

СКВЕРНОСЛОВИЕ КАК ПРОБЛЕМА КОММУНИКАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ

*Берегите наш язык, наш прекрасный русский язык, этот клад, это
достояние, переданное нашими предшественниками.*

И.С.Тургенев

Есть в нашей жизни темы, которые традиционно остаются за гранью нашего общего внимания, – темы, что называется, не для обсуждения, не для разговора. Одна из таких замалчиваемых тем – сквернословие. В последнее время к нему так привыкли, что многие его не замечают и удивляются, что слова эти все еще являются нецензурными. Едешь в общественном транспорте, и человек рядом матерится, разговаривая по телефону, и даже не замечает, что рядом стоят взрослые и дети.

Что произошло с нами? Почему грани между добром и злом, истиной и ложью настолько стерлись в нашем обществе, а грязное слово настолько въелось в сознание обывателя, что он почти не может понять, почему ругаться нельзя, а особенно – в присутствии детей?

По информации Фонда «Общественное Мнение» сегодня около 71% жителей нашей страны применяют ненормативную лексику в своей речи. При этом 64% считают, что употребление мата в речи недопустимо ни при каких обстоятельствах. Как же так, получается, ругаться не хотим, но с языка все-таки срывается?

ПОНЯТИЕ СКВЕРНОСЛОВИЯ

Сквернословие - это речь, наполненная неприличными выражениями, непристойными словами, бранью. У этого явления много определений:

нецензурная брань, непечатные выражения, матерщина, нецензурная лексика, лексика «телесного низа» и т.д. Но издревле матерщина в русском народе именуется сквернословием, от слова «скверна». В словаре В. Даля сказано: «Скверна - мерзость, гадость, пакость, все гнусное, противное, отвратительное, непотребное, что мерзит плотски и духовно; нечистота, грязь и гниль, тление, мертвечина, извержения; смрад, вонь; непотребство, разврат, нравственное растление; все богопротивное».

Инвективная (оскорбительная) и непристойная лексика существует во многих языках и культурах. Именно из таких слов состоит мат. Это относительно небольшая («грязная дюжина», как говорят англичане) и замкнутая группа слов и выражений, на употребление которых в культурном сообществе накладывается табу. В эту группу входят наименования человеческого тела, прежде всего гениталий (так называемая лексика «телесного низа»), физиологических отправлений, полового акта, а также производные от них слова. Сюда же относятся некоторые оскорбительные лексемы наподобие слова, в своем основном значении служащего названием распутной женщины, но чаще используемого все-таки в междометной функции - при выражении всей гаммы человеческих эмоций: гнева, возмущения, изумления и даже восторга.

КОРНИ СКВЕРНОСЛОВИЯ

Мистические корни этого явления уходят в далекую языческую древность. Люди дохристианской эпохи, чтобы оградить свою жизнь от злобных нападков демонического мира, вступали с ним в контакт. Этот контакт мог быть только двояким: демона либо ублажали, превознося его и принося ему жертвы, либо пугали его. Так вот, пугали демона именно скверной бранью, демонстрацией своего непотребства. Но и призывали демона теми же словами, демонстрируя свою одержимость, свою готовность единения с ним. Скверные слова были включены в заклинания, обращенные к языческим божествам, а в языческое время был распространен культ

плодородия, поэтому все скверные слова связаны с половой сферой. Таким образом, так называемый мат является языком общения с демонами. Неслучайно в филологии это явление именуется инфернальной лексикой. Инфернальной - значит адской, из преисподней.

В настоящее время мат используется для:

- 1) повышения эмоциональности речи,
- 2) эмоциональной разрядки,
- 3) оскорбления, унижения адресата речи,
- 4) демонстрации агрессии,
- 5) демонстрации отсутствия страха,
- 6) демонстрации раскованности, пренебрежительного отношения к системе запретов,
- 7) демонстрации принадлежности к «своим» и др.

НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ О ВЛИЯНИИ СКВЕРНОСЛОВИЯ НА ЧЕЛОВЕКА

Изучением влияния сквернословия на человека занимаются в институте проблем управления РАН кандидат биологических наук П.П. Горяев (автор новой науки «волновая генетика») и кандидат технических наук Г.Г. Тертышный. Исследователи изобрели аппарат, который переводит человеческие слова в электромагнитные колебания. А они, как известно, влияют на молекулы ДНК. Ученые обнаружили, что когда человек ругается, то его хромосомы корежатся и гнутся, гены меняются местами. В результате ДНК начинает вырабатывать противоестественные программы. И так постепенно потомству передается программа самоликвидации. Ученые зафиксировали, что бранные слова вызывают мутагенный эффект подобный тому, что дает радиоактивное облучение мощностью в тысячи рентген.

Эксперимент с облучением много лет проводился на семенах растения арабидопсис. Почти все они погибли, а те, что выжили, стали генетическими уродцами. Эти монстры, перенеся множество болезней, передали их по

наследству, и через несколько поколений выродились. Интересно, что мутагенный эффект не зависел от силы слова, они могли произноситься громко или шепотом. На этом основании ученые сделали вывод, что определенные слова обладают информационным воздействием на ДНК.

Проведен был и обратный эксперимент: ученые «благословляли» семена, поврежденные радиоактивным облучением в десять тысяч рентген, тогда перепутавшиеся гены, разорванные хромосомы и спирали ДНК вставляли на свои места, восстановились, а поврежденные семена ожили.

Ученые пришли к ошеломляющему выводу: ДНК воспринимает человеческую речь, ее волновые «уши» прямо-таки приспособлены к улавливанию звуковых колебаний. Пушкин когда-то писал своей жене: «Не марай душу чтением французских романов», и не зря. Молекулы наследственности получают и акустическую, и световую информацию: молчаливое чтение доходит до клеточных ядер по электромагнитным каналам. Один текст оздоравливает наследственность, другой ее травмирует.

Известный психофизиолог, врач, член Всемирной экологической академии Л. Китаев - Смык утверждает, что злоупотребление матом медленно, но верно ведет к гормональным нарушениям, особенно у женщин. Косметологи заметили, что те их клиентки, которые не могут жить без мата, больше других страдают от повышенной волосатости конечностей, у них более низкий голос. Дело в том, что мат способствует выработке мужских половых гормонов.

Уральский ученый Г. Чеурин проводил эксперименты с водой. Им был проведён опыт «Влияние слов на состояние водной среды». На две пробирки с водой было оказано воздействие вокальной музыкой. На первую пробу воды воздействовали песнями групп “Guns N’ Roses” и «Лесоповал» с грубыми, агрессивными выражениями. На вторую пробу воды воздействовали духовной музыкой в исполнении камерного хора. Затем воду заморозили и рассмотрели под микроскопом.

Вывод поразили даже учёного: кристаллы в пробирке, «слушающей» «грубые» песни, были нечеткими, структура их рисунка напоминала «хаос», «грудю уродливых ледяных осколков». Сквернословие не способно породить гармоничную красоту. Кристаллы во второй пробирке были четкими и удивляли своей красотой. Следовательно, духовная музыка благотворно влияет на состояние водной среды. Учитывая, что наш организм состоит приблизительно на 80% из воды, то различная музыка может иметь на него воздействие, как положительное, так и отрицательное.

ПРАВОСЛАВНЫЙ ВЗГЛЯД

С православной точки зрения сквернословие - это грех. Он был осужден на Карфагенском соборе (прав. 71): «Непотребными словами оскорбляют честь матерей семейств и целомудрие других». Употребляющий скверную брань, прежде всего, позорит честь матерей, нагло ругается над богоустановленными законами рождения, забывая, что и сам рожден и воспитан матерью. В русском народе издавна матерщинников именовали богохульниками.

Привычка к сквернословию формирует нравственный облик человека, мешает его приобщению к культуре, делает его ненадежным во взаимоотношениях с другими. Привычка к сквернословию - признак духовного и нравственного разложения человека. Гнилая речь растлевает человека: он не только отдает свою душу во власть бесов, но и влияет на состояние души окружающих его людей, он не щадит ни стыдливости женщин, ни чистоты детей. «От слов своих оправдаешься и от слов своих осудишься».

ОТНОШЕНИЕ ГОСУДАРСТВА

Статья 130 «Оскорбление» Уголовного кодекса РФ гласит:

1. Оскорбление, то есть унижение чести и достоинства другого лица, выраженное в неприличной форме, – наказывается штрафом в размере до ста

минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до одного месяца, либо обязательными работами на срок до ста двадцати часов, либо исправительными работами на срок до шести месяцев.

2. Оскорбление, содержащееся в публичном выступлении, публично демонстрирующемся произведении или средствах массовой информации, – наказывается штрафом в размере до двухсот минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до двух месяцев, либо обязательными работами на срок до ста восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года.

«Кодекс РФ об административных правонарушениях»: Глава 20. "Административные правонарушения, посягающие на общественный порядок и общественную безопасность" и Статья 20.1. "Мелкое хулиганство":

1. Мелкое хулиганство, то есть нарушение общественного порядка, выражающее явное неуважение к обществу, сопровождающееся нецензурной бранью в общественных местах, оскорбительным приставанием к гражданам, а равно уничтожением или повреждением чужого имущества, – влечет наложение административного штрафа в размере от пяти до десяти минимальных размеров оплаты труда или административный арест на срок до пятнадцати суток.

