



Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
**Центр психолого-педагогического сопровождения
Кировского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО ЦППС Кировского района Санкт-Петербурга)**

198207, Санкт-Петербург, ул. Зины Портновой, д. 3, литера А,
тел.: 246-29-52; тел./факс: 246-29-53

E-mail: ppmskirov@mail.ru; www.kirov.spb.ru/sc/ppms

ПРИНЯТО:

Педагогический совет ГБУ ДО ЦППС
Кировского района Санкт-Петербурга

Протокол № 1 от «02» 09 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБУ ДО ЦППС
Кировского района Санкт-Петербурга
А.С. Рублевская

02 09 2022 г.

Ир. ~ 26

**Программа психолого-педагогического сопровождения образовательного
процесса профилактической направленности подростков с деструктивным
поведением**

«Территория психологического знания (Сам себе психолог)»

Возраст учащихся: 14-18 лет

Срок реализации: 24 часа

Авторы - составители:

Бабанова В.А.

Погодина Э.В.

Смирнова И.В.

Санкт-Петербург

2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.	3
2. Учебный план. Учебно-тематический план.	6
3. Календарно-учебный график.	6
4. Рабочая программа.	7
5. Оценочные и методические материалы.	10
6. Список литературы.	12
7. Приложения.	13
8. Планы-конспекты занятий.	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Психологически подростковый возраст исключительно сложен и противоречив. Характерные особенности этого возраста определяются конкретными социальными обстоятельствами, прежде всего изменением места подростка в обществе, сменой его позиции при вступлении в новые отношения с Миром взрослых, миром их ценностей, что во многом определяет новое содержание его сознания. Сначала у подростка возникает интерес к собственному внутреннему миру, затем отмечается постепенное усложнение и углубление самопознания, что в раннем юношеском возрасте приводит к становлению относительно устойчивого представления о себе, как о цельной, отличной от других личности. На основании такого представления о себе к 16-17 годам возникает личностное новообразование, которое можно обозначить термином «самоопределение». (Эльконин Д.Б.) Подросток вступает в значительно расширяющиеся общественные отношения, новые формы взаимосвязи, общения, пытается осознать свой характер, самоопределяется. Все активнее живет многогранной жизнью группы. Резко увеличивается объем его обязанностей. Важнейшим моментом новой социальной позиции оказывается осознание им своего Я, которое проявляется в формировании самооценки, в отношениях со сверстниками и взрослыми, потребности в оценке своих личностных качеств. Формирование самосознания, отношение к себе как к самостоятельной личности являются существенной характеристикой любого подростка (независимо от пола и темперамента). Потребность в самонаблюдении, в самооценке, самоутверждении и самосовершенствовании является потребностью проанализировать свои достоинства и недостатки, понять, что в собственных поступках и целях правильно, что нет, чего следует добиваться и от чего воздерживаться. У подростков есть несколько возможностей для ощущения собственной социально-психологической компетентности. Одна из них – развитие своей личности по подобию личности взрослого человека. Известно, что быть взрослым, является основной потребностью подростка, поэтому он стремится освоить те, нормы поведения, которые в его сознании связаны со взрослым поведением. В большей степени он будет «считывать» реально действующие нормы, чем пропагандируемые или институциональные.

Педагогами и родители могут оказаться на периферии мира подростка. Именно поэтому психологам системы образования необходимо иметь в своем распоряжении различные средства для оказания психологической помощи подросткам, особенно тем, которые психологически не готовы поделиться своими трудностями. Психолог должен стать инициатором общения с подростком, нуждающимся в помощи. Наименее травматичным и наиболее эффективным для подростков оказывается формат индивидуально-групповой работы, позволяющий снизить у них уровень сопротивления, так как работа ведется в группе «равных», с одной стороны и осуществить более эффективно индивидуальный подход при консультировании, с другой стороны.

Интенсивное развитие самосознания является одной из причин стремления учащихся средней и старшей школы к «доверительному общению с окружающими, в котором важная роль отводится обратной связи, получаемой человеком от значимых других»¹. Оптимальным условием для полноценного и доверительного общения подростков со своими сверстниками является социально-психологический тренинг; такая форма работы облегчает и ускоряет процесс овладения навыками общения, способствует коррекции поведения, создает условия для личностного роста подростка. Тренинг как развивающее пространство позволяет проводить психологическую работу на трех уровнях: информационном (предоставление информации по актуальным вопросам), личностном (создание условий для личностного роста участников), поведенческом (участие в упражнениях и выполнение заданий на отработку определенных навыков на своем опыте).

Актуальность. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт ставит перед педагогическим сообществом цель воспитать будущих выпускников основной школы и

¹ Капустина А.Н. Антонова С.А. Программа 4-дневного социально-психологического тренинга для старшеклассников СПб., 1994.

колледжей осознающими свои цели и ценности, имеющими представление о своих личностных особенностях, сильных и слабых сторонах. Выпускник должен уметь вести конструктивный диалог, сотрудничать для достижения общих результатов. В связи с этим, программа, направленная на развитие личности подростков, дающая возможность самоопределения подростков и их успешной социализации, наилучшим образом подходит для достижения обозначенных целей.

В соответствии с требованиями Федерального Государственного Образовательного Стандарта, **дополнительная общеобразовательная программа** будет способствовать: достижению личностных результатов:

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формированию осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- развитию морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения;
- формированию коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе общественно-полезной, творческой и других видах деятельности.
- формированию позитивной самооценки обучающихся, конструктивных способов самореализации.

Цель – развитие базовых компетенций подростков, повышающих уровень развития их социально-личностной -психологической компетентности.

Задачи:

Образовательные:

- *Сформировать представление о психологических закономерностях и механизмах личностного развития и межличностного взаимодействия;(о внутриличностном конфликте)*

- *Способствовать формированию умения и навыка эффективного общения с людьми.*

Воспитательные:

- *Создать условия для актуализации гуманистических ценностей и жизнеутверждающих установок;*

- *Создать условия для самореализации подростков, повышения их социальной активности, духовно-нравственного и гражданского самоопределения;*

Развивающие:

- *Способствовать развитию самосознания подростков с целью профилактики возникновения конфликтных ситуаций.*

- *Способствовать формированию социально приемлемых личностных установок, позитивных поведенческих навыков*

- *Способствовать укреплению психического здоровья;*

- *Способствовать духовно-нравственному развитию обучающихся.*

- *Способствовать развитию умения учиться самостоятельно, овладевать методами, способами и приемами самообучения, саморазвития и самоконтроля;*

- *Способствовать развитию самостоятельности, уверенности в своих силах.*

Ожидаемые результаты.

В ходе реализации программы обучающиеся **научатся:**

- *анализировать и осознавать мотивы поведения окружающих и свои собственные;*
- *слушать и слышать мнение и позицию другого человека;*

- *выбирать эффективные способы поведения в конфликтных ситуациях;*
- *определять приоритеты своих позиций, на основе ценностных ориентаций.*
- *самостоятельно осваивать социальные нормы и правила поведения в обществе. На их основе обогащать свой поведенческий репертуар.*
- *систематизировать и применять на практике полученные навыки и умения;*
- *проектировать и осуществлять свою работу с другими обучающимися, в результате полученных знаний;*
- *принимать самостоятельные решения, выбирать эффективные способы поведения, выражать свою позицию.*

Педагогические методики и технологии, используемые на занятиях с учащимися

Занятия предполагают использование таких психолого-педагогических технологий, как: групповая тематическая дискуссия, ситуационно-ролевая игра, мини-лекции, игры в парах, игры на отработку навыков, психогимнастические упражнения, изобразительная деятельность, ассоциативное рисование, элементы библиотерапии, рефлексивные технологии. Эти технологии способствуют со-творчеству участников группы, самостоятельному обретению смыслов.

Адресат программы:

обучающиеся общеобразовательных школ и колледжей в возрасте 14-18 лет, изъявившие свое желание принять участие в групповой работе с психологом, или направленные на занятия педагогом с согласия их родителей.

Условия реализации программы:

Сроки реализации программы и режим обучения: 1 год обучения - 24 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю, по 2 академических часа. Продолжительность занятия составляет 90 мин. и перерыв в 10 мин. Программа реализуется во вне учебное время (после уроков). Оптимальное количество участников в группе 6 - 10 человек.

Формы проведения программы: индивидуально-групповая

Особенности организации образовательного процесса.

Программа реализуется тремя этапами:

Вводный этап: Установочное занятие, направленное на создание условий для мотивации обучающихся на активное участие в предстоящей работе.

На вводном этапе используются презентация, игры и упражнения для создания положительного настроения на дальнейшее продолжительное взаимодействие и сплочение группы. Происходит информирование участников о предстоящей работе по программе.

На основном этапе, учащиеся получают основные знания *о психологических закономерностях и механизмах личностного развития. Обогащают свой индивидуальный «кейс» поведенческих сценариев межличностного взаимодействия. Проясняют понятия внутриличностный и личностный конфликты. Приобретают навык осознанного ведения эффективного общения с людьми. Отрабатывают свою новую, более адаптивную модель поведения в тренинговом кругу.*

Занятия проводятся в индивидуальной-групповой форме работы, с использованием методов бесед, дискуссий, ситуативно-ролевых игр, элементов тренингов, «мозгового штурма», психогимнастических упражнений, рефлексивных технологий, ассоциативного рисования. В работе используются следующие приемы (конкретное проявление определенного метода на практике): выполнение упражнений, решение проблемных ситуаций, ответы на вопросы учащихся, самоанализ с помощью вопросов.

Все занятия имеют небольшую вводную часть (приветствие), основную и заключительную части.

Занятия начинаются с процедуры приветствия, которое создает положительный эмоциональный фон, способствует сплочению группы, и настраивает детей на

положительное взаимодействие. В каждое занятие включены задания разных типов, которые на протяжении работы способствуют формированию активной социально-нравственной позиции.

В ходе занятий не допускается критическая оценка результатов деятельности ребенка. Не допускаются и пресекаются критические принижающие комментарии учащихся по отношению друг к другу.

Занятия основной части способствуют формированию активной социально-нравственной позиции обучающихся, актуализации и закреплению знаний и практических навыков.

Заключительный этап,

Задача заключительного этапа - актуализация знаний и практических навыков, полученных на занятиях программы. Задача заключительной части состоит в подведении итогов занятия, обсуждении результатов работы детей и тех трудностей, которые у них возникли при выполнении заданий. Проводится выходная диагностика.

Для занятий необходимо просторное помещение (класс) оборудованное мультимедийными устройствами.

Каждый участник занятий должен быть обеспечен собственным набором материалов для занятий. Для каждого учащегося должно быть достаточно места за учебными столами, чтобы можно было разложить игровой материал и материал для творческой работы.

2. Учебный план

п/п	Название раздела	Теория (академ. час)	Практика (академ. час)	Всего (академ. час)
	РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПОДРОСТКОВ	6	18	24
	1.1.Введение	1	3	4
	1.2.Личностное самоопределение и развитие	5	15	20
	Итого:	6	18	24

Учебно-тематический план

п/п	Название темы	Всего часов (академ. час)
РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПОДРОСТКОВ - 24 ЧАСА		
<i>Введение</i>		<i>4 часа</i>
1.	Знакомство. Вводное занятие. Психология - это наука! Я сам себе психолог. (входящая диагностика по программе: тест «Ваша самооценка», М. Рокич «Ценностные ориентации»)	2
2	Введение в предмет. Психология – это наука и практика!	2
<i>Личностное самоопределение и развитие</i>		<i>20 часов</i>
3.	Самопознание. Проективная игра: Путешествие в горы	2

	Швейцарии.	
4.	Я учусь общаться. Как общаться эффективно!	2
5.	Я учусь общаться. Надо так давать, чтобы можно было взять (как конструктивно давать и принимать критику)	2
6.	Эмоции как ценность	2
7.	Эмоции – друзья? Враги?	2
8.	Как не стать жертвой манипуляции	2
9.	Конфликты. Способы их урегулирования	2
10.	Цели и ценности. Ресурсы в моей жизни. Как организовать себя?	2
11.	Мужественность и женственность в контексте современной культуры: Мужчина и женщина. Кто они? Моя семья: настоящая и будущая	2
12.	Взгляд в прошлое (исходящая диагностика по программе: тест «Ваша самооценка», М. Рокич «Ценностные ориентации»)	2
Итого:		24

3. Календарно-учебный график

№ п/п	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
	06.10.2020	22.12.2020	12	24	1 раз в неделю

4. Рабочая программа

Задачи программы:

Образовательные:

- Сформировать представление о психологических закономерностях и механизмах личностного развития и межличностного взаимодействия; (о внутриличностном конфликте)

- Способствовать формированию умения и навыка эффективного общения с людьми.

Воспитательные:

- Создать условия для актуализации гуманистических ценностей и жизнеутверждающих установок;

- Создать условия для самореализации подростков, повышения их социальной активности, духовно-нравственного и гражданского самоопределения;

Развивающие:

- Способствовать развитию самосознания подростков с целью профилактики возникновения конфликтных ситуаций.
- Способствовать формированию социально приемлемых личностных установок, позитивных поведенческих навыков
- Способствовать укреплению психического здоровья;
- Способствовать духовно-нравственному развитию обучающихся.
- Способствовать развитию умения учиться самостоятельно, овладевать методами, способами и приемами самообучения, саморазвития и самоконтроля;
- Способствовать развитию самостоятельности, уверенности в своих силах.

В ходе реализации программы обучающиеся **научатся:**

- анализировать и осознавать мотивы поведения окружающих и свои собственные;
- слушать и слышать мнение и позицию другого человека;
- выбирать эффективные способы поведения в конфликтных ситуациях;
- определять приоритеты своих позиций, на основе ценностных ориентаций.
- самостоятельно осваивать социальные нормы и правила поведения в обществе. На их основе обогащать свой поведенческий репертуар.
- систематизировать и применять на практике полученные навыки и умения;
- проектировать и осуществлять свою работу с другими обучающимися, в результате полученных знаний;
- принимать самостоятельные решения, выбирать эффективные способы поведения, выражать свою позицию.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название разделов / тем	Содержание занятий	
		Теория	Практика
Диагностический этап			
Введение 4 часа			
1.	Знакомство. Вводное занятие. Психология - это наука! Я сам себе психолог. (входящая диагностика по программе: тест «Ваша самооценка», М. Рокич «Ценностные ориентации») 2 часа	Административный контракт (организационные условия занятий) 0,5 часа	Знакомство. Правила группы. Самостоятельная работа: ответить для себя письменно на вопросы. Разминка «Сядьте так, как...» Диагностика: «Ваша самооценка», «Ценностные ориентации» М. Рокича. Завершающий круг (рефлексия). 1,5 часа
2	Введение в предмет. Психология – это наука и практика! 2 часа	Мини-лекция (Презентация: Психология-это наука. Психология личности: «Окно Джогари») 0,5 часа	Приветствие. Упражнение «Окно Джогари» Упражнение: «Благодарность» Упражнение: «Доверие» Завершающий круг (рефлексия) 1,5 часа
Основной этап			

<i>Личностное самоопределение и развитие</i> 20 часов			
3.	Самопознание. Проективная игра: Путешествие в горы Швейцарии. 2 часа	Что такое самопознание? 0,5 часа	Начало пути «Сборы» Испытание «Опасность» Остановка «Плато» Испытание «Ущелье» Находка «Ключ» Испытание «Река» Окончание пути «Фотография на память» Завершающий круг (Рефлексия) 1,5 часа
4.	Я учусь общаться. Как эффективно! 2 часа	Эффективные техники речевого общения 0,5 часа	Приветствие. Упражнение «Завтрак с героем» Упражнение «Испорченный телевизор» Упражнение «Автопортрет» Упражнение «Возьми то, что тебе не хватает» Завершающий круг (рефлексия) 1,5 часа
5.	Я учусь общаться. Надо так давать, чтобы можно было взять (как конструктивно давать и принимать критику) 2 часа	Критика и критическое мышление. В чем связь? Правило конструктивной критики. Восприятие критики. 0,5 часа	Упражнение «Это мое имя» Упражнение «Прояснение понятий» Упражнение «Как же сделать по-другому?» Разминка «Хвост дракона» Упражнение «Я – конструктивный критик». Упражнение «Моя железная ложка» Упражнение «А что же там внутри?» Заключение «Сжатый отчет» (рефлексия). 1,5 часа
6.	Эмоции как ценность 2 часа	Что такое эмоции? Зачем они реально нужны? Дискуссия «Эмоции. Что это?» 1 час	Приветствие «Я – фрукт». Упражнение «Угадайка». Разминка «Принцесса, дракон и самурай» Завершение (рефлексия) 1 час
7.	Эмоции – друзья? Враги? 2 часа	Отрицательные эмоции 0,5 часа	Приветствие. Дискуссия: «Польза и вред эмоций». Упражнение «Потерпевшие кораблекрушение» Упражнение «Апельсин». Упражнение «Принцесса

			Несмеяна» Упражнение «Конверты» Завершающий круг (рефлексия) 1,5 часа
8.	Как не стать жертвой манипуляции 2 часа	Как противостоять нежелательному влиянию Ролик «Секреты манипуляции» Умение говорить НЕТ. Ассертивность 0,5 часа	Приветствие, общий круг: «На что похоже ваше настроение» Упражнение «Бесконечное уточнение» Игра «Волк и семеро козлят» Упражнение «Просто скажи «НЕТ» Упражнение «Два подсказчика» Завершающий круг. (Рефлексия) 1,5 часа
9.	Конфликты. Способы их урегулирования 2 часа	Что такое конфликт? Стадии прохождения и способы урегулирования конфликтов. Правила поведения в конфликтной ситуации 0,5 часа	Приветствие, общий круг. Арт-терапевтическое упражнение «Образ конфликта» Упражнение «Перетягивание газеты» Тест «30 пословиц» - моя стратегия урегулирования конфликтов. Упражнение «Чтобы не спорить» Завершающий круг (Рефлексия) 1,5 часа
10.	Цели и ценности. Ресурсы в моей жизни. Как организовать себя? 2 часа	Ресурсы человека Я и мое время: матрица Эйзенхауэра Памятка-алгоритм по составлению плана 0,5 часа	Приветствие Упражнение «Линия жизни» Упражнение: «Я хочу, я могу, я буду» Упражнение «Составление иерархии ценностей» Упражнение «Свое место» Упражнение на основе матрицы Эйзенхауэра. Упражнение «Кластер: цели и задачи» Упражнение «Торт времени» Завершающий круг (Рефлексия) 1,5 часа
11.	Мужественность и женственность в контексте современной культуры: Мужчина и женщина. Кто они? Моя семья: настоящая и	Мужчина и женщина. Кто они? Что такое семья? Ее структура и	Работа с текстом Платона «Пир» Работа с текстом Джона Грея «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» Игра «Ассоциации»

	будущая 2 часа	функции. 0,5 часа	Игра «Узнай, кто ты?» Упражнение «Моя будущая семья» Завершающий круг. (Рефлексия) 1,5 часа
Заключительный этап			
12.	Взгляд в прошлое (исходящая диагностика по программе: тест «Ваша самооценка», М. Рокич «Ценностные ориентации») 2 часа	-	Упражнение «Вспомнить все» Исходящая диагностика Упражнение «Дерево самоанализа» Упражнение в круге «Похвала с принятием» Завершающий круг. (Рефлексия) 2 часа
Итого:	24 часа	6 часов	18 часов

5. Оценочные и методические материалы

Педагогические методики и технологии, используемые на занятиях с подростками:

Личностно-ориентированная технология. Личностно-ориентированное индивидуальное обучение, раскрытие и развитие личности несовершеннолетнего. Приспособление к возможностям и динамике развития личности несовершеннолетнего.

