**Программа формирования ассертивности и социально-значимых состояний у студентов.**

**«Ассертивность – в жизнь!»**

 На сегодняшний день актуальность разработки и применения программы развития ассертивности у студентов обусловлена социальными явлениями в нашем обществе и требованиями, которые предъявляются к молодому специалисту при его вступлении в мир самостоятельности вамостоятельной профессиональной деятельности. Индивид активно ищет свое «место под солнцем», на качественно новом уровне познает мир человеческих взаимоотношений. Опыт, полученный в профессе обучения в ВУЗе, влияет на формирование и проявление уверенности, поэтому имеет смысл делать акцент на развитии ассертивности именно в студенческий период. Кроме того, подросток вступает во «взрослый», самостоятельный мир, где неуверенное поведение может стать причиной не только психических и физических заболеваний, но и даже его гибели.
 Психологи используют термин «ассертивность» как синоним уверенности. В переводе с английского языка слово «assert» означает «утверждать упорно, показательно, уверенно». Согласно психологическому словарю, «ассертивность – способность человека уверенно и с достоинством отстаивать свои права, не попирая при этом прав других людей». Проблемами ассертивного поведения занимались Е. Кристофф, К. Келли, Д. Вольпе, А. Ланге, А. Лазарус, В. Ромек, Е. Крукович и другие психологи. Изучение феномена ассертивности позволяет получать данные о возможностях управления мнениями людей и аудиторией, о приемах отстаивания своей позиции. Концепция ассертивности оформилась в конце 50-х - начале 60-х годов XX в. в трудах американского психолога А. Солтера и впитала в себя ключевые положения гуманистической психологии - в частности, противопоставление самореализации манипулированию людьми.
 Уверенные в себе люди характеризуются независимостью и самодостаточностью, что проявляется в различных жизненных сферах, но наиболее очевидно – в сфере межличностных отношений.

 Внешние признаки уверенного поведения тоже ярче всего заметны в ситуациях общения.

 Ассертивная личность обладает характеристиками:

1) человек свободно выражает свои мысли, чувства;

 2) он может общаться с людьми на всех уровнях: с незнакомыми людьми, с друзьями, семьей. Это общение всегда открытое, честное, прямое и адекватное.

 3) активная ориентация к жизни: добиваться желаемого, пытаться влиять на события.

4) действия характеризуются самоуважением.
 Д. Вольпе видел в ассертивных реакциях один из способов преодоления социальных страхов.
 Ассертивное поведение не всегда ведет к достижению цели, но цели усиливают положительную оценку свойств личности. Достижение цели усиливает желание достигать другие цели, в результате – чувство движения и большая уверенность в самоценности.
 Уверенное поведение характеризуется такими признаками, как:
 ·        целенаправленность;
 ·        ориентированность на преодоление возникающих препятствий, а не на переживания;
 ·        гибкость, адекватность реакций на быстро меняющуюся обстановку;
 ·        социальная ориентированность, направленность на конструктивные отношения с окружающими;
 ·        сочетание спонтанности с возможностью произвольной регуляции;
 ·        настойчивость, не переходящая в агрессию;
 ·        направленность на достижение успеха, а не на избегание неудач;
 ·        созидание.
 Поведение человека бывает двух типов: уверенное и неуверенное (как два «полюса» неуверенного поведения – агрессивность и застенчивость). Неуверенный человек может быть очень тихим, застенчивым, ходить ссутулившись и опустив голову, избегать прямого взгляда, пасовать перед любым давлением на него. При таком поведении человек уходит от прямого обсуждения проблемы, склонен говорить о своих желаниях и потребностях в косвенной форме, пассивен, не готов принять предложение партнера. Неуверенность может проявляться и в агрессии, человек кричит, оскорбляет, размахивает руками, смотрит с подозрением и т.п. проявляется требовательность и враждебность, человек «переходит на личности», пытается наказать другого человека, а не удовлетворить свои потребности.
 Отличительная особенность уверенного поведения – адекватная оценка своей ответственности, в неуверенном поведении застенчивый человек ответственность принимает на себя, агрессивный – перекладывает ее на окружающих.
 Неуверенность в себе наиболее ярко проявляется в поведении в ситуациях, связанных с общением.

Так, В.Г. Ромек отмечает следующие проявления неуверенности: страх быть отвергнутым, заниженная самооценка, нерациональные убеждения, излишнее стремление «соблюдать приличия», отсутствии навыков выражения чувств.
 Некоторым людям не хватает ассертивности, поскольку у них нет опыта. Несмотря на то, что уверенное поведение сильно зависит от особенностей семейного воспитания и взаимоотношений с родителями, проявляется оно в общении со сверстниками. Это дает огромные возможности для развития навыков уверенного поведения в специально организованных группах. Необходимо смоделировать условия, в которых возможно сформировать навыки уверенности в себе.