2. Те же действия, сопряженные с неповиновением законному требованию представителя власти либо иного лица, исполняющего обязанности по охране общественного порядка или пресекающего нарушение общественного порядка, – влекут наложение административного штрафа в размере от десяти до двадцати пяти минимальных размеров оплаты труда или административный арест на срок до пятнадцати суток.

ТРЕНИНГОВАЯ ПРОГРАММА "МАТ - НЕ НАШ ФОРМАТ!"

Чтобы в жизни состояться, матом лучше не ругаться!

Требования к проведению тренинговой программы

Минимальная группа – 5 человек

Максимальная группа – 7-11 человек

Занятия необходимо проводить не реже 1 раза в неделю при условии постоянства времени и места.

Для школьников продолжительность одного занятия составляет 45 минут.

Длительность программы – 12 занятий.

Структура тренинговой программы

Программа включает 4 этапа:

1. **Ориентировочный этап** – 2 занятия.

Цель: знакомство и установление позитивных отношений «ребёнок – взрослый», знакомство детей друг с другом, ориентировка детей в помещении, введение норм и правил тренинговой работы.

2. **Этап объективирования** трудностей развития и конфликтных ситуаций – 2 занятия.

Цель: решение диагностических задач, проигрывание сюжетных игр, рисование, сочинение историй с последующим обсуждением, решение ситуаций, сложных для детей.

3. **Конструктивно-формирующий этап** – 7 занятий. Это основной этап, предполагающий решение задач, на которые направлен тренинг – снятие тяги к сквернословию, повышение коммуникативной компетентности учащихся.

4. **Обобщающе-закрепляющий этап** – 1 занятие.

Цель: подведение итогов, демонстрация полученных навыков в различных ситуациях, рефлексия.

Структура игрового занятия

- **Ритуал приветствия-прощания** – важный момент работы с группой, позволяющий спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия, что, в свою очередь, чрезвычайно важно для плодотворной работы в группе. Ритуалы могут быть придуманы самой группой в процессе обсуждения, могут быть предложены педагогом - психологом. Ритуал предлагается и исполняется в первый раз уже на первом занятии, и задача взрослого – неукоснительно выполнять его каждую встречу, наблюдая за тем, чтобы в него были включены все дети. Желательно, чтобы в ходе развития группы контроль над исполнением ритуала перешёл к членам группы.
- **Разминка** является средством воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Разминка может проводиться не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае, если педагог - психолог видит необходимость как-то изменить актуальное эмоциональное состояние детей. Определённые разминочные упражнения позволяют активизировать детей, поднять их настроение, другие – напротив, направлены на снятие чрезмерного эмоционального возбуждения. Разминочные упражнения необходимо выбирать с учётом актуального состояния группы и задач предстоящей деятельности. Какое упражнение наиболее подходит для использования в данный конкретный момент решает тренер группы и поэтому содержание разминки может варьироваться.
- **Основное содержание занятия** представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приёмов, направленных на решение задач данного развивающего или психокоррекционного комплекса. В данной коррекционной программе приоритет отдан многофункциональным техникам, направленным одновременно и на

развитие познавательных процессов, и на формирование социальных навыков, и на динамическое развитие группы. Последовательность упражнений предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния ребенка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике и др. Упражнения располагаются в порядке от сложного к простому (с учетом утомления детей). Игр в течение одного занятия немного – 2-4. Желательно, чтобы часть из них (и с такой лучше начинать работу) были разучены на прошлом занятии.

- **Рефлексия занятия** предполагает ретроспективную оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). Рефлексия прошлого занятия предполагает, что дети вспоминают, чем они занимались в последний раз, что особенно запомнилось, зачем они это делали. Педагог - психолог предлагает вспомнить, с кем они обсуждали эти упражнения после встречи, показывали ли другим людям и что из этого получилось, объясняет, как это могло помочь им в учебе или общении вне занятий.

Перед началом реализации программы можно провести анкетирование среди несовершеннолетних, потенциальных участников тренинга.

Анкета «Сквернословие в моей жизни»

Класс _____

Пол м / ж

1. Как ты думаешь, почему люди в своей речи употребляют бранные слова, ругательства?
2. Если ты используешь в своей речи бранные слова (мат, ругательства), то объясни почему?
3. Как часто ты произносишь эти слова?

4. В каких ситуациях это происходит?
5. Как ты думаешь, плохо это или нет?
6. Что ты чувствуешь, когда произносишь такие слова?
7. Как ты думаешь, что чувствуют или думают другие люди, когда слышат, как ты произносишь бранные слова?
8. Что ты чувствуешь, когда при тебе кто-то ругается матом?
9. От кого ты чаще всего слышишь подобные слова?
10. Как ты думаешь, что нужно сделать, чтобы люди (дети) не употребляли бранных слов?
11. Что нужно сделать, чтобы ты не употреблял эти слова?
12. Хочешь ли ты, чтобы твои будущие дети в своей речи использовали бранные слова? Почему?

Спасибо за откровенность!

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

ЗАНЯТИЕ 1.

Стрелы пронзают плоть, а злые слова – душу

Грасиан-и-Моралес

Приветствие (повторяется в начале каждого занятия):

Игра «Бегущие огни». Участники сидят в кругу, один из них говорит своему соседу какую-нибудь совсем короткую приветственную фразу, например «Добрый день!» Сосед должен встать, повторить эту фразу и снова сесть, а его сосед должен сделать то же самое, и волна вставаний и повторений бежит по кругу, как по трибунам во время первенства мира по футболу. Когда волна проходит круг к заданию добавляется ещё один элемент – например хлопок. Теперь все последующие участники должны выполнять этот комплекс и т.д. (до 5 раз).

Принятие правил тренинга:

Умейте слушать друг друга.

Это означает необходимость смотреть на говорящего и не перебивать его. Когда кто-то заканчивает говорить, следующий берущий слово может коротко повторить то, что было сказано предыдущим, прежде чем приступит к изложению своих мыслей. Для привлечения внимания к выступающему может быть использован какой-либо предмет (например, ручной мячик), который по ходу дискуссии переходит из рук в руки. Когда кто-то выступает, все остальные хранят молчание.

Говорите по существу.

Иногда учащиеся отклоняются от обсуждаемой темы. Участники дискуссии в этом случае могут сказать: "Мы не совсем понимаем, как это связано с нашей темой. Не мог бы ты пояснить, что имеется в виду?"

Проявляйте уважение.

Открытость в высказываниях появится лишь тогда, когда ученики усвоят, что можно не соглашаться с чьим-то мнением, но недопустимо высказывать оценки в отношении других людей лишь на основании высказанных ими мыслей.

Закон "ноль-ноль" (о пунктуальности).

Все участники должны собираться до установленного времени.

Конфиденциальность.

То, что происходит на занятии, остается между участниками.

Правило "стоп".

Если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным или небезопасным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав "стоп".

Каждый говорит за себя, от своего имени.

Стоит говорить не "Все считают, что...", а "Я считаю, что..." и т.п.

Участники программы принимают правила тренинга, которым будут следовать на всех занятиях.

Разминка:

Упражнение 1. «Снежный ком».

Цель упражнения: знакомство участников, разряжение обстановки.

Процедура игры: Участники по очереди называют свое имя с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени. Следующий по кругу должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый следующий должен назвать предыдущих, затем себя; каждый следующий должен будет называть все больше имен с прилагательными, это облегчит запоминание и несколько разрядит обстановку. На упражнение отводится - 5 - 10 минут.

Пример:

1. Сергей строгий.
2. Сергей строгий, Петр прилежный.
3. Сергей строгий, Петр прилежный, Наташа независимая и т.д.

Основная часть:

Ежедневно мы произносим большое количество слов, не задумываясь о том, что каждое наше слово несет в себе огромное значение, влияет и на окружающих, и на нас самих.

Язык может быть добрым другом и злым, жестоким врагом. У Л.Н. Толстого есть замечательное высказывание: «Слово – дело великое. Великое потому, что словом можно соединить людей, словом можно и разъединить их; словом можно служить любви, словом можно служить вражде и ненависти. Берегись такого слова, которое разъединяет людей».

Давайте проверим, так ли это?

Упражнение 2. "Эстафета добрых слов".

Казалось бы, основные трудности люди должны испытывать с выражением негативных эмоций, а позитивные учиться выражать ни к чему. К сожалению, очень многие люди не умеют благодарить своих близких и

хвалить их за достижения, предполагая, что они и так знают, что мы ими гордимся и любим. Выражение положительных эмоций доставит много радости и вам, и вашим близким, поможет стать еще ближе.

Цель: сплочение группы на основе актуализации проблемы.

Материалы: мяч.

Процедура игры: Каждый по цепочке должен передать соседу какое -нибудь доброе слово, не забыв при этом назвать соседа по имени. Ведь имя человека - это тоже очень хорошее и доброе слово.

Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

А теперь почувствуйте, изменилось ли ваше внутреннее состояние. Думаю, что в нашем кабинете стало намного теплее и уютнее.

Но не всегда нам удастся провести весь день на "позитивной волне".

Как правильно поступать с негативными эмоциями?

Совершенно ясно, что отрицание и подавление негативных эмоций приводит к проблемам со здоровьем, а их непосредственное проявление, приводит к серьезным конфликтам. На упражнение отводится - 5 - 10 минут.

Упражнение 3. "Бумажные мячики".

Цель упражнения: умение выражать положительные эмоции во время подвижных игр.

Материалы: старые газеты или что-то подобное; клейкая лента, которой можно будет обозначить линию, разделяющую две команды.

Процедура игры: Возьмите каждый по большому листу газеты, как следует скомкайте его и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Теперь разделитесь, пожалуйста на две команды, и пусть каждая выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло

примерно четыре метра. По команде вы начнете бросать мячи на сторону противника. Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду "Стоп!", вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, за разделительную линию.

Вспомните, какие слова вы использовали для выражения эмоций во время игры. Что вы об этом думаете? На упражнение отводится - 5 - 10 минут.

Рефлексия и прощание

Упражнение 4. "Аплодисменты по кругу".

Цель: создание положительного эмоционального фона в конце занятия.

Процедура игры: Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

ЗАНЯТИЕ 2.

*Если бы острое слово оставляло следы,
мы бы все ходили перепачканные.*

У. Шекспир

Приветствие (повторяется в начале каждого занятия).

Разминка:

Упражнение 1. "Литературный монтаж".

Цель: разряжение обстановки, сплочение группы на основе актуализации проблемы.

Процедура игры: участникам выдаются 2 - 4 строчки стихотворения. Все члены группы должны принять участие в игре. Каждый участник читает отрывок, используя техники мимики и пантомимики для усиления восприятия литературного текста.

*Словно травы шелестят слова,
Как слова и травы в жизни схожи!
Говорим: целебная трава, -
Есть слова целительные тоже.*

*Есть слова, исполненные яда,
Есть простые, словно васильки,
А порой с собою нету сладу,
Если входят в речи сорняки.*

*Есть слова, пьянящие как розы,
Есть сухие как степной ковыль,
Есть слова, рождающие слезы,-
Горькие слова, слова – полынь.*

*Словом можно душу искалечить,
Словом можно раны исцелить,
Тяжкий груз недобрых слов на плечи
Берегитесь ближнему взвалить!*

*Я смотрю на луг в цветы одетый,
Как прекрасен сочных трав покров!
Научи нас, Бог, дарить букеты,
Состоящие из добрых, нежных слов.*

Какие чувства и эмоции вызвало у вас это стихотворение? Обсуждение игры участниками. На упражнение отводится 10 минут.

Основная часть:

Упражнение 2. "Букет из добрых слов".

Цель: обогащение речи словами, выражающими положительные эмоции человека.

Материалы: листы бумаги, ручки или простые карандаши.

Процедура игры: участники на листах бумаги записывают по 3-5 слов от которых им бы хотелось избавиться в своей речи (вырвать сорняки) и по 3-5 слов, которые они хотели бы включить в свой повседневный лексикон (посадить "целебные слова"). По очереди ребята высказываются. Желательно, чтобы участники игры не просто перечисляли "целебные слова", а приводили примеры предложений с использованием этих слов, адресованных родным и друзьям. На упражнение отводится - 5 - 10 минут.

Упражнение 3. "Твои слова похожи на..."

Цель: развитие речи, обогащение словарного запаса, связанного с выражением мыслей и чувств в отношении другого человека.

Материалы: Ведущий из подручного материала сооружает куклу (которая в дальнейшем будет изображать человека) и усаживает ее на стул в центре круга. Куклу можно сделать какую угодно, любого размера. В ее сооружении могут помочь участники. Можно, например, взять рулон ватмана, поставить его на стул, а сверху нацепить чей-нибудь головной убор. Можно просто накинуть на спинку стула чью-нибудь куртку.

Процедура игры: Участники тренинга рассаживаются в круг. Упражнение состоит в том, что каждый участник по очереди говорит что-нибудь этой кукле. Это может быть что-то повествовательное, восклицательное, вопросительное. Обращение может состоять из нескольких фраз. Выслушав это обращение, другие участники могут охарактеризовать это обращение, сравнив его с чем-нибудь. Свою оценку они должны начать с "Твои слова похожи на..." Ведущий приводит примеры:

"Твои слова похожи на сладкий мёд".

"Твои слова похожи на запах озона".

"Твои слова похожи на кисель".

"Твои слова похожи на жгучий перец".

"Твои слова похожи на пудовые гири".

Желательно, чтобы каждое обращение к кукле получило хотя бы две-три оценки. В процессе выполнения упражнения кукла обрывает собственную легенду (например у нее появляется собственное имя и род деятельности). Ведущий просит участников не нарушать эту легенду, не противоречить предшественникам. На упражнение отводится 10 - 15 минут.

Рефлексия и прощание

Упражнение 3. «Откровенно говоря...».

Цель: выражение эмоций, полученных в ходе двух первых тренинговых занятий.

Процедура игры: Участникам нужно закончить предложения, которые даны, высказав тем самым свое отношение к происходящему.

1. Во время занятия я понял, что...
2. Самым эффективным считаю...
3. Я не смог быть более откровенным, так как...
4. На занятии мне не удалось...
5. Больше всего мне понравилось, как работал (а)...
6. На следующем занятии я хотел бы...
7. На месте ведущего я...

ЭТАП ОБЪЕКТИВИРОВАНИЯ ТРУДНОСТЕЙ

ЗАНЯТИЕ 3.

Заговори, чтобы я увидел тебя.

Сократ

Приветствие (повторяется в начале каждого занятия).

Разминка:

Чувство - это внутреннее отношение человека к чему-то, особое эмоциональное состояние. Любовь и ненависть, страсть и гнев, страх и радость - эти и многие другие состояния человека сформированы миллионами лет эволюции. Тот, кто умеет владеть своими чувствами, контролировать свое поведение, легко находит общий язык с людьми, спокойно и разумно воспринимает поступки окружающих. Чем богаче внутренний мир человека, тем разнообразнее проявление его эмоциональных состояний.

Упражнение 1. "Ответы не впопад".

Цель: разрядка атмосферы, снятие с участников лишней серьезности при переходе к новому предмету тренинга.

Процедура игры: участникам предлагается поиграть в вербальную игру: один участник задаёт другому конкретный вопрос (из любой области, можно бытовой), тот отвечает не впопад, то есть будто бы отвечая совсем на другой вопрос.

Ведущий приводит примеры: "Не подскажешь, который сейчас час?" - "Спасибо, я уже пообедал". "Есть ли жизнь на Марсе?" - "Мне нравятся мультики". "Сколько будет два плюс девятнадцать?" - "Я ложусь спать в одиннадцать вечера". На упражнение отводится - 5 - 10 минут.

Основная часть:

Упражнение 2. "Рисование собственного гнева".

Порой в жизни наступают такие моменты, и довольно часто по объективным причинам, когда вы становитесь нетерпимы абсолютно ко всему. Знакомая ситуация? Причем причины бывают самыми различными, и о некоторых из них вы можете и не подозревать. Любая мелочь вас раздражает и, идя на поводу этого состояния, вы можете совершить ошибки, которые очень трудно потом исправить. Конечно, в основном от этого страдают близкие для вас люди. Как избежать такой ситуации?

Цель: снятие стрессового и агрессивного состояния через изодейтельность.

Материалы: листы бумаги, цветные карандаши, фломастеры, краски.

Процедура игры: Задание выполняется индивидуально. Попросите учащихся подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает максимальное чувство гнева, агрессии с их стороны. Попросите детей отметить, в каких частях (части) тела они максимально ощущают свой гнев. Обсудите это с детьми.

Когда учащиеся будут рассказывать о своих ощущениях, спросите их: «На что похож твой гнев?», «Можешь ли ты его изобразить в виде рисунка?». Часто чувство гнева ассоциируется у детей с огненной лавой, разбушевавшимся вулканом, черным ураганом, драконом, разъяренным тигром, пантерой или конкретным обидчиком, который вызывал столь сильные негативные чувства.

Важно обсудить с детьми их рисунки, проявляя при этом искренний интерес, и отметить:

- что изображено на рисунке;
- что чувствовал ребенок, когда рисовал свой гнев;
- может ли он поговорить от лица своего рисунка (для выявления скрытых мотивов и переживаний);
- изменилось ли его состояние, когда он полностью прорисовал свой рисунок.

Далее спросите детей, что им хочется сделать с этими рисунками. Некоторые дети мнут рисунок, некоторые рвут и выбрасывают, кто-то бьет по нему... Часто дети в ходе рисования своего гнева (ярости, агрессии) начинают высказывать все, что они думают по поводу всей ситуации и своего обидчика. Не нужно мешать им, поскольку чем полнее они выскажутся, тем более это будет способствовать изменению образа в позитивную сторону, а следовательно, позитивному изменению их эмоционального состояния в целом. На упражнение отводится - 30 минут.

