получение информации об эмоциональном настроении участников тренинга.

Время: 5-7 минут.

Инструкция: Перед участниками тренинга на столе лежат разноцветные лепестки. Каждый должен выбрать лепесток, который соответствует по цвету его настроению и объяснить почему. После того, как участники сделают свой выбор, из выбранных лепестков составляется групповой цветок настроения.

Упражнение 2. «Возьми салфеток»

Цель: создание положительной атмосферы в группе.

Время: 5 минут.

Инструкция: Участники тренинга сидят в общем кругу. Ведущий передает по кругу пачку бумажных салфеток со словами: «На случай, если потребуется, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток». После того как все участники взяли салфетки, ведущий просит каждого представиться и сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял.

Прим.: Как вариант, можно попросить рассказать о событиях в жизни участника, произошедших со времени последней встречи.

Упражнение 3. «Покажи ситуацию»

Цель: развитие выразительности, умения понятно передавать информацию, тренировка уверенного поведения при необходимости работать «на публику».

Время: 20 минут

Инструкция: Участники делятся на пары. Каждой дается на карточке краткое описание какой-либо конфликтной ситуации межличностного взаимодействия, например из числа таких:

- ◆ вы ехали на велосипедах, столкнулись, и теперь разбираетесь, кто прав, а кто виноват;
- ◆ ты выбираешь в магазине роликовые коньки, и продавец нахваливает тебе одну модель, говоря, что на них можно очень быстро ездить;
- ◆ ты собираешься поздно вечером на дискотеку, а мама не хочет тебя туда отпускать, говоря, что это опасно;
- ◆ ты принес учительнице домашнее задание, а она не хочет его принимать, утверждая, что ты его списал;
- ◆ вы с другом решили вместе прогуляться, но не можете договориться, куда именно идти: один хочет в парк, а второй на набережную.

Участники, не показывая свои карточки другим, готовят и демонстрируют сценки, в которых разыгрывают доставшуюся им ситуацию. Разговаривать при этом нельзя, нужно показать происходящее с помощью мимики, движений и т. п. Задача остальных участников, выступающих в роли

зрителей – догадаться, какая именно ситуация описана на карточке у выступающей пары.

Вопросы для обсуждения:

Какие эмоции возникали при подготовке и демонстрации выступления?

Легко ли было угадывать, что показывают другие участники; что помогало, а что препятствовало этому?

Какие способы поведения в конфликтных ситуациях были продемонстрированы в этом упражнении?

При каких условиях они эффективны?

Что помогает выйти из конфликта без потерь?

Какими качествами обладает человек, умеющий разрешать сложные ситуации?

Прим.: В конце обсуждения подвести группу к понятию «уверенности в себе», «уверенного поведения» для последующего перехода к мини-дискуссии.

Мини-дискуссия «Признаки уверенного и неуверенного поведения»

Цель: выработка определения уверенности-неуверенности и качеств уверенной и неуверенной в себе личности.

Время: 20 минут.

Инструкция: Участники полукругом сидят напротив флипчарта. Ведущий предлагает обсудить важность уверенного поведения, в каких ситуациях оно особенно важно, чем может помочь, как можно развить уверенность в себе. Далее ведущий делит флипчарт на 2 половины, в одной записывает признаки и черты уверенного человека, в другой – неуверенного.

Прим.: можно ориентироваться на приведенную ниже таблицу и вопросами подводить подростков к еще не сказанным признакам.

Общее внутреннее состояние	
Неуверенное поведение	Уверенное поведение
<ul style="list-style-type: none">✓ иллюзия уменьшения в размерах;✓ желание провалиться сквозь землю, стать незаметным для окружающих;✓ отсутствие внутреннего стержня (кажется, будто превратился в амёбу);✓ отсутствие энергии;✓ нарушение координации движений (человек неловок, не знает куда себя деть);✓ обилие в речи слов-паразитов, неясностей, потеря смысла сказанного;✓ ощущение своей	<ul style="list-style-type: none">✓ иллюзия увеличения в размерах («нас - много!»);✓ появление стержня внутри, спина и плечи распрямляются;✓ появление внутренней силы, прилив энергии;✓ отсутствие страха перед другими, желания быть в центре внимания;✓ легкость во всем теле, «крылья за спиной»;✓ хорошая координация движений

«пришибленности», словно чем-то придавили сверху	
Внутреннее эмоциональное состояние	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ тревога; ✓ ощущение своей слабости, незащищенности; ✓ стыд за себя, беспричинное чувство вины; ✓ плохое настроение 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ повышение самооценки («мне удастся!»); ✓ уверенный взгляд в будущее; ✓ хорошее настроение
Возникающие мысли	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ постоянные сомнения, («Быть или не быть? Делать или не делать?»); ✓ повышенное внимание, чувствительность к мнению окружающих, мнительность; ✓ боязнь ответственности; ✓ страх за будущее 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ отсутствие страха перед выбором, принятием решений; ✓ отсутствие страха перед ответственностью; ✓ уважение к чужому мнению сочетается с готовностью самостоятельно выбирать свою дорогу

Упражнение 4. «Копилка хороших результатов»

Цель: повышение самооценки, актуализация внутриличностных ресурсов.

Время: 10 минут.

Инструкция: Участникам раздаются листы бумаги А4 и ручки. Ведущий предлагает подумать о периоде, прошедшем со времени последней встречи и мысленно вспомнить день за днем обо всех хороших поступках.

