

Р. В. Кадыров, Е. В. Александрова

# ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОТЧУЖДЕНИЯ У ДЕТЕЙ, БОЛЕЮЩИХ ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

*Программа  
психологической  
коррекции*



**Р. В. Кадыров, Е. В. Александрова**

**ПСИХОКОРРЕКЦИЯ  
ПЕРЕЖИВАНИЯ ОТЧУЖДЕНИЯ  
У ДЕТЕЙ, БОЛЕЮЩИХ  
ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ**

*Программа психологической коррекции*



**Москва  
Берлин  
2017**

УДК 159.9.ю  
ББК 88.44-8  
К13

Рецензент:

*Яковлева Наталья Владимировна* – канд. психол. наук,  
доцент кафедры гуманитарных технологий МГУ  
им. адм. Г. И. Невельского

**Кадыров, Р. В.**

К13 Психокоррекция переживания отчуждения у детей, болящих хроническими заболеваниями : программа психологической коррекции / Р. В. Кадыров, Е. В. Александрова. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2017. – 64 с.

ISBN 978-5-4475-9445-9

В издании представлена программа психокоррекции переживания отчуждения у детей, болящих хроническими заболеваниями. Программа направлена на преодоление переживания отчуждения, трудностей в общении детей, длительно находящихся в стационаре. В пособии излагается теория и методика проведения занятий, направленных на преодоление переживания отчуждения подростков, даются рекомендации по их организации и способам обратной связи ведущего группы подросткам. Представлены методические материалы. Программа может быть использована в практической деятельности психологов, социальных педагогов, педагогов.

УДК 159.9.ю  
ББК 88.44-8

ISBN 978-5-4475-9445-9

© Кадыров Р. В., Александрова Е. В., текст, 2017

© Издательство «Директ-Медиа», макет, оформление, 2017

## **Общая характеристика коррекционной программы**

Дети, болеющие хроническими заболеваниями и длительно находящиеся в стационаре, ежедневно сталкиваются с самыми разнообразными трудностями. Помимо общих физических недугов, которые приносит болезнь, ребенок сталкивается со сложностями в общении, взаимодействии со сверстниками, в учебе. Согласно исследованиям [2; 6; 11; 16], длительно находясь в больничном учреждении, детям приходится переживать ряд негативных эмоциональных проявлений, связанных с отсутствием близких, друзей, что может провоцировать переживание одиночества, а в самом неблагоприятном случае – переживание отчуждения.

Сущность переживания отчуждения раскрывается в трудах различных исследователей. В трудах Э. Фромма понятие отчуждения встречается как обозначение болезненного состояния личности, возникающего особенно остро в критических условиях и характеризующееся ограждением личности от других людей, своей деятельности, самого себя [21]. Американский психолог М. Симен рассматривает отчуждение на уровне пяти модальностей – бессилия, бессмысленности, дезорганизации норм, изоляции и самоотчуждения [24]. С. Мадди отмечает в отчуждении такие характеристики, как отсутствие у личности способности поверить в ценность выполняемой деятельности, внутреннюю пустоту [1]. В трудах отечественных психологов также описывается отчуждение. С. Л. Рубинштейн пишет о том, что при отрыве сущности от существования человека, происходят неподлинные, неискренние взаимоотношения с окружающими людьми [14]. А. А. Меграбян пишет о том, что возникновение отчуждения происходит тогда, когда личность оказывается в неблагоприятных социальных обстоятельствах, когда она не может управлять своими мыслями, действиями [9].

Е. Н. Осин пишет о том, что личность может переживать отчуждение, несмотря на нахождение в кругу окружающих людей [12].

Таким образом, переживание отчуждения – это специфическое переживание личности, которое выражается в переживании отсутствия в жизни смысла и ценности выполняемой деятельности, бессилии, ограничением себя от окружающих людей. Отчуждение характеризуется чувством внутренней пустоты, тягости, ощущением своей жизни как несвободной и возникает тогда, когда личность оказывается не в состоянии самостоятельно управлять своими действиями. Хроническая соматическая болезнь, совместно с физическими симптомами и изменениями в организме, формирует новую социальную ситуацию развития, изменяет привычные модели поведения, нарушает социальные связи [4]. Хроническое заболевание изменяет систему отношений больного ребенка: значимыми для него становятся события, не противоречащие смыслообразующему мотиву сохранения жизни. Это вызывает появление замкнутости, обеднение контактов с людьми, пассивность и, в конечном итоге, отчужденность [9].

Программа психокоррекции, предложенная в рамках знаний, накопленных в ходе исследования специфики переживания отчуждения у детей с хроническими заболеваниями, открывает возможность снизить интенсивность негативных переживаний, связанных с отчуждением. Данная коррекционная программа осуществляется психологом и предназначена для детей подросткового возраста, имеющих хронические заболевания. Среди требований к специалисту – психологу, работающему с ребенком, главным является учет индивидуальных особенностей детей и гибкость мышления в работе с программой, а также следование методологическим и теоретическим основам данной психокоррекционной программы.

## **Методологические основы программы**

Успешное проведение психокоррекционной работы строится на понимании и реализации на практике основных принципов психокоррекционной работы.

Методологическими основами данной программы являются все основные принципы психокоррекционной работы, а именно принцип единства диагностики и коррекции, принцип нормативности развития, принципы коррекции «сверху-вниз» и «снизу-вверх», принцип системности развития психологической деятельности, а также деятельностный принцип коррекции. Следует отметить принцип единства диагностики и коррекции, согласно которому перед началом, во время и после проведения программы проводится диагностическое исследование с целью изучения динамики изменений интенсивности негативных переживаний, связанных с отчуждением. Необходимо также выделить деятельностный принцип коррекционной работы, суть которого заключается в том, что способ воздействия упражнений, описанных в программе, осуществляется в ходе активной деятельности детей.

При составлении программы были учтены основные принципы составления психокоррекционных программ: принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач, принцип единства коррекции и диагностики, принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей личности, принцип опоры на разные уровни организации психических процессов, принцип возрастания сложности упражнений программы, а также принципы учета степени разнообразия и эмоциональной сложности материала программы. Среди перечисленных принципов можно отметить принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач, согласно которому формулировка целей и

задач программы не должна состоять лишь из актуальных проблем детей, а должна учитывать ближайший прогноз их развития. Целью программы должна быть не просто коррекция, но и создание гармоничных условий для наибольшей реализации возможностей детей. Программа основывается на принципе комплексности методов психологического воздействия, который заключается в необходимости использования всего разнообразия методов, приемов, упражнений и техник, уже присутствующих в практической психологии, так как наибольшая эффективность работы может быть достигнута совокупностью многообразия методов и упражнений. Каждое задание и построение программы в целом идет поэтапно, от наиболее простого к максимально сложному, что является отражением принципа усложнения.

При составлении данной программы был сделан упор на раскрытие позитивных сторон одиночества с целью снижения интенсивности негативного переживания отчуждения, что представляется возможным через его рассмотрение в русле положений **экзистенциальной психологии**. Именно данный подход способен расширить потенциал и возможности личности, переживающей отчуждение, так как его основной целью выступает обретение смысла жизни, осознание личностной свободы, ответственности за совершаемые поступки [10]. Экзистенциальный подход ставит во главу *личность*, которая является целым, несводимым к сумме её частей, само существование которой является ценностью [10; 23]. Экзистенциальный подход применим в случае, когда имеется дело с затруднительным положением человека, когда он находится в разрыве между его желаниями и возможностями, и, как уже было показано, личность, имеющая хроническое заболевание, оказывается именно в таком положении [2; 11].

Упражнения данной программы построены на основе положений экзистенциального подхода о том, что, личность, обнаруживая силы, которые приводят в движение её жизнь, обретает ориентацию и оказывается в состоянии совершить некоторый выбор, пусть и незначительный, однако придающий ощущение свободы. Важным в экзистенциальном подходе является также понятие ценности, которое отражает направленность личности и устремленность её переживаний [23]. Реализация ценностей, в свою очередь, может составить жизненный смысл, попытка реализации данных положений также была предпринята в данной программе. Работа в рамках экзистенциальной психотерапии может иметь следующие направления: упор на осознание собственных мотивов, предпочтений, личной системы ценностей, осознание своих целей, смыслов [10; 23], попытки реализации данных видов работы представлены в данной программе. Также в данной работе делается акцент на индивидуальные выборы личности в разных жизненных ситуациях. При этом психолог в данной работе не пытается навязать смысл жизни, а лишь показывает условия для его появления. Также одним из механизмов психокоррекции экзистенциальной психологии является раскрытие уникальности каждой личности, которое происходит через поощрение высказываний чувств личности, упор на разграничение «Я» и «не Я», данные положения раскрываются через процедуру обратной связи, которая следует сразу после окончания упражнений. Главными итогами экзистенциальной терапии является увеличение жизненных сил, что позволяет справиться с сильными негативными переживаниями, связанными с переживанием отчуждения личности.

## Теоретические основы программы

Данная программа психокоррекции составлена, исходя из данных, выявленных в результате исследования специфики переживания отчуждения у детей, болеющих хроническими заболеваниями. Отчуждение можно рассматривать как когнитивный конструкт, реализующийся одновременно на нескольких уровнях личности: когнитивном, эмоционально-оценочном, социально-психологическом и поведенческом [15].

Можно выделить следующие характеристики детей, болеющих хроническими заболеваниями, исходя из каждого уровня отчуждения [2]:

- **Когнитивный уровень.** Дети осознают своё одиночество, считают себя ограниченными от других людей, ощущают себя находящимися в изоляции от окружающего мира.