Здоровьезберегающая технология. Технология направлена на обеспечение условий для психического, социального, духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья несовершеннолетних. Создание благоприятного эмоционального настроения, формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни.

Технология обучения в сотрудничестве. В организации работы по формированию у учащихся навыков работы в паре, малой группе, учащиеся активно взаимодействуют друг с другом, совместно решая поставленные задачи в работе. Участники диалога могут иметь разный уровень сформированности речевых умений и навыков. Умение слышать и понимать других участников беседы, регулировать собственную технику и используемые средства художественной выразительности при организации общения.

Технология арт-терапии. Повысит адаптационные способности несовершеннолетнего, снизит утомление и негативные эмоциональные состояния, которые опираются на здоровый потенциал личности, внутренние механизмы саморегуляции и исцеления. Арт-терапию можно правомерно представить как здоровьезберегающую инновационную технологию.

Формы и методы оценки результативности освоения программы.

В качестве критерия эффективности программы используется сравнительная оценка результатов входной и заключительной диагностики определения уровня самооценки обучающихся - тест «Ваша самооценка» и методика «Ценностные ориентации» М. Рокича.

ПАРАМЕТР	КРИТЕРИЙ	ПОКАЗАТЕЛЬ
----------	----------	------------

УРОВЕНЬ САМООЦЕНКИ	Повышение уровня или сохранения достаточного уровня самооценки	Наличие суммы баллов при выполнении теста, соответствующей повышению уровня самооценки или сохранению достаточного уровня по сравнению с первоначальными результатами Тест «Ваша самооценка»
СОЦИАЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	Выбор социальных установок определяющих содержательную сторону направленности личности и составляющих основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самому	Тенденция изменения ответов обучающихся на завершающем этапе обучения по программе, в сторону повышения уровня позитивного самопроявления. Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича

Контроль результативности освоения программы обучения:

Результативность и контроль усвоения материала программы обучения осуществляется по результатам проведения диагностики, направленной на оценку достижения следующих результатов подростков

предметных:

- овладеет знаниями об основах морали и норм поведения в обществе, закрепят умения о конструктивных способах взаимодействия;

метапредметных:

- овладет способами поведения в различных ситуациях социального взаимодействия;

личностных:

- сформируется способность самооценки (осознание своих возможностей; адекватное суждение о причинах своего успеха/неуспеха; уважение себя и вера в успех);

- повысится личностная мотивация (стремление к совершенствованию своих способностей);

- становление формирования морально-этических норм.

6. Список литературы

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: в 2 т. Т.2/ Ананьев Б.Г. М.: Педагогика, 1980.
2. Газман О.С. Харитонов Н.Е. В школу с игрой. Книга для учителя. М.: Просвещение, 1991.
3. Грецов А. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание. СПб.: Питер, 2012.
4. Грей. Дж. Мужчины с марса, Женщины с Венеры., М.: ООО Книжное издательство «София», 2014.
5. Долгова А.Г. Агрессия в младшем школьном возрасте. Диагностика и коррекция. М.: Генезис, 2011.
6. Достижение целей: Пошаговая система. Аткинсон М., Чойс Р.Т., М.: Альпина Паблшер, 2012, с. 144.
7. Капустина А.Н. Антонова С.А. Программа 4-дневного социально-психологического тренинга для старшеклассников СПб., 1994.
8. Кипнис. М. 128 лучших игр и упражнений для любого тренинга. Как зарядить, оживить, настроить и сплотить любую группу. М.: АСТ, 2011. С. 101.
9. Моница Г.Б., Лютова Е.К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб: «Речь», 2001.
10. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К., Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). СПб.: Речь, 2013. С.208.
11. Осеева В. Синие листья. М. Эксмо, 2011.
12. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками 2-е изд. Под ред. М.Р. Битяевой. – СПб. Питер, 2011.
13. Психология: Словарь. М.1990. с. 244.
14. Психологические тесты для профессионалов/ авт. Сост Н.Ф. Гребень. – Минск: Современ. Шк., 2007. – 496с.
15. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. М.: Прогресс, 1990.
16. Таблица для заполнения – Достижение целей: Пошаговая система. Аткинсон М., Чойс Р.Т., М.: Альпина Паблшер, 2012, с. 212
17. Уханова А. Завтра в школу! Развитие эмоций и навыков общения у ребенка. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011.
18. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. М.: Генезис, 2010.
19. Ялом И. Групповая психотерапия: Теория и практика. М.: Апрель Пресс, Психотерапия, 2010.

Тест «Ваша самооценка»

Ф.И. _____

Дата рождения _____ Школа № _____ Класс _____

Инструкция: выберите из пяти вариантов один, наиболее подходящий Вам.

№ п/п	Суждения	Ответы				
		очень часто	часто	иногда	редко	никогда
1.	Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня					
2.	Постоянно чувствую свою ответственность за работу					
3.	Я беспокоюсь о своем будущем					
4.	Многие меня ненавидят					
5.	Я менее инициативен, нежели другие					
6.	Я беспокоюсь за свое психическое состояние					
7.	Я боюсь выглядеть глупцом					
8.	Внешний вид других куда лучше, чем мой					
9.	Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми					
10.	Я часто допускаю ошибки					
11.	Как жаль, что я не умею говорить с людьми как следует					
12.	Как жаль, что мен не хватает уверенности в себе					
13.	Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще					
14.	Я слишком скромн					
15.	Моя жизнь бесполезна					
16.	Многие неправильного мнения обо мне					
17.	Мне не с кем поделиться своими мыслями					
18.	Люди ждут от меня очень многого					
19.	Люди не особенно интересуются моими достижениями					
20.	Я слегка смущаюсь					
21.	Я чувствую, что многие люди не понимают меня					
22.	Я не чувствую себя в безопасности					

23.	Я часто волнуюсь, и понапрасну					
24.	Я чувствую себя неловко, когда захожу в комнату, где уже находятся другие люди					
25.	Я чувствую себя скованным					
26.	Я чувствую, что люди говорят за моей спиной					
27.	Я уверен, что люди почти всё принимают легче, чем я					
28.	Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность					
29.	Меня волнует мысль о том, как люди ко мне относятся					
30.	Как жаль, что я не так общителен					
31.	В спорах я высказываюсь только когда, когда уверен в своей правоте					
32.	Я думаю о том, чего ждет от меня общественность					

Обработка полученных результатов: подсчитайте общее количество баллов, где ответ «очень часто» - 4 балла, «часто» - 3 балла, «иногда» - 2 балла, «редко» - 1 балл, «никогда» - 0 баллов.

Результаты:

0-25 баллов. Высокий уровень самооценки, при котором человек не испытывает «комплекса неполноценности», правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.

25-46 баллов. Средний уровень самооценки, при котором человек редко страдает «комплексом неполноценности» и лишь время от времени старается подладиться под мнения других.

46-128 баллов. Низкий уровень самооценки, при котором человек болезненно переносит критические замечания в свой адрес, старается всегда считаться с мнением других и часто страдает от «комплекса неполноценности».

МЕТОДИКА "ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ" (М. Рокич)

Система ценностных ориентации определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности, основу жизненной концепции и "философии жизни".

Наиболее распространенной в настоящее время является методика изучения ценностных ориентации М. Рокича, основанная на прямом ранжировании списка ценностей.

М. Рокич различает два класса ценностей:

терминальные – убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться;

инструментальные – убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации.

Это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценности-средства.

Вначале предъявляется набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей.

Инструкция для работы с таблицами:

"Внимательно изучите таблицу и, выбрав ту ценность, которая для Вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем проделайте то же со всеми оставшимися ценностями. Наименее важная останется последней и займет 18 место. Работайте не спеша, вдумчиво. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию".

Бланк тестируемого

<u>Список А (терминальные ценности)</u>	<u>Ранг</u>
---	-------------

– активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);	
–жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);	
– здоровье (физическое и психическое);	
– интересная работа;	
– красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве);	
– любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);	
– материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);	
– наличие хороших и верных друзей;	
– общественное призвание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);	
– познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);	
– продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);	
– развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);	
– развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей);	
– свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках);	
– счастливая семейная жизнь;	
– счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом);	
– творчество (возможность творческой деятельности);	
– уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).	
<u>Список Б (инструментальные ценности):</u>	<u>Ранг</u>
– аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;	
– воспитанность (хорошие манеры);	
– высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);	
– жизнерадостность (чувство юмора);	
– исполнительность (дисциплинированность);	
– независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);	
– непримиримость к недостаткам в себе и других;	
– образованность (широта знаний, высокая общая культура);	
– ответственность (чувство долга, умение держать свое слово);	
– рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения);	
– самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);	
– смелость в отстаиваниях своего мнения, взглядов;	
– твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями);	
– терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения);	
– широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки);	
– честность (правдивость, искренность);	
– эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);	
– чуткость (заботливость).	
– аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;	
– воспитанность (хорошие манеры);	
– высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);	
– жизнерадостность (чувство юмора);	

Обработка и интерпретация

Обработка результатов тестирования по данной методике носит качественный характер. Анализируя иерархию ценностей, следует обратить внимание на их группировку испытуемым в содержательные блоки по разным основаниям. Так, например, выделяются "конкретные" и "абстрактные" ценности, ценности профессиональной самореализации и личной жизни и т.д. Инструментальные ценности могут группироваться в этические ценности, ценности общения, ценности дела; индивидуалистические и конформистские ценности, альтруистические ценности; ценности самоутверждения и ценности принятия других и т.д. Это далеко не все возможности субъективного структурирования системы ценностных ориентации. Психолог должен попытаться уловить индивидуальную закономерность. Если не удастся выявить ни одной закономерности, можно предположить несформированность у респондента системы ценностей или даже неискренность ответов.

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1. Знакомство. Вводное занятие «Психология - это наука! Я сам себе психолог»

Цель: Формирование интереса к получению теоретических и прикладных психологических знаний.

Задачи: Формирование навыков групповой работы, развитие рефлексии.

1. **Представление ведущих.** (используется как модель поведения, направлено на формирование безопасности в группе) .

Административный контракт (организационные условия занятий)

- занятия будут проходить по, 1 раз в месяц, с до (время может меняться) Будет ли Вам удобно посещать занятия в это время?

- обязательное посещение всех занятий, если Вы по какой-либо причине не можете прийти, сообщаете по телефону (звонок или смс)

- по окончании будут выданы сертификаты о прохождении курса

- заполнить лист регистрации и свои данные

- подписать у законных представителей (родителей) заявление и принести его в следующий раз

- подумайте и отметьте, какие темы для обсуждения и раскрытия здесь, Вам интересны

- если кто-то должен уйти в процессе занятия, или должен опоздать по важным причинам – просьба предупредить.

2. **Знакомство.** (Участники оформляют бейджи, вписывая своё имя и изображая какой-либо знак, в рассказе о себе объясняют, почему именно так оформлен бейдж).

Самопредставление в кругу. Рекомендуемые вопросы: Имя, в каком ОУ учишься, почему ты пришел сюда, что знаешь и что читал по психологии. Что означает то, что нарисовано на бейдже ?

Рефлексия: Что вы чувствовали, когда вы говорили о себе? Что вы чувствовали, когда слушали других ребят? Было ли сложно говорить о себе? Или, может быть, было трудно слушать других?

Вообще мы часто будем говорить про наши чувства.

Правила группы:

«Безопасность» - неразглашение информации о другом человеке. Вы можете говорить другим только о себе, если захотите чем-то поделиться.

Вы согласны с данными правилом?

Какие еще правила вы бы хотели добавить?

Часть 1. Самостоятельная работа: ответить для себя письменно на вопросы (Записывается, но не обсуждается)

Уважаемый слушатель Программы «Сам себе психолог», просим вас ответить письменно:

На какие вопросы вы хотели бы получить ответы?

Что вы хотели бы узнать о самом себе ?

Чему хотели бы научиться ?

(подписываться под ответами не нужно)

- Что хотите получить? В чем конечный результат занятий ? (пример- например. Кто-то примет окончательное решение, какую профессию психолога-не психолога выбрать. А кто-то хочет найти друзей, с которыми интересно поговорить о психологии. Стать эмоционально неуязвимым. Лучше понимать людей (практическая цель).

Часть 2. Работа в группах по 3-4 человека:

Рассказать в группе свои ожидания, пожелания, представления о результате, составить обобщение, что было сходного? Как можно объединить мнения по этому опросу.

Рефлексия.

Разминка «Сядьте так, как...»

Участникам предлагают сесть таким образом, чтобы изобразить своим видом различные ситуации, например такие:

- Учащийся, получивший двойку.
- Бизнесмен, подписывающий контракт, который принесёт ему миллион.
- Фигурист, упавший в финальном выступлении и из-за этого оставшейся без медали.
- Футболист(теннисистка)-нападающий, забивший в матче решающий гол.
- Котенок, только что нагадивший хозяйке на кровать.
- Оперный певец(певица), возвращающийся с конкурса, где получил самую высокую награду.

Диагностика: «Ваша самооценка», «Ценностные ориентации» М. Рокича

Сейчас мы с вами еще немного узнаем о себе, но уже с помощью тестов. Их будет два. Сейчас вы на них ответите, а потом в самом конце наших с вами встреч. Для чего это? Как вы знаете, изменения, которые происходят в человеке, трудно измерить, если они не физиологического характера. Но мы все-таки решили попробовать, подобрав для вас эти методики.

Завершающий круг (рефлексия):

Наше занятие подходит к концу. Давайте вспомним, чем мы сегодня с вами занимались.

Скажите, что вам из занятия запомнилось больше всего? Что сегодня было для Вас важно? Может быть, что-то было Вам трудно? Что? Что Вы сегодня забираете с собой? Благодарность за участие и активную работу.

Занятие 2. Введение в предмет «Психология – это наука и практика!»

Цель: Создание комфортных психологических условий для дальнейшей групповой работы. Формирование интереса к получению теоретических и прикладных психологических знаний.

Задачи: Знакомство подростков с некоторыми научными основами психологии. Создание в группе атмосферы, способствующей мотивации подростков к изучению основ психологии, самопознанию и самопроявлению.

*Психологические знания осложняют жизнь,
а их применение- упрощает.*

Приветствие, отвечаем на вопрос: «Какое у меня настроение на вкус, на запах и какого оно цвета?»

Мини-лекция (Презентация): Психология-это наука. Краткая история психологии. Кто такие психологи.

Мини-лекция: Психология-это наука. История психологии. Кто такие психологи.

- a) Предмет изучения психологии
- b) История психологи
- c) Понятие психики

d) Кто такие психологи ?

Что представляет собой психология как наука? Что входит в предмет её научного знания? Чтобы ответить на него, необходимо обратиться к истории психологической науки, к вопросу о том , как на каждом этапе трансформировалось представление о предмете научного знания в психологии.

Известный психолог конца 19 – начала 20 вв. Г.Эбенгауз : «У психологии очень огромная предистория и очень короткая история. Под историей имеется в виду тот период в изучении психики, который ознаменовался отходом от философии, сближением с естественными науками и организацией собственного экспериментального метода. Однако истоки психологии теряются в глубине веков. Житейские психологические сведения, почерпанные из общественного и личного опыта, образуют донаучные психологические знания, обусловленные необходимостью понимать друг друга в процессе совместного труда, совместной жизни, правильно реагировать на его действия и поступки. Но в целом они лишены систематичности, доказательности, мы усваиваем их не только благодаря собственному опыту, но и из художественной литературы, пословиц, поговорок, сказок, легенд, притч.

ПСИХОЛОГИЯ – наука о душе («психе»-душа, «логос» - наука (древнегреч.)

1 ЭТАП – психология как наука о душе (2000 лет назад);

2 ЭТАП – психология наука о сознании (17 век);

3 ЭТАП – психология как наука о поведении (20 век);

4 ЭТАП – психология как наука изучающая объективные закономерности, проявления и механизмы психики. Психология личности.

С. Л. Рубенштейн в книге «Основы общей психологии»(1940) писал: «Специфический круг явлений, который изучает психология, выделяется отчётливо и ясно – это наши восприятия, чувства, мысли, стремления, намерения, желания и т.п., - т.е. всё то, что составляет внутреннее содержание нашей жизни и что в качестве переживания как будто непосредственно нам дано ...». Первая особенность психического – принадлежность индивиду лишь в непосредственном ощущении и никаким иным способом не приобретается. Ни из какого описания, как бы ярко и красочно оно не было слепой не познает красочности мира, а глухой – музыкальности его звучаний без непосредственного их восприятия: никакой психологический трактат не заменит человеку, самому не испытывшему любви, всей гаммы этого чувства, не передаёт увлечения борьбы и радости творчества, словом, всего, что человек может пережить только сам.

Психика – способность активного отражения реальности. Теория отражения в психологии выступает в роли общей методологической платформы, позволяющей разобраться в лабиринте фактов, понятий, концепций, разобрать методы исследования. Благодаря отражению обеспечиваются более широкие многообразные связи организма со средой. Итак, функция психики состоит в отражении свойств и связей действительности и в регулировании на этой основе поведения и деятельности человека.

Кто такие психологи?

Психолог – специалист, оказывающий психологическую помощь(психологические услуги) населению в ситуациях, требующих психологического вмешательства или использования специальных знаний и технологий.

Психология личности. Личность – это система представлений о реальности, о мире, то есть решений, о том, каков мир, каков я сам и каковы окружающие люди.

«Окно Джогари»

«Окно Джогарри» (впервые описано Джозефом Лафтом и Гарри Инграмом. см. *Josef Laft and Harry Ingram «Johary Window», 1955*). «Окно» –визуализация проблемы – открытые и закрытые «пространства» личности, личностные характеристики.