Затем ведущий предлагает подросткам на выданных листах бумаги записать три хороших поступка, самых значимых для него. После этого, пусть каждый похвалит себя, выразив это в одном предложении. Например: «Вова, ты на самом деле здорово это сделал!» или «У меня действительно хорошо это получилось!». И каждый записывает свое высказывание цветными карандашами на свой лист с хорошими поступками.

Вопросы для обсуждения:

Легко ли удалось вспомнить свои хорошие поступки?

Какие поступки можно считать заслуживающими внимания и похвалы?

Легко ли получилось похвалить себя?

Что чувствовали, когда себя хвалили?

Упражнение 5. «Всеобщее внимание»

Цель: отработка навыков уверенного поведения, самопрезентации.

Время: 10 минут.

Инструкция: Всем участникам упражнения предлагается выполнить одну и ту же простую задачу: любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники.

Вопросы для обсуждения:

Кому удалось привлечь к себе больше внимания?

Что для этого было сделано?

Что чувствовали во время выполнения упражнения?

Если было чувство дискомфорта, с чем оно было связано?

Упражнение 6. «Мой сосед и я»

Цель: закрепление положительной атмосферы в группе, положительной самооценки участников.

Время: 5-7 минут

Инструкция: Участники стоят в кругу. По сигналу ведущего они поднимают правую руку и кладут её на голову соседу справа, глядя голову и произнося слова: «Ты такой хороший, умный».

Далее они поднимают левую руку и кладут её на голову соседу слева, произнося слова: «Ты такой хороший, умный».

Далее они поднимают обе руки и кладут на голову себе со словами: «А я вообще молодец!»

Упражнение 7. «Обратная связь»

Цель: получение обратной связи, мотивирование на посещение следующих занятий.

Время: 5 минут.

Инструкция: Участникам предлагается оценить свое эмоциональное состояние в данный момент и выбрать из разноцветных лепестков лепесток подходящего цвета. Если выбран лепесток другого цвета, - проанализировать, каким образом и за счет чего состояние участника изменилось. Составить групповую композицию.

Вопросы для обсуждения:

Если выбранный цвет изменился:

За счет чего произошли изменения в настроении?

Какое настроение сейчас?

Почему именно выбранный цвет ассоциируется с актуальным настроением?

Если цвет не изменился:

За счет чего настроение сохранилось?

Хотелось ли каких-либо изменений в настроении?

Если да, то каких, и что могло бы их вызвать?

Тренинг 5. Стрессоустойчивость

Цель: формирование навыков стрессоустойчивости.

Задачи:

- 1) информирование участников тренинга с возможными способами борьбы со стрессом;
- 2) апробирование различных способов преодоления стрессовых ситуаций;
- 3) закрепление групповой сплоченности.

Продолжительность: 1 час 10 минут.

Инструментарий: раздаточный материал из цветной бумаги, флипчарт, магниты, листы бумаги А4, ручки, бейджи, ноутбук с музыкальным сопровождением, маркеры.

Упражнение 1. «Цветок настроения».

Цель: разминка, получение информации об эмоциональном настроении участников тренинга.

Время: 5-7 минут.

Инструкция: Перед участниками тренинга на столе лежат разноцветные лепестки. Каждый должен выбрать лепесток, который соответствует по цвету его настроению и объяснить почему. После того, как участники сделают свой выбор, из выбранных лепестков составляется групповой цветок настроения.

Упражнение 2. «Квадрат»

Цель: разминка, отработка навыков работы в команде.

Время: 5-7 минут.

Инструкция: Ведущий предлагает подросткам встать в круг и закрыть глаза. Задание группе – не открывая глаз, перестроиться в квадрат.

Прим.: После того, как квадрат будет построен, не разрешать открывать глаза. Важно спросить, все ли уверены, что они стоят в квадрате? Квадрат действительно должен быть ровным. И только после того, как абсолютно все согласятся, что стоят именно в квадрате, участникам можно открыть глаза. Так же можно строиться в другие фигуры.

Вопросы для обсуждения:

Как восприняли задание?

Что показалось легким, в чем возникли затруднения?

Те, кто выразил неуверенность по поводу правильности выстроенной фигуры – что именно вызвало это чувство? Что было не так?

Упражнение 3. «Кочки»

Цель: отработка навыков работы в группе, рефлексия по поводу ситуаций с четкими ограничениями.

Время: 15 минут.

Инструкция: Выбирается пара ведущих. Остальным участникам выдается листок бумаги А4. Все собираются в одном конце комнаты, и

ведущий тренинга поясняет, что впереди – болото, листы – это кочки, все участники – лягушки, а ведущие – крокодилы. Задача группы – не потеряв ни одной лягушки, добраться до противоположного конца комнаты. Наступать можно только на кочки. Крокодилы могут топить (забирать) оставленные без присмотра кочки. Наступать можно только на кочки. Если лягушка оступилась, или не все лягушки смогли перебраться на другой берег, потому что не осталось кочек, то выиграли крокодилы, и игра начинается сначала.

Вопросы для обсуждения:

Что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания? Что чувствовали те лягушки, которые шли первыми, а что чувствовали те, кто замыкали цепочку?

Как чувствовали себя крокодилы?

Как лягушки воспринимали ситуации, когда крокодилы топили кочки?

Как часто возникают в жизни ситуации, в которых существуют жесткие ограничения?

Что помогает, а что мешает с ними справляться?

Прим.: важно подвести к понятию стресса и стрессоустойчивости как качества, помогающего разрешать сложные ситуации.

Упражнение 4. «Аукцион»

Цель: поиск способов борьбы со стрессом.

Время: 20 минут.