Оптимальные условия для этого создает психологический тренинг. Тренер помогает осознать неэффективность стиля общения и заменить его на эффективный стиль.
 Таким образом, цель программы по развитию ассертивности состоит в овладении навыками уверенного поведения в межличностных отношениях, выработка такого поведения, которое является приемлемым не только для индивида, но и общества в целом.
 **Задачи программы:** 1) повышение осознанности личностных прав;
 2) рассмотреть основные положения теории ассертивности, позволяющие различать ассертивность, агрессивность и застенчивость;
 3) развитие умения открыто и прямо выражать свои мысли и чувства;
 4) формирование способности конструктивно критиковать и адекватно воспринимать критику в свой адрес;
 5) отработка новых реакций в ролевой игре;
 6) придание новому поведению устойчивости с помощью адекватной обратной связи, критических комментариев и указаний тренера.
 Программа рассчитана на студентов ВУЗов и может использоваться в группах с количеством участников от 6 до 16.

Упражнения сгруппированы в шесть занятий: знакомство и прощание – по одному часу, еще четыре занятия – по три часа каждое. Кроме этого, участникам предлагается выполнять «домашние задания» по отработке необходимых навыков ассертивности.

При разработке программы использовались методы контробуславливания (замещение старой, неэффективной модели поведения на новую, эффективную) и оперантные методы (участник получает поощрение за действия, которые тренер считает желательными).
 На подготовительном этапе можно провести диагностику индивидуально-психологических особенностей, влияющих на ассертивное поведение личности, используя, например, опросники в форме самоотчета:

1.Инвентарь отстаиваемых прав,

2.Инвентарь утверждений о собственной ассертивности,

3.Опросник самовыражения для студентов колледжа,

4.Вопросник разрешения конфликтов,

5. Опросник ассертивности Вольпе - Лазаруса,

6.Опросник уверенности в себе В.Г. Ромека,

7. Анкета УАЗ (уверенное, агрессивное, застенчивое поведение) А.Г. Грецова,

8.Уровень уверенности в себе Ф.Зимбардо (модификация А.Г. Грецова). Диагностика дает информацию о начальном уровне ассертивности личности, выявляет особенности поведения, препятствующие эффективному общению, которые индивид сможет корректировать в процессе прохождения программы.
 Разработка программы осуществлялась в соответствии со следующими принципами:
 ·        активность участников группы,
 ·        партнерское общение,
 ·        исследовательская позиция участников.
 Для каждого занятия сущность этапов (или фаз) одинакова. Во вводной фазе идет знакомство участников с правилами, целями и задачами занятия. Ведущий информирует о понятии, сущности, механизмах и видах явления или умения, которое будет прорабатываться в течение всего занятия, а также указывает особенности этих явлений.

На фазе контакта необходимо создать благоприятный психологический климат в группе, снять ситуативную тревожность, зажимы, активизировать способность к рефлексии, настроить на положительное взаимодействие, для чего желательно использовать упражнения на движения, кинестетику.
 Во время фазы лабилизации формируется активный рабочий настрой, осознаются трудности, идет мотивация участников на решение существующей проблемы. На фазе обучения идет проработка отдельных компонентов задачи, коррекция негативных моментов на основе обратной связи от группы.
Во время заключительной фазы подводятся итоги, обсуждаются результаты работы, идет обратная связь тренеру от группы. После каждой фазы, при необходимости – после каждого упражнения осуществляется рефлексия.
**Содержание психотехнологии.**

