

Пособие представляет программу тренингов для подростков и молодых людей с неблагоприятным жизненным опытом и/или опытом сиротства, которые помогают формировать навыки целеполагания; принимать свое прошлое, осознавать себя в настоящем и планировать будущее; повысить жизнестойкость и эмоциональную устойчивость, лучше справляться с жизненными трудностями.

Первая часть пособия подробно рассказывает о подготовке к тренингу, о необходимых организационных условиях и о подготовке команды. Вторая и третья части — технология проведения тренингов жизнестой-кости и развития временных перспектив, программа и упражнения. В четвертой части приведены идеи по преодолению типичных трудностей в тренингах и анализ их результатов.

УДК 159.922.7 ББК 88.9

Ордина З.А. Тренинги жизнестойкости, целеполагания и временных перспектив: руководство для ведущих / Под ред. Т.О. Арчаковой, О.В. Широких. – М.: БДФ «Виктория», 2023.



Методическое пособие подготовлено в рамках проекта «Развитие. Рост. Перспектива: внимание, подросток!», реализованного в 2021 г. с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

Методическое пособие доступно по лицензии Creative Commons с указанием авторства — Некоммерческая 4.0 Всемирная: допускается использовать, распространять, копировать на любые носители, перерабатывать или цитировать в некоммерческих целях с обязательным указанием выходных данных произведения и источника заимствования.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Дорогие коллеги! Хотим поделиться с вами разработкой Благотворительного детского фонда «Виктория» — Тренингом жизнестойкости и тренингом развития временных перспектив и целеполагания. С 2004 года Фонд занимается решением проблем детей-сирот. Одна из основных наших задач — помочь таким детям в преодолении тяжелого травматического опыта, осознании себя, укреплению личных и социальных ресурсов, которые смогут стать основой для будущей самостоятельной жизни, успешной адаптации в обществе и возможности построения в нем гармоничных, устойчивых отношений.

Тренинги впервые апробированы в работе с подростковыми группами детей-сирот, воспитывающихся в Детской деревне «Виктория», а далее использованы в ряде проектов, целью которых также была помощь приемным семьям, воспитывающим детей подросткового возраста и выпускникам интернатных учреждений.

Детская деревня «Виктория» (г. Армавир, Краснодарского края) — самый масштабный социальный проект Благотворительного детского фонда «Виктория». На территории города создан имущественный комплекс, который включает жилые дома для приемных семей, социально-общественный центр, детские игровые и спортивные площадки. Работа специалистов Фонда и Детской деревни направлена на успешную социализацию детей, улучшение детско-родительских отношений, повышение родительских компетенций, поддержку детей в обучении в школе.

На август 2021 года на территории Деревни проживает 10 профессиональных приемных семей, в которых воспитывается 61 ребенок. Детям и родителям оказывается комплекс социально-психолого-педагогических услуг. В 2018 году открыт социально-образовательный центр, который посещают ребята из Деревни и ближайших районов города Армавира. В центре работает более 35 кружков дополнительного образования.

Особый фокус в 2020-2021 гг. делается на проектах поддержки подростков — будущих выпускников приемных семей Деревни. В 2020 г. в Детской деревне был открыт «Дом Выпускника» — один из коттеджей Деревни оборудован под временное проживание молодых людей — выпускников Детской деревни, еще не получивших собственное жилье. Кроме этого, молодым людям оказывается содействие в решении юридических, социальных и бытовых вопросов, а также поддержка в преодолении психологических трудностей. Подробнее о Детской деревне https://victoriacf.ru/category/news/hronika

Данным пособием мы хотим дать возможность специалистам некоммерческих организаций и государственных центров и служб, помогающих семьям и детям, познакомиться с эффективным инструментом, с помощью которого подростки и молодые люди с опытом сиротства повысят свою самооценку, сформируют навык целеполагания и принятия прошлой жизненной истории, осознании себя в настоящем и умении планировать будущее, повысят жизнестойкость и эмоциональную устойчивость, научатся легче справляться с жизненными трудностями.

Пособие состоит из 4 частей. Первая часть адресована подробно рассказывает о подготовке к тренингу, о необходимых организационных условиях и о подготовке команды. Вторая и третья части — технология проведения тренингов жизнестойкости и развития временных перспектив, программа и упражнения. В четвертой части анализируются проблемные ситуации и результаты тренинга.

Опираясь на это пособие и на свой опыт, вы можете проводить эти тренинги самостоятельно. Желаем вам удачи на этом пути и будем рады обратной связи от вас!

# ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ И ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИНГОВ

Если вы планируете проведение тренингов, мы рекомендуем вам учесть ряд важных условий.

Во-первых, тренинги всегда должны быть «вписаны» в контекст какого-то проекта, обеспечивающего комплексную поддержку подростку и семье, либо проводится в рамках оказания услуг по сопровождению для нивелирования проблем у детей.

**Пример:** услуга «Участие подростка в Тренинге жизнестойкости» может быть оказана в рамках реализации «Индивидуального плана развития семьи», которая состоит на сопровождении в вашей организации. Помимо этой услуги семья (кровная, приемная) получает еще ряд других услуг, необходимых ей для преодоления кризиса.

**Пример:** Тренинг Жизнестойкости и Тренинг развития временных перспектив и целеполагания были частью проекта «Ты сможешь!», реализованного в г. Москва в 2019-2020 гг. Помимо тренингов в проект входили следующие направления работы: профориентация; «Родительский Университет» — встречи приемных родителей и опекунов, воспитывающих подростков; просветительские мероприятия по «сложным» подростковым темам; индивидуальные психологические консультации и т.д. Кроме того, практически все семьи, чьи дети стали участниками тренингов получали услуги по сопровождению в БДФ «Виктория» или в партнерских организациях.

Во-вторых, поскольку тренинги — это часть партнерской, межведомственной работы по поддержке семей, необходимо позаботиться о том, чтобы отношения между всеми заинтересованными специалистами были конструктивными и четко оформленными. Если есть внешние партнеры, которые направляют вам на тренинг своих благополучателей, то важно, чтобы между вами было заключено соглашение о сотрудничестве и составлен план взаимодействия на год. Важно принимать участие в рабочих группах этой организации, делиться данными о динамике изменений у подростков-участников, вовремя информировать коллег о потенциальных проблемных ситуациях. Перед началом цикла тренингов необходимо провести общую рабочую встречу со всеми коллегами: рассказать о целях, содержании, говорить о ваших ограничениях и ролях, обсудить условия проведения и т.д.

В-третьих, вы должны обеспечить процесс проведения тренинга всеми необходимыми ресурсами. Поскольку Тренинг жизнестойкости

и Тренинг развития временных перспектив и целеполагания — это нечто большее, чем просто еженедельные двухчасовые встречи в аудитории, первое, что нужно в него вложить — это достаточное количество рабочего времени специалистов-ведущих. Помимо времени, которое будет ими затрачено на проведение и подготовку самих встреч, нужно предусмотреть время на регулярное информирование участников, педагогические беседы с родителями подростков о ходе тренинга и обязательная встреча с обратной связью после его окончания. Большие ресурсы уходят на поддержку коммуникаций с подростками вне встреч: ведение групп в мессенджерах или в социальных сетях, модерация общения подростков или обсуждение проблемных ситуаций, с которыми они столкнулись.

## КОМАНДА ТРЕНИНГА

#### Распределяем роли и функции

Базу для проведения тренинга обеспечивает руководитель проекта / программы / отделения, в рамках которого проводится тренинг. Он создает организационные условия для эффективной работы команды на всех этапах жизненного цикла проекта; ведет переговоры с партнерами, которые направляют на тренинг подростков-благополучателей и/ или предоставляют помещение, когда такое партнерство имеет место.

Тренинг оптимально вести вдвоем. Разделение функций между ведущими может быть разным, в зависимости от их опыта и особенностей группы. Наш опыт работы с подростками из семей в трудной жизненной ситуации и приемных семей, не всегда мотивированными на работу с психологом, показывает, что эффективным будет такое разделение:

- Основной тренер отвечает за групповую динамику (вовлекает участников в процесс взаимодействия, на тренинге, создает условия для эмоционального сближения участников), содействует развитию конструктивных ролей в группе и групповой сплоченности. Он дает упражнения и «задает тон» в обратной связи.
  - Поддерживающий тренер выступает сразу в нескольких ролях:
  - «Психолог-менеджер» обеспечивает процесс вхождения семьи в проект: устанавливает контакт с родителями и детьми, прово-

дит собеседование, подписывает с родителями документы, находится на связи с семьей — и с подростками, и с родителями — чтобы ненавязчиво мотивировать на посещение занятий и оперативно обсуждать барьеры к участию в тренинге, которые время от времени возникают.

- «Старший товарищ» для подростков участвует в сложных упражнениях и в их осмыслении, задавая подросткам наглядный образец; отвечает за кофе-брейки, раздаточные материалы, листы регистрации и другие организационные моменты. Поддерживающий тренер берет на себя подростков в острые моменты, например, когда кто-то из них расстраивается и не хочет находиться в пространстве группы. Также он наблюдает за групповой динамикой и обсуждает её с основным тренером, планируя следующее занятие.
- «Наставник» для родителей проводит с ними педагогические беседы, отвечает на вопросы.

Часто именно родители (или педагоги, если речь идет о подростках из СРЦ или детских домов) первыми проявляют инициативу и отправляют подростка на тренинг, а собственный интерес подростка появляется уже в процессе участия. Иногда история появления подростка на тренинге еще сложнее, например, когда специалист, сопровождающий семью, мотивирует родителя, чтобы тот, в свою очередь мотивировал своего ребенка. Задача основного тренера — вовлечь подростков, чтобы они стали «истинными клиентами», а поддерживающего тренера — поддерживать конструктивные контакты с другими «действующими лицами», которые влияют на подростка в повседневной жизни.

## Договоренности поддерживающего тренера с подростками и родителями:

- Все правила общения проговариваются на тренинге. Подростков предупреждают о том, что поддерживающий тренер будет иногда общаться с их родителями и отвечать на вопросы о содержании тренинга (например, какой теме была посвящена встреча), но точно не будет раскрывать того, что каждый делал и говорил на тренинге каждый из них.
- Обсуждается возможность и формат присутствия поддерживающего тренера в жизни подростков. Если на старте группа демонстрирует низкую вовлеченность, то полезно договориться о звонках для поддержания контакта («как идут дела, какие планы, какие трудности») или для прямых напоминаний о следующем занятии. Чтобы этот контакт не казался навязчивым, он должен быть предсказуемым: в определенные вместе с подростком дни недели и время, в удобном формате (телефон / мессенджер). Для прямых напоминаний лучше договориться

о триггерных событиях: «могу напомнить тебе о следующей встрече, если... ты уже пропустил прошлую / мне звонит твоя мама, и я вижу, что у вас дома какие-то сложности, которые могут повлиять на твои планы»).

• Аналогично обсуждается формат рассылки материалов (диагностик, анкет обратной связи) и напоминаний о том, когда пора прислать ответы.

Общее правило: во время тренинга психологи, выступающие в роли тренеров, не проводят с ними индивидуальное или семейное консультирование. Однако бывает так, что ведущие тренинга — это и есть все психологи в организации. В качестве компромисса мы предлагаем заменить консультирование на педагогические беседы, если у родителей возникает запрос или в семье происходит какая-то острая ситуация (например, совершенная подростком кража) или сложный момент (например, посещение психиатра).

Педагогическая беседа — это психолого-педагогическое просвещение родителей; обмен мнениями по тому или иному вопросу воспитания и поиск единой точки зрения по этим вопросам; разрешение текущих трудностей и конфликтов (особенно тех, которые могут помешать участию подростка в тренинге). Педагогическая беседа работает на информирование и поддержание контакта с семьей, в отличие от психологического консультирования, которое помогает клиенту изменить поведение или обеспечить осознанное принятие важных решений.

### Подготовка ведущих

Кто может вести тренинги, описанные в этом пособии? Чтобы перенести тренинг с бумаги в жизнь, очевидно, хотя бы одному из ведущих нужен реальный опыт групповой работы. Также хотя бы один из тренеров должен иметь психологическое образование и соответствующий опыт. (Команда из опытного специалиста по социальной работе / социального педагога в тандеме с начинающим психологом — подходит).

Программа тренинга построена преимущественно на самопознании и развитии личностных и социальных навыков, но в ней присутствуют: Элементы психодинамической группы — подростки точно будут искать свое место в групповой иерархии, исследовать свою принадлежность группе, а когда сплотятся, могут даже бросить вызов тренерам.

Элементы коррекционной и терапевтической работы — в группе, скорее всего, будут подростки не просто с дефицитом навыков, обеспечивающих жизнестойкость и целеполагание, но и с травматическим опытом на тех этапах жизни, когда эти навыки должны были формироваться, и со сложным поведением.

### Хорошая самоподготовка к тренингу подразумевает:

- Более глубокое знакомство с теоретическими основаниями, чтобы уверенно проводить лекционные части и отвечать на вопросы подростков; чтобы понимать, как связаны между собой упражнения и добавлять свои идеи, работающие именно на цель и задачи тренинга.
- Проработку упражнений. Все незнакомые упражнения сначала пробуйте на себе. Если вы впервые работаете в паре, то это поможет вам познакомиться со стилем ведения тренинга друг друга и распределить между собой задачи со-ведения, учитывая, что кому больше нравится и что у кого лучше получается. Подготовку к каждому следующему занятию. Обсуждайте «по свежим следам» в паре тренеров и учитывайте то, что происходило на предыдущем занятии.
- Прояснение собственных установок и видения процесса группы каждым из тренеров. Можно опираться на вопросы для самоанализа:
  - **о Какова моя личная цель?** Осознать свою мотивацию вести тренинговую группу с подростками, насколько эта мотивация является внутренне непротиворечивой.
  - **о Как я отношусь к цели тренинговой группы?** Насколько она ясна, достижима, согласована с моими ценностями.
  - Как я представляю себе потенциальных участников? Их количество? Их особенности? В зависимости от осознавания собственных профессиональных возможностей и ограничений. Важно учесть, что перед стартом тренинга всегда есть и объективные данные об участниках, и впечатления от собеседований с конкретными ребятами, и субъективные представления о том, как они будут вести себя на группе (профессиональный и личный опыт, стереотипы, установки)
  - о Какие упражнения, темы, методы и техники работы мне интересны и близки?
  - **о** В каких задачах, темах, упражнениях мне нужна поддержка со-ведущего?

### НАБИРАЕМ ГРУППУ

#### Критерии для набора

Количество участников в группе зависит от возможностей и ограничений ведущего/их. В целом устойчивая групповая динамика наблюдается при составе подростков от 6 (с одним ведущим) до 12 человек (с двумя ведущими).

Результативность работы группы во многом зависит от входящих в нее участников, поэтому процесс отбора должен проводиться тщательно. Если группа открыта для ограниченного количества подростков, которые находятся на сопровождении в организации, точнее говорить не об «отборе», а о «комплектации» — возможно, стоит разделить кого-то из подростков (например, братьев и сестер) по разным «потокам».

## В основе определения однородности или неоднородности группы обычно лежат три основных критерия:

- демографический (возраст, пол, образование). «Подростки» это не единая возрастная группа: у 13-летних и 17-летних может быть разный жизненный опыт и приоритеты. Разновозрастная группа задает «зону ближайшей развития» для более младших, дает опыт лидерства более старшим и отчасти компенсирует искусственную ситуацию, которая существует в школьных классах объединение только со сверстниками.
- клинический (симптомы, синдромы, диагноз). Важно «разбавить» подростков с клиническими проблемами несколькими сверстниками, чьи проблемы лежат в сфере социальных навыков или поведения и не так сильно мешают быть активными в группе, как депрессия и тревога.
- личностный (характер, интеллект, интересы). Здесь важно учитывать наличие интеллектуальных ограничений (ЗПР, легкая УО), видимых физических недостатков и опыта проживания в организациях для детей-сирот / в замещающей семье.