Инструкция: подросткам предлагается разбиться на 2-3 группы (в зависимости от количества участников). Им раздаются листы бумаги и ручки. Каждой группе предлагается придумать как можно большее количество способов справиться со стрессом. На размышление дается 10 минут. Затем группами озвучиваются их способы, которые ведущий фиксирует на флипчарте в колонки.

Вопросы для обсуждения:

Какие способы оказались самыми популярными и встречаются у всех участников?

Какие способы оказались редкими?

Какие способы наиболее эффективны для каждого из участников?

Прим.: если способ релаксации озвучен не был, ведущий сам называет этот способ и предлагает его опробовать.

Упражнение 5. «Шум прибора»

Цель: знакомство с методом релаксации, апробирование.

Время: 10 минут.

Инструкция: Звучит медленная музыка. Участники лежат на ковре.

Ведущий: «Давайте представим, что мы лежим на теплом песке, приятный легкий ветер ласкает наше тело, мы закроем глаза и немного отдохнем у моря, волны споют нам свою колыбельную песню (дети лежат 20 секунд в тишине). Луч солнца коснулся наших ног, правая нога

расслабленная и теплая, луч солнца коснулся левой ноги – нога расслабленная и теплая, приятно лежать, вдыхая чистый морской воздух. Вдох – выдох, обе ноги теплые, это приятно. Луч солнца коснулся живота и груди – становится еще теплее, нам нравится это тепло, мы дышим глубоко, вокруг приятный морской воздух. Луч солнца прикоснулся к лицу, оно все расслабилось, рот чуть приоткрылся... Как хорошо мы отдыхаем, спокойно, нам приятно это расслабление, мы дышим ровно, глубоко, все тело теплое. Оно легкое, как облако, мы еще и еще хотим слушать песню морских волн (дети несколько секунд лежат и слушают). Но пора идти, мы медленно встаем, потягиваемся и идем отдыхать...»

Упражнение 6. «Парусник плывет по реке»

Цель: закрепление положительной атмосферы в группе.

Время: 5 минут.

Инструкция: Участники плотно встают в две шеренги на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Один участник группы – парусник. Он медленно «проплывает» между «берегами». Берега мягкими прикосновениями помогают «паруснику», говорят ласковые слова, называют по имени. Упражнение можно проводить и с открытыми и с закрытыми глазами. Важно, чтобы каждый участник побывал в роли «парусника».

Упражнение 7. «Обратная связь»

Цель: получение обратной связи, мотивирование на посещение следующих занятий.

Время: 5 минут.

Инструкция: Участникам предлагается оценить свое эмоциональное состояние в данный момент и выбрать из разноцветных лепестков лепесток подходящего цвета. Если выбран лепесток другого цвета, - проанализировать, каким образом и за счет чего состояние участника изменилось. Составить групповую композицию.

Вопросы для обсуждения:

Если выбранный цвет изменился:

За счет чего произошли изменения в настроении?

Какое настроение сейчас?

Почему именно выбранный цвет ассоциируется с актуальным настроением?

Если цвет не изменился:

За счет чего настроение сохранилось?

Хотелось ли каких-либо изменений в настроении?

Если да, то каких, и что могло бы их вызвать?

Тренинг 6. Релакс

Цель: обучение навыкам саморегуляции.

Задачи:

- 1) знакомство с методом релаксации;
- 2) снятие мышечного и эмоционального напряжения;
- 3) улучшение эмоционального состояния.

Продолжительность: 1 час

Инструментарий: бейджи, раздаточный материал из цветной бумаги, флипчарт, магниты, ноутбук с музыкальным сопровождением.

Упражнение 1. «Цветок настроения».

Цель: разминка, получение информации об эмоциональном настроении участников тренинга.

Время: 5-7 минут.

Инструкция: Перед участниками тренинга на столе лежат разноцветные лепестки. Каждый должен выбрать лепесток, который соответствует по цвету его настроению и объяснить почему. После того, как участники сделают свой выбор, из выбранных лепестков составляется групповой цветок настроения.

Упражнение 2. «Сорви яблоки»

Цель: психоэмоциональное и мышечное расслабление и успокоение.

Время: 5 минут.

Инструкция: Участники встают так, чтобы вокруг каждого было достаточно свободного места. Ведущий предлагает представить и сорвать яблоки в саду, которые растут достаточно высоко. Когда участник тянется за яблоком, нужно сделать глубокий вдох, а когда кладет яблоко в корзину – медленный выдох. Упражнение повторить несколько раз.

Упражнение 3. «Снежинка»

Цель: психоэмоциональное и мышечное расслабление и успокоение, подготовка к основному упражнению тренинга.

Время: 10 минут.

Инструкция: Участникам предлагается сесть поудобнее, ведущий зачитывает инструкцию. «Представьте, что к вам на ладошку прилетела снежинка, вздохните и задержите дыхание, чтобы она не растаяла. А теперь выдохните и отпустите снежинку» (вдох делается на четыре счета, выдох делается на 4-ре счета, задержка дыхания на четыре счета).

Прим.: Ведущий по окончании упражнения может рассказать о том, что дыхательные техники также являются эффективным методом снижения напряжения, они универсальны, просты в использовании и не требуют дополнительных условий и средств реализации. Как пример, можно привести упражнение «Успокаивающее дыхание». (В исходном положении, стоя или сидя, сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Этот прием повторить четыре раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в

воображаемый квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступает успокоение.)

Упражнение 4. «Храм тишины»

Цель: релаксация.

Время: 20 минут.

Инструкция: Ведущий зачитывает участникам следующий текст:

Найдите тихое место, сядьте поудобней и закройте глаза.