- **Эмоционально-оценочный уровень.** Дети испытывают отрицательные эмоции во время общения. Могут переживать опасения по поводу своей безопасности, и, в общем, испытывают эмоциональное напряжение, неудовлетворенность.

- **Социально-психологический компонент.** Дети испытывают недостаток людей, которые могут понять и выслушать их. У детей с хроническими заболеваниями была выявлена низкая социальная смелость, стеснительность и даже некоторая замкнутость при общении с другими людьми. Дети избирательны в своих контактах, тщательно выбирают себе собеседников.

- **Поведенческий компонент.** Отрицательное отношение к учебной деятельности. Выявлена низкая уверенность при совершении каких-либо поступков, при столкновении с различными событиями в жизни они не склонны активно участвовать в них или действовать, отдавая предпочтение наблюдению.

Помимо этого, были выявлены *позитивные отпорные точки* для составления программы, а именно: переживание положительных эмоций во время творческой активности, исполнительность, стремление к нахождению в группе среди своих сверстников.

Таким образом, работа на каждом из уровней выглядит следующим образом:

- **Когнитивный компонент.** При составлении программы с учетом негативных проявлений на данном уровне был сделан упор на раскрытие позитивных сторон одиночества, а также на раскрытие ценности личности каждого ребенка.

- **Эмоционально-оценочный компонент.** Работа была направлена на появление положительных эмоций при общении с другими людьми. Также на снижение эмоционального напряжения, что может осуществляться за счет групповой работы и релаксационных упражнений.

- **Социально-психологический компонент.** Была проведена попытка составления таких упражнений, в которых реализовывалась потребность детей во внимании и поддержке, а также повышалась социальная смелость. Осуществление перечисленного в психокоррекционной программе возможно за счет проведения групповых упражнений.

- **Поведенческий компонент.** Для формирования положительного отношения к учебной деятельности и повышения активности в работе, возможно проведение упражнений, направленных на осознание целей своей деятельности и целей учебы детей.

Ни один из перечисленных компонентов не является существующим отдельно от другого. Феномен переживания отчуждения проявляется во всей своей динамике и взаимосвязи, соответственно, улучшение на каждом из уровней способствует улучшению и другого, а комплексное

воздействие на каждый из них является желательным для наибольшего позитивного эффекта.

**Цель психокоррекционной программы:** снижение интенсивности негативных переживаний, связанных с отчуждением у детей, болеющих хроническими заболеваниями.

В **задачи** коррекционной работы входит следующее:

1. Снизить негативные переживания, связанные с когнитивным, эмоционально-оценочным, социально-психологическим и поведенческим компонентами отчуждения.

2. Используя методы, описанные в программе, научить детей справляться с негативным переживанием одиночества и, таким образом, снизить риск усиления переживания отчуждения в дальнейшем.

**Адресат.** Программа предназначена для детей подросткового возраста, болеющих хроническими заболеваниями, находящихся на лечении в стационаре.

**Форма проведения занятий.** Коррекционная программа осуществляется в групповой форме работы. Данная форма работы используется, т.к. специфика негативных переживаний отчуждения связана с одиночеством личности, преодоление которого возможно через взаимоотношения со сверстниками и взаимодействие с окружающим миром. Групповая форма работы позволяет каждому члену группы выразить и проявить свою личность, получить обратную связь, научиться и обменяться формами поведения, что соответствует теоретическим основам данной программы, и, следовательно, её целям и задачам.

Занятия проводятся три раза в неделю, средняя продолжительность – 90 минут, что позволяет добиться

наибольшей эффективности и не приводит к истощению детей или их усталости.

**Количество участников группы** 8–12 человек. Данное количество позволит максимально эффективно взаимодействовать членам группы друг с другом, а также снизит риск того, что в группе останутся дети, которые остались без внимания во время проведения занятия.

**Срок реализации программы**, с учетом проведения психодиагностических методик – 1,5 месяца. Продолжительность программы обусловлена тем, что нахождение детей в стационарном учреждении не является постоянным.

**Ожидаемый результат программы** – снижение интенсивности негативных переживаний, связанных с отчуждением у подростков, которые болеют хроническими заболеваниями.

**Оценка эффективности программы.** Эффективность определяется после проведения программы на основании данных обратной связи, полученной в результате проведения, достижением заданной цели и улучшением состояния ребенка. После проведения программы проводится составление психолого-педагогического заключения, описывающего достижение цели и поставленных задач.

Критерием эффективности проведения программы для детей, участвующих в программе является снижение выраженности негативных переживаний, связанных с отчуждением. Оценка снижения негативных переживаний строится на основании проведения итоговой диагностики следующими методиками:

✓ Многофакторный личностный опросник Р. Кеттела (вариант для подростков 12–16 лет)

✓ Проективный тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций «Домики» О. А. Ореховой

✓ Дифференциальный опросник переживания одиночества Е. Н. Осина

✓ Проективная методика «Дом, Дерево, Человек».

Критерием эффективности проведенной психокоррекционной программы для психолога является достижение цели программы: снижение интенсивности негативных переживаний, связанных с отчуждением у детей, болеющих хроническими заболеваниями.

**Материально-техническое обеспечение.** Мероприятия, описанные в программе, проводятся в светлом, просторном помещении, в котором имеется необходимое количество стульев для каждого участника программы. Для успешного выполнения данной коррекционной программы требуется 2 маркера, скотч, 6 наборов мелков/цветных карандашей, клей, ножницы, набор цветной бумаги, набор картона, упаковка листов А4, ручки на каждого члена группы, почтовые конверты на каждого участника группы, 3 листа формата А1, небольшой мяч. Желательно наличие устройства для воспроизведения музыки.

## **Содержательные компоненты программы**

***Коррекционная программа включает в себя следующие этапы:***

### ***1. Подготовительный***

Осуществляется психологом, который будет проводить коррекционную программу. На данном этапе осуществляется сбор анамнеза, проводится беседа с родителями, во время которой выясняются особенности развития детей. Психологом проводится беседа с преподавателями и воспитателями детей, в которой выясняются индивидуальные рекомендации к каждому ребенку, который будет участвовать в групповой психокоррекции. Конечным результатом данного этапа является составление группы психокоррекции.

### ***2. Первичная диагностика***

Осуществляется психологом. Проводится диагностика переживания отчуждения у детей, болеющих хроническими заболеваниями и входящих в психокоррекционную группу. Диагностика проводится следующими методиками:

✓ Многофакторный личностный опросник Р. Кеттела (вариант для подростков 12–16 лет)

✓ Проективный тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций «Домики» О. А. Ореховой

✓ Дифференциальный опросник переживания одиночества Е. Н. Осина

✓ Проективная методика «Дом, Дерево, Человек».

### ***3. Проведение собственно программы психокоррекции***

### ***4. Итоговая диагностика***

По результатам работы в последний день программы проводится диагностика переживания отчуждения, на основании которой оценивается эффективность программы.

## План и темы занятий

1. *Первое занятие.* Знакомство. Поиск личностных ресурсов, с которыми будет проводиться дальнейшая работа.

Цель занятия: Знакомство с детьми. Открытие детей друг для друга с новой стороны, поиск и расширение ресурсов уединения.

2. *Второе занятие.* Личность. Самораскрытие.

Цель занятия: «осознание своей уникальности», раскрытие индивидуальности каждого ребенка.

3. *Третье занятие.* Личность в группе, во время обучения.

Цель: Использование личностных ресурсов в качестве ресурсов уединения

4. *Четвертое занятие.* Поддержка в группе. Проблемы общения.

Цель: Преодоление проблем общения. Поиск способов находить поддержку у других.

5. *Пятое занятие.* Ценности.

Цель: Нахождение ресурсов уединения и осознание ценности самого себя, включение в широкий мир ценностей и смыслов, т. е. поиск и нахождение их.

6. *Шестое занятие.* Взгляд в будущее и ценность настоящего, подведение итогов.

Цель: Подведение итогов тренинга. Осознание ценности настоящего и построение позитивного образа будущего.

Каждое занятие состоит из следующих блоков:

- *Вводная часть.* Данная часть включает в себя упражнения, направленные на подъем активности участников программы и включение в дальнейшую работу.

Проходит информирование об общей теме проводимого занятия, целей упражнения.

- *Основная часть.* Этап содержит большую часть упражнений, посвященных теме занятия.
- *Заключение.* На данном этапе проводится подведение итогов занятия. Дается домашнее задание, приуроченное к определенной теме.

## **Содержание занятий**

### **День первый**

**Знакомство. Поиск личностных ресурсов, с которыми будет проводиться работа далее.**

Цель: Познакомиться с детьми. Открытие детей друг для друга с новой стороны, поиск и расширение ресурсов уединения.

Время: 95 минут (1,5 часа)

#### **Вводная часть**

##### **Знакомство**

Цель: представление психолога. Знакомство детей с предстоящей программой, психолог объясняет цели последующей работы. Принятие правил работы.

Время: 15 минут

*Представление психолога.* «Здравствуйте. На протяжении следующих шести дней нам предстоит с вами провести работу с целью раскрытия уникальности каждого из вас. В ходе работы вы будете учиться слушать друг друга, оказывать поддержку друг другу. Возможно, вы откроете в себе какие-то новые качества, или же найдете новые увлечения для себя, откроете новые возможности вашей личности, раскроете свой потенциал.

Мы будем встречаться каждый день, начиная с этого, наши занятия будут длиться полтора часа. Есть ли у вас какие-нибудь вопросы?

Прежде чем начать, необходимо принять некоторые правила, которые помогут нам самим регулировать свою деятельность. Как вы считаете, какие правила необходимо принять для того, чтобы достичь наилучшего результата в нашей совместной работе?»

