***Занятие №1 Знакомство***

Цель:

 сообщение целей работы нашей группы, осознание её детьми. Установление эмоционального контакта педагога–психолога с детьми. Сплочение группы.

1. Спросил как–то Конфуций у мудреца: “Как нужно относиться к богам, а как к демонам?”. На что мудрец ответил: “Что нам боги и демоны… Нужно вначале правильно научиться относиться к самому себе и друг к другу”.

На наших встречах мы будем учиться познавать себя. Использовать свои возможности в повседневной жизни и учебе. Корректировать черты характера, которые нас не устраивают.

2. Знакомство.

Каждый представляет себя, а затем поочередно называют имена участников

Посмотрите, сколько людей вокруг вас: родные, друзья, учителя, соседи и все окружающие! Все они чем–то похожи, отличаются друг от друга. В первую очередь мы обращаем внимание на внешние признаки (пол, одежда, рост, внешность). Но ведь среди них есть ещё добрые и злые, храбрые и трусы. Эти качества снаружи не видны. Они проявляются в поведении человека, в отношении к окружающим. Такие скрытые, внутренние качества человека называются психическими качествами (свойствами, чертами), их изучает психология.

3. Анкетирование. Оцените свои знания о себе [1].

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Утверждения | +3+2+1 0–1–2–3 | Утверждения |
| 1 | Я изучаю свои возможности |   | Я не изучаю свои возможности |
| 2 | Я знаю свои черты характера |   | Я не знаю свои черты характера |
| 3 | Я знаю свои физические данные |   | Я не знаю свои физические данные |
| 4 | Я знаю свой тип темперамента |   | Я не знаю свой тип темперамента |
| 5 | Я умею справляться со своими эмоциями |   | Я не умею справляться со своими эмоциями |
| 6 | Я хочу познавать себя, свои возможности |   | Я не хочу познавать себя, свои возможности |
| 7 | Я хочу, чтобы меня учили пользоваться своими положительными качествами |   | Я не хочу, чтобы меня учили пользоваться своими положительными качествами |

4. Обсуждение и принятие правил тренинга

Ведущий. Назовите любые слова, которые ассоциируются у вас со словом «игра». Правила — это мера ответственности и вознаграждения каждого.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАВИЛ

1) Доверительный стиль общения («нет» насмешкам и издевкам).
2) Общение по принципу «здесь» и «сейчас» (обсуждение того, что происходит в данный момент времени).
3) Персонификация высказываний (отказ от безличной речи).
4) Недопустимость непосредственных оценок (оцениваем не человека, а действия).
5) Уважение к говорящему (не перебиваем, вопросы после выступления).
6) Активность (даже если упражнение покажется неинтересным, нужно работать, не нарушая цепь).
7) Искренность (если нет желания говорить честно, молчим).
8) Говорим за себя (не обобщаем свое суждение и не говорим за других).
9) Группа всегда права (санкции применяются по решению большинства участников).

Участники записывают правила, думают и обсуждают их.
5. Рефлексия.

***Занятие №2 Кто я такой***

Цель: способствовать развитию адекватной самооценки, рефлексии, научить находить положительные стороны личности.

1. Игра на сплочение группы “Островок”.

На выделенном небольшом участке пола нужно по очереди разместиться всем членам группы. Для этого необходимо встать как можно ближе друг к другу.

2. Вы когда–нибудь оценивали себя, свои качества, достоинства и недостатки? Совпадала ли эта ваша самооценка с оценкой вас другими людьми?

Оценка самого себя, своих качеств, достоинств и недостатков называется самооценкой.

Бывает, что человек думает лучше, чем он есть на самом деле – это завышенная самооценка, а бывает наоборот: заниженная самооценка. И то и другое – будет мешать вам жить, становиться лучше.

Окружающие люди, с которыми вы себя сравниваете, а также общественные нормы и ценности, с которыми вы сопоставляете свои действия, играют роль зеркала, в которое смотрится каждый из нас, составляя образ своего Я.

Самооценка:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Завышенная | Адекватная | Заниженная |
| * Переоценка своих данных
* Эгоистичность
* Превосходство над другими
* Пренебрежение мнением других
 | * Знание себя
* Правильное отношение к другим
 | * Недооценка своих данных
* Неуверенность
* Чувство тревоги
 |

Чтобы оценить себя, нужно какое–либо ваше действие, качество (внешнее или внутреннее – личностное), ощущение, м.б. мысль осознать, зафиксировать, а потом – оценить. Например, как я вчера вечером разговаривал с мамой...

Такое целенаправленное наблюдение своих поступков, действий, качеств называют самонаблюдением.

3. Рекомендации “Как наблюдать за собой”

1. Самонаблюдение лучше всего начинать с контроля за своей осанкой, походкой, далее – манерой говорить, рассказывать, выслушивать других. Затем, используя прием сравнения, обратите внимание как ходят другие, говорят, улыбаются, слушают, спорят и т.д.
2. Другой человек – это зеркало: смотри, сравнивай, делай выводы, чем ты сильнее, чем слабее других.
3. Внимание! Трудность самонаблюдения состоит в том, что тебе приходится одновременно действовать, трудиться и наблюдать за собой, фиксировать свои поступки. При самонаблюдении надо научиться переключать внимание то на событие, то на себя. Это требует многократных тренировок.
4. Выделение главного. Постоянно отдавать себе отчет, что сейчас происходит, что и зачем делаете и т.д.
5. Быстрая, сиюминутная самооценка при тех или иных ситуациях наиболее субъективна. Она будет точнее при последующем анализе пережитого.
6. Восстанавливая в памяти прожитый день, неделю, отмечайте главное, что произошло, как вы реагировали на события, как вели себя, что говорили. И главное: как можно было бы лучше поступить или сказать.

4. Упражнение «Список черт»

Цель: помочь подросткам поверить в свои силы, глубже узнать себя, исправить те черты характера, которые мешают плодотворной деятельности.
Время: 10 минут.
Инструкция: Быстро просмотрите следующий список черт. Используйте метку «плюс» (+) для тех черт, которые соответствуют вашему мнению о себе. Используйте «минус» (–), чтобы отметить черты, не свойственные вам, и знак вопроса (?), если не уверены в ответе.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Черты характера | “+” “–” “?” | Какие черты вы хотели бы изменить? |
| Нравлюсь себе |   |   |
| Остерегаюсь других или обижен |   |   |
| Люди могут доверять мне |   |   |
| Всегда сохраняю доброе выражение лица |   |   |
| Обычно высказываю правильное мнение |   |   |
| Часто поступаю неправильно |   |   |
| Люди любят быть около меня |   |   |
| Владею собой |   |   |
| Жизнь мне нравится |   |   |
| Не умею сдерживаться |   |   |
| Не нравлюсь себе |   |   |
| Думаю сам за себя |   |   |
| Теряю время зря |   |   |
| Компетентен в своей профессии |   |   |
| Не могу найти приложения своим силам |   |   |
| Обычно высказываю ошибочное мнение |   |   |
| Люди мне нравятся |   |   |
| Не развиваю своих способностей |   |   |
| Не люблю находиться среди людей |   |   |
| Недоволен собой |   |   |
| Завишу от чужого мнения |   |   |
| Использую свои способности |   |   |
| Знаю свои чувства |   |   |
| Не понимаю себя |   |   |
| Чувствую себя скованным |   |   |
| Люди избегают меня |   |   |
| Хорошо использую время |   |   |

Анализ:
Расскажите, какие черты вы хотели бы в себе изменить и почему?

Лет в 10 дома, со своими, ты носишь собственное имя.

Но чуть на улицу попал, ты это имя потерял. Здесь нет имен, здесь носят клички.

А в школе? Тут свои привычки, большим тебя считают тут и по фамилии зовут.

Итак, три звания, три роли: в семье, на улице и в школе.

В.Берестов

5. Упражнение “Что в имени тебе моём?”

* Без чего человек не может жить?
* В воде не тонет, в огне не горит, в земле не гниет?

Конечно это имя человека. Напишите свое имя крупными красивыми буквами. От каждой буквы вашего имени вниз столбиками напишите слово, которое начинается с одной из букв вашего имени и характеризует вас.

* Что означает ваше имя?
* Какие качества зашифрованы в нем?
* Нравится ли вам ваше имя?
* Когда у вас именины?

6. Рефлексия.

#  *Занятие №3. Какой я друг?*

**Цели занятия**

Формирование образа Я, получение навыков самонаблюдения, познание своей индивидуальности.

**Оборудование**Музыкальное сопровождение для упражнения «Капля на стекле», листы бумаги, фломастеры.

**Ход занятия**

**Приветствие**

**Выполнение методики «Кто Я?»**

Студенты записывают 10 различных ответов на вопрос «Кто Я?».

Обсуждение результатов: что вы написали на первом месте, анализ содержания и количества ответов, оценка общего эмоционального фона и т.д. Обсуждение вопросов, волнующих участников группы. Как разобраться в самом себе?

**Основная часть**

**Формулирование темы занятия, основных целей**

Ведущий. Как мы уже говорили, каждый человек обладает образом своего внутреннего мира. Но тот факт, что мы им обладаем, не означает автоматически, что мы о нем знаем. Но мы можем узнать, если поставим перед собой такую задачу. Для того чтобы узнать о том, что представляет из себя ваш образ внутреннего мира, задайте себе очень простой на первый взгляд вопрос: «Какой Я?». Здесь же ответьте на него... двадцать раз. (Сделайте это обязательно, иначе дальнейшее обсуждение будет как бы не про вас, чужим и непонятным. А при таком подходе изучение психологии теряет всяческий смысл!). То, что вам удалось написать, отвечая на незамысловатый внешне вопрос, — автопортрет вашего «Я». Поговорим о нем. Образ «Я» человека может включать самые различные характеристики. Это могут быть прилагательные, определяющие черты вашего характера и внешнего облика, существительные типа «человек», «ученик»), а также образные выражения - метафоры. Например, «солнышко», «капризуля», «неуклюжий бегемот». Все их, даже самые оригинальные, МОЖНО объединить в три группы. Образ «Я» состоит из характеристик социального «Я», физического «Я» и психологического «Я». Вернитесь к началу, прочитайте еще раз о том, что такое социальное, физическое и психологическое «Я». А теперь проанализируем ваш собственный автопортрет. Сколько характеристик социального «Я» в вашем ЛИЧНОМ списке? Подсчитайте и запишите ответ.
Отвечая на вопрос «Кто я»?, вы могли написать: красивый, высокий, стройный, сильный, неуклюжий, приземистый, хилый, загорелый и т.д. Есть ли в вашем Я»-образе физические характеристики? Будем надеяться, что да и что они, по преимуществу, положительные. Сколько подсчитайте. доверчивый, умный, импульсивный, спокойный, добрый, вспыльчивый, осторожный, рискованный... Русский язык невероятно богат словами позволяющими нам описывать собственную индивидуальность. Какие психологические характеристики вы дали сами себе. Вернемся к списку из двадцати характеристик «Я» и выполним еще одну процедуру. Она поможет вам лучше разобраться в образе собственного внутреннего мира. Каждая из характеристик образа «Я» Может рассматриваться вами и как положительная, и как отрицательная. Каких качеств в вашем «Я» - образе больше? Чтобы понять это, поставьте рядом с каждой характеристикой знак: «+» или «—». Важно, чтобы это была ваша личная оценка - Она совершенно не обязательно должна совпадает общепринятой. Скажем, ваши близкие могут считать вспыльчивость отрицательной чертой, а вам, возможно, она кажется полезной и вполне приемлемой. Что же получилось в результате? Каких характеристик - положительных или отрицательных - больше в образе вашего «Я»? Образ внутреннего мира это характеристики и качества, которые МЫ В себе видим, окрашенные тем или иным эмоциональным отношением. У кого-то образ «Я» в целом окрашен позитивными эмоциями, человек принимает свое «Я» (что не исключает неприятия каких-то отдельных черт); у другого преобладают отрицательные оценки качеств своего «Я». Он относится к себе очень критично, видит больше недостатков, чем достоинств. Да, все мы разные. Но можно ли дать какой-то общий совет? Какой образ «Я» считать «хорошим» или «правильным»? Нет, не бывает правильного внутреннего мира. Но бывает гармоничное и негармоничное состояние нашего внутреннего мира. Достигнуть гармонии с самим собой помогает такой образ «Я», в котором нашлось место всем трем видам характеристик без явного перекоса в сторону какого-либо одного из них и в котором больше эмоционально принимаемых характеристик.

**Упражнение «Капля на стекле»**

I этап. Погружение в релаксационное состояние (расслабление тела по традиционной схеме), или простая краткая установка на релаксацию.
Например:
1) Сядьте так, чтобы вам было удобно и закройте глаза. Спокойно вдохните и выдохните. Ваше дыхание свободно.

Представьте... Или:

2) Сядьте поудобней, расслабьтесь, закройте глаза, расслабьте МЫШЦЫ лица ... шеи ... затылка ... живота ... и ног.

Представьте…
II Основной текст. Представьте, что вы стоите у окна. Барабанит дождь и его капли стекают по стеклу... Какие-то стремительно скользят ВНИЗ, другие, СЛОВНО пытаясь зацепиться и остановить падение, какое-то время плывут ПО гладкой прозрачной поверхности, оставляя за собой тонкие дорожки и в конце концов тоже теряются за периметром окна.
По небу плывут серые тучи, за сплошной пеленой которых — ВЫ знаете это совершенно точно — чистое голубое небо и яркое теплое солнце. Точно также, как даже за самой трудной рабочей неделей, есть островок Выходных, которые можно сделать яркими и теплыми даже холодной зимой, также как в потоке жизненных проблем обязательно есть события, наполненные особой1 теплотой, светом, когда каждый миг наполнен ощущением счастья, а груз повседневных забот становится совершенно невесомым...
И в такой серый день порой по-особому хочется вдруг ощутить эту невесомость и оказаться там, за пеленой серых облаков и туч. И в этот момент, вы обнаруживаете, что можете летать. Обнаруживаете, что невидимые крылья уже несут вас в ввысь... свист ветра и упругость воздуха, прохлада и свежесть... Ощущение свободного полета, независимости и силы, преодолевающей потоки капель и капелек. Где-то далеко, внизу остались люди, деревья, дома ... и кажется ... еще совсем немного и вот оно чистое небо и теплые лучики солнца, вот она — мечта... И вдруг вы замечаете, что сливаетесь с потоками устремляющихся вниз капелек, превращаясь в одну из них. Неожиданный поворот, или просто усталость... и вас несет назад — вниз. Стараясь удержаться, вы пробуете как-то повлиять на происходящее и... вам удается зацепиться за чье-то окно. За стеклом горит свет, и кто-то стоит у окна. Может быть хочется кричать, звать на помощь, хочется внимания и поддержки и есть надежда, что этот человек может помочь. Он же видит безмолвную каплю, катящуюся вниз по стеклу... И вы снова в свободном полете вниз.
Оказавшись на земле, среди мокрых и липких комочков почвы, холодных камушков и древесных остатков, и оглядевшись вокруг, вы замечаете повсюду множество самых разных по цвету и форме семян и семечек. К некоторым из них подкатываются капельки воды и они оживают, выпускают ростки и устремляются ввысь. И скоро там, наверху появятся прекрасные цветы или могучие деревья. И вы тоже можете вырастить свой цветок жизни, цветок своей мечты. Нужно только определить каким будет этот цветок и выбрать соответствующее семечко. И не важно, каким оно будет цветом, размером, главное, чтобы этот выбор

был сделан сердцем, сделан вами и для себя.

И в этот момент, когда вы приближаетесь к своему семечку,

соединяетесь с ним, становится не важно - нашли вы это семечко рядом с

собой, или в себе.., и оказалось, что оно всегда было вашей частичкой...

И ощущая небывалый прилив сил, вдохновения... и легкости, вы устремляетесь

вверх... обновленным, свежим, сильным ростком своего творения, или

Творения и возрождения самого себя. Сквозь толщу преграду пробиваясь к

Солнцу, вы замечаете, что вокруг уже светло, солнечные играют в жемчужинах воды на листве. И пусть на Земле не будет

такого же творения как ваш цветок, как нет точно такого же человека, как и вы. Как единственная и неповторимая ценность

этого мира... И не важно, что вам удалось вырастить — маленькую уникальную незабудку, или огромный розовый куст... ведь

это ваше творение, может быть соприкосновение с мечтой.

Ощущая, как распускает веточки и бутоны ваш цветок, вы чувствуете новые силы, новые возможности, и, главное, знаете, ЧТО неожиданности, падения и ошибки могут дать огромные силы, опыт и вдохновение на пути к мечте. И сохранив эти ощущения силы, свежести, новых возможностей и нового знания, вы поднимаетесь над своим творением все выше и выше и... вновь переноситесь в комнату с окном. Снова по стеклу катятся капельки. У каждой свой путь и вы знаете, как его можно пройти, вы понимаете то, что им еще только предстоит понять. И может быть вам захочется что-то сказать, скользящим вниз капелькам, что-то пожелать, о чем-то напомнить. Сделайте это... И я не знаю, что означало для вас это приключение. Что это было— путешествие в свой внутренний мир, где тоже бывает разная погода, где есть капельки, дающие силы и зернышки, из которых можно вырастить новые способности, нового себя. Или это просто рассказ,... фильм об одном из вариантов творения судьбы.
И сейчас, запомнив все то, чему вы, может быть, научились, поняли, все то, что удивило, или показалось важным, возвращайтесь сюда, в наш кабинет.