Вообразите себя гуляющим по окраине многолюдного и шумного города. Постарайтесь ощутить, как Ваши ноги ступают по мостовой. Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры. Заметьте, что некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны и радостны. Обратите внимание на транспорт, его скорость, шум. Гудят автомобили, визжат тормоза. Может быть, Вы слышите и другие звуки? Обратите внимание на витрины магазинов, салонов одежды, цветочный магазин. Остановитесь и подумайте, что Вы чувствуете на этой шумной деловой улице?

Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, Вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других. Старинными буквами на нем написано: «Храм тишины». Вы понимаете, что этот храм - место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова.

Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу оказываетесь в окружении полной и глубокой тишины...

Побудьте внутри столько, сколько Вам необходимо. Когда захотите покинуть здание, толкните деревянные двери и выйдите на улицу. Как Вы себя теперь чувствуете?

Запомните дорогу, которая ведет в этот Храм тишины, чтобы Вы могли, когда захотите, вновь вернуться туда.

Вопросы для обсуждения:

Как участники себя чувствуют после упражнения?

Что понравилось? Что не понравилось?

Есть ли желание использовать этот способ самостоятельно для снижения эмоционального напряжения?

Упражнение 5. «Импульс»

Цель: активизация группы.

Время: 5 минут.

Инструкция: Участники сидят в общем кругу. Тренер просит всех взяться за руки, затем пожимает руку своего соседа справа и просит его передать импульс рукопожатий по кругу. После того как волна рукопожатий возвращается в начало круга, тренер спрашивает, может ли группа передать импульс быстрее. После того как это будет сделано, тренер просит группу

передать импульс еще быстрее и так далее, пока импульс не начнет передаваться практически мгновенно.

Прим.: Можно одновременно запустить два импульса — по часовой и против часовой стрелки. Когда два импульса с разных сторон приходят к человеку, сидящему в круге, это приводит к путанице и вызывает всеобщее веселье.

Упражнение 6. «Групповое гудение»

Цель: активизация групповой сплоченности.

Время: 5 минут.

Инструкция: Вся группа стоит в общем круге. Ведущий просит группу начать тихое гудение. После того как все загудели, ведущий спрашивает группу, может ли она гудеть громче.

Ведущий просит группу гудеть громче, еще громче, либо тише и еще тише. Можно попросить группу варьировать громкость в зависимости от положения руки ведущего — гудеть громче, если рука поднимается вверх, и тише, если она опускается вниз.

В конце ведущий может опустить руку до пола с целью стабилизации психоэмоционального состояния участников, успокоения.

Упражнение 7. «Обратная связь»

Цель: получение обратной связи, мотивирование на посещение следующих занятий.

Время: 5 минут.

Инструкция: Участникам предлагается оценить свое эмоциональное состояние в данный момент и выбрать из разноцветных лепестков лепесток подходящего цвета. Если выбран лепесток другого цвета, - проанализировать, каким образом и за счет чего состояние участника изменилось. Составить групповую композицию.

Вопросы для обсуждения:

Если выбранный цвет изменился:

За счет чего произошли изменения в настроении?

Какое настроение сейчас?

Почему именно выбранный цвет ассоциируется с актуальным настроением?

Если цвет не изменился:

За счет чего настроение сохранилось?

Хотелось ли каких-либо изменений в настроении?

Если да, то каких, и что могло бы их вызвать?

Тренинг 7. Целеполагание

Цель: овладение навыками целеполагания.

Задачи:

- 1) познакомить участников тренинга с понятием «целеполагания»;
- 2) познакомить с этапами целеполагания;
- 3) развить практические навыки целеполагания.

Продолжительность: 1 час 30 минут.

Инструментарий: раздаточный материал из цветной бумаги, флипчарт, магниты, газеты в большом количестве, корзина для бумаг, листы бумаги А2, журналы, цветные карандаши, клей-карандаш, фломастеры, краски, кисточки, «непроливайки».

Упражнение 1. «Цветок настроения»

Цель: бейджи, разминка, получение информации об эмоциональном настрое участников тренинга.

Время: 5-7 минут.

Инструкция: Перед участниками тренинга на столе лежат разноцветные лепестки. Каждый должен выбрать лепесток, который соответствует по цвету его настроению и объяснить почему. После того, как участники сделают свой выбор, из выбранных лепестков составляется групповой цветок настроения.

Упражнение 2. «В магазине зеркал»

Цель: разминка.

Время: 5-7 минут.

Инструкция: Ведущий находит добровольца и зачитывает для группы следующий текст:

«В магазине много зеркал. Туда вошел человек, на плече у которого сидела обезьянка (показывает на водящего). Она увидела себя в зеркалах (показывает на остальных участников) и подумала, что это другие обезьянки, и стала строить им рожицы. Обезьянки ответили ей тем же. Она погрозила им кулаком, и из зеркала ей тоже погрозили, она топнула ногой, и все обезьянки топнули ногой. Что ни делала обезьянка, все остальные в точности повторяли её движения».

Всем участникам нужно побывать в роли «обезьянки» и в роли «зеркала».

Вопросы для обсуждения:

Как чувствовали себя в роли «обезьянки»?

Что понравилось?

Те, кто был в роли «обезьянки» последними, была ли задача придумать что-то новое, не повторять движения и приемы предыдущих участников?

Упражнение 3. «Смятая бумага»

Цель: актуализация важности целеполагания.

Время: 10 минут.

Инструкция: Ведущий вызывает добровольца. Просит встать его в двух метрах от корзины и забросить в нее как можно больше смятых газет. Через минуту останавливаем его и пересчитываем газеты.