**Занятие 1. Знакомство и сплочение** .

 Длительность: 1 час
 **Цель занятия** – знакомство ведущего с участниками, сплочение команды
 **Задачи занятия:** ·        Знакомство участников между собой (если они не знакомы) и с ведущим;
 ·        Установление правил и принципов группы;
 ·        Формирование доверительной атмосферы;
 ·        Создание положительного эмоционального настроя для дальнейшей работы;
 ·        Формирование умения координировать совместные действия;
 ***Вводная фаза***1.Упражнение «Имя»
 Участники становятся в круг, называют свое имя и качество, которое начинается на первую букву имени, и бросают мяч любому из участников. После того как каждый участник представился, участники перебрасывают мяч, называя имя адресата. Затем игра усложняется: вводится второй и третий мяч.
 ***Фаза контакта***
 2. Упражнение  «Меняются местами те кто…»
 Ведущий встает в круг, убирает один из стульев. Он говорит: «Пусть поменяются местами те кто…» и называет признак, объединяющий большинство участников. Во время перемещения участников ведущий старается занять чей-нибудь  стул. Упражнение следует закончить до того, как у участников пропадет  интерес к  нему.
 ***Фаза лабилизации***
3. Упражнение «Назови число»
 Ведущий называет любое число от одного до равного количеству участников в группе. Одновременно должно встать названное количество. Игра продолжается до тех пор пока задание не будет выполнено. После чего ведущим может стать другой участник.
 ***Фаза обучения*** 4. Упражнение «Сквозь кольцо» [5,190]
 Участники стоят в шеренге, взявшись за руки, крайнему дается гимнастический обруч. Задача участников: не размыкая рук, «просочиться» через это кольцо так, чтобы оно в конечном итоге оказалось на другом конце шеренги. Можно передавать кольцо, а можно, наоборот, двигаться самим, пролезая сквозь него. После двух-трех раз участники замыкают шеренгу в кольцо.
Психологический смысл упражнения. Координация совместных действий, сплочение, тренировка уверенного поведения в ситуации, когда кому-то нужно выдвинуть идеи, взять на себя лидерские функции.
 Обсуждение. Что помогало выполнить упражнение, а что мешало?
 Было ли решение групповым? Как можно усовершенствовать способ передачи обруча?
5. Упражнение «Считаем до…»
 Участники должны по очереди называть числа от 1 до 20, если начинают говорить сразу два человека, нужно считать с начала. Затем счет ведется с закрытыми глазами.
6.Упражнение «Перекинь мяч»
 Участники стоят в тесном кругу, нужно как можно быстрее перекинуть мячик друг другу так, чтобы он побывал в руках у каждого. Повторяется 3-4 раза, с каждым разом ускоряется темп. Затем требуется придумать и продемонстрировать способ перекинуть мяч за одну секунду так, чтобы он побывал в руках у каждого. Решение: все участники ставят сложенные «лодочкой» руки друг над другом и поочередно разводят руки в стороны. Мяч, падая вниз, передается из рук в руки и таким образом успевает побывать у каждого участника.
Психологический смысл: координация совместных действий, умений нестандартно мыслить в ситуации неопределенности.
7. Упражнение «Ночной сторож» [5,192]
 Водящий играет роль ночного сторожа. Он изображает спящего – поворачивается спиной к другим участникам и не смотрит на них. За ним лежит какой-нибудь небольшой предмет, который он «охраняет».  Остальные стоят на расстоянии пяти метров от сторожа, по команде начинают двигаться. Один из них играет роль воришки, его задача – незаметно для сторожа стащить предмет, а потом коснуться им каждого из участников. Сторож раз в 6 секунд просыпается, поворачивается в сторону участников и наблюдает за ними – не более 5 секунд. Когда поворачивается сторож, все замирают в тех позах, в которых их застал сторож. Когда сторож снова засыпает и отворачивается, участники снова могут двигаться. Задача сторожа – понять, кто вор до того, как вор коснется всех участников. На это дается 3 попытки. Участники помогают воришке маскироваться.
Психологический смысл упражнения. Тренировка наблюдательности, умения гибко и уверенно действовать в быстро меняющейся обстановке, сплочение группы и обучение координированию совместных действий.
Обсуждение. Какие впечатление возникли у участников по ходу игры? Какие качества важнее всего для «сторожа», «воришки», рядовых участников? Где в реальной жизни востребованы эти качества?
8. Упражнение «Карандаши» [5, 83]
 Участники разбиваются по парам, встают друг напротив друга, указательными пальцами удерживают два карандаша, прижав их подушечками указательных пальцев. Задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.
После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50-60 см), карандаши зажимаются между пальцами соседей. Затем участники перемещаются, выполняют различные движения руками и корпусом, стараясь удержать карандаши.
Психологический смысл: четкая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга, необходимость строить свои действия с учетом движений партнеров.
Осуждение. Какие действия должен выполнять каждый участник, чтобы карандаши в кругу не падали? На что ориентироваться при выполнении этих действий? Как установить с окружающими необходимое взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?
 ***Заключительная фаза***9. Упражнение «Подарок»
 Каждый участник по очереди называет предмет, качество или явление, которое он хочет подарить группе. В заключение работы участники делятся впечатлениями, пожеланиями, новыми знаниями. Идет обратная связь с группой по оценке работы. Ведущий благодарит группу и прощается.

**Занятие 2. Уверенность в отношениях**

Длительность: 3 часа
 ***Цель занятия*:** тренировка умения проявлять уверенность в межличностных отношениях, в частности, при отстаивании своих интересов.
 ***Задачи:*** ·                   рассмотреть основные положения теории ассертивности, позволяющие различать ассертивность, агрессивность и застенчивость;
 ·                   развить умения открыто и прямо выражать свои мысли и чувства.
 ***Вводная фаза***
1. Упражнение «Импульс» [3,48]
 Группа встает в круг и держится за руки. Ведущий «запускает импульс»: сжимает руку соседа справа, то передает пожатие дальше. Темп ускоряется, ведущий может подать сигнал в обе стороны.
 ***Фаза контакта***
2. Упражнение «Оправдай позу» [8,103]
 Участники двигаются по комнате. По хлопку все замирают в какой-то позе (как в детской игре «Море волнуется»).
Затем каждый по очереди, «оживая», должен оправдать свою позу, т.е. выполнить действие, объясняющее положение его тела.
Психологический смысл: формирование навыков контроля напряжения мышц, раскрепощение, создание доверительно атмосферы для дальнейшей работы.