Группа не обязательно должна быть однородной, т.е. включать в себя подростков, похожих по выделенным критериям. Существование различий важно для групповой динамики. Но задача тренера — не только «праздновать различия», но и осознанно использовать их во благо группы. Поэтому лучше говорить о сбалансированности — о поисках оптимальных соотношений подростков с разным опытом. Важно, чтобы та или иная категория не оказалась в тренинговой группе меньшинством: единственному 17-летнему среди младших подростков будет

скучно, а единственный подростков из организации для детей-сирот будет противопоставлять себя «домашним». Лучше, чтобы в группе было по 2-3 подростка с похожими жизненными ситуациями или проблемами. С точки зрения групповой динамики, важно привлечь 2-3 более активных, социально адаптированных подростков, которые будут задавать зону ближайшего развития для группы (и на которых можно опираться, если тренер все-таки работает один).

Идею о том, что в группах люди берут на себя разные роли, очень интересно исследовать вместе с подростками (например, если придется уделить время анализу конфликта в группе). Существует много классификаций групповых ролей, например, по Р. Шиндлеру, Я. Морено (Вачков, 19999), и их можно творчески обыграть или критически обсудить, если у подростков возникнут вопросы о «своем месте» в группе. Но при наборе не стоит опираться на наши представления о том, какую роль может занять тот или иной подросток — ведь мы помогаем им развивать осознанность (контроль) и способность экспериментировать, пробовать новые роли (приянтие риска) в социальном взаимодействии.

### Противопоказания для участия в группе:

- Недостаточный контакт с реальностью галлюцинации, сверхценные идеи, а также приход на встречи в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Если подросток трезв и адекватен, но приходит на группу выспаться или отдохнуть вне дома, то с этой ситуацией тоже надо разбираться отдельно, вне контекста тренинга. Ведь физическое присутствие на тренинге не равно участию, а причина недосыпа или нежелания находиться дома так не устраняется.
- Противоправное поведение в ситуации, когда тренеры и организация, на базе которой проводится тренинг, не могут обеспечить безопасность остальных участников. Например, если в группе хочет участвовать юноша, склонный к импульсивному поведению и физическому насилию, нужен тренер-мужчина. Если в организации нет условий для предотвращения краж (запирающихся шкафчиков или гардероба с дежурным сотрудником, камер наблюдения и четких алгоритмов действий при сообщении о краже), то, скорее всего, не стоит включать подростков, склонных к кражам. Этот пункт можно рассматривать и как ограничения по приему, и как дальнейшие направления развития организации и подготовки к более «сложным» целевым аудиториям.
- Низкий интеллект, если темы, обсуждаемые на группе, оказываются вне зоны ближайшего развития подростка, и он не может работать

вместе со всеми даже при помощи поддерживающего тренера. Формальные данные о том, что у подростка педагогическая запущенности или легкая умственная отсталость, или тот факт, что он учится по коррекционной программе, сами по себе не являются ограничением. Каждый такой случай нужно рассматривать на собеседовании индивидуально.

• Участники, находящихся за пределами группы в служебных, родственных, семейных или каких-либо иных отношениях. Это относится и к собственным связям тренеров, например, к детям их близких друзей, и к отношениям между подростками. Не всегда можно добиться соблюдения этого ограничения, т.к. в тренинговой группе могут оказаться сиблинги или дети, проживающие в одной «квартире» в организации для детей-сирот.

#### Процесс набора

#### Готовим пакет материалов для участников:

- Листовки о проекте / об организации это важная часть ориентировки для благополучателей, которые с вами еще не знакомы. Сложно говорить о полностью осознанном участии, если подросток собрался на тренинг в «какой-то там центр... ну, недалеко от «Пятерочки...»
  - Листовки о тренинге: о содержании и графике работы.
- Шаблон сообщения в мессенджере для родителей и детей виртуальная листовка.

Каналы распространения материалов у каждой организации свои. Если вы раньше не вели тренинги или не работали с подростками, стоит сделать анализ стейкхолдеров — заинтересованных сторон. Кто на вашей территории еще работает с подростками? Кто еще ведет тренинги? Кто может получить пользу от того, что появляется место, где подростки могут «прокачать» свою жизнестойкость и временные перспективы? Кто заинтересован в том, чтобы вообще появлялись новые социальные услуги? Такой анализ поможет определить дополнительные каналы для приглашения подростков (или привлечения ресурсов).

### С кем важно встретиться очно перед началом занятий:

• Со специалистами партнерской организации, если она направляет к вам много участников и/или вы проводите набор желающих на ее базе. Это поможет коллегам осознать ценность тренинга и быть более

активными «агентами по продажам».

- С родителями подростков.
- Конечно, с самими подростками.

### Задачи собеседования с подростками:

- Составить представление о подростке, его запросах, особенностях коммуникации и о готовности к участию в группе.
- Ответить на вопросы подростка и прояснить, что он может ожидать от тренинга. Это необходимо, чтобы подросток принял осознанное решение об участии в тренинге, а также сформулировал свои надежды, образ желаемых изменений. Такие надежды мощный механизм эффективности психологической помощи.
- Предложить заполнить анкеты или опросники для мониторинга (замер «до тренинга»). Но диагностику по теме тренинга тест жизнестойкости, опросник временных перспектив лучше проводить согласно плану, на первом занятии, в процессе совместного обсуждения этих понятий.

#### Задачи знакомства с родителями:

- Составить представление о семье подростка, о той среде, в которой он живет между тренинговыми занятиями.
- Установить контакт с родителями, чтобы им легче было обращаться за помощью, если в процессе прохождения подростком тренинга в семье начинаются проблемы.
- Помочь родителю понять, каких изменений можно ждать от тренинга, высказать запросы и опасения. Это важно, чтобы родители не запрещали или не отговаривали подростка от участия в тренинге, если им кажется, что это «бесполезное занятие», чтобы он не мешали (а в идеале — помогали) внедрять в жизнь новые привычки и формы поведения.
- Подписать договор и/или информированное согласие на участие подростка в тренинге.

Если подросток и/или его семья уже получают сопровождение в вашей организации — это не повод «срезать углы» и пропускать собеседование. Тренинги жизнестойкости и временных перспектив — это самостоятельная услуга, со своими уникальными целями и задачами, правилами и условиями участия.

#### **YYUTHBAFM PECYPCH**

## Предусмотрите традиционные ресурсы для работы тренинговых групп — убедитесь в наличии или заложите в бюджет расходы на:

- Аренду аудитории, с удобными, легко трансформирующимися или убирающимися стульями и возможностью использовать в работе упражнения из области телесно-ориентированной терапии;
- Материалы для упражнений (бумага для флипчартов, маркеры, планшеты для удобства ведения записей, фломастеры или цветные карандаши и т.д.);
- Продукты и посуду для кофе-брейков;
- Если нам известно, что у всех подростков в группе есть карманные деньги, мы можем постепенно передать им задачу «принести чего-нибудь к чаю». Конечно, это возможность подросткам позаботиться друг о друге, а не статья для экономии поэтому кофе-брейк должен быть заложен в расходы.

## Работа тренеров — гораздо масштабнее, чем собственно часы занятий. Рассчитывая затраты рабочего времени, необходимо учесть:

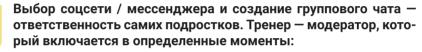
- Время на проведение собеседований с подростками и родителями;
- Время на педагогические беседы с родителями в период тренинга;
- Время на обсуждение результатов прошедшего занятия и подготовку к следующему (не менее 3 часов дополнительно к каждому тренинговому занятию);
- Время на обработку диагностики и мониторинговых инструментов (например, анкет обратной связи);
- Время на модерацию чата с подростками;
- По нашим оценкам общее количество рабочего времени тренеров, затраченного на проведение тренинга как всего комплекса этих мероприятий, не менее 0,4 рабочей ставки на каждого.

## ОСТАЕМСЯ НА СВЯЗИ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИНГА

Групповой чат тренинга в соцсетях / мессенджерах — это открытое пространство, где продолжается общение между встречами в свободной форме, но только в рамках тренинга.

#### Правила: о чем можно писать?

- О чем угодно на тему тренинга: вопросы, наблюдения, изменения...
- Запрашивать поддержку в волнующий момент, когда трудно или бессмысленно дожидаться следующей встречи («Я жду своей очереди к врачу, но страшновато, и хочется уйти»).
- Делиться музыкой, клипами или мемами «под настроение», но с пояснением, как это связано с жизнью группы («Мем про то, как мы ставили цели вчера») без спама!



- Первые признаки «хейта» (выражений неприязни) или буллинга в адрес участников группы или других людей;
- Обесценивание тренинга;
- Сложные вопросы, на которые нужны ответы взрослого, проверенная информация;
- Обратная связь на активное общение («Ого, как вы вовлеклись!», «Здорово, что ты смог это сказать!» для молчаливого участника);
- Усиление групповой динамики, если чат долго молчит (интересные вопросы; музыка «под настроение» от тренера).

В ситуации конфликта в чате тренер может писать личные сообщения сторонам конфликта или даже встречаться с ними, но важно возвращать конфликтную ситуацию из «кулуаров» в пространство группы в чате или на встречах. Так даже невовлеченные в конфликт участники получат некоторый опыт разрешения конфликтов, и ни у кого не будет ощущения, что тренер что-то скрывает.

Конечно, в чат можно отправлять материалы по тренингу (дополнительные слайды, полезные ссылки, но важно не превращать чат в дидактические инструмент). Лучше, чтобы тренер не проявлялся активно без необходимости, а давал подросткам время и пространство для самоорганизации.

## ПРОГРАММА ТРЕНИНГА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

- Жизнестойкость (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых (Леонтьев, Рассказова, 2006).
- Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности» (Maddi, 1998). Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность» (Maddi, 1987).
- 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.

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее. Тренинг жизнестойкости основан на предположении, что жизнестойкость не является врожденным качеством, а формируется в течение жизни (Khoshaba, Maddi, 1999). Это система убеждений, которая может быть развита. С другой стороны, жизнестойкость представляет собой гипо-

тетический конструкт, следовательно, не может быть речи о прямом воздействии на нее.

**Можно выделить две основные цели тренинга жизнестойкости** (Maddi, Kobasa, 1984)

**1.** Достижение более глубокого понимания стрессовых обстоятельств, путей совладания с ними; нахождение путей активного разрешения проблем.

2. Постоянное использование обратной связи, за счет чего углубляется самовосприятие включенности, контроля и принятия риска.

Мы разработали программу психологического тренинга жизнестойкости для подростков, опираясь на теорию и базовые понятия развития жизнестойкости С. Мадди, а также на актуальные исследования в области проблемы сиротства в современной России, на исследования особенностей жизнеспособности и социальной адаптации подростков-сирот. В них установлено, что личностными характеристиками, положительно связанными с жизнеспособностью и социальной адаптацией подростков-сирот, являются позитивная самооценка, положительное отношение к другим людям, уровень эмоциональной регуляции, внутренний локус контроля и мотивация достижений (Лактионова, Махнач, 2018).

Nō	Развиваемый компонент жизнестойкости	Краткое содержание занятия
День 1	Вовлеченность	Знакомство. Восприятие и предъявление себя. Повышение групповой сплоченности. Снятие напряжения. Объединение участников. Я в своих глазах и в глазах окружающих. Я — Личность. Моя индивидуальность. Моя самооценка.
День 2	Контроль	Эмоциональный интеллект введение в тему. Создание словаря эмоций:  • Чувства, которые я знаю  • Чувства, которые я выражаю  • Чувства, которые я узнаю у других
День 3	Контроль	Продолжение работы с развитием эмоционального интеллекта. Упражнения на осознавание собственных чувств и того, как они проявляются в теле. Чувства, которыми я могу управлять.

	I	
День 4	Принятие риска	Исследование своих стратегий коммуникации. Активное или эмпатичное слушание, Я-высказывания (или другие понятия / упражнения для развития эффективной коммуникации на усмотрение ведущего)
День 5	Контроль	Работа с темой личных границ
День 6	Принятие риска	Обучение техники реконструкции ситуаций. Постановка ближайших целей и поиск путей их достижения участниками.
День 7	Вовлеченность и контроль	Ресурсы. Упражнения, направленные на поиск и осознавание ресурсов. Развитие навыка телесного осознавания.
День 8	Контроль	Обучение техники фокусированния (Ю. Джендлин)
День 9	Принятие риска	Знакомство с понятием когнитивных искажений. Работа с негативными убеждениями. Разбор Дневников автоматических мыслей
День 10	Принятие риска	Подведение итогов. Итоговая диагностика. «Горячий стул» для участников

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Рекомендованное количество участников в группе: не более 12

**Рекомендованное количество ведущих:** 2 ведущих (распределение задач – на их усмотрение)

**Длительность 1 занятия:** 2 часа активной работы (с перерывом 15 минут в середине, итого 2 ч. 15 мин.)

### День 1

**Знакомство.** Любые упражнения, направленные на узнавание друг друга, а также на создание доверительной и безопасной атмосферы в группе.

В тренинге жизнестойкости чаще всего используется «Снежный ком». Участники по очереди называют свое имя и, например, любимое занятие. Второй участник должен озвучить имя и любимое занятие предыдущего и свое, третий – имя и любимое занятие предыдущих двоих и свое, и так по очереди. Желательно, чтобы наиболее демонстративный участник группы оказался в конце цепочки, но это не обязательно.

**Рассказ ведущих о сути тренинга.** Знакомство с понятием жизнестойкости и его компонентов: вовлеченность, контроль, принятие риска.

Создание и принятие групповых правил. Важно организовать его неформально, формируя правила группы из предложенных участниками и лишь в конце дополняя неназванными стандартными правилами работы в группе. Также важно обсудить каждое предложенное правило с подростками для обозначения власти и влияния на групповой процесс, которые есть у каждого из ребят. Таким образом мы повышаем компонент вовлеченности и контроля, особенно у детей с опытом жизни в учреждении / живущих там сейчас.

Сбор ожиданий. На флипчарте ведущий рисует дерево ожиданий участников, каждому из ребят раздает по три стикера. На стикерах участники записывают собственные ожидания от работы в тренинге. Ведущий озвучивает собранные ожидания и компонует их в тематические группы. (Либо каждый участник озвучивает собственные ожидания от тренинговой работы, а ведущий фиксирует все на флипчарте). Данный материал важно сохранять до конца тренинга, и вернуться к нему на завершающей встрече для обсуждения изменений!

**Диагностика.** Участникам раздаются бланки диагностики («Тест жизнестойкости» Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой). В зависимости от групповой динамики, ведущий либо дает время для заполнения диагностических бланков на занятии, либо дает бланки как домашнее задание к следующей встрече. Как правило, если выдавать диагностику подросткам на дом, обратно они могут доносить ее долго.

## УПРАЖНЕНИЯ НА ОСМЫСЛЕНИЕ СВОЕЙ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ

Нужна вариативность, в зависимости от характеристик группы. Мы предлагаем два варианта упражнений:

## Упражнение «Визитная карточка» (Кипнис, 2009)

(Длительность — 1 час)

**Цели:** потренировать способности к выявлению Я концепции, реальной самоидентификации; развивать способности соединять идеи из разных областей эмпирического и чувственного опыта; тренировать такие качества, как подвижность мышления и навыки эффективной коммуникации.

**Материалы:** по большому ватман листу на каждого участника; для группы — фломастеры, ножницы, клейкая лента, краски, клей, большое количество печатной продукции (рекламные проспекты, брошюры, иллюстрированные журналы и газеты).

Сначала каждый участник складывает полученный им ватман лист по вертикали пополам и делает в этом месте разрез (большой настолько, чтобы в образовавшееся отверстие можно было просунуть голову). Если теперь мы наденем на себя лист, то увидим, что превратились в живую рекламную тумбу, у которой есть лицевая и тыльная сторона.