I. «АРЕНА» Открытое для меня и для других	II. «СЛЕПОЕ ПЯТНО» Закрытое для меня, но открытое
---	---

людей	для других
III. «ВИДИМОСТЬ» Открытое для меня, но закрытое для других людей	IV. «НЕИЗВЕСТНОЕ» Закрытое и недоступное ни мне, ни другим людям

Соотносительные размеры «пространств окна» в начале общения, при отсутствии контакта, эмпатии, доверительных отношений

I.	II.
III.	IV.

Соотносительные размеры «пространств окна» при установлении подлинных отношений (в результате установления таких взаимоотношений, собеседники больше узнают о себе, но это неизбежно сопровождается и требованием большей личностной открытости)

I.	II.
III.	IV.

(По Е. Мелибруда «Я–Ты–Мы: Психологические возможности улучшения общения»

– М.: Прогресс, 1986, С.186-187

Упражнение: «Благодарность»

Упр. Даниила Хломова.

Вариант для учащихся старших классов

Упражнение, которое я Вам предлагаю, направлено на уменьшение окна № 4 и одновременное Расширение вашего Окна «1». то есть та информация, которую вы не знали о себе, и окружающие не знали о вас, превратится в информацию, которую вы знаете о себе, что вы ранее не знали о себе.

Выполняется оно письменно в тетради. Во время его выполнения не нужно или необязательно будет рассказывать то, что вы запишете. Поэтому вы смело можете писать все, что захотите. Но кто захочет, может, конечно, и рассказать! (В конце)

-Все готовы участвовать?

Подумайте и выберите из своего окружения взрослого человека, (учителя, воспитателя, знакомого родителей, или родителей ваших друзей, это могут быть также и ваши родители.), которого вы точно уважаете, который важен для вас. Это может быть ваш, учитель, которого вы знаете или цените, или это психолог, или тренер секции. Может быть даже это какой-то знаменитый человек, с которым вы не знакомы лично, но он имеет для вас большое значение – артист, футболист, спортсмен.

Запишите его имя в тетрадь.

Теперь, подумайте и запишите ниже три наиболее важных его положительных качества, способности, характеристики. Запишите в форме прилагательных.

Например: добрый, умный, честный (добрая, умная)

-Все сделали?

-Все закончили эту работу?

Теперь, пожалуйста, зачеркните его имя и сверху напишите свое имя.

Еще раз прочитайте качества, которые вы написали, возможно Вы осознаете, что эти характеристики относятся к вам?

Обратная связь по упражнению.

- что вы почувствовали, когда читали перечисленные вами качества как ваши ?
- что вы думаете относительно этого, являются ли эти качества вашими?
- проявляете ли Вы их в жизни, или они находятся в «потенциале»?
- Знают ли об этих ваших качествах окружающие Вас люди?
- В результате упражнения. изменили ли вы представление о самих себе?

Упражнение: «Доверие» К.Фопеля. «Кто для меня самый чужой?»

Используется, если возникли трудности с формированием безопасной групповой атмосферы.

В начале работы любой группы участники обычно чувствуют себя несколько скованно. Многие люди ощущают смущение перед группой, высказывая это, например, таким образом: "Я не чувствую себя свободно и не хочу ничего говорить вслух, потому что в группе слишком много людей". Снять эту начальную неловкость помогает один простой рецепт: если человек уясняет для себя, кто конкретно из участников группы вызывает у него смущение, и может сообщить ему об этом, то он перестает испытывать неловкость. Именно это можно сделать с помощью предлагаемого ниже упражнения. Если группа очень велика, проводить его в подгруппах, примерно по семь участников в каждой.

Инструкция: Итак, это упражнение направлено на то, чтобы вы получили возможность чувствовать себя свободнее в нашей группе. Это можно сделать, если каждый из вас сейчас ответит для себя на вопрос: кто из участников группы кажется мне в данный момент наиболее чужим? При этом каждый понимает под этим то, что он сам хочет. Оглядитесь вокруг, подумайте и постарайтесь ответить на этот вопрос. Вы можете также рисовать ведущего (ведущих) и любого из присутствующих, кто выглядит для вас как наиболее чужой. (1-2 минуты.) А теперь каждый пусть нарисует портрет того человека, которого он определил для себя как самого чужого. У вас есть для этого 10 минут. Выберите себе несколько карандашей, подходящих, как вам кажется, по цвету для того, чтобы выразить те чувства, которые вы испытываете по отношению к конкретному человеку. Художественные достоинства рисунка значения не имеют. Пожалуйста, не разговаривайте друг с другом во время рисования. В заключение подпишите портрет и поставьте сегодняшнюю дату.

Следующая часть упражнения. Сядьте удобно на стуле, так, чтобы чувствовать себя комфортно. Закройте глаза, и несколько секунд послушайте свое дыхание. Теперь, ответьте себе на вопрос, с какого человека из вашего прошлого напоминает вам тот, кого вы нарисовали. Теперь, подойдите к этому человеку и положите ему руки на плечи, скажите: «ты не моя мама, папа, кто-то другой, с кем возникла ассоциация а ты – назвать имя.

Вопросы для обсуждения:

Чувствую ли я себя сейчас увереннее?

Удалось ли мне узнать фигуру из прошлого, выделить ту черту или поступок, которые значимы для меня в это человеке из прошлого ?

— Что я имею в виду, когда говорю о том, что кто-то в группе чужой для меня?

— Чем мои критерии "чуждости" отличались от критериев, высказанных другими участниками нашей группы?

— Насколько широк был диапазон определений "чуждости"?

Завершающий круг (рефлексия): Скажите, что вам из занятия запомнилось больше всего? Что сегодня было для Вас важно? Может быть, что-то было Вам трудно? Что? Что Вы сегодня забираете с собой? Благодарность за участие и активную работу.

Занятие 3. Самопознание. Проективная игра: Путешествие в горы Швейцарии.

Цель: самопознание, самодиагностика.

Задачи: выявление приоритетов, выявление способа преодоления трудностей.

Добрый день. Как вы думаете, что такое самопознание? *Ответы*

Самопознание – это оценивание человеком самого себя, способность объективно взглянуть на себя и умение отнестись к себе, как объекту познания.

Сегодня мы отправимся в необычное путешествие, чтобы, возможно, узнавать о себе что-то новое. После игры мы расскажем вам, о чем говорили те или иные ваши действия. Итак...

Начало пути «Сборы»

Мы выиграли путёвку - путешествие в горы Швейцарии!

Для того чтобы отправиться в путешествие, нам необходимо решить 4 задачи. Запишите ответ.

Вопрос	Диагностический момент задания
1) Вы поедете один или с группой?	хочет ехать один или с группой, оценка контактности в коллективе
2) В горах бывают разные неожиданности – Смогли бы вы взять ответственность за группу на себя?	способность взять на себя ответственность за других людей
3) Какое средство передвижения Вы выбираете: поехать на джипе, поехать на мерседесе или пойти пешком?	значение комфорта для человека
4) Можно взять с собой 5 вещей (воду и питание мы уже взяли). Можно брать всё, что вам понадобится в пути, кроме: воды и еды.	умение выделять важное, главное для достижения поставленной цели, умение расставлять приоритеты

Мы с вами взяли все необходимое для нашего путешествия. Можно отправляться в путь!

Итак, мы идем по горным тропинкам. Представьте себе эти горы и тропу.

Диагностический момент задания: Горы – это олицетворение вашей жизни и вашего отношения к ней. Если горы выглядят в вашем воображении спокойные с подъемами и спусками, то и жизнь ваша такая же – размеренная, спокойная, с определённой долей трудностей. Если же вы увидели опасные подъемы и обвалы, и вообще вам страшно, то и жизнь ваша представляется вам полной опасностей и вам страшно двигаться вперёд.

Если вы увидели себя в горах с автоматом в руках, бронезилете – есть повод задуматься о том, почему вы такой агрессивный. Кстати, если же вы увидели себя в горах лишь с плеером в руках, совершенно налегке и даже без теплой куртки – в жизни вы очень непрактичный человек.

Испытание «Опасность»

Вы видите, что прямо на вас выскочил снежный барс. Как вы поступите? Запишите.

Диагностический момент задания: проявление решительности или не решительности, страха, умение быстро среагировать.

Снежный барс отступил и Вы пошли дальше. Долго мы взбирались в горы и очень захотели немного отдохнуть. Что же мы увидели впереди?! Горное плато (ровная широкая площадка)- оазис в горах.

Остановка «Плато»

Посмотрите, какая красота! Оглянитесь вокруг, что Вы видите? Возможно, это разнообразные растения, а может быть что-то, что создано самим Творцом? Вы любуетесь тем, что видите. И тут ваш взор останавливается на Яблоне, которая растет в самом сердце Плато. Рассмотрите ее очень внимательно и запомните, а теперь, нарисуйте Яблоню, какой вы ее увидели. Нарисуйте человека, которого Вы встретили под яблоней, подумайте, кто бы это мог быть...

Диагностический момент задания: может показать эмоциональное состояние, потребность в общении, личностные особенности.

Так как рисунок не может передать всей красоты Плато, опишите, пожалуйста, словами Яблоню и Плато.

Диагностический момент задания: умение выражать свои ощущения, чувства; уровень развития воображения.

Оазис, в данном случае плато, на языке психологии — это спасительный ключ к решению проблем. Человек, которого вы там встречаете — это тот, кто помог вам, поддержал вас в прошлом, либо тот, на кого вы можете рассчитывать и к кому можете обратиться в будущем.

Испытание «Ущелье»

Мы отдохнули и можем продолжить путешествие. Перед нами ущелье.

Вам надо перебраться через него по узкому мостику, на котором может уместиться только один человек. Вы уже прошли полпути, как навстречу, откуда ни возьмись, появляется местный житель. Он категорически отказывается уступать дорогу. Как решить проблему? Выберите или придумайте свой ответ, запишите его.

Вопрос	Диагностический момент задания
1. Уступите ему дорогу 2. Покажите знаками, что вы хотите идти первым 3. Местный житель сам уступит вам дорогу 4. Другим способом разрешите проблему	преодоление страхов, умение договариваться, развитие нестандартного мышления Ситуация с местным жителем на узком мосту – это ваши отношения с людьми. Если вы, не вступая в долгую дискуссию, просто сталкиваете противника с моста – в жизни вы спокойно «пойдёте по головам». Попытки решить конфликт мирным путём говорит о вашей склонности к компромиссам. А вообще – чем более оригинально будет решение проблемы, тем более гибки и изобретательны Вы в жизни.

Мы справились еще с одним испытанием.

Находка «Ключ»

Мы продолжаем идти по горам, и вдруг Вы увидели у себя под ногами большой старинный ключ от сундука. Что вы сделаете с этим ключом?

Диагностический момент задания: Ключ символизирует тайну, которую нужно разгадать, символ открытий, обладания чем-либо. Золотой ключик из сказки А. Толстого символизирует обретение счастья. Ключ может быть инструментом для достижения определенной цели - ключ к сердцу, к успеху, к свободе.

Испытание «Река»

Мы разобрались с ключом и двигаемся дальше. Наконец мы вышли к бурной реке, она берет свое начало на вершине гор, вода в ней холодная и быстрая. Нам нужно через неё перебраться. Возможно обойти ее, но придется делать большой крюк. Как вы поступите?

Диагностический момент задания: преодоление страха, принятие решения, стремление к безопасности, способность взять ответственность за группу.

Ваш выбор говорит о предпочитаемом Вами способе преодоления трудностей, наличии лидерских качеств и уровня вашей ответственности.

Окончание пути «Фотография на память»

Мы переправились через реку. И там нас встретил организатор этого путешествия. В завершение нашего похода он показывает вам фотографии. Но подарить он может только один снимок. Какой снимок вы выберете? Запишите или изобразите этот снимок.

Диагностический момент задания: Выбранный вами «снимок» указывает на важные для вас моменты: это может быть преодоление трудностей, или какой-то прекрасный вдохновляющий вас вид.

Завершающий круг (Рефлексия): поделитесь впечатлениями о своем путешествии, какие чувства и эмоции вы испытали? Что вам больше всего запомнилось? Что показалось вам наиболее важным? Было ли трудно выполнить что-то? Все ли предметы, которые вы взяли, вамгодились? Всего ли вам хватило? Хотелось ли вам заменить что-то чем-то другим? Чтобы это было? Узнали ли вы что-то новое о себе?

Занятие 4. «Я учусь общаться. Как общаться эффективно!»

Цели: Сформировать представление об общении как о психологическом явлении. Развить навыки эффективного общения.

Задачи: Продемонстрировать значение обратной связи в общении, создать условия для получения опыта «слушания и слышания» собеседника. Предоставление информации об вербальном и невербальном общении, адекватном выражении эмоций. Способствование формирования осознанного отношения к общению как процессу взаимодействия. Обучение технике Я-высказывание.

Приветствие. Шеринг по началу занятия. Что я сейчас чувствую? Какие новые мысли пришли мне в связи с предыдущим занятием? Готов ли я к работе? Если нет, то чем группа может мне помочь? Что я жду от предстоящего занятия?

Теоретическая часть: Эффективные техники речевого общения

Общение – это взаимодействие нескольких людей. В процессе общения взаимодействуют не физические тела, а личности, каждая из которых имеет свою историю развития, свои цели, ценности, представления о самой себе.

Общение «сложный, многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и

понимание другого человека»². Одна из существенных целей общения – ощущение сопричастности группе, обществу. Одним из результатов общения является взаимопонимание.

Ты-послание содержит обвинение другого человека; **Я-послание** сообщает о наших чувствах – выражение наших чувств и принятие ответственности за происходящее на себя.

Ступени Я-высказывания

Может быть эффективным при разрешении конфликта, когда необходимо конструктивно его разрешить.

Вместо того чтобы обвинять партнера (что часто бывает во время конфликта), говорящий выражает словами свою проблему и чувства которые у него возникли в связи с этим, говорит о причине их появления и выражает конкретную просьбу к партнеру, в которой заключается вариант разрешения конфликта.

Отработка навыка я-высказывания для того, чтобы в напряженных условиях он автоматически включался.

Алгоритм построения Я-высказывания

1. Объективное описание произошедшего (без собственной оценки происходящего)
2. Точное описание своих чувств.
3. Описание причины возникновения чувства.
4. Выражение просьбы.

Такая форма передачи негативной информации вызывает наименьшее сопротивление у собеседника потому что показывает вашу заинтересованность в поисках конструктивных методов решения проблемы.

Основное средство общения между людьми – язык, речь.

Упражнение «Завтрак с героем»

Цель: развитие умения работать в группе, учитывать мнение другого человека.

Представьте себе следующую ситуацию: у каждого из присутствующих есть возможность позавтракать с любым человеком. Это может быть знаменитость настоящего, или историческая фигура прошлого, или обыкновенный человек, который произвел на вас впечатление в какой-то момент его жизни. Каждый должен решить для себя, с кем он хотел бы встретиться, и почему.

Запишите имя своего героя на листе бумаги. Теперь поделитесь на пары, в паре надо решить с кем из двоих героев вы будете встречаться. На дискуссию у вас 2 минуты.

Теперь пары объединяются в четверки, которым, в свою очередь, необходимо выбрать только одного героя. На дискуссию у вас так же 2 минуты.

Теперь четверки объединяются между собой и в течении 2 минут выбирают одного героя. А теперь все объединяются, и решаете с кем вы будете завтракать.

Рефлексия:

- Почему остался именно этот герой?
- Легко было уступать и почему вы уступали?

Помимо общения словами, есть невербальное общение. Невербальное общение – это все сигналы, символы, жесты, манеры, тембр, мимика, то есть неречевая форма общения, взаимопонимания.

Упражнение «Испорченный телевизор».

Цель: развитие навыков общения (вербального и невербального), развитие уровня внимания и восприятия.

Участники встают полукругом, чтобы между ними было небольшое пространство, все закрывают глаза. Ведущий на ухо первому участнику говорит слово (не больше 2 раз), затем участник открывает глаза, касается за плечо второго игрока, чтобы он тоже открыл глаза, выходит в центр полукруга и беззвучно (только жестами) пытается объяснить сказанное ведущим слово (не более двух раз). После того, как 2 участник понял, что ему показали, 1

возвращается в цепочку и не разговаривает до конца хода (глаза можно не закрывать). 2 участник «будит» 3 и тихо на ухо сообщает то слово, которое он понял (не более 2 раз). Такое чередование идет до последнего игрока, который уже вслух называет слово, которое дошло до него. После конца хода последний игрок встает перед первым игроком и начинается 2 ход по тем же правилам.

Упражнение «Автопортрет»

Цель: развитие умения самопрезентации.

Представьте себе, что Вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал Вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют Вас из толпы. Опишите свой внешний вид, манеру говорить, походку; может быть Вам присущи обращающие на себя внимание жесты. Запишите автопортрет.

Ведущий собирает описания и зачитывает их поочередно. После прочтения каждого описания участники должны угадать, о ком идет речь.

Вопросы для рефлексии:

- Что помогало Вам угадывать портрет человека?
- Какой информации Вам не хватало, чтобы узнать человека?
- Что Вы чувствовали, когда зачитывали Ваш автопортрет?

Упражнение «Возьми то, что тебе не хватает»

Цель: повышение уверенности в себе, формирование мотивации на дальнейшее саморазвитие.

Учащимся предлагается подумать и сказать по желанию, каких качеств им не хватает при общении с людьми. Далее по кругу пускаются листочки с различными качествами. Каждый участник может забрать с собой несколько (не больше 3-х) качеств.

Терпение

Оптимизм

Доброта

Искренность

Чувство юмора

Раскрепощенность

Открытость

Эмоциональность

Дружелюбие

Смелость

Воспитанность

Доброжелательность

Спокойствие

Умение слушать

Мудрость

Рефлексия

Завершающий круг(рефлексия): Скажите, что вам из занятия запомнилось больше всего? Что сегодня было для Вас важно? Может быть, что-то было Вам трудно? Что? Что Вы сегодня забираете с собой? Благодарность за участие и активную работу.

Занятие 5. «Я учусь общаться. Надо так давать, чтобы можно было взять (как конструктивно давать и принимать критику)»

Цели: Развитие навыков эффективного общения через формирование положительных представлений о критике и предложение вариантов реагирования на нее. Профилактика буллинга и суицидального поведения.

Задачи: выяснить, что такое критика, ее виды и формы. Выделить положительные и отрицательные стороны критики. Помочь выработке эффективных способов реагирования на

критику с целью избегания формирования тревожного, агрессивного и аутоагрессивного поведения у подростков. повысить уровень самооценки и уровень социальнопсихологической адаптации подростков.