III Вопросы для обсуждения. Впечатления, чувства, переживания? Что происходило с вами, какие этапы переживались особенно ярко? Ассоциации с какими жизненными стратегиями в ситуации ошибки или неожиданного препятствия возникают в., связи с полученным в упражнении опытом?

У каждого из вас образ капельки вызвал определенные жизненные ассоциации, у каждого есть опыт переживания себя в роли капельки в реальной жизни и есть опыт возрождения себя, самоподдержки в тех или иных жизненных событиях, У каждого есть и свои зернышки, которые удалось прорастить и которые теперь служат надежной точкой опоры — ваш опыт, ваши достижения и победы, открытия каких-то граней своего «Я». Весь этот опыт и личностный багаж жизненных знаний и умений бесценны и стоят того, чтобы поговорить об этом отдельно. Сделаем это мы так.

Возьмите лист бумаги и фломастеры. Внизу мы нарисуем каплю, может быть у вас их будет несколько. Капля у нас сейчас будет символизировать те жизненные ситуации, в которых вы испытывали что-то подобное тому, что пережили сегодня. От капельки мы проведем ростки и наша капелька уже обретает образ зернышка (тренер рисует на доске возможный пример), образ возрождения и жизни. На ростках нарисуем листья и цветы. Каждый цветок пусть будет символизировать тот опыт, те жизненные приобретения, которые вы получили, благодаря этим трудностям, проблемам, кризисам. Можно делать поясняющие надписи (10-I5мин).
Далее происходит обсуждение рисунков, что хотелось выразить, какие ресурсы найдены, осознаны. У каждого участника есть возможность поделиться опытом и получить обратную связь. В обсуждении тренер только организует и активизирует дискуссию, поддерживая поиски каждого участника. Важно подчеркивать, что не существует неправильных» «неправильных» вариантов стратегий. Конструктивность каждой определяется уникальной жизненной ситуацией участника и его собственным отношением.

**Упражнение «Живая анкета»**

**Завершение занятия**

***Занятие № 4 Мои эмоции***

Цель:

 выявить и дать знания о характере эмоций; основы эмоциональных ощущений. Учить выражать эмоции социально приемлемыми способами.

1. Человек в своей жизни плачет и смеется, злится и радуется, бывает охвачен гневом или восторгом, страхом или яростью. Эти переживания называются эмоциями.

У животных также бывают эмоции. Вы видели кошку, которая выгнув спину, топорща усы и подняв хвост вверх, шипит на собаку.

Эмоции различаются по характеру: при этом почти у всех имеется противоположная: уверенность – тревожность; радость – горе; защищенность – страх; наслаждение – страдание; счастье – несчастье; радость – досада.

Особо сильные проявления эмоций – аффект, стресс, шок, паника, страсть, отчаяние и т.д.

Чувства – это высший уровень эмоций, отвечающий потребностям людей.

Наше Я – эмоциональное складывается из следующих эмоциональных ощущений:

* Чувство успеха, уверенности в общественном признании, дружбы, симпатии (Я нравлюсь);
* Уверенности в способности к той или иной деятельности, чувство наслаждения успехом, отсутствие боязни поражения, досады, злости и т.л. (Я способен);
* Чувство защищенности, значимости в своем круге общения, отсутствие тревожности, страха, вражды со стороны окружающих (Я защищен).

2. Упражнение “Эмоции в мимике”

Наибольшее значение для выражения эмоций имеет лицо, а на лице глаза и рот. Используя условные обозначения эмоциональных состояний, нарисуйте своё состояние.

* нейтральное
* счастье
* жестокость
* страдание

Человек имеет право на любую эмоцию. Но формы проявления эмоций должны быть человеческими, отвечать общепринятым правилам приличия.

3. Рекомендации по управлению эмоциями и чувствами (своими и других людей)

• Уважайте чувства других.
• Проявите терпимость к чьей–то бурной эмоции.
• Поощряйте в других желаемое для вас поведение.
• Откажитесь от негативной борьбы за лидерство (от конфликтов, грубости, агрессии).
• Нейтрализуйте желание отомстить, ибо подобная эмоция разрушительна для человека.

Если вами овладела сильная эмоция, то:

* Попросите помощи.
* Сядьте и поплачьте (дайте выход эмоциям). Сделайте перерыв, посчитайте про себя, подумайте о чём–либо приятном.
* Побегайте, дайте себе физическую нагрузку.
* Внушайте себе, что всё не так плохо.
* Выясните, как успокаивают себя в этом случае другие, попробуйте делать то же.

4. Игра «Угадай эмоцию»

Вывешивается плакат со схематичным изображением эмоций, без указаний состояний человечков. Участники угадывают, какие эмоции изображены на плакате.

5. Игра «Изобрази эмоцию»

Эмоции можно выражать с помощью движений, мимики, жестов, интонации.
Необходимо подготовить карточки, на которых будет написана та или иная эмоция (радость, грусть, насмешка, обида, страх, удивление и т.д.). Каждый из ребят по очереди достает из конверта карточку и пытается изобразить доставшуюся ему эмоцию без слов. Остальные должны угадать, что это за эмоция.

6. Рефлексия.

***Занятие № 5 Эмоции и цвет***

Цель:

 выявить и дать знания и взаимосвязи цвета и проявления эмоции.

1. Уже не один век люди спорят о том, какую эмоцию у них вызывает определенный цвет. На пример, Гете считал, что цвет «независимо от строения и формы материала оказывает известное воздействие на душевное настроение».

Он делил цвета на «положительные» — желтый, красно-желтый (оранжевый) и желто-красный (сурик) и «отрицательные» — синий, красно-синий и сине-красный.

Цвета первой группы создают бодрое, живое, деятельное настроение, второй — мягкое и тоскливое. Зеленый Гете относил к «нейтральным».

2. Характеристики цветов по Гете.

*Желтый.*

«Если смотреть сквозь желтое стекло, то глаз обрадуется, сердце расширится, на душе станет веселее, кажется, что веет теплом...»

*Оранжевый.*

«То, что сказано (положительного) о желтом верно и для оранжевого, но в более высокой степени. Оранжевый «энергичнее» чисто желтого».

*Желто-красный.*

«Приятное и веселое чувство, вызываемое оранжевым, вырастает до невыносимо-мощного в ярком желто-красном. Активная сторона в этом цвете достигает своей высшей энергии. В результате этого, энергичные, здоровые, суровые люди любят особенно эту краску. Этот цвет привлекает дикарей и детей».

*Синий.*

«Как цвет это — энергия: однако он стоит на отрицательной стороне и в своей величайшей чистоте представляет из себя как бы волнующее ничто. Синий как бы влечет за собой, «уходит» от человека. Синий как идея темного связан с ощущением холода. Комнаты с преобладанием синего цвета кажутся просторными, но пустыми и холодными. Если смотреть на мир через синее стекло, то он предстает в печальном виде».

*Красно-синий (сиреневый).*

«Этот цвет вызывает ощущение беспокойства. Цвет живой, но безрадостный».

*Красный.*

«Гармоничное соединение полюсов желтого и синего и поэтому глаз находит в этом цвете идеальное удовлетворение. Более темный символизирует старость, а светлый — юность».

*Пурпур.*

«Любимый цвет правителей, выражает серьезность и величие. Но если рассматривать окружающий пейзаж через пурпурное стекло, то он предстает в ужасающем виде, как в день «страшного суда».

*Зеленый.*

Если желтый и синий находятся в равновесной смеси, возникает зеленый. Душа «отдыхает».

3. Компьютерный вариант теста Люшера

4. Упражнение «Фигуры эмоций»

Ребята рисуют пять больших фигур на листе А4. Потом, подписав имена четырех из них (гнев, радость, страх, ярость), раскрашивают цветными карандашами. Придумывают имя 5-й фигуре, раскрашивают, используя такие цвета, которые соответствуют ее эмоциональному состоянию.

5. Рефлексия.

 ***Занятие №5 Мой темперамент***

Цель: определить тип темперамента учащихся, научить использовать положительные характеристики своего темперамента.

1. Под темпераментом следует понимать индивидуально своеобразные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности человека, которые одинаково проявляясь в разнообразной деятельности независимо от ее содержания, целей, мотивов, остаются постоянными в зрелом возрасте и во взаимосвязи характеризуют тип темперамента.
К свойствам темперамента относятся индивидуальные особенности, которые

1. регулируют динамику психической деятельности в целом;
1. характеризуют особенности динамики отдельных психических процессов;
2. имеют устойчивый и постоянный характер и сохраняются в развитии на протяжении длительного отрезка времени;
3. находятся в строго закономерном соотношении, характеризующем тип темперамента;
4. однозначно обусловлены общим типом нервной системы.
Пользуясь определенными признаками, можно с достаточной определенностью отличить свойства темперамента от всех других психических свойств личности.
Создателем учения о темпераментах считается древнегреческий врач Гиппократ (V в. до н.э.). Он утверждал, что люди различаются соотношением 4 основных “соков” жизни, - крови, флегмы, желтой желчи и черной желчи, - входящих в его состав. Исходя из его учения, врач античности Клавдий Гален (II в. До н.э.) разработал первую типологию темпераментов, которую он изложил в известном трактате “De temperamentum”. Согласно его учению тип темперамента зависит от преобладания в организме одного из соков. Им были выделены темпераменты, которые в наше время пользуются широкой известностью: сангвиника (от лат. sanguis - “кровь”), флегматика (от греч. - phlegma - “флегма”), холерика (от греч. chole - ”желчь”), и меланхолика (от греч. melan chole - “черная желчь”). Эта фантастическая концепция имела огромное влияние на ученых на протяжении
многих столетий.

 Тест Г.Айзенка на определение типа темперамента.

Варианты ответов на вопросы: "да", "нет". Первый ответ, пришедший Вам в голову, является правильным. Ваши ответы - "да" - плюс, "нет" - минус - фиксируйте на листке бумаги.

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, чтобы испытать сильные ощущения?
2. Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут Вас понять, ободрить, выразить сочувствие?
3. Считаете ли Вы себя беспечным человеком?
4. Правда ли, что Вам очень трудно отвечать "нет"?
5. Обдумываете ли Вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, даже если Вам это не выгодно?
7. Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли Вы обычно действуете и говорите, и не растрачиваете ли много времени на обдумывание?
9. Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что Вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на спор Вы способны решиться на все?
11. Смущаете ли Вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который Вам симпатичен?
12. Бывает ли, что, разозлившись, Вы выходите из себя?
13. Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли Вас беспокоят мысли о том, что Вам не следовало бы чего-нибудь делать или говорить?
15. Предпочитаете ли Вы чтение книг встречам с людьми?
16. Вас легко обидеть?
17. Любите ли Вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у Вас иногда такие мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других людей?
19. Верно, что иногда Вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?
20. Предпочитаете ли Вы иметь друзей поменьше, но особенно близких Вам?
21. Часто ли Вы мечтаете?
22. Когда на Вас кричат, Вы отвечаете тем же?
23. Часто ли Вас тревожит чувство вины?
24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли Вы дать волю собственным чувствам и вовсю повеселиться в шумной компании?
26. Считаете ли Вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
27. Считают ли Вас человеком живым и веселым?
28. После того, как дело сделано, часто ли Вы возвращаетесь к нему мысленно и думает, что могли бы сделать лучше?
29. Вы обычно молчаливый и сдержанный, когда находитесь среди людей?
30. Вы иногда сплетничаете?
31. Бывает ли, что Вам не спиться оттого, что разные мысли лезут в голову?
32. Верно ли, что Вам приятнее и легче прочесть о том, что Вас интересует в книге, хотя можно быстрее и проще узнать об этом у друзей?
33. Бывает ли у Вас сильное сердцебиение?
34. Нравиться ли Вам работа, требующая постоянного внимания?
35. Бывает ли, что Вас "бросает в дрожь"?
36. Верно ли, что Вы всегда говорите о знакомых Вам людях только хорошее, даже тогда, когда уверены, что они об этом не узнают?
37. Верно ли, что Вам не приятно бывать в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?
38. Вы раздражительны?
39. Нравиться ли Вам работа, которая требует быстроты действий?
40. Верно ли, что Вас не редко не дают покоя мысли о разных неприятностях и "ужасах", которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Вы ходите медленно и неторопливо?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание, работу или учебу?
43. Часто ли Вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что Вы такой любитель поговорить, что никогда не упустите удобного случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?
46. Огорчились бы Вы, если бы долго не могли видеться со своими друзьями?
47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди Ваших знакомых такие, которые Вам явно не нравятся?
49. Можете Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли Вас задевает критика Ваших недостатков или Вашей работы?
51. Трудно ли получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?
53. Сумели бы Вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?
56. Любите ли Вы подшутить над другими?
57. Страдает ли Вы от бессонницы?

Обработка теста ("ключ").

Если ответ "ключа" совпадает с Вашим ответом, Вы прибавляете себе один балл. Если не совпадает, - ноль баллов.

Шкала лжи.

Ответ "да" на вопросы: 6, 24, 36.

Ответ "нет" на вопросы: 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Сосчитайте сумму. Если результат от 4 и больше баллов, это значит, что у Вас появилась так называемая социальная желательность: Вы отвечали не так, как есть на самом деле, а так как Вам хотелось бы или так, как принято в обществе. Другими словами, Ваши ответы не достоверны. Если результат меньше 4 баллов, Ваши ответы искренни. Пожалуйста, продолжайте.

Если ответ "ключа" совпадает с Вашим ответом, Вы прибавляете себе один балл. Если не совпадает, - ноль баллов.

Шкала экстраверсии.

Ответ "да" на вопросы: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 37, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

Ответ "нет" на вопросы: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 41, 51.

Сосчитайте сумму.

Шкала эмоциональной устойчивости.

Ответ "да" на вопросы: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Сосчитайте сумму.

Начертите оси координат: горизонтальная ось - "шкала [экстраверсии](http://adlog.narod.ru/emu/0009.html)", вертикальная ось - "шкала эмоциональной устойчивости". Каждая шкала от 1 до 24, пересекаются в точке 12. Отметьте свои показатели на осях. Найдите точку пересечения. Точка может лежать на оси, если одна из шкал равна 12.

Результат, который Вы получили, - Ваш преобладающий тип темперамента. По шкале экстраверсии Вы можете посмотреть тип направленности личности: экстраверт или интроверт.

3. Рефлексия.

#  *занятие №6. Как формировать свой характер*

**Цель занятия:**

Актуализация знаний о себе, самопознание.

**Оборудование:**

Текст теста «Каким я кажусь окружающим, и каков я на самом деле», шкала эмоций Изарда, релаксационная музыка.

**Ход занятия:**

**Приветствие**

**Упражнение «Словесный автопортрет»**

Участники па листах бумаги пишут сообщения о себе, но не подписывают их. Рассказывают о семье, в которой они живут, о классе, в котором учатся, о друзьях, о своих качествах, характере, поведении, об успехах в учебе и т.д. Затем листы собираются и перемешиваются. Каждый Подросток выбирает лист и зачитывает группе сообщение, Задача читающего — узнать по словесному описанию, о ком идет речь. Если он не догадался, то просит помощи у группы.

**Основная часть**

**Формулирование темы занятия, основных целей**

Ведущий. Каждый из вас не только неповторим, но и до конца непознаваем. Потому что сложнее человека природа ничего не создала. И одно из самых увлекательных занятий — узнавать что-то новое о самом себе. девиз нашего занятия: «Познай самого

себя» (зачитывается запись на доске).

У каждого человека все те психологические качества, о которых мы говорили, и еще многие другие соединяются, образуя характер. В переводе с древнегреческого слово «характер» означает «чеканка», «печать». В самом деле. С одной стороны жизнь чеканит, отливает характер человека, а с другой — характер накладывает печать на все поступки. Мысли и чувства человека. Говоря о характере, мы подразумеваем типичные, часто повторяющееся в поступках и действиях проявления индивидуальных свойств человека, привычные формы его поведения в тех или иных жизненных ситуациях. Конечно, и трусливый человек может совершить решительный поступок, а вежливый нагрубить. Но все-таки смелым или грубым мы называем только того человека, для которого такое поведение типично. Насчитывается более тысячи наименований черт характера. Одни из них помогают их владельцу, другие способны отравить жизнь не только хозяину, но окружающим.

**Психологический практикум «Каким я кажусь окружающим, и каков я на самом деле»**

Ведущий. Ответь, пожалуйста, на каждый вопрос: «да» или «нет». Не надо долго думать, пиши первое, что приходит в голову.
А1. Есть ли у тебя чувство юмора?

А2. Доверчив и откровенен ли ты с друзьями?

А3. Легко ли тебе просидеть больше часа, не разговаривая?

А4. Охотно ли ты одалживаешь свои вещи?