На передней части листа (на груди) участники тренинга составят индивидуальный коллаж, рассказывающий о личных особенностях участника: о достоинствах / сильных сторонах, и о качествах, которые создают сложности, кажутся нежелательными. На тыльной стороне ватман листа (на спине) — то, к чему участники стремятся, о чем мечтают, чего хотели бы достичь. Коллаж составляется из текстов, рисунков, фотографий, которые можно вырезать из имеющейся печатной продукции и дополнить при необходимости рисунками и надписями, сделанными от руки.

Когда «визитная карточка» готова, все надевают на себя получившиеся коллажи, гуляют по комнате, знакомятся с визитками друг друга, общаются, задают вопросы (можно – на фоне негромкой музыки). Обсуждение упражнения в кругу:

- Кажется ли вам, что в ходе задания вы смогли лучше понять, что вы за человек? Удалось ли вам достаточно полно и внятно создать свою визитную карточку?
- Что было легче говорить о своих достоинствах или отражать на листе свои недостатки?
- Нашли ли вы среди партнеров кого-то, кто похож на вас? Кто очень отличается от вас?
- Чей коллаж запомнился вам больше всего и почему?
- Как может подобный вид работы повлиять на развитие ваших собственных качеств?

**Вывод:** что чем богаче мое представление о себе, тем проще я могу справиться с решением различных проблем, тем более спонтанным и уверенным буду в межличностной коммуникации.

## Упражнение «Ты и твое имя» (Кипнис, 2009)

(15-30 минут)

**Цели:** развить самостоятельность, творческий подход к заданию; потренироваться в самооценке и самопрезентации.

**Материалы:** доска/флип-чарт, маркеры, бумага и ручка для каждого игрока.

Участники кладут перед собой лист бумаги и пишут на нем по вертикали свое имя. Далее, напротив каждой буквы надо написать качество своего характера, которое вы в себе знаете и цените.

#### Пример:

М – мечтать (умею)

И – интеллигентность

X — харизма

А – активная позиция в коммуникации

И – интеллект

Л – любовь к жизни

Пусть после завершения индивидуальной работы участники представят полученные результаты товарищам по группе, записав их на доске. Рассказы хорошо дополнить небольшой историей о появлении своего имени

## Упражнение «С чужого голоса» (Кипнис, 2019)

**Цели:** потренироваться в умении слышать, слушать, запоминать и воспроизводить информацию; закрепить навыки диалогового стиля общения в практике, развить его эмпатические возможности; потренироваться в «отзеркаливании» собеседника, подстройке.

Группа разбивается на пары. В течение пяти минут один из участников рассказывает товарищу о себе в свободной форме. Следующие пять минут они меняются ролями. Когда игроки в парах перезнакомились, все участники тренинга собираются вместе. Начинается второй этап упражнения, в котором каждый из партнеров представляет другого. При этом он говорит от первого лица, старается использовать жесты, интонацию, мимику товарища, пытается войти в его образ и вести рассказ как бы от его имени, т. е. должна возникнуть иллюзия самопредставления.

Завершая упражнение, интересно обсудить те чувства, которые возникли у участников в связи с восприятием себя со стороны. Помогло ли «отзеркаливание» и партнерское взаимодействие увидеть в себе самом что-то, на что раньше не обращали внимания? Как слышится со стороны ваш голос? Как воспринимаются в «зеркале» действий партнера ваши мимика, жесты, тон разговора? Что понравилось игрокам в такой картинке, а что захотелось изменить?



**В завершении встречи проводится шеринг:** С какими мыслями, чувствами заканчиваю встречу?

Эта форма необходима для завершения цикла опыта занятия. Она дает возможность поделиться своими мыслями и состоянием здесь и сейчас, а также служит для ведущих диагностическим критерием для отслеживания динамики группы. Аналогично завершаются и все последующие встречи тренинга.

#### День 2

Встреча начинается с шеринга: С какими мыслями, чувствами я начинаю группу? Что было на этой неделе?

Аналогично начинаются и все последующие встречи тренинга.

**Теоретическая часть:** рассказ тренеров об эмоциональном интеллекте и эмпатии.

• Эмоциональный интеллект — это умение распознавать свои и чужие эмоции и управлять ими. Если IQ измеряет интеллектуальные, логические и аналитические способности человека, то EQ — личные и социальные навыки. Получится подружиться с эмоциями — сможете наладить отношения с людьми.

•Эмпатия – осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения происхождения этого переживания.

## Упражнение «Словарь эмоций»

Все названные эмоции и чувства важно записать на флипчарте. И дать ребятам информацию чем чувства отличаются от эмоций. Для этого можно использовать любую удобную тренеру табличку.

Например такую, но она не идеальна, поэтому хороша для замечания ошибок и обсуждения их с участниками

Я чувствую				
ГНЕВ	стыд	ГРУСТЬ	CTPAX	РАДОСТЬ
холодность	вина	огорчение	волнение	благодарность
злость	раскаяние	горе	испуг	доверие
бешенство	унижение	боль	паника	воодушевление
сарказм	нечестность	угнетённость	беспокойство	озарение
раздражение	угрызение	отвращение	неуверенность	сопричастность
ярость	совести	одиночество	боязливость	умиротворение
унижение	стеснение	отчуждение	подозрительность	радушие
обида	неловкость	разочарование	трусость	единство
ненависть	похоть	поражение	нерешительность	торжественность
нетерпение	ущербность	жалость к себе	настороженность	наслаждение
отвращение	растерянность	унижение	смятение	общность
надменность	обман	тоска	тревога	восторг
злорадство	потеря лица	подавленность	ужас	благодать
недовольство	смущение	предательство	опасение	поддержка
ценизм	позор	скука	отвращение	веселье
протест	сожаление	печаль	робость	надежда
неистовость	расщепление	апатия	застенчивость	уверенность
враждебность	озабоченность	равнодушие	безнадженость	лёгкость
равнодушие	брошенность	принижение	сдержанность	любовь
безучастность	замкнутость	раздражение	скрытность	удовлетворение
неприязнь	смущение	обида	жалость	облегчение
пренебрежение	угрюмость	скорбь	скованность	обожание
зависть	угнетённость	отверженность	замешательство	преклонение
мстительность	пассивность	отчаяние	ошарашенность	подъём духа
высокомерие	отвержение	ущемленность	озадаченность	энтузиазм

## Упражнение «Эмоциональный крокодил» (З. Ордина)

Это вариант обычного крокодила, но усложненного выбором слов с использованием различных эмоций. Например: «Грустный слон», «Испуганная обезьяна».

Задача ребят как можно точнее уловить чувства и отгадать загаданное словосочетание.

### «Дневник автоматических мыслей» (Бек, Фримен, 2019)

Тренер дает вводное повествование о том, как работает когнитивноповеденческий подход доступным подросткам языком. Важно рассказать о связи мыслей – чувств – действий, а также о принципах работы с автоматическими мыслями: «Если тебе в голову пришла какая-то мысль – это не обязательно правда. Мысли – это догадки о том, почему что-то случилось или может случиться. Новые мысли помогут взглянуть на ситуацию по-другому».

Ребятам раздаются распечатки таблицы для заполнения дневника (TherapistAid.com, 2020). Важно, чтобы у участников был общий стимульный материал для домашнего задания, а оформить свои дневники они могут самостоятельно и творчески. Дневник состоит из двух частей:

- І. Фактически произошедшие ситуации, вызванные ими мысли, чувства и поступки
- II. Альтернативные мысли, чувства и действия (заполняется в процессе анализа фактически произошедших ситуаций).

Объяснение взаимосвязи ситуаций, вызванных ими автоматических мыслей, чувств и поступков, нужно давать на конкретных примерах (см. пример слева) – они же послужат примерами заполнения дневника.



ДНЕВНИК АВТОМАТИЧЕСКИХ МЫСЛЕЙ: ФАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ				
Ситуация	Автоматическая мысль	Чувства	Поведение	

#### АЛЬТЕРНАТИВНАЯ ЧАСТЬ (продолжение примера) Новые мысли Новые чувства Новые действия Катя может обижаться Переживаю, что Катя Спрошу Катю, злится 1 на меня, но может расстроена, но сама ли она на меня или из-за чего-то ещё грущу не так сильно на кого-то ещё У Кати что-то Расстраиваюсь, что Буду приветливой 2 случилось в школе не поговорила с с Катей и точно и много занятий Катей, но понимаю её первая поздороваюсь Может быть Катя Спрошу Катю как Беспокоюсь v неё дела и предложу расстроена чем-то. о состоянии Кати не связанным со мной помощь

## Упражнение-игра «Пианино» (Чуричков, Снегирев, 2006)

Цель: снятие напряжения в группе и повышение сплоченности.

Игроки садятся в одну линию и все, кроме крайних в ряду, кладут свои руки на колени соседей справа и слева. Таким образом, все руки перекрещиваются. Игрокам нужно хлопать руками по коленям по порядку. Поскольку все руки перемешаны, угадать свою очередь довольно сложно. Игрок, который хлопнул не в свою очередь или замешкался, штрафуется: он убирает «ошибившуюся» руку за спину. Таким образом, у его соседа изменяются условия, и игра немного усложняется. Также для усложнения игры участники всё время ускоряют темп. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один игрок.

### Упражнение «Мои чувства» (Жизненные навыки..., 2017)

**Цель:** осознание, где в моем теле «живут» чувства.

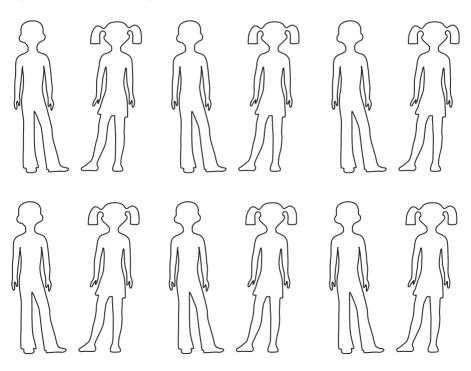
**Инструкция:** «Вы видите две фигуры – мальчика и девочки. Выбери фигуру, которая тебе подходит. Представь, что это ты. В каком месте твоего тела живет радость? Нарисуй ее прямо на фигуре. Как ты ее чувствуешь? Какого она цвета? Какой формы? Какая она была бы на ощупь, если бы ты мог ее потрогать? Какой температуры (холодная, горячая)? Раскрась ее.

А что скажешь о грусти? Нарисуй грусть на фигуре там, где чувствуешь. Какого она цвета? Какой формы? Какая она была бы на ощупь, если бы ты мог ее потрогать? Раскрась ее.

То же самое проделай для гнева, страха, веселья, удовольствия, вины, обиды, благодарности, интереса и других чувств, которые знаешь.

Теперь давайте попробуем сравнить свой рисунок с их рисунками других ребят. Ты увидишь, что все рисунки различаются. Нет правильного ответа, каждый чувствует по-своему».

Далее следует краткая дискуссия, на тему негативных и позитивных чувств, и зачем они нужны.



## Упражнение «Твое состояние» (3. Ордина)

**Цель:** развить навык эмпатии у участников.

Инструкция: «Пусть кто-то из вас первым скажет своему соседу слева о его состоянии. Например, «Мне кажется, что ты спокоен» или «Мне кажется, что ты утомлен» и т.п. Тот, кому это сказали, расскажет нам о своем состоянии в данный момент. Затем он выскажет свое предположение о состоянии соседа слева, и тот уточнит свое состояние и т.д. После того как круг замкнется, тренер задает группе общий вопрос: «Каким образом вы определили состояние своего соседа?» или «На какие признаки вы ориентировались, определяя состояние соседа?».

## Упражнение «Любовь и ярость» (Фопель, 1998)

**Цели:** научиться обращать внимание на свои телесные ощущения в связи с испытываемыми сильными чувствами, а также, по мере надобности, осознанно вызывать у себя эти чувства. Тем самым подростки доказывают себе, что в определенной степени могут контролировать собственные эмоции.

Инструкция: «Разбейтесь на пары. Встаньте друг напротив друга и выберите, кто из вас будет делать это упражнение первым, а кто при этом будет наблюдателем. Закрой глаза и представь себе кого-нибудь, кого ты очень любишь. Полностью сконцентрируйся на чувстве любви, пусть оно усиливается. Где это чувство расположено в твоем теле? Какой оно температуры? Какой у него цвет? Какое оно на ощупь? Полностью сконцентрируйся на чувстве любви, которое усиливается все больше и больше. Направь на него все свои мысли и ощущения... (1 минута.) Теперь открой глаза и выслушай рассказ своего партнера о том, что он при этом наблюдал».

Вопросы наблюдателю: Что ты видел? Ты можешь догадаться, о ком с такой любовью вспоминал твой партнер и что он при этом думал?. Поговорите друг с другом о том, что вы при этом обнаружили.

Вопросы тому, кто делал упражнение: Где в своем теле ты ощущал любовь? Можешь ли ты как-нибудь описать это чувство? (2 минуты.) А теперь снова закрой глаза и представь себе человека, который выводит тебя из себя. Полностью сконцентрируйся на чувстве злости. Пусть эта ярость растет. Где в твоем теле располагается это чувство? Какой оно температуры? Какого она цвета? Какова на ощупь поверхность этого чувства? Сконцентрируй все свои ощущения и мысли на этом. (1 минута.) Теперь открой глаза. Пусть твой партнер расскажет все, что он наблюдал. Что он видел в этот раз? Где в своем теле ты ощущал ненависть? Как ты можешь описать это чувство? (2 минуты.)»

Затем участники меняются ролями в парах, инструкция повторяется.

## Упражнение на разогрев «Приветствие сегодняшнего дня» (Чуричков, Снегирев, 2006)

Работа начинается с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким – желательно в одно слово. Участники бросают мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорят его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Можно использовать вариант без мяча и тогда пожелание будет адресовано соседу справа или слева.

## Дискуссия «С какими трудностями сталкиваются современные подростки»

Основной фокус дискуссии строится в контексте трудностей общения с окружающими. Все варианты, которые высказывают участники записываются на флипчарте, далее ведущий помогает структурировать их, обобщая. Группа делится на мини-группы, каждая из которых берет на себя рассмотрение трудностей в общении со сверстниками, родителями, педагогами и другими помогающим взрослыми. Далее в мини-группах участники ищут различные способы преодоления трудностей, выходя на потребность в эффективных способах коммуникации.

Далее ведущий предлагает ребятам материал об эффективных способах общения:

- Активное или эмпатичное слушание
- Я-высказывания
- Иные идея и навыки для развития эффективной коммуникации (с учетом особенностей группы)

### Упражнения на выбор ведущего:

## Упражнение «Да, и ещё...» (Упражнения на коммуникативные навыки)

**Цель:** Тренировка умения одобрять партнера, демонстрировать ему свое уважение и готовность к сотрудничеству.

І. Два участника разговаривают между собой, каждый из них должен соглашаться со всем, что говорит ему собеседник, что бы тот ни сказал. Игрок 1 начинает беседу, игрок 2 одобряет это высказывание, начиная свое предложение словами: «Да, и еще...». Первый игрок тоже соглашается со вторым и добавляет что-то свое: «Да, и еще...».

Если первый игрок, например, говорит: «Пойдем в кино», второй игрок может, к примеру, сказать: «Да, и возьмем большую плитку шоколада с начинкой». Игрок 1 продолжает: «Да, и помимо того, бутылку колы». Игрок 2 отвечает: «Да, и еще я хочу, чтобы крышка выстрелила». Таким образом, идет некое нарастание, поскольку каждое предложение подхватывается и продвигается дальше. Как правило, такой диалог неизбежно заканчивается комической ситуацией.

II. Группе предлагаются несколько реалистичных ситуаций, которые надо обсудить именно таким образом. Каждые 2–3 минуты участники должны образовать новые пары так, чтобы у каждого из них была возможность поговорить с разными партнерами.

## Игра «Волки и козы» (Грецов, 2006)

**Цель:** на выявление собственных стилей общения и убеждения окружающих.

В основе упражнения — сюжет одноимённой сказки. Семеро добровольцев играют роли «козлят», которые «сидят в домике» (домик можно обозначить, например, с помощью нескольких стульев). Они должны не пускать к себе «серых волков», но пустить «маму-козу», «тетю», «дедушку» и других «родственников». Среди прочих участников роли распределяются таким образом, чтобы примерно половина оказались «волками», а половина — «родственниками козлят». Сами «козлята» не должны знать, кто в действительности «волк», а кто — представитель «козьей родни».