Упражнение «Это мое имя»

Участникам раздаются листочки, на которых каждый должен нарисовать свое имя. Далее по кругу каждый называет свое имя и сообщает о нем что-нибудь.

Вопросы для рефлексии:

5. Знаю ли я, кто его для меня выбрал?
6. Знаю ли я, что означает мое имя?
7. Кто еще в семье носил это имя?

Эффективные техники речевого общения:

Упражнение «Прояснение понятий».

Цель: выявить имеющее представление о критике.

Ведущий предлагает группе вспомнить какой-нибудь случай. Где участников критиковали.

Инструкция: Прежде чем мы начнем обсуждать критику, нам надо определиться, что же мы будем понимать под критикой. Для этого предлагаю сейчас каждому из вас вспомнить ситуации, где вы оказывались под прицелом «критиков». На листах анонимно ответьте на вопросы:

- Что вы понимаете под критикой? Какой бывает?
- Сталкивались ли вы когда-нибудь с критикой?
- Как реагировали?

Затем листы можно сложить и поместить в шляпу. Я по очереди буду вытаскивать, зачитывать и записывать признаки.

Рефлексия

Теоретическая часть: критика и критическое мышление. В чем связь?

Критика несет в себе оценку чего-либо. И эта оценка у большинства людей ассоциируется с негативными аспектами, так как обычно в повседневности критикуют «ошибки». Это вызывает и неприятные ощущения. Не думаю, что есть участники, которые любят, когда им выражают только негативную оценку. Но такая критика является деструктивной, то есть «разрушающей», и не несет в себе потенциал развития того, что оценивается. А есть другая критика, «взвешенная», между отрицательными и положительными аспектами. Такая критика является конструктивной.

Думаю, мы уже разобрались, что понятие критики у многих вызывает отрицательные ассоциации. Но если я предложу рассматривать это понятие с другой стороны? Что если понятие критики мы будем связывать с критическим мышлением. Какие возникают ассоциации?

Критическое мышление представляет собой рациональное, рефлексивное мышление, которое направлено на решение того, чему следует верить или какие действия следует предпринять.

Цель критического мышления — тестирование предложенных идей: применимы ли они, как можно их усовершенствовать (Г. Линдсей, К.С. Халл, Р.Ф. Томпсон).

Критическое мышление нужно отличать от критической установки. Несмотря на то, что в силу специфики своего подхода к решению задач критическое мышление запрещает некоторые идеи или отбрасывает их за негодностью, его конечная цель конструктивна. Напротив, критическая установка деструктивна по своей сути. Стремление человека критиковать единственно ради критики имеет скорее эмоциональный, чем когнитивный характер (Г. Линдсей, К.С. Халл, Р.Ф. Томпсон).

Конформизм — желание быть похожим на другого — основной барьер для творческого мышления. Человек опасается высказывать необычные идеи из-за боязни показаться смешным или не очень умным. Подобное чувство может возникнуть в детстве, если первые

фантазии, продукты детского воображения, не находят понимания у взрослых, и закрепиться в юности, когда молодые люди не хотят слишком отличаться от своих сверстников.

Критиками могут быть как **внешние** люди, так и **внутреннее** наше «Я». Сейчас мы поговорим о роли внешних критиков.

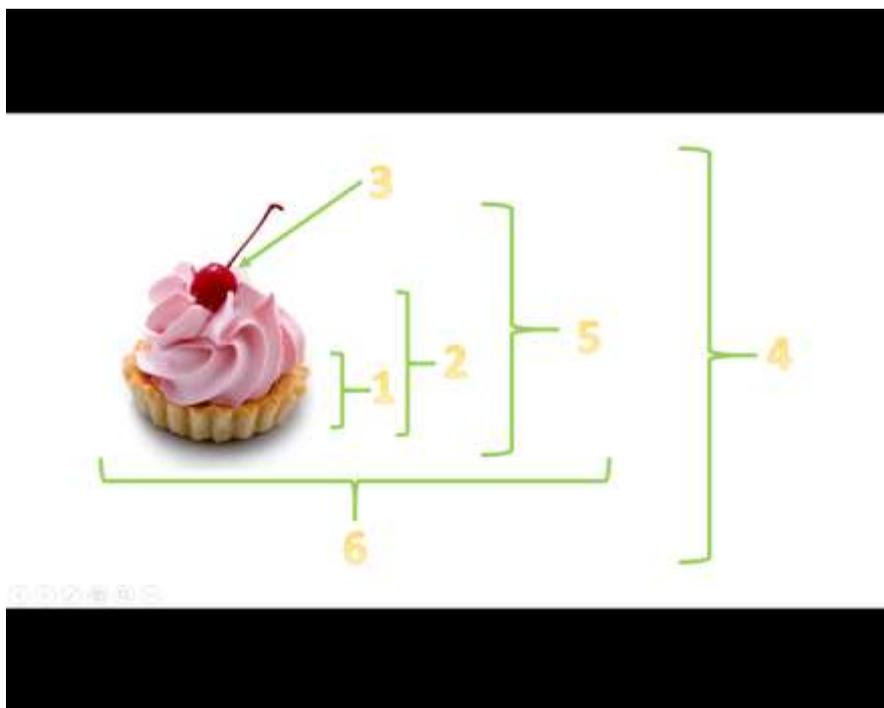
3. Упражнение «Как же сделать по-другому?».

Цель: подвести группу к правилам конструктивной критики.

Ведущий погружает группу в проблему подачи критики.

Инструкция: Раз так сложно принимать критику, давайте подумаем над правилами ее подачи. Думаю, вы может сталкивались с тем, что после эмоционального переживания обиды на некорректную критику вы, переосмысливая то, что произошло, приходите к пониманию некоторых важных моментов, которые способствовали улучшению своей деятельности. Но сначала это было трудно заметить, так как неправильно поданная критика вызывала отторжение. Как же можно исправить ситуации некорректной подачи критики?

Ведущий может использовать раздаточный материал для наглядного представления. А также предлагает участникам изобразить кусочек пирожное или пирога, которого венчает вишенка. В процессе разъяснения участники могут сами обозначить «анатомию» пирожного. Данный вспомогательный рисунок участники могут сами обозначить, также можно его назвать «пирожное критики».



Правило конструктивной критики (метод «вишенка на торте»).

Наиболее эффективный способ научиться принимать критику – это научиться самому правильно критиковать других. Шесть правил, которые могут помочь.

1. Будьте объективны. Если есть такая возможность, начните с хорошего. За что можно похвалить человека, которого вы собираетесь критиковать? За мужество, с которым он принимает критику, за веселый нрав, за честность, - да мало ли найдется качеств, которые вызывают у вас восхищение и одобрение и которые не имеют отношения к тому, за что вы собираетесь человека критиковать. Только будьте искренни. Скажите, что именно хорошо.

2. Будьте конкретны. Если вы не можете сформулировать свою мысль конкретно, лучше вообще не критикуйте. Если вы сами не можете ясно выразить, что вы имеете в виду, то как вы можете ожидать, что вас правильно поймут?

3. Дайте понять, что верите в возможность исправить ситуацию. Вы критикуете нечто такое, что, по вашему мнению, может быть исправлено. Помогите человеку понять и поверить, что он на самом деле может все сделать лучше. Только такая установка дает

возможности для грамотной и корректной критики. И постарайтесь, чтобы исправление ошибок не, казалось бы, непосильной задачей.

4. Одобрите исправления. Посмотрите еще раз на то, что получилось. Забыть о ситуации после того, как вы высказали критическое замечание, попросту грубо. Если вы нашли время для критики, найдите его и для похвалы. Не только хвалите за улучшение, но при необходимости и дальше честно оценивайте усилия человека.

5. Выберите подходящее время и место. Никто не любит публичной порки. Так что сдержитесь и найдите возможность высказать человеку ваши критические замечания наедине. И прежде, чем начинать – успокойтесь, сосчитайте до десяти. Наихудший критик тот, кто по-настоящему зол.

6. Важно так же учитывать важный вопрос: можно ли это изменить? Если нельзя, не стоит идти дальше. Молчите. Никогда не критикуйте то, что нельзя изменить. «Ты не должна была надевать сегодня это платье». Такая критика может только обидеть. Если уже слишком поздно, забудьте об этом. Это самое трудное правило поведения, потому что оно лишает нас возможности выразить свое мнение. Мы вынуждены сдерживать свое разочарование, как бы сильно нам ни хотелось поделиться этим, даже если нас одолевает желание высказаться.

Поставь себя на место другого человека. Что бы я сам хотел услышать в подобной ситуации? Мне бы, например, хотелось, чтобы тот, кто меня критикует, отметил, что все остальное, сделанное мной, очень хорошо, что если я и ошибся, это еще не трагедия, что все люди могут ошибаться. Дело не в том, что я лентяй, безответственный человек – я могу сделать все правильно, если попробую еще раз.

Разминка «Хвост дракона».

Цель: переключение внимания, смена деятельности в целях предотвращения утомления.

Инструкция: Сейчас мы выстроимся паровозиком. Первый человек – голова дракона, последний – хвост. Голова должна поймать хвост, а хвост старается не попасться голове. Если голова поймала хвост, то хвост становится головой и пытается поймать уже другой хвост.

Упражнение «Я – конструктивный критик».

Цель: отработка навыков подачи критики.

Ведущий предлагает каждому участнику на листочках написать две или три идеи, которые не могут быть реализованы в реальности, фантастичные. Затем предлагается листы поместить в шляпу, откуда каждый участник будет вытягивать по одной идее.

Группа делится на пары, где каждый участник в две минуты рассказывает о «своей» безумной идее. А второй участник в этот момент исполняет роли «конструктивного критика», который поочередно проходит все эти этапы (можно пропустить 4). После 5 минутного обсуждения участники меняются местами.

Инструкция: А сейчас мы попытаемся «надеть» на себя роль конструктивного критика, используя те рекомендации, что использовали.

Для начала предлагаю взять по два листочка и написать на них по одной идее, которую можно было бы нафантазировать, но нельзя воплотить. Ваши идеи мы сложим в шляпу, откуда каждый из вас будет тянуть бумажку.

Сейчас у вас есть возможность ознакомиться с идеей и придумать какие-нибудь способы воплощения. Теперь мы поделимся на пары, где один участник будет представлять роль «безумного», желающего воплотить свою идею, а второй участник будет представлять роль конструктивного критика. Задача первого в течении 2 минут представить идею и способы ее реализации. А второй участник, выслушав, даст конструктивную критику. Затем участники меняются ролями.

После прохождения всех этапов и обыгрывание ситуаций, участники в парах могут высказаться кратко относительно своих впечатлений.

Вопросы для рефлексии:

- Получилось ли дать конструктивную критику?

- Что было трудным?

Упражнение «Моя железная ложка».

Цель: визуализация комфортного реагирования на критику.

Ведущий из описаний участников с прошлого упражнения выходит на некоторые рекомендации восприятия критики.

Инструкция: Сейчас мы попытались опробовать методы подачи конструктивной критики. А теперь давайте обратим внимание на принимающего. Как думаете, с какими трудностями сталкивается человек, принимающий критику («эмоциональный взрыв», «желание в ответ раскритиковать» - это все про эмоции)? Как справиться?

Восприятие критики.

1. Посмотрите на ситуацию со стороны. Снимите эмоциональное напряжение. Вы можете это сделать различными способами, я вам предлагаю «полетать». Попробуем взглянуть на ситуацию сверху – два человека, один из которых вы сами. Оба разозлились и не могут конструктивно решить проблему.

2. Сосредоточьтесь на самой критике. Не думайте о том, кто вас критикует, о его или своих эмоциях. Вы и высказанная критика – не одно и то же. Помните, что критикующий человек заботится о вас, если находит время для критики. – Действительно, он говорит это не мне, а этой фигуре, которая стоит рядом с ним. А я – то выше всего этого, над ними, и могу спокойно слушать. А он сказал дельную вещь. Конечно, в этой ситуации я выгляжу не лучшим образом.

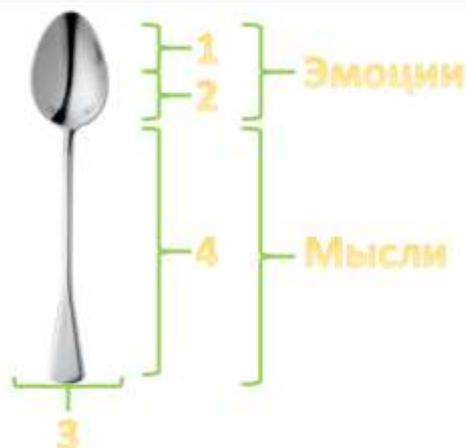
3. Найдите в ней ценность. В том, что вам говорят, наверняка есть нечто ценное, даже если в целом высказывание не слишком существенно. Помните, что критика – это возможность улучшить себя. Расспросите конкретно. Убедитесь, что вы все правильно поняли. Не отвечайте просто «да, да». Выслушайте все, что вам говорит критикующий. Когда вы все хорошо поняли, переходите в следующему шагу. – И что же он имеет ввиду, говоря, что я лентяй? Мою работу или то, что я отказываюсь сбежать в магазин за скрепками?

4. Оцените. Если вы сосредоточились на самой критике, отделили себя от мгновенных эмоций и ясно поняли, что вам предлагают, вы готовы определить, есть ли необходимость вносить какие-либо изменения и если да, то какие именно. Спросите себя, в первый ли раз вы слышите подобные критические замечания, компетентен ли высказавшийся человек в данном деле, является ли критика попыткой подавить вас или искренним желанием оказать вам помощь. Помните, однако, даже самая резкая и надменная критика может содержать ряд ценной для вас информации.

5. Скажите «спасибо». Поблагодарите критикующего за совет и воспользуйтесь его помощью, если это необходимо.

К тому же вы имеете право что-то учитывать, а что-то нет, из конструктивной критики. Это ваше законное право.

После обсуждения этих рекомендаций ведущий предлагает участникам нарисовать, как в их представлении выглядит «железная ложка», где, в последующем, участники могут обозначить в модели номера рекомендаций.



Обсуждение:

- Пробовали ли какой-то из этих способов?
- Как в своей жизни вы можете их применить?
- Есть ли у вас вопросы к этим способам?

Получать негативную обратную связь не является «плохим» признаком. Это даже способствует решению некоторых недочетов и непонимания. Бывали ли с вами ситуации, когда вы долго злились на кого-то, но не вытерпев, вы высказались в нелестной форме? И что было потом? Кто-то злиться, кто-то скандалит, но в итоге – мирятся и выясняют, что друг друга не поняли. Таким образом, если бы информация могла быть высказана в корректной форме, а критика воспринята конструктивно, то конфликта можно было бы избежать.

Упражнение «А что же там внутри?».

Цель: информирование о внутреннем критике, его визуализация.

Ведущий предлагает порассуждать на тему «внутреннего критика». Группа вырабатывает способы совладания с внутренними переживаниями.

Инструкция: Поговорим теперь о внутреннем критике.

При оценке своего поведения и последствий мы сталкиваемся с нашим «внутренним критиком», который может вызывать различные эмоции. Как мы можем распознать в себе включение нашей негативной реакции на Внутреннего Критика?

Есть физические реакции – тело сжимается, напрягается, возникают разные переживания, негативные эмоции (страх, отчаяние, досада, гнев...).

Когда это возникает – мы воспринимаем это как нападение. И дальше есть 2 варианта поведения – пассивный и активный, жертва (подавленная агрессия на себя, или просто саботаж) и агрессор (выброс агрессии вовне, атака, борьба, взрыв). Могут возникать следующие эмоции – стыд (осознание того, кем я являюсь. Здесь нападению подвергается моя идентичность, мне стыдно относительно того, кем я являюсь), вина (осуждению подвергается мое действие – что я делаю или НЕ делаю, или я плохо отношусь к кому-либо), ненависть (возникает к тому, что мы неприемлем).

Как думаете, что можно посоветовать человеку, которые испытывает влияние внутреннего критика?

Ответы ведущий записывает на доске (флипчарте).

Варианты:

1. Обсудить с близким человеком волнующую проблему или с человеком, который может дать объективную оценку, чтобы получить дополнительную оценку. Это поможет объективно оценить – завышенные ли требования у критика?

2. Успокоиться, отвлечься другим занятием. А уже потом приступить не к внутреннему наказанию, а попытаться исправить имеющуюся на данную ситуацию тенденцию.

3. Можно предложить объективировать «обвинения» критика на листе. Расчертить лист на две колонки, где в одной – минусы, критик, а в другой – плюсы, советчик. И на каждый минус придумать плюс или обнаружить путем предложения исправления ситуаций.

Затем ведущий предлагает нарисовать своего критика на одной половине листа – это может кто угодно, зверь, мифическое существо и т.д., а на другой то, что может его успокоить или радовать, чтобы он не был таким злым.

Участники по желанию могут показать свои рисунки.

Заключение «Сжатый отчет» (рефлексия).

Цель: завершение занятия положительным настроением.

Инструкция: Впечатления от сегодняшнего дня сожмите в одно-два слова (фразы) и назовите его (ее).

Занятие 6. «Эмоции как ценность»

Цель: содействие развитию эмоционально-волевой сферы детей старшего подросткового возраста.

Задачи: познакомить обучающихся с понятием и принципами эмоционального интеллекта (ЭИ), связанных с такими характеристиками, как эмпатия, осведомленность, равновесие, ответственность. Способствовать развитию переживания подростками эмпатических реакций, означающих возможность идентифицировать себя с чувствами другого человека и таким образом сопереживать или сочувствовать ему.

Приветствие «Я – фрукт».

Цель: создать рабочую атмосферу путем высказывания о своем состоянии.

Ведущий предлагает участникам настроиться на работу. Для этого просит представить каждого участника, с каким фруктом он бы себя проассоциировал.

Инструкция: «Представьте, если бы вы были фруктом именно сейчас, то какой это фрукт. И объясните, почему именно этот фрукт. Пример: Я сегодня сочное красное яблоко, так как полна сил и заряда на весь день. Я такая вкусная, что выражается в моем хорошем настроении.

Дискуссия «Эмоции. Что это?»

Цель: выявить представления участников о понятии для корректировки, активизация аналитических способностей мышления у участников.

Ведущий предлагает обсудить тематику занятия. Варианты ответов ведущий записывает на доске (флипчарте), чтобы наглядно потом выделить важное из сказанного. Участники могут после обсуждения сами выбрать, что является самым важным, что – второстепенным. Таким образом, участники сформулируют свое определение «эмоции».

Теоретическая часть: Что такое эмоции?

Вообще наши **эмоции и чувства** - это показатели, которые отражают внешнюю и внутреннюю среду организма в форме переживания субъективной значимости и оценки (эмоции в широком смысле) (Панферов В.Н., Микляева А.В.).