А5. Много ли у тебя друзей?

Б1. Умеешь ли ты занять гостей?

Б2. Точность, Пунктуальность тебе свойственны?

Б3. делаешь ли ты денежные сбережения?

Б4. Любишь ли строгий стиль в одежде?

Б5. Считаешь ли, что правила внутреннего распорядка необходимы?

В1. Проявляешь ли публично свою антипатию к кому-либо?

В2. Заносчив ли ты?

В3. Силен ля в тебе дух Противоречия?

В4. Стараешься ли стать центром внимания?

В5. Подражают ли тебе?

Г1. Употребляешь ли грубые слова. разговаривая с людьми, которых это шокирует?

Г2. Любишь ли похвастаться накануне экзамена, что отлично все знаешь?

Г3. Имеешь ли обыкновение делать замечания, читать нотации?

Г4. Бывает ли желание, во что бы то ни стало поразить людей оригинальностью?

Г5. доставляет ли удовольствие высмеивать мнение других?

Д1. Предпочитаешь ли профессии жокея, актера, телевизионного диктора профессиям инженера, лаборанта, библиографа?
Д2.Чувствуешь ли себя в обществе малознакомых людей непринужденно?

Д3. Предпочитаешь ли заниматься вечером спортом вместо того, чтобы посидеть спокойно дома, почитать книгу?

Д4. Способен ли хранить секреты?

Д5. Любишь ли ты праздничную атмосферу?

Е1. Строго ли соблюдаешь в письмах правила пунктуации?

Е2. Готовишься ли заранее к воскресным развлечениям?

ЕЗ. Можешь ли точно отчитаться в своих покупках и расходах?

Е4. Любишь ли наводить порядок?

Е5. Свойственна ли тебе мнительность?

Анализ ответов
В тех частях текста, где большинство ответов «да», ставьте индекс: А, Б, Г, Д, Е. Там же, где большинство ответов отрицательны, ставьте О.

**Ответы «Каким я кажусь окружающим»**

АОО (по трем первым группам)

Тебя часто считают надежным человеком (хотя ты в действительности чуть-чуть легкомыслен). Ты весел и разговорчив, делаешь подчас меньше, чем обещаешь друзьям нетрудно увлечь тебя  за собой, и поэтому они иногда думают, что ты легко поддаешься влиянию других. Однако в серьезных вещах умеешь настоять на своем.

АОВ
Ты производишь впечатление человека не слишком застенчивого, иногда даже, прости, невежливого. Стремясь к оригинальности, противоречишь другим, а подчас и себе, и опровергаешь сегодня то, что утверждал вчера. Ты кажешься человеком беспечным, неаккуратным, необязательным. Но стоит захотеть - станешь проворным и энергичным. Тебе не хватает того, что называется уравновешенностью.

АБО
Ты очень нравишься окружающим. Ты общителен, серьезен. уважаешь мнение других, никогда не оставляешь друзей в трудную минуту. Но дружбу твою заслужить нелегко.

АБВ
Ты любишь командовать окружающими, но неудобство от этого испытывают только самые близкие люди. Со всеми остальными ты сдерживаешься. Высказывая свое мнение, не думаешь о том, как отзовутся на людях твои слова. Окружающие подчас избегают тебя, боясь, что ты обидишь их.

Ответы 000 (для трех групп вопросов

Ты сдержан, замкнут. Никто не знает, о чем ты думаешь. Понять тебя трудно.

ООВ
Не исключено, что о тебе говорят: ‘Какой несносный характер! Ты раздражаешь собеседников, не даешь им возможности высказаться, навязываешь мнение и никогда не делаешь уступок. Похоже? Не совсем? Тогда хорошо.

ОБВ
Такие люди, как ты в школьные годы бывают примерными

учениками. вежливыми, аккуратными, дисциплинированными, всегда с хорошими отметками. Учителя уважают их и доверяют им. Что же касается товарищей, то одни считают таких задаваками, другие предлагают им дружбу.
0БВ

кажется, что его обижают. Ты ссоришься из-за пустяков. Иногда бываешь в хорошем настроении, но это случается нечасто. В общем ты производишь впечатление обидчивого и мнительного человека.

**Ответы «Каков я на самом деле?»**

000
Тебя привлекает все новое, у тебя пылкое воображение, однообразие

в тягость. Но мало кто дополнительно знает твой характер. Тебя считают человеком спокойным, тихим, довольным своей судьбой, тогда как в действительности ты стремишься к жизни, наполненной яркими событиями.
ООЕ
Скорее всего, ты человек застенчивый. Это видно, когда тебе

приходятся иметь дело с незнакомыми людьми. Самим собой бываешь только в кругу семьи или ближайших друзей. В присутствии посторонних чувствуешь себя скованно, но стараешься скрыть это. Ты добросовестен. трудолюбив. у тебя есть много хороших замыслов, идей, проектов, но из-за своей скромности ты нередко остаешься в тени.
ОДО
Ты очень общителен, любишь встречаться с людьми, собирать

их вокруг себя. Как только ты остаешься один, все пропало. Тебе

трудно даже запереться в комнате, чтобы написать какую-нибудь

важную бумагу. Очень силен дух противоречия: постоянно хочется сделать что-нибудь не так как другие. Иногда поддаешься такому порыву, но больше сдерживаешься.

ОДЕ
Ты сдержан, но не робок, весел, но в меру, общителен, вежлив

со всеми. Привык, что тебя часто хвалят. Хотел бы, чтобы тебя любили безо всяких усилий с твоей стороны. Без общества друзей тебе не по себе. Тебе приятно делать добро людям. Но тебя можно упрекнуть в некоторой склонности к витанию в облаках.
ГОО
Ты склонен высказывать и яростно защищать весьма парадоксальные

мнения. Поэтому у тебя немало противников. Даже друзья не всегда понимают. Но тебя это мало волнует. Очень жаль!
ГОЕ
Тебе придется выслушать не очень приятные слова. Как это

тебе удалось подобрать такое сочетание букв? Характер довольно

трудный. Крайне неуступчивый. Недостаточно развито чувство юмора, не переносишь шуток. Часто критикуешь чужие действия и заставляешь других поступать на свой лад. А если тебе не подчиняются, начинаешь злиться. Поэтому у тебя мало друзей.
ГДО
Ты большой оригинал и любишь удивлять друзей. Если кто-нибудь даст совет, делаешь наоборот, все только ради того, чтобы посмотреть. что из этого получится. Тебя это забавляет, а других раздражает. Только самые близкие друзья знают, что ты не так самоуверен, как кажется.

ГДЕ
Ты энергичен. Всюду чувствуешь себя на своем месте. Всегда владеешь собой. Общителен. Но, похоже, что любишь общество друзей только при условии, сто ты играешь в нем главную ролью любишь быть арбитром в спорах и организовывать игры. Окружающие признают твой авторитет, так как в твоих суждениях всегда есть большая доля здравого смысла. Но, тем не менее, твое стремление вечно получать – утомляет окружающих.

Ведущий напоминает участникам, что сегодняшнее занятие посвящено теме формирования характера. Как, из чего формируется характер человека. Участникам предлагается просмотреть шкалу эмоций Изарда, отметить на листочках какие эмоции чаще всего они испытывают. Писать нужно откровенно, так как результаты будут известны только авторам записей. После выполнения задания студенты по желанию могут зачитать свои записи. Ведущий цитирует пословицу: «Посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер пожнешь судьбу». Те эмоциональные состояния, которые чаще испытывает человек, формируют у него привычки, из которых складывается характер. А какой характер у человека, такая будет у него судьба. Так можно ли формировать свой характер? С чего же начать работать над собой? (Высказывания студентов).

**Работа со шкалой эмоций Изарда**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основная эмоция | Градация основной эмоции | Синонимы |
| Радость | Удовольствие-радость-ликование | Отрада, удовлетворение, наслаждение, блаженство, веселье, счастье, восторг, упоение |
| Удивление | Удивление-изумление-поражение | Не верить своим глазам, диву даваться |
| Интерес | Внимание-интерес-увлеченность | Заинтересованность, концентрированность, собранность, занимательный, любопытный, фиксировать, вникать, сосредоточиться |
| Горе | Печаль-уныние-горе | Подавленность, скука, страдание, скорбь, горесть, тоска, грусть |
| Гнев | Раздражение-гнев-ярость | Злоба, недовольство, возмущение, бешенство, сердитый |
| Страх | Испуг-страх-ужас | Боязнь, трепет, жуть, тревога, беспокойство, опасение |
| Стыд | Застенчивость-робость-стыд | Сожаление, раскаяние, смущаться, конфузиться, стыдиться, стесняться |
| Отвращение | Неприязнь-отвращение-омерзение | Чувство брезгливости, гадливость, скверный |
| Презрение | Презрение-пренебрежение-надменность | Напыщенность, спесь, чванство, заносчивость, кичливость |
| Спокойствие(у Изарда это эмоциональное состояние отсутствует) |   | Тихий, безмятежный, невозмутимый, хладнокровие, самообладание, умиротворенность |

Примечание: эмоция «вина» появляется к 14-15 годам по Изарду.

Подводя итоги работы по шкале эмоций ведущий предлагает послушать с чего начал А. В. Суворов: «Будущий великий полководец Александр Васильевич Суворов рос неудачником – мал, тощ телом, слаб, некрасив. Мечтать о военной карьере ему было трудно. Отец надеялся, что он пойдет по дипломатической линии. Учеником он оказался отменным: французский, немецкий, итальянский, латынь освоил с радостью, чтобы в библиотеки отца прочитать Плутарха, Корнелия, Тацита. Он мечтал стать полководцем и решил себя посвятить этой цели. Однако в ребячьих играх терпел поражения.  Тогда он решил научить себя переносить усталость и холод, закалять свое тело, тренировать выносливость, волю и силу. Рано вставал, он обливался холодной водой. Скакал на коне в одной рубашке навстречу осеннему ветру и дождю. Был настойчив в достижении цели, упорен, даже непреклонен. Серьёзно занимался математикой, картографией и военной историей. Старый приятель отца Саши А. П. Ганнибал проэкзаменовал мальчика, дав его работе над собой высокую оценку. Обращаясь к отцу, он сказал: «Не препятствуй человеку заниматься, к чему назначен. Блаженной памяти Пётр поцеловал бы его в лоб за настойчивость и труды!». Так шёл к цели двенадцатилетний Саша Суворов. Прославивший в будущем русское воинство, русскую силу, доброе имя отца своего».

-  С чего же начал Суворов?

- В работе над собой необходимо чётко представлять. Чего вы хотите достичь, что воспитать в себе.
-  Когда поставлена цель, надо спланировать своё время и следить за выполнением плана.

**Релаксационное упражнение**

«Представьте себя семенем дерева, которое созревает и в конце лета падает на землю. Оно постепенно уходит все дальше в почву и, наконец, находит свое место под этим необычным одеялом. Еще тепло, греет солнце. Но вот небо начинает хмуриться, все чаще идут дожди... наступает осень с дующими пронизывающими ветрами.
Опадают последние листья с деревьев... Без них деревья стоят серые, голые, они спят. Так же спокойно спят семена в почве. Землю сковывает мороз, падает снег, бушует вьюга. А семена продолжают спать. им тепло. Идет время,… приближается весна. Солнышко пригревает все сильнее и сильнее. Тает снег, журчат ручьи.
Вода пропитывает землю и будит семена от долгого сна. Сначала появляется корешок. Затем росток, который медленно движется и тянется к поверхности земли. Проходит время... ни вот уже стоит деревце которое растет, крепнет. Его ветви — руки тянутся к свету, солнцу. Деревце прочно держится корнями за землю. Оно продолжает расти и теперь ему нестрашны ни дождь, ни ветер».

**Завершение занятия**

**Упражнение «Живая анкета»**

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

* + Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
	+ Что тебе понравилось?
	+ Что не понравилось?
	+ Как вы сейчас себя чувствуете?

***Занятие №7 Я и мое здоровье***

Цель:

 дать знания о различии физического и психического здоровья, научить методам выхода из стрессовой ситуации, сформировать навыки уверенного поведения в момент стресса.

1. Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Признаками здоровья являются:

-     устойчивость к действию повреждающих факторов;

-     показатели роста и развития в пределах среднестатистической нормы;

-     функциональное состояние организма в пределах среднестатистической нормы;

-     наличие резервных возможностей организма;

-     отсутствие какого-либо заболевания или дефектов развития;

-     высокий уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Факторы риска для здоровья: избыточная масса тела, гиподинамия, нерациональное питание, психическое перенапряжение, злоупотребление алкоголем, курение.

Основные составляющие здорового образа жизни: способность к рефлекции, состояние среды обитания.

Признаки психического здоровья:

1.     уважение к себе;

2.     умение переживать неудачи;

3.     независимость;

4.     эффективная борьба со стрессом;

5.     забота о других людях;

6.     качество взаимоотношений с другими людьми.

2. Ставшее в последнее время столь модным слово стресс пришло к нам из английского языка и в переводе означает нажим, давление, напряжение. Энциклопедический словарь дает следующее толкование стресса: «Совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессов)».
Первым дал определение стресса канадский физиолог Ганс Селье. В одном из своих выступлений в Праге Селье говорил: «Стресс — это все, что ведет организм к быстрому старению или вызывает болезни».
Механизм реакции человека на стрессовый импульс очень сложен. Но все же попытаемся распутать этот клубок. Это необходимо, во-первых, чтобы понять, почему мы реагируем на стрессовый импульс именно так, а не иначе; во-вторых, чтобы знать, как противостоять стрессу, как действовать; в-третьих, чтобы максимально смягчить его действие.
Как человеческий организм реагирует на стресс?

• Стрессоры вызывают реакцию тревоги и страха. Человек сознательно или подсознательно старается приспособиться. Человек либо адаптируется, обретая равновесие, либо не адаптируется. Иными словами, стресс либо достаточно долго продолжается (ожидание экзаменов), либо возникает непосредственно перед экзаменом или на самом экзамене.
• Пассивность. Она проявляется у человека, адаптационный резерв которого недостаточен и организм не способен эффективно противостоять стрессу. Возникает состояние беспомощности, безнадежности, депрессии. Но такая стрессовая реакция может быть преходящей.
• Активная защита. Человек меняет сферу деятельности (спорт, музыка, хобби).
• Активная релаксация, которая повышает как психическую, так и физическую природную адаптацию.
Общие принципы борьбы со стрессом:

1.     научитесь по-новому смотреть на жизнь;

2.     будьте оптимистом;

3.     регулярно занимайтесь физическими упражнениями;

4.     стремитесь к разумной организованности;

5.     учитесь радоваться жизни;

6.     не будьте максималистом;

7.     не концентрируйтесь на себе;

8.     не копайтесь в своём прошлом;

9.     питайтесь правильно;

10.высыпайтесь;

Способы быстрого снятия стресса:

1.     физические упражнения;

2.     отрыв от повседневности;

3.     массаж.

3. Релаксационное упражнение «Луг-лес-река-луг»

*Ведущий*. Закройте глаза, сядьте удобнее, руки поло

жите свободно на колени. Слушайте только то, что я вам говорю. Сконцентрируйтесь на моем голосе. Сделайте три глубоких вдоха, вдыхайте и выдыхайте спокойно, не напрягаясь. Вдох носом, выдох ртом, губы при этом чуть приоткрыты. Вы слышите только мой голос. Посторонние мысли пролетают мимо. Уберите своего внутреннего критика, он не должен вам мешать слышать мой голос. Дыхание спокойное и размеренное, покой — покой — покой.
Представьте, что вместе с воздухом в грудную клетку попадает, частичками, «добрая» энергия. Чистая, светлая, теплая. С каждым вдохом ее больше, энергия — клубок желтых ниток. Почувствуйте ее тепло, почувствуйте тепло в груди, оно ниточками проникает во все точки тела, эти лучики согревают своим теплом. Вам уютно, приятно, комфортно, тепло, вы отдыхаете. Вдох — выдох. Концентрируйтесь на выдохе.
А теперь представьте, что вы — на лугу, залитом светом солнца. Смотрите, вслушайтесь, что за звуки, почувствуйте запах, что это за запах. Цветы, какие они — цвет, форма, большие — маленькие — запах.
Идите, идите по лугу. Вы идете по дороге, что это за дорога — узкая — широкая, извилистая — прямая, что под ногами — трава — песок — щебень — асфальт, что чувствуете. Лес — вы заходите в него. Запах, звуки, какие деревья. Вы в лесу. Дорога, тропа выводит из леса. Вы у реки. Какая она — широкая — узкая, глубокая — мелкая. Вы входите в воду, холодная — теплая. Почувствуйте, что вы ощущаете. Переходите реку. Снова — луг. Какой это луг? Запах — цветы — ветерок. Что за аромат и свежесть... А теперь на счет три, каждый откроет глаза. На счет три — раз, два, три — открыли глаза.

Задание — изобразите в цвете то, что каждый увидел.

Происходит обсуждение: какие ощущения от выполнения упражнения?

4. Рефлексия.

***Занятие №8 Я и мое тело***

Цель*:*

 расширение опыта взаимодействия с телесным образом «Я».