***Фаза лабилизации***3. Упражнение «Три способа поведения» [5, 233]
 Участники разыгрывают сценки конфликтных ситуаций, в которых им дается задание вести себя в соответствии с одним из стилей поведения: застенчиво (говорить виноватым тоном, тихим голосом, соглашаться  возражениями собеседника), уверенно (говорить спокойно, умеренно-громко, глядя прямо на собеседника, настойчиво излагать свои требования и при необходимости повторять их, не прибегать к обвинениям и угрозам), агрессивно (говорить громко, энергично жестикулировать, требовать, приказывать, угрожать). Каждая сценка проигрывается трижды (1-2 минуты на повтор), в парах. Один из партнеров ведет себя согласно какому-либо стилю, другой – так, как считает нужным.
Психологический смысл: демонстрация уверенного поведения в конфликтной ситуации посредством сравнения с другими стилями. Тренировка уверенного поведения. Обсуждение и осознание плюсов и минусов каждого из стилей поведения.
 ***Фаза обучения***
4. Упражнение «Оптимальные варианты» [5,234]
 Участники объединяются в группы по 3-4 человека. Им предоставляются конфликтные ситуации: 1) Ты купил плеер, принес домой, а он не работает. Попросил заменить в магазине, а там сказали, что менять не будут; 2) Ты стоишь в очереди, и вдруг какие-то парень с девушкой встают прямо перед тобой, как будто так оно и нужно; 3) Ты договорился с друзьями идти на дискотеку по случаю дня рождения. А мама говорит: «Никуда ты у меня не пойдешь на ночь глядя, маленький еще!»; 4) Ты купил в магазине полкило колбасы, принес домой и тут обнаружил, что она несвежая. Ты возвращаешься в магазин, отдаешь продавцу колбасу и чек и просишь вернуть деньги за некачественный товар. А он отвечает: «Ничего не знаю, у нас все продукты свежие. Вы купили это в другом месте». Задача участников – продумать, прорепетировать и продемонстрировать сценки, отражающие оптимальные (т.е. позволяющие добиться цели с наибольшей вероятностью  и с наименьшими затратами сил) варианты уверенного, агрессивного и застенчивого поведения применительно к каждой ситуации.
Психологический смысл: повышение гибкости в разных ситуациях, демонстрация типов поведения и того, что в зависимости от ситуации могут быть оптимальны разные стратегии поведения.
5. Упражнение «Агрессивный и застенчивый» [5, 234]
 Упражнение выполняется в тройках. Тот, кто начинает его, совершает какое-либо движение, которое само по себе нейтрально, не свидетельствует о враждебности по отношению к окружающим или об обвинении их в чем-либо (например, опускает голову). Задачи двух других участников таковы: один из них истолковывает эти действия таким образом, как мог бы сделать агрессивный человек, второй – так, как застенчивый. Например: «Он опустил голову и прячет взгляд – значит, в чем-то виноват передо мной, а раз так – надо бы его проучить!» или «Он опустил голову, чтобы я не встретился с ним  взглядом, -  наверное, я перед ним виноват, и взглянуть ему в глаза мне было бы очень стыдно!» Целесообразнее организовать это упражнение так, чтобы каждая из троек работала последовательно, на виду у всей остальной группы.
Психологический смысл упражнения. Демонстрация того, как неоднозначно могут быть восприняты одни и те же действия человека в зависимости от установок воспринимающего. Обычно человек приписывает другим именно те намерения, которыми руководствуется сам, даже если их  поведение не дает тому каких-либо оснований.
Обсуждение. Какие впечатления у вас возникли, когда вы сами участвовали в этом упражнении и наблюдали его со стороны? Исходя из чего люди обычно решают, как именно истолковать действия окружающих? Приведите жизненные примеры, когда разные люди понимают одни и те же действия противоположным образом. Какие выводы вы сделали для себя?  Стоит обратить внимание, что  в игровой ситуации мы начинаем рассуждать за других, и, как правило, ошибаемся в своих суждениях.
6.Упражнение «Купе поезда»
 Участники делятся на группы по четыре человека. Им предлагается ситуация: «Вы оказались в одном купе поезда. Никто не знаком друг с другом. Необходимо познакомиться и завязать разговор». Участники заранее не продумывают диалог, а лишь оговаривают, в каком направлении они едут. Каждая группа по очереди проигрывает свой этюд, после чего проводится совместное обсуждение. Вначале сами участники анализируют свои действия: легко ли было устанавливать контакт, с кем из участников легче, с кем труднее, что этому способствовало, кто был наиболее активным, открытым, кто шел на контакт и почему и т.д. Затем анализ проводят наблюдатели, высказывая свое мнение, делая замечания.
Данное упражнение направлено на формирование навыков установления контактов, учитывая индивидуальные особенности собеседника и условия общения.
 ***Заключительная фаза***7. Упражнение «Поймать в круг» [5,231]
 Два участника (лучше самые высокие в группе) встают лицом друг к другу и берутся за руки, остальные свободно перемещаются вокруг них. Задача этих двоих - поймать кого-нибудь из оставшихся (не расцепляя руки, а «накинув» их на другого игрока сверху). Пойманный встраивается между первыми двумя, берет их за руки так, чтобы образовался круг из трех человек. Следующего участника они ловят уже втроем пойманный становится очередным сектором круга и т.д. Задача – поймать всех участников. Если остались 1-2 человека, изловить которых не удается, игра может быть завершена и раньше.
Психологический смысл. Разминка, тренировка умения уверенно действовать в быстро меняющихся ситуациях, слаженно с партнерами.
Обсуждение. Как изменилась специфика «ловли» участников по мере увеличения количества людей, находящихся в кругу? Какие качества, кроме ловкости, позволили участникам, которых дольше всех не могли поймать, успешнее других ускользать?
 ***Домашнее задание***
 1.      Подумайте и запишите в дневнике ситуации, которые вызывают у вас волнение, неуверенность в себе. Опишите в каких ситуациях вы можете почувствовать себя максимально уверенно, спокойно.
 2.     Осуществите анализ своего состояния в момент волнения: что чувствуете, что особенно вам мешает, а что может вернуть состояние покоя, как  выглядите в такой ситуации.
 3.     Попробуйте в течение одного дня  фиксировать, как меняется ваше настроение, что вызывает смену эмоциональных состояний.
 4.     Проанализируйте свое состояние тогда, когда вы отвечаете на публике. Удается ли контролировать свое внутренне состояние или нет? Попросите кого-то из однокурсников понаблюдать за вами в момент, когда вы  отвечаете на публике (как вы выглядите, как меняется ваше поведение и т.д.).
**Занятие 3. Уверенность в условиях неопределенности**