Эмоциональная реакция – эмоциональный процесс, возникший в ответ на внешнее или внутреннее воздействие.

Эмоция (от лат. *emovere* — возбуждать, волновать) обычно понимается как переживание, душевное волнение (Ильин Е.П.).

Эмоции проявляются в том, что человек ощущает эту эмоцию, отражает в экспрессии ее характеристики и излишним возбуждением в нервной системе.

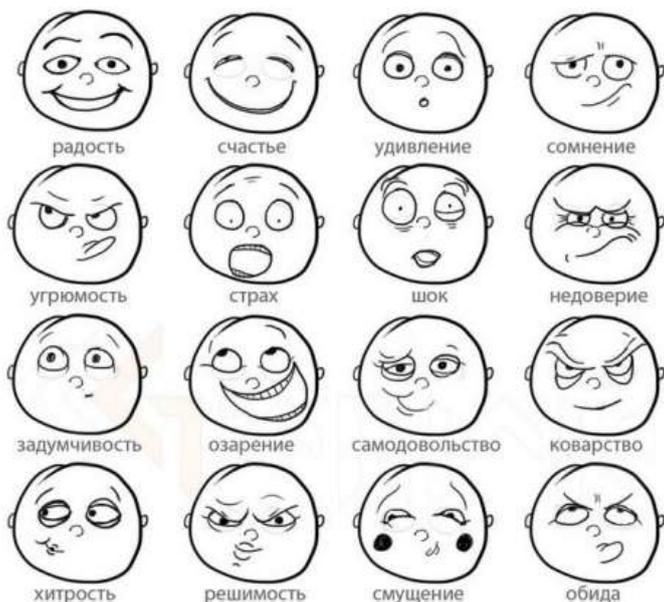
3. Упражнение «Угадайка».

Цель: отработка понимания эмоционального состояния по экспрессии.

Ведущий предлагает участникам испытать себя в роли экспертов эмоций и отгадать, какие же эмоции зашифрованы под той или иной экспрессией. Ведущий может поделить группу на команды, каждая из которых получит мозаику из трех эмоций, которые надо собрать и отгадать, какая эмоция в ней зашифрована.

Инструкция: «Сейчас я каждой команде раздам по мозаике, которые надо собрать и отгадать, какая эмоция в ней зашифрована».

Вариант 1.



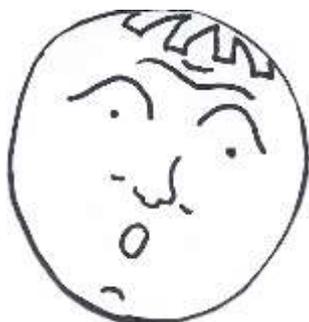
Вариант 2.



Радость.



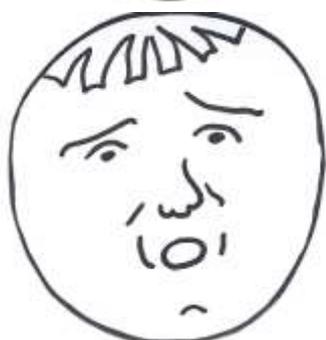
Интерес.



Удивление.



Печаль.



Страх.



Гнев.



Стыд.



Отвращение.



Презрение.

Теоретический материал «Зачем они реально нужны?».

Цель: конкретизировать и дополнить знания участников.

Ведущий, опираясь на полученные ответы, конкретизирует определение, так же интересуется у участников зачем нам нужны эмоции.

Инструкция: «Все-таки эмоции у нас есть, испытываем мы разную гамму. Но никто не задумывался, зачем они нужны? Каковы их функции? Не было ли бы лучше, если бы отрицательных эмоций не было бы вообще?»

Какие еще чувства, эмоции, состояния вы можете назвать? Вы называйте, а я буду записывать их на доску».

Ведущий: «Когда мы хотим сказать о различных своих переживаниях, мы говорим: «Я чувствую». И мы редко задумываемся, что этим словом выражаем совершенно разные процессы, которые в нас происходят. На самом деле, мы переживаем эмоции, состояния и чувства».

Состояния – это то, как на данный момент функционирует наш организм в целом. Помимо эмоций, в определении состояния значимую роль играет наше физиологическое состояние и поведение.

Эмоции – это то, что мы переживаем душой. Например: радость, страх, гнев.

Эмоции – это простейшие переживания, хотя они могут быть очень сильными. Эмоции недолговечны. Они приходят и уходят. Когда они становятся постоянными или длительными, это называется эмоциональным состоянием. Когда они сплетаются, соединяются, мы называем это чувствами.

Чувства – это тоже переживания души, но они более сложные, чем простые эмоции. Например, любовь. Когда мы чувствуем, что любим, на самом деле, мы переживаем одновременно много эмоций и чувств – и радость, и тревогу, иногда страх. Ревность тоже сложное чувство. Когда мы ревнуем, мы боимся потерять человека, обижаемся, сердимся. Или враждебность – когда мы чувствуем враждебность, мы часто одновременно переживаем и раздражение, и гнев, и даже страх и отвращение. Чувства всегда переплетаются с нашими мыслями. Тренер пишет или прикрепляет стикеры с определенной эмоцией, чувством и состоянием к области, где обозначил на доске то или иное понятие.

<i>Состояние</i>	<i>Эмоции</i>	<i>Чувства</i>
<i>Комфорт</i>	<i>Радость</i>	<i>Любовь</i>
<i>Истощение/утомление</i>	<i>Интерес</i>	<i>Ревность</i>
<i>Стресс</i>	<i>Удивление</i>	<i>Враждебность</i>
<i>Возбуждение</i>	<i>Печаль</i>	<i>Ненависть</i>
<i>Сосредоточенность</i>	<i>Гнев</i>	<i>Обожание</i>
	<i>Презрение</i>	<i>Надежда</i>
	<i>Вина</i>	<i>Счастье</i>
	<i>Стыд</i>	
	<i>Страх</i>	
	<i>Отвращение</i>	

Рекомендации: Ведущий может познакомить участников с основными определениями понятий «состояния», «эмоций», «чувства» и предложить участникам карточки с перечисленными эмоциональными состояниями из таблицы. А затем дать инструкцию самим участникам группы распределить их по трем колонкам – состояния, эмоции и чувства.

Рефлексия

Разминка «Принцесса, дракон и самурай»

Цель: повышение активности группы.

Исходное положение. Тренер объединяет участников в две команды. Команды становятся в две шеренги друг напротив друга.

Инструкция: «Знаете ли вы игру «Камень, ножницы бумага»? Эта игра построена также. Только в игре будут участвовать три персонажа: принцесса, дракон и самурай.

Чтобы изобразить принцессу, все участники команды должны застенчиво переминаясь с ноги на ногу, делая вид, что они держатся за края платица, и издавать звуки «Ля-ля-ля».

Чтобы изобразить дракона, нужно поднять вверх руки, растопырить в стороны пальцы и произнести угрожающий звук «Р-р-р-р».

Для изображения самурая потребуется встать в боевую стойку: правую ногу выставить вперед, правую руку держать над головой так, как будто в ней сабля. Еще при этом нужно произносить характерный звук «Ха-а-а-а».

Каждой команде дается 30 секунд: вы должны все вместе выбрать одного персонажа, которого будете изображать. Далее по сигналу ведущего команды должны одновременно выполнить действия, соответствующие их герою.

Если команды выбрали одного и того же персонажа, то в этом раунде объявляется ничья. Если – разных, то победное очко присуждается исходя из правила: дракон съедает принцессу (то есть очко получает команда, изображавшая дракона); самурай убивает дракона (выигрывает команда, изобразившая самурая); принцесса очаровывает самурая (соответственно выигрывает команда, выбравшая принцессу).

Завершающий круг (рефлексия).

Цель: завершение занятия, снятие напряжения.

Все участники делятся на мини-группы по 3-4 человека, каждая мини-группа получает бумагу и планшет и должна за 5 минут придумать максимальное количество прилагательных/определений, которые подходят к пройденному тренингу. Например, активный, информативный и т.д.

После чего они зачитывают полученный список прилагательных.

Занятие 7. «Эмоции – друзья? Враги?»

Цель: содействие развитию эмоционально-волевой сферы детей старшего подросткового возраста.

Задачи: научить различать продуктивные и непродуктивные чувства, осознавать условность деления эмоций на положительные и отрицательные — все это делать в «реальном формате», т. е. именно тогда, когда они переживаются. Познакомить подростков с некоторыми правилами и приемами поддержки эмоционального равновесия.

Приветствие. Шеринг по началу занятия. Что я сейчас чувствую? Какие новые мысли пришли мне в связи с предыдущим занятием? Готов ли я к работе? Если нет, то чем группа может мне помочь? Что я жду от предстоящего занятия?

Дискуссия: «Польза и вред эмоций». Необоснованность однозначного деления эмоций на полезные и вредные. Обращение к каждой эмоции как на пользу человеку, так и во вред ему. Ведущий предлагает поделиться ситуациями в которых одна и та же эмоция ведет к конструктивному поведению и к деструктивному.

Пример: страх. Вред страха – удерживает человека оттого, что иногда необходимо сделать. Польза страха – позволяет человеку уберечься от излишнего риска. Так же можно «разложить по полочкам» и остальные эмоции.

Теоретический материал:

Отрицательные эмоции служат сигнальными средствами в ситуации опасности или угрозы. Их значение куда важнее для выживания. С помощью эмоций мы можем определять, что изменилось в среде, не угрожают ли окружающие нашей психологической безопасности. Различные состояния и эмоции побуждают нас к действию.

«Отрицательная» эмоция — это сигнал тревоги, опасности для организма. «Положительная» эмоция — это сигнал возвращенного благополучия. Ясно, что последнему сигналу нет необходимости звучать долго, поэтому эмоциональная адаптация к хорошему наступает быстро. Сигнал же тревоги должен подаваться до тех пор, пока опасность не устранена.

Вследствие этого застойными могут оказаться только «отрицательные» эмоции. При этих условиях, здоровье человека действительно страдает. «Отрицательные» эмоции вредны лишь в избытке, как вредно все, что превышает норму.

Упражнение «Потерпевшие кораблекрушение»

Цель: создание состояния фрустрации для последующего демонстрация способа канализации негативных эмоций; отработка навыка группового решения.

Ведущий предлагает участникам погрузиться в атмосферу кораблекрушения, где перед каждым участником будет стоять задача испытать себя в роли выживающего. Ведущий делит участников на команды и просит каждую группу проранжировать указанные предметы с точки зрения их важности для выживания.

Инструкция: «Представьте себе: вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и ее груза уничтожена. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение не ясно из-за поломки основных навигационных приборов, но, примерно, вы находитесь на расстоянии 1000 миль к юго-западу от ближайшей земли. Вам дан список 15 предметов, которые остались целыми и неповрежденными после пожара. В дополнение к этим предметам, вы располагаете прочным надувным спасательным плотом с веслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас, экипаж и все перечисленные предметы. Имущество оставшихся в живых людей составляет несколько коробков спичек и пять банкнот.

Ваша задача - классифицировать 15 нижеперечисленных предметов в соответствии с их значением для выживания. Поставьте цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 - у второго по значению и так далее до 15, наименее важного для вас.

Список:

- Секстант.
- Зеркало для бритья.
- Канистра с 25 литрами воды.
- Противомоскитная сетка.
- Одна коробка с армейским рационом.
- Карты Тихого океана.
- Надувная плавательная подушка.
- Канистра с 10 литрами нефтегазовой смеси.
- Маленький транзисторный радиоприемник.
- Репеллент, отпугивающий акул.
- 20 кв. футов непрозрачного пластика
- Один литр рома крепостью 80%.
- 450 метров нейлонового каната.
- Две коробки шоколада.
- Рыболовная снасть

Пояснения:

Согласно экспертам, основными вещами, необходимыми человеку, потерпевшему кораблекрушение в океане, являются предметы, служащие для привлечения внимания, и предметы, помогающие выжить до прибытия спасателей.

1. Зеркало для бритья (средство сигнализации морским и воздушным спасателям).
2. Канистра с 10 литрами нефтегазовой смеси (сигнализация – может быть зажжена долларом банкнотом и спичкой вне плота и будет плыть по воде, привлекая спасателей)
3. Канистра с 25 литрами воды (утоление жажды).
4. Одна коробка с армейским рационом (основная пища).
5. 20 кв. футов непрозрачного пластика (сбор дождевой воды, защита от стихии).
6. Две коробки шоколада (резервный запас пищи).
7. Рыболовная снасть (оценивается ниже, чем шоколад, так как нет уверенности, что вы поймаете рыбу).
8. Нейлоновый канат (можно использовать для связывания снаряжения, чтобы оно не упало за борт).
9. Надутая плавательная подушка (это спасательное средство за бортом).
10. Репеллент от акул (отпугивание).
11. Ром (содержит 80% алкоголя, что достаточно для использования в качестве возможного антисептика при любых травмах, использование в других целях (в данном случае внутрь) вызывает обезвоживание).
12. Маленький транзисторный радиоприемник (имеет малую ценность, так как нет передатчика).
13. Карты Тихого океана (бесполезны без дополнительных навигационных приборов. Важнее знать, не где находитесь вы, а где находятся спасатели).
14. Противомоскитная сетка (в Тихом океане москитов нет).
15. Секстант (без таблиц и хронометра относительно бесполезен).

Рефлексия: Обсуждение должно включать в себя описание своего состояния и эмоций в процессе выполнения задания.

После выполнения задания в группах при временных возможностях можно провести обсуждение процесса принятия решения: какие виды поведения мешали или помогали процессу достижения согласия; кто участвовал, а кто нет; кто оказывал большее влияние и почему; какова была атмосфера в группе во время дискуссии; оптимально ли использовались возможности группы; какие действия предпринимали участники группы для «протаскивания» своих мнений.

Упражнение «Апельсин».

Цель: обучение способам канализации негативных эмоций.

Ведущий просит участников удобно устроиться, закрыть глаза, расслабиться.

Инструкция: Сядьте удобно. Руки свободно положите на колени ладонями вверх, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что у вас в правой руке лежит апельсин. Начинайте его медленно сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Ваша рука сжата в кулак и напрягается очень сильно, чтобы выдавить весь сок до капельки (8-сек). Расслабьтесь. Запомните свои ощущения... Ваша рука теплая..., мягкая..., отдыхает... Теперь представьте себе, что апельсин находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьте руку и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Рефлексия:

- Какие ощущения вы испытывали?
- Как менялось ваше состояние в течение упражнения?

Упражнение «Принцесса Несмеяна»

Цель: развитие навыка эмоционального сдерживания.

Исходное положение: участники распределяются на группы по 3 человека.

Инструкция: «Выберите в вашей группе добровольца, он будет в рамках данного упражнения принцессой Несмеяной (либо принц Несмеян). Принцесса только и делает, что грустит и тоскует, либо просто тихо сидит. Задача остальных участников, не дотрагиваясь до принцессы рассмешить ее любыми способами. У вас 2 минуты. Затем участники меняются ролями.

Вопросы для рефлексии:

Что помогало не реагировать на происходящее вокруг, внутреннее отгораживаться от других людей? В каких жизненных ситуациях может пригодиться такой навык? А какие действия окружающих легче всего выводили из этого состояния?

Упражнение « Конверты»

Цель: знакомство с техникой создания ситуации социального признания, вызывающей положительно окрашенные эмоции.

Участникам раздаются карточки с номерами из первого комплекта. Это будет номер участника. Затем из коробки не глядя каждый участник вытаскивает еще одну карточку с номером. Задание состоит в том, чтобы на сердечках написать три положительных качества участника занятия, номер которого был вытащен. Затем положить написанное в конверт с соответствующим номером. После того, как конверты заполнены, участники занятия могут взять «свой» конверт и прочитать, что написано.

Вопросы для рефлексии

«Поменяйтесь местами те, кто...

- согласен, что эти качества ему присущи?

- ощутил приток энергии, тепло или другие положительно окрашенные чувства?

Завершающий круг (рефлексия):

Моё состояние сейчас? Что больше всего запомнилось на занятии, оставило самое яркое впечатление? Какой новый опыт я вынес с этой встречи? Чем хотелось бы заняться на следующей встрече?

Занятие 8. «Как не стать жертвой манипуляции»

Цель: Предоставление информации о возможностях противостоять нежелательному вниманию.

Задачи: Отработка навыков противостояния манипуляции, предоставление информации о понятии «ассертивность»

Приветствие, общий круг: «На что похоже ваше настроение»

Теоретическая часть: как противостоять нежелательному влиянию.

Одно из важных проявлений уверенного поведения – это умение противостоять нежелательному влиянию. Чаще всего такое влияние имеет манипулятивный характер, т.е. его истинную цель стремятся скрыть от адресата. Чтобы успешно противостоять такому воздействию, необходимо:

- Распознать сам факт манипулятивного поведения;
- Сохранить эмоциональное спокойствие, невозмутимость (манипуляторы, как правило, «ловят» свою жертву как раз на эмоциях);
- Планово отстаивать свои интересы, не идя на поводу у манипулятора.

Нам часто приходится слушать в свой адрес разные фразы, обращения, возможно с которыми мы не очень-то и согласны. Бывает, что после некоторых фраз возникает желание вспыхнуть как спичка в ответ, пожелав при этом всего «самого хорошего» нашему обидчику. Это можно сделать, но тогда, скорее всего, мы будем постоянно находиться в оборонительной позиции, а она отнимает очень много сил и энергии. Как нам избежать подобной неэффективной растраты наших сил, эмоций, хорошего настроения? Предлагаю потренироваться отвечать на не всегда приятные высказывания в наш адрес - уточнениями.

Сохраним и свои силы, и отобьем желание лишней раз к нам подходить с подобного рода фразами.

Упражнение «Бесконечное уточнение» (конфликты на разминку)

Психологический смысл упражнения. Обучение одному из способов нейтрализации зарождающегося конфликта, основанному на задавании уточняющих вопросов вместо перехода к оправданиям или встречным обвинениям.

Описание. Упражнение направлено на ознакомление с техникой нейтрализации зарождающихся конфликтов. Ее суть состоит в том, что человек, к которому обращаются с фразами, способными спровоцировать конфликт (конфликтогенами), не отвечает на них и не возражает, а стремится разрядить ситуацию, задавая уточняющие вопросы, примерно таким образом:

«Ты одета как неряха!» - «Какая именно деталь моей одежды плохо выглядит?»

«На тебя никогда ни в чем нельзя положиться!» - «Чем я тебя подвел?»