Далее ведущий вызывает следующего добровольца. Его задача — забросить газет больше, чем предыдущий участник.

Далее выходит третий доброволец. Ведущий задает ему вопрос: «Ты видел, каких результатов достигли предыдущие участники. Как ты считаешь, чего достигнешь ты?»

Вопросы для обсуждения:

На ваш взгляд, когда участники достигали лучших результатов — когда просто бросали бумагу, или когда перед ними стояла определенная задача?

Когда эта цель была поставлена кем-то или ими самими?

Что важно для успешной реализации цели?

Упражнение 4. Мини-лекция с элементами дискуссии «Этапы целеполагания»

Цель: знакомство подростков с понятием целеполагания и этапами постановки цели.

Время: 25 минут.

Инструкция: Для большей наглядности ведущий предлагает подросткам придумать какую-либо цель и на ее примере рассматривать важность целеполагания.

ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ - это определение, построение цели, обдумывание образа желаемого будущего.

Постановка цели – необходимое условие осуществления деятельности человека, важнейшей характеристикой которой является наличие цели как осознанного образа будущего, который организует действия человека.

Один из самых важных этапов, когда верная формулировка обуславливает 50% выполнения поставленной цели. Здесь важно оценить насколько вам необходимо достижение той или иной цели, понять реальность осуществления цели и т.д. Существуют предположения, что формулировка цели должна звучать в утвердительной форме и обязательно должна быть не только озвучена, но и записана. (Участники приводят примеры возможных формулировок);

1. Определение задач. Поскольку цель – это стремление к чему-то общему и практически невозможно достичь цели «за один шаг», то очень логичным становится обозначить путь к цели различными задачами (подцелями). Это позволяет повысить эффективность процесса достижения цели. (Участники приводят примеры постановки задач к цели);

2. Анализ ресурсов. Чтобы еще повысить эффективность процесса достижения цели, необходимо провести анализ ресурсов, иными словами, понять, что «я уже имею» для достижения цели, чего не хватает. Это

позволит избежать лишних затрат (материальных, эмоциональных, энергетических). (Участники приводят примеры постановки задач к цели);

3. Реализация действий для достижения цели. Этот этап можно считать заключительным, здесь человек уже непосредственно приступает к выполнению действий, которые помогут ему достигнуть цели (здесь же используются данные второго этапа «Определение задач»).

Для закрепления полученной информации, участникам предлагается оформить лестницу достижений.

Упражнение 5. «Лестница достижений»

Участники получают задание обстоятельно подумать о цели, которой они хотели бы достичь в ближайшем году, а затем описать ее, только кратко. Далее участники берут альбомный лист и начинают рисовать на нем небольшую лесенку, состоящую из шести ступенек. Так, самая нижняя будет означать то состояние, когда поставленная цель еще не осуществлена, а верхняя — состояние, когда цель достигнута полностью. После этого участникам нужно записать около обеих ступенек по несколько различных признаков, не более трех, которые обозначают все особенности полученной ситуации. Затем они пытаются понять, где именно, на какой ступеньке стремления к цели они сейчас стоят, отметить данную позицию и описать ее небольшими фразами. После завершения основной части работы, участники принимаются за размышления. Что именно необходимо сделать, чтобы подняться в результате хотя бы на одну ступеньку выше? На подобное мышление отводится около 2 минут, затем участники должны записать все свои мысли.

После выполнения упражнения ставится еще один немаловажный вопрос: когда все участники сделают настоящий шаг, чтобы попытаться достичь поставленной цели, для начала на одну ступеньку?

Вопросы для обсуждения:

Как вы оцениваете эффективность и полезность целеполагания?

Есть ли у вас цели, для реализации которых вы бы хотели применить данный метод?

Упражнение 6. «Жизненный путь»

Цель: совершенствование техники целеполагания.

Время: 35-40 минут.

Инструкция: Участникам предлагается выполнение коллажа на тему: «Мой жизненный путь».

Ведущий зачитывает текст, подготавливающий к выполнению коллажа: «Вы шагаете по дороге, название которой — Жизнь... Откуда Вы идете и куда?

Есть ли у Вас главные достижения? Что придает Вам сил, чтобы идти по жизненному пути, и наоборот, что мешает? Какие предметы находятся вокруг Вас? И какова конечная цель? ...»

Коллаж создается участниками с целью демонстрации их жизненного пути, с учетом различных планов, окружения и достижений. Данное упражнение должно выполняться самостоятельно и индивидуально. Для выполнения коллажа участникам предлагается использовать вырезки из журналов, а также самостоятельно дополнять свой коллаж рисунками красками, цветными карандашами или фломастерами.

На создание коллажей отводится около 20 минут, затем участниками осуществляется презентация, в качестве небольшой экскурсии, где все они в порядке очереди становятся экскурсоводами, демонстрирующие группе собственную работу.

Смысл данного упражнения заключается в развитии способности планирования своего жизненного пути. Это занятие позволяет задуматься над важностью некоторых событий, стремления к поставленным целям и решения трудностей.

Вопросы для обсуждения:

- Какие впечатления и эмоции появляются при взгляде на собственный коллаж?
- Удалось ли заметить новые подробности своей жизни?
- Реально ли то будущее, нарисованное на коллаже?
- Как можно постараться его достичь?

Упражнение 7. «Обратная связь»

Цель: получение обратной связи, мотивирование на посещение следующих занятий.

Время: 5 минут.