*Ведущий.* Сегодня вы будете заниматься некоторыми приемами изменения своего тела. Многие люди чувствуют неудовлетворенность своим телом в различных жизненных ситуациях. Для этого они прибегают к различным изменениям своего тела.

1. Мозговой штурм

Подросткам предлагается ответить на вопросы:
1. Что мы делаем со своим телом?
2. Для чего?
Лист бумаги делится на две части, куда вписываются предложенные варианты и мнения детей, а также их положительные и отрицательные стороны. Добавить к причинам те, которые подростки не указали.
*Отрицательные стороны*: вредно для здоровья; невозможность впоследствии полностью избавиться; «забивает» индивидуальность, становишься рабом отдельного круга людей, моды, рекламы; может не понравиться другу/подруге и послужить причиной конфликта; навязывание стереотипа поведения, иногда губительного для личности.
*Положительные стороны:* подчеркивает индивидуальность; появляется чувство гордости за то, что ты не такой, как все; меняется настроение и поведение в целом, например был замкнутым, «забитым», стал крутым и сильным; красота и привлечение внимания.

|  |  |
| --- | --- |
| **Что мы делаем со своим телом** | **Для чего** |
| 1. Макияж | — кому-нибудь понравиться— приятно выглядеть— для себя и окружающих— повысить уверенность в себе— по привычке— скрыть недостатки— подчеркнуть индивидуальность |
| 2. Татуировка | — красиво и модно— в подражание другим— стереотипы— чтобы выразить внутренний мир— показать индивидуальность— это «круто», показать свою силу, авторитет (у зеков),— необычность, стиль— чтобы шокировать окружающих— вызывает чувство гордости |
| 3. Пирсинг | — принадлежность к какому-нибудь клану, вере— стильность— сексуальность— имидж— чтобы не быть как все— модно |

2. Обсуждение
Обсудить, зачем человек прибегает к таким способам изменения своей внешности. Разобрать культурные и исторические аспекты нанесения татуировок, макияжа, прокалывания различных частей тела, например: ритуал, средство привлечения внимания, коммуникации, статусные отношения.

*Ведущий.* Сейчас мы будем заниматься «строительством тела» из пластилина. Многие люди стесняются своего тела, его формы. Но на протяжении веков критерии красоты и гармонии человеческого тела менялись и зависели от веяний моды и социальных критериев. Однако каждое тело обладает уникальностью и неповторимостью, а потому и беспредельно ценно.

|  |  |
| --- | --- |
| **Чего стесняются** | **Причины** |
| — большой рост— большой нос— полнота/худоба— косметические дефекты— угри— цвет кожи— кривые ноги— ненакачанное тело | — мнения окружающих— насмешки, издевки— уровень личностного развития— после болезней— боятся быть хуже других— из-за образа жизни— сниженная самооценка— боязнь быть на виду— неуверенность в себе— боязнь быть непризнанным— из-за сниженной силы воли |

3. Мозговой штурм**.**

Провести мозговой штурм причин, по которым люди стесняются своего телесного облика. Для этого на одной половине листа бумаги выписываются мнения о том, чего стесняются люди, а на другой — причины стеснения.

4. Лепим фигуру
Разделить подростков на три группы. Предложить вылепить из пластилина любые части человеческого тела. Каждый ребенок выполняет задание самостоятельно, не советуясь и не договариваясь с другими. Возможен вариант, когда участники договариваются. Это служит дополнительным диагностическим критерием на значимые детали тела.

5. Обсуждение
Готовые части тела соединить в единую фигуру. Каждая подгруппа демонстрирует свое произведение, называет, что это за существо, как функционирует, что может и что ему недоступно. Участники из других подгрупп также высказывают свое мнение, принимают участие в обсуждении.
Попросить каждого подростка рассказать, какую часть тела он лепил, почему и какими качествами, благодаря этому, стала обладать сделанная фигура.

6. Выводы
Завершить обсуждение кратким резюме по поводу индивидуальной стратегии работы и непохожести одного тела на другое.
• Излишне акцентируя внимание на отельных частях тела и игнорируя другие, мы тем самым формируем искаженный образ тела, создавая дефицит телесного опыта.
• Человек стесняется своего тела чаще всего из-за насмешек других людей, общественного мнения. По этой причине он может замкнуться в себе.
• Иногда даже человек с хорошей фигурой начинает «комплексовать», так как у него нарушена внутренняя гармония. Он думает, что некрасив, и остальные относятся к нему так же.
• Следует повышать свою самооценку, любить себя таким, каков ты есть, потому что ты такой один — единственный и неповторимый, несмотря на все твои недостатки.

***Занятие №9 Мои представления о будущей профессии***

Цель:

Формирование ответственного отношения к выбору профессионального пути через расширение границ самопознания и получение информации о мире профессий.

Сегодня наше занятие будет посвящено довольно актуальной для вас теме: «Выбор профессии». Скажите, кто из вас уже решил какую профессию он выберет для себя в будущем? А почему?

1. Игра «Самая-самая»

Участники делятся на 2 команды. Каждой команде дается следующая инструкция:
Сейчас вам будут предложены некоторые необычные характеристики профессий, а вы должны назвать те профессии, которые, по-вашему, в наибольшей степени соответствуют данной характеристике. Например, характеристика — самая денежная профессия. Какие профессии являются самыми-самыми денежными?Участникам предлагаются следующие характеристики:
**·** самая зеленая профессия;
**·** самая сладкая профессия;
**·** самая денежная профессия;
**·** самая волосатая профессия;
**·** самая детская профессия;
**·** самая неприличная профессия;
**·** самая смешная профессия;
**·** самая общительная профессия;
**·** самая серьезная профессия.
Каждая команда дает свои варианты ответов.

2. Игра «Профессия на букву»

Командам предлагаются буквы. Задача участников — написать как можно больше профессий, начинающихся на эти буквы. Желательно не предлагать больше 5 букв, иначе игра перестанет казаться увлекательной.

3. Игра «Как здороваются представители разных профессий»

Участники делятся на пары. Каждой паре зачитывается следующая инструкция:
Вам надо изобразить при помощи жестов и мимики, как здороваются представители разных профессий. Остальным участникам предстоит угадать, что за профессию вы изобразили.Для выполнения данного упражнения участникам раздают карточки с названиями профессий.

4. Опросник «Как поживаешь?»

Используется с целью рассмотреть в шутливой форме приоритеты для данного подростка различных жизненных ценностей.
Участники получают бланк к данному опроснику .
Участникам предлагаются две пары ценностей из перечня, которые есть в бланке. Им надо определить, какая ценность для них более важна, а какая — менее. К начальному баллу (10) более важной ценности участникам необходимо прибавить 1, а из начального балла менее важной ценности вычесть 1. В дальнейшем все ценности будут либо увеличивать свои баллы, либо уменьшать, приобретая иногда даже отрицательное значение. Это и станет показателем того, что для участников важно в жизни.
Ведущий зачитывает по каждой ценности нормы. Участники соотносят нормы со своими показателями.

*ПЕРЕЧЕНЬ ШУТОЧНЫХ ВОПРОСОВ К МЕТОДИКЕ «КАК ПОЖИВАЕШЬ?»*

Что лично для вас более важно в жизни?
1. Автомобиль («мерседес») или здоровье (сила, выносливость)?
2. Друзья-иностранцы (богатые люди) или друзья-рабочие (простые люди)?
3. Красота (обаяние и модная одежда) или творческая работа (возможность создать что-то значительное)?
4. Вилла с бассейном или друзья-ученые (учителя, инженеры)?
5. Автомобиль («вольво») или красота (обаяние, дорогие наряды)?
6. Отдых в Италии (роскошный отель, полные карманы валюты) или пиво с воблой (общение с обычными людьми)?
7. Друзья-артисты (поэты, журналисты) или опасные приключения (жизнь, полная азарта)?
8. Красота (обаяние, привлекательность) или страстная любовь (готовы за вас жизнь отдать)?
9. Вера в Бога (покой души) или опасные приключения (масса событий, переживаний)?
10. Вилла с бассейном или друзья-артисты (богема)?
***По своему выбору прибавьте к любой (одной) из 10 вышеперечисленных ценностей 1, а из любой другой ценности вычтите 1.***
11. Друзья-иностранцы или вы сами влюблены (благородные, но безответные порывы души).
12. Друзья-рабочие (простые люди) или опасные приключения (азарт жизни)?
13. Отдых в Италии (роскошный отель, много валюты) или вас страстно любят (готовы за вас жизнь отдать)?
14. Здоровье (сила, выносливость) или творческая работа (возможность сделать что-то великое)?
15. Пиво с воблой (общение с нормальными людьми) или вы сами влюблены (благородные, но безответные порывы души)?
16. Автомобиль («ситроен») или творческая работа (возможность проявить свои таланты)?
17. Вилла с бассейном или здоровье?
18. Вас страстно любят или вы сами влюблены?
19. Отдых в Италии или вера в Бога (покой души)?
20. Друзья-артисты (богема) или друзья-рабочие (простые люди)?
***По своему выбору прибавьте к любой (одной) из 10 вышеперечисленных ценностей 1, а из любой другой ценности вычтите 1.***
21. Друзья-иностранцы (с валютой) или друзья-ученые (умные и интеллигентные, но без валюты)?
22. Вилла с бассейном (очень дорогая и хорошая) или пиво с воблой (душевные разговоры)?
23. Друзья-артисты (известные на всю страну) или вера в Бога (очищение души)?
24. Вилла с бассейном (роскошная!) или творческая работа (возможность познать истину, красоту)?
25. Отдых в Италии (белые пароходы, экскурсии по руинам) или вы сами влюблены (ваша душа страдает и блаженствует)?
26. Друзья-рабочие (простые люди) или вера в Бога (отпущение грехов)?
27. Автомобиль («тойота») или друзья-ученые (интересные, эрудированные люди)?
28. Друзья-иностранцы (бизнесмены) или красота (ваша волшебная привлекательность)?
29. Здоровье или пиво с воблой (и никаких забот)?
30. Вас страстно любят (ради вас готовы на все) или вера в Бога (счастье соприкосновения с Всевышним)?
***По своему выбору прибавьте к любой (одной) из 10 вышеперечисленных ценностей 2, а из любой другой ценности вычтите 2.***
31. Вы сами влюблены (готовы на все ради любимого человека) или опасные приключения (незабываемые впечатления и переживания)?
32. Автомобиль («форд») или друзья-рабочие (очень простые, небогатые люди)?
33. Друзья-артисты (художники, поэты) или красота (обаяние, роскошные наряды, косметика)?
34. Друзья-иностранцы (Европа, Америка) или пиво с воблой (уважение крутых ребят и женщин)?
35. Друзья-ученые (воспитанные и образованные) или вера в Бога (очищение и благоговение)?
36. Здоровье или вас страстно любят?
37. Отдых в Италии или опасные приключения?
38. Друзья-ученые или друзья-рабочие?
39. Творческая работа (возможность воплотить себя в чем-то значительном) или вы сами влюблены (теряете над собой контроль, зато счастливы)?
40. Вилла с бассейном или вас страстно любят?
***По своему выбору прибавьте к любой (одной) из 10 вышеперечисленных ценностей 2, а из любой другой ценности вычтите 2.***
41. Друзья-артисты (утонченные люди, «богема») или вы сами влюблены (вы узнали, что такое счастье)?
42. Отдых в Италии (роскошный отель, много валюты) или друзья-ученые (знают много удивительного и интересного)?
43. Друзья-иностранцы (могут пригласить к себе в гости) или творческая работа (возможность раскрыть свои таланты)?
44. Пиво с воблой (общение с нормальными людьми) или опасные приключения (возможность испытать себя)?
45. Здоровье (долголетие) или красота (все восхищаются вами)?
***По своему выбору прибавьте к любой (одной) из 5 вышеперечисленных ценностей 3, а из любой другой вычтите 3.***

*БЛАНК ДЛЯ ОПРОСНИКА «КАК ПОЖИВАЕШЬ?»*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Ценности | Девушки | Юноши |
| 1 | Автомобиль | 7–12 | 6–14 |
| 2 | Вилла с бассейном | 7–14 | 9–12 |
| 3 | Отдых в Италии | 8–15 | 7–13 |
| 4 | Друзья-артисты | 9–12 | 4–11 |
| 5 | Друзья-иностранцы | 5–12 | 7–11 |
| 6 | Друзья-ученые | 6–10 | 6–14 |
| 7 | Друзья-рабочие | 4–8 | 9–12 |
| 8 | Здоровье | 8–16 | 15–20 |
| 9 | Kрасота | 9–17 | 9–14 |
| 10 | Пиво с воблой | (–3) – (–9) | (–1) – (–9) |
| 11 | Творческая работа | 5–2 | 5–11 |
| 12 | Вас любят | 12–18 | 10–15 |
| 13 | Вы влюблены | 6–14 | 8–14 |
| 14 | Вера в Бога | 2–13 | 5–17 |
| 15 | Опасные приключения | 6–13 | 6–12 |

*ПРИМЕРНЫЕ НОРМЫ ДЛЯ ОПРОСНИKА «KАK ПОЖИВАЕШЬ?»*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Ценности | Девушки | Юноши |
| 1 | Автомобиль | 7–12 | 6–14 |
| 2 | Вилла с бассейном | 7–14 | 9–12 |
| 3 | Отдых в Италии | 8–15 | 7–13 |
| 4 | Друзья-артисты | 9–12 | 4–11 |
| 5 | Друзья-иностранцы | 5–12 | 7–11 |
| 6 | Друзья-ученые | 6–10 | 6–14 |
| 7 | Друзья-рабочие | 4–8 | 9–12 |
| 8 | Здоровье | 8–16 | 15–20 |
| 9 | Kрасота | 9–17 | 9–14 |
| 10 | Пиво с воблой | (–3) – (–9) | (–1) – (–9) |
| 11 | Творческая работа | 5–2 | 5–11 |
| 12 | Вас любят | 12–18 | 10–15 |
| 13 | Вы влюблены | 6–14 | 8–14 |
| 14 | Вера в Бога | 2–13 | 5–17 |
| 15 | Опасные приключения | 6–13 | 6–12 |

5. Рефлексия.

***Занятие №10 Я и мои желания***

Цель:

дать знания о теоретических основах мотивов и потребностей, повысить уровень самооценки учащихся.

В психологии понятие «желание» тесно связано с понятием потребностей. Давайте остановимся на одной из самых популярных теории о потребностях – теории А. Маслоу.

1. Теория потребностей Маслоу.

Теория А. Маслоу основана на трех основных положениях - иерархии потребностей, принципе дефицита и принципе прогрессии. Принцип иерархии потребностей заключается в том, что по Маслоу существует 5 групп или уровней потребностей (см. Рис. 1). Низший уровень - основные или физиологические потребности, такие, как потребности в пище, одежде, жилище и т.д., которые определяются биологической природой человека. Более высокий уровень - потребности в защищенности от “ударов судьбы”, таких, как несчастные случаи, болезни, инвалидность, нищета и др., которые могут нарушить возможность удовлетворения потребностей предыдущего уровня - физиологических потребностей. Еще более высокий уровень - социальные потребности, то есть потребности в общении, взаимоотношениях с другими людьми. По Маслоу, потребности каждого уровня связаны с возможностью удовлетворения потребностей предыдущего уровня, и социальные потребности вызваны стремлением более полно удовлетворить потребности в защищенности. Следующий уровень - потребности признания, или потребности “Эго”. Это - потребности в престиже, уважении окружающих, славе и т.д. Наивысший уровень потребностей - потребности в самосовершенствовании, или потребности развития. Принцип дефицита объясняет потребность как ощущение дефицита, сопровождаемое стремлением этот дефицит ликвидировать. По теории, ощущение дефицита приводит к нарушению психологического равновесия в человеке, а ликвидация дефицита восстанавливает такое психологическое равновесие. Принцип прогрессии заключается в том, что все виды потребностей человека удовлетворяются последовательно, от нижнего иерархического уровня потребностей - первичных потребностей к все более высоким уровням потребностей. Например, если первичные потребности удовлетворены, то мотивом деятельности может служить уже удовлетворение потребностей следующего уровня - потребностей в безопасности. Если возможности для удовлетворения потребностей на этом уровне отсутствуют, то активность человека, как правило, переносится на следующий, более высокий, уровень, вплоть до 4-го уровня - потребностей признания или потребностей “собственного Я”.

Рис. 1. Пирамида потребностей А. Маслоу

Теория Маслоу позволяет осознанно строить управление поведением человека на основе анализа степени удовлетворенности его потребностей, и потому ее использование является важнейшим инструментом деятельности менеджера. За время ее использования был сделан ряд уточнений к теории, важнейшими из которых являются:

* по Маслоу, переход к потребности более высокого уровня происходит, если потребность предыдущего уровня удовлетворена на 100%; современные психологи считают, что этот процент меньше - порядка 70% и даже менее;
* иерархия потребностей конкретного человека во многом определяется уровнем развития его психики, она меняется от человека к человеку и различна у одного человека в различные периоды его жизни.