Игра проходит следующим образом. К «домику козлят» поочерёдно подходят другие участники и просят пустить их в «домик», стараясь убедить, что они не «серые волки». На это каждому участнику отводится минута. «Козлята» совещаются решают, пустить данного участника или нет. Игра завершается, когда все, кто был за пределами «домика», уже попробовали свои силы, и каждый сообщает, кто он на самом деле. Теперь можно подсчитать, сколько раз «козлята» были бы съедены, по ошибке впустив в дом волка, а скольких «родственников» они сами оставили на съедение волкам.

После игры участники обсуждают какими основными приемами пользуются при убеждении, какие приемы наиболее действенны, а какие могут вызвать трудности в коммуникации. Также упражнение дает хороший материал для обсуждения признаков, на основе которых мы делаем выводы, кому можно доверять, а кому нет:

- Чем руководствовались «козлята», когда решали, кому можно верить, а кому нет?
  - Что было важнее всего для тех, кто пытался убедить «козлят»?

• На основании чего мы судим об искренности или неискренности людей в реальных жизненных ситуациях?



Начиная с этого занятия и до завершения тренинга, если у группы остается время после пройденных упражнений, надо разобрать «Дневник автоматических мыслей» у одного из желающих участников. При этом участник сам выбирает, от кого из двух других участников группы он бы хотел получить поддержку, отклик. Ведущий бережно сопровождает разбор, останавливая прямые советы как поступить, оценки, интерпретации. Отклик участников должен содержать чувства, которые они испытали, услышав ситуацию участника, возможные идеи альтернативных мыслей, рассказ о собственном опыте, если в их жизни были такие ситуации. Традицию разбора дневников важно поддерживать в течение всего тренинга, стимулируя участников на возможность получения групповой поддержки, бережный опыт самораскрытия, формулирование обратной связи и рефлексии.

### День 5

В теоретической части ведущий рассказывает о границах контакта человека.

#### **МЕЖЛИЧНОСТНОЕ ПРОСТРАНСТВО**



# Упражнение «Самоисследование границ общения» (Методический портфель..., 2019)

- 1. Участники самостоятельно исследуют зоны межличностного общения. В ходе рассказа ведущего они рисуют круги на листах А4 (поэтому рассказ важно сопровождать наглядными иллюстрациями). Далее ведущий предлагает одному из участников проверить, в какой зоне общения ему/ей комфортно находится с ведущим. Начинают с самой дальней, публичной зоны; далее ведущий медленно приближается к участнику, задача которого отслеживать собственные чувства и физические реакции на приближение. Проходя каждую зону, ведущий останавливается, а участник замечает и озвучивает чувства и ощущения. Важно, чтобы участник остановил ведущего на том расстоянии, которое ему комфортно.
- II. Далее группа обсуждает, какие чувства и физические реакции рождаются в этот момент? Бывали ли такие моменты в реальной жизни, когда так нарушали ваши границы? Когда вы нарушали чужие границы? Как вы с этим справлялись? Таким образом поддерживается осознание важности соблюдения границ в общении, а также обсуждаются способы коммуникации, помогающие отстаивать собственные границы.
- III. Участники в своих нарисованных кругах отмечают и подписывают людей, которых в своей жизни они предпочитают видеть и на каких границах. Далее группа обсуждает получившееся.

виды границ личности				
Психологические Физические				
Эмоциональные Интеллектуальные Духовные	Телесные Сексуальные Пространственные «Личное пространство» Границы времени Право собственности			

## Упражнение «Как говорить нет?»

Ведущий рассказывает об одной из моделей конструктивного отказа по своему усмотрению; в такой модели должны быть практические рекомендации о том, как говорить «нет». Например, статья Эллен Хендриксен, где автор объясняет, почему каждому из нас стоит научиться говорить нет, не испытывая вину при отказе, и предлагает семь простых способов отклонения обременительных просьб (https://

monocler.ru/nauchitsya-govorit-net). Каждый пункт с практической рекомендацией надо обсудить с группой.

Далее группа делится на пары, в которых участники самостоятельно предлагают что-то друг другу, и пробуют отказать в наиболее подходящей форме.

В ходе обсуждения в группе важно уделить внимание тому, что отказ должен быть взвешенным: обсудить и те ситуации, в которых ребятам стоит отказаться, но это бывает сложно, и те, в которых по мнению участников, стоит подумать о согласии.

Одна из копинг-стратегий подросткового возраста – негативизм. Поэтому перед ведущим стоит непростая задача – поддерживать фокус внимания на осознанном отказе.

- 1. Предложите альтернативу
- 2. Подключайте эмпатию, когда говорите «нет»
- 3. Сошлитесь на нечто объективное.
- 4. Сошлитесь на что-то субъективное
- 5. Оберните отказ комплиментом
- 6. Придерживайтесь своих аргументов, не теряйте бдительность.
- 7. Скажите «нет», не извиняясь

День 6

## Разминка «Создание групповой мелодии» (Авидон, Гончукова, 2010)

**Цели:** включение в групповое взаимодействие участников, снятие напряжения; развитие групповой сплоченности.

Участники генерируют и поддерживают по очереди различные звуки на заданные темы, тем самым создавая определенную мелодию.

## Упражнение «Техника реконструкции ситуации» (3. Ордина на основе Maddi, Khoshaba, 2002)

I. Участники записывают трудную ситуацию, с которой им хотелось бы справится в ближайшее время, по желанию – озвучивают е в группе. Участникам предлагается посмотреть на ситуацию и подумать, каким может быть наихудший и наилучший сценарий развития событий.

Затем необходимо спросить себя «Что я должен сделать, чтобы события развивались по худшему сценарию?» Уже само размышление над этими вопросами приводит к осознанию того, что худший вариант – это не то, что нам нужно. И это открытие укрепляет чувство контроля и желание не стать жертвой обстоятельств. Такое же умственное упражнение мы проделываем и с наилучшим сценарием и, как правило, обнаруживаем, что, это именно то, что следует сделать в данных обстоятельствах. Все варианты развития событий записываются.

II. Далее участники делятся на тройки, в которых один участник представляет свою ситуацию, а двое других занимают роли «Ангела» (ищет как можно больше вариантов, улучшающих ситуацию) и «Демона» (предлагает варианты, ухудшающие ситуацию). На обсуждение каждой ситуации — 7 минут. За это время партнеры должны в соревновании утрировать варианты до полярных крайностей. Далее каждый участник откликается в кругу, как ему было и что интересного он заметил. Обычно это упражнение вызывает у подростков много смеха и инсайтов. Оно дает возможность встать в мета-позицию по отношению к своей трудной жизненной ситуации и получить возможность выхода из нее.

## **Упражнение** «**Акула**» на развитие групповой сплоченности и поддержки как внешнего ресурса для участников (Кипнис, 2019)

Задача участников – перевернуть воображаемый плот для спасения от акулы, действовать нужно слаженно и поддерживать друг друга, так чтобы никто не упал в «воду» в процессе. Обсуждение: Что было наиболее сложным? Что помогало в процессе? Как мне может помочь поддержка окружающих в группе?

#### День 7

## Ресурсы: внутренние и внешние

Ведущий знакомит участников с моделью BASIC PH (Lahad, 1993). Ребята заполняют такую табличку для себя, замечая, что чаще всего они используют в жизни. Дальше группа делится на пары, в которых каждый участник рассказывает о своих ресурсах другому. В завершении в общем кругу один партнер представляет другого, рассказывая о том, на какие ресурсы он опирается больше всего, а на какие стоит обратить внимание и «прокачать». Идея данной модели в том, что наиболее часто используемые ресурсы имеют тенденцию к истощению, и важно знать собственные альтернативы, даже если непривычно к ним обращаться.



### Упражнение «Переправа» или «Скала» (Грецов, 2006)

Для этого упражнения потребуется освободить самую длинную стену в помещении и наклеить ровную линию из бумажного скотча на расстоянии не более 1 метра от стены. Все участники становятся «выступами в скале», то есть они должны замереть в какой-либо позе. Задача первого «скалолаза» — пройти все преграды, не упав и не заступив за линию, обозначающую срыв со скалы. Пройдя всех участников, он становится в начале цепочки, а тот, кто был в конце пробует пройти ее самостоятельно. «Выступы» могут менять свое положение, но должны оставаться неподвижными в момент прохода «скалолаза». Интересно, как ребята обычно придумывают наиболее сложные позы, и то, как некоторые участники стараются помочь проходящим. После завершения упражнения — обсуждение в кругу: Что помогало пройти препятствия, а что мешало?

## Упражнение «Поиск собственного центра» (Body Encyclopedia, 2010)

**Цель:** осознавание и прочувствование собственного центра, как ресурса для контакта с собой и окружающими.

В первой части участники совместно с ведущими исследуют собственные телесные ощущения на предмет нахождения энергетического центра. Далее группа делится на пары, и каждый участник пробует физически взаимодействовать с партнером с включением энергетического центра. В конце упражнения группа обсуждает

ощущения. Обратите их внимание на то, что собственный центр может ощущаться участниками по-разному, а также что ощущение центра дает большую опору и уверенность в себе при взаимодействии с окружающими.

День 8

### Упражнения «Чего я боюсь?» (Ромек, 2008)

### І. Я ТАК БОЮСЬ, А МНОГИЕ ЭТОГО НЕ БОЯТСЯ (20 мин.)

Задача участников: обнаружить в себе «зоны страха» и найти такие вещи, которых они боятся, хотя многие люди этого не боятся.

Инструкция: Пожалуйста, попробуйте выстроить применительно к себе самим фразы по следующему шаблону: «Я боюсь чего-то, хотя этого не боятся». Задача каждого — найти в себе минимум 3 страха. Бывают вещи, которых действительно стоит бояться, например, оголенных электрических проводов, диких хищных животных, автомобилей на большой скорости. Но бывают и страхи менее рациональные, например, страх критики, страх успеха, страх задать вопрос преподавателю. Можем ли мы среди названных страхов найти абсолютно рациональные или абсолютно нерациональные?

## II. Я НЕ БОЮСЬ, А МНОГИЕ БОЯТСЯ (20 мин.)

Инструкция: Теперь ваша задача будет состоять в том, чтобы обнаружить в себе «зоны смелости» и найти такие действия, совершать которые вы не боитесь, хотя многие люди этого боятся. Пожалуйста, попробуйте выстроить применительно к себе самим фразы по следующему шаблону: «Я не боюсь чего-то, хотя этого боятся и (или) не могут многие люди». Задача каждого — произнести 3 подобные фразы. Возможно, кто-то из вас заметил, что он боится того, чего не боятся другие участники группы. Скажите, пожалуйста, им об этом.

**III. КАК ЖЕТЫ НАУЧИЛСЯ ЭТОГО НЕ БОЯТЬСЯ?** (15 мин. упражнение; 5-7 мин. на 1 участника обсуждение)

**Инструкция:** Наша задача будет состоять в том, чтобы выяснить, каким образом другой участник группы научился не бояться того, чего боимся мы. Для этого нам потребуется сформировать пары, и это мы сделаем следующим образом. Сначала просто найдите того, кто в предыдущих упражнениях говорил, что он боится чего-либо, чего вы сами не боитесь. Те, для кого не нашлось пары, просто поговорите друг с другом, чтобы найти такие вещи.

Если подростки затрудняются разделиться на пары, тренер, опираясь на записи по итогам первых двух упражнений, сам составляет пары участников, в которых один боится того же (или примерно того же), чего не боится другой.

Далее исходя из особенностей участников и динамики группы предлагается на выбор упражнения:

- «Круг доверия» (Грецов, 2011). Участники создают безопасный круг физической поддержки, а тот, кто стоит в центре, закрыв глаза, может физически доверить вес своего тела группе. Важно проделывать это медленно, так что бы никто не испугался и не упал.
- «Сороконожка» (Грецов, 2011). Участники садятся в круг спинами друг к другу очень плотно, каждый может лечь спиной на партнера сзади. Задача ведущего в этом упражнении позаботиться о плотности круга и безопасности участников. После того, как все участники лягут, ведущий должен убрать стулья. А конструкция из подростков останется стоять без каки-либо усилий, за счет расслабления и передачи веса тела партнеру сзади.

День 9

## Упражнение «Фокусированние» (3. Ордина на основе Джендлин, 2018)

- 1. Участники представляют трудную задачу в их жизни, связанную с отношениями, выборами, принятиями решений и др.
- 2. Участники записывают представленную трудную ситуацию на листе бумаги.
- 3. Ведущие просят участников в течение 1 минуты сконцентрироваться и заметить все телесные ощущения, приходящие в момент, когда они думают о той ситуации.
  - 4. Участники записывают все ощущения ниже на листе бумаги.
- 5. Ведущие просят в течение 1 минуты сконцентрироваться и описать чувства, возникающие в связи с той ситуацией.
  - 6. Участники записывают замеченные чувства.
- 7. Ведущие просят в течение 1 минуты представить любые образы, приходящие участникам, исходя из их телесных и чувственных ощущений, в связи с этой ситуацией.

- 8. Участники могут записать или нарисовать образ.
- 9. Ведущие просят участников погрузиться в течение 1 минуты в собственные ощущения, чувства и образ, связанные с этой ситуацией. Рассмотреть их как бы в комплексе, целостно.
- 10. Участники записывают, если заметили какие-то изменения в отношении к заданной ситуации.
- 11. Группа делится на пары и в течение 5 минут рассказывают о проделанной работе партнеру (в обе стороны). Задача партнера внимательно выслушать и выразить собственные чувства к рассказу оппонента.
  - 12. Общий шеринг группы.

## Знакомство с понятием «когнитивные искажения» / ошибки мышления (TherapistAid.com, 2020)

Ведущий знакомит группу с этим понятием, используя наглядные материалы и примеры.

Участникам предлагается обсудить, какие когнитивные искажения они чаще всего используют, как это на них влияет.

При желании участников это полезно анализировать, разбирая ситуации из их Дневников автоматических мыслей.

#### Ошибки мышления



Мышление по





## Упражнение «Групповая социометрия» (Мельник, 2004)

**Цели:** продолжение работы с темой границ и диагностика групповой сплоченности.

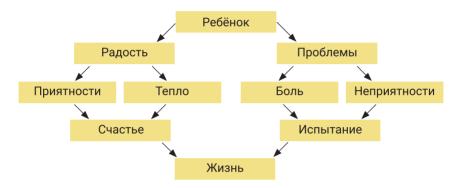
Каждый участник по очереди, включая ведущих группы, становится спиной к остальным. Задача других участников – встать по отношению к нему на расстоянии в зависимости от собственного ощущения границ контакта. Когда все готовы, участник, стоявший спиной, разворачивается и замечает свои ощущения, мысли и чувства.

## День 10 Завершение группы

**Дискуссия.** Ребятам предлагается своими словами рассказать, что такое жизнестойкость и как она проявляется в их жизни.

### Упражнение «Ромбы Добрякова»

От ключевого слова записываются 2 ассоциации, от каждой из них – еще по две. Затем пары ассоциаций последовательно объединяются обобщающей ассоциацией (см. пример, который выстраивался от слова «ребенок»). В качестве ключевых слов используются компоненты жизнестойкости: 1)Вовлеченность, 2) контроль, 3) принятие риска.



#### Дискуссия «Дерево ожиданий»

Участникам предлагается рассмотреть их «Дерево ожиданий» с первого занятия и обсудить, что получилось, а что нет; что было самым запоминающимся, а чего, возможно, не хватило.

## Упражнение «Горячий стул» (в модификации 3. Ординой)

Каждый участник, включая ведущих, садится спиной к группе. Каждому по очереди дают отклик (обратную связь) трое человек из группы:

- Что в тебе мне нравится?
- Что мне было интересно с тобой делать?
- На что тебе стоит обратить внимание, что «прокачать»?