Инструкция: Участникам предлагается оценить свое эмоциональное состояние в данный момент и выбрать из разноцветных лепестков лепесток подходящего цвета. Если выбран лепесток другого цвета, — проанализировать, каким образом и за счет чего состояние участника изменилось. Составить групповую композицию.

Вопросы для обсуждения:

Если выбранный цвет изменился:

За счет чего произошли изменения в настроении?

Какое настроение сейчас?

Почему именно выбранный цвет ассоциируется с актуальным настроением?

Если цвет не изменился:

За счет чего настроение сохранилось?

Хотелось ли каких-либо изменений в настроении?

Если да, то каких, и что могло бы их вызвать?

Тренинг 8. Творческие способности

Цель: развитие креативности.

Задачи:

- 1) развитие творческих способностей;
- 2) развитие воображения;
- 3) закрепление положительной творческой атмосферы в группе.

Продолжительность: 1 час 30 минут.

Инструментарий: раздаточный материал из цветной бумаги, магниты, бейджи, листы бумаги А4, ручки, маркеры, флипчарт, мяч, краски, кисточки, «непроливайки», цветные карандаши, фломастеры.

Упражнение 1. «Цветок настроения»

Цель: разминка, получение информации об эмоциональном настроении участников тренинга.

Время: 5-7 минут.

Инструкция: Перед участниками тренинга на столе лежат разноцветные лепестки. Каждый должен выбрать лепесток, который соответствует по цвету его настроению и объяснить почему. После того, как участники сделают свой выбор, из выбранных лепестков составляется групповой цветок настроения.

Упражнение 2. «Бабочка-ледишка»

Цель: разминка, развитие воображения, формирование положительной атмосферы в группе.

Время: 5 минут.

Инструкция: По кругу из рук в руки передается мячик, который может оказаться, ледишкой, горячей картошкой, бабочкой и т.д., в зависимости от вводной ведущего.

Упражнение 3. «Нарисуй картину»

Цель: развитие творческих способностей.

Время: 15 минут.

Инструкция: Используя только одни квадратики, попробуйте нарисовать картину (рисунок), на который изображен какой-нибудь сюжет.

Упражнение 4. «Спортивный костюм»

Цель: стимулирование участников к генерированию идей, на первый взгляд, выходящих за пределы здравого смысла, демонстрация относительности понятий «возможно» и «невозможно», их зависимости от ряда условий и допущений, развитие творческого мышления.

Время: 20 минут.

Инструкция: Участникам, объединенным в подгруппы по 3-4 человека, предлагается составить 2 списка:

1. То, что возможно сделать со спортивным костюмом.
2. То, чего со спортивным костюмом сделать невозможно.

На эту работу отводится 5-7 минут, потом списки озвучиваются. После этого предлагается придумать способы, посредством которых можно превратить пункты из списка 2 («невозможно») в пункты из списка 1 («возможно»). На эту работу отводится еще 6-8 минут. Ведущий фиксирует варианты на флипчарте.

Обсуждение:

Представители от каждой из подгрупп рассказывают, какие «невозможные» утверждения они сумели превратить в возможные и каким именно образом. Если какие-то утверждения так и остались в списке невозможных, то с чем это связано, какие ограничения не удалось преодолеть?

Потом участникам предлагается привести примеры ситуаций из жизненного опыта, в которых на первый взгляд невозможное оказалось вполне возможным, и предположить, с отказом от каких условностей, допущений, традиций это было связано.

Упражнение 5. «Новая примета»

Цель: закрепление положительной атмосферы в группе.

Время: 5 минут.

Инструкция: Ведущий знакомит ребят с новым творческим заданием: «Все знают примету: «Упал нож – придёт мужчина». Сейчас мы будем развивать эту область примет. Бросая мяч, говорите, что упало. Кто ловит, говорит, кто придёт и почему».

Вопросы для обсуждения:

Что понравилось?

Что получилось?

Возникли ли затруднения?

Какая из новых примет вам понравилась больше?

Упражнение 6. «Театр-экспромт»

Цель: развитие творческих способностей, укрепление положительной атмосферы в группе.

Время: 10 минут.

Инструкция: Участникам предлагается внимательно слушать текст, читаемый ведущим, и каждое действие, обозначенное в тексте, показывать.

«...Ночь. Завывает Ветер. Раскачиваются Деревья. Между ними пробирается Цыган, он ищет конюшню, где спит Конь... Вот и конюшня. Спит Конь, ему что-то снится, он слегка перебирает копытами и тоненько ржёт. Недалеко от него пристроился на жёрдочке Воробей, он дремлет, иногда открывает то один, то другой глаз. На улице на привязи спит Пёс. Деревья шумят, из-за шума не слышно, как Цыган пробирается в конюшню.

Вот он хватается Коня за уздечку... Воробей тревожно зачирикал.... Пёс отчаянно залаял... Цыган уводит Коня. Пёс заливается лаем. Выбежала из дома Хозяйка, заохала, закричала. Она зовёт мужа. Выскочил с ружьём из дома Хозяин. Цыган убегает. Хозяин ведёт коня в стойло. Пёс прыгает от радости. Воробей летает вокруг. Деревья шумят, и Ветер продолжает завывать. Хозяин гладит Коня и бросает ему сена. Хозяин зовёт Хозяйку в дом. Всё успокаивается. Спит Пёс. Дремлет воробей на своём прежнем месте. Стоя засыпает Конь, он изредка вздрагивает и тихо ржёт... Занавес!»

Вопросы для обсуждения:

Как восприняли задание?

Что было тяжело?

Упражнение 7. «Креативность»

Цель: формирование личного представления о креативности.

