

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная Легостаевская школа №11 им. Р.В.Можнова**

«Утверждаю»

Директор школы:



Е.Н.Косырькова

Приказ № 130 от 01.09.2022г.

**Психолого-педагогическая программа «Преодолеем вместе»
Гармонизация эмоционально-волевой сферы подростка**

Составитель: педагог-психолог Чернова Е.Н. _____

Цель и задачи программы.

Цель: гармонизация эмоционально-волевой сферы и профилактика отклоняющегося поведения учащихся группы риска (подростков в период нахождения в трудной жизненной ситуации/социально-опасном положении, подростков, состоящих на различных видах учёта (КДН, ПДН, ВШУ), подростков, склонных к отклоняющемуся поведению).

Задачи:

1. Изучение личностных особенностей учащихся группы риска.
2. Развитие личностных ресурсов учащихся в области коммуникативных умений и навыков.
3. Развитие навыков конструктивного поведения в конфликте, выработка навыков бесконфликтного поведения.
4. Формирование адекватной самооценки, отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, развитие навыка уверенного поведения.
5. Активизация ресурсов психики, формирование ощущения защищённости.
6. Формирование и развитие навыков самоанализа, самоконтроля, самовыражения, саморегуляции.
7. Формирование осознанности, относительно своего будущего.

1. Описание участников программы.

Учащиеся в возрасте от 13 до 17 лет, находящиеся в трудной жизненной ситуации/социально-опасном положении, подростки, состоящие на различных видах учёта (КДН, ПДН, ВШУ), дети склонные к отклоняющемуся поведению.

2. Структура и содержание программы.

Данный курс состоит из 34 занятий, включающих диагностический блок, каждое занятие длится 40 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю. При необходимости количество занятий может увеличиваться или уменьшаться по определенным темам в зависимости от ситуации и необходимости проработки определенных навыков. Занятия рекомендуется проводить в групповом формате.

4. Используемые технологии:

- групповая работа;
- элементы индивидуальной работы;
- групповая дискуссия (повышает мотивацию и вовлеченность участников в решение обсуждаемой проблемы);
- мини-лекции;

- медиация;
- арт-терапевтические элементы;
- работа с притчей.

5. Ожидаемые результаты реализации программы.

1. Навыки саморегуляции психического состояния (управление эмоциями) в различных ситуациях;
2. Повышение уровня самооценки;
3. Становление коммуникативных навыков. Умение выражать свои чувства и переживания;
4. Умение выбирать способ поведения в конфликтной ситуации;
5. Сформированность жизненных ценностей, умение ставить цели и добиваться их.
6. Сформированность осознанного взгляда на своё будущее.

6. Способы проверки, ожидаемых результатов:

1. Психодиагностическая методика для многомерной оценки детской тревожности Е. Е. Малкова (Ромицына)
2. Методика первичной диагностики и выявления детей «группы риска» М.И. Рожков, М.А. Ковальчук

Тематический план

Занятие	Содержание занятия	Количество часов
Первичная диагностика	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа с подростками • Психодиагностическая методика для многомерной оценки детской тревожности Е. Е. Малкова (Ромицына) • Методика первичной диагностики и выявления детей «группы риска» М.И. Рожков, М.А. Ковальчук 	1
Занятие №1 «Знакомство»	<p>Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения. Выработка правил групп</p> <p>Упражнение «Имена»</p> <p>Упражнение «Правило группы»</p> <p>Упражнение «Кто Я?»</p> <p>Упражнение «Аплодисменты по кругу»</p>	1

<p>Занятие №2-3 «Мои сильные стороны»</p>	<p>Цель: формирование адекватной самооценки и уверенности в себе. Упражнение «Мои сильные стороны». Упражнение «Ресурсы для достижения» Упражнение «Что сделало меня сильнее». Упражнение - визуализация «Место покоя»</p>	<p>2</p>
<p>Занятие №4 «Язык общения и его секреты»</p>	<p>Цель: обучение вербальным и невербальным средствам общения, умению эффективно сотрудничать с окружающими. Мини-лекция «Ролевые модели общения» Ролевая игра «Модели общения» Упражнение «Надписи на спине»</p>	<p>2</p>
<p>Занятие №5 «Мои жизненные установки»</p>	<p>Цель: выявление и коррекция неадаптивных психологических установок. Работа со списком основных жизненных установок</p>	<p>1</p>
<p>Занятие №6 «Мои ценности»</p>	<p>Цель: осознание собственной системы ценностей Упражнение «Пересядьте те, кто ценит...» Упражнение «Ромашка» Упражнение «Дом счастливого будущего»</p>	<p>1</p>
<p>Занятие №7 «Я не одинок»</p>	<p>Цель: формирование адекватного отношения у подростков к ощущению собственной автономности как к периодически возникающему нормальному состоянию взрослеющей личности. «Храм тишины» «Одиночество – это...» Обсуждение притчи «Об одиночестве»</p>	<p>2</p>
<p>Занятие №8 «Я уверен в себе»</p>	<p>Цель: развитие положительного самовосприятия как основы уверенного поведения Тест «Уверены ли вы в себе?» Упражнение «Мой портрет в лучах солнца» Упражнение «Символ уверенности» Упражнение 7. «Я управляю собой»</p>	<p>2</p>

<p>Занятие №9 «Мои цели»</p>	<p>Цель: выявление подростком своих истинных целей жизни, наиболее актуальных проблем настоящего, которые могут отразиться на их будущем. Упражнение «Мой герб» Упражнение «Мои смыслы» Упражнение «Постановка целей» Притча «О каменотёсах»</p>	<p>2</p>
<p>Занятие №10 «Линия жизни»</p>	<p>Цель: способствовать сознательному осмыслению пройденного жизненного пути, диалектическому анализу прошлого, настоящего и будущего. Упражнение «Рыба для размышления». Упражнение «Линия жизни» Упражнение «Мой жизненный путь»</p>	<p>2</p>
<p>Занятие №11 «Моя семья»</p>	<p>Цель: формирование представлений о своей будущей семейной жизни, анализ семейной ситуации на сегодняшний день. Упражнение «Семейный портрет» Упражнение «Поиграем в семью» Коллаж «Моя семья сейчас» и «Моя семья в будущем» Упражнение «Представление о своей будущей семье»</p>	<p>2</p>
<p>Занятие №12 «Идеальное Я»</p>	<p>Цель: формирование позитивной «Я – концепции» и навыка глубокого и позитивного отношения к своей личности. Упражнение «Идеальный, современный и плохой». Упражнение «Я – реальное, я – идеальное» Медитация «Я – это я»</p>	<p>2</p>
<p>Занятие №13 Психологическая поддержка.</p>	<p>Цель: осознание необходимости психологической поддержки себя и других людей в трудной ситуации, обучение способам такой поддержки, формирование навыков эмпатии. Упражнение «Скала» Беседа с подростками о том, как поддержать другого человека в трудной ситуации. Упражнение «Моё настроение». Упражнение «Аукцион»</p>	<p>2</p>

	Упражнение «Мусорное ведро»	
Занятие № 14 Конфликты. Способы преодоления конфликтных ситуаций.	Цель: исследование конфликтов, причин их возникновения и способов их разрешения. Упражнение «Нарисуй здание» Упражнение «Что такое конфликты?» Анкета «Конфликтная ли я личность» Ролевая игра «Сглаживание конфликтов» Упражнение «Если бы... я стал бы...»	2
Занятие № 15 Я могу. Способы преодоления жизненных трудностей	Цель: обучение умению справляться с трудными жизненными ситуациями. Повышение самооценки. Притча «О трудностях» Упражнение «Через три года» Упражнение «Лучшая версия себя» Игры: «Удары судьбы», «Мяч» Упражнения «Липучки» Упражнения «Золотые мысли» Упражнения «Надень маску» Рисунок «Победи своего дракона».	2
Занятие №16 Мои желания и возможности	Цели: определение личностных ценностей, актуализация личностных ресурсов, углубление процессов самораскрытия, повышение уверенности в себе. Притча «Всё в твоих руках» Упражнение «Моё будущее» Упражнение «Дерево желаний». Упражнение «Посмотри на хорошего человека».	2
Занятие №17 «За что я люблю эту жизнь?»	Цель: развитие позитивных жизненных установок. Беседа об уникальности и неповторимости жизни. Просмотр презентации по теме. Обсуждение. Мозговой штурм «Как преодолеть трудные ситуации?»	2
Занятие №18 «Формула удачи»	Цель: создание позитивного настроения на будущее. Занятие с элементами психогимнастики. Упражнение «Я подарок человечеству».	2

Итоговая диагностика	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа с подростками • Психодиагностическая методика для многомерной оценки детской тревожности Е. Е. Малкова (Ромицына) • Методика первичной диагностики и выявления детей «группы риска» М.И. Рожков, М.А. Ковальчук 	2
		34

Список литературы:

1. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. – М., 2001
- Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями. – 2-е изд., стер. – М.: Смысл, 2005. – 182с.
2. Микляева А. В. Я подросток. Программа уроков психологии (7, 8 классы). – СПб.: Речь, 2003.
3. Шнейдер Л.Б. Материалы курса «Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы школьного психолога»: лекции 1-8.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
4. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками – СПб.: Питер, 2007. — 271 с: ил. — (Серия Эффективный тренинг).

Занятие №1 «Знакомство»

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения. Выработка правил групп.

1. Упражнение «Имена».

Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. Сделаем это так, чтобы сразу и прочно запомнить все имена. Наше представление будет организовано так: первый участник называет свое имя, второй – имя предыдущего и свое, третий – имена двух предыдущих и свое и т.д. Последний, таким образом, должен назвать имена всех членов группы, сидящих перед ним.

2. «Правила группы»

Выработка правил группы производится с помощью мозгового штурма, следует записать все выработанные правила на доске или листе ватмана.

1. Закон «ноль-ноль» (о пунктуальности).