Упражнение выполняется в тройках. Два участника договариваются между собой, по какому поводу они будут «наезжать» на третьего (это могут быть детали его одежды, какие-либо особенности его поведения и т. п.), после чего начинают поочередно говорить ему обвиняющие фразы. Его задача - не отвечая на них по существу и не переходя к встречным обвинениям, реагировать только уточняющими вопросами (2-3 минуты). Роль участника, к которому обращаются с обвинениями, может оказаться для подростков довольно сложной (но одновременно ее исполнитель получает более ценный жизненный опыт, чем другие игроки). Поэтому на нее рекомендуется приглашать участников только добровольно, а сразу после окончания очередного раунда игры давать им возможность поделиться своими чувствами.

Обсуждение (Рефлексия).

- В каких реальных жизненных ситуациях целесообразно реагировать на обвинения уточняющими расспросами, пытаясь сгладить таким образом конфликт?

- А когда имеет смысл действовать другими способами: пойти на открытый конфликт и перейти к встречным обвинениям, признать свою вину и начать оправдываться, просто отказаться от разговора?

А теперь мы с вами поиграем в одну игру, которая называется «Волк и семеро козлят». Сказку все знаете, может быть читали или смотрели?

Игра «Волк и семеро козлят»

Описание. Игра основана на сюжете одноименной народной сказки. Семеро участников - добровольцев берут на себя роли «козлят» (если общее количество участников меньше 12, то «козлят» тоже будет не 7, а меньше). Их задача - не пускать к себе в домик (который сооружается, например, с помощью загородки из нескольких стульев) «серых волков», но пустить «маму-козу», тетю-козу» и прочих представителей козьего племени. Между всеми остальными участниками роли распределяются так, чтобы примерно половина из них оказались «серыми волками», а половина - различными родственниками «козлят» (которые не знают, кому досталась какая из этих ролей). Потом все эти участники поочередно подходят к «домику козлят» и в течение минуты пытаются убедить их, что они их родственники, а не волки, и их нужно пустить в дом. «Козлята» совещаются и принимают решение - пустить очередного персонажа или нет. Когда все, находившиеся за пределами «домика», попробовали свои силы, игра завершается и каждый персонаж говорит, кем же он был на самом деле - «козочкой» или «волком». Соответственно, появляется возможность подсчитать, сколько раз «козлята» были бы съедены, пустив в дом волка, а скольких родственников они сами оставили на улице на съедение волкам.

Психологический смысл упражнения. Тренировка уверенного поведения при необходимости убеждать других людей, а также наблюдательности. Хороший материал для

обсуждения признаков, на основе которых мы делаем выводы, кому можно доверять, а кому нет.

Обсуждение (Рефлексия). Чем руководствовались «козлята», принимая решения о том, кому можно поверить, а кто пытается ввести их в заблуждение? Что важнее всего для тех, кто пытался убедить «козлят» в чистоте своих намерений, чтобы им поверили? А на основании чего мы выносим суждения об искренности/неискренности окружающих людей в реальных жизненных ситуациях?

А как вы считаете, когда человек принимает решение выкурить сигарету, выпить, пусть даже слабоалкогольную продукцию, попробовать наркотик, это было его личным выбором или кто-то сделал его за него?

Ролик «Секреты манипуляции»

Давайте посмотрим ролики, которые помогут нам узнать правду о том, как манипулируют нашим сознанием. Почему люди покупают и пьют алкоголь, курят или употребляют наркотики? Является ли это их личным выбором? Какие техники и алгоритмы используют, чтобы вовлечь людей в употребление алкоголя и наркотиков, табакокурение? Это знание поможет нам быть свободными от манипуляций, здоровыми и успешными.

Обсуждение (Рефлексия):

1. Зачем придумали алкогольные коктейли?

(Чтобы вовлечь молодежь и детей в употребление алкоголя. Для этого производители уменьшили содержание спирта, добавили подсластители, улучшители вкуса, создали яркую упаковку.)

2. К чему приводит употребление пива?

(В состав пива входят фитоэстрогены – растительный аналог женских половых гормонов. Переизбыток гормонов у женщины вызывает рост волос на лице (усы, борода), ожирение, бесплодие. У мужчин из-за фитоэстрогенов по женскому типу на бедрах и талии откладывается жир, растет живот, дряхлеют мышцы, появляется импотенция.)

3. Почему в кино и телесериалах присутствуют сцены употребления алкоголя и табакокурения?

(Это скрытая реклама спиртного и сигарет. Методы скрытой рекламы идеально подходят для продвижения товаров, реклама которых ограничена законом, в том числе алкоголя и табака. Сцена курения или употребления алкоголя в кино или сериале – манипуляция сознанием человека с целью сформировать представление о стиле жизни, в котором курение является нормой или даже чем-то предпочтительным.)

4. Кто и зачем распространяет стикеры «Продажа спиртного запрещена лицам до 18 лет», «Продажа сигарет запрещена лицам до 18 лет»??

(Алкогольные и табачные компании сами разработали и распространяют эти наклейки. Молодых людей убеждают, что алкоголь разрешено употреблять только взрослым. Пользуясь тем, что подростки стремятся выглядеть взрослее, их таким образом втягивают в употребление спиртного «Я пью, курю – значит, я взрослый».)

5. Зачем был придуман сигаретный фильтр?

(Сигаретный фильтр был придуман, чтобы создать иллюзию безопасного курения. Он рассчитан на то, что человек будет думать, будто фильтр снижает отравляющее действие табачного дыма. Эта манипуляция сознанием человека используется, чтобы люди начинали и не бросали курить.)

6. Действительно ли так называемые «легкие» сигареты безопаснее обычных? Зачем их придумали?

(«Легкие» сигареты так же опасны, как и обычные. Ложь об их безопасности – рекламный трюк табачных компаний. Уменьшение количества смол и никотина не снижает риск возникновения заболеваний и не уменьшает зависимость. «Легкие» сигареты придумали, чтобы курильщик не бросал эту пагубную зависимость, а продолжал курить якобы «более безопасные» сигареты и дальше отдавал свои деньги производителям сигарет.)

7. С какой целью выпускают тонкие сигареты?

Чтобы втянуть в курение девушек и женщин. Производители пытаются создать представление, что курение – это модный атрибут, неотъемлемая часть красивого стиля жизни, что 11 сигарета – это якобы предмет эстетики, украшающий девушку или женщину.

8. Почему на пачке сигарет не указан их состав?

(Если производители будут писать состав, это отпугнет покупателя. Поэтому весь перечень ядовитых веществ они заменяют одним словом – СМОЛА. Это очередной обман, чтобы заработать деньги на тех, кто курит.)

9. Зачем в сигареты добавляют мочу животных?

(Моча животных, входящая в состав сигарет, усиливает действие никотина. Она защелачивает табачный дым, благодаря чему никотин быстрее всасывается в кровь и попадает в головной мозг. Появляется наркотическое привыкание к никотину и наступает очень быстрая зависимость от сигарет.)

10. Почему употребление алкоголя и сигарет способствует распространению наркомании?

(Алкоголь и сигареты являются легализованными наркотиками. Как правило, первая проба курительной смеси или какого либо другого нелегального наркотика происходит именно в тех компаниях, где просто принято курить сигареты и выпивать алкоголь. Когда человек находится под воздействием наркотического вещества – алкоголя или табака, – ему уже не представляется чем-то опасным попробовать «нечто новое», поскольку алкоголь и сигареты лишают его адекватного, трезвого восприятия реальности. Согласно исследованиям специалистов, практически все наркозависимые начинали свой путь в наркоманию с курения сигарет и употребления алкоголя.)

11. Существуют три причины, почему предлагают попробовать наркотик бесплатно. Кто может назвать их?

(Первая причина – нужны деньги на дозу. Когда человек становится наркоманом, он начинает нуждаться в деньгах для получения дозы. Устроиться на работу в состоянии наркозависимости он не может, поэтому начинает предлагать наркотики всем, кого знает. Наркоман, втянувший в употребление 3-4 человек, принимает наркотики уже за их счет. Три дозы продал, четвертую – себе.

Вторая причина – это страх падать одному. Употребляя наркотики, наркоман, как правило, понимает, что делает что-то плохое. И чтобы снять с себя ответственность, он пытается переложить ее на других, втягивая в употребление наркотиков все больше людей. По статистике, каждый наркоман рано или поздно «подсаживает» на наркотики от 10 до 15 человек из своего окружения.

Третья причина – это желание заработать на торговле наркотиками, втягивая в их употребление все больше и больше людей. Первая доза, которой чаще всего просто угощают, для торговца является залогом его будущей прибыли. Он знает: это вещество быстро вызывает зависимость, и после бесплатной первой дозы человек вернется за второй. Наркоторговец скажет все, что ты хочешь услышать, лишь бы ты попробовал, ради тех будущих денег, которые ты ему принесешь.)

А теперь мы поучимся с вами говорить другому человеку «нет» на его просьбу, не объясняя причину нашего ему отказа.

Упражнение «Просто скажи «НЕТ»

Психологический смысл упражнения. Демонстрация того, что мы можем отказаться от выполнения просьбы без оправданий и объяснений каких-либо причин, тренировка соответствующего навыка и материал для обсуждения, почему сделать это бывает дискомфортно, в каких ситуациях стоит так вести себя, а в каких лучше реагировать по-другому.

Описание. Участники делятся на две равные подгруппы (при их нечетном количестве в упражнении участвует также ведущий). Члены одной подгруппы становятся в круг лицами вовне, члены второй подгруппы - в круг большего диаметра лицами к центру, таким образом,

чтобы каждый из них оказался напротив участника из внутреннего круга. Потом каждый из стоящих во внешнем круге обращается к тому, кто находится напротив него, с какой-либо просьбой, а тот ему отказывает. При этом он не должен начинать оправдываться, извиняться, объяснять причины своего отказа, неуместность просьбы или невозможность ее выполнения. Следует отказаться, сказав просто: «Нет», «К сожалению, не смогу», «Нет, я не буду это делать» - или употребив другие подобные фразы. После этого внешний круг сдвигается на одного человека по часовой стрелке (т. е. меняется состав пар), и теперь стоящие по внутреннему кругу обращаются с очередной просьбой к находящимся по внешнему, а те отказывают. Круг сдвигается еще на одного человека, люди из внешнего обращаются с просьбой к стоящим во внутреннем, и так повторяется 6-8 раз.

Обсуждение (Рефлексия). Что было сложнее - обращаться с просьбами и получать отказ на них, или самому отказывать, с чем это связано? Просьба - это такая форма влияния, которая, в отличие от приказа или требования, подразумевает возможность отказа. С чем связано то, что люди зачастую стесняются обратиться с просьбой к другим, а если с просьбой обратились к ним, то стесняются отказаться? Допустим, просьба для нас неприемлемая, и мы все же решили отказаться. Когда лучше сделать это без объяснения причин, как в этом упражнении, а когда отказ все же стоит сопроводить извинениями, объяснениями его причин, обещаниями выполнить просьбу позже и т.п.?

Очень часто мы с вами оказываемся в ситуации, когда один мне говорит одно, а другой мне говорит другое. Как понять, кому из них верить? Как разобраться в такой противоречивой информации? В этом нам поможет следующее упражнение.

Упражнение «Два подсказчика»

Смысл упражнения. Развитие умения общаться в ситуации информационной перегрузки, когда от разных людей одновременно поступают различные сведения - как истинные, так и ложные. Тренировка интуиции.

Описание. Водящему завязывают глаза и прячут в помещении какой-либо небольшой предмет, который ему необходимо найти. В этом ему помогают два подсказчика, которые знают, где спрятан предмет, и говорят ему, куда двигаться. Один из них действительно помогает, направляя водящего в верном направлении, а второй, наоборот, всячески стремится сбить с пути, послать по ложному следу. Водящий, естественно, не знает, кто из двоих ему действительно помогает, а кто мешает. Его задача - разобраться в этом самостоятельно и в итоге найти спрятанный предмет. Остальные участники в это время находятся в роли наблюдателей, их задача - постараться заметить, как во внешности водящего проявляется то, в какой момент какому из подсказчиков он доверяет.

Обсуждение (Рефлексия). Какие эмоции возникали у каждого из участников в ходе игры? По каким признакам водящий судил, кто из партнеров дает достоверную информацию, а кто сбивает его с толку? Оказалось ли верным первое впечатление на этот счет, или по ходу игры его пришлось менять?

Умение говорить НЕТ. Ассертивность – черта личности, которая характеризуется позитивным социальным поведением, позволяющим защищать свои права и достигать поставленную цель.

Способность говорить «нет» если потребуется, открыто выражать свои чувства и отстаивать свое мнение.

Черты ассертивного человека:

1. Умеет сказать «нет» когда это необходимо
2. Умеет открыто выражать свою позицию
3. Умеет хвалить и делать комплименты
4. Умеет принимать комплименты и критику
5. Умеет договариваться
6. Умеет постоять за себя

Проявлению асертивности мешает:

1. Эгоистично говорить о том, что я хочу.
2. Предполагать, что другие люди сами догадаются о том, чего я хочу.
3. Предположение о том, то рассказывать о своих чувствах зазорно.
4. Предположение о том, что менять свое мнение неправильно.
5. Предположение: если я буду отказывать людям, они перестанут уважать меня.
6. Предположение: если я говорю то что думаю, я растеряю всех друзей.
7. Предположение: я не должен обременять других своими проблемами.

Искренний отказ прозвучит лучше, чем неискреннее согласие.

Завершающий круг. (Рефлексия): что было интересно, что затронуло больше всего, что показалось сложным, что хотели бы применить в жизни?

Занятие 9. «Конфликты. Способы их урегулирования»

Цель: Через осмысление сущности конфликта прийти к определению эффективного поведения в конфликтной ситуации, отработать пути конструктивного выхода из нее.

Задачи: Проанализировать сущность конфликта, причины его возникновения и пути разрешения.

Приветствие, общий круг: поменяйтесь местами, те кто...

- Смотрел фильм «Полосатый рейс»
- Умеет завязывать морской узел
- Помнит три стихотворения наизусть
- Любит спорить
- Не боится кататься на санках с горки
- Перед сном читает книжку

Определение: Конфликт – с латинского – столкновение. В ситуации конфликта происходит резкое обострение противоречий между людьми. В конфликте отчетливым образом проявляется умение вести себя уверенно, стремиться к достижению собственной цели, не проявляя агрессии в отношении других участников конфликта.

Арт-терапевтическое упражнение «Образ конфликта»

Что для вас конфликт? Создайте образ.

Что нужно для возникновения конфликта? Без чего конфликт не возникнет?

Конфликт – противодействие субъектов по поводу возникшего противоречия, действительного или воображаемого.

Упражнение «Перетягивание газеты»

Цель: Воочию увидеть, сценарий по которому развиваются большинство конфликтов: партнеры «перетягивают» друг друга, при этом не имеют возможности делать это с применением силы, а вынуждены действовать мягко, полагаясь скорее на хитрость, чтобы избежать разрыва отношений.

Описание: Участники разбиваются на пары (примерно одного веса), получают одну газету, сворачивают ее трубочкой. На расстоянии примерно метра друг от друга становятся на одну ногу, другую подгибают и придерживают рукой. Свободной рукой берут трубочку из газеты и начинают перетягивать ее, стремясь вывести друг друга из равновесия, но дозируют усилие таким образом, чтобы газета не порвалась.

Обсуждение: Попробуйте вспомнить были ли у вас такие ситуации, в которых от вас требовалось сохранить отношения, при том, что у вас были с человеком принципиальные расхождения во взглядах, и применение силы привело бы к разрыву этих отношений?

Типы конфликта: Какой бывает конфликт:

Внутриличностный
 Межличностный
 Внутригрупповой
 Межгрупповой

Стадии прохождения конфликта

1. Возникновение конфликта (появление противоречия)
2. Осознание данной ситуации как конфликтной (хотя бы одной из сторон)
3. Конфликтное поведение
4. Исход конфликта (конструктивный, деструктивный, замораживание к-та)

Способы урегулирования конфликтов

	Стиль	Сущность стратегии	Условия эффективного взаимодействия	Недостатки
	Соревнование	Стремление добиться своего в ущерб другому	Исход очень важен. Обладание определенной властью. Необходимость срочного решения.	При поражении – неудовлетворенность; при победе – чувство вины; непопулярность; испорченные отношения
	Уклонение	Уход от ответственности за решения	Исход не очень важен. Отсутствие власти. Сохранение покоя. Желание выиграть время.	Переход конфликта в скрытую форму
	Приспособление	Сглаживание разногласий за счет собственных интересов	Предмет разногласия более важен для другого. Желание сохранить мир. Правда на другой стороне. Отсутствие власти	Вы уступили. Решение откладывается
	Компромисс	Поиск решений за счет взаимных уступок	Одинаковая власть. Взаимоисключающие. Нет резерва времени. Другие стили неэффективны	Получение только половины ожидаемого. Причины конфликта полностью не устранены.
	Сотрудничество	Поиск решения, удовлетворяющего всех участников	Есть время. Решение важно обеим сторонам. Четкое понимание точки зрения другого. Желание сохранить отношения	Временные и энергетические затраты. Негарантированность успеха.

Тест «30 пословиц» - моя стратегия урегулирования конфликтов.

Бланк

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25

26	27	28	29	30
----	----	----	----	----

1. Худой мир лучше доброй ссоры.
2. Если не можешь заставить другого думать, как ты хочешь, заставь его делать.
3. Мягко стелет, да жестко спать.
4. Рука руку моет.
5. Ум хорошо, а два лучше.
6. Из двоих спорящих умнее тот, кто замолчит.
7. Кто сильнее, тот и прав.
8. Не подмажешь – не поедешь
9. С паршивой овцы хоть шерсти клок.
10. Правда то, что умный знает, а не то, о чем все бают.
11. Кто ударит и убежит, тот смелый драться хоть каждый день.
12. Слово «победа» четко написано только на спинах врагов.
13. Убивай врагов своей добротой.
14. Честная сделка не вызывает ссоры.
15. Ни у кого нет полного ответа, но у каждого есть что добавить.
16. Дерись подольше да ума набирайся побольше.
17. Сражение выигрывает тот, кто верит в победу.
18. Добро слово победит.
19. Ты – мне, я – тебе.
20. Только тот, кто откажется от своей монополии на истину, может извлечь пользу из истины, которой обладает другой.
21. Кто спорит – ни гроша не стоит.
22. Кто не отступает – тот обращает в бегство.
23. Ласковый теленок двух маток сосет.
24. Кто дарит – друзей наживает.
25. Вынеси заботы на свет и держи с другими совет.
26. Лучший способ решить конфликт – избежать его.
27. Семь раз отмерь, один отрежь.
28. Кротость торжествует над злом.
29. Лучше синица в руках, чем журавль в небе.
30. Чистосердечие, честь и доверие сдвинут горы.