Время: 15-20 минут.

Инструкция: Участники группы сидят по кругу. В центре круга лежат бумага, краски, фломастеры и т.д. – все, что необходимо для рисования. Ведущий предлагает каждому из участников взять лист бумаги и нарисовать креативность, так, как они ее понимают. После того как все завершат рисунки, каждый рассказывает о своем рисунке, о том, как он(а) понимает, что такое креативность.

Обсуждение:

По ходу обсуждения тренер предлагает участникам задавать друг другу вопросы, уточнять содержание высказываний. После того как все выскажутся, тренер подводит итог, перечисляя основные идеи, касающиеся проявлений креативности, условий ее формирования и развития.

Упражнение 8. «Обратная связь»

Цель: получение обратной связи, мотивирование на посещение следующих занятий.

Время: 5 минут.

Инструкция: Участникам предлагается оценить свое эмоциональное состояние в данный момент и выбрать из разноцветных лепестков лепесток подходящего цвета. Если выбран лепесток другого цвета, – проанализировать, каким образом и за счет чего состояние участника изменилось. Составить групповую композицию.

Вопросы для обсуждения:

Если выбранный цвет изменился:

За счет чего произошли изменения в настроении?

Какое настроение сейчас?

Почему именно выбранный цвет ассоциируется с актуальным настроением?

Если цвет не изменился:

За счет чего настроение сохранилось?

Хотелось ли каких-либо изменений в настроении?

Если да, то каких, и что могло бы их вызвать?

Тренинг 9. Самопознание

Цель: развитие самопознания.

Задачи:

- 1) развитие навыков рефлексии;
- 2) развитие интереса к познанию собственной личности, ее сильных и слабых сторон;
- 3) формирование стремления к саморазвитию и самосовершенствованию.

Продолжительность: 1 час 30 минут.

Инструментарий: раздаточный материал из цветной бумаги, карточки с названиями чувств, листы бумаги А4, ручки, цветные карандаши, магниты, бейджи, флипчарт.

Упражнение 1. «Цветок настроения»

Цель: разминка, получение информации об эмоциональном настроении участников тренинга.

Время: 5-7 минут.

Инструкция: Перед участниками тренинга на столе лежат разноцветные лепестки. Каждый должен выбрать лепесток, который соответствует по цвету его настроению и объяснить почему. После того, как участники сделают свой выбор, из выбранных лепестков составляется групповой цветок настроения.

Упражнение 2. «Мир чувств»

Цель: формирование интереса к чувствам, способам их выражения и распознавания.

Время: 10 минут.

Инструкция: Ведущий предлагает каждому участнику выбрать две карточки (жёлтую и зелёную), на которых обозначены чувства.

Жёлтые карточки: радость, надежда, удивление, удовольствие, любовь, восторг, гордость, спокойствие, доброта, смелость, дружелюбие, уверенность.

Зелёные карточки: печаль, горе, злость, раздражение, страх, месть, ненависть, равнодушие, жадность, обида, хитрость, зависть.

Подростки по очереди невербально изображают чувства.

Вопросы для обсуждения:

Какое чувство было легче показать?

Какие трудности возникали при пантомиме?

Что помогло справиться с заданием?

Упражнение 3. «Нарисуй своё имя»

Цель: расширить представление о себе.

Время: 20 мин.

Инструкция: Участникам предлагается взять карандаши и бумагу и расположиться в любом удобном месте аудитории. На листе бумаги им предстоит нарисовать образ собственного имени в аллегорической форме так, как они себе его представляют. После того, как все закончили рисовать, каждый участник презентует свой рисунок.

Вопросы для обсуждения:

Легко ли вам было выполнять данное упражнение?

Согласны ли вы с определениями ваших имён, предоставленные ведущими?

Нравятся ли вам ваши имена?

Как вы считаете, подходит вам именно ваше имя?

С чем ваше имя у вас ассоциируется и почему?

Упражнение 4. «Автопортрет»

Цель: развитие навыков рефлексии.

Время: 15 минут.

Инструкция: Ведущий зачитывает следующий текст: «Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть вам присущи обращающие на себя внимание жесты.»

Работа происходит в парах. В процессе выступления одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы, для того, чтобы «автопортрет» был более полным.

Вопросы для обсуждения:

Узнаваемый ли автопортрет получился у каждого из участников?

Какие признаки остальные участники добавили бы к озвучиваемому автопортрету?

Что было сложным в создании своего автопортрета?

Что понравилось в данном упражнении?

Упражнение 5. «Комиссионный магазин»

Цель: формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики.

Время: 20 минут.

Инструкция: Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец – это человеческие качества. Например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может

избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое.

Вопросы для обсуждения:

Какие чувства у вас вызвало выполнение этого упражнения?

Как вы восприняли желание других участников приобрести ваши качества?

Чем было вызвано желание приобрести то или иное качество?

Какие ощущения от процесса «торга» и «обмена»?

Упражнение 6. «Образ Я»

Цель: осознание уникальности и целостности своего «Я»

Время: 5 минут.

Инструкция: Каждому участнику предлагается произнести слово «Я» с только ему присущей интонацией, мимикой, жестами. Нужно сделать это так, чтобы одним словом как можно полнее выразить восприятие своего «Я», свою индивидуальность и свое место в мире.

Вопросы для обсуждения:

С каким чувством вы произносили свое: «Я»?

Почему выбрали именно такой способ выражения?

Упражнение 7. «Обратная связь»

Цель: получение обратной связи, мотивирование на посещение следующих занятий.

Время: 5 минут.