Рефлексия и прощание

Упражнение 3. "Радужный самолётик".

Цель: создания в группе доброй, благожелательной атмосферы в конце тренингового дня.

Материалы: В процессе подготовки к тренингу ведущий изготавливает "радужный самолётик". Для этого он берёт лист бумаги, покрывает его с двух сторон всеми цветами радуги: красным, оранжевым, желтым, зелёным, голубым, синим и фиолетовым. Для этого лучше использовать цветные карандаши. "Мокрые" краски (акварель, гуашь, фломастеры, маркеры) могут утяжелить и деформировать бумагу. Когда лист разукрашен, из него делается бумажный самолётик. Желательно сразу проверить его лётные качества. Может быть, потребуется что-то изменить или сделать заново.

Процедура игры: В начале тренинга ведущий оговаривает условия упражнения. Надо бросать друг другу этот "радужный самолётик". Тот, кто пустил самолётик, тому, кто поймал, даёт пожелание. Необходимо, чтобы в этом пожелании было ровно семь слов (предлоги, союзы, частицы учитываются), а также, чтобы не было повторений с предыдущими пожеланиями. Примеры: "Я тебе желаю, Миша, быть веселым, активным!", "Маша! Желаю того, что сама себе желаешь!". Может случиться так, что отправитель и получатель - одно и то же лицо (самолётик так полетел). В этом случае участник говорит пожелание сам себе и повторяет бросок.

ЗАНЯТИЕ 4.

Злой язык — признак злого сердца.

Публий Сир

Приветствие (повторяется в начале каждого занятия).

Разминка:

Чтобы высказать свои чувства, слов то не хватает, то оказывается слишком много, и ни одно из них не кажется подходящим. Умение выразить эмоции – такой же навык, как грамотное письмо.

Упражнение 1. "Здравствуйте!"

Цель: развитие умения выражать или сдерживать эмоции при общении с другими людьми.

Процедура игры: Ведущий читает стихотворение.

Здравствуйте, я говорю вам, здравствуйте!

Доброго здоровья люди вам.

Каждый день и час желаю – здравствуйте!

Я для вас тепло души отдам.

Здравствуйте, я говорю вам, здравствуйте!

Всем родным, знакомым и друзьям.

Будьте счастливы, и просто, здравствуйте,

Мира, радости и процветанья вам!

Участникам задаётся вопрос: Как Вы будете приветствовать человека в случае:

- Если он вам очень нравится?
- Если он вам неприятен?
- Если вы с ним не знакомы и продолжать знакомство не намерены?
- Если это человек, которого вы любите?
- Если это человек, которого вы терпеть не можете?
- Если вы хотите завязать знакомство с приглянувшимся вам человеком?

Одинаково ли звучали слова приветствия во всех этих случаях? Как Вы думаете, понял ли другой человек ваш настрой по отношению к нему? Будет ли зависеть ответная реакция этого человека от вашего тона приветствия? На упражнение отводится 10 минут.

Основная часть:

Упражнение 2. "Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы".

Цель: формирование адекватных реакций в различных ситуациях; "трансактный анализ" ответов и формирование необходимых "ролевых" пристроек.

Процедура игры: Каждому члену группы предлагается продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный типы ответов. Ситуации можно предложить следующие:

- Друг разговаривает с вами, а вы хотите уйти.
- Ваш товарищ устроил вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив вас.
- Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором.
- Ваш сосед отвлекает вас от интересного выступления, задавая глупые, на ваш взгляд, вопросы.
- Учитель говорит, что ваша прическа не соответствует внешнему виду ученика.
- Друг просит вас одолжить ему вашу какую-либо дорогостоящую вещь, а вы считаете его человеком не аккуратным, не совсем ответственным.

Для каждого участника используется только одна ситуация. Можно разыграть данные ситуации в парах. Группа должна обсудить ответ каждого участника. На упражнение отводится 25 - 30 минут.

Рефлексия и прощание

Упражнение 3. «Уменьшающаяся газета»

Цель: тренировка навыков совместной деятельности команды, хорошее завершение тренинга.

Время проведения: 5 минут

Материалы: по 1 газетному листу на каждую группу.

Процедура игры: участники делятся на мини-группы по 3 человека. Каждой команде выдается газетный лист. Тренер озвучивает следующую инструкцию: «Вам нужно всей командой встать на газетный лист и скандировать «Мы – одна команда!»» После того как это будет сделано, тренер складывает газету пополам и повторяет задание. После того как это будет сделано, тренер еще раз складывает газету пополам и снова повторяет задание. Задача группы – разместиться на наименьшем возможном кусочке бумаги на время, достаточное для того, чтобы крикнуть всем вместе «Мы – одна команда!»».

КОНСТРУКТИВНО-ФОРМИРУЮЩИЙ ЭТАП

ЗАНЯТИЕ 5.

Слово не воробей: вылетит – не поймаешь.

Русская поговорка

Приветствие (повторяется в начале каждого занятия).

Разминка:

Упражнение 1. "Ревущий мотор".

Цель: снятие эмоционального напряжения, сплочение группы для решения предстоящих проблем.

Материалы: распечатанный текст стихотворения, разрезанный на части по 2 строки.

Процедура игры: участникам выдаются 2 - 4 строчки стихотворения М. Матусовского. Все члены группы должны принять участие в игре. Каждый

участник читает отрывок, используя техники мимики и пантомимики для усиления восприятия литературного текста.

*Есть слова пострашнее, чем порох,
Чем снаряд над окопными рвами
Я советую людям при ссорах
Осторожнее быть со словами.*

*Мир устроен на этой основе,
И достаточно, в общем, серьёзно:
О любом опрометчивом слове.
Пожалеете рано иль поздно.*

*Вы к словам проявляйте терпение,
Не берите в расчёт кривотолков.
Ведь от них остаются раненья,
Как от мелких, но острых осколков.*

Какие чувства и эмоции вызвало у вас это стихотворение? Обсуждение игры участниками. На упражнение отводится 10 минут.

Основная часть:

Упражнение 2. "Дышите глубже: вы взволнованы".

Цель: снятие негативных эмоциональных переживаний если таковые имеются.

Человек имеет право на любую эмоцию, имеет право чувствовать и выражать свои чувства.

Нет хороших и плохих эмоций. *Есть хорошие или плохие поступки и слова.* Эмоции влияют на наши поступки, на наше поведение. Поэтому важно учиться контролировать свои эмоции, управлять своими эмоциями.

Научиться управлять своими эмоциями – это в первую очередь, значит выражать их в такой форме, чтобы было понятно другим людям и не причинять им вреда.



В начале двадцатого века была популярна теория эмоций Джеймса - Ланге, краткая суть которой заключается в том, что наши эмоции - вторичны по отношению к физиологическим реакциям организма, являются их следствием. Иными словами: мы не дрожим, потому что боимся, а наоборот - боимся, потому что дрожим. Эмоция - это переживание новых ощущений, происходящих в организме.

Под влиянием этой теории известным театральным деятелем Мейерхольдом была разработана актёрская система, получившая название биомеханика. С помощью специальных упражнений совершенствовалось актёрское мастерство. Для того, чтобы актёр почувствовал изображаемые эмоции, он должен был начинать изображать внешние стороны этих эмоций: размахивать руками, глубоко дышать, взволнованно ходить, дрожать и т.д.

Эта актёрская система конкурировала с другой системой - Станиславского, - в которой актёры учились сначала "переживать внутри", а потом эти внутренние переживания сами найдут себе внешние проявления.

Процедура игры: Участникам тренинга можно рассказать эту короткую историю и предложить самим почувствовать - может ли чисто внешнее изображение переживания привести к самому переживанию. Ведущий может предложить:

- 1) подышать глубоко (изображение волнения),
- 2) открыть рот и выпучить глаза (изображение удивления),
- 3) быстро ходить по комнате, резко меняя направление (изображение возбуждения),
- 4) подражать всем телом (изображение страха) и т.д.

Поняв смысл упражнения, участники тренинга могут сами уже предлагать изображать какие-то эмоции, переживания.

Если тренинг довольно продолжителен, можно провести это упражнение несколько раз. Обсуждение рекомендуется проводить не по ходу выполнения упражнения (после каждого изображения), а в конце всего упражнения:

- Почувствовали ли вы изображаемые эмоции, переживания?
- Как вы думаете, если долго изображать эмоции, появятся ли они на самом деле?
- Были ли у вас в жизни ситуации, когда вы изображали эмоцию, а потом она на самом деле появилась?

На упражнение отводится 10 - 15 минут.

Упражнение 3. "Галерея негативных портретов".

Цель: развитие умения высказывать свое отношение к человеку и его поступкам в состоянии обиды, неприятия, возмущения.

Процедура игры: Попросите детей сесть поудобнее, расслабиться, глубоко вдохнуть 3-4 раза и закрыть глаза. Затем попросите их представить, что они попали на небольшую выставку-галерею. На ней выставлены фотографии (портреты) людей, на которых вы разгневаны, которые

вызывают у вас злость, которые, как вам кажется, поступили с вами несправедливо.