Интерпретация

1 тип «Черепашка». У людей такого типа большое желание спрятаться от проблем под «панцирь». Это представители позитивного консерватизма, они ценны тем, что никогда не теряют цель. В спокойной ситуации человек данного типа с вами во всех делах, но в сложной ситуации может предать.

2 тип «Акула». Для людей этого типа главное – их цель, их работа. Их не волнует уважение коллег («Ваша любовь мне ни к чему»). Умный руководитель уважает целенаправленность «акулы» - надо лишь ограничить ее притязания. Если коллектив состоит из «черепашек», он может добиться чтобы «акулы» не процветали. «Акулы» очень важны для коллектива, потому что, двигаясь к собственной цели, они могут вывести коллектив из сложной ситуации.

3 тип «Медвежонок». Люди этого типа стараются сглаживать острые углы, чтобы все в коллективе любили друг друга. Зная заботы и интересы каждого, они вовремя подадут чай, подарят цветы в день рождения, посочувствуют, поддержат в трудную минуту. Но при этом они могут полностью забыть конечную цель своей деятельности, потому что для них наиболее важным оказываются человеческие отношения.

4 тип «Лиса». Люди этого типа всегда стремятся достигнуть компромисса. Они не просто хотят, чтобы всем было хорошо, они становятся активными участниками любой деятельности. Но в отношениях с людьми «лиса» может отойти от главных заповедей

(пользуются принципом «Не обманешь – не проживешь»). Люди этого типа часто не понимают, почему их не ценят окружающие.

5 тип «Сова». Это честные и открытые люди. Представители этого типа никогда не будут изворачиваться, уходить от борьбы, они могут пожертвовать хорошими отношениями во имя выбранной цели. У них стратегия честной и открытой борьбы, честной и открытой цели.

Правила поведения в конфликтной ситуации

Не бойтесь критики в свой адрес: она помогает увидеть слабые места.

Не бойтесь признать свои ошибки: лучше это сделать самому.

Не теряйте самообладания: брань – признак отсутствия аргументов.

Упражнение «Чтобы не спорить» (предоставление информации о технике «отзеркаливания» сообщений собеседника).

«Отзеркалить» позицию собеседника. Просто пересказать своими словами то, что услышал от собеседника.

1.- *Ты наглая, невоспитанная девчонка!*

- *Ты считаешь меня наглой и невоспитанной.*

2.- *Мне с тобой скучно...*

- *Тебе со мной скучно*

Завершающий круг (Рефлексия): что было интересно, что показалось сложным?

Занятие 10. «Цели и ценности. Ресурсы в моей жизни. Как организовать себя?»

Цели: Выявление иерархии ценностей и направлений дальнейшего развития обучающихся, обозначение «общей жизненной стратегии», позволяющей человеку реализовывать проект собственной жизни. Развитие навыков постановки цели и подбор задач, которые надо решить для ее достижения. Актуализация ценности грамотного распределения времени. Повышение уверенности в себе, позитивная оценка своего жизненного опыта.

Задачи: Создание условий для прояснения обучающимися ценностных составляющих собственной картины мира. позитивная переоценка имеющихся ресурсов, предоставление возможности каждому участнику поделиться своим взглядом на то, что является его ресурсом. Побуждение обучающихся задуматься о личностном смысле времени и поделиться своими суждениями на этот счет с другими участниками группы.

Приветствие «Поменяйтесь местами те, кто...»

- верит что «без труда можно выловить рыбку из пруда»

- считает что египетские пирамиды - плод долгой и кропотливой работы огромного количества людей

- думает: «кто угодно может рисовать такие же картины как Пабло Пикассо»

- считает, что ягоды стоит собирать, даже если это долго, потому что результат будет приятным

- верит, что «вода камень точит»

- знает, что мастерство – это плод длительных тренировок

- умеет сделать над собой усилие и довести начатое дело до конца

Рефлексия: в этих фразах речь шла о знакомой всем нам проблеме: что делать, если конечный результат какого-то дела находится далеко в будущем. Например, «ребенок ежедневно проводит несколько часов за музыкальным инструментом и в 30 лет он становится признанным виртуозом», или «золотодобытчики организуют исследовательскую экспедицию, которая затягивается на годы, потом еще несколько месяцев углубляются в недра земли и наконец, находят золото». И в том и в другом случае исход дела не был

известен заранее, но ребенок не бросал свои занятия и золотоискатели были настойчивы. Подумайте, пожалуйста, умеете ли вы не сворачивать с намеченного пути, даже если конечная цель далека? Что могло бы вам помочь в этом пути? Давайте попробуем составить общий список того, что помогает нам придерживаться цели.

Упражнение «Линия жизни»

Представьте себя через 50 лет. Кто вы, чем занимаетесь (работа/хобби), есть ли у вас семья, дети, внуки; как вы выглядите, о чем думаете и т.д.

Нарисуйте линию, обозначьте начало отрезка, это будет ваше рождение.

Отметьте на линии точку, когда вам исполнится +50 лет (64-66 лет).

А теперь отметьте на этой линии, где вы сейчас находитесь, когда вам 14-16 лет.

Подумайте и запишите, что вам необходимо сделать, например, в 55 лет, чтобы получить то, что вы хотите иметь в 65 лет. А что необходимо сделать в 45 лет, чтобы получить желаемое в 55 лет, и что мне для этого надо сделать в 35 лет? А в 25 лет? А что мне необходимо начать делать уже сейчас, чтобы я получила желаемое в свои будущие 65 лет?

Например:

15 лет	К 25 годам	35 лет	45 лет	55 лет	65 лет
Хорошо учиться, сдать экзамены, поступить в ВУЗ	Окончить ВУЗ. Устроиться на хорошую работу	Повышать свою квалификацию => повышение уровня з/п	Высокая з/п => Хороший специалист	Хорошая пенсия, возможно, продолжать заниматься делом/хобби, которое приносит доп. заработок	Хочу путешествовать

Рефлексия.

Целеполагание – это способ жизни взрослого человека. Я ставлю цель и достигаю ее. Нередко это происходит неосознанно: я хочу чаю – иду и ставлю чайник, завариваю чай и пью. Тут и думать не надо – механизм отработан. А если вдруг мне понадобится достичь какой-то необычной цели, за рамками повседневных дел? Что нужно делать в этом случае? – *вопрос к группе.*

Упражнение: «Я хочу, я могу, я буду»

Цель должна быть сформулирована в положительной форме.

Критерии постановки целей. Цель должна быть:

- конкретная
- измеримая
- достижимая
- реалистичная
- определенная во времени

Давайте для примера разберем какую-нибудь цель.

Шаги к цели:

1. анализ цели. Спросите себя: что значит достичь этой цели? В чем конкретно это может проявляться?
2. оцените и запишите, на каком этапе осуществления цели вы сейчас находитесь, что вы уже знаете, умеете, можете

3. оцените свои возможности
4. решите, что вам нужно сделать, что вы предпримете, чтобы достичь цели.
5. точная конкретизация каждого действия по времени.
6. осуществление того, что вы наметили.
7. проверка и контроль результатов.

Неудача. Возможно, у вас не все получится так, как вы планировали, но это не повод отказаться от достижения цели. Можно вернуться назад и начать все заново или попробовать другой путь. Неудачи и ошибки неизбежны на любом пути – именно потому, что мы что-то делаем, а не уходим от деятельности. Ошибки, проанализированные и рассмотренные – основа нашего жизненного опыта.

Рефлексия

Упражнение «Составление иерархии ценностей»

Напишите, пожалуйста, список из 10 ценностей для вас и напротив что необходимо для их приобретения или сохранения

Исходя из написанного, поставьте себе личные цели на год и на три года.

Цель – это то, что полностью зависит от меня;

Можно проверить, когда именно она будет достигнута (достижение цели приносит что-то позитивное);

Экологичность цели – не вредит тому, что уже есть, что значимо для меня.

*Если к перечисленным ценностям нет подходящих целей – стоит задуматься, действительно ли мы ценим эти ценности. Если у меня есть ценность, я буду для нее что-то делать.

Рефлексия

Теоретическая часть: ресурсы человека

У каждого человека есть свои ресурсы – то, что он пока не использовал для преодоления препятствия на своем пути. Это может быть его спокойствие, радость, вера в победу, умение держать себя в руках. Всё то, что у него где-то есть, но пока для преодоления препятствия не используется.

Есть такая формула: Актуальное Состояние + Ресурс = Желаемое Состояние

Актуальное Состояние и Желаемое Состояние вещи постоянные, а вот Ресурс – это та переменная, которую стоит вычислить и подобрать. И этим самым ресурсом может быть всё, что поможет достичь Желаемого Состояния.

Как правило, выделяют следующие группы ресурсов:

Внутренние: личностные, интеллектуальные и волевые качества, знания, умения, жизненный опыт.

Социальные: люди, способные помочь в преодолении трудностей и достижении целей – семья, друзья, преподаватели и т.д.

Внешние: место жительства, материальные возможности, место учебы и т.д.

Это могут быть: наши способности, умения, информация, ценности, убеждения, состояния, качества и т.д.

Итак, ресурс – это что-то, что может нам помочь в достижении цели. Внутри у нас есть много чего. Наиболее важный ресурс – внутренний.

Например, ресурсом может быть:

- состояния (спокойствие, уверенность в себе);
- качества (настойчивость, усидчивость);
- убеждения («Я имею право на ошибку»);
- способности (умение выбирать друзей, способность убеждать собеседника);
- знания/информация

Есть одно полезное утверждение, что все необходимые ресурсы для достижения цели у нас либо есть, либо мы можем их получить.

То, что может быть ресурсом в одной ситуации, возможно будет мешать в другой. Агрессивность часто бывает полезна в спортивной борьбе или драке, но не очень хороша при общении с друзьями или близкими людьми. Сонливость полезна вечером перед сном и совершенно не к месту утром, когда пора идти в школу. Творчество – замечательная вещь, но сильно мешает при работе на конвейере.

Поэтому давайте поработаем с подбором подходящих мест. Сейчас мы будем говорить только об одном, но достаточно универсальном виде ресурсов – о состояниях.

Упражнение «Своё место»

Вам нужно заполнить таблицу. В первом столбце вы пишете состояние, например: уверенность в себе, спокойствие, расслабленность, грусть и т.д. Во второй колонке – ситуации, в которых это состояние, скорее всего *лично для вас* может быть полезным. В третьей колонке – где это состояние *лично вам* будет мешать, чем помогать.

Состояние	Где ресурс	Где не ресурс
агрессия	спортивные игры драка спор	общение с родными взаимодействие с клиентом общение с друзьями

Рефлексия

Если вы теперь посмотрите на списки ресурсов, вы сможете обнаружить, что какие-то из них довольно универсальны и могут пригодиться практически в любой ситуации. Другие достаточно специфичны и хорошо вписываются в одну, максимум в две ситуации.

Но наиболее важный ресурс – это состояния. Они по структуре напоминают чемодан, в котором содержится всё остальное. Если вы уверены в себе (состояние), то у вас, скорее всего, будет доступ и к умению говорить спокойно (способность), и к убеждению что «вы справитесь с этой задачей». Если у вас есть состояние – у вас есть доступ и ко всему тому, что в нём лежит. И, если вам нужно получить доступ к способности или качеству, то вам просто нужно вытащить состояние, в котором эта способность или качество проявляются.

Тема: «Я и мое время»

Упражнение на основе матрицы Эйзенхауэра.

Цель: Научить расставлять дела по приоритету.

Необходимый материал: бланки с «матрицей Эйзенхауэра», ручки, список дел.

Процедура проведения:

Педагог-психолог рассказывает участникам о 4-х категориях дел по Д. Эйзенхауэру и принципы расстановки приоритетов.



Участникам предлагается самостоятельно распределить дела из списка по 4 категориям. Работа в группах 5 минут.

Педагог-психолог кратко сообщает об Эйзенхауэре. «Дуайт Эйзенхауэр был президентом США в 50-х и начале 60-х гг. XX века. Он был очень занят и постоянно совершенствовал свой рабочий день, чтобы не тратить время на ненужные дела и справляться с важными и срочными. Например, если бы Эйзенхауэр сейчас оказался современным российским подростком, он бы, скорее всего, распределил свое время так...».

Далее идут примеры: в приоритетную группу I, в которую попадают самые важные и не терпящие отлагательств дела, можно записать: «подготовиться к завтрашней контрольной по математике», «внеплановый поход к стоматологу», «вынужденный отдых из-за накопившейся усталости» и следует комментарий, что все дела, попавшие в эту группу нужно обязательно выполнять.

В группу II, в которую записываются не срочные, но важные дела, можно записать «подготовка к ЕГЭ по русскому языку», «хобби», «спорт», «отдых» – все задачи, которые сюда записываются необходимо планировать и заниматься преимущественно ими.

Следующая по приоритету является группа III «Срочные и неважные дела», например, у подростка это могут быть дела некоторые встречи, посещение некоторых мероприятий. Главная стратегия реализации этих дел – минимизация таких задач.

В группу IV – последняя по приоритету группа дел – называется «Не срочные и не важные дела», сюда попадают пожиратели времени: компьютерные игры, приложения в социальных сетях и сами социальные сети, звонки приятелей во время выполнения домашних заданий, с вопросом «Как дела?». Такие задачи также необходимо минимизировать.

Важная задача №1 — научиться сосредотачиваться только на тех сведениях, которые нужны в конкретный момент. Важная задача № 2 — научиться переключать сознание с одного дела на другое: не выполнять 2 дела сразу, а именно переключаться. От долгой монотонной работы мозг человека устает и начинает работать менее продуктивно, поэтому переключение помогает «подпитаться силой».

Рефлексия

Тема для обсуждения «Мои цели»

Психолог напоминает подросткам отрывок из произведения Л. Кэрролла «Алиса в Стране Чудес»

- Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?
- А куда ты хочешь попасть? - ответил Кот.
- Мне все равно... - сказала Алиса.
- Тогда все равно, куда и идти, - заметил Кот.
- ...только бы попасть куда-нибудь, - пояснила Алиса.
- Куда-нибудь ты обязательно попадешь, - сказал Кот. - Нужно только достаточно долго идти.

Обсуждения. Вывод: Когда наши цели обдуманы и прописаны, то их значительно легче удается достигать.

Упражнение «Кластер: цели и задачи»

Ребята, открою вам один «секрет» тайм – менеджмента. Если вы хотите стать более успешными в своей дальнейшей деятельности, каждый день нужно «съедать лягушку».

Старая притча гласит: первым делом с утра Вы должны съесть живую лягушку, утешением может служить то, что это самое плохое, что может случиться с Вами за весь день.

«Съесть лягушку» - это выполнить неприятное дело, которое долго откладывал.

Откладывая его, Вы создаете лишнее эмоциональное напряжение и нежелательные последствия. Нужно действовать без лишних раздумий и промедлений — просто взять и сделать. Это даст Вам заряд бодрости на целый день.

У всех есть свои «лягушки». Правило организованного человека так и звучит: «Одну лягушку в день съесть надо обязательно!» Любую, пусть самую маленькую, но лягушку съесть нужно. Хорошо съеденная Лягушка есть радость! Считайте это диетой делового человека.

«Зачистка» — это убирание мелочей, которые раз за разом тянут внимание. Это не обязательно противная «Лягушка», это может быть совершенной мелочью, но все, что отвлекает наше внимание, оттягивает наши силы.

Метод «Пять пальцев» — удобный метод подведения итогов дня. Замысел метода принадлежит известному бизнес-тренеру Бодо Шеферу, доработка - Н.И.Козлов.

Мизинец — буква М. «Мыслю — значит существую». Какие знания и опыт я сегодня получил? Что придумал сам, что толкового услышал от других? Где мне это пригодится? Какие были сегодня ошибки, какие выводы сделал из их анализа, где и как смогу это использовать?

Безымянный — Б. «Близкие» Что я сделал для близких и родных? Сделал? Каждый день, но хотя бы одну приятную мелочь для своих близких надо сделать обязательно.

Средний — С. «Состояние души». Каким сегодня было мое настроение, расположение духа? Уверенное «хорошо», живой интерес, всплески радости, бодрый энтузиазм? — это правильный список. «Ну, неплохо», «ничего», «так себе», «гады», «ну почему?!», «достали» и «надоело...» — штришки неудачные, имеем смысл завтра с настроением поработать внимательнее.

Указательный — У. «Услуги» Какие услуги сегодня оказал я, кому оказался полезен? Чьими услугами смог воспользоваться сам, кого за это поблагодарил? Умные евреи учат своих детей: «Если ты можешь оказать услугу и тебе это не очень дорого — окажи ее обязательно!» Делая услуги, мы создаем не только будущие взаимные услуги: мы создаем позитивное отношение свое к людям и людей к нам. «Мы любим людей не за то добро, которое они сделали нам, а за то доброе, что мы сделали им».

Большой — Б. «Бодрость физическая». Как я чувствовал себя, что я сделал сегодня для своего здоровья, поддержания нормальной формы? Проснулся вовремя, встал сразу, зарядку по порядку, душ и растирания как следует, из ведра облился — утро сделано хорошо. На

работе засиделся, в обед конкретно объелся, после обеда вялый, прогулка приободрила — вечером обязательно прогуляться и лечь вовремя.

Рефлексия

Упражнение «Торт времени»

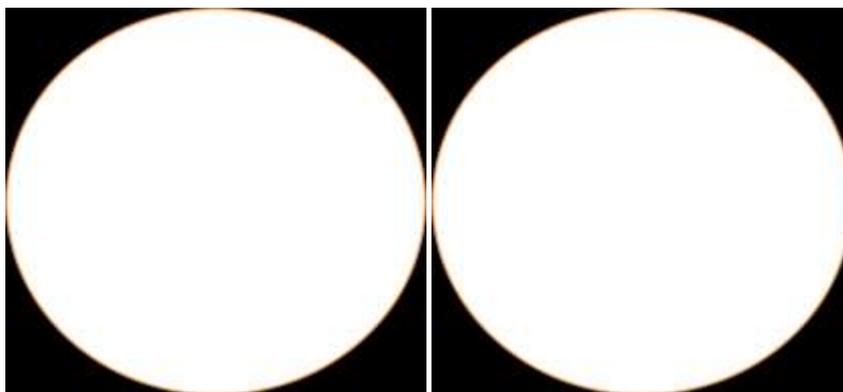
Цель: обратить внимание участников на то, как обычно проходит их день и какие возможности организации времени может использовать для себя каждый человек; развивать способности структурировать свое время.

Инструкция: «Чтобы определить, на что вы тратите время, распределите свои занятия по следующим группам: занятия, которые Вы не любите, но обязаны делать; дела, которыми Вы занимаетесь, потому что они Вам нравятся; праздное времяпрепровождение; ежедневные ритуалы; встречи; другое.