Длительность: 3 часа
 ***Цель занятия*:** тренировка умений, необходимых для конструктивного поведения в условиях неопределенности. Задачи занятия:
 ·        Формирование адекватных реакций на неожиданные ситуации;
 ·        Формирование навыков уверенного поведения в ситуациях, где отсутствуют алгоритмы действий, гарантированно ведущие к успеху
 ·        Отработка навыков конструктивного поведения с использованием различных позиций.
 ***Вводная фаза*** Обсуждение домашнего задания, оценка его результативности, актуализация знаний об ассертивности, полученных на предыдущем занятии.
1. Упражнение «Комплимент»

Участники образуют двойной круг: внутренний и внешний. Внутренний круг встает лицом к внешнему, образуя пары. Каждый в паре должен сказать другому комплимент. Необходимо быть максимально искренним, искать в человеке то, что на самом деле заслуживает похвалы. Не забываем поблагодарить партнера за приятные слова. Затем круги перемещаются, меняя партнера. Работа идет до тех пор, пока каждый стоящий во внешнем круге не обменяется комплиментом с каждым, стоящим во внутреннем круге.
 ***Фаза контакта***2. Упражнение «Третий лишний»

Участники стоят парами в кругу, у всех есть пара. Двое бегают по внешней стороне круга, один догоняет, другой убегает. Пересекать круг нельзя. Убегающий в любой момент может забежать внутрь круга и встать впереди одной из пар. В результате стоящий последним в паре становится «третьим лишним» и должен теперь убегать от водящего. Если водящий догоняет и прикасается рукой к убегающему, тот должен догонять.
3..Упражнение «Покажи»
 Водящий говорит любые фразы, в которых фигурируют названия цветов. Как только прозвучало название цвета, участники должны быстро показывать предметы, окрашенные в этот цвет. Это могут быть детали одежды, предметы из аудитории и т.д. Кто замешкался – сам становится водящим.
 ***Фаза лабилизации***
4. Упражнение «Два дела»
 Участники разбиваются на группы по четыре человека. Доброволец-водящий садится на стул, напротив него садится другой участник и начинает совершать какие-либо движения, постоянно меняя их. Доброволец выполняет роль «живого зеркала», повторяя все увиденное. Два других участника в это же время садятся по бокам от него и начинают в быстром темпе задавать ему какие-либо вопросы. Тот должен, не прекращая копирования движений, отвечать на вопросы, по возможности логично и по смыслу. Упражнение продолжается одну - две минуты, затем роли меняются.
Психологический смысл упражнения.
Тренировка умения распределять внимание между несколькими действиями, уверенно вести себя и не теряться в ситуациях информационной перегрузки.
Обсуждение. Что вызывало затруднение, а что помогало распределить внимание? Когда в жизни возникают ситуации, требующие восприятия информации одновременно из нескольких источников и быстрой реакции на нее?
 ***Фаза обучения***5. Упражнение «Походки»

Участников просят выбрать эмоцию или психологическое состояние, которое они хотели бы продемонстрировать, и пройти перед группой таким образом, чтобы по походке можно было догадаться, что именно она выражает. Каждому дается три-четыре попытки, в них нужно выражать разное состояние. Участники идут поочередно. Задача – угадать состояние. В качестве примера и разминки можно попросить всех продемонстрировать такие варианты походки, как: уверенная, застенчивая, агрессивная, радостная, обиженная.
Психологический смысл. Развитие навыков пластической экспрессии, обучение саморегуляции, эмоциональных состояний через контроль их внешних проявлений. Развитие наблюдательности и умения внешне выражать свои эмоциональные состояния.
6. Упражнение «Рак-отшельник»

Участники разбиваются на тройки. Два человека встают лицом к друг другу, берутся за руки и изображают морскую раковину – «домик» для рака-отшельника. Третий участник находится между ними и изображает «жильца» - рака-отшельника. Ведущий дает команды. «Жильцы ищут домики»: по этой команде раки-отшельники выходят из своих убежищ и стремятся занять новые, а раковины остаются на месте.
 «Домики ищут жильцов»: раки стоят на месте, а раковины, не разжимая рук, перемещаются в поиске новых жильцов. «Буря»: по этой команде все покидают свои места, раки-отшельники начинают искать себе новые убежища, а раковины – новых жильцов.  Игра проходит интереснее, если количество участников таково, что кто-то один остается «бездомным».
Психологический смысл: разминка мобилизации внимания, тренировка умения адекватно реагировать на быстро меняющуюся ситуацию.
7. Упражнение «Рисунок по точкам»

Участники получаю по чистому листу бумаги формата А4 и изображают на нем 20 точек, расположив их произвольно, но более или менее равномерно. Потом участники обмениваются этими листами со своими соседями. Задача каждого – на том листе, который ему достался, соединить все точки прямыми линиями или дугами таким образом, чтобы получилось целостное, осмысленное изображение. Затем проводится публичная презентация получившихся работ – каждый выходит со своим рисунком перед другими участниками, показывает его и рассказывает, что именно там изображено.
Психологический смысл. Активизация творческого потенциала, тренировка уверенного поведения, ситуации публичного представления результатов своей работы.
**Обсуждение.**