Походите по этой выставке, рассмотрите портреты, обратите внимание, как они выглядят (цвет, размер, отдаленность, выражение лиц). Выберите любой из них и остановитесь возле него. Какие чувства вызывает у вас портрет этого человека?

Мысленно выразите свои чувства, адресуя их портрету.

Не сдерживайте своих чувств, мысленно говорите все, что хочется сказать, не стесняясь в выражениях. А также представьте, что вы делаете с портретом все, к чему побуждают ваши чувства.

После того, как вы сделали это упражнение, сделайте глубокий вдох 3-4 раза и откройте глаза».

Затем следует обсудить упражнение с детьми:

- кого они увидели в галерее, кого выбрали, на ком остановились;
- что легко, а что трудно было сделать в этом упражнении;
- что понравилось, что не понравилось;
- использовали ли дети при выражении своих чувств ненормативную лексику;
- как менялось их состояние в процессе выполнения упражнения;
- чем отличаются чувства в начале и в конце упражнений.

На упражнение отводится 10 - 15 минут.

Рефлексия и прощание

Упражнение 4. «Портрет товарища».

Цели: развитие социальной перцепции; создание благоприятной атмосферы в группе.

Процедура игры: Упражнение проводится в парах. Деление на пары осуществляется по жребию (по желанию членов группы или с определенным умыслом ведущего).

Участники становятся спиной друг другу и по очереди описывают прическу, одежду и лицо своего партнера. Потом описания сравниваются с оригиналом и делается вывод о том, насколько участник был точен.

ЗАНЯТИЕ 6.

*Бранные слова оскорбляют уста, из которых исходят,
столько же, сколько уши, в которые входят.*

Екатерина II Великая

Приветствие (повторяется в начале каждого занятия).

Разминка:

Упражнение 1. "Найди пару".

Цель: развитие прогностических возможностей и интуиции; формирование у членов группы установки на взаимопонимание, умение четко и правильно выражать свои мысли.

Процедура игры: Каждому участнику при помощи булавки прикрепляется на спину лист бумаги. На листе имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару. Например: Крокодил Гена и Чебурашка, Белоснежка и Гном, и т.д.

Каждый участник должен отыскать свою "вторую половину", опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы типа: "Что у меня написано на листе?". Отвечать на вопросы можно только словами "да" и "нет". Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом. На упражнение отводится 10-15 минут.

Основная часть:

Упражнение 2. "Без маски".

Цель: снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности; формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности "Я".

Материалы: необходимо заранее подготовить карточки с текстом. Причем их должно быть больше, чем число детей, на случай, если кто-то не сможет с первого раза выполнить задание.

Процедура игры: Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку.

Примерное содержание карточек:

"Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня..."

"Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ..."

"Иногда люди не понимают меня, потому что я ..."

"Верю, что я ..."

"Мне бывает стыдно, когда я ..."

"Особенно меня раздражает, что я ..."

«Мне очень трудно забыть, но я...»

«Мне особенно приятно, когда меня...»

«Думаю, что самое важное для меня...»

«Когда я был маленький, я часто...»

«Мои родители...» и т.п."

В конце игры участники высказываются о том, что легко, а что трудно было сделать в этом упражнении. На упражнение отводится 20-25 минут.

Рефлексия и прощание:

Упражнение 3. «Я напоминаю себе ...».

Каждый участник говорит: «Я напоминаю себе ...» далее следует какое-либо определение себя в сравнении с предметом, явлением и так далее.

ЗАНЯТИЕ 7.

Каков человек, такова его и речь.

Сократ

Приветствие (повторяется в начале каждого занятия).

Разминка:

Упражнение 1. "Всеобщее внимание".

Цель: развитие умения соединить вербальные и невербальные средства общения; формирование навыков акцентирования внимания окружающих за счет различных средств общения.

Процедура игры: Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простую задачу Любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, нужно привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно её выполняют все участники.

В конце игры обсуждаются итоги: кому удалось привлечь к себе внимание других и за счет каких средств. На упражнение отводится - 5 - 10 минут.

Основная часть:

Упражнение 2. "Хвасталки".

Цель: развитие позитивной самооценки, научить детей фиксировать в своем сознании положительные поступки и достижения, которых им удалось добиться за неделю, вместо того чтобы помнить о своих ошибках, промахах и неудачах.

Материалы: Для работы понадобятся лист бумаги для рисования, фломастеры или цветные мелки.

Процедура игры: Упражнение выполняется в небольшой группе (5 - 6 человек). Дети садятся в круг. Ведущий раздает детям бумагу и фломастеры и просит вспомнить три своих поступка или подумать о трех своих качествах, которыми они гордятся. Например, кто-то научился хорошо плавать, а кто-то великолепно выступил на школьном концерте, кто-то

хорошо поет или танцует, кто-то замечательно ответил урок у доски, а кто-то заступился за младшего и т.п. Затем ведущий просит детей поделить лист на три части и представить эти качества (поступки) в виде небольших рисунков.

После того как рисунки будут выполнены, дети по одному выходят в центр круга вместе с рисунком и рассказывают о своих поступках или качествах, которыми они гордятся, группе. Дети внимательно слушают, и в конце рассказа каждый ребенок говорит выступающему: «Я очень рад за тебя». На упражнение отводится 20 - 25 минут.

Упражнение 3. "Я хочу больше всех".

Цель: развить умение выражать свои желания и оценивать степень их реальности, выполнимости.

Процедура игры: Участники в свободном порядке соревнуются в своих желаниях: кто сможет загадать желание самое крутое. Оценка "крутости" - коллективная. На упражнение отводится 5 - 10 минут.

Рефлексия и прощание

Упражнение 4. «Объявление в газету».

Цель: развитие коммуникативной культуры участников.

Материалы: листы белой бумаги, ручки или простые карандаши.

Процедура игры: В этом упражнении обучающимся раздаются листы бумаги и дается задача - написать объявление в газету, в рубрику «Ищу друга». Работа не подписывается. Затем объявления сдаются ведущему, который просит участников освободить места и на сиденьях раскладывает объявления. Учащиеся должны пройти по кругу, прочитать все объявления и поставить крестики на тех трех объявлениях, которые понравились больше всего. После чего зачитываются и анализируются только те объявления, которые набрали наибольшее количество крестиков. Это позволяет выделить неконструктивные требования к партнерам по общению, сократить их количество.

Подводя итог, ведущий повторяет те качества, которые объединяют группу, подчеркивает важность личностного роста в противовес требованиям к окружающим, а также отмечает, что в каждом человеке можно найти нечто позитивное и каждому сказать комплимент, ведь поддержка друг друга в группе является фундаментом благоприятного социально-психологического климата.

ЗАНЯТИЕ 8.

Я действительно много сквернословлю.

Скорее всего, это из-за скудости словарного запаса.

Пол Беттани

Приветствие (повторяется в начале каждого занятия).

Разминка:

Упражнение 1. «Раз, словечко – два словечко».

Цель: создать благоприятную непринужденную психологическую атмосферу в группе.

Процедура игры: Ведущий предлагает членам группы составить общее приветствие от всех и каждого всем и каждому. Участники тренинга в порядке очередности (начинает ведущий) говорят по одному слову. Каждый последующий член группы дополняет предыдущего. Ведущий командует «стоп», когда текст приветствия становится завершенным. На упражнение отводится 3 - 5 минут.

Основная часть:

Упражнение 2. "Если бы..., я стал бы..."

Цель: упражнения: выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию в корректных формах выражения эмоций и мыслей.

Процедура игры: Упражнение происходит по кругу: один участник ставит условие, в котором оговорена некоторая конфликтная ситуация. К

примеру : **"Если бы** меня обсчитали в магазине...". Следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. К примеру : **"... я бы** стал требовать жалобную книгу".

Целесообразно провести это упражнение в несколько этапов, в каждом из которых принимают участие все присутствующие, после чего следует обсуждение. На упражнение отводится 10 - 15 минут.

Примеры:

1. Если бы меня родители не отпустили вечером гулять...
2. Если бы лучший друг обманул меня...
3. Если бы учитель в присутствии всего класса оскорбил меня...
4. Если бы в компании друзей мне не доверяли...
5. Если бы родители не купили мне последнюю модель мобильного телефона...

Упражнение 3. "Говорю, что вижу".

Цель: проигрывание ситуации безоценочных высказываний.

Процедура игры: Описание поведения означает сообщение о наблюдаемых специфических действиях других людей без оценивания, то есть без приписывания им мотивов действий, оценки установок, личностных черт. Первый шаг в развитии высказываться в описательном ключе, а не форме оценок - улучшение умения наблюдать и сообщать о своих наблюдениях, не давая оценок.

Сидя в круге, сейчас вы наблюдаете за поведением других и, по очереди, говорите, что видите относительно любого из участников. Например: "Коля сидит, положив ногу на ногу", "Катя улыбается".

Ведущий следит за тем, чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения. После выполнения упражнения обсуждается, часто ли наблюдалась тенденция использовать оценки, было ли сложным это упражнение, что чувствовали участники. На упражнение отводится 5 - 10 минут.

Упражнение 4. "Называем чувства".