Далее идет общее обсуждение, какого это было.

#### Упражнение на завершение «Попрощаемся без слов»

Ведущие на листках пишут цифры по количеству участников. Ребята не глядя разбирают листы и смотрят, какая цифра им досталась. После этого в центр круга выходит  $N^{Q}1$ , к нему по очереди подходят все последующие номера и прощаются с ним жестом или действием, которым хочется попрощаться. И так до последнего участника, к которому выходит только номер  $N^{Q}1$ , поэтому надо, чтобы последние цифры заранее остались у ведущих.

# ТРЕНИНГ ВРЕМЕННЫХ ПЕРСПЕКТИВ И ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Временная перспектива — это видение человеком своего будущего или прошлого из своего настоящего. Мышление и эмоциональные переживания о прошлом или будущем могут влиять на действия, эмоции и мышление в настоящем, а также на стремления в будущем. Временная перспектива — это и процесс упорядочивания длительного потока жизни во временные категории, что помогает структурировать жизнь, автобиографическую память и придавать ей смысл.

#### Временная перспектива индивида может:

- Значительно влиять на его мысли и поведение;
- Иметь разные «измерения»: протяжённость в будущее, протяжённость в прошлое, плотность событий в прошлом или будущем, наличие связей между событиями, устремлённость в будущее (скорость течения жизни).

#### Обычно временная перспектива меняется с возрастом:

- Чувство скорости движения в будущее максимально в юношестве
- Поиск баланса между прошлым и будущим наиболее востребован в зрелом возрасте
  - Оптимизм в старости помогает справляться со многими невзгодами
  - В стеснённых условиях происходит её сужение
- Ощущение отсутствия перспектив представляет собой одно из проявлений феномена «выученной беспомощности».

Результаты исследований временной перспективы у подростков в сложной жизненной ситуации показывают:

- Именно в подростковый период начинается становление временной перспективы личности, в том числе и профессиональной (Ю.А. Володина, Н.В. Матяш), а развитие временной перспективы будущего и адекватное восприятие подростком времени способствуют формированию оптимального уровня профессионального и личностного самоопределения (Ж.А. Леснянская и О.В. Кузнецова).
- Подросткам и юношам характерна направленность на будущее (Н.В. Брагина) или на гедонистическое настоящее (А. Сырцова), последнее особенно выражено у подростков с девиантным поведением (В.А. Ясная, И.И. Замуруева, О.В. Липунова).

- В ситуации утраты семьи и резкого изменения социальной ситуации, осуществление жизненных планов и самоопределение личности у подростков в организациях для детей-сирот, сталкивается с реальными противоречиями между необходимостью и долговременного планирования ими своей жизни и ограниченной возможностью это делать, что приводит к отсутствию планов на будущее, нежеланию их строить. Для детей-сирот характерны ситуативность желаний, слабая ориентированность на будущее или негативное отношение к нему, постановка краткосрочных целей (А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых)
- У воспитанников организаций для детей-сирот слабо выражены мотивы и представления, связанные с прошлым, а травмирующие факторы проецируются в будущее. Им трудно связывать актуальные события своего будущего с наиболее важными событиями прошлого. Специфика в развитии временной перспективы есть и у детей, которые пережили насилие в семье (О.К. Таусинова, А.А. Дьячук).

Длякоррекцииэтихтрудностейврамкахпроектов Благотворительного детского фонда «Виктория» была разработана и апробирована программа тренинга временных перспектив.

No	Наименования разделов	Направление работы	Материалы
День 1	Введение в тренинг Задачи настоящего	Введение в тренинг, представление ведущих, знакомство группы, работа над сплоченностью группы как базы для безопасности, диагностика, сбор ожиданий	Флип-чарт, маркеры, стикеры, бланки диагностики
День 2	Задачи настоящего	Мои качества Мои интересы	Большая матрешка, Флип- чарт, маркеры, листы А4, фломастеры, ручки
День 3	Прошлое, настоящее, будущее	Построение целостной идентичности (работа с линией жизни)	Флип-чарт, маркеры, листы АЗ, фломастеры, ручки

Nº	Наименования разделов	Направление работы	Материалы
День 4	Задачи прошлого	Построение целостной идентичности (работа с линией жизни); расстановка одного из участников Работа с событиями прошлого	Листы ватмана по количеству участников, фломастеры, веревка
День 5	Прошлое, настоящее, будущее	Работа с осознаванием временной перспективы прошлого и настоящего	Незаконченные предложения в виде полосочек, полосочки чистые бумаги, ручки, листы А4
День 6	Задачи будущего	Техники постановки целей будущего	Бланки с целями, флип-чарт, маркеры, листы А4, фломастеры, ручки
День 7	Задачи будущего	Мотивация и прокрастинация	Бланки матрицы Эйзенхауера Бланки списка- муштры Листы А4, фломастеры
День 8	Задачи будущего	Работа с ценностной картиной целей Решение проблем по методу светофора	Флип-чарт, маркеры, листы А4 фломастеры, ручки
День 9	Задачи настоящего и будущего	Упражнение «Возведение моста» – связь настоящего и будущего	Любые материалы для возведения мостов, флип-чарт, маркеры, листы А4 фломастеры, ручки
День 10	Прошлое, настоящее, будущее	Диагностика Завершение	Флип-чарт, маркеры, листы А4 фломастеры, ручки

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Цели тренинга:

- Построение временной перспективы участников;
- Поддрежка в осознаваниии и переструктурировании восприятия прошлого участников;
- Психологическая поддержка в работе с травматическими эпизодами прошлого;
- Развитие осознавания у участников контеста настоящего: личностные качества, ресурсы, ценности;
- Развитие у участников контекста будущего: построение образа будущего, работа с целями, макро- и микро-задачами;
- Поддержка осознавания участниками собственных мотивирующих и останавливающих факторов развития личности.

**Контекст применения тренинга:** Тренинг может использоваться как отдельный, но мы исходим из идеи продолжения работы, которая уже началась в тренинге «Жизнестойкости»

Рекомендованное количество участников в группе: не более 12

**Рекомендованное количество ведущих:** 2 ведущих (распределение задач – на их усмотрение)

**Длительность 1 занятия:** 2 часа активной работы (с перерывом 15 минут в середине, итого 2 ч. 15 мин.)

#### День 1

Тренинг начинается с представления ведущих и знакомства группы. Если группа собирается впервые, то в ходе начала целесообразно проведение упражнений на знакомство из программы тренинга «Жизнестойкости». В любом случае, в группе могут появиться новые участники, а между группами возможен перерыв, следовательно, работа над сплочением и выстраиванием групповой динамики должна учитываться в самом начале любого тренинга.

После знакомства ведущие представляют ребят ход тренинга, его цели и основные темы.

- Тренинг будет проходить (длительность, частота, время проведения, место проведения)
  - Рассказ о временной перспективе, что это и зачем она нужна.
  - Рассказ об основных темах: прошлое, настоящее и будущее.

После введения ведущие предлагают участникам вспомнить или разработать правила группы. Правила групповой работы создаются совместно с участниками, это важный этап формирования групповой сплоченности.

Поскольку тренинг проводится с подростками, ведущему на каждой встрече важно учитывать баланс между упражнениями, требующими когнитивной, эмоциональной и двигательной деятельности. Поэтому по завершению работы над правилами группы, участникам предлагается игра «Поменяйтесь местами, те кто...» (Авидон, Гончукова, 2010). Эта игра позволит немного подвигаться, поднять настроение, а также узнать друг о друге дополнительную информацию. Убирается один стул, и водящий, стараясь занять освободившееся место, предлагает поменяться местами тем, кто... [носит брюки, любит яблоки, умеет играть на гитаре...]. Когда правила игры становятся понятны, условия перемены мест усложняются. Теперь вопросы должны касаться личностных особенностей участников, часто испытываемых эмоций, специфики отношений с близкими, мотивов участия в тренинге и др. В завершении упражнения можно немного обсудить, что ребята заметили общего в группе.

Сбор ожиданий. На флипчарте ведущий рисует дерево ожиданий участников, каждому из ребят раздает по три стикера. На стикерах участники записывают собственные ожидания от работы в тренинге. Ведущий озвучивает собранные ожидания и компонует их в тематические группы. (Либо каждый участник озвучивает собственные ожидания от тренинговой работы, а ведущий фиксирует все на флипчарте). Данный материал важно сохранять до конца тренинга, и вернуться к нему на завершающей встрече для обсуждения изменений!

**Диагностика.** Участникам раздаются бланки диагностики («Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо). В зависимости от групповой динамики, ведущий либо дает время для заполнения диагностических бланков на занятии, либо дает бланки как домашнее задание к следующей встрече. Как правило, если выдавать диагностику подросткам на дом, обратно они могут доносить ее долго.

## Упражнение «Образ «идеального взрослого»

Ведущий предлагает участникам представить образ «идеального взрослого». Кто он и какими качествами обладает? Ведущий рисует смешного человечка на флип-чарте и записывает все прилагательные, названные группой. Далее происходит обсуждение, и каждый из участ-

ников (включая ведущих) подсчитывает, сколько «взрослых» качеств есть у него сейчас, а сколько и какие еще хочет в себе развить.

**В завершении встречи проводится шеринг:** С какими мыслями, чувствами заканчиваю встречу?

Эта форма необходима для завершения цикла опыта занятия. Она дает возможность поделиться своими мыслями и состоянием здесь и сейчас, а также служит для ведущих диагностическим критерием для отслеживания динамики группы.

Аналогично завершаются и все последующие встречи тренинга.

## День 2

**Встреча начинается с шеринга:** С какими мыслями, чувствами я начинаю группу? Что было на этой неделе?

Аналогично начинаются и все последующие встречи тренинга.

Встреча посвящена вопросам настоящего, как ресурса для дальнейшей работы с линией жизни, а также для формирования доверия в группе. Подросткам, как правило, гораздо легче говорить о настоящем, чем о прошлом или будущем.

## Упражнение «Матрешка» (Старшенбаум, 2016)

**Цели:** а) развитие навыков самоанализа; б) преодоление внутренних барьеров, страха и неуверенности перед другими людьми; в) предоставление возможности членам команды проанализировать качества, помогающие и мешающие им быть лидерами.

Материалы: большая матрешка.

«Матрешка» – это психодраматическая техника, способствующая самораскрытию и самопознанию членов группы. Доброволец из числа участников тренинга, должен открывать матрешку, добираясь постепенно от «внешней оболочки» к сердцевине – самой маленькой куколке. Каждый слой матрешки для нашего героя – проявления его сущности: под внешней оболочкой – каким видят его окружающие – скрываются более глубокие и тайные уровни.

- Внешняя оболочка матрешки имя и еще какая-то характеристика идентичности подростка, очевидная окружающим (например, этническая принадлежность). Подросток должен говорить от первого лица: «Это я [имя]».
- Следующая матрешка социальные и семейные роли (кто я в семье и в обществе сын, восьмиклассник, геймер...).
- Навыки, которыми я горжусь.

- Мои самые близкие отношения.
- Мои самые базовые ценности.

Те, кто не готов выйти и разобрать свою матрешку перед всей группой, могут выполнить задание письменно на листочках, где символически обозначается фигура матрешки.

В завершении упражнения следует обсуждение получившихся результатов: что заметили участники, выполняя задание.

# Упражнение на двигательную активность «Путаница» (Кипнис, 2019)

Цель: повысить тонус группы и сплотить участников.

Участники встают в круг и протягивают правую руку к центру. По сигналу ведущего каждый игрок находит себе «партнера по рукопожатию» (число игроков должно быть четным). Затем все вытягивают левую руку и также находят себе «партнера по рукопожатию» (очень важно, чтобы это не был тот же самый человек). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться по кругу, не разъединяя рук.

Задачу можно усложнить: предложить делать его в молчании, с закрытыми глазами. Или выбрать желающего, который отвернется, пока группа запутывается, и дать ему возможность распутать этот клубок.

## Упражнение «4 персонажа» (3. Ордина по материалам Лосева, Луньков, 1998)

**Цель:** исследование как осознанных, так и неосознанных аспектов саморепрезентации (самопредъявления)

Упражнение отличается от других рисуночных методик. В ходе работы по стандартной методике, например, «Рисунок человека», выводы о проблемах и личностных особенностях клиента делаются косвенно, исходя из допущения, что, рисуя «человека вообще», он неосознанно приписывает изображаемому человеку свои особенности, отождествляя его с собой через механизм проекции.

В методике «Четыре персонажа» инструкция носит прямой характер: «Изобразите себя в образах четырех персонажей — растения, животного, неодушевленного предмета и человека. Мы не оцениваем художественные способности и портретное сходство, а хотим лучше понять вас и ваши переживания. Рисунок человека не обязательно должен быть вашим автопортретом — вы можете изобразить человека любого пола и возраста, в любом месте и историческом времени. Главное, чтобы он наилучшим образом выражал важные для вас особенности».

После того, как участники нарисовали, группа переходит к общему обсуждению: все участники кладут перед собой свои произведения, и каждый может прокомментировать то, что нарисовал, а группа дает отклик. Или можно разделить группу на пары/тройки, где ребята будут делиться и получать отклик на рисунки.

День 3

# Построение целостной временной идентичности «Линия жизни» (Кроник, Головаха, Пажитнов, Членов, 1993)

Данное упражнение у каждого в арсенале представлено по-своему. Предложенный нами вариант можно модифицировать с учетом особенностей группы и предпочтений тренера.

В центр круга кладется все необходимое для рисования – бумага (по 4-5 листов на человека), краски, карандаши. Участники могут расположиться на стуле или полу, чтобы им было удобно.

Инструкция: «Представь себе, что вся твоя жизнь, с рождения и по сей день – это длинная дорога, и ты идешь по ней беспрерывно и постоянно. Иногда она бывает прямой и легкой, над головой светит солнце, на тебе удобная обувь и у тебя нет ноши... Иногда вдруг начинается крутой подъем, за которым следует не менее крутой спуск, и погода не на твоей стороне, и обувь неподходящая... Ты идешь и меняется ландшафт. Ты идешь, и меняется погода, и времена года следуют своей чередой. Иногда тебе не хочется идти, хочется, чтобы кто-то подвез или вообще сесть на обочину и никуда не двигаться. Иногда тебе попадаются на пути развилки, и ты стоишь в нерешительности, и топчешься на месте, пока не свернешь в какую-нибудь сторону. Каждый прожитый тобою год отмечается верстовым столбом, и сейчас их позади именно столько, сколько тобою прожито лет... Представь себе, что ты можешь оглянуться назад и увидеть весь пройденный тобою путь – дорогу твоей жизни.

Мысленно проделай это и перенеси себя в то место пути, где верстовой столб с цифрой 5. Итак, тебе 5 лет, или немногим меньше, или больше. Вспомни, как проходило твое путешествие по жизни в этот период? В какие игры ты играл, с кем дружил? Где пролегала дорога твоей жизни в это время? Чьи дороги шли рядом, с чьими дорогами пересекался твой путь? Вспомни свои ощущения от путешествия по жизни в этот период. Может быть, в твоей памяти всплывут детали, которые ты включишь в картинку этого отрезка пути....

**Твое 15-летие.** Или чуть раньше, или чуть позже... Что изменилось в этот период? Как поменялась дорога твоей жизни и в связи с какими

событиями? К чему ты стремишься, куда прокладываешь свой путь? Или у тебя нет стремлений, и все идет так, как идет само? Представь себе отрезок этого пути и запомни ландшафт, погоду, свои ощущения от этого периода путешествия...

**Теперь тебе 20.** Или чуть раньше, или чуть позже... Представь, как проходит твое путешествие по жизни в этот период? Какие твои стремления? Кто рядом с тобой? Чем ты занимаешься?

Где-то впереди, или позади то место, которое отмечено, как середина жизни. Посмотри, что тебя окружает и каков твой путь? Что с тобой происходит в это время? И как поменялась твоя дорога? Какие события твоей жизни отразились на этом участке пути? И как меняешься ты?