Какие эмоции возникали в процессе рисования и при публичной презентации? Какой рисунок был самым интересным и почему? Когда в жизни возникают ситуации, в которых нужно публично представить результаты своей работы? Какие качества в себе надо развивать, чтобы уверенно вести себя в подобных обстоятельствах?
8. Упражнение «Встреча»

 Участники делятся по парам. Каждая пара получает карточку-задание. Во время подготовки оговариваются лишь условия, в которых осуществляется диалог, распределяются роли. Варианты задания: 1) встреча с человеком, с которым когда-то общались, но прошло много времени и вас уже ничто не связывает. 2) встреча с человеком, от которого много зависит в вашей карьере. 3) встреча с человеком, которого видите каждый день. 4) встреча с человеком, беседа с которым вас не очень радует, хотелось бы ее избежать, но надо соблюсти правила приличия. 5) неожиданная встреча с давним другом. 6) встреча с начальником на улице. 7) встреча учителя с родителем, который давно не приходит в школу, хотя его вызывали. 8) встреча учителя с учеником во время летних каникул.
 ***Заключительная фаза***9.Упражнение «Письмо»

 Участники стоят в кругу, взявшись за руки. Ведущий находится в центре круга. Один из участников говорит: «Я отправляю письмо…» и называет имя кого-либо из круга. Далее отправитель пожимает руку соседу справа или слева так, чтобы ведущий не заметил. Сосед, в свою очередь, передает «письмо» пожатием следующему и т.д., пока письмо не дойдет до адресата. Как только адресат чувствует пожатие руки, он говорит: «Письмо получил». Далее он таким же образом посылает письмо кому-то другому. Ведущий, стоящий в центре круга, должен заметить, как передается письмо. Если он заметит чье-то пожатие, он перехватывает письмо. Тогда тот, кого заметили, встает в круг в качестве ведущего.
 ***Домашнее задание*.** Попытаться заговорить с незнакомыми людьми. Это может быть простое обращение с просьбой подсказать время, уточнить расположение улицы. Каждую ситуацию проанализировать: как вы выбирали человека, к которому обращались? Как обращались, как начинали разговор? Что мешало, а что помогало в установлении контакта? Реакция собеседника.

**Занятие 4. Самоконтроль**

Длительность: 3 часа
 ***Цель занятия***: тренировка умения произвольно регулировать свое состояние в стрессогенных ситуациях. Задачи:
 ·        Актуализация знаний о феномене самоконтроля;
 ·        Формирование навыков уверенного поведения в эмоционально напряженных, стрессогенных ситуациях.
 ***Вводная фаза*** Ведущий информирует участников о феномене самоконтроля, о целях и задачах тренинга. Обсуждается домашнее задание.
 ***Фаза контакта***1. Упражнение «Свободное движение»

 Участники находятся в кругу. Им предлагается выполнять различные действия, добиваясь точности и легкости движений. 1) по команде все должны встать и поменяться с соседом местами. Задание должно выполняться легко и свободно. Никто не толкает друг друга. 2) встретившись с кем-то глазами и поняв друг друга, участники должны встать и поменяться местами. Следующая пара может начать движение только тогда, когда предыдущая пара заняла свои места. 3) теперь меняются вместе со стульями. 4) участники выполняют ряд действий, например: встать, подойти к двери, открыть и закрыть ее, сесть на место.
 ***Фаза лабилизации***
2. Упражнение «Спящие львы»

 Сидящие участники изображают спящих львов. Как известно, львы спят с открытыми глазами – вдруг обнаружится опасность? Водящий свободно перемещается между ними. Его задача - вывести «львов» из состояния невозмутимости, вызвать у них какую-либо эмоциональную реакцию. Можно делать что угодно, но не касаться физически других участников и не употреблять в их адрес оскорбительных выражений. Если ведущему удалось вызвать эмоциональную реакцию у какого-то у частника, тот встает и присоединяется к ведущему. Побеждает тот, кто дольше всех продержится в положении «спящего льва», сохранив невозмутимость.
Психологический смысл упражнения. Тренировка умения контролировать выражение своих эмоций, сохранять невозмутимость в различных ситуациях.
 ***Фаза обучения***3. Упражнение «Зеркало»

 Участники разбиваются на пары. Один начинает выполнять любые движения. Другой – зеркально повторяет их. Через минуту роли меняются.
Психологический смысл: повышение взаимопонимания, сплочения, тренировка регуляции своих движений.
4. Упражнение «Не смеяться»

Участники коллективно совершают действия, вызывающие незамедлительный смех, например: 1) по хлопку ведущего все участники подносят руки к лицу, делают «длинный нос» и хором говорят: «Я Буратино». Это повторяется с интервалами в две-три секунды. Все участники движутся по кругу, приседая, опираясь руками на колени, каждый из них по очереди говорит: «Я луноход». 2) ведущий задает участникам вопросы любого содержания, а те должны отвечать на них словом «колбаска». 3) участники сидят в кругу. Каждый из них щекочет локоть правого соседа. 4) участники по очереди рассказывают анекдоты, смешные фразы. Задача – выполнять подобные действия, сохраняя серьезное выражение лица. Не смеяться. Кто улыбнется или засмеется – выбывает до окончания раунда. Но можно смешить остальных. Побеждают те. Кто остался в игре дольше всех.
Психологический смысл. Тренировка регуляции своего поведения.
Обсуждение. Какие способы вы использовали, чтобы не смеяться? Приведите примеры жизненных ситуаций, когда необходимо контролировать свой смех.
5.Упражнение «Сядьте так, как …»