Цель: обогащение словаря эмоций у участников.

Процедура игры: Давайте посмотрим, кто может назвать больше слов, обозначающих разные чувства. По очереди называйте слова и записывайте их на доске.

Информация для ведущего: Можно проводить это упражнение как соревнование между двумя командами или же как общегрупповой "мозговой штурм". Результат работы группы - доска с написанными на нем словами можно использовать на протяжении всего занятия. По ходу работы в этот список можно вносить новые слова - это словарь, отражающий эмоциональный опыт группы.

Обсуждение: Какое из названных чувств тебе нравится больше других? Какое, по-твоему, самое неприятное чувство? Какое из названных чувств знакомо тебе лучше (хуже) всего? На упражнение отводится 5 - 10 минут.

Рефлексия и прощание

Упражнение 4. "Прощание".

Цель: рефлексия занятия и развитие коммуникативной культуры участников.

Процедура игры: Участники, сидя в кругу, произносят в адрес рядом сидящего слова прощания и доброе пожелание.

ЗАНЯТИЕ 9.

Из привычки сквернословит развивается и склонность к совершению дурных поступков.

Аристотель

Приветствие (повторяется в начале каждого занятия).

Разминка:

Упражнение 1. "Дикарь".

Цель: сплочение группы на основе актуализации проблемы.

Процедура игры: Подготовленное выразительное чтение стихотворения Анатолия Лысова "Дикарь" участником тренинга.

*Я видел нынче дикаря
И говорил с ним даже,
Но, откровенно говоря,
О нём всего не скажешь.*

*Пусть лексикон дикарский пуст, –
Зато как речь цветиста:
Что шаг, то мат слетает с уст
Такого "шаг-матиста".*

*Сказать лишь можно, что с лица
И не дикарь он вовсе:
Не носит он в носу кольца
Монет в ушах не носит.*

*Дикарь на площади. Он рад
стать мастером особым,
Чтоб сделать трёхэтажный мат
Скабрёжным небоскрёбом.*

*Его одежду описать
Словами можно тоже:
Он по одежке, так сказать,
На всех на нас похожий.*

*И дикарей вокруг щадят,
Обходят стороною,
Как будто речь на площадях
Должна стать площадною.*

*Но передать его язык
Поэт не правомочен:
В таком бы случае мой стих
Был сплошь из многоточий.*

*А надо, что ни говори,
Пресечь их брань вначале –
Пресечь, покуда дикари
Совсем не одичали!*

*Вы догадались: речь идёт
Опять про мат и матик,
Про речь, которую ведёт
Подобный "мате-матик".*

А нас в жизни окружает много таких дикарей?

Ребята как нам избавляться от сквернословия? Участники высказываются. На упражнение отводится 5 - 10 минут.

Основная часть:

Упражнение 2.

Цель: развитие умения кратко выражать свое негативное отношение к сквернословии.

Материалы: листы белой бумаги, цветные карандаши, фломастеры, цветные мелки.

Процедура игры: Представьте себе такую ситуацию, президент России поручил нам составить правило для молодежи «Как избавиться от сквернословия?» (Дети высказываются).

А что если нам начать с себя? (Выслушиваем мнение ребят и обобщаем ответы, подводим к выводу).

Мы не властны над речью других, но над собственной речью мы властны. Возьмем это правило за основу для общения в своей группе.

Участники придумывают остроумные лозунги против сквернословия. Это своеобразная антиреклама мата.

Например:

- ***Чтобы в жизни состояться, матом лучше не ругаться!***
- ***Наше условие - долой сквернословие!***
- ***Кто использует мат, тот умишком небогат!***
- ***Мат - помоев ушат!***
- ***Мат-дорога в ад!***
- ***Мат уродует девочек!***
- ***Хочешь успеха в жизни добиться – книжки читай, прекращай материться!***
- ***Мат-это ядов концентрат!***
- ***В классе мы найдём управу на словесную траву!***

Участники выполняют задание, читают свои лозунги.

Теперь давайте подумаем, где их разместить? На упражнение отводится 15 - 20 минут.

Упражнение 3. "Краткость - сестра таланта".

Цель: развитие красноречия.

Материалы: листы белой бумаги, ручки или простые карандаши.

Процедура игры: Ведущий разбивает участников на группы по 3 - 4 человека. Группы рассаживаются в разные углы тренингового зала. У участников должны быть листы бумаги и письменные принадлежности.

Ведущий на доске выписывает названия трех известных произведений классической литературы (которые, как полагает ведущий, участники должны знать).

Например:

- "Война и мир" Л. Н. Толстого,
- "Преступление и наказание" Ф. М. Достоевского,
- "Евгений Онегин" А. С. Пушкина,
- "Мертвые души" Н. В. Гоголя,
- "Мастер и Маргарита" М. А. Булгакова.

Задача участников (творческих групп) содержание каждого из трех произведений описать в одном предложении. Объем каждого предложения ведущий не регламентирует. На работу отводится около десяти минут.

После этого группы представляют результаты своего труда. В каждом случае ведущий вместе с другими участниками критически рассматривают предложения. Обсуждаются вопросы:

Отражена ли основная сюжетная линия произведения?

Представлены ли главные действующие лица?

Показана ли общая атмосфера, общий дух произведения, позиция автора?

В конце совместными усилиями по каждому произведению выбирают лучший вариант предложения. На упражнение отводится 10 - 15 минут.

Рефлексия и прощание

Упражнение 4. "Улыбка".

Японская пословица гласит:

«Сильнейший тот, кто улыбается».

Цель: закрепление положительных эмоций у участников в конце занятия.

Процедура игры: Улыбка - это эффективный инструмент позитивного воздействия на себя и окружающих. Если мышцы лица «работают на улыбку», то происходит гораздо большее, чем вы можете себе представить: мышцы активизируют нервы, расположенные в них, и тем самым в мозг «посылается» позитивный сигнал. Вы можете это проверить прямо сейчас.

Улыбнитесь (неважно, если получится гримаса, вся суть в том, что работают нужные мышцы). Сохраняйте это положение примерно 30 секунд. Если вы честно проделаете этот эксперимент, то сможете однозначно констатировать: что-то все же «происходит». Было бы хорошо, если бы вы описали ваши впечатления, не откладывая.

ЗАНЯТИЕ 10.

***Из всех видов разрушительного оружия,
Которое способен придумать человек,
Самое ужасное и сильное – слово.
Слово разрушает незаметно.***

П. Коэльо

Приветствие (повторяется в начале каждого занятия).

Разминка:

Упражнение 1. "Ключевые слова".

Цель: развитие способности резюмировать основное содержание речи другого человека, находить точки, в которых можно развить коммуникативную ситуацию.

Процедура игры: Ведущий вызывает одного добровольца. Ему предстоит совершить небольшой рассказ о своем отношении к

сквернословию. Ведущий предупреждает добровольца, что его рассказ будут тщательно анализировать. Если он этого не хочет, то может отказаться.

Доброволец производит рассказ. Остальные участники внимательно его слушают. Если доброволец сбивается, не знает как продолжить рассказ, ведущий в мягкой манере ему помогает.

После окончания рассказа ведущий предлагает участникам проанализировать рассказ и выделить в нем семь ключевых слов (понятий): эти ключевые слова должны отражать наиболее характерные моменты рассказа, ключевые слова должны отражать проблему, можно использовать сочетания из двух-трех слов, если нельзя ограничиться одним, и это будет считаться за одно ключевое понятие.

Список ключевых слов составляется участниками тренинга сообща. Сам автор рассказа в обсуждении участия не принимает. Если ключевых слов набирается больше семи, надо отсеять лишние. При этом какие-то можно объединять.

Ведущий обращает внимание участников на то, что каждое ключевое слово - это точка, в которой можно развить диалог в каком-то особенном направлении. Иногда собеседник специально, сознательно подбрасывает эти ключевые слова. Иногда он это делает бессознательно. Иногда даже вопреки своей воле. На упражнение отводится 10 - 15 минут.

Основная часть:

Упражнение 2. "Восстановите текст".

Цель: развитие умения анализировать информацию и восстанавливать незнакомый текст, использовать толковый словарь.

Материалы: для каждого участника должен быть распечатан экземпляр текста задания; толковый словарь.

Процедура игры: Прочитайте приведённый ниже текст, в котором пропущен ряд слов. Выберите из предлагаемого списка слова, которые необходимо вставить на место пропусков.

«Поскольку _____(А) не приобретается биологическим путём, каждое поколение воспроизводит её и передаёт следующему поколению. Этот процесс является основой _____ (Б). В результате усвоения _____ (В), верований, норм, правил и идеалов происходит формирование личности ребёнка и регулирование его поведения. Если бы процесс социализации прекратился в массовом масштабе, это привело бы к _____ (Г) культуры. О том, насколько важна культура для функционирования индивида и _____ (Д), можно судить по поведению людей, не охваченных социализацией. Поведение детей, которые оказались полностью лишёнными _____ (Е), с людьми, свидетельствует о том, что без социализации люди не способны усвоить упорядоченный образ жизни, овладеть языком и научиться добывать средства к существованию».