Основные правила, которые необходимо обсудить и принять в работе:

1. Активное участие в заданиях для каждого члена группы;
2. Открытое и искреннее изложение своих мыслей;
3. События занятий не должны выноситься за пределы группы;
4. Не оценивать других членов группы, относиться к ним с уважением;
5. Вовремя собираться для работы и не опаздывать на неё.

По возможности правила записать на доске/листе ватмана, чтобы они всегда оставались перед глазами во время работы и на них можно было бы ссылаться в случае, если они оказались нарушены.

### ***Упражнение «Новенький»***

Цель: познакомить детей, которые встретились впервые на данной групповой работе, открытие новых сторон личности каждого ребенка друг для друга, если они уже знакомы.

Время: 10 минут

*Инструкция.* Давайте представим, что вы все сегодня встретились впервые. У вас есть три минуты на подготовку, а затем каждый из вас представится группе так, будто он новенький в этой группе.

*Обратная связь.* Что нового вы узнали друг о друге? Было ли полезным это упражнение? Сложно ли было вам лично «знакомиться» с ребятами?

### ***Упражнение «Насколько я включен в окружающий мир?»***

Цель: диагностика включения детей в окружающий мир. Для членов коррекционной группы – осознание особенностей своего поведения и взаимодействия с окружающим миром.

Время: 10 минут

*Инструкция.* Сейчас я попрошу вас подняться и ответить себе на вопрос: «Насколько я включен в окружающий мир?». Распределитесь, пожалуйста, по комнате следующим образом: пусть у одной стены встанут те, кто считает, что они полностью включены в окружающий мир, это будет 10 баллов. Соответственно, у противоположной стены будет 1 балл, туда встанут те, кто чувствует, что они абсолютно не включены в окружающий мир. Оставшееся пространство – оставшиеся баллы, вы можете выбрать себе необходимое для вас значение.

*Обратная связь.* Психологу важно узнать мнение каждого. Так, необходимо спросить о том, что каждая цифра значит для каждого и что необходимо сделать каждому члену группы для того, чтобы быть включенным в окружающий мир.

*Это упражнение по возможности необходимо провести также в последний день работы.*

### **Основная часть**

#### **Разминка «Времена года»**

Цель: разогрев детей перед последующими упражнениями, снятие напряжения

Время: 10 минут

*Инструкция.* Поднимитесь и освободите пространство вокруг себя. Представьте, что сейчас вы все идете в школу. Начните идти так, будто сейчас осень, первые дни сентября. Вы идете по хрустящей листве, вокруг дует ветер, вам немного холодно. Вдруг начинает идти дождь, вы спешите и двигаетесь быстрее, достаете зонты или радуетесь дождю и идете прямо под ним. Под ногами образуются лужи, вы их осторожно перешагиваете, или прыгаете прямо по ним, вокруг разлетаются брызги. Вдруг начинает холодать, и дождь превращается в снег. Становится совсем холодно, вы надеваете теплые куртки, шапки и шарфы, в зимней одежде становится неудобно двигаться. Вы наступаете в огромные сугробы, движение становится все более тяжелым, вы проваливаетесь под снег, а каждый ваш шаг сопровождается звуком хруста снега. Затем теплеет – приходит весна. Снег начинает таять, вы снимаете с себя шапки, надеваете куртки свободнее, шаг становится все более легким. Становится совсем тепло, вы шагаете по мягкому снегу. Идете, и, наконец, наступает лето. Вокруг – тепло, жарко. Нет не ветерка. Вам жарко, вы можете помахать себе рукой, чтобы создать немного ветра. Наконец, наступает снова осень. Мы вернулись к исходному времени года, снова становится слегка прохладно, не жарко. Можете возвращаться на свои места.

### ***Упражнение «Поделись»***

Цель: получение эмоциональной поддержки со стороны членов группы.

Время: 15 минут

*Инструкция.* Запишите на листе бумаги как можно больше фактов – информации о себе. Сейчас, когда вы закончили, выберете человека в группе и расскажите ему

1 факт и выслушайте факт от другого человека. Меняйтесь парами до тех пор, пока факты не закончатся.

*Обратная связь:* Возникли ли у кого-то трудности? Узнали ли вы что-то новое друг о друге? Почувствовали ли вы, что другой человек вас слушал? Что мешало при этом? Что вы делали тогда, когда хотели привлечь внимание другого?

### ***Упражнение «Сетка увлечений»***

Необходимое оборудование: лист ватмана, расчерченный на сетку из квадратов, мелки/фломастеры.

Цель: поиск личных ресурсов. Расширение кругозора, возможность увидеть собственные и чужие стратегии поведения в свободное время.

Время: 15 минут

*Инструкция.* Подумайте, чем вы обычно занимаетесь в свободное время. Какие у вас есть увлечения? Сейчас каждый из вас возьмет мелок и запишет на ватмане эти увлечения. (Ватман заполняется различными идеями, психолог внимательно следит) Как видите, у вас получилось много увлечений! Есть ли среди вас те, кто ни разу не занимался (например) катанием на велосипеде?

*Обратная связь.* Нашли ли вы для себя что-то новое сейчас? Чем бы вам еще хотелось заняться в свободное время?

### ***Упражнение Коробка с лозунгами***

*(Модернизация техники «коробка со значками» Йо Энн Кук)*

Необходимое оборудование: коробка (конверт), в которой лежит множество бумажек с различными серьезными и юмористическими надписями и лозунгами, связанными с подростковым возрастом (см. приложение).

Цель: поиск личностных ресурсов. Осознание своих стремлений, особенностей поведения, получение эмоциональной поддержки от членов группы.

Время: 10 минут

*Инструкция.* Внимательно рассмотрите предложенные вам бумажки в коробке. Выберете среди них те, которые кажутся вам близкими. Когда дети выбрали свои лозунги: сейчас вернитесь на свои места и объясните, почему вы выбрали именно эти надписи и цитаты? Что близкого было в них для вас?

### **Заключение**

*Сейчас вам необходимо написать письмо самому себе, но прочитать вы его сможете только в последний день наших встреч. В письме вы можете написать все, что угодно: от пожеланий самому себе до описания своего состояния сейчас, своих мыслей, состояния. (Время – 10 минут).*

*Обратная связь в конце дня:* Чем для вас закончился этот день? Получилось ли у вас быть услышанным? Если нет, что вам помешало? Какие увлечения вы для себя открыли?

*Домашнее задание:* Нарисовать что-нибудь на листе.

## **День второй**

### **Личность. Самораскрытие.**

Цель: осознание своей уникальности, раскрытие индивидуальности каждого ребенка.

Время: 100 мин.

*Вопросы для обсуждения в начале дня:* Каково ваше состояние на настоящий момент? Остались ли у вас какие-нибудь недосказанности после вчерашнего дня?

## **Вводная часть**

### ***Упражнение «Волны»***

Цель: разогрев участников тренинга, осознание своей уникальности.

Время: 10 минут

*Инструкция.* Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Представьте, что вы являетесь морем. Стоя в кругу, начните сходиться в центр, изображая руками набегающую на берег волну. Когда волна уходит, на берегу каждый раз она оставляет что-то из своих волшебных глубин. Это каждый раз будет один из вас. Таким образом, волны должны сближаться столько раз, сколько есть участников группы. Когда волна оставит вас, расскажите, каким морским сокровищем вы являетесь, какие у вас есть волшебные силы.

*Когда все участники побыли в роли сокровища:* представьте, что вы все встретились на дне моря. Пообщайтесь друг с другом, продемонстрируйте ваши силы в действии.

*Обратная связь.* Что вы чувствовали, когда волна вас оставляла и нужно было говорить о себе? Было ли кому-то сложно в данном упражнении? Если да, то что составило наибольшие сложности? Почувствовали ли вы себя настоящим сокровищем? Удалось ли открыть в себе что-то интересное?

### ***Упражнение «Мне это нравится!»***

Цель: поиск личностных ресурсов, осознание своей уникальности.

Время: 10 минут

*Инструкция.* Вспомните вещь, игру, фильм или книгу, которая вам нравится. Сейчас вам необходимо выйти и

рассказать всем, почему именно эта вещь вам нравится. Что она для вас означает? Что лично вам дает?

*Обратная связь.* Какие сложности у вас возникли при выполнении данного упражнения? Заметили ли вы, как вы все друг от друга отличаетесь?

### **Основная часть**

#### ***Упражнение «Реальный и идеальный человек»***

Цель: осознание уникальности каждого человека. Развитие форм поведения, способствующих адаптации к окружающей жизни.

Время: 10 минут

*Инструкция.* Сейчас вам необходимо разделить на две группы. Первая группа посовещается и представит остальным идеального человека, который достиг совершенства во всей своей жизни. Вы можете придумать сценку на тему «один день из жизни идеального человека». Вторая группа посовещается и представит реального, обычного человека, который имеет свои достоинства и недостатки, и вы также можете придумать сценку «один день из жизни реального человека». Чем он мог бы заниматься? С кем встречается? Подумайте, у вас будет пять минут.

*Обсуждение.* Как вы считаете, чего не хватает реальному человеку, чтобы стать идеальным? Возможно ли достичь идеала во всех отношениях и отраслях нашей жизни? Почему вы так считаете? Что может делать реальный человек для того, чтобы стать идеальным? Какой человек вам ближе из названных? Почему?

### ***Упражнение «Самовыражение»***

Цель: осознание собственной уникальности. Получение эмоциональной поддержки от членов группы. Тренировка свободного выражения своей личности.

Время: 20 минут

Материалы: Ткани, бумаги, нитки для вязания.