Может быть, твое путешествие по жизни достигло отметки 50... Какие чувства связаны с этим отрезком пути? Как изменилась твоя дорога, и как поменялось все вокруг? Где пролегает теперь твой путь? Запомни все ощущения и детали этого места своей жизни...

Дорога твоей жизни. Она может быть длиннее или короче. Ты прокладываешь её самостоятельно. Чем руководствуешься ты, выбирая маршрут? Опытом тех, кто прошел его до тебя — твоих родителей? Или идешь в противоположную сторону, туда, где не ходили твои предки? Что ты несешь с собой, как ценный, необходимый груз? Что помогает тебе на этом пути и что мешает? Мысленно поставь себя в то место, где ты сейчас находишься... Что-то еще впереди... Что-то уже пройдено...»

Предложите участникам нарисовать «Линию жизни» — ту дорогу, которая представилась ими в разные возрастные периоды. Попросите отмечать отрезки, наиболее запомнившиеся в прошлом. Рекомендуемая длина отрезка в прошлом — от 5 до 7 лет, а о будущем можно думать 10-тилетиями. В силу трудности построения будущего у подростков, переживших трудные жизненные ситуации, отрезки можно делать более длинными — 20 лет.

Это упражнение является ядром тренинга, поэтому надо выделить время (или даже продолжить на следующем занятии), чтобы каждый участник смог представить свою «Линию жизни» группе.

В ходе шеринга участники рассказывают друг другу о разных этапах своей жизни, поясняют символику изображенного и свои ощущения от разных лет жизни.

### Возможные вопросы к шерингу:

- Что из себя представляет линия вашей жизни?
- В виде чего вы изобразили разные возрастные этапы и почему?
- Как вы ощущали себя в разные этапы жизни?
- Какой возрастной этап оказался для вас самым сложным?

• Как вы оцениваете свои жизненные достижения и какие уроки вами пройдены?

В силу возможной высокой интенсивности переживаний, важно не только сделать перерыв, но и переключить ребят на другое, подвижное упражнение.

## Упражнение-игра «Пианино» (Авидон, Гончукова, 2010)

Цель: снятие напряжения в группе и повышение сплоченности.

Игроки садятся в одну линию и все, кроме крайних в ряду, кладут свои руки на колени соседей справа и слева. Таким образом, все руки перекрещиваются. Игрокам нужно хлопать руками по коленям по порядку. Поскольку все руки перемешаны, угадать свою очередь довольно сложно. Игрок, который хлопнул не в свою очередь или замешкался, штрафуется: он убирает «ошибившуюся» руку за спину. Таким образом, у его соседа изменяются условия, и игра немного усложняется. Также для усложнения игры участники всё время ускоряют темп. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один игрок.

# Построение целостной временной идентичности «Линия жизни» (продолжение)

Далее участникам предлагается работа над Линией жизни. Надо посмотреть на свою Линию жизни и представить:

- Что бы я сказал себе маленькому из своего настоящего?
- Что бы я сказал себе в настоящем из своего будущего?

Эти слова участники записывают на своих листах. Продолжение и озвучивание результатов будет проходить на следующей встрече.

#### День 4

## Работа с «Линией жизни»: расстановка-драматизация

Для добровольца-участника выстраивается Линия жизни протагониста, где другие участники играют роли значимых людей и ресурсов. Подросток, выступающий в роли протагониста, в процессе драматизации двигается и взаимодействует с различными фигурами на своей Линии жизни. Каждое действие завершается общим обменом чувствами и диалогами, которые возникали у участников во время драматизации, и обязательной деролизацией. Количество разыгранных случаев определяется готовностью участников предъявлять свой

материал и количеством имеющегося в распоряжении группы времени. Если удастся поработать в качестве протагониста с каждым участником, это замечательно, но если нет – не стоит огорчаться. Преимущество групповой работы в том и заключается, что участники имеют возможность прорабатывать личный материал опосредованно, через истории других людей.

Инструкция: «На полу мы сейчас приклеим линию (бумажный скотч), на которой тебе нужно будет отметить свои важные возраста. Про каждый этап жизни тебе нужно будет коротко рассказать, что тогда происходило. Далее выбери, пожалуйста, из участников группы одного человека на роль «Мой близкий, тот кто поддерживал или поддержит» и одного человека — на роль «Ресурса». Задача этих героев — дать протагонисту обратную связь из своей роли. В завершении упражнения ведущему важно сказать каждому из героев, что он больше не в этой роли. Мы специально двигаемся из позиции ресурсов с учетом трудного опыта подростков.

В итоге упражнения проводится общий шеринг.

### Упражнение «Скала» (Сидоров, 2015)

**Цели:** командообразование, выявление личной степени ответственности каждого участника в процессе взаимодействия с группой

Материал: веревка, натянутая между стульев

Инструкция: «Вы стоите по одну сторону скалы, на той стороне ждут вашей помощи семьи и близкие люди, но скалы весьма опасны, в них обитают разные монстры. Если монстры вас услышат, погибнет вся группа (можно придумать и другую легенду)». Задача группы: каждый из вас должен попасть на ту сторону скалы, не используя никаких предметов и ни в коем случае не задевая веревку. При этом группа действует в полной тишине. При переходе на ту сторону нельзя использовать никакие подручные материалы. Если будет нарушено хоть одно правило, все начинается сначала.

Обычно на первом этапе кто-то обязательно рассмеется, кто-то что-то скажет, кто-то побежит за стулом. Тренер тоже хранит тишину, только если группа нарушает хоть одно правило, без объяснений отправляет группу выполнять упражнение заново. Упражнение делается в несколько этапов, после каждого прохождения веревка поднимается выше и выше. После упражнения – подробный шеринг.

## Упражнение «Трудное событие прошлого» (Обухов, 1997)

Как правило, после ресурсной игры, подростки проходят его с достаточным уровнем юмора и безопасности.

Участникам предлагается детально вспомнить одно трудное (не обязательно самое трудное) событие прошлого. После того, как удалось мысленно зафиксировать «картинку», каждому участнику нужно представить, кто бы мог войти в этот момент и помочь. Представлять лучше не конкретного знакомого человека, а животное или супергероя, выдуманного персонажа фильма/книги. Представить это нужно в мельчайших подробностях: что делает и что говорит помощник.

Далее группа делится на пары (делиться тоже можно в игровой форме: все участники опускают глаза, а потом под счет ведущего поднимают взгляд, и кто с кем встретился глазами, те объединяются в пару; игра повторяется, пока все найдут своего партнера).

Далее в парах участники делятся получившимися образами, а партнер добавляет красок: деталей или поддерживающих диалогов.

### День 5

# Упражнение «Незаконченные предложения» (Казачкова, 1988)

**Цель:** создание доверительной атмосферы в группе, рефлексия и повышение самораскрытия участников.

**Материалы:** полоски бумаги с напечатанными незаконченными предложениями, шляпа / шапка.

Ребятапоочередидостаютполоскибумаги, заканчивают предложение и передают шляпу дальше, пока бумажки не заканчиваются. Ведущие тоже участвуют.

Стимульный материал основан на тесте «Неоконченные предложения» Сакса-Леви (можно изменять с учетом потребностей группы):

- 1. Думаю, что мой отец редко...
- 2. Если бы все были против меня, то...
- 3. Я всегда хотел...
- 4. Если бы я занимал руководящий пост...
- 5. Будущее кажется мне...
- 6. Знаю, что глупо, но боюсь...
- 7. Думаю, что настоящий друг...
- 8. Идеалом женщины (мужчины) для меня является...
- 9. По сравнению с большинством других семей моя семья...
- 10. В школе мои учителя...
- 11. Не люблю людей, которые...
- 12. Моя семья для меня, это...
- 13. Я всегда хотел(а), чтобы моя мать...

- 14. Моей самой большой ошибкой было...
- 15. Я хотел бы, чтобы моя мама...
- 16. Наступит тот день, когда...
- 17. Хотелось бы мне перестать бояться...
- 18. Больше всех люблю тех людей, которые...

Далее происходит обсуждение в группе.

**Упражнение** «**Цепочка**» (З. Ордина для терапевтической группы зависимых подростков на базе реабилитационного центра «Ариадна»)

**Цель:** формирование положительных установок о собственной личности, выявление негативных конструктов.

Материалы: узкие достаточно длинные полоски бумаги, клей.

Участники создают «цепочку», используя полоски бумаги, на которых записывают отрицательные сообщения, которые они видели или слышали о себе. Ребята по очереди читают свои звенья вслух и отрывают их от цепи, пока все звенья не сломаются. Затем создают новую цепочку, состоящую из положительных утверждений и комплиментов. Два звена с комплиментами они пишут для себя, одно – для партнера, сидящего справа от себя.

### Упражнение «Золотая рыбка времени»

**Инструкция:** Представь, что ты поймал золотую рыбку. Назови три своих желания:

Про прошлое || Про настоящее || Про будущее

День 6

## Упражнение «Мои желания» (Авидон, Гончукова, 2010)

Каждому из участников предлагается на рабочем листе написать свои желания (самые разные). Желательно, чтобы их было порядка 20 шт. Потом на отдельные полоски бумаги выписывается фиксированное количество желаний — до 10. Отбор желаний ученики производят сами по произвольному признаку. Следующим шагом подростки объединяются в пары по принципу комфорта или интереса или через упражнение «Броуновское движение». Участники группы становятся «частицами» и совершают хаотичные перемещения по пространству. Далее ведущий просит соединиться «частицы» по 5...6...3... и, наконец, по 2. Так формируются пары участников. Далее им предлагается по очереди предъявлять своему напарнику полоску-желание,

максимально подробно описывая это желание и приводя аргументы «за» его реализацию. В это время напарник держит полоску за другой край и на каждый аргумент «за» приводит свой аргумент «против». Так получается условное «перетягивание». Если у какой-либо стороны заканчиваются аргументы, полоска с желанием остается у напарника. Так «тестируются» желания каждого из участников. На руках у них остаются только «заряженные» истинные желания, имеющие все шансы стать целями и быть реализованными. Далее происходит обсуждение в группе.

## Рассказ о методике «SMART» (Doran, 1981)

Пожалуй, ни для кого не секрет, что для того, чтобы в жизни чегото добиться, нужно уметь правильно ставить перед собой цели, «задавать программу». Так легче затем успешно достигать желаемых высот. В настоящее время существует множество интересных методик по постановке целей, но самой известной из всех является SMART-методика. Она появилась в 1954 году, а ее автором стал Питер Друкер. Само слово «smart» в переводе с английского означает «умный», но применительно к данной методике оно представляет собой аббревиатуру, в которой каждая буква является обозначением одного из критериев постановки целей.

Критерии цели	Вопросы к себе
S — SPECIFIC — конкретная. Это слово означает, что цель должна быть, в первую очередь, конкретная. То есть она должна быть ясной и четко сформулированной. Если ваша цель содержит такие слова, как больше, меньше и другие подобные, обязательно нужно определить, на сколько.	Какого результаты ты хочешь достичь за счет выполнения цели и почему? Кто вовлечен в выполнение цели? Существуют ли ограничения или дополнительные условия, которые необходимы для достижения цели?
М — MEASURABLE — измеримая. Это слово означает, что результат достижения вашей цели должен быть измеримым В том случае, если у цели нет параметров, которые можно измерить, то будет очень непросто определить, достигнута ли она. Другими словами, важно решить, что может быть мерилом достижения вашей цели.	Когда будет считаться, что цель достигнута? Какой показатель будет говорить о том, что цель достигнута?
А — ACHIEVABLE — достижимая Любая цель должна быть достижимой. То есть вы должны иметь какие-то свои ресурсы, способности, чтобы достичь своей цели. Важно помнить, что ставить перед собой нужно такие цели, которые вас бы стимулировали, а не приводили к лишним стрессам.	Есть ли у тебя ресурсы для достижения цели? Что может помешать?
R — REALISTIC — реалистичная. Достижение вашей цели должно быть реально. Необходимо объективно оценивать все имеющиеся для этого ресурсы. Если вы понимаете, что достижение вашей цели не совсем реально, то такую цель лучше перед собой не ставить или попытаться разбить ее на подцели.	Бланки матрицы Эйзенхауера Бланки списка-муштры Листы а4, фломастеры
Т — TIMED (TIME RELATED) — определенная во времени. Обязательно нужно ставить сроки для достижения цели. В том случае, когда нет конкретных сроков — нет и конкретной цели, соответственно, неясен будет и результат. Главное, чтобы срок не был выбран наобум, так как данный критерий необходим для представления имеющегося времени на осуществление своей цели.	Когда ты достигнешь цели?

Переработав свои цели по этим 5 критериям, вы сможете определить, какие из них будут достигнуты с успехом. А это уже само по себе уже очень важно для того, чтобы не расходовать зря свои силы и время.

Каждую цель мы достигаем дважды: сначала создаем мысленный образ цели в голове, потом воплощаем ее в физическом мире. По сути, технология SMART направлена на формулирование цели таким образом, чтобы можно было сказать: «в голове» она уже достигнута.

#### Ограничения методики SMART:

- Если ставится несколько целей, то их должно быть не более пяти.
- Долгосрочное планирование с использованием SMART-методики может быть неэффективным в быстро меняющейся ситуации.

## Упражнение «Работа с целями» (TherapistAid.com, 2020)

Выберите одну цель. Желательно, чтобы ее реализация была возможна в период оставшихся 4 недель тренинга. Поделитесь на пары и в обе стороны поделитесь своими целями. Задача партнера – задавать вопросы, приближающие к результату.

После обсуждения в парах происходит общее обсуждение в группе, где напарник рассказывает о результатах проработки цели у своего партнера.

Далее участникам раздается «Лист целей на неделю».

Цель на неделю						
	Это лист с целью на неделю					
На этой неделе моей целью будет:						
Понедельник	Понедельник Вторник Среда Четверг Пятница Суббота Воскресенье					
	-		-		-	-

#### День 7

Ведущий рассказывает участникам о прокрастинации, а также о теории незавершенных дел (эффект Зейгарник).

**Прокрастинация** – это постоянное откладывание важных дел, заданий, поручений, которое приводит к негативным последствиям, например, вызывает душевные страдания. Многие считают прокрастинацию синонимом лени, но это два разных состояния.

#### Причины прокрастинации:

- Страх провала и страх успеха
- Перфекционизм
- Непокорность (дух противоречия)
- Теория временной мотивации







## Упражнение «Хромая обезьяна» (Цзен, Пахомов, 1999)

**Цель:** дать метафору невозможности контроля мыслей и, в частности, мыслей о незавершенных делах.

Участники располагаются поудобнее. Ведущий говорит: «Сейчас я попрошу вас выполнить упражнение. Задание, которое я вам дам, необходимо будет выполнить по моей команде «Начали» до команды «Стоп». Если вы по какой-либо причине нарушите эту инструкцию, подайте сигнал – хлопните в ладоши (ведущий хлопает ладоши). Итак, если вы отвлеклись, обязательно хлопните и продолжайте работать. Все понятно? Закройте глаза. Внимание, даю задание: не думать о хромой обезьяне. Начали!»

Срочные работь

Это упражнение вызывает особый интерес при первом выполнении. Многим кажется удивительным то, что невозможно по заказу не думать о том, о чем не думали никогда. Упражнение обычно проходит весело и вызывает смех и эмоциональную разрядку. Поэтому его можно использовать для снятия напряжения. Первый хлопок обычно вызывает серию ответных отвлечений, и это простейшее взаимодействие иногда создает чувство общности. Если ведущий желает провести упражнение в эмоционально более сдержанной форме, можно предложить участникам вместо хлопка беззвучно поднимать руку. Ведущий предлагает участникам инструменты самоорганизации на выбор.

### I. Матрица Эйзенхауера



#### Важные работы

III. Важные/менее срочные работы	I. Срочные/важные работы
1	1
2	2.
3	3.
4	4.
5	5
6	6
7	7
8	8.
9	9
10	10
IV. Менее важные/менее срочные работы	II. Срочные/важные работы
1	1.
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10

**II. Список «Муштра»** (TherapistAid.com, 2020) позволяет на регулярной основе формировать привычки, при ясном процессе визуализации и вербализации с фиксированием на результате.