Слова в списке даны в именительном падеже. Каждое слово (словосочетание) может быть использовано только один раз.

Выбирайте последовательно одно слово за другим, мысленно заполняя каждый пропуск. Обратите внимание на то, что слов в списке больше, чем Вам потребуется для заполнения пропусков.

Список терминов:

- 1) культура;
- 2) ценности;
- 3) цивилизация;
- 4) поведение;
- 5) социализация;
- 6) общение;
- 7) порядок;
- 8) гибель;
- 9) общество

На упражнение отводится 10 - 15 минут.

Упражнение 3. "Дать название ситуации".

Цель: совершенствование способности дифференцировать коммуникативные ситуации в характерных признаках, развитие языкового чутья.

Материалы: блокноты и ручки.

Процедура игры: Ведущий вызывает трех добровольцев, отсаживает их несколько в стороне от остальной группы, но так, чтобы все хорошо видели друг друга. Добровольцам выделяются блокноты (или планшеты с листами бумаги) и ручки.

Объясняется суть упражнения. Участники из основной группы должны по очереди (лучше в том порядке, в котором сидят) рассказать про некоторую коммуникативную ситуацию, которая с ними произошла в жизни (желательно выбрать необычную ситуацию).

Трое добровольцев представляют собой "жюри", которое должно как-то назвать каждую из этих ситуаций, для этого каждый из членов "жюри" в тайне от других делает пометку в своем блокноте. Чтобы потом не забыть, какой ситуации какое название принадлежит, члены "жюри" сразу проставляют порядковый номер ситуации.

Желательно, чтобы название ситуации состояло из двух слов, обычно существительного и эпитета к нему, но в крайнем случае можно использовать три или четыре слова.

Примеры записей в блокноте: 1) "деловая беседа", 4) "добродушная болтовня", 7) "провокационное внедрение".

Члены "жюри" держат все свои записи в тайне до конца последней ситуации. Когда все ситуации будут уже выслушаны, ведущий предлагает вспомнить первую, напоминает краткое содержание этой ситуации (если ведущий не надеется на свою память, надо самому делать пометки в блокноте). Если мнение "жюри" кому-то не понятно, он может сразу задать уточняющий вопрос. Если по какой-то ситуации двое или даже трое членов "жюри" дали одинаковое название, ведущий обязательно обращает на это

внимание. Если ведущему кажется, что какое-то название действительно очень точное, что оно отражает характерные черты ситуации, это стоит отметить.

Упражнение стоит провести еще хотя бы один раз, с новым "жюри". В новом цикле будут, скорее всего, рассказаны более замысловатые ситуации; названия тоже будут более оригинальными и точными. На упражнение отводится 10 - 15 минут.

Рефлексия и прощание

Упражнение 4. "До-сви-да-нье!"

Цель: закрепление положительных эмоций у участников в конце занятия.

Процедура игры: Участники образуют круг, взявшись за руки. По команде тренера поднимают руки вверх. Затем на счет "три" резко бросают руки вниз и с выдохом произносят "До". Снова поднимают руки и по команде произносят "сви". Еще раз поднимают руки и по команде произносят "да". И наконец поднимают руки и по команде произносят "нье!" (повтор 4 раза).

ЗАНЯТИЕ 11.

*Сквернословие, в отличие от добрых пожеланий,
может нанести смертельный удар не только душе, но и здоровью.*

А.П. Васильев

Приветствие (повторяется в начале каждого занятия).

Разминка:

Упражнение 1. "Наш дар бесценный - речь".

Цель: сплочение группы на основе актуализации проблемы.

Процедура игры: Подготовленное выразительное чтение стихотворения А. Бунина участником тренинга.

*Молчат гробницы, мумии и кости,
Лишь слову жизнь дана:
Из древней тьмы, на мировом погосте.
Звучат лишь Письмена!*

*И нет у нас иного достоянья!
Умейте же беречь
Хоть в меру сил, в дни злобы и страданья,
Наш дар бесценный – речь.*

Ведущий организует обсуждение стихотворения, задает вопросы участникам. Почему необходимо бережно относиться к речи? На упражнение отводится 5 минут.

Основная часть:

Упражнение 2. "Школьный жаргон".

Молодёжная культура - это свой, ни на что не похожий мир. Он отличается от взрослого эмоциональностью, порой даже резкой и грубой, манерой выражать мысли, чувства, неким словесным абсурдом, который могут употреблять только молодые люди, смелые и решительные, настроенные против всего мира и создавшие свой неповторимый мир.

Школьный жаргон можно квалифицировать как корпоративный молодёжный жаргон. В нём выделяется лексическая группа, которая является "ядром" школьного жаргона - входящие в нее единицы реализуются в речи большинства школьников без каких-либо ограничений.

Цель: развитие умения заменять в повседневной речи школьные жаргонизмы на литературные слова.

Материалы: список школьных жаргонизмов для каждого участника, листы белой бумаги, ручки или простые карандаши.

Процедура игры: Изучите список школьных жаргонизмов и предложите слова - синонимы, отражающие суть понятий.

матеша		двойк	
русиш		столовка	
инфа		домашка	
твикс		трендель	
физичка		химера	
дискач		контроша	
тубзик		пятак	
училка		дирик	
класснуха		физручка	
бомба		ботан	
объява		клава	
чувак		мыха	
хавчик		фигня	
клёво		фиолетово	
притащился		сбацать	

Придумайте 2-3 предложения в которых сначала используйте жаргонизмы, а потом замените их на литературные слова.

Какой вариант вам более привычно произносить? Почему? Участники описывают свои ощущения. На упражнение отводится 10 - 15 минут.

Упражнение 3. "Наречия".

Цель: развитие умения заменять в повседневной речи школьные жаргонизмы на литературные слова.

Материалы: список школьных жаргонизмов для каждого участника, листы белой бумаги, ручки или простые карандаши.

Процедура игры: Участники игры знакомятся со списком наречий, наиболее часто встречающихся в молодёжной речи для выражения эмоций.

НАРЕЧИЯ

- клево;
- круто;
- офигенно;
- стопудово;
- прикольно;
- зашибись;
- фиолетово.

Участникам предлагается заменить синонимами предложенные наречия. Например: "зашибись" - жаргонизм в значении сказуемого "очень хорошо". Синонимы: отлично, великолепно, прекрасно, славно.

На упражнение отводится 10 минут.

Упражнение 3. "Слова-сорняки".

Цель: формирование чистоты речи и коммуникативной культуры участников.

Чистота речи – отсутствие в ней лишних слов-сорняков. Такими они становятся в речи говорящего из-за частого, неуместного их употребления. К сожалению, многие активно вставляют в свою речь «любимые словечки»: «так сказать, значит, вот, собственно говоря, видите ли, понятно, да, так, понимаете и другие». Это производит очень неприятное впечатление.

Почему же все-таки слова-сорняки появляются в нашей речи? Это и волнение во время говорения, и неумение мыслить публично, подбирать нужные слова для оформления своих мыслей и, конечно, бедность индивидуального словаря говорящего. Забота о чистоте речи повышает качество речевой деятельности.

Процедура игры: участникам предлагается прочитать стихотворение "Слова - сорняки":

*Мы нынче КАК БЫ все глупеем,
Все стали КАК БЫ забывать,
Что КАК БЫ даже не умеем
Без «КАК БЫ» пару слов связать.*

*Добро бы было КАК БЫ в дело,
Пусть даже КАК БЫ наугад.
А то ведь КАК БЫ неумело.
И чаще КАК БЫ невпопад.*

Участники анализируют стихотворение и вспоминают, какие ещё "слова - сорняки" они используют в своей речи. Например: «Это, как её...», «Ну, значит», «так далее». Обсуждают, мешают или помогают эти слова в общении с родными, друзьями, учителями.

На упражнение отводится 10 минут.

Рефлексия и прощание

Упражнение 4. "Мудрость веков".

Цель: закрепление полученных знаний, рефлексия тренинга.

Процедура игры: Участникам предлагается вспомнить пословицы и поговорки о культуре речи, о вреде сквернословия.

Например:

- "Слово - серебро, молчание - золото",
- "Словом оправдаешься, словом и осудишься",
- "Не торопись языком, торопись делом",
- "Слово не воробей: вылетит, не поймаешь",
- "От доброго слова язык не усохнет",
- "Кроткое слово гнев побеждает",
- "Ласковое слово, что вешний день".

ОБОБЩАЮЩЕ-ЗАКРЕПЛЯЮЩИЙ ЭТАП

ЗАНЯТИЕ 12.

Сквернословие есть яд, умерщвляющий душу

Святитель Тихон Задонский

Приветствие (повторяется в начале каждого занятия).

Разминка:

Упражнение 1. "Да или нет?".

Цель: эмоциональный настрой и подготовка участников к выполнению заданий итогового занятия.

Процедура игры: Ведущий предлагает участникам опустить голову, закрыть глаза. Он зачитывает утверждения, и, если участники согласны с ними, то поднимают руку.