*Инструкция.* Перед вами множество разных материалов. За представленное вам время сделайте себе одежду или элементы одежды, но не обычные, а такие, какие могли бы стать отражением ваших мыслей, вашего внутреннего мира. Каждый элемент должен что-то означать. После – вам необходимо продемонстрировать свою одежду остальным и объяснить, что означают её составляющие.

*Обсуждение.* Что вы узнали благодаря этому упражнению? Почувствовали ли вы себя не похожим на остальных? Что, наоборот, вас роднит с окружающими людьми? Как вы себя чувствовали тогда, когда необходимо было продемонстрировать «себя»?

### ***Упражнение «Чей рисунок?»\****

Цель: раскрытие уникальности каждого ребенка.

Время: 10 минут

Материалы: Собираются рисунки, которые дети должны были нарисовать.

*Инструкция.* Вчера у вас было домашнее задание – нарисовать рисунок. Сдайте мне их, пожалуйста. Сейчас вашей задачей будет угадать автора рисунка. Можете говорить о своих ассоциациях, мыслях, которые у вас возникают, когда вы смотрите на чужой рисунок.

*Обратная связь:* Как вы угадывали авторов, что изменяли? Что помогло вам узнать автора рисунка? Что вы

---

\* После окончания упражнения все рисунки собираются и прикрепляются на стену.

чувствовали тогда, когда группа угадывала именно ваш рисунок?

### ***Упражнение «Синонимы и антонимы поведения»***

Цель: развитие новых форм поведения, которые будут способствовать адаптации детей.

Время: 15 минут

Материалы: см. приложение.

*Инструкция.* Сейчас вам необходимо разбиться на пары. У каждого из вас будет заданная ситуация, проблема из жизни, с которой мы все встречаемся и привыкли решать определенным образом. Ваша задача – разыграть эту ситуацию для группы, а затем предложить вариант решения этой проблемы. Группа слушает, а затем предлагается обсуждение, где уже группа предлагает различные варианты решения проблемы.

*Обратная связь:* Узнали ли вы для себя что-то новое? Как часто мы встречаемся с ситуациями, с которыми не можем справиться? Когда было проще решать проблему? Когда вы были участником сценки, или когда были наблюдателем? Как видите, в таких случаях люди, которые могут находиться вокруг нас, помогают нам, так и вы, в сложных ситуациях, можете взглянуть на ситуацию с новой стороны.

### **Заключение**

#### ***Упражнение «Портрет»***

Цель: осознание своей уникальности.

Время: 15 минут

Материалы: заготовленная разрезанная на фигуры разных размеров цветная бумага. Листы, клей.

*Инструкция.* Сейчас вы будете делать свой портрет из цветной бумаги. Можете пользоваться любыми заготов-

ками. Когда вы будете составлять свой портрет, думайте о себе, о том, что в вас есть такого, чем вы отличаетесь от других. Попробуйте отразить ваш внутренний мир в своем портрете. (Во время выполнения этого упражнения можно включить музыку). Портреты оставьте себе на память.

*Обратная связь.* Кто может показать свой портрет? Что вы чувствовали, когда составляли свои изображения? Удалось ли проникнуться своими мыслями, чувствами?

### ***Упражнение «Сбрасывание камней»***

Цель: снятие напряжения в конце дня.

Время: 8 минут.

Материалы: листы бумаги, ручки, пакет.

*Инструкция.* Сейчас перед каждым из вас есть лист бумаги и ручки. Запишите на листе то, что вас на текущий момент волнует, беспокоит, что вам мешает по итогам работы за прошедшие два дня. *Сейчас скомкайте этот лист. Теперь ваш лист – камень, который вы можете сбросить как можно дальше от себя.*

*Обратная связь за весь день.* На сегодня наше совместное занятие закончилось. Я хочу попросить вас поделиться своими мыслями по поводу всего дня. Что сегодня для вас было новым? Удалось ли у вас почувствовать свою уникальность? Возникали ли сложности при выполнении упражнений? Есть ли какие-то упражнения, которые вам особенно запомнились?

***Домашнее задание:*** Написать на листе список тех вещей, которые умеете делать исключительно вы, или же то, что вы умеете делать хорошо.

## **День третий**

### **Личность в группе, во время обучения.**

Цель: развитие способности использования личностных ресурсов в качестве ресурсов уединения. Развитие форм поведения, связанных с школьным обучением и взаимодействием в группе.

Время: 1,5 часа (90 минут)

*Вопросы для обсуждения в начале дня:* каково ваше состояние на настоящий момент? Остались ли у вас какие-нибудь недосказанности после вчерашнего дня? Все ли выполнили задание, которое было дано в конце прошлого упражнения?

### **Вводная часть**

#### ***Упражнение «Неудобно!»***

Цель: разогрев участников.

Время: 10 минут

*Инструкция.* Сядьте, пожалуйста, поудобнее на стуле. Можете поерзать на нем, так, будто вам что-то мешает. И ведь, действительно, мешает! Поменяйтесь местом с другим участником группы. Снова расположитесь удобнее. Снова не то! Найдите себе новое место. Но рядом с вами не должно быть тех, кто уже когда-то сидел с вами рядом! (упражнение выполняется до тех пор, пока у детей не останется новых соседей).

*Обратная связь не требуется,* так как активность участников должна быть направлена к следующему упражнению.

## ***Упражнение: Мои чувства***

Цель: развитие эмпатии, самовыражения через изображение отдельных чувств.

Время: 10 минут

Материалы: заготовленные бумажки, на которых написаны различные чувства (см. приложение)

*Инструкция.* Каждый из вас получил сейчас определенное чувство, держите его в секрете! Сейчас вы будете выходить в круг по одному и показывать его, а другим необходимо его отгадать.

*Обратная связь.* Кому легко далось это упражнение? Для кого выполнение этого упражнения оказалось сложным? Что для вас было проще: показывать или угадывать эмоции? На какие признаки внешнего поведения вы обращали внимание тогда, когда пытались определить эмоциональное состояние? На что вы обычно обращаете внимание в жизни и обращаете ли при разговоре внимание на эмоции ваших собеседников?

## **Основная часть**

### ***Упражнение «Дискуссия про учебу»***

Цель: формирование позитивного образа обучения.

Время: 15 минут

Материалы: два листа А4, письменные принадлежности.

*Инструкция.* Какие ассоциации у вас вызывает слово «учеба»? (Группа называет их). Давайте немного поговорим про школу и учебу. Рассчитайтесь, пожалуйста, на две команды. Тем ребятам, которые находятся в первой группе, необходимо сейчас посоветоваться и назвать исключительно минусы процесса обучения, посещения школы и университета. Ребятам из второй группы также нужно посоветоваться, но назвать затем только плюсы обучения.

Ваша задача – убедить противоположную команду в том, что именно ваша точка зрения является единственно верной.

*Обратная связь.* В ходе обсуждения тренер выслушивает сначала все плюсы и минусы с обсуждением каждого пункта.

### ***Упражнение «Эстафета движения»***

Цель: Развитие чувства уверенности в себе.

Время: 25 минут

*Инструкция.* Встаньте, пожалуйста, друг за другом. Вам необходимо в таком положении перемещаться по комнате, но не просто следовать, а попутно выполняя движение, которое будет для вас показывать человек, стоящий первым. По моей команде человек, стоящий первым, должен пойти в конец колонны, а ведущим окажется тот, кто стоял за ним. Упражнение закончится тогда, когда каждый из вас побудит ведущим вашей группы.

*Обратная связь.* Что для вас было более комфортным: быть ведущим или следовать за ним? Что вы чувствовали, когда были ведущим? Когда были ведомым?

### ***Упражнение «День самообучения»***

Цель: формирование позитивного образа обучения.

Время: 20 минут

Материалы: заготовленные карточки с ролями (см. приложение).

*Инструкция.* В начале упражнения всем участникам раздаются карточки с ролями (карточки составляются в соответствии с количеством участников).

Надписи на карточках:

1. Учитель
2. Староста класса
3. Отличник
4. Отличник

5. Двоечник
6. Двоечник
7. Хорошисты – все остальные.

Сейчас мы поиграем в школу. Вы все знаете, что там происходит, как проходит обучение – сейчас сыграйте свою роль в соответствии с тем, кто у вас на карточке. Я могу поменять вас ролями в любой момент, например, хорошиста и двоечника.

Вам необходимо вести себя, исходя из ваших представлений о вашей роли. Например:

- *Задача учителя: задает вопросы, ставит оценки*
- *Задача отличников: поднимают руки, отвечают*
- *Двоечники: пытаются постоянно сорвать урок*
- *Хорошисты: ведут себя так, как ведут себя обычно на уроках*

Вариант упражнения 2: игрокам необходимо продемонстрировать свою роль, не используя слов.

Вариант упражнения 3: игроки должны угадать роли других.

*Обратная связь.* Каково было быть учителем? двоечником? отличником? хорошистом? как вы обычно ведете себя в школе? Как вы считаете, когда у нас случаются сложности в школе? Как необходимо общаться, чтобы процесс обучения стал более легким? Вы должны помнить, что школа – лишь часть вашей жизни, однако это одна из самых важных ступеней вашего жизненного пути. Сейчас вы можете набирать опыт и знания, а в дальнейшем – применять их, ведь никто не знает, с чем вам предстоит встретиться в будущем.

### **Заключение**

#### ***Упражнение «Сочинение истории»***

Цель: развитие способности свободно выражать свои чувства, эмоции и мысли.