Распространенная проблема техник формирования привычек – желание менять сразу все, но это не работает. Рано или поздно либо волевые резервы заканчиваются и срываешься во всем (утомление воли), либо начинаешь получать хорошие результаты в одном, но срываешься в чем-то другом, либо появляется чувство вины, что где-то не поставил галочку, и забрасываешь работу полностью. Если пытаешься чего-то не делать, внимание фиксируется именно на том, что делать не нужно.

#### Учитывая эти факторы, можно выработать стратегию:

- 1) Менять не более 2-3 привычек одновременно, чтобы не утомлять силу воли и сохранять резервы самоконтроля.
- **2)** Не вводить привычки, которые будут сокращать время или энергию на восстановление сил (например, ранний подъем, постоянная концентрация внимания, избыточная физическая активность).
- **3)** Сменить фокус с долгосрочных результатов, на положительные преимущества привычек «здесь и сейчас» экономия времени, снижения стресса, улучшения самочувствия. Поощрять себя за соблюдение привычек тоже нужно сразу.
- **4)** Внедрять привычки, снижающие базовый уровень стресса, это будет увеличивать самоконтроль.
- **5)** Избегать чувства вины, если не выполнил привычку сегодня, это только будет снижать самоконтроль.
- **6)** Формировать коллективные привычки, по принципу «заразительности».
- 7) Исключить ограничительные привычки («бросить курить») это не работает. Нужно всегда заменять один контур обратной связи на другой, «выключить» ничего нельзя (вместо «бросить курить» «найти и внедрить здоровый способ снимать стресс / делать перерывы»).

Навык	Список-муштра				Потенциал дня
МИН.	Сегодня				1.10
1.					
2.					
ÿ.					
4.					
5.					
6.					
7.					
œ.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					
22.					
23.					
24.					
25.					
26.					
27.					
28.					
29.					
30.					
31.					

### ИНСТРУКЦИЯ К СПИСКУ-МУШТРЕ:

- 🕦 Распечатайте его на месяц вперед (иногда лучше на два);
- 2 Установите навыки и минимальные сроки их выработки;
- Вудьте осторожны, не перегибайте палку примите во внимание;
- Заполняйте каждый день соответствующую строчку таблицы;
- ⑤ Выполненное обозначьте зелёным ●, невоплненное красным ●;
- Оцените использование потенциала в течение дня от 1 до 10 баллов;
- Не так важно, будет ли весь список зелёным, главное, чтобы он был выполнен;
- (8) Иногда просматривайте видение, чтобы понимать смысл своих действий;
- 9 Не прокрастинируйте список-муштру.

#### дополнительно:

- + Если не получилось выполнить что-то по объективной причине, обозначьте это синим ●;
- **+** Если навык не требует ежедневной тренировки, зачеркните ячейку X;
- Выберите один навык в месяц и прорабатывайте его на 100%;
- + Если вы обнаружите, что провалили выполнение списка-муштры, выполните «перезагрузку»;
  - ... и ещё купите цветные маркеры 🌑 🛑 🔵

День 8

## Упражнение «Пирамида Франклина» (Пирамида Франклина и дерево целей, 2021)

Ведущий представляет пирамиду Франклина, участники на листах бумаги рисуют и заполняют свои пирамиды. Скорее всего, им понадобится помощь ведущего с заполнением. Далее участники представляют свои пирамиды и обсуждают в группе:

- Подумайте над тем, каким образом вы будете достигать этих целей, что можно сделать для этого уже сейчас?
- Какие препятствия могут вам встретиться, что может помешать в достижении ваших целей?
  - Какие ресурсы у вас есть, что может помочь в достижении целей?
- Что можно взять из настоящего, прошлого, будущего для достижения целей?

• Чего сейчас вам не хватает для достижения целей, что нужно привлечь / получить как ресурс?



#### Игра на сплочение «Отгадай меня» (Кипнис, 2019)

Ведущий загадывает одному из участников имя кого-то из группы. Задача остальных — угадать, кто это, задавая косвенные вопросы по типу ассоциаций: Если бы этот человек был [животным, гордом, цветком...]? Отгадавшему задается следующее имя. Желательно, чтобы в ходе игры загадали всех участников, включая ведущих. Таким образом происходит сплочение и диагностика представлений участников друг о друге.

# Упражнение «Решение проблем по методу светофора» (Файтер, Краудер, Элсентраат, Галл, 2020)

Каждый день мы сталкиваемся с проблемами на пути к нашим целям. Какие-то проблемы решаются легко, а какие-то – сложно. Первое приходящее в голову решение – далеко не всегда верное. Предлагаемое упражнение поможет обдумать решение даже сложной проблемы. Задумайтесь над какой-нибудь проблемой и попробуйте решить ее с помощью этой последовательности действий.

Этапы решения проблемы		
×	1. Остановись и подумай над своей проблемой. Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов. В чем заключается проблема? Каковы ее позитивные и негативные стороны?	
	2. Приготовься: составь план. Что ты мог(ла) бы сделать или сказать?	
	3. Вперед! Воплощай свой план в жизнь. Что случится, если ты используешь свой план?	

### Упражнение «Эксперт в рукопожатии» (Кипнис, 2004)

**Цель:** развитие навыка телесного осознания собственных ролей в рамках теории трансактного анализа

Ведущий рассказывает доступным подросткам языком базовые понятия структуры личности – Родитель, Взрослый, Ребёнок – в рамках теории трансактного анализа Э. Берна.

Затем из группы по желанию выбирается трое «экспертов». Каждый из них по очереди встаёт напротив участников с завязанными глазами. Участники по очереди подходят к эксперту и молча пожимают ему руку. Задача эксперта – определить, в какой позиции (Родитель, Взрослый, Ребёнок) находится участник перед ним, не видя этого участника, только через рукопожатие. Критерии выбора каждый эксперт находит самостоятельно. Далее обсуждаются результаты; эксперты дают свой отклик о процессе выбора.

## Упражнение «Возведение моста» (Файтер, Краудер, Элсентраат, Галл, 2020)

Участники на одном листе А4 изображают в виде пейзажа свои ощущения от жизни в настоящее время (текущие возможности, трудности, чувства). На втором листе они изображают в виде пейзажа то, как они хотят видеть и ощущать себя в ближайшем будущем. В третьей части упражнения группа строит мосты между изображениями настоящего и будущего из разных подручных материалов — спичек, скотча, газет, палочек, веточек, клея и любого другого — стараясь сделать мост крепким и устойчивым.

Далее ведущий просит участников подумать, что могло мешать им в строительстве, чья помощь им понадобилась и может понадобиться при возведении. Наконец, следует «галерея мостов», когда участники группы рассказывают о своих произведениях и делятся впечатлениями и мыслями о проделанной работе с группой.

# **Упражнение** «**Ресурсные карточки**» (если останется время) (Файтер, Краудер, Элсентраат, Галл, 2020)

Когда тебе становится трудно в жизни, важно помнить о своих ресурсах. А еще лучше всегда носить с собой напоминание о них. Сейчас мы сделаем с вами карточки, которые помогут вспомнить важное и ресурсное.

Кто меня любит?	Безопасность выглядит и ощущается как
Это вызывает у меня чувство покоя	Я получаю удовольствие от

День 10

### Завершающая встреча

#### Дискуссия «Дерево ожиданий»

Участникам предлагается рассмотреть их «Дерево ожиданий» с первого занятия и обсудить, что получилось, а что нет; что было самым запоминающимся, а чего, возможно, не хватило.

## **Упражнение** «Письмо себе через 5 лет» (3. Ордина для подростков инклюзивной школы 661, Москва)

**Инструкция:** «Нужно написать себе послание из будущего так, как будто оно уже наступило. Например: "Привет! Пишу тебе в 202... год. Сейчас я живу в [...] вместе с [...]; я учусь / работаю в [...] ..."».

После написания участники делятся чувствами и мыслями с группой.

# **Упражнение «Горячий стул»** (3. Ордина для подростков в ДДВ "Виктория", Армавир)

Каждый участник по очереди, включая ведущих, садится спиной к группе. Каждому дают отклик (обратную связь) трое человек из группы. Обратная связь строится по таким предложениям:

- Желаю тебе в твое прошлое
- Желаю тебе в твое настоящее
- Желаю тебе в твое будущее

Далее идет общее обсуждение, какого это было.

# **Упражнение «Автобус»** (3. Ордина для подростков инклюзивной школы 661, Москва)

(либо другое упражнение на завершение на выбор ведущего)

У ведущего заранее должен быть список с днями рождения участников, расставленными по порядку. Ведущий называет «остановку» –дату, и тот, чья эта дата рождения, встает и выходит

за круг. Задача вышедших и оставшихся – замечать свои чувства от пустеющего круга стульев. Последними группу покидают ведущие. Группа аплодирует завершению.

## Специфика тренинга временных перспектив с выпускниками приемных семей или интернатных учреждений

Поскольку участники тренинга переживают серьезный переходный период в своей жизни, нужно уделить особое внимание их временной перспективе.

С подростками мы идем от исследования настоящего (как самого доступного и понятного) в работу с прошлым, а затем – в планирование будущего.

В процессе выпуска и перехода к самостоятельной жизни прошлое менее актуально, а будущее более значимо и тревожно.

Нужна им и помощь в построении образа себя «здесь и сейчас», но именно в связи с устойчивой перспективой будущего.

## Поэтому в содержании тренинга должно быть:

- Больше работы с конкретным планированием (задачами, приоритетами)
- Больше работы на самоорганизацию группы дискуссии «куда вам важно двигаться?» и коррекция содержания с учетом мнения участников (например, в нашему опыте молодые взрослые предложили разобраться с проблемой прокрастинации)
- Больше ресурсов и навыков отдыха и восстановления, потому что многие стараются «дотянуть» до выходных на учебе или работе, и «уходят в отрыв». Уровень ответственности у молодых взрослых вырос, а навыки отдыха еще подростковые. Особенно остро стоит проблема у детей с опытом жизни в интернатных учреждениях, где отдых им всегда централизовано организовывали взрослые.

Конечно, все это актуально и для молодых взрослых, растущих в родных семьях, если они уезжают учиться в другой город или как-то еще отделяются от родительской семьи и меняют образ жизни.

## ОБСУЖДАЕМ ТРУДНОСТИ

Тренер должен быть готов к любым неожиданностям. Конечно, их нельзя предусмотреть заранее, поэтому такая готовность развивается на супервизиях и интеравизиях, в обсуждениях того, что уже случилось, как мы на это отреагировали, а как – могли бы отреагировать оптимально.

На очном семинаре мы обсуждали с коллегами реальные кейсы из практики, отвечая на следующие вопросы:

- В чем проблема? Как происходящее может повлиять на группу? В чем причины этого?
- Как быть в этой ситуации тренеру? Важно ли обсудить случившееся с группой и если да, то как?
- Что надо учитывать в будущем в отношении этой участницы?

#### Вот что получилось.

#### Кейс 1: «Плохое» желание

При работе с упражнением «10 желаний» в парах участница Лена загадала «Поговорить с кровной мамой и узнать, зачем она меня отдала». Другая девушка с опытом сиротства, Катя, которая была с Леной в паре, оказалась настроена радикально против общения с кровной семьей. Она стала горячо переубеждать Лену, критикуя всех «тупых и безответственных» кровных родителей и с силой вырывая листок с желанием из рук. Лена не смогла удержать листок, и тут же громко заплакала и стала просить Катю отдать ей ее желание.

#### Идеи, которые озвучивались на интервизии:

В чем проблема? В чем причины?

- Обе девушки тяжело переживают потерю кровной семьи, но они находятся на разных стадиях проживания горя: автор желания уже приняла потерю, но ей важно задать свой вопрос и таким образом завершить историю отношений с кровной матерью, а ее напарница переживает гнев в адрес своих и вообще всех «неблагополучных» кровных родителей.
- Ситуация нарушает атмосферу безопасности на тренинге и может привести к ретравматизации даже тех участников, кто просто наблюдает за ситуацией.

#### Что сделать в момент инцидента?

- Предложить Лене выйти и успокоиться, наедине прояснить ее потребности. Это обязательно должен сделать кто-то из тренеров, ни в коем случае не оставляя девочку одну.
- Спросить Катю о том, что для нее было важно в этой ситуации. (В реальности Катя руководствовалась наилучшими побуждениями, считая, что «Лене так будет лучше»).
- Запросить обратную связь от группы почти универсальная рекомендация.
- Поддержать обеих девочек: Лену в ценности ее желания лично для нее, а Катю в искренности намерения уберечь Лену от лишней боли. Предложить девочкам поддержать друг друга.

#### Что учитывать на будущее?

- Индивидуальные отличия реакций горевания и выражения других сильных эмоций (например, добавить в тренинг упражнения, показывающие подросткам, что люди могут выражать одни и те же чувства очень разными способами)
- Разные стадии переживания горя (например, обсудить классификацию Кюблер-Росс в рамках психолообразования)
- Если травматичный опыт актуализиурется у многих участников группы добавить больше упражнений на центрирование и саморегуляцию, уделить больше внимания работе с прошлым

#### Кейс 2: Шок-контент

Во время дискуссии на тему трудностей подросткового возраста Маша сказала, что в ее жизни присутствуют такие трудности, как самоповреждающее поведение, суицид, наркотическая зависимость, расстройства пищевого поведения (булимия и анорексия), секс со случайными партнерами и связанный с этим страх забеременеть. При этом участница стала демонстрировать порезы на запястьях и просить ведущих осветить суть этой проблему и рекомендации, как с ней справиться. Это вызвало шок у двоих подростков – мальчиков чуть младше по возрасту, и один из них, Петя, самый тихий и склонный к замиранию и «уходу в себя», отказался от работы в группе.

### Идеи, которые озвучивались на интервизии:

В чем проблема? В чем причины?

• Такое поведение может быть вызвано желанием привлечь к себе внимание или «проверить» тренера на устойчивость, но за ним точно стоит крик о помощи (даже если подросток в этот момент частично

оговаривает себя, и помощь ему нужна не с озвученными проблемами, а с чем-то другим).

• В группе возникают напряжение и ощущение небезопасности, которые в той или иной мере затрагивают всех, а не только тех, кто был явно шокирован. Возникает риск, что кто-то уйдет через пару встреч или будет саботировать работу.

#### Что сделать в момент инцидента?

- Дать возможность высказаться участникам группы: что каждый из них почувствовал, когда слушал Машу (внимательно отслеживая, чтобы это были «Я-высказывания», а не оценки).
- Обсудить с Машей эту обратную связь в формате «аквариума»: Маша и тренер сидят в центре круга, остальные слушают их.
  - Позаботиться о Маше и о Пете, но сделать это по-разному:
  - Для Маши признать важность ее запроса; прямо запросить поддержку от группы
  - Для Пети нормализовать его реакцию («Каждый может растеряться, если встретился с тем, чего не ожидал»); напомнить правила для участников на случай, когда они временно не готовы активно участвовать как дать понять, что ты «не с нами» / что тебе нужна поддержка.

## Что учитывать на будущее?

- Действительно посвятить следующее занятие психологическому просвещению на тему самоповреждений, обращаясь и к опыту группы (возможно, не только Маше есть, чем поделиться), и к успешному опыту самой Маши («Что для тебе уже работало хорошо?»)
- Сделать Машу «экспертом опыта» и приглашать на другие подростковые группы, пока такое участие будет для нее интересным и актуальным. У такого варианта есть дополнительные плюсы и риски по сравнению со статусом просто участника группы.
- Возможно, стоит пересмотреть принципы подбора участников на тренинг или делать собеседование более глубоким.

## Кейс 3: Тусовка

На 5-й встрече группы тренинга жизнестойкости во время шеринга несколько участников стали активно рассказывать, как встретились на выходных и гуляли. Также они решили обсудить, когда им встретиться вновь, один из участников предложил вместе выпить пива. Другие ребята также захотели включиться и договориться о встрече. Двое участников замкнулись и демонстрировали обиду, что их не позвали в прошлый раз.