1. Язык мой - друг мой, язык мой – враг мой.
2. Можно научиться управлять своими отрицательными переживаниями без мата.
3. Речевая культура многим не по плечу.
4. Мату много лет, спасения от него – нет.
5. Каждый может добиться чистоты и уважительности своей речи.
6. Можно матом покрывать и при этом уважать.
7. Я голосую за красивую, добрую и понятную речь без мата.
8. Лучше материться, чем молча злиться.
9. Сквернословие можно потерпеть, не замечать.
10. Мат - это не мой формат.

Спасибо, всем, поднимите голову и откройте глаза. Как вы думаете, сколько в среднем раз каждый из вас поднял руку? Какое утверждение вам больше всего подходит? На упражнение отводится 5 минут.

Основная часть:

Упражнение 2. "Шесть ролей".

Цель: закрепление полученных знаний и умений по тренинговой программе.

Материалы: Для работы понадобятся листы бумаги для рисования, краски, цветные карандаши, фломастеры или цветные мелки, пластилин, ножницы, магнитная доска, магниты.

Процедура игры: Ребятам представляется возможность выбрать себе одну из пяти ролей:

«ПОЭТ»,

«ХУДОЖНИК»,

«СКУЛЬПТОР»,

«ПИСАТЕЛЬ»,

«МЕДИК» и творчески подойти к выполнению задания.

"Поэты" могут подготовить синквейны о проблеме сквернословия или настоящие стихи, пропагандирующие культуру речи среди детей и молодёжи.

"Художники" при помощи красок, кисти и фломастеров могут нарисовать плакат, изображающий на одной половине жизнь человека, который не сквернословит, а на другой – то, во что может превратиться жизнь человека, который в своей жизни использует скверные слова.

"Скульпторы" могут создать из пластилина и других материалов скульптуру "сквернослова", отразив его самые характерные черты, мимику, жесты.

"Писатели" могут составить рассказ о жизни "сквернослова" в культурном обществе.

"Медики" могут придумать «симптомы» больного, которому поставлен диагноз «хроническое сквернословие», предложить меры профилактики, способы и приёмы «лечения».

- а) часто
б) иногда
другое _____
- в) редко
г) никогда

7. Используете ли вы в собственной речи нецензурную лексику?

- а) часто
б) иногда
другое _____
- в) редко
г) никогда

8. Является ли использование нецензурных слов вашей привычкой?

- а) да
б) нет

9. На сколько важно для тебя использование этих слов?

- а) очень важно, не представляю своей жизни без этого
б) не важно, просто привычка
в) абсолютно не важно

10. Хотели бы вы избавиться от этой привычки?

- а) да
б) нет

11. Какие проблемы влечет распространение привычки использования ненормативной лексики в повседневной жизни?

- а) вредит психологическому состоянию
б) снижает уровень литературной грамотности
другое _____
- в) вредит здоровью
г) повышает конфликтность и социальную напряженность

12. Считаете ли вы, что отказ от этой привычки является одним из шагов к здоровому образу жизни?

а) конечно

в) не вижу никакой связи

б) отчасти

Спасибо за откровенность!

Завершается реализация трениговой программы чтением стихотворения Вадима Шефнера "Слова". Можно заранее подготовить выразительное чтение с участниками программы.

Слова

Много слов на земле. Есть дневные слова -

В них весеннего неба сквозит синева.

Есть ночные слова, о которых мы днем

Вспоминаем с улыбкой и сладким стыдом.

Есть слова - словно раны, слова - словно суд,-

С ними в плен не сдаются и в плен не берут.

Словом можно убить, словом можно спасти,

Словом можно полки за собой повести.

Словом можно продать, и предать, и купить,

Слово можно в разящий свинец перелить.

Но слова всем словам в языке нашем есть:

Слава, Родина, Верность, Свобода и Честь.

Повторять их не смею на каждом шагу,-

Как знамёна в чехле, их в душе берегу.

Кто их часто твердит - я не верю тому,

Позабудет о них он в огне и дыму.

Он не вспомнит о них на горящем мосту,

Их забудет иной на высоком посту.

*Тот, кто хочет нажиться на гордых словах,
Оскорбляет героев бесчисленный прах,*

*Тех, что в темных лесах и в траншеях сырых,
Не твердя этих слов, умирали за них.
Пусть разменной монетой не служат они,-
Золотым эталоном их в сердце храни!*

*И не делай их слугами в мелком быту -
Береги изначальную их чистоту.
Когда радость - как буря, иль горе - как ночь,
Только эти слова тебе могут помочь!*

Подытоживая сказанное, выведем своеобразное кредо: я - исключение,
моя речь - это мое зеркало, мое достоинство.

С МЕНЯ НАЧИНАЕТСЯ ЧЕСТЬ И КУЛЬТУРА РОССИИ!

Каждый участник программы на память получает памятку.

"Мат - не наш формат! Как избавиться от сквернословия?"



Первое - не говорить плохих слов самому. Не нужно бояться быть «белой вороной». Человек может через свою речь влиять на состояние языка. Скажите себе: «Все пусть говорят, а я не буду!». Конечно, для этого требуется мужество. Скорее всего, над вами будут смеяться, подтрунивать, шутить: «Ах, ты не пьешь? До сих пор не куришь: Не ругаешься?». Попробуйте устоять в такой ситуации. Попробуйте не испугаться насмешек, презрения, даже одиночества.

Второе. Умейте противостоять среде. Не думайте, что никто никогда вас не обидит, не выругает. Но нужно учиться давать достойный ответ. Уверенный в себе человек знает, что он имеет определенные права, умеет точно определить и выразить свои желания, потребности и чувства так, чтобы это не затронуло окружающих. Он умеет сохранить собственное достоинство и не обидеть других, независимо от поведения собеседника.

Сквернословие - проблема внутренней неуверенности в себе. А уверенный в себе человек, наоборот, не станет использовать нецензурные выражения, чтобы отстоять свои позиции. Именно неуверенность способна породить гнев и заставить человека сквернословить с поводом и без повода. А это, в свою очередь, наполняет мир человека ненавистью, озлобленностью, где любая проблема вызывает срыв, ругань и обиды. Так что чем чаще вы будете тренировать себя разговаривать вежливо и не опускаться до площадной брани, тем больше вы и люди вокруг вас будут проникаться к вам уважением.

Третье. Тренируйте себя просто говорить вежливо и красиво. Важно научиться думать и говорить о хорошем, помня, что наши слова материализуются, а помыслы реализуются. Используйте в своей речи как можно больше позитивных высказываний (похвалу, поощрения, высказывание добрых позитивных чувств и мыслей). Делайте ежедневно как можно больше комплиментов другим людям, например, «Ты сегодня хорошо выглядишь», «Рад тебя видеть!», «Ты сегодня потрясающе отвечал» и т.д. Со

временем вы увидите, что комплименты становятся вашей привычкой, которая вам очень нравится.

Четвертое. Сквернословие - не есть способ расслабления. Может показаться, что расслабиться - это пить пиво, вино и сквернословить. Других развлечений нет. Но есть спорт, музыка, рисование, коллекционирование и многое другое. А еще можно принять ванну, сделать массаж. Да, вообще, чаще занимайтесь каким-нибудь позитивным, креативным трудом, например, лепкой или посадите цветы или дерево.

И пятое. Если мы действительно хотим добиться успеха в делах, в семье, в творчестве, то пора работать над собой, в том числе и над своей речью. Пока сохраняется мнение, будто мата избегают лишь слабаки, а сильные, серьезные, деловитые люди не должны стесняться «называть вещи своими именами», - до той поры мы будем слышать ругань везде и всегда. А когда те, с кого большинству и в самом деле хотелось бы брать пример, будут разговаривать иначе, мат постепенно исчезнет из нашего лексикона.

От всей души желаем вам быть по-настоящему прекрасными людьми. Пусть все в вас будет прекрасно: и мысли, и слова, и поступки!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Большаков В.Ю. Психотренинг. - СПб, 2014.
2. Гамезо М.В., Домашенко И.Н. Атлас по психологии. - М.: Просвещение, 2009.
3. Гиппиус С.В. Гимнастика чувств. Тренинг творческой психотехники. - М., 2007.
4. Жуков Ю.М., Петровская Л. А., Растяльников П. В. Диагностика и развитие компетентности в общении. - М., 2010.
5. Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг. СПб., 2010.
6. Игры: обучение, тренинг, досуг / Под ред. В.В. Петрусинского. - М.: Новая школа, 2014.
7. Мелибруда Е.Я. Ты - Мы. Психологические возможности улучшения общения. - М., 2011.
8. Пиз А. Язык телодвижений. - Н.-Новгород, 2013.
9. Петровская Л.А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг. - М., 2009.
10. Практикум по социально-психологическому тренингу / Под ред. Б.Д. Парыгина. - СПб., 2012.
11. Прихожан А. Психологический справочник неудачника. - М., 2009.
12. Прутченков А.С. Тренинг личностного роста. - М.: Творческая педагогика, 2013.
13. Рудестам К. Групповая психотерапия. М.: Прогресс, 2013.
14. Сазонтьева Н.Б. Игра как метод и проблема современной психологии Новосибирск: Наука, 2007.
15. Сатир В. Как строить себя и свою семью. - М.: Педагогика-Пресс, 2012.