Отметьте на «Торте» «время», изобразив это так, чтобы можно было увидеть, как проходит Ваш обычный день. Для этого разделите круг на «кусочки», отражающие долю каждой группы занятий».

Рефлексия

Комментарий: материал – два круга: один символизирует обычный день на неделе, второй – «идеальный день» (участники могут изготовить их самостоятельно).



Чтобы узнать ценность одного **года**... спросите студента, провалившего последний экзамен.

Чтобы узнать ценность одного **месяца**... спросите мать, у которой произошли преждевременные роды.

Чтобы узнать ценность одной **недели**... спросите редактора еженедельного журнала.

Чтобы узнать ценность одного **дня**... спросите того, кто сидит на одной зарплате и имеет шестерых детей.

Чтобы узнать ценность одного **часа**... спросите у влюбленных, с трепетом ожидающих встречи.

Чтобы узнать ценность одной **минуты**... спросите у человека, опоздавшего на поезд.

Чтобы узнать ценность одной **секунды**... спросите у человека, который попал в аварию.

Чтобы узнать ценность одной **миллисекунды**... спросите участника Олимпийских игр, завоевавшего серебряную медаль.

Цените каждое мгновение, ведь у нас не будет возможности прожить его вновь.

Время - бесценно!

Завершающий круг (Рефлексия):

-Что нового вы узнали на нашем занятии?

-Чему вы сегодня научились?

-Что было трудно?

Психолог выражает подросткам благодарность за работу. Раздает памятки.

Памятка-алгоритм по составлению плана

1. Подумай, какие учебные мероприятия завтрашнего дня являются важными для тебя. Может быть, у тебя послезавтра контрольная работа и необходимо тщательно к ней подготовиться или, может быть, занятия в художественной школе, про которые нельзя забыть.

2. Спроси у родителей, как ты можешь им помочь завтра или, если у тебя есть фиксированные обязанности по дому, вспомни, что ты должен делать завтра. Может, завтра приезжает любимая бабушка и к ее приезду необходимо срочно убраться в квартире или помочь маме испечь торт. Помни правило «Каждый день есть лягушку», и тогда твои полезные дела не будут накапливаться и откладываться до лучших времен.

3. Подумай, чем бы ты хотел заняться в свободное время. Может, ты хочешь доклеить модель или дочитать книгу?

4. Подумай, в каком порядке ты будешь завтра выполнять намеченные мероприятия. Помни, что ты должен успеть и отдохнуть, и поучиться, и помочь родным. Но все равно каждый день есть наиболее важные мероприятия, которые ты сделаешь прежде всего. Например, если у тебя в школе намечается контрольная работа, понятно, что после небольшого отдыха, пусть около телевизора, ты начнешь подготовку к контрольной, а не останешься смотреть телевизор до вечера.

5. Возьми ежедневник и запиши там то, что ты планируешь делать завтра, в той последовательности, как это будет происходить. Укажи примерное время, когда ты собираешься это делать. Не забудь, что в план необходимо обязательно включить:

- учебные дела,
- полезные дела — помощь по дому,
- свободное время.

Однако помни, что нельзя спланировать каждую минуту — нужно оставить в плане время для непредвиденных дел. Около особо важных дел поставь восклицательный знак.

6. После того как ты выполнил запланированное дело, поставь в плане отметку о выполнении. Если в течение дня ты выполнил запланированное, поставь «+», если не сделал — поставь «←»

7. Вечером посвети пять минут своему плану. Посмотри, что ты сделал, а что нет. Понятно, что могут возникнуть непредвиденные обстоятельства, но важные дела должны быть выполнены.

Ответь для себя на ряд вопросов:

- Все ли из запланированного я сделал?
- Что мне не удалось сделать? Почему?
- Не удалось выполнить дела из разряда важных или из пункта «Отдых»? Или и те и другие?
- Подумай, как можно исправить ситуацию с невыполненными делами (особенно важными). ПОДСКАЗКА — сделай их вечером, если есть возможность, или обязательно на следующий день.

8. После того как ты обдумаешь выполненные и невыполненные дела, составь план на новый день, включив в него те дела, которые ты не успел доделать.

Занятие 11. «Мужественность и женственность в контексте современной культуры: Мужчина и женщина. Кто они? Моя семья: настоящая и будущая»

Цели: Формирование поло-ролевой идентичности подростка; включение отношений между мужчиной и женщиной в контекст культуры и ценностей традиционной семьи. Актуализация ценности семьи в жизни человека. Поиск личностного смысла в создании семьи в будущем.

Задачи:

1. Побудить к личностному поиску адекватной стратегии поведения (на основе предложенных вариантов)
2. Побудить к осознанию значимости уважения к представителю противоположного пола
3. Побудить к поиску личностного смысла отношений между мужчиной и женщиной.
4. Освещение понятия «семья» с точки зрения функций, структуры и границ.
5. Создание условий для переживания ценности родительской семьи.

От ведущего в течение всего занятия требуется стимулировать обучающихся к высказыванию своих суждений по предложенной ведущим теме, а также прояснять и резюмировать их высказывания.

Теоретическая часть: Мужчина и женщина. Кто они?

Ни для кого не секрет, что человек это существо имеющее половую принадлежность. Слово «пол» - однокоренное со словом «половинка». Есть такое выражение «две половинки одного целого» - так говорят о людях, которые очень хорошо друг другу подходят. А что должны предпринять мужчина и женщина, чтобы их отношения были конструктивными, гармоничными, приносили радость? Давайте попробуем вместе в этом разобраться.

Для начала, небольшой экскурс в историю данного вопроса.

Мы предлагаем вам познакомиться с двумя мифами, которые рассказывают о том, как складываются отношения между мужчинами и женщинами. Один – написан древнегреческим философом Платоном в V в. до н.э., второй – нашим современником – психологом Джоном Греем.

Просьба разделиться на группы по 4-5 человек. Вам дается 5 минут на прочтение каждого текста и ответы на вопросы. Сначала, пожалуйста, прочитайте вопросы, ответы на которые вы будите искать в этих текстах.

1. Каковы наиболее характерные качества мужчины и женщины? Что отличает мужчин от женщин?	Ответ по тексту Джона Грея	
2. Почему мужчина и женщина стремятся быть вместе?	Ответ по тексту Платона	Ответ по тексту Джона Грея
3. Как следует поступать мужчине и женщине для того чтобы они могли быть вместе?	Ответ по тексту Платона	Ответ по тексту Джона Грея

Ответы на эти вопросы мы попросим озвучить одного человека из каждой группы.

Итак: вы читаете вопросы, затем читаете текст, отвечаете на вопросы и переходите к следующему тексту. На каждом этапе мы вам будем напоминать о времени.

Работа с текстом Платона «Пир»

Аристофан – один из персонажей диалога Платона «Пир» рассказывает интересную историю: Раньше человеческая природа была не такой, как теперь: тело у всех было округлое, спина не отличалась от груди, рук было четыре, ног столько же, голова у двух лиц, глядевших в противоположные стороны, была общая. Передвигался такой человек либо прямо, во весь рост, либо, шел колесом. Страшные своей силой и мощью, люди питали великие замыслы и посягали даже на власть богов, и пытались совершить восхождение на небо. И вот Зевс и прочие боги стали совещаться, как поступить с людьми. Наконец Зевс нашел способ справиться с людьми, уменьшив их силу. Он решил разрезать каждого из них пополам. Тогда они станут слабее. Сказав это, он стал разрезать людей пополам. И когда тела были, таким образом, рассечены пополам, каждая половина устремлялась к другой своей половине. Желая срастись, люди умирали от голода и от бездействия, потому что ничего не хотели делать порознь. Итак, каждый из нас половинка человека, рассеченного на две части, и поэтому каждый ищет всегда соответствующую ему половину. Когда кому-либо, случается встретить как раз свою половину, обоих охватывает такое удивительное чувство привязанности, близости и любви, что они поистине не хотят разлучаться даже на короткое время. Таким образом, любовью называется жажда целостности и стремление к ней. Прежде, повторяю, мы были чем-то единым, а теперь, мы поселены порознь.

Работа с текстом Джона Грея «Мужчины с Марса, женщины с Венеры»

Давным-давно на планете Марс жили мужчины. Их цивилизация была высокоразвитой. Они были трудолюбивы, честны и справедливы. Целый день они работали, а вечерами уединялись в своих пещерах. Иногда так бывало, что кому-то из них становилось плохо, и он надолго уходил в свою пещеру. И никто не приходил к нему, не беспокоил его, потому что все знали – пройдет время, и все наладится само собой. Тогда он выйдет из пещеры и снова примется за повседневные дела. Так жили мужчины на планете Марс, и им нравилась такая жизнь.

В миллионах километров от Марса была планета под названием Венера, и населяли эту планету женщины. Они жили дружно и спокойно. Вечерами собирались вместе и пели протяжные песни на венерианском языке. Иногда так случалось, что кому-то из женщин становилось плохо. И тогда другие приходили к ней, они сидели вместе и подолгу разговаривали, и через некоторое время ей становилось легче. Так жили женщины на планете Венера, и им нравилась такая жизнь.

Однажды цивилизация Марса достигла таких высот, что смогла построить звездолет, и часть мужчин отправились на нем в космос. Через какое то время одна из звезд превратилась сначала в пятно, потом шарик, и, наконец, в планету. Это была Венера. Мужчины поняли, что планета заселена разумными существами, и попытались установить контакт. Женщины сразу понравились мужчинам, очень понравились. Женщины отнеслись к незванным гостям настороженно, они не сразу им понравились женщинам. Но прошло какое-то время и все наладилось.

Оказалось, что двум цивилизациям есть чем поделиться друг с другом. И вот однажды, решили они построить большой звездолет и отправиться на Землю. Вначале все было чудесно и замечательно, но... сказало влияние земной атмосферы, и однажды утром все проснулись, частично потеряв память. И марсиане и венерианки забыли, что они родились на разных планетах и что они должны быть разными. За одну ночь из их памяти стерлось все, что они узнали об отличиях друг друга. И с тех пор мужчины и женщины начали конфликтовать, и занимаются этим по сей день. Стоит ясно увидеть эти отличия и научиться их уважать.

«Секрет искусства избегать ссор заключается в общении, основанном на любви и уважении друг к другу».

Теоретическая часть: что такое семья?

Давайте рассмотрим, что такое семья.

Семья – малая социальная группа и важнейшая форма организации личного быта. Она основана на супружеском союзе и родственных связях – отношениях между мужем и женой, родителями и детьми, братьями и сестрами и другими родственниками, **живущими вместе и ведущими совместное хозяйство**.

Важнейшие характеристики семьи:

Функции – что семья повседневно делает

Структура – как семья устроена

Динамика – как она изменяется в процессе своего развития.

Функция - жизнедеятельность семьи, связанная с удовлетворением определенных потребностей ее членов.

Хозяйственно-бытовая функция - удовлетворение материальных потребностей (еда, кров). Способствует сохранению физического здоровья и восстановлению затраченных сил. *Чтобы не умереть самому*

Сексуально-эротическая функция – удовлетворение соответствующих потребностей с учетом общественных норм и моральных предписаний, служит воспроизводству членов общества. *Чтобы род человеческий не прекратился*

Воспитательная – реализация потребностей мужчины и женщины в отцовстве и материнстве. Обеспечение социализации детей. *Чтобы люди были достойными членами общества*

Эмоциональная – удовлетворение потребности членов семьи в симпатии, уважении, признании, эмоциональной поддержке. Это сохраняет психическое здоровье, способствует эмоциональной и личностной стабилизации. *Чтобы чувствовать себя нужным и любимым*

Функция духовного (культурного) общения - Потребность совместного проведения досуга, взаимное духовное обогащение. *Совместное духовное возрастание*

Функция первичного социального контроля – обеспечивает выполнение членами семьи социальных норм: проверить, дошел ли ребенок до школы, приняла ли бабушка лекарства, донес ли дедушка пенсию до дома. Забота о малых и старых

Невыполнение семьей этих функций ведет к нарушениям физического и психического здоровья ее членов. Основываясь на понятии функций, выделяют два основных типа семей: нормально функционирующие и дисфункциональные.

Нормально функционирующая семья – ответственно и дифференцированно выполняет свои функции, удовлетворяет потребность в росте и изменениях в семье в целом и каждого ее члена в отдельности.

Дисфункциональная семья – выполнение одной или нескольких функций нарушено. Потребности членов не удовлетворяются, блокируется потребность в самоактуализации и т.д.

Структура семьи – состав членов семьи и совокупность их взаимоотношений. Наиболее распространенная структура в нашей стране: взрослые (муж, жена, иногда бабушка, дедушка) и дети (1, 2 ребенка).

В основе структуры семьи лежат два типа взаимоотношений:

- 1) Господства – подчинения (иерархии, или распределения власти)
- 2) Близости – отдаленности (связи или эмоциональной дистанции между членами семьи).

Иерархия показывает, кто в семье осуществляет руководство, как распределены права и обязанности в семье. Доминирование одного из супругов - необходимое условие

устойчивости семьи. В патриархальной семье доминирует отец, в матриархальной – мать, в детоцентрированной - психологически доминирует ребенок.

Власть в семье неотделима от ответственности.

Связь психологическое расстояние между членами семьи. На протяжении жизни семьи оно меняется, но крайности приводят к семейной дисфункции (симбиоз/разобщенность). Симбиотические отношения препятствуют формированию Я-образов членов семьи и блокируют потребность в росте и изменениях. Разобщенность не позволяет выполнять семье основные функции: эмоциональную, духовную, первичного социального контроля и т.д.

Динамика (жизненный цикл семьи) - изменение структуры и функций семьи в зависимости от этапов ее жизни.

0 вовлечение – встреча будущих супругов, их эмоционально притяжение друг к другу

Супружеские пары без детей. Задача стадии: формирование брачных отношений, удовлетворяющих обоих супругов, включение в круг родственников.

1 появление в семье детей (до 2,5 лет) Задачи: адаптация к появлению ребенка

2 семья с детьми дошкольниками (от 2,5 до 6 лет) задачи родителей: преодоление трудностей, связанных с усталостью и отсутствием личного пространства.

3 семья с детьми – младшими школьниками (от 6 до 13 лет) задачи: побуждение детей к достижению успехов в учебе.

4 семьи с детьми подростками (от 13 до 20 лет) Задачи: установление в семье равновесия между свободой и ответственностью, родители активно занимаются карьерой.

5 уход молодых людей из семьи. Задачи: ритуализация освобождение молодого человека от родительской опеки, сохранение духа поддержки как основы семьи.

6 средний возраст родителей (от «пустого гнезда» до ухода на пенсию) задачи: перестройка супружеских отношений, сохранение родственных связей со старшим и младшим поколением.

7 старение членов семьи (от ухода на пенсию до смерти обоих супругов). Задачи: адаптация к уходу на пенсию, переживание утраты супруга, адаптация к старости.

При переходе от стадии к стадии семья переживает закономерные кризисы развития – «нормативные стрессы» - критические точки перехода от стадии к стадии.

Суть кризисов при переходе из одного периода в другой:

0-1 принятие на себя супружеских обязательств (ролей мужа и жены)

1-2 освоение супругами родительских ролей

2-3 принятие факта появления в семье новой личности

3-4 включение детей во внешние социальные институты (детские учреждения)

4-5 принятие факта вступления ребенка в подростковый период

5-6 экспериментирование семьи с независимостью подростка

6-7 уход детей из семьи и необходимость супругов вновь остаться вдвоем

7-8 принятие факта ухода на пенсию и старости.

Семейные границы – внешние и внутренние. Это правила, которые определяют, кто и каким образом выполняет семейные предписания в определенном аспекте семейной жизни – супружеском, родительском, детской группе. Нечеткость правил и норм, их противоречивость, непроговоренность способствует росту тревоги, ведет к неустойчивости семьи.

Границы бывают жесткими, размытыми и проницаемыми. В нормально функционирующей семье границы между подсистемами ясно очерчены и проницаемы. В дисфункциональной семье границы чаще всего либо жесткие, либо размытые.

Игра «Ассоциации»

Участникам предлагается поделиться своими ассоциациями со словом СЕМЬЯ.

Игра «Узнай, кто ты?»

Описание: на спину каждому участнику приклеивается стикер с надписью «бабушка», «сын – подросток», «новорожденный» и т.п. и группа обращается к человеку в соответствии с тем, что у него написано на стикере а он должен угадать кто он.

Рефлексия

Упражнение «Моя будущая семья»

Описание: Участники выбирают из предложенных ассоциативных карт воображаемые портреты членов своей будущей семьи. «Выстраивают» эту семью, и рассказывают, какие она будет выполнять функции, какие в ней будут границы, какая будет иерархия.

Рефлексия

Завершающий круг. (Рефлексия): Что было для Вас самым трудным? Что показалось полезным? Что вызвало интерес?

Занятие 12. «Взгляд в прошлое» (исходящая диагностика по программе: тест «Ваша самооценка», М. Рокич «Ценностные ориентации»)

Цели: Рефлексия изменений, которые произошли в участниках и в группе за время работы по программе.

Задачи: Побуждение участников к осмыслению тех изменений, которые могли появиться в их отношении к себе, к одноклассникам.

Упражнение «Вспомнить все»

Участники получают папки, которые собирали ведущие на протяжении всех занятий, внимательно смотрят, вспоминают, что было, делятся впечатлениями с другими участниками группы.

Исходящая диагностика по программе: тест «Ваша самооценка», М. Рокич «Ценностные ориентации»

Упражнение «Дерево самоанализа» (рисуем свое дерево)

Корни - с чем я пришел (ожидания)

Ствол - как мне было в МПА (ощущения)

Крона - с чем я ухожу (планы, опыт, впечатления, идеи, мысли, знания)

Упражнение в круге «Похвала с принятием»

Один участник называет положительное качество другого участника. Тот участник, которому была адресована «похвала», говорит фразу «Да, я такой-то, а еще я» и называет свое качество, которое ценит в себе. Потом этот участник, говорит следующему и так до тех пор, пока каждый не получит свою «похвалу».

Например: Паша говорит: «Маша, ты умная», ответ Маши: «Да, я умная, а еще я ответственная». Далее Маша говорит Лене и т.д.

Завершающий круг (Рефлексия) - Подумайте и поделитесь с нами тем, чего вы достигли в этом году. Какие у вас в связи с этим ощущения и что вам дало ваше новое умение, или новый опыт. Говорить можно о чем угодно: - научилась запекать утку, написала первое в жизни стихотворение, стала меньше проводить времени в интернете. Что угодно.

- Каждый из нас чего-то достиг. И мы можем этому радоваться. Приятно знать, что у меня что-то получилось.

Всем спасибо за активное участие на занятиях!!!