Время: 10 минут

*Инструкция.* Сейчас мы попробуем сочинить историю. Каждый из вас по цепочке сейчас будет автором истории, продолжая то, что начал ваш сосед. Вам нужно будет сказать несколько предложений. Говорить вы можете все, что угодно, главное, держите в голове всю целостную картину вашей общей истории. В рассказе должно быть начало, кульминация и развязка. Итак, я начну: Эта история произошла совсем недавно, возможно, буквально несколько недель назад...

Психологу важно следить за тем, что произносят члены группы! Чтобы направлять и координировать членов группы, дать сигнал о кульминации и развязки рассказа. В конце необходимо объединить весь рассказ, завершив его в положительной форме. Помимо этого, можно проанализировать то, что было сказано членами группы, обсудив действия героев и их поступки.

*Итоговая обратная связь.* На сегодня наша с вами работа окончена. Что из сегодняшних заданий вам запомнилось больше всего? Остались ли у вас мысли, которые вы бы хотели сказать сегодня? И сейчас я хочу попросить вас одним словом выразить свои чувства перед тем, как вы покинете данную аудиторию.

## **День четвертый**

### **Поддержка в группе. Проблемы общения.**

Цель: преодоление проблем общения. Поиск способов находить поддержку у других.

Время: 115 мин.

*Вопросы для обсуждения в начале дня:* каково ваше состояние на настоящий момент? Остались ли у вас какие-нибудь недосказанности после вчерашнего дня? Расскажите о том, каким образом вы делали домашнее задание, которое вам было задано в школе? Вызвало ли оно такое

же напряжение, как и обычно? Пробовали ли вы применять знания, полученные на прошлом занятии, когда ходили в школу?

### **Вводная часть**

#### ***Упражнение «Передача чувства по кругу»***

Цель: Развитие эмпатии, получение поддержки от членов группы.

Время: 10 минут

*Инструкция.* Поднимитесь, пожалуйста, и встаньте в круг рядом друг с другом. Оставьте немного пространства вокруг себя так, чтобы вы могли двигаться. Вспомните, вчера мы показывали друг другу чувства, а сегодня будем пытаться передать их друг другу. Однако сейчас вы будете стоять с закрытыми глазами. Тот, до кого я коснусь рукой, передаст любое чувство своему соседу слева. Упражнение заканчивается тогда, когда чувство вернется автору, о чем он сообщит всей группе.

*Обратная связь:* Как вы думаете, почему у вас получилось/не получилось сделать это упражнение? Что помогло/помешало?

#### ***Упражнение «Поддержка»***

Цель: тренировка эмпатии. Демонстрация значимости выражения собственных переживаний.

Время: 10 минут

*Инструкция.* Сейчас вам необходимо поделиться на пары. Каждый из вас в паре по очереди будет говорить о том, что ему не нравится. Например, «мне не нравится, когда говорят...». Задача второго – внимательно слушать. Затем вы меняетесь.

*Обратная связь.* Что сложного было у вас, когда вы рассказывали? Что сложного было тогда, когда вы слуша-

ли вашего собеседника? Что вы чувствовали, когда говорили?

### **Основная часть**

#### ***Упражнение «Групповое рисование»***

Цель: получение поддержки от других членов группы.

Время: 10 минут

Материалы: Листы А4 для каждого участника группы. Цветные карандаши/мелки для рисования.

*Инструкция.* Каждый член группы делает заготовку для рисунка, которая затем будет передаваться соседу слева. Когда сосед получает рисунок, он дорисовывает его так, как ему нравится – может дополнить его или же и вовсе нарисовать что-то новое, отличное от того, что делал предыдущий человек. Главное условие – это должна быть одна цельная картинка. Упражнение длится до тех пор, пока рисунок не вернется авторам.

*Обратная связь:* Что вы почувствовали, когда получили свой рисунок обратно? А когда рисовали и дополняли чужие рисунки?

#### ***Упражнение «Бартер: что я могу получить? Что я могу дать?»***

Цель: осознание сильных сторон личности, особенностей своего поведения.

Время: 10 минут

*Инструкция.* Пожалуйста, создайте сейчас список качеств, которые у вас имеются. Это то, что вы можете подарить тем, кто находится с вами рядом. Рядом создайте список качеств, которых вам, по вашему мнению, наоборот не хватает. Например, вам хватает, терпения, ответственности, способности отдыхать. И, с другой стороны, вам не хватает, доброты, внимания, ответственности и т. п. Разбейтесь на пары, в парах друг с другом поделитесь

этими качествами с вашим партнером. Делать вы это будете следующим образом: сначала читаете то, чего вам не хватает, а другой говорит, может ли он этим поделиться с вами. Затем – меняетесь.

*Обратная связь.* Получилось ли у всех поделиться? Что вы чувствовали, когда другой человек делился с вами своими качествами? Всем ли удалось получить желаемые качества? Если нет, как вы думаете, откуда можно их развить?

### ***Упражнение «Уверенное и неуверенное поведение»***

Цель: преодоление неконструктивных форм поведения, развитие поведенческих стратегий, способствующих гармоничному взаимодействию с другими людьми.

Время: 15 минут

Необходимые материалы: см. приложение

*Инструкция.* Для выполнения следующего упражнения вам необходимо разделить на пары. Сейчас у каждой пары будет несколько примеров ситуаций, а вашей задачей будет являться представить для каждой ситуации сначала неуверенное поведение, а затем поведение человека, уверенного в себе.

*Обратная связь:* Как в жизни отвечать и реагировать для вас более характерно?

### ***Упражнение «Слушание»***

Цель: тренировка навыков эмпатического слушания.

Время: 30 минут

*Инструкция.* Пусть сейчас один из вас сядет в центр круга. Тот, кто будет в центре – должен рассказать свои мысли на тему «Чем можно занять себя, когда ты остаешься один». Остальные должны внимательно слушать, не перебивать, не говорить вместе с ним, а следить за речью этого человека. У вас есть три минуты для того,

чтобы быть в центре, когда время заканчивается, ваше место занимает кто-то другой.

*Обратная связь.* Что нового вы узнали из данного упражнения?

### **Заключение**

#### ***Упражнение «Поиск собеседника»***

Цель: осознание своих потребностей. Тренировка самовыражения.

Время: 15 минут

Материалы: листы А4, мелки, фломастеры.

*Инструкция.* Иногда нам хочется с кем-то поделиться своими мыслями, выразить ему свои мысли, рассказать о случившемся, накопившемся. Но в жизни складываются ситуации, когда мы не можем этого слушателя найти, среди тех, кто рядом не оказывается хорошего собеседника.

Сейчас у вас будет возможность найти такого человека. Мы будем делать объявление в газету, каждый из вас будет искать именно своего собеседника.

На листе бумаги вы можете описать именно такого собеседника, который вам нужен, которого вам хотелось бы видеть рядом с собой. Формат вашего объявления может быть любым, любым цветом, с любыми рисунками. Можете описать качества, которыми должен обладать ваш собеседник. *Объявление подписывать не нужно.*

(Когда проходит 10 минут, все объявления собираются и вывешиваются на доску).

Теперь каждый из вас может стать тем, кого искал каждый из вас. Нарисуйте кружок маркером на объявлении, которое привлекло ваше внимание. Всего можно выбрать два таких объявления.

Авторы объявлений, заберите свои рисунки. Посмотрите, сколько человек откликнулось на ваше объявление.

*Обратная связь.* Что вы чувствуете по итогам этого упражнения? Сколько людей откликнулось на ваше объявление? Почему вы откликнулись на объявления других? Как вы думаете, почему на чьи-то объявления больше откликов, а на чьи-то – меньше?

***Упражнение «Бесконечное интервью»***  
*(тренинг умения вести разговор по Келли)*

Цель: Тренировка умения вести разговор.

Время: 10 минут

*Инструкция.* Разделитесь, пожалуйста, на пары. Один из вас будет брать интервью у другого, однако нужно задавать только открытые вопросы! То есть такие, на которые ваш собеседник мог бы отвечать наиболее полно. Например, закрытый вопрос: «ты сейчас ходишь в школу?» не подойдет, потому что на него можно ответить или «да» или «нет». Ваша же цель ставить вопросы в открытой форме, например, «Любишь ли ты учиться?» Когда пройдет 5 минут, вы поменяетесь!

*Обратная связь.* Расскажите, пожалуйста, о сложностях, которые возникли у вас в данном упражнении. Что у вас получилось? Быстро ли удалось подбирать нужные вопросы? Каково вам было в роли слушателя? Каково вам было в роли того, кто задает вопросы?

*Обратная связь за весь день.* Мы закончили работу. Удалось ли у вас сегодня получить поддержку в группе? Что вам удалось понять после сегодняшних упражнений? Есть ли у вас какие-то мысли, чувства или недосказанности, которые вам хотелось бы оставить в нашем кругу?

***Домашнее задание:*** Как можно больше установить контактов с другими людьми. Зрительных, или же просто поздороваться как с можно большим количеством людей.

## **День пятый**

### **Ценности.**

Цель: нахождение ресурсов уединения и осознание ценности самого себя, включение в широкий мир ценностей и смыслов, т. е. поиск и нахождение их. Показать, что, найдя для себя определенный смысл и осознав ценность каждой минуты жизни, время, которое дети проводят вне дома, в стационаре, проходит не зря и имеет свою значимость для их дальнейшей жизни.

Время: 90 мин.

*Вопросы для обсуждения в начале дня:* Удалось ли у вас выполнить домашнее задание? Что вы при этом испытывали? Если не получилось, то, как вы считаете, почему?

#### **Вводная часть**

#### ***Упражнение «Как ты себя чувствуешь?»***

Цель: разогрев участников группы.

Время: 5 минут

Материалы: небольшой мяч.