2. Правило поднятой руки: высказываются по очереди, когда один говорит, остальные молча слушают и, прежде чем взять слово, поднимают руку.

3. Без оценок: принимаются различные точки зрения, никто друг друга не оценивает, обсуждаем только действия: критика должна быть конструктивной.

4. Конфиденциальность: то, что происходит на занятии, остается между участниками.

5. Правило «Стоп»: если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «Стоп».

6. Активность: чаще всего, те, кто проявляют активность на занятиях приобретают по окончании курса больше, чем те, кто был пассивен на занятиях. И др. правила.

3. «Кто я?».

Каждому участнику раздайте лист А4 и фломастер (или ручку). Дайте 5–7 минут на то, чтобы участники написали на листе бумаги ответ на вопрос «Кто я?». Акцентируйте внимание аудитории, что необходимо ответить именно на поставленный вопрос. «Какой я» — это уже совсем другое дело. Например:

я — Анна

я — любитель книг

я — солнце

я — спортсмен

и так далее.

После того, как все будут готовы, предложите людям представиться. Участники по очереди встают и рассказывают, кем они являются. Если ответ не понятен, остальные люди могут попросить объяснить, что имел ввиду выступающий. На каждого человека отводится 1–2 минуты, в зависимости от количества участвующих в тренинге.

4. Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Инструкция: 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, 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.

Рефлексия. Наше занятие подошло к концу. Я хочу услышать ваше мнение о сегодняшнем занятии. Что вызвало положительные эмоции? Что вызвало негативные эмоции? Что было самым полезным? Что было самым сложным? Что узнали нового о себе, о других? Что запомнилось больше всего?

По окончании встречи психолог благодарит группу за работу и всем желает успеха.

Занятие №2 «Мои сильные стороны»

Цель: формирование адекватной самооценки и уверенности в себе.

1. Упражнение «Мои сильные стороны»

«Давайте поговорим о своих сильных сторонах личности, о том, что вы любите, цените, принимаете в себе, что дает вам чувство уверенности. Существенно также, отметить те качества, которые вам импонируют, но они вам не свойственны и вы хотите выработать их в себе. Крайне важно, чтобы вы «не брали в кавычки» свои слова, внутренне отказываясь от них, не умоляли свои достоинств, чтобы вы говорили прямо, уверенно, без всяких

«но...», «если...», «может быть...». Вам дается на это 3 минуты. Даже если вы закончите свою речь раньше, оставшееся время все равно принадлежит вам. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не могут давать свою оценку. Может быть, значительная часть вашего времени пройдет в молчании. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены».

Ведущий дает участникам 3-5 минут на подготовку и затем предлагает первому начать. По истечении 3 минут ведущий дает сигнал, означающий, что время первого истекло. Далее вступает в работу второй участник, в распоряжении которого также 3 минуты, и так до тех пор, пока не высказутся все члены группы.

2. Упражнение «Мои ресурсы»

«Возьмите лист бумаги и напишите то, что является точкой опоры для вас в различные моменты жизни»:

1. Напишите, что у вас получается лучше всего. В любых сферах.
2. Напишите, о чем говорят другие люди, когда говорят, что у вас в этом настоящий талант. По каким вопросам, чаще всего обращаются?
3. Напишите, в чем у вас есть хорошие умения и навыки.
4. Проанализируйте и выпишите, топ 10 пунктов, что вы действительно умеете делать лучше всего, что реально хорошо получается, в чем вы сильны по-настоящему.
5. Составить список из 10 вещей/занятий/событий/др., которые возвращают вас в ресурсное состояние.

После выполнения упражнения группа делится своими результатами и отвечают на вопросы: что было трудного в этом упражнении? Что удалось? Почему не удалось?

Рефлексия (см. 1 занятие).

Занятие №3 «Мои сильные стороны» (часть 2).

Цель: формирование адекватной самооценки и уверенности в себе.

1. Упражнение «Что сделало меня сильнее».
Сегодня мы продолжаем говорить о своих сильных сторонах личности.

Вспомните событие из вашей жизни, которое негативно повлияло на вас. Для начала возьмите событие из не очень далекого прошлого. Найдите в нем позитивные интерпретации.

Позитивная интерпретация помогает открыть те ценности и возможности, которые пока «скрыты во тьме» или «находятся в тени» - они так же необходимы человеку, как и привычные ценности и способы мышления, используемые и «видимые при свете дня».

Группа рассаживается так, как им удобно, выбирает себе безопасное место на листочках/в тетрадях отвечает на следующие вопросы:

1. Какие позитивные функции это событие выполняет в твоей жизни? (Что в нем позитивного?)
2. Чем эта ситуация оказалась для меня полезной?
3. Какой важный и полезный урок я из нее извлек? От чего он тебя оберегает?
4. Какие твои способности развивает?
5. О каких возможностях, еще нереализованных тобой, ты задумываешься благодаря этой ситуации? В чем эта ситуация тебя усиливает?

На упражнение отводим 10-15 минут, затем группа садится в круг и каждый рассказывает о ситуации, которая сделала его сильнее. Если кому-то некомфортно говорить об этом, то настаивать не стоит. Если подросткам трудно ответить на некоторые вопросы, просим группу помочь, если подросток согласен принять помощь.

2. Упражнение- визуализация «Место покоя»

Инструкция: «Сядьте удобно, закройте глаза... Пусть каждый сосредоточит свое внимание только на том, что слышит, сконцентрируется на себе, своих ощущениях, создавайте внутренние образы. Почувствуйте, как воздух входит и выходит через ноздри и губы, как движутся грудная клетка и живот при каждом вдохе и выдохе (*1 минута*)... А теперь представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая спокойна и счастлива (*пауза*). Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, она пребывает там в полнейшем мире, в силе и счастье. До нее нельзя добраться, к ней нельзя прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде образа- язычка пламени, драгоценного камня, спокойного озера и т. д. Преисполненная глубоким умиротворением и радостью, спокойствием, эта драгоценная частица находится в полной безопасности. Она там – глубоко в нас. Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или озеро, находящееся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, - вы сами (*пауза 20*

сек.) Запомните это ощущение. Что бы ни происходило, внутри вас живет спокойствие. Вы можете черпать в нем силы, помня, что эти силы мы даем себе сами...

Откройте глаза, запомнив свой образ. К нему можно обращаться тогда, когда нужно».

После завершения упражнения задаём группе вопросы:

- Что удалось? Почему не удалось?
- Какие чувства, ощущения вызвало это упражнение?
- Какой образ представили?

После обсуждения упражнения предлагаем подросткам нарисовать образ, который они представили. После того, как группа закончит, можно обсудить рисунки, но без оценки: говорим об эмоциях, которые вызвал этот рисунок, о том, какие мысли приходят, глядя на этот рисунок и т.д.

Рефлексия (см. 1 занятие).

Занятие №4 «Язык общения и его секреты»

Цель: обучение вербальным и невербальным средствам общения, умению эффективно сотрудничать с окружающими.

1. Мини-лекция «Ролевые модели общения» (по В. Сатир).

Сегодня мы с вами поговорим об общении: о том, какие бывают модели и виды, а также о преодолении конфликтных ситуаций в общении.

«Элементы, составляющие общение:

- тело (движения, внешний вид, форма);
- ценности - представления о том, что должен делать человек, а что - окружающие его люди;
- органы восприятия: глаза, уши, нос, рот и кожа;
- способность говорить: голос, слова;
- интеллект - переживания, знания человека.

Каждый человек, прежде чем вступить в контакт с другим человеком, считывает информацию о своем партнере - зрительную, слуховую, кинестетическую и т.п. Затем происходит когнитивная переработка информации, в результате которой происходит сравнение с собственным предыдущим опытом (родителей, идеалами и т.д.). Полученная информация интерпретируется, и человек приходит к выводу о том, как вести себя с данным партнером.

Разговор людей друг с другом можно выразить в виде несложной схемы:

- Вербальное общение = слова;
- Невербальное общение = выражение лица, поза тела, мышечный тонус, дыхательный ритм, тон интонации.

Существует четыре типа преодоления стрессовых ситуаций в общении.

Во всех четырех случаях человек реагирует на опасность, но не желая показать свою слабость, пытается скрыть ее следующим образом:

1. Заискивать, чтобы партнер не сердился.
2. Обвинять так, что партнер чувствует в вас силу.
3. Рассчитывать все с конечной целью, чтобы окружающие поняли, что вы справились с угрозой, не причинив никому вреда. Попытка укрепить собственную самооценку, используя громкие слова.
4. Отвлечься и проигнорировать угрозу, вести себя так, как будто ее и нет».

2. Ролевая игра «Модели общения».

Модели общения приобретаются еще в раннем детстве. Ребенок начинает использовать ту или иную модель общения, когда ищет свой путь в сложном, грозящем опасностями мире.

Для того чтобы осознать собственные позиции в общении, психолог просит участников изобразить описанные модели в ролевых играх:

В следующих четырех моделях наблюдается двусмысленность в общении, расхождение тона голоса, жестов, позы.

1. Миротворец (заискивающий).

Миротворец всегда говорит в заискивающем тоне, пытаясь угодить, извиняться, со всеми соглашаясь. Он человек, который всегда говорит «да». Он говорит так, как будто не способен к самостоятельным действиям, и ему нужен кто-то, кто его действия одобрит. Поза - человек стоит на одном колене, одна рука прижата к груди, вторая поднята кверху, как будто он просит подаяние. Голос: хныкающий и скрипучий.

2. Обвинитель.

Это человек, который всюду находит вину, диктатор. Он - главный и, как будто, говорит: «Если бы не ты, все было бы хорошо». Физически он находится в напряжении. Его голос - резкий и часто громкий. Обвинитель постоянно указывает на кого-то пальцем и начинает все свои высказывания со слов: «ты всегда», «ты никогда». Поза - человек одной рукой держится за талию, другую - вытянул вперед с вытянутым указательным пальцем. Его лицо напряжено, губы сжаты, ноздри расширены.

