

З а н я т и е **6** Я один, но я не одинок. Ресурс одинокчества

Цели: актуализировать эмоциональный опыт одиночества, проанализировать свое отношение к одиночеству, обсудить ресурс одиночества, приобрести навыки формирования границ в отношениях.

Навыки, над которыми работаем:

- умение находиться в одиночестве
- умение говорить «нет»

Материалы: карандаши по количеству участников в группе (не заточенные), веревка для обозначения круга одиночества, карандаши, мелки, фломастеры, лист А3 (для общего рисунка) или ненужные журналы для коллажа.

Работа группы

Разминка

Для разминки потребуется мягкий тряпичный мячик. Начните игру. Киньте мяч любому игроку и произнесите слово «дружба». Каждый участник, к которому попадает мяч, должен придумать слово, которое ассоциируется у него со словом «дружба». Если участники придумывают только положительные ассоциации, попросите, чтобы вам кинули мяч, и назовите другие ассоциации, например, «обида», «одиночество». Если же, наоборот, ассоциации будут негативные, добавьте более радужных: «игра», «отдых», «приключения».

Работа по теме занятия

1 Скажите ребятам, что сегодня мы продолжим говорить о неприятных ситуациях, которые возникают в отношениях с друзьями. Прочтите в группе отрывок из книги В.П. Крапивина «Оруженосец Кашка».

Молоканов был попрошайка и жадина. Это — самое главное, чем он отличался от других. Правда, жадность у него была не на все вещи, а только на мелочи: на разные самоделки, патронные гильзы, пузырьки, значки и прочую дребедень. Он их выпрашивал. Даже не менялся никогда, а выпрашивал. Если меняться, значит, надо что-то отдавать, а это было для Генки горькой мукой. А выпрашивать он умел, наверное, лучше всех на земном шаре. В голосе у него появлялась такая жалобность и такая убедительность, что камни могли растаять, как мороженое в июльский полдень. «Ну, послушай, — негромко и проникновенно говорил Молоканов, — тебе эта штука все равно ни к чему, а для меня она такая важная... Ну, дай, а? Ну, правда... Я тебе такое спасибо скажу!»

«А на фига мне твоё спасибо?» — спрашивал лишенный чувствительности собеседник.

Генка широко раскрывал голубые, как незабудки, глаза и кротко отвечал: «Не знаю... Но ведь эта штука тебе тоже незначит. А мне для пользы».

«Для какой пользы?!»

«Для коллекции!»

Когда Молоканову начинали объяснять, что не бывает коллекций, где вместе собраны жестяные свистки, огрызки от цветных карандашей, куклы из шишек и разные пуговицы, Генка тихо говорил: «Ну и что? А у меня бывает».

И человек сдавался. «Пусть, — думал он. — Мне эта вещь и вправду не очень нужна, а он вон как из-за нее убивается».

И если попадался мальчишка с сердцем тверже камня, он все равно отступал. Потому что другим путем отвязаться от Генки было нельзя. Даже колотили его, но без всякого толку.

Вот такой человек появился на поляне, где Володя с Кашкой разводили костер. Глазами хищника Генка смотрел на фигурку альпиниста, любимую игрушку Кашки.

— Это чей такой, а? — нежным голосом спросил Генка.

— Тебе чего надо? — невежливо спросил Володя.

— Я голоса услышал и заглянул.

— Заглянул и мотай обратно, — посоветовал Володя.

Молоканов, однако, не спешил.

— А чья это куколка?

— Не твоя.

— Это моя, — ответил Кашка.

Генка понял, что надо спешить.

— Дай, а? — жалобно начал он.

Кашка оглянулся на Володю и бесстрашно сказал:

— Иди отсюда. Скоро лопнешь от жадности.

Молоканов подавил обиду и продолжал:

— Дай, а?..

— Пошел вон, — неумолимым ровным голосом произнес Володя, и произнес так, что Молоканову стало ясно — в этот раз он проиграл.

Обсудите рассказ в кругу. Какие чувства возникли у ребят во время чтения отрывка. Как им кажется, удалось бы им дать отпор попрошайке из рассказа?

Предложите ребятам вспомнить, бывали ли в их жизни случаи, когда и у них появлялся «друг-прилипала»? Всегда ли он выпрашивал вещи? Или что-то другое? Вы можете рассказать, что знаете детей, которые пристают, напрашиваются «в друзья» или просто «липнут», желая подразнить. Спросите ребят, знают ли они таких «друзей»? Как обходятся с ними? Бывает ли сложно дать отпор? Кому удавалось это сделать? Какие они знают способы?

В Атмосфера при обсуждении этих случаев должна быть безопасной и поддерживающей, так как некоторые подростки могут агрессивно высказываться в адрес «друга-прилипала», обвинять его. Обращайте подростков к собственным переживаниям. Например: «Да, возможно, твой приятель ведет себя как прилипала. Почему это трудно для тебя? Что в этом сложного для тебя?»

★ *Сценарии занятий*

2 Ведущий может привести собственный пример таких отношений: «У меня есть знакомая, которая считает, что мы — лучшие подруги. Она редко мне звонит и всегда обижается, что я сама ей не звоню. Она постоянно настаивает на встречах так, что я не могу отказаться. Когда я вежливо намекаю, что занята все ближайшее время, она не понимает намеков. А обижать ее прямым отказом в дружбе мне не хотелось бы. Вот так и общаемся».

3 Скажите ребятам, что сейчас вы попробуете все вместе разобраться в этих ситуациях. Разделите группу на 4 микрогруппы: защитники прилипалы, обвинители прилипалы, защитники человека — «жертвы прилипалы», его обвинители.

В *Не предлагайте ребятам решить самим, кто в какой роли хотел бы выступить. Раздайте каждой группе листочки с названием их роли, так как, возможно, подростки не захотят быть защитниками прилипалы.*

Дайте каждой микрогруппе по 5—7 минут на подготовку, после чего соберитесь снова в круг и послушайте сообщения каждой микрогруппы.

4 Предложите ребятам по кругу назвать слова, которые им приходят в голову, когда они думают о том времени, когда остаются одни. Ответы фиксируйте на доске.

Когда мы отказываемся от отношений, мы остаемся одни. Но это не то же самое, что чувствовать себя одиноким. Сейчас мы попробуем провести действие, которое поможет почувствовать позитивную сторону одиночества.

Круг одиночества. Очертите в центре комнаты круг и поставьте там один стул. Инструкция: «Это круг одиночества. Вы можете побыть там сами. Можете взять что-то из предметов, находящихся в этой комнате. Можете позвать кого-то с собой, но только уже после того, как побыли в кругу одиночества некоторое время».

В *Остальным участникам вы можете предложить в это время делать общий рисунок или коллаж.*

После того как все желающие побудут в кругу одиночества, обсудите впечатления от упражнения. Комфортно ли было в центре круга? Кто звал кого-то с собой, а кто оставался один? Как бы вы описали это со-

стояние? Хотелось бы туда вернуться или нет? В завершение обсуждения, скажите ребятам, что у каждого из нас есть самый верный друг. Этот друг — мы сами. И если уметь с собой по-настоящему дружить, то никогда не бывает скучно. И с этим другом мы поближе познакомимся в теме «Кто я?».

Заключительное обсуждение

Проведите обсуждение занятия в общем кругу. Что было самым интересным и важным сегодня? Что нового ребята узнали о себе, об окружающих, о теме? С каким чувством они уходят?