*Инструкция.* Сейчас вы будете бросать друг другу мяч, задавая друг другу вопрос: «Как ты себя сегодня чувствуешь?». Когда вы получаете мяч в руки, сначала отвечаете на вопрос, а затем выбираете кого-то из группы и задаете этот вопрос. Итак, я начну.

*Обратная связь* не требуется, так как активность группы должна быть направлена к следующему упражнению.

#### ***Упражнение «За что я ответственен?»***

Цель: тренировка принятия ответственности за свои поступки.

Время: 10 минут

*Инструкция.* Как вы считаете, в каких ситуациях мы являемся зависящими обстоятельств? Так ли это на самом деле? Часто в жизни случается так, будто кажется, что все вокруг живет само собой и развивается без нас, однако на самом деле многие вещи зависят от нас и принятых нами решений.

Сейчас я буду зачитывать разные ситуации:

Например, маленький ребенок пытается перейти дорогу, пока его мать отвлеклась. Вы проходите рядом. Что вы сделаете?

Если вмешаетесь, то встаньте в эту часть комнаты. Если не вмешаетесь, встаньте в противоположную часть комнаты. (В итоге будет условные две группы: группа детей, принявших активную позицию, и группа детей, выбравших пассивную позицию. В такой ситуации детям говорится, что им необходимо убедить других в том, что их позиция верная, и перетянуть их на свою сторону. Необходимо, чтобы они понимали и осознавали, что только оставаясь активным, можно добиться результата).

(После – небольшое обсуждение выборов)

Примеры ситуаций:

1. Вы едете в автобусе и замечаете, что чей-то ребенок вытаскивает из сумки женщины кошелек.

2. Стоя в магазине, вы заметили, что продавец обманывает пожилую бабушку.

3. Проходя мимо первого этажа дома, вы заметили, что одежда, которую повесили сушиться после стирки, упала в лужу.

(И др.)

*Обратная связь.* Расскажите о том, как для вас проходило это упражнение. Что вы чувствовали тогда, когда приходилось принимать новые решения?

## **Основная часть**

*Основная часть начинается с обсуждения, которое начинает психолог: «Сегодня и завтра мы поговорим о ценностях. Для начала ответьте про себя на вопрос: «Что такое ценности?» Какие ценности у вас имеются?»*

### ***Упражнение «Типология»***

Цель: ознакомиться с типами ценностей, которые встречаются в жизни. Осознание своих ценностных ориентаций.

Время: 10 минут

Необходимые материалы: см. приложение.

*Инструкция.* Сейчас вам необходимо разбиться на 6 подгрупп.

У каждой группы – свой тип ценностей (классификация Э. Шпрангера):

*– теоретический человек – все его стремления направлены к познанию;*

*– экономический – для него важна полезность как смысл любой деятельности;*

*– эстетический – он стремится осмыслить, прочувствовать единичный случай, исчерпать его без остатка со всеми его особенностями;*

*– социальный – смысл жизни в общении, в любви, в жизни для других;*

*– политический – стремление к власти и чести, господству и влиянию;*

*– и религиозный – этот человек относит всякое единичное явление к общему смыслу жизни и мира в целом.*

Вам необходимо общаться друг с другом таким образом, каким бы общались люди с вашими ценностями. Время на подготовку – 10 минут и начинаем.

*Обсуждение.* Было ли кому-то сложно выполнять это упражнение? Почему? Почувствовали ли вы, что у вас есть нечто общее с какой-либо из групп ценностей?

### ***Упражнение «Через призму»***

Цель: изучение типов ценностей и механизмов их проявления.

Время: 10 минут

*Инструкция.* Мы уже разобрались, что такое ценности, какие они бывают и как они могут проявляться. А сейчас мы попробуем пофантазировать о том, каким образом они работают на деле.

Сейчас вам необходимо объединиться в новые группы, ценности остаются теми же. Первая группа – люди с ценностью экономической, вторая – с ценностью общения, третья – с политической и т. п. Я прочитаю ситуацию, а ваша задача – немного посоветоваться и рассказать, каким образом люди с вашим типом ценностей будут смотреть на эту ситуацию, что для этих людей будет ценного в этой ситуации?

*Примеры ситуаций:*

1. Сегодня Таня перешла в новую школу и сегодня будет её первый день учебы в новом коллективе.
2. Никита работает круглыми сутками на заводе.
3. Коля заболел простудой и весь день кашляет. По этой причине родители решили оставить его дома и не отправлять в школу. Помимо этого, из-за прошедшего урагана дом остался без электроэнергии, так что заняться Коле нечем.
4. Николай потерял телефон.
5. Мария сломала ногу, после чего её положили на некоторое время в больницу.

*Обратная связь.* Поделитесь впечатлениями из каждой группы. Сложно ли было придумывать варианты того, что

будет ценного в каждой из этих ситуаций? Как вы в жизни смотрите на подобные ситуации?

### ***Упражнение «Общая ценность»***

Цель: осознание собственных ценностей.

Время: 5 минут

Материалы: листы А4 на каждого члена группы, пишущие принадлежности.

*Инструкция.* Сейчас напишите на листке бумаги, что для вас является наиболее ценным. Для данного упражнения выберете до шести ценностей. Для каждой ценности – отдельный листок. (Каждому ребенку дополнительно можно дать список ценностей, выделенный М. Рокичем). После того, как вы закончили, я предлагаю вам вклеить ваши ценности на лист ватмана.

*Обратная связь.* Изучите то, что вы видите на листе. Какие ценности повторяются? Какая ценность встречается чаще всего?

### ***Упражнение «Цель обыденного действия»***

Цель: развитие осмысленности, осознанности своих обыденных действий.

Время: 10 минут

Необходимые материалы: см. приложение.

*Инструкция.* Перед вами находится список разных действий и целей этих действий. Для каждого действия существует только одна цель. Не подглядывая, не списывая друг у друга, найдите эти цели. Постарайтесь при работе следовать своим собственным мыслям и убеждениям.

После завершения работы объединитесь в три подгруппы и обсудите результаты.

*Обратная связь:* Что вы узнали во время обсуждения в подгруппах? Как вы думаете, насколько охотно человеку

выполнять действие, не имея цели? Что человек получает, если у его действия будет цель и конечный результат?

### **Заключение**

#### **Упражнение «Время и ресурсы»**

Цель: осмысление своих жизненных целей, постановка новых.

Время: 30 минут

Материалы: см. приложение.

*Инструкция:* Сейчас вы получите список различных целей, с которыми вы работали во время предыдущего упражнения. Для выполнения этого задания вам необходимо распорядиться своими личными ресурсами и временем. Ресурсы в задании являются ограниченными и выражены в баллах, их у вас будет 500. Ресурсы – это ваши личные силы, усилия, траты и старания, которые вам необходимо потратить для того, чтобы достичь этой цели. В таблице выделен отдельный столбик «время». В нем необходимо написать, сколько времени потребуется на выполнение и достижение этой цели. Это может быть как несколько часов, так и несколько лет. Помимо этого, вам необходимо подумать, каким образом вы будете достигать этой цели: что вам необходимо сделать для неё? Подумайте и запишите это в последнем столбике, пусть это будет одно или два ключевых слова. Также в таблице случайно оставлены пустые строки в столбике с целями. Как вы считаете, почему? ... Верно, потому что у вас всегда есть возможность самостоятельно ставить перед собой цели. Вы можете сразу вписать их, или же они возникнут у вас уже после того, как вы поработаете с данным списком. Вполне возможно, что цели из списка целей не являются для вас значимыми, не интересуют и не нужны вам. В таком случае вы просто ставите прочерк.

*Обсуждение упражнения* сначала проводится в парах, а затем в общем кругу. Дается возможность высказаться каждому, при этом возможно узнать, у кого получилось большее количество целей, чтобы этот человек поделился своими мыслями.

### ***Упражнение «Собери мировоззрение»***

Цель: определение того, что для каждого значимо в его жизни.

Время: 10 минут

Материалы: листы картона, различные лозунги, списки ценностей, карточки с лозунгами (см. приложение).

*Инструкция.* Сейчас вы соберем воедино разные виды и типы ценностей. Вспомните лозунги, с которыми мы с вами работали в один из предыдущих дней. Также я вам предлагаю и другие картинки, разнообразные стикеры. Сейчас у вас у каждого будет лист картона, и в течение выделенного времени вы будете собирать своё мировоззрение. Постарайтесь обозначить на этом листе то, что для вас значимо в жизни.

*Обратная связь.* Удалось ли вам собрать ваше мировоззрение?

*Обратная связь за весь день.* Работа на сегодня подошла к концу. Что нового вы сегодня узнали? Как и в любой день до этого, сегодня я прошу вас поделиться вашими чувствами по итогу всех упражнений.

***Домашнее задание:*** закончить предложения (см. приложение).

## **День шестой**

### **Взгляд в будущее и ценность настоящего, подведение итогов.**

Цель: подведение итогов тренинга. Осознание ценности настоящего и построение позитивного образа будущего.

Время: 90 минут

#### **Вводная часть**

##### ***Упражнение «Поднимитесь!»***

Цель: разминка.

Время: 5 минут

*Инструкция.* Пусть сейчас поднимутся те, у кого сегодня хорошее настроение. Поменяйтесь местами. Пусть сейчас поднимутся те, у кого плохое настроение. Поменяйтесь местами. Пусть поднимутся те, кто сегодня выспался.

- *Кто не выспался.*
- *Кто помнит свой сон.*
- *Кто сделал домашнее задание.*
- *Кто не сделал домашнее задание*
- *Кто любит мороженое*
- *У кого много друзей и знакомых*
- *Кто любит находиться в одиночестве*
- *Кто любит различные шутки*

*Обратная связь:* Удалось ли вам проснуться и размяться?