3. Расчетливый (компьютер).

Представитель этого типа - очень правильный, уравновешенный, никогда не демонстрирующий своих чувств. Он спокоен, бесстрастен, собран. Его можно сравнить с компьютером или словарем. Его голос монотонный, слова - длинные, несут абстрактный смысл. Поза - человек сидит неподвижно, с вытянутым позвоночником, руки безжизненно и изнуренно сложены на коленях. Его мозг сосредоточен на отборе нужных слов и на том, чтобы не допустить проявления какого-либо движения или проявлений чувств.

4. Отвлекающийся (сбитый с толку).

Чтобы не делал этот человек это - неуместно и не связано со словами и поступками окружающих. Он отвечает на заданные вопросы неопределенно. Его внутреннее ощущение постоянное головокружение. Его голос похож на песню со словарем, но без музыки. Человек ходит безо всякой цели из стороны в сторону, так как он полностью рассредоточен. Этот человек слишком занят процессом артикуляции, движениями тела, рук, ног, говорит невпопад. Не реагирует на вопросы, теряет мысль, затем находит, но уже - другую. Поза: тело движется сразу в нескольких направлениях, колени изогнуты вовнутрь, плечи сгорблены. Он размахивает руками в разные стороны.

5. Уравновешенный (гибкий). Преимущество этого типа общения в том, что человек, его проявляющий, может жить как гармоничная личность в мире с сердцем и разумом, с чувствами и телом. Чтобы перейти к этой модели общения, необходимы мужество, храбрость, новые навыки и убеждения. Когда люди набираются смелости и пробуют общаться таким образом, барьеры непонимания рушатся.

В этой модели слова соответствуют жестам, позе и тону. Взаимоотношения просты, свободны и честны. Этот тип общения подразумевает ваше право соглашаться, если вы согласны, возражать - если вы не согласны, свободно выражать свои мысли и менять жизненные позиции, потому, что вы испытываете в этом потребность. Быть гибким человеком значит быть прямым ответственным, честным, не бояться открыться людям до конца, быть компетентным, творческим, уметь решать проблемы.

После разыгрывания различных моделей общения, проводится обсуждение:

В каких моделях узнали себя?

Какие возникли размышления?

В каком выводе вы пришли?

3. Упражнение «Надписи на спине».

Участникам прикрепляются к спине листки бумаги. Все хаотично ходят по комнате и пишут на спинах то, что им нравится в этом человеке.

Рефлексия (см.1 занятие).

Занятие №5 «Мои жизненные убеждения»

1. Упражнение «Мои убеждения»

Выпишите 3-5 своих убеждений, которые могут касаться разных сфер жизни. Например, успеха могут достичь только богатые/умные/удачливые люди; любовь и уважение окружающих нужно заслужить; все люди злые/обманчивые/предатели и т.д...

После того, как группа готова, убеждения подростков обсуждаются по следующей схеме:

1. Насколько твёрдо я в это верю?
2. Каким путём эта идея попала ко мне в голову?
3. Почему я придерживаюсь этой точки зрения?
4. Какие события должны произойти, чтоб я начал думать по-другому?
5. Какая из этих мыслей вызывает у меня САМЫЕ сильные эмоции?

Расширяем эти вопросы.

Когда Вы, предположим, будете отвечать на вопрос №2 (Каким путём эта идея попала ко мне в голову?), просмотрите следующий список. Эту мысль могли внушить вам:

- произведения искусства и литературы,
- кинематограф,
- телевидение и другие СМИ,
- реклама,
- родители,
- сверстники,
- учителя,
- старшие друзья,
- религиозные книги и религиозные деятели,

- рассказы малознакомых людей,
- ваш личный опыт.

Вопрос № 4 (Какие события должны произойти, чтоб я начал думать по-другому?) мы расширим следующим образом. Подумайте, как изменились бы ваши взгляды, если бы вы:

- родились в другое время,
- в совсем другой стране,
- выросли в другой культурной и социальной среде,
- были сейчас старше на 20 лет,
- были человеком другого пола.

2. Упражнение «10 заповедей».

Участников просят придумать 10 заповедей – неких общечеловеческих законов, обязательных для соблюдения каждым человеком. Психолог на этом этапе записывает каждое поступившее предложение. После того, как 10 заповедей собраны дается задание проранжировать их: выбрать сначала наименее ценную заповедь из десяти, затем наименее ценную из оставшихся девяти и т.д. Все заповеди ведущий фиксирует на доске или ватмане.

После выполнения упражнения важно дать понять подросткам, что есть некоторые общечеловеческие заповеди, убеждения, которые важно выполнять и следовать им. Нужно уметь различать эти заповеди и убеждения, которые формируют в нас неуверенность в себе, негативное отношение к достижению успеха и т.д.

3. Упражнение «Цвет успеха»

Учащимся предлагается подумать и нарисовать, какого цвета успех. Можно предложить учащимся рисовать ладонями, пальцами.

Анализ упражнения

- Как вы думаете, какого цвета успех?
- Бывает ли у вас настроение такого цвета?
- Как вы себя при этом чувствуете?

Рефлексия (см. I занятие).

Занятие №6 «Мои ценности»

Цель: осознание собственной системы ценностей

1. Упражнение «Пересядьте те, кто ценит...»

Психолог произносит фразу «Пересядьте те, кто ценит...» (деньги, свободу, своих родителей, время для общения с друзьями, здоровье и так далее). Те, кто считает, что это высказывание относится к ним, должны встать со своего места и пересесть на другое, освободившееся место.

Обсуждение после упражнения:

Ребята, а что такое ценности человека?

Ценность – важность, значимость, польза, полезность чего-либо. Важнейшую роль не только в жизни каждого отдельного человека, но и всего общества в целом играют ценности и ценностные ориентации. Именно на основе ценностей (при этом ориентируясь на их одобрение в социуме) каждая личность делает свой собственный выбор в жизни. Ценности, занимая центральную позицию в структуре личности, оказывают существенное влияние на направленность человека и содержание его социальной активности, поведение и поступки, его социальную позицию и на общее отношение его к миру, к себе и другим людям. Поэтому, потеря человеком смысла жизни – это всегда результат разрушения и переосмысливание старой системы ценностей и что бы обрести этот смысл вновь, ему необходимо создать новую систему, основываясь на общечеловеческом опыте и используя принятые в обществе формы поведения и деятельности.

Понятие ценностей и норм различаются. Ценности – это абстрактные, общие понятия, а нормы – это правила, руководящие принципы поведения для людей в ситуациях определенного рода. О системе ценностей можно судить по нормам, сложившимся в обществе.

К ценностям могут относиться:

- Здоровье
- Любовь
- Семья
- Дети
- Дом
- Друзья
- Общение
- Духовные ценности
- Досуг
- Самообразование
- Мода
- Свобода
- Другие ценности: у разных людей, различные ценности и ценностные

приоритеты.

2. Упражнение «Ромашка»

Каждому из подростков выдается ромашка, вырезанная из бумаги (6 лепестков).

Инструкция №1: в центре ромашки, прямо по середине напишите «Я». Основное задание – сделать надписи на лепестках. На каждом из лепестков вы должны 6 раз ответить на такие вот вопросы (сколько лепестков – столько и ответов):

А как подсказка вам представлены вопросы:

«Без чего я не был бы я?»

«Что мне особенно дорого, ценно и важно в жизни?»

«Без чего я себя не представляю?».

Напишите каждый свой ответ на отдельном лепестке.

В общем, пишите все, что угодно, все, что для вас действительно важно и без чего вы себя не представляете. Также вы можете украсить свою ромашку, но только после того, как подпишите все лепестки. Все ли понятно? Какие есть вопросы? (В это время можно включить спокойную музыку, желательно без слов.)

Инструкция №2: Давайте теперь сядем в круг.

Посмотрите, пожалуйста, все на свои ромашки. Какие они у вас получились красивые и не похожие друг на друга! Сейчас нам всем предстоит сделать вот что. Вы должны будете аккуратно оторвать от своей ромашки лепесток со словами: «Я самодостаточная личность, поэтому смогу потерять и/или обойтись без ...», и вы произносите то, что написано на одном из лепестков. Затем отрываете его. Например, «Я самодостаточная личность, поэтому смогу обойтись без Интернета». Отрывая лепесток, вы должны представлять себе, как вы на самом деле теряете то, что написано на лепестке. Отнеситесь к этому упражнению серьезно, с полной ответственностью и отдачей. Лепесток, который вы оторвали, мы бросаем в центр нашего круга. Сначала все по очереди отрывают один лепесток от своих ромашек, потом второй и так далее, пока у участников не осталось по 2 лепестка или сами участники не задали вопрос: «А если я не хочу расставаться со своими лепестками»? Вы говорите: «Вы можете оставить 1 – 2 лепестка, которые вы точно не можете потерять или без которых вы 100% не сможете обойтись в своей жизни».

Психолог обычно настаивает, чтобы ребята отрывали лепестки, но когда ребята на отрез отказываются отрывать последний лепесток (а такое часто бывает), ведущий должен уступить.

Анализ упражнения:

- Каково вам было раз за разом, отрывая от ромашки лепестки, расставаться с тем, что для вас ценно?

- Что вы сейчас чувствуете?

- Как вам без всего того, что вам дорого?

- Как вы думаете, что за лепесточки были на ваших ромашках?

Что же вам так не хотелось от себя отрывать? Психолог должен прислушаться к ответам участников, чтобы услышать ответ – «ценности». Если участники такого ответа не дали – назовите его сами.

Мы с вами при помощи этого упражнения не только узнали, что для нас ценно, но и как бы проранжировали наши ценности. Проранжировали – значит, расположили в порядке значимости: от менее ценного – к более ценному. То, в какой последовательности мы отрывали лепестки, говорит о том, что для нас менее значимо, а что – более. Те лепестки, которые дольше всего продержались, для нас важнее всего (точнее, важнее всего то, что на них написано).