2. Упражнение «Каким я хочу быть»

Каждому участнику раздается лист бумаги, где они пишут мини-сочинение на тему «Каким я хочу быть».

3. Упражнение «Коллаж»

Каждому участнику предоставляется возможность из открыток, вырезок из журналов составить коллаж на тему «Мои мечты». В последующем данный коллаж вешается на видное место и по достижению целей и исполнения желаний можно вычеркивать их из коллажа.

4. Рефлексия.

#  *Занятие №11 Как улучшить свое настроение*

**Цель занятия**

Ознакомление со способами улучшения настроения.

**Оборудование**

Текст к тесту «Состояние вашей нервной системы» (По К. Либельт).

**Ход занятия**

**Приветствие**

 **Упражнение «Спокойствие»**

Один из партнеров расслабляется, закрывает глаза. Другой партнер задает ему вопросы, стараясь постепенно вывести его из равновесия.

**Основная часть**

**Формулирование темы занятия, основных целей**

Ведущий. Сегодня мы с Вами будем говорить о способах улучшения настроения. А пока послушайте информацию, размещенную на сайте Occulte.ru (Мир тайного и непознанного) в рубрике «Хорошее настроение - признак здоровья».
Итак, послушайте: «Человек, у которого плохое настроение - несомненно болен. Больна его душа, а больная душа порождает и болезни тела. Чтобы изгнать дурное настроение, а с ним дурную энергию из своего тела, надо привести себя в ровное, спокойное состояние, в хорошее настроение. Хорошее настроение - это не то настроение, когда мы слишком бурно радуемся по какому-то поводу. Хорошее настроение - это ровное, спокойное, очень доброжелательное отношение к миру и к себе самому, это обязательно положительное отношение ко всему, что нас окружает, и ко всему, что происходите нами и вокруг нас, отношение, которое не требует поводов извне. Именно такое состояние является целительным состоянием. Не пытайтесь вылечиться от своих болезней, пока вы не достигли такого положительного состояния, такого спокойного и доброго настроя. Этот настрой - основа выздоровления. Если вы в плохом настроении - у вас нет шансов исцелиться, пока вы не измените свое настроение на положительное.

Хорошее настроение посещает лишь того, у кого достаточно для этого жизненной силы. Недостаток здоровой энергии и подвластность пагубным энергиям делает нас унылыми, задумчивыми и подверженными печали. Достаточное количество жизненной силы дает нам хорошее настроение. Дыша полным дыханием, мы уже даем себе большое количество жизненной силы, а значит, наше настроение улучшается само собой. Но иногда на это требуется очень много времени - если пагубные силы сумели захватить слишком большие пространства в вашем теле».

Ведущий. Я как специалист в области внутреннего мира человека согласен со многим. Действительно плохие эмоции подготавливают почву для многих болезней и неудач. Эмоции могут быть как положительными, так и отрицательными, но никогда не бывают бесполезными. Нужно лишь научиться контролировать себя и свои чувства. Наша жизнь очень быстротечна, все меняется почти мгновенно. Неожиданно мы можем оказаться в ситуации, о которой еще пять минут назад ничего не знали. И далеко не каждая ситуация будет вызывать положительные эмоции. В состоянии неожиданности, а, тем более, если она вызывает негативные эмоции, наша наиболее жизненно важная потребность в безопасности нарушается. Мы чувствуем, что нам трудно достичь успокоения и гармонии. Такое состояние психологи называют стрессом. Стресс – это мощная эмоционально-физиологическая реакция на неожиданно возникшую неопределенность в ситуации необходимости принятия решения и осуществления действий.

**Тест «Состояние вашей нервной системы» (По К. Либельт)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Симптом | нет | редко | да | очень часто |
| 1. | Часто ли вы бываете, раздражены, нервничаете, ощущаете беспокойство? | 0 | 3 | 5 | 10 |
| 2. | Часто ли у вас учащенный пульс и сердцебиение? | 0 | 2 | 3 | 6 |
| 3. | Часто ли быстро устаете? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 4. | Страдаете ли вы повышенной чувствительностью к шуму, шороху или свету? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 5. | Бывают ли у вас резкие смены настроения, возникает чувство неудовлетворенности? | 0 | 2 | 3 | 6 |
| 6. | Вы спите беспокойно, часто просыпаетесь? Страдаете бессонницей? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 7. | Страдаете ли вы непроизвольным потоотделением? | 0 | 2 | 3 | 6 |
| 8. | Затекают ли у вас мышцы? Ощущаете ли вы непривычное щекотание, подергивание в суставах? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 9. | Страдаете ли вы забывчивостью, часто плохо способны концентрировать внимание? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 10. | Страдаете ли вы от зуда? | 0 | 2 | 3 | 6 |
| 11. | Необходимо ли вам в вашей профессиональной деятельности быть на «высоте»? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 12. | Часто ли вы бываете в плохом настроении, проявляете агрессивность? Быстро ли вы теряете самообладание? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 13. | Копите ли вы неприятности в себе? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 14. | Ощущаете ли вы недовольство самим собой и окружающим миром? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 15. | Курите ли вы? | 0 | 2 | 5 | 10 |
| 16. | Бывают ли у вас неприятности? Мучают ли вас страхи? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 17. | Есть ли у вас недостаток в возможности подвигаться на свежем воздухе? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 18. | Есть ли у вас недостаток  в возможности разрядиться, обрести душевное равновесие? | 0 | 2 | 4 | 8 |

Обработка результатов
Сложите обведенные цифры.

0 – 25: эта сумма может вас не беспокоить. Однако все-таки обратите внимание на сигналы вашего организма, постарайтесь устранить слабые места.

26 – 45: поводов для беспокойства нет и в этой ситуации. Однако не игнорируйте предупреждающие сигналы. Подумайте, что вы сможете сделать для вашего организма.

46 – 60: ваша нервная система ослаблена. Для здоровья необходима перемена образа жизни. Проанализируйте вопросы и ответы на них. Так вы найдете направление необходимых перемен.

Более 60 баллов: ваши нервы сильно истощены. Необходимы срочные меры. Обязательно обратитесь к врачу.

**Упражнение «Мозговой штурм»**

Ведущий на доске записывает способы, которые используют учащиеся для стабилизации своего настроения.

**Мини-лекция**Ведущий. Каждый из вас может научиться навыкам психологической самопомощи, сможет управлять своим внутренним состоянием. Для этого можно использовать определенные техники, открывающие каждому человеку его внутренние ресурсы устойчивости к стрессу и напряженным ситуациям. Владение и использование этих несложных техник позволит вам сэкономить силы для решения любой проблемы. Итак, я предлагаю вам техники расслабления, овладев которыми вы сможете себе помочь, попав в непростую стрессовую ситуацию. При помощи этих несложных приемов вы не только почувствуете себя комфортнее и спокойнее, но и создадите условия для более взвешенного, обдуманного поведения, не наносящего ущерба интересам другого человека.

**Упражнение «Хорошее настроение»**

Ведущий. Исходное положение: сесть или лечь в удобную для вас позу. Закройте глаза. Дышите полным дыханием. Вспомните то время вашей жизни, когда вы были в хорошем настроении - в том настроении, в котором вы хотели бы быть и сейчас. Вспомните себя в тот момент - как вы выглядели, чем были окружены, какие цвета, краски, звуки окружали вас тогда? Как можно более ярко представьте свой собственный образ в самом приятном настроении, окруженный самыми приятными звуками и красками. Все это время продолжайте дышать полным дыханием.

Когда ваш образ в нужном настроении как следует сформируется перед вашим внутренним взором, мысленно пошлите струю выдыхаемого воздуха прямо в этот образ. Представьте себе, что вы дышите - вдыхаете и выдыхаете - через этот образ. Вы насыщаете образ воздухом и вместе с воздухом энергией.

Теперь начинайте втягивать воздух и энергию через образ обратно в себя.

Уже 10-12 таких вдохов и выдохов помогут вам вернуться в то приятное состояние, о котором вы мечтаете. Вы заметите, что ваше настроение неописуемым образом изменилось.

Повторение этого упражнения утром и вечером наряду с предыдущим упражнением и повседневной привычкой к полному дыханию сделает ваш настрой положительным, ровным и комфортным.

Научившись управлять своим настроением, вы справитесь по меньшей мере с одной разновидностью пагубной энергии - с унынием. Значит, вы избавите себя от болезней, связанных с этой пагубной энергией, и станете намного сильнее, так как освободите в своем теле место для притока свежей, здоровой жизненной силы.

Обсуждение. Ведущий может первым начать говорить о своих ощущениях, так он показывает, как можно говорить об этом, стараясь описать то, что, поподробнее.

Ведущий. Другой способ расслабиться, можно было бы назвать «волшебное слово». Когда мы волнуемся, мы можем помочь себе справиться с волнением с помощью «волшебного слова». Это могут быть разные слова: «покой», «тишина», «нежная прохлада», любые другие. После произнесения этих волшебных слов вы обязательно почувствуете себя немного увереннее и спокойнее.

**Упражнение « Якорь»**

Сядьте удобно, закройте глаза и вспомните ситуацию, когда у вас все было хорошо, что-то получилось или вас и ваши заслуги были признаны окружающими, в этот момент вы, действительно, были счастливы. Как только почувствуете ощущение счастья, сомкните между собой большой и указательный пальцы, зафиксируйте это движение,  одновременно запоминая ощущение счастья. Откройте глаза. Теперь в любой ситуации, когда необходимо поднять себе настроение, просто сомкните большой и указательный пальцы. Таким способом можно менять свое внутреннее состояние.

**Игра: «Рубка дров»**

Инструкция: Встаньте так, что бы вокруг было немного свободного места. Представьте себе, что вам нужно нарубить дрова. Кто-нибудь когда-то рубил дрова? Да? Отлично. Нет? Не беда - сейчас научимся! Представьте себе бревно, которое будете рубить. Покажите мне какой оно толщины и высоты. Отлично! Теперь поставьте его на пень и подымите «топор» у себя над головой. Всякий раз, когда вы с силой опускаете «топор», вы можете громко выкрикнуть: «Ха!». Затем ставьте следующую чурку перед собой и рубите вновь. Все попробовали! У всех получается? Отлично, а теперь соревнуемся – кто больше нарубит дров за две минуты!

**7 советов для поднятия настроения**

Ведущий. Итак, хорошее настроение - это основа интересной жизни любого человека. С позитивом в душе Вы за день сделаете в 1.5 раза больше дел, отдохнете в 2.4 раза лучше, проблемы решаются легче, и в целом жизнь проходит гораздо успешнее. Но быть в хорошем настроении не всегда удается. Так как очень много проблем сыпется на Вашу голову: проблемы на работе, дома, что-то не устраивает в личной жизни.

Тем не менее, если Вы хотите улучшить уровень своей жизни и проводить увлекательно каждый свой следующий день, Вы должны поднять настроение и всегда стараться держать его на таком уровне. В этой статьи Вы найдете несколько конкретных советов.

* Не смотрите новости

Это самый первый и самый важный совет, что бы повысить настроение. Потому что в новостях никогда ни о чем хорошем Вам не расскажут. Им это не выгодно, так как людей плохие новости привлекают в десятки раз сильнее.
В результате, Вам показывают, что в метро Нью-Йорка была перестрелка и есть погибшие. А о том, что один из богатых людей мира пожертвовал 4 миллиона долларов на благотворительные цели, как-то забывается.

Таким образом, по новостям Вам показывают один негатив, который медленно, но уверено портит Вам настроение. Поэтому предлагаю Вам перестать смотреть и слушать новости. От их просмотра, в любом случае, практической пользы нет.

* Сладкое

Уверен, Вы замечали, что различные сладости превосходно повышают настроение. Поэтому, как только Вы чувствуете печаль в себе, съешьте вкусный десерт. Но если, Вы на диете, то выбирайте лучше диетическое мороженное, а шоколад постарайтесь заменить чем-либо другим, например мармеладом или зефиром.

* Музыка

При помощи музыки, возможно, неплохо контролировать свое настроение. С ее помощью можно вызвать в себе различной силы гнев, печаль, радость или спокойствие.

Для поднятия настроения слушайте легкую, быструю музыку. При этом старайтесь по возможности двигаться в такт с музыкой, например во время прогулки по улице. Вы поразитесь тому, насколько сильно улучшится Ваше настроение. Тяжелая музыка, обычно, вызывает печаль и уныние.

Если говорить о каких-либо конкретных альбомах, то сложно что-то порекомендовать. Так как одна и так же музыка может поднять настроение одному человеку и испортить другому. Все зависит от вкусов.
Учитывая это, постарайтесь уловить свои чувства во время прослушивания различной музыки. Это поможет Вам понять благодаря какой музыке, можно улучшить свое самочувствие. После этого можете слушать музыку на плеере, идя по улице. Отдыхайте с ней. И Вы всегда сможете контролировать свое настроение, как дома, так и на работе.

* Фильмы

Многие фильмы способны так же, как и музыка, внести много интересного и хорошего в Вашу жизнь. Они могут подтолкнуть Вас на некоторые размышления. Возможно, Вы взглянете на вещи по-другому.

Я сейчас говорю не о тех фильмах ужасах и боевиках, где одно мясо, кровь и паника. Эти фильмы смотрят, что бы куда-нибудь деть время. А для поднятия настроения нужно что-то жизнеутверждающее или комедия с отличным сюжетом и оригинальными шутками.
Собственно, я составил небольшой список очень интересных фильмов, при просмотре которых Вы подымите настроение и найдете для себя много полезного. Некоторые из них просто хорошие комедии, другие нечто большее. В любом

 случае, посмотрите их. Они очень интересны.

Зелёная миля

Эффект бабочки

Знакомьтесь Джо Блэк

Ванильное небо

Шрек 1, 2, 3

Последний самурай

Однажды в Америка

Гладиатор
Храброе серце

Форест Гамп

Донни Браско

Даун Хаус

С широко открытыми глазами

4 комнаты

Ночной рейс

Соучастник
Прожигатели жизни

Троя
Куда приводят мечты

Реальные кабаны

Оружейный Барон

Будь круче

Побег из Шоушенка

Парни из женского общежития

Следующие фильмы я решил разделить, так как у парней и девушек юмор различается. Поэтому то, что веселит первый пол, скорее всего, не будет смешить второй и наоборот. Выбирал я, основываясь на своем опыте и советах знакомых, друзей. Поэтому не воспринимайте строго эту сортировку. Мне очень много фильмов понравилось из категирии для женской половины:

Парням
Бойцовский клуб

Большой куш

Карты, деньги, два ствола

Адреналин

Город грехов

Криминальное чтиво

Догма
Кровавый четверг

Святые из трущеб

Расплата
Американская история Х

Девушкам
Жестокие Игры 1-ая часть

Метод Хитча

Как избавиться от парня за 10 дней

Мистер и Миссис Смит

Афера Томаса Крауна

Спеши любить

* Занимайтесь тем, что вам действительно доставляет удовольствие

У многих есть свое увлечение, занимаясь, которым получаешь удовольствие и удовлетворение собой. Само собой это повышает настроение и улучшает всю жизнь в целом.

Если у Вас нет любимого занятия, то обязательно найдите его. Это могут быть танцы, плавание, шейпинг, вязание, какие-либо секции по борьбе и рукопашному бою. Возможно, это будет бильярд, легкая атлетика.

* Пообщаться с близкими друзьями

Пару минут разговора с друзьями всегда поднимает настроение. А 10 минут повышает настроение до конца дня :) . Так что периодически позванивайте им.

О чем можно поговорить? Узнайте как дела, что случилось за это время, расскажите сами, что у Вас произошло. Поверьте мне, результат превзойдет все Ваши ожидания.

* Экстремальные способы повышения настроения

Когда пробуешь необычные и немного опасные увлечения, то адреналин всегда переполняет тело, появляется необычное чувство восторга и счастья. Поэтому попробуйте как-нибудь прыгнуть с парашютом или с тарзанки, покататься на горных лыжах.
Если выживете, то плохое настроение снимет как рукой, хотя бы по той причине что Вы остались живы. :) А в целом это все прекрасно помогает. Жаль не часто появляется время для таких занятий. Тем не менее, если у Вас появится шанс, воспользуйтесь им.

**Упражнение «Хрустальное путешествие»**

Ведущий. Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе следующее. Вы входите в весенний яблоневый сад, медленно идете по аллее, вдыхая запах нежных бело-розовых цветов и наслаждаясь им. По узкой тропинке вы подходите к калитке, открываете ее и попадаете на душистый зеленый луг. Мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые, ветерок ласкает ваше лицо, волосы... Перед вами озеро... Вода прозрачна и серебриста, гоняются друг за другом солнечные зайчики. Вы медленно идете к острову, идете по берегу вдоль озорного ручейка и подходите к водопаду... Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняют силой и энергией... За водопадом — грот, тихий, уютный, в нем вы остаетесь один на один с собой. А теперь пора возвращаться. Мысленно проделайте весь свой путь в обратном направлении, выйдите из яблоневого сада и только тогда откройте глаза.