Участникам предлагают сесть таким образом, чтобы изобразить своим видом различные ситуации: школьник, получивший двойку за контрольную; бизнесмен, подписавший контракт с прибылью 10 тысяч долларов; фигурист, упавший в финальном выступлении и оставшийся без медали; футболист, забивший в матче решающий гол; котенок, только что нагадивший хозяйке на кровать. Передайте состояние: вам очень грустно, скучно, холодно, жарко, вы устали, болит зуб. Сядьте как сидит: экзаменатор на экзамене, ученик, не выучивший урок, девушка в короткой юбке, поп-звезда, дающая интервью. Встаньте так: чтобы привлечь к себе внимание, чтобы вас не заметили, ожидая кого-то, волнуясь и т.д.
6. Упражнение «Психологическое время»

Сядьте, расслабьтесь и закройте глаза. Постарайтесь как можно точнее определить, когда пройдет ровно минута после условного сигнала. Прислушайтесь к своей интуиции, а не считайте. Когда ваша минута истечет – откройте глаза. Ведущий объявляет, когда прошла минута. Участники делятся на две группы: меньше 60 секунд и больше 60 секунд.
Психологический смысл. Развитие внутреннего чувства времени.
Обсуждение. Каковы особенности людей со временем менее 60 секунд и более 60 секунд? С чем это связано?
 **Заключительная фаза.** Подводятся итоги работы, обсуждаются результаты работы.

**Занятие 5. Решение конфликтов**

Длительность: 3 часа
 ***Цель занятия***: тренировка действовать оперативно и целенаправленно в ситуациях конфликта. Задачи:
 ·        Осознание необходимости конструктивного разрешения конфликтов;
 ·        Формирование умения конструктивно решать конфликт.
 ***Вводная фаза***Ведущий информирует участников о целях, задачах занятия, об основных стратегиях поведения в конфликте.
 ***Фаза контакта***1.Упражнение «Кто без стула?»
 Стулья расставлены по кругу, их количество на один меньше, чем количество участников. Все участники идут по кругу. По сигналу ведущего каждый старается занять стул. Тот, кто остался без стула, выбывает из игры, убирается еще один стул, проводится следующий раунд и т.д.
Психологический смысл: выработка быстрой реакции на меняющуюся обстановку, где интересы участника вступают в противоречие с интересами других, тренировка регуляции поведения в таких условиях.
 ***Фаза лабилизации***
2. Упражнение «Толкачи»

 Участники разбиваются на пары и встают на расстоянии 1 м друг от друга. Каждый поджимает левую ногу, выставляет ладони вперед и по команде начинает толкаться «ладонь в ладонь», стараясь вывести соперника из равновесия, заставить его опустить вторую ногу или сдвинуться с места. Каждую минуту по команде ведущего состав пар меняется.
Психологический смысл: демонстрация манипуляции, влияние на партнера с помощью хитрости.
3. Упражнение «Мостик»

Участники разбиваются на пары, встают на прямой линии, проведенной на полу, лицом друг к другу на расстоянии около 3 м. ведущий объясняет ситуацию: «Вы идете навстречу друг другу по очень узкому мосту над водой. В середине мостика вы встретились, вам надо разойтись. Кто поставит ногу за линией – упадет в воду. Постарайтесь разойтись так, чтобы не упасть».
Психологический смысл: демонстрация моделей конфликтной ситуации.
Обсуждение. Какие чувства у вас возникали? Что помогало при выполнении упражнения?
 ***Обучающая фаза***4. Упражнение «Перетяни газету»

Участники разбиваются на пары, получают по газете и сворачивают ее в трубочку, становятся на расстоянии 1 м друг от друга, поджимают одну ногу и придерживают ее рукой. Свободной рукой они берут трубочку из газеты и начинают ее перетягивать, стремясь вывести друг друга из равновесия, но при этом не порвать газету.
Психологический смысл. Иллюстрация сценария МЛО, при котором часто развиваются конфликты: партеры перетягивают друг друга, но действуют без применения силы, в противном случае это грозит разрывом отношений.
5. Ролевая игра «Конфликт»

Участники делятся на пары. Каждой достается на карточке описание конфликтной ситуации, например: вы ехали на велосипедах, столкнулись и теперь разбираетесь, кто виноват; ты выбираешь роликовые коньки, а продавец нахваливает тебе одну модель, говоря, что на них можно очень быстро ездить; ты собираешься на дискотеку, а мама не пускает; та принес домашнее задание, а учительница его не принимает, говорит, что ты списал; вы с другом решили прогуляться, но он хочет в парк, а ты – на набережную; ваше место в поезде занято, у второго пассажира билет на то же место и т.д.
Один участник по ходу выполнения задания должен все время обострять ситуацию, а другой – стремиться конструктивно разрешить конфликт.
Психологический смысл: демонстрация разных стратегий поведения в конфликте, тренировка уверенного поведения при необходимости работать на «публику».