Чтобы каждый обучающийся мог лучше осознать свои индивидуальные ценности, предлагается интересная увлекательная игра.

3. Упражнение «Дом счастливого будущего»

Учащимся предлагается нарисовать многоэтажный дом (не менее 7-10 этажей). Подумать о своем будущем, загадав какой-либо возраст. И на каждом этаже своего “Дома будущего” расположить в порядке значимости для себя различные ценности (ОБРАЗОВАНИЕ, ДЕНЬГИ, СЧАСТЬЕ, ЛЮБОВЬ, ЗДОРОВЬЕ, СЕМЬЯ, ЖИЗНЬ, РОДИТЕЛИ свобода (самостоятельность, независимость), дружба, признание (уважение окружающих, популярность), интересная работа, развлечения, отдых, хобби, творчество, отношения).

После выполнения упражнения, учащиеся могут поделиться друг с другом результатами своей работы, поговорить о различии в системе ценностей.

Рефлексия (см. I занятие).

Занятие №7 «Я не одинок»

Цель: формирование адекватного отношения у подростков к ощущению собственной автономности как к периодически возникающему нормальному состоянию взрослеющей личности.

1. Упражнение «Храм тишины»

Вообразите себя гуляющим на окраине многолюдного шумного города. Постарайтесь ощутить, как ваши ноги ступают по мостовой. Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры. Заметьте, что некоторые выглядят встревоженными, другие спокойны и радостны. Обратите внимание на транспорт, его скорость, шум... гудят автомобили, визжат тормоза... Может быть, вы слышите и другие звуки? Обратите внимание на витрины магазинов. Может быть, вы увидели в толпе знакомое лицо? Вы подойдете и поприветствуете этого человека? Или пройдете мимо?

Остановитесь и подумайте – что вы чувствуете на этой шумной улице? Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от остальных. На нем большая вывеска: «Храм тишины». Вы понимаете, что этот храм – место, куда не доносятся звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Открываете их, входите, и вас окружает полная тишина.

Когда захотите покинуть здание, толкните деревянные двери и выйдете на улицу. Как вы себя чувствуете теперь? Запомните дорогу, которая ведет к Храму тишины, чтобы вы могли, когда захотите, вновь вернуться туда.

Обсуждение после упражнения: Как вы себя чувствовали в своём «Храме тишины»? Вам было спокойно или одиноко? Вам хотелось остаться там?

2. Упражнение «Одиночество - это...».

Ведущий проводит беседу о том, что такое одиночество. «Что такое одиночество? Когда у человека нет родителей, семьи и друзей? Но можно быть одиноким даже находясь с другими людьми. Когда ты один в комнате, ты одинок? Когда ты идешь по улице среди незнакомых людей, ты одинок? Когда мы чувствуем себя одинокими? Так, что же такое одиночество?»

Каждый участник отвечает, что это такое по его мнению. Ведущий вместе с участниками ищет общее в этих определениях и записывает их на доске/ватамане.

В процессе беседы необходимо совместно прийти к какому-то одному общему определению. Например, «одиночество – эмоциональное состояние, возникающее в результате болезненного внутреннего ощущения отделенности от значимых людей».

Ведущий предлагает участникам: «А давайте на минуту задумаемся, может ли быть одиночество хорошим? Многие оценивают его только

негативно, потому что из-за него возникают проблемы. Но всегда ли одиночество отрицательно влияет на человека? Как человек может провести время в одиночестве с пользой? Например, можно почитать книгу, послушать любимую музыку, поразмышлять или помечтать (участники предлагают свои варианты).

Далее психолог предлагает всем участникам разделиться на две группы. Одна группа называет положительные стороны одиночества, а другая - отрицательные. Ответы записывают на листе ватмана.

Затем идет обсуждение. Каких сторон больше? Почему? Смогли ли вы понять что-то новое об одиночестве? Как изменилось ваше отношение к одиночеству?

3. *Обсуждение притчи «Об одиночестве».*

В одном небольшом посёлке жила обыкновенная женщина. Правда, у неё не было детей, не было мужа, не было родственников. Но женщина была очень добрым и отзывчивым человеком. К ней многие приходили за советом, поддержкой. Всех она встречала добрым, ласковым словом.

И вот однажды к ней пришла соседка, у которой была большая семья: муж, много детей, внуков. Но женщина была печальна.

- Мне так одиноко, - сказала она. – Дети выросли, у них своя жизнь, у внуков свои интересы. Остались мы с мужем одни. И я чувствую, что нет между нами былой любви. Я знаю, что тебе меня не понять. Ты всю жизнь одинока. Мне просто больше не с кем посоветоваться и поделиться своими чувствами, вот я и пришла к тебе.

Женщина подумала немного и ответила:

- Мне действительно тебя не понять, потому что я никогда не чувствовала себя одинокой. Как я могу быть одинока, если вокруг меня целый мир! Мы рождаемся свободными и счастливыми. Одиночество мы создаём себе сами. Каждый день из-за непонимания, недоговорённости мы теряем своих близких и, живя с ними, становимся одинокими.

Оглянись вокруг и ты увидишь, что рядом с тобой весь мир, нужно просто идти ему навстречу.

Далее следует беседа-анализ упражнения с совместным поиском ответов на следующие вопросы: В чём отличие этих двух женщин? Какие эмоции вызвала эта притча у вас? Чему учит нас эта притча? С кем тебе хочется поговорить, когда ты чувствуешь себя одиноко? Ты замечаешь, когда кому-то одиноко? Хочется ли тебе как-то помочь тому, кто испытывает одиночество? Как бы ты мог помочь?

Рефлексия (см. I занятие).

Занятие №8 «Я уверен в себе»

Цель: развитие положительного самовосприятия как основы уверенного поведения

1. Тест «Уверены ли вы в себе?»

Сегодня мы будем вести разговор об уверенности в себе. Сейчас я предлагаю провести небольшой тест, чтобы понять, насколько вы уверены в себе (см. Приложение 1).

После подсчёта результатов подростки по своему желанию могут поделиться своими результатами.

2. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?». Сохраните этот рисунок, и когда вам будет грустно, смотрите на него и вспоминайте, что вас есть за что уважать и любить.

3. Упражнение «Символ уверенности»

А теперь закройте глаза и представьте какой-то предмет, дерево или животное, который вы бы хотели сделать символом своей уверенности. Это может быть что угодно: огромная, мощная сосна, свирепый медведь, покрытый броней танк, суровая скала, о которую разбиваются морские волны. Постарайтесь во всех подробностях увидеть этот символ своим мысленным взором. А затем – слейтесь с ним! Станьте таким же сильным, гибким, мощным, насладись этим ощущением.

Расскажите, что вы видели. Почему вы выбрали именно этот символ. Чем этот символ похож на вас?

4. Упражнение 7. «Я управляю собой»

Сядьте поудобнее и расслабьтесь; сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. После этого медленно и осмысленно скажите себе следующее:

(Психолог произносит слова, а подростки проговаривают эти же слова мысленно с закрытыми глазами).

1. У меня есть тело. Но я – это не мое тело. Мое тело может быть здоровым или больным, уставшим или отдохнувшим. Мое тело – это только инструмент познания и деятельности в окружающем меня мире. Я берегу его, но я – это не мое тело. Я обладаю своим телом, я могу управлять своим телом, я хозяин своего тела.

2. У меня есть чувства, но я – это не мои чувства. Мои чувства многообразны и изменчивы. Я могу переживать любовь и ненависть, радость и горе, гнев и восторг. Я могу наблюдать и понимать свои чувства, пользоваться ими и соединять их в себе. Но я – это не чувства. Я обладаю своими чувствами, я могу управлять ими, я хозяин своих чувств.

3. У меня есть ум, но я – это не мой ум. Мой ум – это ценный инструмент исследования и самовыражения. Его содержание постоянно меняется, обогащается новыми идеями, знаниями и опытом. Это орган познания внешнего и внутреннего мира. Но я – это не мой ум. Я обладаю своим умом, я могу управлять своими мыслями, я хозяин своего ума.

4. У меня есть множество отношений с разными людьми. Но я – это не мои отношения. Я сын (дочь) своих родителей. Я ученик, я хороший друг. Я вовлечен в разные виды деятельности, я общаюсь с разными людьми. Но я – это не мои отношения. Я имею отношения с людьми, я могу управлять этими отношениями, я хозяин своих отношений.

5. Я – это человек, который имеет тело, чувства, ум, отношения. Я могу управлять всем, что есть у меня. Я хозяин своего тела, своих чувств, ума и своих отношений. Я хозяин самому себе. Я могу управлять собой и своей жизнью. И я понимаю ответственность перед самим собой.

Рефлексия (см. I занятие).

Занятие №9 «Мои цели»

Цель: выявление подростком своих истинных целей жизни, наиболее актуальных проблем настоящего, которые могут отразиться на их будущем.

1. Упражнение «Мой герб» (осознание целей жизни).

Упражнение выполняется под музыку. Каждый из вас постарается нарисовать герб, который отражает ваше жизненное кредо, отношение к себе и миру в целом. На рисунок дается 15 минут. Не смущайтесь, если вы не умеете рисовать. После завершения рисунков мы организуем выставку. Каждый из ваших гербов получит номер. Все рисунки будут доступны для

обзора, ваша задача угадать чей это рисунок. Догадки запишите на бумаге. Подведем итог: кто из вас самый проницательный.

2. Упражнение «Мои смыслы»

Запишите, пожалуйста, вопросы:

1. Что я даю жизни? (Творчество, учеба...)
2. Что я беру от жизни? (Ценности, переживания, опыт...)
3. Моя позиция по отношению к судьбе. Как я отношусь к тому, как я живу.
4. К чему я стремлюсь?
5. Как я отношусь к труду?