**Завершение занятия**

Ведущий. Гнев – это удар по нашему здоровью, по самочувствию психическому и физическому. Это причина самых разных психосоматических заболеваний. Гнев приводит к разрушению взаимоотношений с людьми, к конфликтам. Мы уже говорили, что признаком истинной силы является умение себя контролировать. Нам необходимо научиться преодолевать гнев или быстро выходить из него.
Как это можно сделать? Если вами овладела сильная эмоция, то:

* Попросите помощи.
* Сядьте и поплачьте (дайте выход эмоциям). Сделайте перерыв, посчитайте про себя, подумайте о чём–либо приятном.
* Побегайте, дайте себе физическую нагрузку.
* Внушайте себе, что всё не так плохо.
* Выясните, как успокаивают себя в этом случае другие, попробуйте делать то же.

**Упражнение «Живая анкета»**

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

· Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?

· Что тебе понравилось?

· Что не понравилось?

· Каков сейчас ваш эмоциональный фон? Изменился ли «цвет» эмоции?

***Занятие №12 Мир вокруг меня.***

Цель:

 Помочь участникам видеть, чувствовать, адекватно воспринимать других людей, формировать чувствительность к невербальным средствам общения.

1. Упражнение «Печатная машинка».

Выбирается любая фраза из стихотворения. Каждый сидящий в кругу называет по одной букве этой фразы. После произнесения слова все хлопают в ладоши, вместо знака препинания – топают ногой, в конце предложения – встают.

2. Упражнение «Считалочка».

На счет "три" участники должны выбросить какое-то количество пальцев одной руки. Понятно, что после первого раза у каждого будет разное количество пальцев. Нужно молча посмотреть друг на друга, увидеть у кого, сколько выброшено пальцев, а затем повторить попытку, поставив такую задачу: у всех должно оказаться выброшенными одинаковое количество пальцев. "Посмотрим, как мы чувствуем друг друга, как можем не сговариваясь, по интуиции, делать что-то слаженно. Интересно, сколько попыток нам понадобиться?"  Делается несколько попыток, потом результат обсуждается: кто какую стратегию и тактику использовал, кто на кого ориентировался, может быть появился лидер? Кто упорствовал? Далее используются игры, подключающие телесные контакты.

3. Упражнение «Спички»

2 участника выходят к столу, одному из них завязываю глаза, другой из 10 спичек делает фигуру. Потом объясняет участнику с завязянными глазами как собрать данную фигуру. Первый раз «слепой» участник не имеет права задавать вопросы. При второй попытке, он имеет право задавать уточняющие вопросы». После выполнения задания, участники обсуждают результаты.

4. Упражнение «Передача чувств прикосновением»

     Один из участников становится в центр круга и закрывает глаза. Он знает, что сейчас к нему будут подходить по очереди остальные участники и прикосновением постараются передать одно из 4-х чувств: страх, радость, любопытство, печаль. О том, какое именно чувство ему будет передано, участники сговариваются в тайне от водящего, задача которого - определить по прикосновениям, какое чувство ему передавалось.

5.Упражнение «Объявление»

Вы знаете, что сегодня большинство газет и в Интернете публикует различные объявления частных лиц, в том числе желающих найти друзей. Ваша задача – составить текст объявления. В нем нужно описать свои увлечения, любимые занятия. Чем вы занимаетесь в свое свободное время? Чем можете заинтересовать другого человека, чем можете помочь ему? Не забудьте, что это обращение к живому человеку, найдите искренние слова. По объему текст объявления не должен превышать 1 страничку.

6. Рефлексия.

#  *Занятие № 13. Я и другие. Как ты относишься к людям, и как люди относятся к тебе*

**Цели занятия**

Совершенствование коммуникативных умений, обобщение знаний о себе, создание настроя на усиление процесса познания и понимания самого себя.

**Оборудование**

Магнитофон, кассеты со спокойной музыкой. Рабочая тетрадь, авторучка.

**Ход занятия**

**Приветствие**Ведущий приветствует всех и просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе на занятии.
Все учащиеся по кругу называют, в какой бы цвет они окрасили ту эмоцию, которую они сейчас испытывают.

**Упражнение «Противоположность»**

Выбирается центровой участник, который на некоторое время выходит за дверь. Ведущий предлагает группе выбрать два противоположных личностных качества, которые составляют два противоположных полюса одного качества (романтизм – практичность, агрессивность – спокойствие, т.д.).

Затем участники в тетрадях пишут фамилии и имена присутствующих на уроке в две колонки, распределяя одноклассников по признаку, который наиболее подходит, по их мнению, к этому человеку, не забывая себя и центрового участника внести в тот или иной список.

После этого класс визуально делится на две части. В одну сторону садятся участники одного полюса выбранного качества, в другую противоположного. После этого приглашается центровой участник.

Задача центрового участника отгадать загаданное личностное качество. У него есть право задавать разные вопросы, которые, по его мнению, позволят ему догадаться, какое качество было загадано. Когда центровой участник ответит, ему предлагается сесть на ту или иную сторону.

Последняя процедура позволит всем увидеть как оценивают его одноклассники по выбранному качеству, ведущий может сделать акцент на том, совпадают ли самооценки с оценкой группы. Называется фамилия первого участника и все по очереди называют тот полюс выбранного качества, который был приписан ими в начале урока. Ребята говорят, в какую колонку занесли этого человека.

Обсуждение.

**Основная часть**

**Формулирование темы занятия, основных целей**

Ведущий. От того как складываются ваши взаимоотношения с людьми зависит очень многое в нашей жизни. многое в жизни можно изменить к лучшему, если научится правильно выстраивать взаимоотношения с людьми.

**Тест самопознания «Мои взаимоотношения с одноклассниками»**

Ведущий. Сейчас мы поработаем с тестом самопознания «Мои взаимоотношения с одноклассниками».
Учащимся раздаются тестовые бланки (таблица в пять колонок). Бланк заполняется в следующем порядке. Надо:
— написать в первой колонке список класса (ведущий диктует его);

— оценить взаимоотношения с этим человеком по специальной шкале.

Каждой следующей колонке соответствует свой вопрос.

Вопрос колонки № 2: Хотел бы ты пригласить этого человека к себе на день рождения или другое торжество?

Вопрос колонки № 3: Как ты думаешь, пригласил бы этот человек на то же мероприятие тебя?

Вопрос колонки № 4: У тебя появилась возможность пойти вместе с товарищем из класса в турпоход. Кого бы ты пригласил с собой?
Вопрос колонки № 5: Как он поступил бы по отношению к тебе, если бы набирал группу в поход?

Ответы на вопросы оцениваются так:

· обязательно пригласил бы (+3)

· пригласил бы (+2)

· возможно, пригласил бы (+1)

· не знаю (0)

· возможно, не пригласил бы (–1)

· не пригласил бы... (–2)

· ни за что не пригласил бы... (–3)

Напротив своей фамилии в бланке ответов ставится прочерк.

Закончив проставление оценок, нужно произвести расчет:

· посчитать сумму оценок в каждой колонке с учетом знака оценки (получаются суммы С2, С3, С4, С5);

· оценить ваше отношение к одноклассникам, сложив С2 и С4 (получается сумма С6);

· оценить отношение к вам, сложив С3 и С5 (получаете сумму С7);

· сравнить суммы С6 и С7;

· сделать вывод о ваших отношениях.

Чтобы вывод был верен, необходимо учесть, что если суммы С6 и С7 сильно отличаются друг от друга, то это говорит о том, что у вас неправильные взаимоотношения с коллективом; если в оценках преобладают отрицательные цифры, то это значит, что отношения ваши очень плохие.

Надо задуматься, почему это происходит, в чем причина? Что нужно сделать для того, чтобы улучшить положение?

**Психологический настрой на уверенность в себе**

Ведущий. Сядьте удобно. Сосредоточьтесь на себе, на своих внутренних ощущениях. Прочувствуйте свое тело и расслабьтесь...
Представьте, что вы смотрите в небо. Почувствуйте небо внутри себя. Ощутите его бесконечность, позвольте себе раствориться в нем.

Тело отдыхает, а сознание бодрствует. Оно активно. Вы слушаете мой голос... Сосредоточьтесь на нем!

Почувствуйте, как хорошо я к вам отношусь. И пусть каждое мое слово найдет отклик в вашем сердце.

Я настраиваю вас на энергичную, веселую жизнь — и сейчас, и завтра, и во все последующие дни. Вы будете веселыми,

энергичными, здоровыми.

Я настраиваю вас на более равнодушное, на более снисходительное отношение к ударам судьбы. Никогда не теряйте мужества, оптимизма! Будьте более стойкими и решительными!

Я настраиваю вас на постоянное, энергичное развитие всех своих способностей: и сейчас, и завтра, и во все последующие дни...
Представьте и прочувствуйте, что ваша голова стала сильной, умной. Прочувствуйте — вы полны бодрости! Вы ничего не боитесь! Вы полны сил, энергии, уверенности в себе! У вас все будет получаться!

Вы будете хорошо учиться за счет большой выносливости, хорошего настроения, цепкости памяти, активного желания быстрее наверстать упущенное.
Прочувствуйте, как повышается ясность вашей мысли, улучшается настроение, обостряется интуиция.

Прочувствуйте прилив новых жизненных сил. У вас все еще впереди! Вы талантливы! И у вас все получится!
Хорошо... Завершаем нашу работу.

Как только вы почувствуете, что вы завершили размышления о себе, что вы отдохнули, вы откроете глаза

.
Итак, глаза каждый откроет тогда, когда ему этого захочется...

**Завершение занятия**

**Упражнение «Живая анкета»**

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

· Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?

· Что тебе понравилось?

· Что не понравилось?

· Каков сейчас ваш эмоциональный фон? Изменился ли «цвет» эмоции?

***Занятие №14 Я в конфликтных ситуациях.***

Цель:

 дать знания учащимся о поведении в конфликтных ситуациях, научить адекватно реагировать на замечания

1. Конфликт (от лат. conflictus – столкновение) – столкновение противоположно направленных, несовместимых друг с другом тенденций в осознании отдельно взятого индивида, в межличностных взаимодействиях или межличностных отношениях индивидов или групп людей, связанное с острыми отрицательными эмоциональными переживаниями.

2. Стили поведения в конфликте

Человек, использующий *стиль соперничества*, весьма активен и предпочитает идти к разрешению конфликта своим собственным путем. Он не очень заинтересован в сотрудничестве с другими людьми, но зато способен на волевые решения. Мы стараемся в первую очередь удовлетворить собственные интересы в ущерб интересам других, вынуждая других людей принимать ваше решение проблемы. Для достижения цели мы
используем свои волевые качества; и если воля наша достаточно сильна, то нам это удается.

*Стиль избегания* реализуется тогда, когда мы не отстаиваем свои права, не сотрудничаем ни с кем для выработки решения проблемы или просто избегаем разрешений конфликта. Мы можем использовать этот стиль, когда затрагиваемая проблема не столь важна для нас, когда мы не хотим тратить силы на ее решение или когда мы чувствуем, что находимся в безнадежном положении.
Третьим стилем является *стиль приспособления*. Он означает то, что мы действуем совместно с другим человеком, не пытаясь отстаивать собственные интересы. Мы можем использовать этот подход, когда исход дела чрезвычайно важен для другого человека и не очень существен для нас. Этот стиль полезен также в тех ситуациях, в которых мы не можем одержать верх, поскольку другой человек обладает большей властью; таким образом, мы уступаем и смиряемся с тем, чего хочет оппонент.

Четвертым является *стиль сотрудничества*. Следуя этому стилю, мы активно участвуем в разрешении конфликта, и отстаиваете свои интересы, но стараемся при этом сотрудничать с другим человеком. Этот стиль требует более продолжительной работы по сравнению с большинством других подходов к конфликту, поскольку мы сначала “выкладываем на стол” нужды, заботы и интересы обеих сторон, а затем обсуждаете их. Однако, если у нас есть время и решение проблемы имеет достаточно важное для нас значение, то это хороший способ поиска обоюдовыгодного результата и удовлетворения интересов всех сторон.

*Стиль компромисса* наиболее эффективен в тех случаях, когда мы и другой человек хотим одного и того же, но знаем, что одновременно это для нас невыполнимо. Например, мы вместе хотим занять одну должность или, находясь в отпуске вдвоем, мы хотим провести его по-разному. Следовательно, мы вырабатываем некоторый компромисс, основанный на незначительных взаимных уступках. Применяя стиль компромисса, мы рассматриваем конфликтную ситуацию, как нечто данное и ищем способ повлиять на нее или изменить ее, уступая или обмениваясь уступками.

1. Упражнение «Встреча на узком мостике».

Предварительно на полу чертится полоска шириной 10 см на расстоянии около метра от стены или предметов мебели и длиной более 3 метров. Упражнение выполняется в парах. Встаньте на линии лицом друг к другу на расстоянии примерно3 метров. Представьте себе, что вы идете по узкому мосту, перекинутому над водой или над пропастью, навстречу друг другу. В центре мостика вы встречаетесь, и вам надо разойтись. Кто поставит ногу за пределами линии – тот упал в воду или пропасть. Постарайтесь разойтись так, чтобы не упасть.

4. ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТИЛЯ ПОВЕДЕНИЯ В СИТУАЦИИ КОНФЛИКТА ПО МЕТОДУ ТОМАСА – КИЛМАННА
*ИНСТРУКЦИЯ*
Ниже приведены 30 пар высказываний, описывающих варианты возможного поведения в конфликтных ситуациях. В каждой из пар обведите кружком вариант А или В, более характерный для Вашего поведения.

Во многих случаях оба из предложенных вариантов могут оказаться для Вас нетипичными; если это так, обведите тот из них, которым бы Вы воспользовались с большей вероятностью.

*ОПРОСНИК*

**1.** А. Иногда я представляю право решать проблему другим.
    В. Я стараюсь подчеркнуть общее в наших позициях, а не обсуждать спорные моменты.

**2.** А. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
    В. Я пытаюсь учесть все интересы, как свои, так и оппонента.

**3.** А. Обычно я твердо стою на своем.
    В. Иногда я могу утешать других и пытаться сохранить с ними отношения.

**4.** А. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
    В. Иногда я жертвую собственными интересами ради интересов противоположной стороны.

**5.** А. При выработке решения ищу помощи со стороны других.
    В. Я пытаюсь сделать все возможное, чтобы избежать ненужного обострения в отношениях.

**6.** А. Я пытаюсь не создавать себе репутацию неприятного человека.
    В. Я пытаюсь навязать другим свою позицию.

**7.** А. Я пытаюсь отложить решение вопроса, чтобы иметь время тщательно его обдумать.
    В. Я жертвую одними выгодами, чтобы получить взамен другие.

**8.** А. Обычно я твердо настаиваю на своем.
    В. Я пытаюсь сразу же открыто обсудить все интересы и спорные вопросы.

**9.** А. Я чувствую, что различия в позициях не всегда стоят того, чтобы о них беспокоиться.
    В. Я прилагаю некоторые усилия, чтобы повернуть дело на свой лад.

**10.** А. Я твердо настаиваю на своем.
       В. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

**11.** А. Я пытаюсь сразу же открыто обсудить все интересы и спорные вопросы.
       В. Иногда я могу утешать других и пытаться сохранить с ними отношения.

**12.** А. Иногда я избегаю занимать позицию, ведущую к конфронтации.
       В. Я готов кое в чем уступить оппоненту, если он тоже мне уступит.

**13.** А. Я предлагаю вариант «ни вам, ни нам».
       В. Я настаиваю на принятии моих условий.

**14.** А. Я излагаю оппоненту мои соображения и интересуюсь его идеями.
       В. Я пытаюсь продемонстрировать оппоненту логичность и выгоду принятия моих условий.

**15.** А. Иногда я могу утешать других и пытаться сохранить с ними отношения.
       В. Я пытаюсь сделать все возможное, чтобы избежать ненужного обострения в отношениях.

**16.** А. Я стараюсь щадить чувства других.
       В. Я пытаюсь убедить оппонента в выгодности принятия моих условий.

**17.** А. Обычно я твердо настаиваю на своем.
       В. Я пытаюсь сделать все возможное, чтобы избежать ненужного обострения в отношениях.

**18.** А. Я позволяю оппоненту придерживаться своего мнения, если ему от этого лучше
       В. Я согласен кое в чем уступить оппоненту, если он тоже кое в чем мне уступит.

**19.** А. Я пытаюсь сразу же, открыто, обсудить все интересы и спорные вопросы.
       В. Я пытаюсь отложить принятие решения, чтобы иметь время тщательно его обдумать.

**20.** А. Я пытаюсь сразу же обсудить противоречия.
       В. Я пытаюсь найти справедливое сочетание из выгод и уступок для каждого из нас.

**21.** А. При подготовке к переговорам я стараюсь учитывать интересы оппонента.
       В. Я больше склонен к непосредственному и открытому обсуждению проблемы.

**22.** А. Я стараюсь найти позицию, находящуюся между позицией оппонента и моей.
       В. Я настаиваю на своих интересах.

**23.** А. Очень часто я стараюсь удовлетворить все интересы, свои и оппонента.
       В. Иногда я предоставляю право решать проблему другим.