***Обсуждение анкет из предыдущего домашнего задания: 10 минут***

## **Основная часть**

### ***Упражнение «Создание картины»***

Цель: подведение итогов тренинга, снятие напряжения.

Время: 10 минут

Материалы: лист ватмана, цветные карандаши, мелки.

*Инструкция.* Сейчас мы продолжаем подводить итоги нашей шестидневной работы. Я предлагаю вам на листе ватмана нарисовать одну большую картину, которая бы содержала в себе все то, о чем мы с вами разговаривали.

*Обратная связь.* Каждый рассказывает, что он нарисовал, что для него это значит, какой смысл он вложил в элемент того, что им было нарисовано.

### ***Упражнение «Я в будущем»***

Цель: создание образа себя в будущем.

Время: 25 минут

Материалы: устройство для воспроизведения музыки. Музыка в упражнении должна быть ритмичной, без слов.

*Инструкция.* В течение нескольких минут будет звучать музыка, а я предлагаю вам свободно передвигаться по комнате до тех пор, пока она не закончится. Затем вы объединитесь в тройки и обсудите это. Когда музыка продолжится, вы продолжите передвигаться по комнате, и затем снова остановитесь в тройках, когда музыка перестанет звучать. Первый музыкальный фрагмент заканчивается, и звучит следующий вопрос: «Подумайте и обсудите в тройках, кем вы будете работать, когда вам будет 50 лет? Что вас будет окружать дома? Будете ли вы все еще жить в вашем родном городе? Расскажите об этом друг другу». После 5 минут обсуждения снова начинает звучать музыка. После окончания второго фрагмента звучит следующий вопрос: «Обсудите в новых тройках то,

какая семья будет окружать вас, когда вам будет 30 лет». Третий музыкальный фрагмент заканчивается, звучит следующий вопрос: «Представьте, что вам 25 лет. Какая профессия у вас? Что нового у вас может появиться?». Четвертый музыкальный фрагмент заканчивается: «Сейчас вернитесь в ваш возраст. Обсудите со своими напарниками по тройкам, чем вы планируете заняться в ближайшую неделю? Что с вами будет через час?».

*Обратная связь.* Удалось ли вам представить себя в будущем? Какие чувства вы испытываете, когда заглядываете так далеко во времени? А сейчас не отвечайте, но подумайте о том, что бы каждый из вас смог сделать для того, чтобы ваш образ в будущем сбылся.

### ***Упражнение «Я»***

Цель: релаксация.

Время: 10 минут

*Инструкция.* Закройте глаза и вспомните ситуацию, когда вы находитесь в одиночестве. Что вы чувствуете? Что вокруг вас? Чем можете заняться? Обратитесь внутрь себя, почувствуйте свою уникальность и неповторимость, только ваши мысли значимы. Ваши действия имеют цели. Возвращайтесь в круг.

*Обратная связь:* удалось ли вам расслабиться?

### ***Упражнение: «Выбор!»***

Цель: реализация на практике полученных знаний о ценностях. Формирование адаптивных стратегий поведения.

Время: 20 минут

Материалы: заготовленные карточки (см. приложение).

*Инструкция.* Вспомните сейчас что-то, что вас беспокоит, не нравится, что сейчас хотелось бы исправить, что

сейчас хотелось бы сделать, но вам почему-то не довелось. Подумайте об этом. Я хочу предложить вам выбрать себе карточку среди тех, что предложены, но так, чтобы она помогла вам при решении с выбранным вами вопросом.

1. Карточка «Спросить совет»
2. Карточка «Я сам знаю!»

Процедура длится около 5–8 минут, а затем детям предлагается объединиться в группы и поделиться друг с другом результатами: почему они выбрали именно эту карточку, как она поможет им при решении с выбранным вопросом. Если вытянули карточку «спросить совет», можно спросить его у других. Сделано это для того, чтобы дать возможность быть услышанными, если в последний день работы это остается необходимым. Карточка «Я сам знаю!» является показателем самостоятельности человека при решении проблемы.

*Обратная связь с обсуждением итогов упражнения для каждого члена группы:* почему выбрали именно эту карточку? Что она для вас значит?

### ***Упражнение «Насколько я включен в окружающий мир?»***

Цель: диагностика включения детей в окружающий мир, осознание особенностей своего поведения и взаимодействия с окружающим миром.

Время: 10 минут

*Инструкция.* Сейчас я, как и в первый день наших встреч, попрошу вас подняться и ответить себе на вопрос: «Насколько я включен в окружающий мир?». Распределитесь, пожалуйста, по комнате следующим образом: пусть у одной стены встанут те, кто считает, что они полностью включены в окружающий мир, это будет 10 баллов. Соответственно, у противоположной стены будет 1 балл, туда

встанут те, кто чувствует, что они абсолютно не включены в окружающий мир. Оставшееся пространство – оставшиеся баллы, вы можете выбрать себе необходимое для вас значение.

Обратная связь: что каждая цифра значит для вас? Изменилось ли значение цифры по сравнению с первым днем?

### ***Упражнение «В дорогу!»***

Цель: Подведение итогов тренинга.

Время: 10 минут

Материалы: Конверты по количеству участников тренинга, стикеры или приготовленная бумага, нарезанная на небольшие квадраты, письменные принадлежности

*Инструкция.* Каждый из вас за прошедшие дни что-то узнал за прошедшие дни. Возможно, открыл что-то новое в себе или в других людях. Попробуйте сейчас собрать свой чемодан из этих новых открытий. У каждого из вас будет конверт, в который вы вложите вещи, с которыми вы сегодня уйдете из аудитории. Запишите на бумажках то, что вы обнаружили и положите в конверт.

Участникам выдаются их письма, после чего происходит процедура *обратной связи*: Изменилось ли что-то в вашей жизни за прошедшие дни? Что нового произошло? Помните ли вы в подробностях ваше состояние тогда, когда вы писали это письмо?

*Обратная связь по итогам работы:* Расскажите об итогах нашей работы лично для вас. Узнали ли вы что-то новое в процессе работы? Какие изменения могут произойти в вашей жизни после того, как вы получили новые знания в процессе нашей совместной работы? Над чем вы будете продолжать работу в дальнейшем?

## **Список литературы**

1. Абраменкова В. В. Проблема отчуждения в психологии // Вопросы психологии. – 1990. №1. С. 5–12.
2. Александрова Е. В., Капустина Т. В. Личностные особенности подростков, болеющих туберкулезом // Инновации в медицине и фармации – 2016, материалы дистанционной научно-практической конференции студентов и молодых ученых. – Минск: Белорусский государственный медицинский университет, 2016. – С. 847–851.
3. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89, 1999. – 176 с.
4. Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. М.: Педагогика, 1984, Т. 4.
5. Долгова В. И. Трансформация ценностных ориентаций субъекта инновационной деятельности // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. – 2015. – № 1 (31). – С. 234–239.
6. Ивашкина М. Г. Опыт психокоррекционного и психореабилитационного сопровождения личности в условиях онкологического заболевания // Лечебное дело. – 2010. – № 3. – С. 49–54.
7. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М.: Смысл, 2003. – 487 с.
8. Меграбян А. А. К проблеме отчуждения личности // Проблемы личности: Материалы симпозиума. М., 1969. С. 292–307.
9. Мэй Р., Маслоу А., Файель Г. и др. Экзистенциальная психология. – М.: Институт общегуманитарных исследований, Инициатива, 2005. – 160 с.
10. Менделевич В. Д. Клиническая и медицинская психология. – М.: МЕДпресс-информ, 2006. – 432 с.

11. Николаева В. В. Влияние хронической болезни на психику: Психологическое исследование. – М.: МГУ, 1987. – 168 с.
12. Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Смыслоутрата и отчуждение // Культурно-историческая психология. – 2007. – № 4. – С. 68–77.
13. Осипова А. А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. – М.: Сфера, 2002 – 510 с.
14. Рубинштейн, С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир. – СПб.: Питер, 2003. – 512 с.
15. Силяева А. А. Феномен отчуждения подростков: социально-психологическая помощь средствами иппотерапии: дис. ... канд. психол. наук. М., 2008.
16. Сиренко И. А, Рыбалка В. В. Влияние раннего периода туберкулезной инфекции и активного туберкулеза на психический статус детей // Медицинская психология: Научно-практический журнал. – 2008. – № 3. – С. 47–51.
17. Старк Я., Кей Т., Олдхейм Дж. Техники гештальт-терапии на каждый день: рискните быть живым. – М.: Психотерапия, 2009. – 176 с.
18. Стрельцов В. В., Ломакина О. Б. Задачи психологической реабилитации на этапах лечения туберкулеза легких // Психосоциальная помощь больным туберкулезом в Российской Федерации. – М.: ЛексТорг, 2013. – С. 84–91.
19. Фау Е. А., Фау Г. А. Психологические характеристики больных туберкулезом легких // Мат. VII Российского съезда фтизиатров, М., 2003. – С. 132.
20. Фролова О. В. Психологические особенности больных хроническими соматическими заболеваниями // Казанский педагогический журнал. – 2009. – № 9–10. – С. 104–112.
21. Фромм Э. Бегство от свободы. – М., 2015. – 288 с.

22. Хрящева Н. Ю. Психогимнастика в тренинге. – СПб.: Речь, 2014. – 272 с.

23. Эксакусто Т. В. Групповая психокоррекция: тренинги и роли, игры для личностного и профессионального развития. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 254 с.