Запишите, пожалуйста, ответы на эти вопросы. У вас получится маленький трактат о поисках смыслов. *Обсуждение. Впечатления.*

3. Упражнение «Постановка целей»

Технология выполнения:

1. Возьмите лист бумаги и карандаш и вверху запишите цель, которую Вы хотите достичь. Затем разбейте лист на 4 колонки: «что мне нужно сделать», «необходимые мне средства», «порядок выполнения», «важность действия».

2. Положив перед собой этот лист, некоторое время расслабляйтесь и концентрируйтесь. Когда вы почувствуете абсолютное спокойствие и медитативное состояние ума, начинай

3. Начните с обдумывания всех шагов, которые вам необходимо предпринять для достижения целей. Не оценивайте насколько важны для вас эти действия. Просто запишите все, что приходит на ум в первую колонку.

4. Теперь посмотрите на каждое действие, которое вам необходимо выполнить и напротив него перечислите все необходимые средства, занеся их во вторую колонку, так же не пытай обсуждатьценить ваши мысли. Как пример, если ваша цель хорошо знать английский язык, то один из шагов может быть скачать приложение на ефон по изучению английского. Средством зд сь будет наличие ефона, на скачать приложение, наличие свободной памяти на телефоне, если нужное приложение окажется платным, то необходима сумма, для того, чтобы оплачивать его (договориться об этом с родителями) и др.

5. Перейдите к третьей колонке и пронумеруйте действия, перечисленные в первой колонке. Начинай е с тог, действия, которое собираетесь выполнить первым

б. Вновь посмотрите на действия в первой колонке, и как можно быстрее оцените их по степени важности и поставьте соответствующий знак в четвертой колонке: А-очень важно, В-важно, С-выполнить, если будет возможность.

4. Притча «О каменотесах»

В заключение нашего занятия я расскажу вам древнюю притчу о каменотесах.

Три каменотеса усердно работали в каменоломне. Философ спросил, что они делают.

- Неужели ты не видишь - дроблю эти проклятые камни! - раздраженно буркнул один.

- Зарабатываю себе на жизнь, - пожал плечами другой.

- Я строю храм! - гордо ответил третий.

Мне кажется, все эти три каменотеса тоже идут по лестнице к счастью. Первый никогда не будет счастлив, потому что у него нет никакой цели.

Второй будет счастлив, пока сможет зарабатывать себе на жизнь.

Только третьего можно назвать по-настоящему счастливым:

он видит большую, красивую цель, ради которой работает и живет.

Желаю и вам не просто дробить камни, а строить храм, то есть ставить перед собой высокие цели и добиваться их осуществления. Только тогда вы будете по-настоящему счастливыми.

Рефлексия (см. I занятие).

Занятие №10 «Линия жизни»

Цель: способствовать сознательному осмыслению пройденного жизненного пути, диалектическому анализу прошлого, настоящего и будущего.

1. Упражнение «Рыба для размышления».

Мы должны выжить на необитаемом острове, для этого нам необходима пища. Давайте будем «ловить рыбу». Для этого Вам необходимо подойти к нашему импровизированному морю и взять удочку. *(Каждый выбирает себе карточку, с написанной на ней незаконченной фразой).* Поймали рыбу? Возвращаемся на свои места. Я предлагаю зачитать по кругу начало предложения, записанное на «рыбе», а завершить его собственными словами.

Предложения на карточках:

Самый большой страх — это...

Я не доверяю людям, которые...

Я сержусь, когда...

Я не люблю, когда...

Мне грустно, когда...

Когда я спорю...

Когда на меня повышают голос, я...

Самое грустное для меня...

Человек считается неудачником, если...

Мне скучно, когда...

Я чувствую неуверенность, когда...

2. Упражнение «Линия жизни»

Участники тренинга садятся за столы. На листке бумаги им необходимо нарисовать собственную линию жизни (нет четких критериев к изображению линии, это задание творческое). Ведущий дает задание: «Сейчас мы попробуем, как на картине, представить свою жизнь, воссоздать индивидуальный жизненный путь. В промежутке от рождения до настоящего времени укажи наиболее значимые для тебя события, поступки, может быть, какие-то периоды, этапы жизни.

После того, как все закончат рисовать, каждый рассказывает о своей линии жизни.

3. Упражнение «Мой жизненный путь»

Путник шел по дороге, которая называлась "Жизнь". Дорога привела его к перекрестку. Путник остановился, осмотрелся и задумался. По какому пути идти дальше?

Представьте себя на месте этого путника... О чем вы думаете, что вы почувствуете? Перед вами чистый лист бумаги. Возьмите карандаш и

изобразите на листе свое положение в настоящий момент и варианты своей будущей жизни. Используйте свои воспоминания, переживания, фантазии и мечты.

Куда вы хотите прийти? Что вы возьмете с собой в дорогу? С чем встретитесь на своем пути? Чему вам предстоит научиться?»

Какие пути получились? В какой части своего жизненного пути путник наиболее счастлив, переживает радость? Что этому способствует? Важно обратить внимание на связность прошлого и настоящего, настоящего и будущего. Чем отличается прошлый путь от настоящего и будущего? Что общего между ними? Какова цель этого пути? Как вы узнаете, что ваша цель достигнута? Что вам необходимо для того, чтобы достичь поставленной цели? Какие условия, средства, возможности?

Данное упражнение можно выполнять на предыдущем рисунке «Линии жизни», либо изобразить будущую жизнь на отдельном листе.

После выполнения упражнения идёт обсуждение участниками группы своих рисунков.

Рефлексия (см.1 занятие).

Занятие №11 «Моя семья»

Цель: формирование представлений о своей будущей семейной жизни, анализ семейной ситуации на сегодняшний день.

1. Упражнение «Семейный портрет»

Воспользуйтесь медитативной техникой. «Закройте глаза и войдите в свое собственное пространство. Представьте, что вы спускаетесь по лестнице-лестнице жизни. Вот вам 13, 10, 9, 6, 4 года, вы видите перед собой дверь, открываете ее и оказываетесь в комнате. Как выглядит эта комната - большая или маленькая, пустая или заставленная вещами? Что вы видите в комнате, какие обои, мебель? Кто в ней находится рядом с вами? Посмотрите внимательно на каждого человека. Если бы вы нарисовали их на листе бумаги в виде изображения, напоминающего скорее какую-нибудь вещь, чем реальных людей, что бы это было? Если кто-нибудь напоминает вам бабочку, потому что везде порхает, изобразите ли вы его в виде бабочки? Или, может быть, какие-то лица напоминают вам круг, потому что они всегда окружают вас?

А теперь нарисуйте то, что увидели. Начинайте с того, кого вы представили первым. Если вы зашли в тупик, опять закройте глаза, вернитесь

обратно в свое пространство и снова представьте всех людей. Вы можете использовать капли краски, абстрактные формы, предметы и животных, и все, что угодно, все, что придет вам на ум».

2. Упражнение «Поиграем в семью»

Группа делится на «семьи», при этом они могут быть неодинаковыми по количеству человек. Задача участников - определиться, каков состав семьи, распределить семейные роли, возраст членов семьи. Каждый обдумывает, чем он занимается, где работает, чем увлекается, какую носит одежду, что любит есть на завтрак и т. д. Члены семьи решают, как проходят их будни и выходные дни, где и как они проводят свой отпуск, как распределяют семейные обязанности, какие у них отношения в семье, решают они семейные вопросы коллегиально или есть глава семьи. Подгруппа придумывает отличительные черты своей семьи, которые отражаются в фамилии. Семья создает свой герб, выбирает девиз семьи, фамильную реликвию или историю, которой она гордится и какую-то семейную тайну, о которой они не хотели бы рассказывать окружающим.

Семьи располагаются за столами в различных частях комнаты. Все соображения зарисовываются на листах бумаги. Количество рисунков, их содержание, совместные они или отдельные каждого члена семьи семья решает сама.

После выполнения задания каждая подгруппа по очереди представляет свою семью. После представления семье можно задать уточняющие вопросы.

Важно отметить, какой состав семей выбирают участники. Полные или неполные семьи, есть ли в семье дети, появляются ли «одиночки», которые не входят ни в одну из семей.

3. Коллаж «Моя семья сейчас» и «Моя семья в будущем»

Подросткам предлагается создать два коллажа на эти темы или один коллаж, на одну из этих тем, по желанию. Как обычно, для работы с коллажем детям предоставляются листы картона разного размера и различная бумага - цветная, гофрированная, оберточная, газеты журналы, открытки, рекламные проспекты, старые книги. Обычно детям очень

нравится создавать коллажи, но предложенные темы иногда вызывают трудности.

После создания коллажей дети могут рассказать о своих работах

4. Упражнение «Представление о своей будущей семье»

Инструкция «Закрой глаза и войди в свое внутреннее пространство. Представь, что ты взрослый человек. Вот ты идешь по улице... тыходишь к своему дому, поднимаешься по лестнице, открываешь дверь своим ключом. Что ты видишь, что слышишь, какие запахи чувствуешь? Тебя радостно встречают родные или они заняты своими делами? Ты проходишь в комнату, оглядись вниматель-но, что ты видишь, кто в ней находится?» Затем каждый рассказывает о том, что он видел.

Рефлексия (см.1 занятие).

Занятие №12 «Идеальное Я»

Цель: формирование позитивной «Я – концепции» и навыка глубокого и позитивного отношения к своей личности

1. Упражнение «Идеальный, современный и плохой».

Прошу всех участников разбиться на три подгруппы. Давайте посмотрим на список качеств личности (*раздаем подгруппам качества личности, приложение 2*) У каждого человека есть свои качества, они уникальны и могут проявляться в различных ситуациях. Прошу одного из участников подгруппы вытянуть из «волшебной шляпы» задание и прочитать его своей группе.

- *Задание первой подгруппе.*
 - Составьте портрет идеального подростка.
 - Напишите качества, какими он должен обладать.
- *Задание второй подгруппе.*
 - Составьте портрет современного подростка.
 - Напишите качества, какими он должен обладать.
- *Задание третьей подгруппе.*
 - Составьте портрет «плохого» подростка.
 - Напишите качества, какими он должен обладать.