Инструкция: Участникам предлагается оценить свое эмоциональное состояние в данный момент и выбрать из разноцветных лепестков лепесток подходящего цвета. Если выбран лепесток другого цвета, – проанализировать, каким образом и за счет чего состояние участника изменилось. Составить групповую композицию.

Вопросы для обсуждения:

Если выбранный цвет изменился:

За счет чего произошли изменения в настроении?

Какое настроение сейчас?

Почему именно выбранный цвет ассоциируется с актуальным настроением?

Если цвет не изменился:

За счет чего настроение сохранилось?

Хотелось ли каких-либо изменений в настроении?

Если да, то каких, и что могло бы их вызвать?

Тренинг 10. Положительная Я-концепция

Цель: формирование положительной Я-концепции.

Задачи:

- 1) создание условий для раскрытия личности подростка;
- 2) формирование положительного образа «Я»;
- 3) осознание уникальности и ценности собственной личности.

Продолжительность: 1 час 20 минут.

Инструментарий: раздаточный материал из цветной бумаги, листы бумаги А4, ручки, цветные карандаши, фломастеры, магниты, бейджи, флипчарт.

Упражнение 1. «Цветок настроения»

Цель: разминка, получение информации об эмоциональном настроении участников тренинга.

Время: 5-7 минут.

Инструкция: Перед участниками тренинга на столе лежат разноцветные лепестки. Каждый должен выбрать лепесток, который соответствует по цвету его настроению и объяснить почему. После того, как участники сделают свой выбор, из выбранных лепестков составляется групповой цветок настроения.

Упражнение 2. «Фруктовый салат»

Цель: разминка.

Время: 5-10 минут.

Инструкция: Вся группа сидит в кругу. Ведущий просит всех рассчитаться на «яблоки», «бананы», «груши» и «апельсины». После того как это будет сделано, ведущий говорит «поменяться местами всем бананам» — и все «бананы» должны встать и найти себе новое место. Пока все меняются местами, ведущий может занять чье-то место, и этот человек становится новым водящим, который просит поменяться местами все «яблоки», «апельсины» и т. д. На фразу «фруктовый салат» местами меняются все.

Упражнение 3. «Мне удается»

Цель: формирование положительного образа «Я», навыков самопрезентации.

Время: 10 минут.

Инструкция: Участники поочередно встают и рассказывают о каком-либо деле, которое им особенно хорошо удается. Потом они отвечают на два вопроса:

- ♦ Как им удалось этому научиться?
- ♦ Где может пригодиться это умение?

Вопросы для обсуждения.

Чему из рассказанного другими участниками захотелось научиться каждому из вас?

Легко ли было сформулировать и озвучить свои умения?

Упражнение 4. «Кто я?»

Цель: развитие самоанализа подростков, формирование и прояснение «Я-концепции».

Время: 20 минут.

Инструкция: Детям группы предлагается разделить лист бумаги на три графы по вертикали: в 1-й графе ответить на вопрос: «Кто я?» Для этого быстро написать 10 слов-эпитетов, писать следует в том порядке, в каком они приходят в голову. Во 2-й графе написать, как на этот же вопрос ответили бы ваши родители, знакомые (любой значимый другой). В 3-й графе на тот же вопрос отвечает кто-то из группы. Для этого все кладут свои подписанные листочки на стол, они перемешиваются, затем каждый, не глядя, берет листочек со стола и пишет о том человеке, чей листочек ему попался. Затем листочки снова складываются на стол, и каждый забирает свой.

Вопросы для обсуждения:

Повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах?

О чем это может говорить ?

Легко ли было ответить на вопрос «Кто Я?» от лица самого себя?

Совпадают или не совпадают качества, выделенные самим участником и представления других об этом человеке?

Из чего складываются представления других о человеке?

Упражнение 5. «Мой портрет в лучах солнца»

Цель: углубление процесса самопознания и формирования представления о себе.

Время: 20 минут.

Инструкция: Подросткам предлагается нарисовать солнце, в центре солнечного круга написать свое имя. Затем вдоль лучей необходимо написать все свои достоинства, все хорошее, что человек о себе знает. Важно постараться, чтобы было как можно больше лучей.

Вопросы для обсуждения:

Легко ли далось выполнения упражнения?

Сколько положительных качеств вам удалось выделить в себе сразу?

Упражнение 6. «Комплимент»

Цель: закрепление положительной Я-концепции, закрепление положительной атмосферы в группе.

Время: 10 минут.

Инструкция: Участники садятся в большой круг. Каждый должен внимательно посмотреть на сидящего слева и подумать, какая черта характера, какая привычка этого человека ему больше всего нравится, и он хочет сказать об этом, т.е. сделать комплимент. Тот, кому сделали, комплимент, должен поблагодарить.

Упражнение 7. «Обратная связь»

Цель: получение обратной связи, мотивирование на посещение следующих занятий.

Время: 5 минут.

Инструкция: Участникам предлагается оценить свое эмоциональное состояние в данный момент и выбрать из разноцветных лепестков лепесток подходящего цвета. Если выбран лепесток другого цвета, – проанализировать, каким образом и за счет чего состояние участника изменилось. Составить групповую композицию.

Вопросы для обсуждения:

Если выбранный цвет изменился:

За счет чего произошли изменения в настроении?

Какое настроение сейчас?

Почему именно выбранный цвет ассоциируется с актуальным настроением?

Если цвет не изменился:

За счет чего настроение сохранилось?

Хотелось ли каких-либо изменений в настроении?

Если да, то каких, и что могло бы их вызвать?