#### Идеи, которые озвучивались на интервизии:

В чем проблема? В чем причины?

- Происходит «размывание» всего сеттинга работы: встреча на выходных это нарушение правил группы (и участники пока не осмыслили его, как нарушение); обсуждение деталей тусовки не относится к теме тренинга и этого конкретного занятия встает вопрос о цели этого общения. В итоге группа может перестать функционировать, как тренинговая.
- Двое участников оказались в позиции изгоев, это небезопасно, как минимум, для них (а может быть, для кого-то еще, кто думает, что окажется на их месте, если в следующий раз у него не будет денег на пиво).

### Что сделать в момент инцидента?

- Проблематизировать ситуацию:
  - Назвать и обсудить с группой ситуацию нарушения правил;
  - Обсудить с группой, как обсуждение встреч в выходные связано с темой и целями тренинга (и быть готовым к тому, что связь есть! Например, подростки могут сказать о том, что осознали потребность в новом дружеском окружении);
- Выразить свои чувства как тренера группы, который оказался в ситуации, выходящей за рамки тренинга;
- Расспросить тех двоих, кого не позвали, об их чувствах, и дать возможность остальным принести извинения;
- Предложить участникам группы самостоятельно придумать и применить санкции за коллективное нарушение правил;
  - Провести игру / упражнение на объединение участников.

## Что учитывать на будущее?

- Посвятить часть следующего занятия теме границ;
- Структурировать шэринг, чтобы помочь подросткам выделить важные моменты из всего массива событий, происходивших меду встречами;
- Обсудить, как члены группы могут быть внимательными друг к другу и давать поддержку, чтобы никто не оказывался исключен и чтобы формат поддерживающего общения не противоречил правилам;
- Возможно, подросткам действительно нужно какое-то «переходное пространство», в котором они могут функционировать как терапевтическая группа, но общаться свободно (например, дополнительные встречи-чаепития).

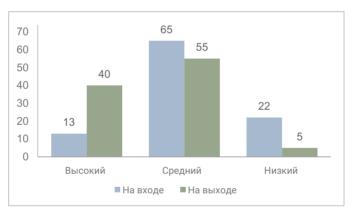
#### РЕЗУЛЬТАТЫ ТРЕНИНГА

В рамках работы проекта подростки-участники прошли тестирование (Тест жизнестойкости Д. Леонтьева и Е. Рассказовой).

Для первой группы проводились 2 замера: на входе и на выходе; для второй и третьей – 3 замера: на входе, в середине тренинга и после окончания.

## Группа 1

Это была первая группа, в которой проводились тренинги жизнестойкости и развития временных перспектив. Она состояла из подростков, проживающих в приемных семьях в Детской деревне «Виктория». На входе тестирование прошли 25 человек, на выходе из проекта – 20 человек. В процессе тренинга 2 подростка достигли 18-ти лет и уехали из Деревни, а еще один из прошедших тестирование не стал посещать тренинги.



Тестирование показало рост уровня жизнестойкости у 91% детей. На выходе из программы у участников преобладают средний и высокий уровень общей жизнестойкости и всех ее 3 компонент — вовлеченности, контроля и принятия риска. Наиболее значимые изменения произошли в уровне контроля: на входе преобладал (48%) низкий уровень — на выходе он остался у 5% детей; доля детей с высоким уровнем контроля увеличилась с 18% до почти половины — 45%. Также обращает на себя внимание быстрый рост доли детей с высоким уровнем общей жизнестойкости — с 11% до 40%. Такие яркие результаты можно получить, когда исходный уровень жизнестойкости в группе еще невелик («есть, куда расти»), но ее укрепление уже попадает в зону ближайшего развития детей.



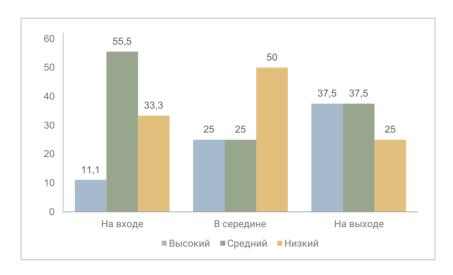
## Группа 2

В эту группу входили подростки из семей, находившихся на учете в центре помощи семье и детям «Гольяново» в связи с трудной жизненной ситуацией или социально опасном положением, а также подростки, находящиеся под родственной опекой.

На входе тестирование прошли 9 человек, на выходе – 8 человек. Один участник вышел из программы по семейным обстоятельствам на 2-м занятии.

На входе в группе преобладал средний уровень как общей жизнестойкости, так и ее компонент — вовлеченности и принятия риска; наиболее низкий уровень отмечался по компоненту контроль. Таким образом участники данной группы способны включаться в деятельность различного характера и сохранять интерес к ней, а также периодически выходить из собственной «зоны комфорта», принимая риски развития. Но при этом у них часто наблюдаются трудности в осознании собственного влияния на окружающий мир («от меня ничего не зависит») и сложности в контроле собственной жизнедеятельности, что может приводить к ощущению беспомощности.

Промежуточные замеры в середине тренинговой программы совпали с введением карантина из-за коронавируса: жесткой самоизоляцией и переходом тренинга в онлайн-формат. Поэтому наблюдаемое снижение уровня жизнестойкости в группе может свидетельствовать о переживание подростками кризиса, на общем фоне тревоги и неопределенности. Интересно было бы сравнить наблюдаемое снижение динамики по компонентам жизнестойкости с данными о том, менялся ли уровень жизнестойкости у молодых людей, не посещавших подобные тренинги. Можно предположить, что такое резкое и непредсказуемое ухудшение жизненной ситуации могло провоцировать и более резкое снижение жизнестойкости, а тренинг, соответственно, служил своеобразным «буфером», смягчающим его.



Другое объяснение снижения уровня жизнестойкости в середине тренинга – это рост информированности, который происходит быстрее уровня навыков. Подростки узнают о разных способах справляться с трудностями, у них меняется субъективное представление о том, что значит «успешно справляться» и растет «планка» требований к самому себе. Но для стабильной интеграции новых навыков в повседневную жизнь требуется больше времени, и пока оно не достигнуто, подростки оценивают себя «строже».



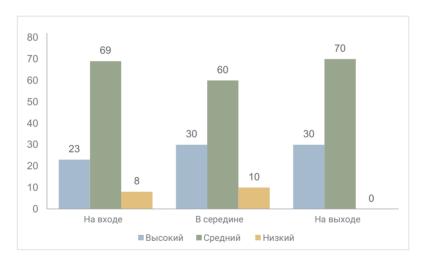
По итогам проведенной работы уровень общие жизнестойкости повысилась у большинства участников. При этом преобладают высокий уровень развития компонент контроль и принятие риска. Это важно, поскольку в начале программы контроль был самым слабым звеном, и тренеры уделяли особое внимание его развитию. Теперь большинство участников группы несмотря на объективные трудности, убеждены, что их собственные усилия могут менять результат происходящего.

## Группа 3

В эту группу вошли молодые взрослые, переехавшие в «Доме выпускника» Детской деревни «Виктория».

На входе тестирование прошли 13 человек, в середине – 10 человек, на выходе – 11 человек. Трое человек вышли из проекта в начале проведения тренинговых групп; один из них – по состоянию здоровья (в ходе работы была диагностирована клиническая депрессия и зависимость от ПАВ, участник был направлен на работу с врачом-психиатром и последующую реабилитацию в центре). Один человек присоединился к группе в начале тренинга временных перспектив и целеполагания.

На входе в группе преобладал средний уровень общей жизнестойкости, компонент вовлеченности и контроля и высокие со средним (поровну) уровни выраженности компоненты принятие риска.



В середине программы у участников сильно повысился уровень выраженности компонент принятия риска и контроля – низкий их уровень не был выявлен ни у кого. Несколько выросла и доля участников с высоким уровнем общей жизнестойкости. Позитивная динамика роста уровня жизнестойкости и ее компонент (кроме вовлеченности) была стабильной, и продолжалась от середины до окончания тренинга. «Просадка» жизнестойкости в этой группе, в отличие от предыдущей, не наблюдалась.

При этом снизился уровень вовлеченности, что может свидетельствовать об общей усталости постоянного включения в различные ак-

тивности предлагаемые специалистами Деревни, сферы образования и социальной защиты. В ситуации активной поддержки окружающих взрослых, собственный интерес и возможность заметить важность для себя происходящего может снижаться. (Напоминаем, что речь идет не о вовлеченности в процесс тренинга, а именно о переживании активной включенности в события собственной жизни). Еще одно возможное объяснение снижения вовлеченности – это переживания тревоги и неопределенности в связи с переездом в дом «Выпускника» и началом адаптации. Также этот этап диагностики проходил сразу после окончания учебного года, когда уровень усталости и/или экзаменационного стресса достаточно высок.

Интересно, что участник, у которого были диагностированы наиболее низкие уровни общей жизнестойкости и ее компонент, как раз не переезжал в Дом выпускника, т.е. результат нельзя объяснить общим для большинства участников переходным этапом. Этому участнику оказали дополнительную психологическую поддержку, а также его привлекли к участию в форуме «Вместе с детьми», где дети и молодые взрослые работали наравне со взрослыми.



По итогам проведенной работы общие показатели жизнестойкости повысилась у большинства участников: 2/3 из них демонстрируют ее высокий уровень, 1/3 — средний. По компонентам контроль и принятие риска у участников группы зафиксирован высокий (50%) либо средний уровень (50%). Низкий уровень наблюдается только по комоненте вовлеченность и только у 10% участников. Это свидетельствует об их готовности самостоятельно выбирать направления деятельности и жизненный путь; говорит о том, что они способны относиться к своему жизненному пути, как источнику опыта, несмотря на травматический опыт прошлого.

#### ЛИТЕРАТУРА

- 1. Авидон И., Гончукова О. 100 разминок, которые украсят ваш тренинг. СПб.: Речь, 2010.
- 2. Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. СПб.: Питер, 2019.
- 3. Брайтман П., Хэтч К. Как говорить «нет» без угрызений совести. И сказать «да» свободному времени, успеху и всему, что для вас важно. М.: Эксмо, 2013.
- 4. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга : учебное пособие. М.: Ось-89, 1999.
- 5. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для развития уверенности в себе / уч.-метод. пособие. СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2006.
- 6. Грецов А.Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание. СПб.: Питер, 2011.
- 7. Джендлин Ю. Фокусирование. Новый психотерапевтический метод работы с переживаниями. М.: Корвет, 2018.
- 8. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. 5-6 классы / под ред. С.В. Кривцовой. М.: Генезис, 2017.
- 9. Казачкова В.Г. Метод незаконченных предложений в изучении эмоционального и когнитивного компонентов отношений: Метод. рекомендации. Томск, 1988.
- 10. Кипнис М. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. М.: АСТ, 2019.
  - 11. Кипнис М. Тренинг коммуникации. М.: Ось-89, 2004
- 12. Кипнис М. Тренируем умение вести за собой, быть лидером, "мотором" и вдохновителем. М.: АСТ, Прайм-Еврознак, 2009.
- 13. Кроник А.А., Головаха Е.И., Пажитнов А.Л., Членов М.А. Сколько вам лет? Линии жизни глазами психолога. М.: Школа-пресс, 1993.
- 14. Ламберт В., Миллер Дж. Личные границы. Как их устанавливать и отстаивать. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.
- 15. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.
- 16. Лосева В., Луньков А. Графические проективные методики для взрослых // Обруч, 1998 № 5. с. 7 12
- 17. Лосева В.К. Рисуночная методика «Четыре персонажа» и ее использование в целях психодиагностики личности / Экспериментальные методы исследования личности в коллективе. Часть 1. Даугавпилс, 1985.

- 18. Людвиг П. Победи прокрастинацию! Как перестать откладывать дела на завтра». М.: Альпина Паблишер, 2013.
- 19. Мельник С.Н. Теоретические и методические основы социальнопсихологического тренинга: Учебное пособие. — Владивосток: ТИДОТ ДВГУ, 2004.
- 20. Методический портфель для подготовки ребенка к переходу в замещающую семью» / Под общ. ред. Иониной О.В. Тула: ГУ ТО «Региональный центр «Развитие», 2019.
- 21. Нюттен Ж.Р. Мотивация, действие и перспектива будущего (сборник). М.: Смысл, 2004.
- 22. Обухов Я.Л. Символдрама: Кататимно-имагинативная психотерапия детей и подростков. М.: Эйдос, 1997
- 23. Пирамида Франклина и дерево целей, 2021 https://www.leadertask.ru/piramida-franklina-derevo-tselej-i-primery
- 24. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. -СПб: Речь, 2008.
- 25. Сборник игр и тренингов, направленных на формирование семейных ценностей в студенческой среде. МГТУ, НРА, 2017.
- 26. Скалолаз (Упражнение на сплочение группы) // Сидоров С.В. Сайт педагога-исследователя, 2015. http://si-sv.com/publ/skalolaz\_uprazhnenija\_na\_splochenie\_gruppy/31-1-0-447.
- 27. Старшенбаум Г.В. Психотерапия для начинающих. Самоучитель. М.: АСТ, 2016.
- 28. Толстых Н.Н. (2013). Время думать о будущем // Мир психологии, № 2, с. 96–107.
- 29. Толстых Н.Н. (2019). Временная перспектива и временная компетентность как факторы учебной мотивации // Современная зарубежная психология, Т. 8, № 2, с. 36–48.
- 30. Упражнения на коммуникативные навыки http://trenerskaya.ru/article/view/uprazhneniya-na-kommunikativnye-navyki
- 31. Файтер Л.У., Краудер А.К., Элсентраат Т., Галл Р. Практическая когнитивно-поведенческая терапия для детей и подростков. М.: Диалектика, 2020.
- 32. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Психологические игры и упражнения. Часть 1. М.: Генезис, 1998.
  - 33. Фоппель К. На пороге взрослой жизни. М.: Генезис, 2008.
- 34. Фоппель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. М.: Генезис, 2002.
- 35. Франкл В. Парадоксальная интенция // Страдания от бессмысленности жизни: Актуальная психотерапия. Новосибирск:

- Сиб. унив. изд-во, 2011.
- 36. Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг: игры и упражнения Изд. 2-е, доп. —. М.:Независимая фирма "Класс", 1999.
- 37. Чуричков А., Снегирев В. Копилка для тренера: Сборник разминок, необходимых в любом тренинге. СПб.: Речь, 2006.
- 38. Ялом И. Групповая психотерапия: Теория и практика. Изд-во Института Психотерапии, 2010.
- 39. Body Encyclopedia: A Guide to the Psychological Functions of the Muscular System, Lisbeth Marcher, Sonja Fich, North Atlantic Books, 2010
- 40. Doran, G. T. There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives : [англ.] // Management Review : журн. 1981. Vol. 70, no. 11. P. 35–36.
- 41. Frank L.K. (1939). Time perspectives // Journal of Social Philosophy, 4, 293–312.
- 42. Lahad S. (1993) Tracing Coping Resources Through a Story in Six Parts The "BASIC PH" model. In: Psychology at School and the Community During Peaceful and Emergency Times. Tel-Aviv, Levinson-Hadar, 55 70.
- 43. Maddi S.R., Khoshaba D.M., Jensen, K., Carter E., Lu J.L., Harvey R.H. (2002). Hardiness Training for High-Risk Undergraduates // NACADA Journal, 22 (1): 45–55.
- 44. Maddi, S.R. (1987). Hardiness Training at Illinois Bell Telephone. In: Opatz, J.P., Ed., Health Promotion Evaluation, National Wellness Institute, Stevens Point, 101-115.
- 45. TherapistAid.com (перевод материалов Эмма Агасарян, Юрий Зарецкий, МГППУ, 2020).
- 46. Zimbardo P. G., Boyd J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric // Journal of Personality and Social Psychology, 77(6), 1271–1288.