Обсуждение:

- Какой портрет подростка вам не приятен? Какой приятен?

- Какие качества можно было бы дописать (дополнить портрет) и почему?

- Какой портрет подростка соответствует вам?

Какими качествами вам бы хотелось обладать?

2. Упражнение «Я – реальное, я – идеальное»

А теперь нарисуйте себя таким, каким вас видят окружающие, то есть «Я – реальное» и таким, какими вы хотите быть, то есть «Я – идеальное». Может что-то совпадет с общим портретом идеального подростка, может что-то будет уникальным, идеальным лично для вас. Разделите лист пополам и начинайте работать.

После выполнения упражнения подростки по своему желанию обсуждают свои рисунки.

3. Медитация «Я – это я»

Психолог просит детей закрыть глаза, можно включить медитативную музыку, а затем произносит слова медитации:

Я - это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно Я выбрал (а) это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они не были - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые и грубые, правильные и неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому (или самой). Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнать все больше и больше разных вещей о себе самом (самой). Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю, и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое.

И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел (а) и ощущал (а), что Я говорил (а) и что я делал (а), как Я думал (а) и как Я чувствовал (а). Я вижу, что это вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется мне неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом (ой). Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким(ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным (ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя. Я - это Я, и Я – это замечательно.

Попросить подростков сделать глубокий вдох и выдох и затем открыть глаза, когда они будут готовы. Затем можно обсудить чувства, которые у них возникли во время медитации.

Рефлексия (см. I занятие).

Занятие №13 «Психологическая поддержка»

Цель: осознание необходимости психологической поддержки себя и других людей в трудной ситуации, обучение способам такой поддержки, формирование навыков эмпатии.

1. Упражнение «Скала»

Дети на полу (сидя, лежа, стоя) выстраивают «скалу», принимая различные позы, удерживаясь друг за друга. Условная линия на полу обозначает обрыв. По команде инструктора «Скала готова? Замри!» альпинист должен пройти вдоль обрыва перед «скалой» и не «сорваться». Он может держаться за «скалу», шагая по выступу. Все участники упражнения поочередно выступают в роли «альпиниста».

После выполнения упражнения обсудить с подростками что они чувствовали в качестве «скалы», а что в качестве «альпиниста». Чувствовали ли они поддержку со стороны других? Было ли им безопасно, комфортно?

2. Беседа с подростками о том, как поддержать другого человека в трудной ситуации.

Каждый из нас порой попадает в трудную ситуацию, из которой нелегко выйти самостоятельно. При этом мы чувствуем подавленность, у нас

плохое настроение, хочется отстраниться от людей, уйти в «себя». Такое случается и с нами и с близкими людьми: с друзьями и родными.

Как вы думаете что можно сделать, если близкий нам человек попал в трудную ситуацию? *Подростки высказывают свои варианты.*

После обсуждения психолог предлагает несколько вариантов как можно действовать в такой ситуации:

1. Просто будьте рядом — иногда так важно понимать, что ты не один, что есть человек, который способен разделить твои чувства и эмоции.
2. Помолчите вместе, если нет подходящих слов, можно даже вместе поплакать.
3. Выслушайте, если близкий хочет выговориться. Можно ничего не говорить, просто кивайте, чтобы человек понимал, что его слышат, что ему сочувствуют, сопереживают.
4. При определенных обстоятельствах можно обнять, подержать за руку, положить руку на плечо — такие контакты успокаивают.
5. Помогите в решении бытовых вопросов или учебных вопросов. Когда человеку плохо, он часто не в состоянии думать ни о каких делах —сходите в магазин, помогите приготовить обед, помойте посуду, если речь идёт о близких взрослых. Если речь идёт о друзьях или знакомых, вы можете помочь с выполнением домашнего задания.
6. Предложите сменить обстановку — уговорите своего друга или близкого просто сходить на прогулку. Смена обстановки может немного отвлечь его от проблем.

3. Упражнение «Моё настроение».

Подумайте и определите, в каком эмоциональном состоянии вы находитесь чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном, или грустном, печальном, или подавленном, мрачном. Это - ваше настроение. У каждого человека есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим: «жизнерадостный человек», хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное, и подавленное настроение. Другого мы воспринимаем как мрачного, недовольного, хотя и он иногда может быть веселым, оживленным. Самое интересное, что мы никому не докладываем о своем настроении, но... взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка - и все становится ясно.

Есть ли у тебя «свое» настроение, такое, в котором ты находишься чаще всего?

Как ты думаешь, каким тебя видят твои друзья, одноклассники, родители?

Учти, что свое настроение мы чаще всего невольно передаем другим людям. Психологические исследования показывают, что человек с устойчивым мрачным настроением распространяет свое состояние на окружающих, с которыми он взаимодействует. В результате у всех может возникнуть общее подавленное настроение, когда не хочется ни шутить, ни разговаривать, ни обмениваться впечатлениями, когда в голову не приходят новые мысли, идеи, когда душой владеют не жизнеутверждающие чувства, а мрачные предчувствия. Но, с другой стороны, тебе известно, что постоянно выражаемая в словах и поведении бурная жизнерадостность, экзальтированность в проявлении чувств, даже положительных, также угнетающе действует на окружающих людей, утомляет их и часто вызывает раздражение, особенно тогда, когда оптимизм одного человека не соответствует общему настроению. Поэтому важно знать о своем обычном настроении и думать о соответствии своего настроения той или иной конкретной ситуации, а также о мере (степени) его проявления в поведении. Иными словами, ты должен управлять своим настроением, а не оно тобой.

4. Упражнение «Аукцион»

По типу аукциона предлагается как можно больше способов, помогающих справиться с плохим настроением. Все способы, принятые аукционистом (ведущим), фиксируются на доске, а затем записываются.

5. Упражнение «Мусорное ведро»

Психолог показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро, и просит подростка объяснить, что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Подростку предлагается нарисовать на бумаге мусорное ведро. Психолог направляет дискуссию таким образом, чтобы подростку представилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает ребенку представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью.

«Часто бывает так, что на наше настроение и состояние влияет что-то из прошлого. Сейчас я предлагаю вам подумать, что влияет на вас. Это могут быть слова какого-то человека, ваши мысли, которые часто прокручиваете в голове, может быть есть предмет, какая-то вещь, которая напоминает вам о чём-то плохом в вашей жизни. А теперь посмотрите на это мусорное ведро. Представьте, что вы выбрасываете в него все свои негативные мысли, чьи-то

слова, какие-то предметы, которые тебе напоминают о чём-то. Изобразите это на рисунке, прочувствуйте. Будто вы на самом деле всё это выбрасываете из своей жизни».

Рефлексия (см. I занятие).

Занятие № 14.

Конфликты. Способы преодоления конфликтных ситуаций.

Цель: исследование конфликтов, причин их возникновения и способов их разрешения.

1. Упражнение «Нарисуй здание»

В начале занятия учитель задает ситуацию-провокацию. К доске выходят 2 учащихся. Им дается игровое задание: быстро и красиво нарисовать здание. Учащиеся начинают рисовать. Учитель останавливает игру и просит начать все сначала, потому что учащиеся допустили ошибку. Так он останавливает игру несколько раз, перебивает учащихся и выдвигает все новые и новые претензии: здание должно быть объемным, а не плоским, крыша – современная и т.д. Затем учитель дает возможность учащимся закончить рисунок. После чего он сообщает, что все равно художники неправильно выполнили задание, например, нарисовали жилой дом, а надо было школу. Поэтому победителей в игре нет.

- Вам понравилась такая игра?

Учащиеся после выполнения задания расстроены.

- Почему?

- Что произошло в данной ситуации? (конфликт)

- Почему рисунок не получился? (комментарии учащихся: плохо объяснили, не поняли и т.д.)

- Что не было сделано до начала работы? (не обговорили правила выполнения рисунка)

- Можно было избежать конфликта? (можно)

- Как? (ответы учащихся).

Школа – это пространство, где каждый день встречаются сотни людей – детей и взрослых. Немудрено, что в их совместной деятельности возникает множество конфликтных ситуаций. Целью нашего сегодняшнего занятия будут «конфликты» и то, как их нужно правильно разрешать. А ещё лучше, научиться вести себя так, чтобы конфликтов в жизни стало меньше.

2. Упражнение «Что такое конфликты?»

Давайте определим, что же такое конфликт. Учащиеся по очереди называют ассоциации со словом конфликт (слёзы, раздражение, обида, боль, крик, грубость, непонимание, порванная тетрадь, замечание в дневнике, вызов родителей в школу). Какие чувства у вас возникают, когда вы думаете о конфликтах? Учащиеся также по очереди, либо те, кто желает высказаться, называют свои чувства (гнев, страх, расстройство, раздражение, возмущение).

3. Анкета «Конфликтная ли я личность»

Конфликт может привести или к улучшению климата в классе, к взаимопониманию, или, наоборот, к большей несправедливости. К сожалению, невозможно прожить жизнь без конфликтов. Но разрешение конфликта во многом зависит от нашего поведения

Давайте посмотрим, как мы реагируем на конфликт. Чтобы разобраться в этом, ответьте на вопросы анкеты (см. приложение 1).

Учащиеся работают с анкетой. Не воспринимайте результаты анкеты слишком серьёзно, ведь это просто набор разных ситуаций и они не определяют вас как личность, но всё же обратите внимание, если ваши реакции часто бывают излишне эмоциональными, ведь конфликт на пустом месте приводит лишь к печальным последствиям.

4. Ролевая игра «Сглаживание конфликтов»

Давайте вместе подумаем и найдем эффективные способы решения конфликтов.

Участники разбиваются на тройки. На протяжении 5 минут каждая тройка придумывает сценарий, по которому двое участников представляют конфликтующие стороны (например, ссорящихся супругов), а третий – играет миротворца, арбитра.