**24.** А. Я стараюсь пойти навстречу оппоненту, если его условия слишком для него много значат.
      В. Я пытаюсь склонить оппонента к компромиссу.

**25.** А. Я пытаюсь продемонстрировать оппоненту логичность и выгоду принятия моих условий.
       В. При подготовке к переговорам я пытаюсь учитывать интересы оппонента.

**26.** А. Я предлагаю вариант «ни вам, ни нам».
       В. Я почти всегда пытаюсь удовлетворить все пожелания, как свои, так и оппонента.

**27.** А. Иногда я избегаю занимать позицию, ведущую к конфронтации.
       В. Я позволяю оппоненту придерживаться своего мнения, если ему от этого лучше.

**28.** А. Обычно я твердо стою на своем.
       В. При выработке решения я постоянно ищу помощи со стороны других.

**29.** А. Я предлагаю вариант «ни вам, ни нам».
       В. Я чувствую, что различия в позициях не всегда стоят того, чтобы о них беспокоиться.

**30.** А. Я стараюсь щадить чувства других.
       В. Я всегда стараюсь найти решение проблемы совместно с оппонентом.

ПОДСЧЕТ БАЛЛОВ

ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТИЛЯ ПОВЕДЕНИЯ В СИТУАЦИИ КОНФЛИКТА ПО МЕТОДУ ТОМАСА – КИЛМАННА

ТАБЛИЦА 1. Обведите буквы, которые вы обвели, отвечая на соответствующие вопросы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Конкурентный(давление) | Партнерский(разрешение проблемы) | Компромиссный(делим пополам) | Избегающий(уход) | Примирительный(сглаживание) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.              |   |   | А | В |
| 2.              | В | А |   |   |
| 3.                        А |   |   |   | В |
| 4.              |   | А |   | В |
| 5.              | А |   | В |   |
| 6.                        В |   |   | А |   |
| 7.              |   | В | А |   |
| 8.                        А | В |   |   |   |
| 9.                        В |   |   | А |   |
| 10.                     А |   | В |   |   |
| 11.           | А |   |   | В |
| 12.           |   | В | А |   |
| 13.                     В |   | А |   |   |
| 14.                       В | А |   |   |   |
| 15.           |   |   | В | А |
| 16.                   В |   |   |   | А |
| 17.                   А |   |   | В |   |
| 18.           |   | В |   | А |
| 19.           | А |   | В |   |
| 20.           | А | В |   |   |
| 21.           | В |   |   | А |
| 22.                  В |   | А |   |   |
| 23.           | А |   | В |   |
| 24.           |   | В |   | А |
| 25.                 А |   |   |   | В |
| 26.           | В | А |   |   |
| 27.           |   |   | А | В |
| 28.                 А | В |   |   |   |
| 29.           |   | А | В |   |
| 30.           | В |   |   | А |

 ТАБЛИЦА 2. Подсчитайте количество букв, обведенных в каждой колонке:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |
| Конкурентный | Партнерский | Компромиссный | Избегающий | Примирительный |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

ПОСТРОЕНИЕ ГРАФИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ СВОЕГО СТИЛЯ ПОВЕДЕНИЯ

Графический профиль отражает тот репертуар средств совпадения с конфликтом, который вы обычно используете в различных конфликтных ситуациях. Вы можете построить его с помощью приведенной ниже таблицы. Пять колонок соответствуют пяти стилям поведения: «конкурентному», «партнерскому», проч., и представляют собой шкалы  от 0 (стиль почти не используется) до 12 (стиль используется очень часто). Обведите в  каждой колонке те баллы, которые вы набрали, проработав опросник (см. Табл. 2).

Ваши балы указывают ваше место в ряду лиц, прошедших тест Томаса-Килманна. Горизонтальные линии соответствуют процентным показателям. Так, например, если полученный вами балл по конкурентности расположен выше 80% горизонтали, это говорит о том, что вы используете такой стиль поведения чаще, чем 80% людей, прошедших тест Томаса-Килманна.

Двойные горизонтали (25% и 75%) отделяют средние 50%-ные показатели от верхних и нижних 25%. Если ваши показатели оказываются в пределах 25%-75%, значит вы используете данный стиль поведения примерно столько же, сколько большинство опрошенных. Если показатели выходят за эти пределы, значит вы  используете данный стиль поведения чаще или реже большинства опрошенных. Из этого не следует, впрочем, что крайние показатели непременно отрицательны, поскольку конкретная жизненная ситуация может требовать именно такого использования данного стиля поведения.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 100% | 121110 | 121110 | 121110 | 121110 | 121110 |
| 75% | 987 | 987 | 987 | 987 | 987 |
| 50% | 654 | 654 | 654 | 654 | 654 |
| 25% | 321 | 321 | 321 | 321 | 321 |
| 0% | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

       Конкурентный   Партнерский    Компромиссный   Избегающий Примирительный

5. Упражнение «Бумажные мячики».

Участники делятся на две команды (по 3-4 человека). Каждой команде раздается по 2 газеты. Из  газетного листа делаются «мячики» Задача каждой команды перекинуть все мячики на сторону другой, при этом на их половине не должно быть ни одного «мячика».

6. Рефлексия.

 ***Занятие № 15 Профилактика конфликтов***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **План**1. Приветствие
2. Теоретическая часть
3. Практическая часть
4. Заключение, подведение итогов занятия
5. Домашнее задание

**Цели занятия:*** определение понятия конфликт,
* развитие умения понимать причины конфликтов и способы их разрешения,
* анализ собственного поведения в конфликтной ситуации.

Здравствуйте. Сегодняшнее занятие будет посвящено проблеме конфликтов. Но прежде всего мне бы хотелось, чтобы вы поздоровались с каждым участником нашего занятия.**1. Упражнение “Приветствие”.** Цель упражнения: создание доброжелательной атмосферы, настрой на плодотворную работу. Участники тренингового занятия передают друг другу мягкую игрушку со словами: “Привет, я хочу тебе подарить…”.Время проведения упражнения – 5 минут.А теперь мне бы хотелось, чтобы вы подумали и вспомнили человека, с которым вы часто ссоритесь. Подумайте над тем, какие эмоции он у вас вызывает, что вы чувствуете в конфликтных ситуациях. Давайте выполним упражнение “Карикатура на врага”.**2. Упражнение “Карикатура на врага”** Нарисуйте своего “врага” в виде сказочного животного. Да пострашнее! С рогами, клыками, копытами. Время на выполнение этого задания – 5 минут.И дальше с ним можно поиграть. К примеру, у вас конфликты с одноклассницей (-ком). Вот и нарисуйте ее (его) в виде огнедышащего дракона. А потом “посадите” в клетку с огромными замками. Или отправьте ее (его) на другую планету в большущей ракете. Все, конфликт исчерпан!А теперь прислушайтесь к своим эмоциям. Как вы думаете, почему, нарисовав карикатуру на своего врага, да еще и отправив его в клетку или на далекую планету, вам стало легче?Ответы детей.Таким рисунком, карикатурой вы прорабатываете свои негативные эмоции и снимаете плохие установки. Когда вы видите “врага” в клетке, ваше сознание фиксирует: он не опасен.**3. Теоретическая часть.**Наш урок посвящен проблеме конфликтов. В качестве эпиграфа к нашему занятию я бы хотела использовать слова Генри Тэйлора: “Ничто так не показывает превосходство характера, как хорошее поведение в ссоре, которой нельзя избежать”.Как вы думаете, что значит понятие конфликт? (Выслушиваются ответы детей.) Как видите, каждый понимает конфликт по-разному. Одно из определений понятия конфликт означает следующее.**Конфликт – это столкновение интересов, планов, действий разных людей; потребностей одного человека.** Эта проблема наиболее актуальна именно в вашем, в подростковом возрасте, этот возраст характеризуется вступлением в новую, взрослую жизнь. Как вы уже знаете по себе, подростки очень ранимы, обидчивы, страстны (до максимализма), стремятся во что бы то ни стало отстоять свою точку зрения; при этом им не хватает жизненного опыта, они не умеют вести себя в сложных ситуациях.Очень часто причиной конфликта выступает недовольство собой, чувство неполноценности, потребность в самоутверждении, мысль о своей исключительности, неудовлетворенное желание занять достойное место в коллективе.Скажите, пожалуйста, зачем нужны конфликты? (Выслушиваются ответы детей.)Да, действительно, в конфликте часто мы находит новые, нестандартные способы решения проблемы. Но также необходимо сказать о таком неблагоприятном действии конфликта, как разрыв отношений между конфликтующими сторонами.Однако конфликты присутствуют в жизни каждого человека, независимо от его желания. Конфликт может привести или к улучшению жизни в классе, или, наоборот, большей несправедливости. Наше занятие будет посвящено тому, чтобы научиться достойно выходить из конфликтных ситуаций, то есть научиться конфликтовать таким образом, чтобы не задевать личность оппонента.Конфликт это не трагедия, он имеет право на существование. Внутри любой группы людей неизбежно возникает соревнование или соперничество между ее членами. Бесконфликтная жизнь – иллюзия. При неумелом разрешении конфликта разрушаются деловые и дружеские контакты между людьми, затрудняются или делаются невозможными их совместные координированные действия.Конфликты бывают деловые и личностные. Деловой конфликт исчезает, как только проблема, вызвавшая его, разрешается. Личностный конфликт, как правило, бывает продолжительным, он носит деструктивный характер и является следствием психологической несовместимости. Такой конфликт приводит, в конечном итоге, к разрыву всяческих отношений с противоборствующей стороной.Как правило, конфликтующие стороны неадекватно воспринимают друг друга. Подобные ошибки восприятия, заблуждения затрудняют процесс примирения. Е. Мелибруда выделил 4 типичных искажения восприятия: [1]* “Иллюзия собственного благородства” – когда мы считаем, что являемся жертвой злобного противника, а сами ведет себя образцово. В большинстве случаев обе конфликтующие стороны уверены в своей правоте, нередко готовы разрешить конфликт и убеждены, что дело в оппоненте, который этого не хочет.
* “Поиск соломинки в глазу другого” – замечание малейших нюансов поведения оппонента. В конфликте чрезвычайно важно контролировать каждое свое слово и поступок, а не только оппонента.
* “Двойная этика” – человеку свойственно приукрашивать собственное поведение даже перед самим собой. Собственные действия мы всегда стараемся представить как разумные, уважительные по отношению к сопернику, а чужие – как недопустимые, нечестные.
* “Все ясно” – упрощение ситуации конфликта. [1]

Таким образом, все эти ошибки несут одну и ту же цель: представить собственные действия и поступки желательными, благородными, а действия оппонента – непозволительными, безобразными, неадекватными ситуации. Таким образом очень часто поступаем и мы с вами, особенно в ситуациях, когда затронуты наши личные интересы.С. Шенкман предлагает следующие способы преодоления конфликтных ситуаций. (Вкратце диктуются под запись.) [1]1. Не оставаться наедине со своими неприятностями. Надо рассказать о неприятностях человеку, которому вы доверяете. В трудную минуту особенно важно почувствовать участие, искреннюю заинтересованность в твоих делах другого человека.
2. Уметь вовремя отвлечься от своих забот. Заняться каким-то требующим внимания делом, привычной работой.
3. Не позволять себе раздражения, гневного состояния.
4. Не упрямиться, не позволять себе быть капризным.
5. Нельзя быть совершенством во всем всегда. Не ругать себя, если что-то не получается на высоком уровне.
6. Не предъявлять чрезмерных требований окружающим, принимать людей такими, какие они есть.

В ссоре старайтесь говорить только о самом разногласии. Ни в чем не обвиняйте оппонента. Не говорите друг другу обидных слов. Это поможет вам сохранить конфликт на деловом уровне, не “спуститься” на личностный уровень конфликта.Психолог К. Томас выделил пять основных стилей разрешения конфликта:**Конкуренция** – человек, использующий этот стиль, активен и предпочитает разрешить конфликт естественным путем. Он не заинтересован в сотрудничестве с другими, но способен на волевые решения.**Избегание**– когда человек не отстаивает свои права, не хочет сотрудничать, просто уходит от конфликта, избегает его.**Приспособление** – человек действует совместно с партнером по общению и не пытается отстоять свои интересы.**Сотрудничество** – человек активно участвует в разрешении конфликта и устанавливает свои интересы, но при этом учитывает и интересы партнера.**Компромисс** – партнеры по общению сходятся на “золотой середине”, то есть на частичном удовлетворении интересов каждого из партнеров. [2]**4. Анкетирование.**А сейчас, когда мы с вами уже многое узнали о конфликтах, рассмотрим особенности вашего поведения в конфликтных ситуациях. Для этого вам необходимо будет ответить на поставленные вопросы.(Баллы записываются на доске.)**Бланк для ответов.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| А | В | С | D | E |
| 1 |   | 2 |   | 3 |   | 4 |   | 5 |   |
| 6 |   | 7 |   | 8 |   | 9 |   | 10 |   |
| 11 |   | 12 |   | 13 |   | 14 |   | 15 |   |
| 16 |   | 17 |   | 18 |   | 19 |   | 20 |   |
| Всего |   | Всего |   | Всего |   | Всего |   | Всего |   |

**Инструкция:** Сейчас я вам зачитаю 20 утверждений. Если утверждение описывает привычные для вас действия в ходе конфликта – поставьте цифру 3, если вы реагируете таким образом от случая к случаю, иногда – 2, если редко или никогда – 1.**Когда конфликт в классе, я:**1. Я прошу ребят остановиться
2. Стараюсь, чтобы отнеслись к конфликту спокойно.
3. Помогаю ребятам понять друг друга.
4. Пытаюсь растащить ребят.
5. Пусть конфликт разрешится сам собой.
6. Нахожу “зачинщика”.
7. Ищу причину, из-за которой возник конфликт.
8. Ищу компромиссное решение.
9. Обращаю все в шутку.
10. Говорю: не делайте “шума из ничего”.
11. Заставляю прекратить и извиниться.
12. Вдохновляю на поиск другого решения.
13. Помогаю им решить, от чего стоит отказаться.
14. Стараюсь переключить внимание.
15. Не мешаю “сражаться”, пока кто-нибудь не победит.
16. Ссылаюсь на правила поведения.
17. Предлагаю несколько вариантов решения на выбор.
18. Помогаю всем почувствовать себя комфортнее.
19. Отвлекаю от конфликта каким-либо другим делом.
20. Говорю, что личные проблемы должны решаться вне школы.

А теперь подсчитайте сумму балов по столбцам. Посмотрите, в каком столбце у вас получилось наибольшее количество баллов. Послушайте информацию о том, что это значит.А – трезвый подход – вы стараетесь быть порядочными по отношению к ребятам, но при этом считаете, что ими необходимо жестко руководить и ребята должны знать, что можно, а что нельзя.В – проблемно-разрешающий подход – вы пытаетесь совместно разрешить конфликт и принять творческое решение.С – компромиссный подход – вы выслушиваете ребят и помогаете им выслушать друг друга, а затем убеждаете их в том, что от чего-то всегда надо отказываться, что мы не можем иметь все, что хотим, и что “немножко” лучше, чем “ничего”.D – затушевывающий (сглаживающий) подход – вы стараетесь сохранить и поддержать мир и спокойствие, насколько это возможно, тем более что многие конфликты не так уж важны и лучше не обращать на них внимание.E – игнорирование – вы предоставляете ребятам самим разобраться во всем и сделать соответствующие выводы для себя.Заключение. Итак, мы с вами проделали сегодня очень большую работу. Мы узнали, что означает понятие конфликт, разобрались, что конфликты встречаются повсюду и что жизнь без конфликтов практически невозможна. Жизнь без конфликтов – застойная, в ней нет развития, так как только в конфликте люди пытаются решить проблему новыми, оригинальными способами, за счет чего идет процесс развития. Так же мы узнали, что очень важно научиться находить верное решение конфликта, вести себя достойно в конфликтной ситуации, так как именно от нашего поведения зависит, разрешится конфликт или нет.При помощи анкеты мы узнали, какими способами решения конфликта вы чаще всего пользуетесь в обычной жизни.А сейчас я хочу предложить всем вместе сделать оригами щенка. Щенки, как правило, очень добрые и забавные. Мне бы хотелось, чтобы этот щенок оберегал вас от возможных неприятностей и конфликтных ситуаций.**5. Упражнение “Оригами “Щенок-оберег”** В качестве завершения предыдущей работы предлагается всем сделать себе оберег – фигурку из бумаги, которая будет всегда рядом с ребенком и будет помогать ему и оберегать его во всех делах и ситуациях. В виде символа предлагается фигурка собаки, как наиболее употребительный вариант стража.**Домашнее задание. “Письма... к себе”** Различные стрессы, обиды, навязчивые ненужные воспоминания и мысли – все это можно снять с помощью писем к себе. И вашим домашним заданием будет попытаться написать письмо к себе.Для этого нужно взять пять страниц. Лучше всего, если они будут цветными: белая, желтая, зеленая, синяя и коричневая. Или же возьмите карандаши таких же цветов и пишите ими.**Действуйте так:**- На “белой” странице вы описываете стрессовую ситуацию ФОРМАЛЬНО, как следователь в протоколе: “Такого-то числа произошло то-то и то-то...”- На “коричневой” начинаете бурно выражать все НЕГАТИВНЫЕ эмоции по поводу того, что вы описали раньше. Здесь вы выступаете в роли пессимиста-нытика.- На “желтой” странице ваша роль – оптимист в состоянии эйфории. Вы излагаете все ПОЗИТИВНЫЕ эмоции.- “Зеленая” страница – это поле для ТВОРЧЕСТВА, где ваша роль – “художник” или “писатель”. Вы можете посвятить стихотворение этой ситуации или написать короткий рассказ. Можно даже что-то нарисовать. В общем, творчески переосмыслите свою проблему.- На “синем” листке вы играете в “мудреца”: делаете точные и серьезные ВЫВОДЫ и даете советы сами себе.Вот этот синий листок и есть решение ваших проблем. Все остальные помогли вам взглянуть на ситуацию с разных точек зрения. И теперь вы можете принять наиболее верное решение.Письмо не должно быть для вас тяжелой повинностью. Пишите от души, иначе никакого терапевтического эффекта не будет. |

 |

***Занятие № 16 Слышать и слушать …***

Цель:

научить детей методам активного слушания

1. Профессор Тим Бригхаус на конференции, посвященной проблемам образования, проходящей в Германии (Loccum) 25 октября 2000 года, назвал несколько основных качеств, присущих современным людям, среди которых (вторым по списку!) стоит умение *хорошо слушать.*К сожалению, пока не у всех это хорошо получается.