***Заключительная фаза***6. Упражнение «Хвосты»

Каждый участник отводит левую руку назад и располагает ее открытой ладонью вверх на уровне пояса, изображая «хвост». Правая рука свободна. По команде ведущего все начинают перемещаться, стараясь ухватиться за хвосты других участников и при этом уберечь свой хвост. Тот, кого схватили за хвост, останавливается на месте и больше не имеет права перемещаться, но может ловить за хвосты пробегающих мимо. Игру продолжается, пока все участники, кроме одного, не будут обездвижены.
Психологический смысл: разминка, снятие напряжения, тренировка умения уверенно действовать в быстро меняющейся ситуации.

**Обсуждение.** Какая стратегия оказалась наиболее эффективной в данном упражнении? В каких жизненных ситуациях целесообразнее действовать оборонительно, а в каких – наступательно?
После этого упражнения участники делятся впечатлениями, идет обратная связь.

***Домашнее задание***
Наблюдение за конфликтами, выявление стратегий поведения в них.
**Занятие 6. Прощание**

Длительность: 1 час

***Цель занятия****:* актуализировать полученные знания, закрепить уверенное поведение.
 ***Вводная фаза***
 Обсуждается домашнее задание.
 ***Фаза контакта*** Формируется рабочий настрой в группе.
1. Упражнение «Опустить занавес»

Группа делится на две команды. Ведущий держит занавес между игроками, команды находятся по обе стороны занавеса и не видят противоположную сторону. Каждая команда выбирает участника, который встает спиной к занавесу, вплотную к нему. Занавес опускается, команда должна без слов объяснить своему участнику, кто стоит за ним. Тот, кто первый назвал имя оппонента, забирает этого игрока в свою команду. Побеждает команда, собравшая всех игроков на своей стороне.
 ***Фаза лабилизации***
2. Упражнение «По листикам»

Каждый участник пишет на небольшом листе бумаги свое имя и кладет этот лист в любом месте в помещении. После этого все встают в шеренгу и берутся за руки. Задание: каждый должен добраться до своего листа и наступить на него. Размыкать руки при этом нельзя, движется вся шеренга.
Психологический смысл упражнения. Координация совместных действий, тренировка уверенности в ситуации управления другими людьми.
 ***Фаза обучения*** Можно использовать любое упражнение из ранее проведенных, например, «Спящие львы».
 ***Заключительная фаза***
3..Упражнение «Рекламный ролик»

Участникам предлагается прорекламировать самих себя. каждый в течение 2-3 минут придумать рекламу, представляющую его самого как «лучший  мире продукт». Если необходимо, к рекламе привлекаются другие участники. Представление должно соответствовать стилю коммерческого рекламного ролика и длиться не более 30 секунд.
Психологический смысл: акцент на самоутверждении каждого из участников.
4. Упражнение «Хвост дракона»

Группа встает в колонну, каждый участник держит за пояс стоящего впереди. Начало колонны  это голова, а конец – хвост дракона. Голова пытается ухватить хвост, а тот пытается увернуться. При выполнении этого упражнения двигается вся колонна, но руки участники не размыкают.
Психологический смысл: разминка, снятие напряжения, координация совместных действий.
Проводится обсуждение всей работы, идет обратная связь тренеру от группы по результатам всей программы, пожелания, впечатления. Ведущий благодарит участников группы за работу и прощается с ними.
В заключение работы дается последнее домашнее задание: быть ассертивным в любой ситуации!
**Список использованной литературы:**

1. 18 программ тренингов: руководство для профессионалов /Ред. В.А. Чикер. СПб.:Речь,2007.368с.
2. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками.СПб.:Питер,2004. 271с.
3. Воробьева И.В., Шахматова О.Н. Психотехнологии развития личности: Учеб. Пособие. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2006. 103с.
4. Гончаров С.З., Казанцева Е.В. Уверенность в себе как важное качество личности // Образование и наука. 2004. №5. С.69-73.
5. Грецов А.Г. Психологические тренинги с подростками. СПб.: Питер, 2008. 368с.
6. Каппони В., Новак Т. Сам себе психолог. СПб.: Питер, 1994. 220с.
7. Психологическая энциклопедия / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. СПб.: Питер, 2003. 1096с.
8. Психолого-педагогический практикум / Под ред. В.А. Сластенина. М.: Академия, 2006. 224с.
9. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. СПб.: Речь, 2003. 286с.
11. Ромек В.Г., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб.: Речь, 2004. 256с.
12. Сартан Г.Н. Психотренинги по общению учителей и старшеклассников. М.: Смысл, 1993. 32с.
13. Современный психологический словарь / Ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. 490с.
14. Фенстерхэйм Д. Не говори «ДА», если хочешь сказать «НЕТ»: секреты психологии для всех. М.: ВЕЧЕ, 1997. 400с.
15. Шевлекова В.И., А.А. Абросимова. Ассертивное поведение и его роль в педагогическом взаимодействии // Прикладная психология. Психолог в системе образования. Материалы Региональной науч.-практ. конф. Для практикующих психологов, молодых ученых и студентов. 3-10 окт. 2007г. Екатеринбург, 2007. 142с.
16. Шепелева Л.Н. Программы социально-психологических тренингов. СПб.: Питер, 2006. 426с.