На обсуждение психолог выносит следующие вопросы:

- Какие методы сглаживания конфликтов были продемонстрированы?
- Какие, на ваш взгляд, интересные находки использовали участники во время игры?
- Как стоило повести себя тем участникам, кому не удалось сгладить конфликт?

5. Упражнение «Если бы... я стал бы...»

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 стал бы требовать жалобную книгу".

Целесообразно провести это упражнение в несколько этапов, в каждом из которых принимают участие все присутствующие, после чего следует обсуждение.

Ведущий отмечает, что как конфликтные ситуации, так и выходы из них могут повторяться.

Рефлексия (см.1 занятие).

Занятие №15 Я могу. Способы преодоления жизненных трудностей

Цель: обучение умению справляться с трудными жизненными ситуациями. Повышение самооценки.

1. *Притча «О трудностях».* Психолог предлагает послушать притчу «О трудностях».

Однажды в коконе появилась маленькая щель, случайно проходивший мимо человек долгие часы стоял и наблюдал, как через эту маленькую щель пытается выйти бабочка. Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась такой же маленькой. Казалось, бабочка сделала все что могла, и что ни на что другое у нее не было больше сил.

Тогда человек решил помочь бабочке, он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были прозрачными и едва двигались.

Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут и она улетит. Ничего не случилось!

Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои нерасплавленные крылья. Она так и не смогла летать.

А все потому, что человек, желая ей помочь, не понимал того, что усилие, чтобы выйти через узкую щель кокона, необходимо бабочке, чтобы

жидкость из тела перешла в крылья и чтобы бабочка смогла летать. Жизнь заставляла бабочку с трудом покидать эту оболочку, чтобы она могла расти и развиваться.

Иногда именно усилие необходимо нам в жизни. Если бы нам позволено было бы жить, не встречаясь с трудностями, мы были бы обделены. Мы не смогли бы быть такими сильными, как сейчас. Мы никогда не смогли бы летать.

Я просил сил... А жизнь дала мне трудности, чтобы сделать меня сильным.

Я просил мудрости... А жизнь дала мне проблемы для разрешения.

Я просил богатства... А жизнь дала мне мозг и мускулы, чтобы я мог работать.

Я просил возможность летать... А жизнь дала мне препятствия, чтобы я их преодолевал.

Я просил любви... А жизнь дала мне людей, о которых я мог заботиться.

Я просил благ... А жизнь дала мне возможности.

Я ничего не получил из того, о чем просил. Но я получил все, что мне было нужно.

Обсуждение притчи. Какие чувства вызвала у вас эта притча? На какие мысли она навела на вас? Какие выводы вы сделали?

2. Упражнение «Через три года»

Предлагаю вам выполнить упражнение, которое позволит взглянуть на жизненные проблемы в более широком контексте, сопоставив их с собственным будущим. Кроме того, оно дает повод задуматься, какая деятельность для нас действительно важна, а о чем через несколько лет мы даже и не вспомним. Ведущий просит учащихся составить список наиболее важных дел занимающих их в данный период жизни. Когда список составлен, участникам предлагается представить себе, что они стали старше на три года, и подумать об этих делах и проблемах «задним числом» — так, как, будто с тех пор уже прошло три года. Раздумывая над этим, надо ответить на следующие вопросы (вопросы записаны на доске):

- Что именно вы сможете вспомнить об этой проблеме?

- Как она влияет на то, как складывается ваша жизнь теперь, по прошествии трех лет?

- Если бы такая проблема сейчас встала перед вами, как бы вы стали ее решать?

3. Упражнение «Лучшая версия себя»

Выберите себе удобное место, постарайтесь расслабиться и начните фантазировать. Представьте совершенно комфортное и безопасное место, где вы наслаждаетесь своей силой и здоровой внутренней сущностью. Конкретизируйте фантазии: где именно вы находитесь? Что видите и слышите? Что чувствуете? Представьте, какие вы, когда обладаете лучшими качествами, когда вам всё удается, когда вы всё можете. Представьте лучшую версию себя.

Положительные переживания очень важны, ведь на них всегда можно опереться в минуты слабости. Поэтому такие ощущения нужно для себя периодически создавать, фотографировать их мысленным взором и хранить в памяти.

Выделяем на это упражнение примерно 10-15 минут, затем предлагаем подросткам нарисовать образ лучшей версии себя, а также описать качества, которыми он обладает. Завершив упражнение, подростки по своему желанию, могут поделиться тем, что они смогли нафантазировать и изобразить.

Рефлексия (см. I занятие).

Занятие №16 Мои желания и возможности

Цели: определение личностных ценностей, актуализация личностных ресурсов, углубление процессов самораскрытия, повышение уверенности в себе.

1. Притча «Всё в твоих руках»

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

– Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

– Всё в твоих руках.

Обсуждение притчи с подростками. Какие мысли и чувства возникли у них? Какие выводы они сделали?

2. Упражнение «Моё будущее»

Обучающимся предлагается закончить предложения:

- Моё будущее видится мне...
- Я жду...
- Я хочу....
- Я думаю...
- Мне хочется достичь успеха в ...
- Для этого мне необходимо...
- Главная сложность, с которой я столкнулась...
- Преодолеть препятствия мне поможет...

Подростки записывают на листах/в тетрадях окончания предложений. Затем идёт обсуждение.

3. Упражнение «Дерево желаний».

Ставится спокойная, мелодичная музыка. Учащимся предлагается вначале представить мысленно, что они хотят от жизни и конкретно, о чем мечтают, что планируют. Затем учащимся педагог представляет ствол дерева без листьев, так называемое дерево, которое необходимо оживить. Учащиеся вырезают разноцветные листики, на которых пишут желания, планы на дальнейшее будущее. Стараются заполнить все детали дерева, которое излучает жизнь и планы на будущее. Завершается упражнение обратной связью (обсуждаются положительные, отрицательные моменты, в чем испытывали затруднения, что понравилось).

4. Упражнение «Посмотри на хорошего человека».

Для этого упражнения понадобится сумочка и зеркальце (6 - 9 см). Зеркальце крепится так, чтобы при открытии сумочки взгляд падал именно на него.

Участники интригуются словами психолога о том, что у него в сумочке находится портрет самого хорошего, удачливого, симпатичного, любимого и любящего человека на свете. Потом участникам предлагается отгадать, чей это портрет. После того, как все предположения и аргументация иссякнут,

участникам предлагается по очереди заглянуть в сумочку и посмотреть на портрет. При этом комментировать увиденное нельзя, чтобы остальные подростки раньше времени не догадались, чей портрет там изображен. Получится, что каждый из участников увидит собственное отражение в зеркале, а значит, самого себя.

Анализ упражнения:

— Кто согласен с увиденным? А кто не согласен? Почему?

— Какие чувства у вас вызвало увиденное?

Рефлексия (см. I занятие).

Занятие №17 «Формула удачи»

Цель: создание позитивного настроения на будущее, развитие позитивных установок.

1. Упражнение «Подведём итоги»

Сегодня мы завешаем наши встречи, поэтому я предлагаю вам вспомнить весь наш пройденный путь. Что было интересного, что запомнилось больше всего, что нравилось, что нет. Какие выводы вы сделали, чему научились, что возьмёте с собой в свою будущую жизнь? Подростки по очереди высказываются, при этом передают друг другу клубок ниток, накрутив на кончик пальца нитку. Таким образом подростки оказываются как бы связаны друг с другом.

После завершения упражнения, психолог указывает на то, что все мы стали друг другу близкими за это время, все мы связаны друг с другом, как эти нити сейчас связывают нас.

2. Упражнение «В чём моя опора?»

Психолог делает акцент на том, что часто люди могут попадать в сложные ситуации из которых, как кажется не видно выхода, но каждый из нас может преодолеть сложности, если найдёт опору в себе, а если очень сложно, то важно найти опору во вне: в друзьях, родных, в увлечениях и даже в домашнем питомце. После этого психолог предлагает подумать и записать к кому он обратится, если ему нужна будет опора и поддержка. Как он сам себе поможет? *Затем участники зачитывают какие способы поддержки им помогут.*

3. Коллаж «Мой жизненный путь»

Психолог зачитывает текст, подготавливающий к выполнению коллажа: «Вы шагаете по дороге, название которой - Жизнь... Откуда Вы идете и куда? Есть ли у Вас главные достижения? Что придает Вам сил, чтобы идти по жизненному пути, и наоборот, что мешает? Какие предметы находятся вокруг Вас? И какова конечная цель? ...»

Коллаж создается участниками с целью демонстрации их жизненного пути, с учетом различных планов, окружения и достижений.

Для выполнения коллажа участникам предлагается использовать вырезки из журналов, а также самостоятельно дополнять свой коллаж рисунками красками, цветными карандашами или фломастерами.

На создание коллажей отводится около 20 минут, затем участниками осуществляется презентация, в качестве небольшой экскурсии, где все они в порядке очереди становятся экскурсоводами, демонстрирующие группе собственную работу. Смысл данного упражнения заключается в развитии способности планирования своего жизненного пути. Это занятие позволяет задуматься над важностью некоторых событий, стремления к поставленным целям и решения трудностей.

Вопросы для обсуждения: Какие впечатления и эмоции появляются при взгляде на собственный коллаж? Удалось ли заметить новые подробности своей жизни? Реально ли то будущее, нарисованное на коллаже? Как можно постараться его достичь?

Рефлексия. Наше занятие подошло к концу. Я хочу услышать ваше мнение о сегодняшнем занятии и предыдущих занятиях. Что вызвало положительные эмоции? Что вызвало негативные эмоции? Что было самым полезным? Что было самым сложным? Что узнали нового о себе, о других? Что запомнилось больше всего? По окончании встречи психолог благодарит группу за работу и всем желает успеха в их дальнейшем пути.

Тест «Уверен ли ты в себе?»

1. Вы узнали, что ваш приятель говорил о вас плохо. Как вы поступите:

- а) поищите удобного случая выяснить отношения;
- б) перестанете с ним общаться и будете избегать встреч.