24. Seeman M. On the Meaning of Alienation // American sociological Review. 1959. Vol. 24. P. 783.

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

### **Сбор анамнеза об участниках коррекционной программы**

**Имя:**

**Фамилия:**

**Возраст:**

**1. Как бы вы могли описать ребенка?**

---

---

**2. Имеет ли ребенок сложности при общении с другими детьми?  
Если да, то какие?**

---

---

**3. Любит ли ребенок заниматься учебной деятельностью?**

---

---

**4. Какими увлечениями обладает ребенок?**

---

---

**5. В какой семье вырос ребенок? (Полной/неполной)**

---

---

**6. Каково социальное положение в семье ребенка?**

---

---

## День первый

### Стимульный материал к упражнению «Коробка с лозунгами»

*Примеры надписей на карточках:*

- Я люблю и хочу делать глупости
- Я – тот, кто я есть, это единственно верно
- Юмор – лучший способ пережить сложные периоды жизни

хорошо

- Мне нравится ничего не делать
- Мне нравится делать много дел и быть активным
- Нет ничего плохого в том, чтобы грустить
- Чаще всего мне плохо
- Одиночество дарит мне радость
- Быть одному – значит полностью потерять себя
- Я могу улыбаться, но в душе мне не всегда также

хорошо

- Ты можешь знать моё имя, но не мою жизнь
- Улыбка лучше любой косметики
- Жизнь становится лучше, когда ты смеешься
- Неприятности всегда заставляют меня падать духом

хорошо

- Другие люди для меня – враги
- Каждый человек рядом со мной – мой друг
- Все люди – одинаковая серая масса, а я не хочу

быть таким

➤ Я слушаю музыку всегда: когда делаю уроки, хожу в школу, убираюсь. Кажется, я все делаю лучше под музыку!

## День второй

### Стимульный материал к упражнению «Синонимы и антонимы поведения»

#### *Примеры ситуаций:*

- Вы идете в школу, но сильно опаздываете, так как у вас сломался будильник и вы проспали. Первым уроком сегодня – серьезная контрольная, вы заходите в класс и на вас злобным взглядом смотрит ваш учитель. Продемонстрируйте ваше поведение, если бы вы оказались в такой ситуации.

- Вы поехали по делам на автобусе. Перед вашей остановкой вы проверяете карманы и обнаруживаете, что оставили кошелек дома! Остановка приближается и вам нужно как-то расплатиться за проезд.

- Сегодня в школе будут спрашивать тему, которая вас очень интересует, однако вы отсутствовали на уроке, когда учитель объяснял эту тему. Вы знаете, что сегодня будет опрос и очень хотите ответить, хотя, существует вероятность того, что учитель спросит того, что вы не знаете. Ситуация осложняется тем, что сейчас конец четверти, но у вас есть только одна оценка, так что ответить вам было бы очень полезно.

- Возвращаясь домой, вы обнаруживаете, что потеряли ключи от входной двери.

- Вы попросили у своего друга свитер на некоторое время, однако во время неаккуратной носки на свитере появляется огромная дырка.

## День третий

### Стимульный материал к упражнению «Мои чувства»

Радость
Грусть
Восхищение
Любовь
Стыд
Отвращение
Удивление
Гордость
Страх
Злость

### Стимульный материал к упражнению «День самообучения»

#### Карточки с ролями:

Учитель.  
Староста класса  
Отличник.  
Отличник  
Двоечник  
Двоечник  
Хорошист  
Хорошист  
Хорошист

## День 4

### **Стимульный материал к упражнению «Уверенное и неуверенное поведение»**

#### *Примеры ситуаций:*

Вы опаздываете в школу, но встречаете возле подъезда не самого любимого знакомого, который мешает вам разговором.

Вы едете в автобусе, а кто-то наступил на вашу ногу.

Вы встречаетесь взглядом с человеком противоположного пола и понимаете, что где-то уже виделись.

Вы смотрите фильм в кинотеатре, а позади вас кто-то громко болтает.

Ваш знакомый (знакомая) приглашает вас куда-либо, но вам с ним не очень-то интересно.

Ваш друг просит вас одолжить ему вашу кофту, но вы знаете, что он всегда неосторожно обращается с вещами.

Ваш приятель ставит вас в неловкое положение, рассказывая при всех истории о вас.

## День 5

### Стимульный материал к упражнению «Типология»

Теоретический человек – все его стремления направлены к познанию

Экономический человека – для него важна полезность как смысл любой деятельности

Эстетический человек – стремиться осмыслить, почувствовать единичный случай, исчерпать его без остатка со всеми его особенностями

Социальный человек – смысл жизни в общении, в любви, в жизни для других

Политический человек – стремление к власти и чести, господству и влиянию

Религиозный человек – этот человек относит всякое единичное явление к общему смыслу жизни и мира в целом

### Список ценностей М. Рокича

Активная деятельная жизнь	Аккуратность
Жизненная мудрость	Воспитанность
Здоровье	Высокие запросы
Интересная работа	Жизнерадостность
Красота природы и искусства	Исполнительность
Любовь	Независимость
Материально обеспеченная жизнь	Непримиримость к недостаткам в себе и других
Наличие хороших и верных друзей	Образованность
Общественное признание	Ответственность
Познание	Рационализм
Продуктивная жизнь	Самоконтроль
Развитие	Смелость в отстаивании своего мнения
Свобода	Чуткость
Счастливая семейная жизнь	Терпимость
Счастье других	Широта взглядов
Творчество	Твердая воля
Уверенность в себе	Честность
Удовольствия	Эффективность в делах

## Стимульный материал к упражнению «Цель обыденного действия»

Действие	№ цели	Цель
Поход в школу		1. Открыть для себя новые знания
Рисование		2. Познакомиться с новыми людьми
Поступление в высшее учебное заведение		3. Поднять себе настроение
Нахождение в больнице		4. Научиться рисовать
Поход на работу		5. Найти себе пару
Прогулка в парке		6. Завести много друзей
Уборка дома		7. Получать достойный заработок
Чтение неинтересной книги		8. Иметь хорошее здоровье
Просмотр телевизора		9. Научиться играть на двух любых музыкальных инструментах на выбор
Общение с другими людьми		10. Создать себе отличную физическую форму
Проведение времени в одиночестве		11. Найти душевную гармонию и спокойствие
		12. Создать что-то полезное для общества
		13. Отправиться в путешествие
		14. Сделать другого человека счастливым
		15. Найти хорошую работу
		16. Построить свой дом
		17. Получить высшее образование
		18. Выучить два и более иностранных языков
		19. Познакомиться с человеком, который является примером и кумиром
		20. Подняться на вершину горы
		21. Провести ночь в палатке в лесу
		12. Создать что-то полезное для общества
		13. Отправиться в путешествие
		14. Сделать другого человека счастливым
		15. Найти хорошую работу
		16. Построить свой дом
		17. Получить высшее образование
		18. Выучить два и более иностранных языков
		19. Познакомиться с человеком, который является примером и кумиром
		20. Подняться на вершину горы
		21. Провести ночь в палатке в лесу

## Стимульный материал к упражнению «Время и ресурсы»

Таблица постановки и выбора целей

**Ресурсы: 500 баллов**

Цель	Ресурсы для исполнения, в баллах	Необходимое время	Что я сделаю для достижения этого?
Открыть для себя новые знания			
Познакомиться с новыми людьми			
Поднять себе настроение			
Научиться рисовать			
Найти себе пару			
Завести много друзей			
Получать достойный заработок			
Иметь хорошее здоровье			
Научиться играть на двух любых музыкальных инструментах на выбор			
Создать себе отличную физическую форму			
Найти душевную гармонию и спокойствие			
Создать что-то полезное для общества			
Отправиться в путешествие			
Сделать другого человека счастливым			
Найти хорошую работу			
Построить свой дом			
Получить высшее образование			
Выучить два или более иностранных языка			
Познакомиться с человеком, который является примером			
Подняться на вершину горы			



## Стимульный материал для упражнения «Собери мировоззрение»

Можно использовать лозунги и цитаты из упражнения «Коробка с лозунгами», ценности из упражнения «Типология».



**Стимульный материал к домашнему заданию дня 5:**

1. В жизни я стремлюсь к...  
\_\_\_\_\_

2. Если я выполняю какую-либо деятельность, то для меня важно...  
\_\_\_\_\_

3. Когда я нахожусь среди других людей, то...  
\_\_\_\_\_

4. Когда я оказываюсь в ситуации, где необходимо руководить другими, то...  
\_\_\_\_\_

5. Когда я оказываюсь на природе, то чувствую себя...  
\_\_\_\_\_

6. Девиз всей моей жизни –  
\_\_\_\_\_

День 6

Стимульный материал к упражнению «Выбор!»

**Мне нужен совет**

**Знаю решение!**

## Содержание

Общая характеристика коррекционной программы .....	3
Методологические основы программы .....	5
Теоретические основы программы .....	8
Содержательные компоненты программы .....	13
План и темы занятий .....	14
Содержание занятий .....	15
Список литературы .....	48
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	51

**Руслан Васитович Кадыров  
Елизавета Викторовна Александрова**

**Психокоррекция переживания  
отчуждения у детей,  
болеющих хроническими заболеваниями**

*Программа психологической коррекции*

Ответственный редактор *А. Иванова*  
Корректор *М. Глаголева*  
Верстальщик *М. Глаголева*

Издательство «Директ-Медиа»  
117342, Москва, ул. Обручева, 34/63, стр. 1  
Тел/факс + 7 (495) 334-72-11  
E-mail: [manager@directmedia.ru](mailto:manager@directmedia.ru)  
[www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)