2. Когда вы входите в автобус или трамвай, вас грубо толкают. Вы:

- а) громко протестуете;
- б) молча пытаетесь пробраться вперед;
- е) ждете, пока все войдут, и тогда, если получается, заходите сами.

3. Собеседник отстаивает противоположную вашей точку зрения. Вы:

- б) не высказываете своего мнения, поскольку считаете, что не сможете убедить его;
- д) отстаиваете свои убеждения, стараясь убедить его и других.

4. Вы опоздали на вечер, беседу, собрание. Все места уже заняты, за исключением одного в первом ряду. Вы:

- б) стоите у двери и ругаете себя за опоздание;
- д) без колебаний направляетесь в первый ряд;
- е) долго оглядываетесь вокруг в поисках другого места, а потом все-таки садитесь в первый ряд.

5. Согласны ли вы с тем, что окружающие часто используют вас в своих интересах:

- Д) нет;
- е) да.

6. Трудно ли вам вступать в разговор с незнакомыми людьми:

- Д) нет;
- е) да.

7. Вы купили бракованную вещь. Легко ли вам вернуть покупку:

- б) нет;
- в) да.

8. Можно ли сказать, что другие люди увереннее в себе, чем вы:

- Д) нет;
- е) да.

9. От вас требуют услуги, которая может принести вам неприятности. Легко ли вам отказаться от ее исполнения:

- б) нет;
- в) да.

10. У вас есть возможность поговорить с известным человеком. Вы:

- д) используете эту возможность;
- е) не используете.

11. Вам надо позвонить по телефону в какое-нибудь учреждение. Вы

- б) под любым предлогом избегаете этого;
- в) звоните без колебаний;
- е) звоните после долгих, мучительных колебаний.

12. Вам поставили незаслуженно низкую оценку. Вы:

- б) молча переживаете;
- г) спорите с преподавателем по поводу этой оценки.

13. Вы не понимаете объяснений. Вы:

- б) не будете задавать вопросов, потому что боитесь показаться глупым;
- в) спокойно зададите вопрос сразу после объяснений;
- г) зададите вопрос после занятий, когда вы останетесь с преподавателем наедине.

14. Люди, сидящие возле вас в кинотеатре, во время сеанса громко разговаривают.

Вы:

- б) долго терпите, а затем срываетесь на крик;
- в) вежливо просите их перестать разговаривать;
- е) молча терпите.

15. Кто-то лезет впереди вас без очереди. Вы:

- б) глотаете про себя обиду;
- д) даете ему отпор.

16. Легко ли вам вступить в разговор с человеком противоположного пола, который для вас очень привлекателен, очень нравится вам:

- б) очень трудно; не знаю, что сказать;
- в) легко;
- г) начинаю с большим трудом, но потом «разговариваюсь» и не испытываю серьезных затруднений.

17. Умеете ли вы торговаться:

- а) да;
- б) нет.

18. Волнуетесь ли вы, когда выступаете с докладом:

- б) да;
- д) нет.

19. Вас хвалят за хорошую работу. Вы:

- б) не знаете, что сказать в ответ; д) благодарите за похвалу;
- е) ужасно смущаетесь и еле слышно бормочете благодарность.

20. При хорошем знании предмета предпочтете ли вы сдавать письменный или устный экзамен:

- а) устный;
- б) письменный;
- в) мне все равно, это не повлияет на мой ответ.

Теперь подсчитаем полученные баллы.

Ответ «а» — 3 балла,

«б» — 0 баллов,

«в» — 5 баллов,

«г» — 2 балла,

«д» — 4 балла,

«е» — 1 балл.

Определите общую сумму.

Оценка: **менее 12 баллов** — сильная неуверенность в себе;

12—32 балла — низкая уверенность в себе;

33—60 баллов — средний уровень уверенности в себе;

61—72 балла — высокая уверенность в себе;

более 72 баллов — очень высокий уровень уверенности в себе.

КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ

Агрессивность, аккуратность, активность, альтруизм, артистичность,

Бдительность, безволие, беззаботность, безразличие, бережливость, бескорыстие, безответственность, безнравственность, безрассудство, безынициативность, беспечность, беспринципность, бесстрашие, бестактность, бесхарактерность, благожелательность, благоразумие, благородство, болтливость, боязливость,

Вежливость, великодушие, величие, верность, веселость, властность, властолюбие, внимательность, возбудимость, ворчливость, воспитанность, восторженность, впечатлительность, вспыльчивость, выдержка, выносливость, высокомерие,

Гибкость, гордость, горячность, грубость, гуманность,

Дальновидность, двуличность, деликатность, деловитость, демократичность, дерзость, деспотичность, деятельность, дисциплинированность, добродушие, доброжелательность, доброта, доверчивость, дружелюбие, душевность,

Жадность, женственность, жестокость, жизнерадостность,

Заботливость, завистливость, загадочность, замкнутость, заносчивость, застенчивость, злопамятность, идейность, избалованность, инициативность, интеллигентность, искренность, исполнительность, истеричность,

Капризность, коллективизм, контактность, конфликтность, красноречивость, критичность, кротость,

Лабильность, лаконичность, ласковость, легкоеверие, легкомысленность, лень, лживость, лидерство, лиричность, лицемерие, льстивость, любвеобильность, любознательность, любопытство,

Медлительность, мечтательность, мнительность, многогранность, молчаливость, мудрость, мягкость, надежность, наивность, насмешливость,

Настойчивость, находчивость, небрежность, неверность, невнимательность, невозмутимость, нежность, независимость, некритичность, нелюдимость, неподкупность, непрактичность, неприступность, неприхотливость, нерешительность, неряшливость, несдержанность, неуверенность в себе, неуживчивость,

Обидчивость, общительность, объективность, одаренность, оптимизм, организованность, осторожность, остроумие, ответственность, отзывчивость, откровенность, открытость, отчужденность, очаровательность,

Пассивность, пессимизм, пластичность, подвижность, подозрительность, понятливость, постоянство, практичность, предприимчивость, престижность, пресыщенность, приветливость, придирчивость, принципиальность, прозорливость, пунктуальность,

Радужие, развязность, разговорчивость, разносторонность, рассеянность, рассудительность, расчетливость, рациональность, резкость, религиозность, решительность, рискованность,

Самокритичность, самолюбие, самонадеянность, самостоятельность, самоуверенность, своенравность, сдержанность, сексуальность, скромность, скрытность, слабоволие, слабохарактерность, смелость, собранность, сообразительность, спокойствие, справедливость, старательность,

Тактичность, творчество, толерантность, торопливость, трудолюбие, тщеславие,

Удовлетворенность, уживчивость, упорство, упрямство, уравновешенность, усидчивость, усердие, уступчивость,

Фантазерство,

Хамство, хвастливость, хитрость, хладнокровие, хозяйственность, храбрость, целеустремленность,

Честность, чистоплотность, чувствительность, чувство юмора,

Щедрость, шутливость,

Эгоизм, экстравагантность, эмоциональность, эрудированность.

Анкета «Конфликтная ли вы личность»

1. В классе начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция?

- 1) не принимаю участия;
- 2) кратко высказываюсь в защиту той точки зрения, которую считаю правильной;
- 3) активно вмешиваюсь и «вызываю огонь на себя».

2. Выступаете ли вы на собраниях (классных часах) с критикой взрослых?

- 1) нет;
- 2) только если имею для этого веские основания;
- 3) критикую всегда и по любому поводу.

3. Часто ли вы спорите с друзьями?

- 1) только в шутку и то если это люди необидчивые;
- 2) лишь по принципиальным вопросам;
- 3) споры - моя стихия.

4. Вы стоите в очереди. Как вы реагируете, если кто-то лезет вперед?

- 1) я возмущаюсь в душе, но молчу: себе дороже;
- 2) делаю замечание – надо же научить грубияна хорошему тону;
- 3) прохожу вперед и начинаю наблюдать за порядком.

5. Дома на обед подали несоленый суп. Ваша реакция?

- 1) не буду поднимать бучу из-за пустяка;
- 2) молча возьму солонку;
- 3) не удержусь от едких замечаний, и, может быть, демонстративно откажусь от еды.

6. На улице или в транспорте вам наступили на ногу ...

- 1) с возмущением посмотрю на обидчика;
- 2) сухо без эмоций сделаю замечание;
- 3) выскажусь, не стесняясь в выражениях.

7. Кто-то в семье купил вещь, которая вам не нравится.

- 1) промолчу;
- 2) ограничусь коротким, но тактичным комментарием;
- 3) выскажу все, что я об этом думаю.

8. Не повезло, в лотерею вы просядили кучу денег. Как вы к этому отнесетесь?

- 1) постараюсь казаться равнодушным, но дам себе слово никогда больше не участвовать в этом безобразии;
- 2) не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш;
- 3) проигрыш испортит мне настроение, мне захочется бить кулаком и кричать.

Ключ:

1-й вариант ответа – 4 очка,

2 – 2 очка,

3 – 0 очков.

Подсчитать очки.

22-32 очка. Вы тактичны и миролюбивы, уходите от споров и конфликтов, избегаете критических ситуаций. Изречение «Платон мне друг, но истина дороже!» не может быть

вашим девизом. Вас иногда называют приспособленцем. Наберитесь смелости и, если обстоятельства потребуют, высказывайтесь принципиально.

12-20 очков. Вы слывете человеком конфликтным. Но это преувеличение. Вы конфликтуете, только если нет иного выхода, когда все другие средства исчерпаны. Вы способны твердо отстаивать свое мнение, не думая, как это отразится на отношениях к вам товарищей. При этом вы не выходите за рамки, не унижаетесь до оскорблений. Все это вызывает к вам уважение.

До 10 очков. Споры и конфликты – это ваша стихия. Ведь вы любите критиковать других, если же услышите замечание в свой адрес – вы готовы «рвать и метать». Это критика ради критики. Постарайтесь обуздать свой характер.