Детский психотерапевт Катрун Гельдард и консультирующий психо лог Давид Гельдард из Австрии в своей книге «Консультирование в по вседневной жизни» (Geldard К., Geldard D., 2003) рекомендуют всем, кому по роду деятельности необходимо помогать другим людям и тем людям, которые общаются с большим количеством людей, прежде всего научиться внимательно слушать. Человек, которому мы оказыва ем помощь, нуждается в том, чтобы почувствовать свою значимость и уважение к себе. Только тогда он может в полной мере раскрыть нам свои проблемы и готов выслушать наши рекомендации. «Лучший способ помочь человеку почувствовать его значимость — это активное

 слушание, сфокусированное на его проблеме».

Внимательное слушание также поможет нам получить важную ин формацию о человеке, которая в дальнейшем даст возможность грамотно и целенаправленно строить отношения с ним и реализовать его потенциал в учебном и не только процессе.

Как научиться не только эффективно слушать, но и слышать, воспринимать максимальный объем информации — вопрос достаточно сложный. Прежде всего, стоит разобраться, почему мы теряем и искажаем то, что говорит партнер по общению.

2. К эффективным техникам слушания относят рефлексивное (активное) слушание, которое включает в себя следующие приемы: дословное повторение, перефразирование, резюмирование.

*Дословное повторение*подразумевает воспроизведение вслух части сказанного в неизменном виде. Это может быть целая фраза или нескол ко слов, которые дают собеседнику понять, что его внимательно слушают.

*Перефразирование*подразумевает повторение основного содержания, сказанного в более сжатой форме или своими словами. Этот прием позво ляет проверить, насколько правильно мы поняли партнера по общению.

*Подытоживание*-  выделение основных идей говорящего. Данный прием позволяет правильно расставить акценты, определить главное в речи собеседника, а при необходимости — подвести беседу к заключительному этапу.

Все три техники являются действенными в процессе общения. Так, дословное повторение можно использовать в беседе с не слишком раз говорчивыми родителями. Эта техника будет возвращать их к сказанному и побуждать к тому, чтобы добавить дополнительные детали. Пере фразирование особенно полезно в тех случаях, когда мы не уверены в том, что правильно понимаем говорящего.

*Резюмирование* желательно использовать с многословными родителями, что позволит продвигаться в переговорах вперед более быстрыми темпами.

3. Таким образом, активное слушание, подразумевающее умение слышать информацию и воспринимать чувства говорящего, способствует улучшению общения.

Помимо эффективного стиля слушания существует и нейтральный стиль (нерефлексивный), который на определенных стадиях беседы так же может помочь достичь желаемых результатов.

Нерефлексивное (пассивное) слушание — это внимательное слушание, при котором обратная связь с говорящим сводится лишь к коротким репликам: «Да, да...», «Угу.-», «Понимаю...», «Приятно слышать» и т. д. Этот стиль слушания можно использовать в тех случаях, когда родитель сообщает нам важную информацию и когда прерывать его рассказ бо лее длинными репликами нецелесообразно.

Для того чтобы процесс слушания был более действенным, можно воспользоваться рекомендациями М. Беркли-Ален (1997), которые мы приводим ниже (в скобках даны наши комментарии).

1. Не перебивать собеседника.
2. Не переводить обсуждение на другую тему (если для этого нет особой причины).
3. Не позволять себе отвлекаться.
4. Не задавать лишних вопросов («не допрашивать»).
5. Не пререкаться с собеседником (если вы не согласны, выслушайте и убедитесь, что поняли верно, после чего используйте аргументы).
6. Не навязывать свои советы (давать лучше в тактичной форме, на  пример: «Может быть, лучше попробовать...», «Мама одного из моих учеников в подобной ситуации поступила так...»).
7. Отражать в поведении, жестикуляции, выражении лица и в словах свое отношение к чувствам говорящего.

4. Однако на практике очень часто общение может быть затруднено как in-за личностных особенностей, так и из-за неконструктивных стратегий и позиций, выбранных в процессе слушания участниками общения. Мадэлин Беркли-Ален выделяет следующие негативные роли слушателей:

 внимательного слушателя; поглощен своими ощущениями от слушания, теряя при этом нить повествования.

3. *Перебивала*— перебивает, так как думает, что забудет то, что хотел сказать.

4.*Слушатель, погруженный в себя*, — теряет нить разговора, не обращая внимания, интересно ли собеседнику, насколько хорошо идет обсуждение.

5.*Слушатель-интеллектуал*, или слушатель-логик, — слушает только то, что хочет, не обращая внимания на эмоциональную сторону.

Наряду с данной классификацией существуют и другие. Так, напри мер, Н. В. Казаринова (2001) предлагает иную типологию «плохих» слушателей:

1. *«Псевдослушатель»* — делает вид, что слушает, кивает головой, говорит «Угу..», но думает о своем.
2. *«Самовлюбленный» слушатель* — хочет, чтобы слушали только его.
3. *Слушатель-«сочинителъ»* — не дослушивает до конца, а составляет свою версию окончания рассказа.
4. *Слушатель-«пчела»* — слушает только то, что интересно, все остальное пропускает.
5. *Слушатель-«жало»* —ждет, когда собеседник допустит ошибку, что  бы затем говорить только об этом.

*Ведущий:*А к  кому типу слушателя вы относите себя? Почему?

5.Упражнение «Иностранец и переводчик»

Для начала упражнения нужны два добровольца. Один из вас будет играть роль иностранца, а другой – переводчика. Остальные должны представить себя журналистами, находящимися на пресс-конференции приехавшего к ним в гости. «Иностранец» может сам выбирать образ своего герои, по мере готовности, представиться публике. Журналисты должны задавать ему вопросы, на которые «Гость» отвечает. Несмотря на то, что он будет говорить на русском языке, журналисты воспримут его язык как «иностранный». Поэтому задача переводчика – кратко, сжато, но точно передать им то, что сказал «Иностранец»

6. Рефлексия

#  *Занятие № 17 Уровень моей агрессивности .*

**Цель занятия**

Помощь в обдумывании своих чувств, выработке умений выражать эмоции адекватно ситуации.

**Оборудование**

Бланк с рисунками «Мои лица», фломастеры, текст теста эмоций, карточки с различными эмоциями, на которых отмечены эмоции и части тела человека.

**Ход занятия**

**Приветствие**

**Упражнение «Мои лица»**

Ведущий. Сейчас я вам раздам листы, на которых изображены лица. Дорисуйте картинки так, как предложено. А теперь поговорим о том, что у нас получилось.

Анализ:

Когда у тебя бывает такое лицо?

Как еще окружающие могут понять, что тебе грустно?

Как бы ты выразил свои переживания?

Предпочитаешь ли ты выражать свои чувства или держать их в себе?



**Основная часть**

**Формулирование темы занятия, основных целей**

Ведущий. Мы уже говорили, что человек может испытывать различные эмоции. Очень сильные проявления негативных эмоций человек испытывает в ситуации, когда встречает преграду на своем пути. В этом случае говорят об агрессии с его стороны или агрессивности. В жи­тейском сознании агрессивность является синонимом «злонаме­ренной активности». На самом деле агрессивность помогает человеку убирать преграды на своем пути. поэтому есть такие проявления агрессивности, которые в жи­тейском понимании агрессивностью не являются.А.Басс и А.Дарки выделили следующие виды агрессивных реакций:

**Физическая агрессия** — склонность к самому примитивному виду агрессии. Тебе свойственно решать вопросы с позиции силы. Возможно, образ жизни и личностные особенности мешают тебе искать более эффективные методы взаимодействия. Рискуешь нарваться на ответную агрессию.
**Косвенная агрессия** — конечно, лучше ударить по столу, чем по голове партнера. Однако увлекаться этим не стоит. Пожалей мебель и посуду. Ведь это прямые убытки. Кроме того, так недолго и пораниться.
**Раздражительность**— плохо или даже хорошо скрываемая агрессия не сразу приведет к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать изнутри, как серная кислота, пока не прорвется наружу. Когда прорвется — см. «физическая и косвенная агрессия».
**Негативизм** — реакция, типичная для подростка, совершающего бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в пословице «Выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой».
**Обидчивость** — готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унизить тебя. Здорово отравляет жизнь.
**Подозрительность** — готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против тебя. В крайних своих проявлениях может быть симптомом нездоровья.
**Вербальная агрессия**— за словом в карман ты не полезешь. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительными, чем последствия драки.
**Чувство вины** — поздравляю, ты никого не ударил, ничего не разбил, ни на кого не наорал. Откуда тогда чувство дискомфорта, ощущение, будто в чем-то виноват? Если ты чувствуешь себя в ответе за свои эмоции, значит, умеешь ими управлять. Что же с этим делать? Как минимум знать — чтобы понимать, что этим качеством природа наделила тебя более щедро, чем следовало бы. Максимум — вспомнить, кто в доме хозяин — ты или твои эмоции?

**Тест эмоций**

Ведущий. Твоя агрессивность — твое личное дело до тех пор, пока она не

затрагивает других людей. Я предлагаю вам определить свою предрасположенность к различным типам негативного поведения. На бланке для ответов обведи номера тех вопросов, на которые ты отвечаешь «да». Отметь количество обведенных номеров (баллов) по каждому виду эмоциональных реакций и построй график.

**Вопросы теста:**

1. Если я разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.

2. Иногда я раздражаюсь настолько, что могу бросить какой-то предмет.

3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.

4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.

5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.

6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.

7. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.

8. Если я кого-то обманываю, то мне становится стыдно.

9. Мне кажется, что я могу ударить человека.

10. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.

11. Иногда люди раздражают меня просто фактом своего присутствия.

12. Если мне не нравится какое-то правило, то хочется его нарушить.

13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.

14. Я думаю, что многие люди не любят меня.

15. Я требую, чтобы люди уважали мои права.

16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.

17. Я знаю людей, которые могут довести меня до того, что захочется драться.

18. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.

19. Иногда я могу взорваться, как пороховая бочка.

20. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю ему наперекор.

21. Есть люди, к которым я испытываю ненависть.

22. Довольно много людей мне завидует.

23. Если я злюсь, я могу выругаться.

24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.

25. Если меня кто-то обидит, я могу дать сдачи.

26. Иногда я хватаю первый попавшийся под руку предмет и ломаю его.

27. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.

28. Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.

29. Я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.

30. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.

31. Если кто-то раздражает меня, я могу сказать все, что о нем думаю.

32. Меня угнетает, что я мало помогаю своим родителям.

33. Если кто-то первый ударит меня, я ему отвечу тем же.

34. В споре я часто повышаю голос.

35. Я раздражаюсь из-за мелочей.

36. Того, кто корчит из себя начальника, я стараюсь поставить на место.

37. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.

38. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.

39. Я могу угрожать, хотя и не собираюсь приводить угрозу в исполнение.

40. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.

### Шкалы

Бланк ответов

|  |  |
| --- | --- |
| Шкалы | Номера вопросов |
| Физическая агрессия (Ф) | 1 | 9 | 17 | 25 | 33 |
| Косвенная агрессия (К) | 2 | 10 | 18 | 26 | 34 |
| Раздражительность (Р) | 3 | 11 | 19 | 27 | 35 |
| Негативизм (Н) | 4 | 12 | 20 | 28 | 36 |
| Обидчивость (О) | 5 | 13 | 21 | 29 | 37 |
| Подозрительность (П) | 6 | 14 | 22 | 30 | 38 |
| Вербальная агрессия (В) | 7 | 15 | 23 | 31 | 39 |
| Чувство вины (Ч) | 8 | 16 | 24 | 32 | 40 |



Построенный график показывает, какие проявления агрессии характерны именно для тебя. Точка, расположенная на графике выше пунктирной линии, говорит о выраженности данной формы поведения.
Процесс укрощения эмоций можно сравнить с укрощением диких лошадей. Их нельзя объезжать, предоставляя им полную свободу или, наоборот, постоянно пользуясь кнутом. Обе крайности неизбежно приведут к неудаче. С одной стороны, нельзя раз и навсегда сказать себе, что все попытки приручить дикую лошадь ни к чему не приведут. С другой — мы должны признать, что лошадь дикая, и проявлять терпение при ее приручении. Но, вероятно, самое главное состоит в том, что она должна признать в нас своего укротителя.

**Упражнение «Мои эмоции»**

Ведущий. Я сейчас вам раздам карточки, на которых изображены эмоциональные состояния и части тела человека (на карточках могут быть следующие эмоции: «Горе. Лицо», «Радость. Губы», «Чванство». «Правая рука», «Гордость. Спина», «Страх. Ноги», «Удивление. Брови»). Вам нужно будет внимательно посмотреть на них и изобразить эмоцию. Например, карточка «Грусть. Руки» означает, что эмоцию грусти следует выразить при помощи рук. Задача группы — отгадать, какую эмоцию хотел изобразить выступающий.
Анализ:

Что значат для вас эмоции?

Какую роль они играют в жизни человека?

В каких жизненных ситуациях они могут возникнуть.

**Завершение занятия**

**Упражнение «Живая анкета»**

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

* + Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
	+ Что тебе понравилось?
	+ Что не понравилось?
	+ Как вы сейчас себя чувствуете?

#  *Занятие №18. Самореализация. Механизмы психологической защиты*

**Цель занятия**
Передача знаний о внутренних механизмов, помогающих и препятствующих самореализации личности.

**Оборудование**Текст сокращенного опросника Плутчика – Келлермана – Конте, текст визуализации «Посмотреть на себя глазами того, кто тебя любит», релаксационная музыка.

**Ход занятия**

**Приветствие**

**Упражнение «Десять недостатков»**Участники рассаживаются в круг. Один участник выходит. В группе определяются 10 его негативных характеристик или просто качеств. Вернувшийся участник сможет войти в круг, разгадав 3 качества, названные в его отсутствие недостатками. Остальные качества ему не сообщаются.

**Основная часть**

**Формулирование темы занятия, основных целей**
Ведущий. В течение всего времени философы и ученые стремятся расширить свои представления о сущности человеческой личности. Тем не менее, отдельные ее феномены так и остаются непознанными. К таковым относится и область бессознательных проявлений личности, в частности система психологической защиты. Механизмы психологической защиты функционируют в ежедневном опыте любого человека и остаются при этом мотивом поведения, скрытым от него самого и от неопытного наблюдателя. Психологическая защита является одним из самых противоречивых свойств в структуре личности, поскольку одновременно способствует как стабилизации личности, так и ее дезорганизации.
В словаре психологическая защита определяется как специальная регулятивная система стабилизации личности, направленная на устранение или сведение до минимума чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта. Такое понимание отражает функциональное назначение – ограждение сферы сознания от негативных, травмирующих личность переживаний, – но не проясняет содержания психологической защиты. Часть авторов  рассматривает данный феномен так широко, что включает в него любое поведение, устраняющее психологический дискомфорт.
Каждый наш день — это смешение добра и зла. Мы постоянно вынуждены противостоять неудачам, стрессам, конфликтам, опасностям, защищаться от них. Природа дала человеку механизм, позволяющий закрыться, спрятаться от опасностей. Это механизм психологической защиты — подсознательная система моделей поведения, сформированная на основе жизненного опыта человека. Она ограждает его от отрицательных эмоций, страха, тревоги, возникающих на основе травмирующей информации из внешнего мира. Классическую характеристику вида защит дал австрийский психоаналитик З. Фрейд.
Виды защит по З. Фрейду:
Отрицание — стремление избежать информации, вызывающей тревогу.
Идеализация (обесценивание) — попытка человека найти идеального защитника от всех бед и удачное решение проблем.
Проекция — человек бессознательно переносит свои чувства, желания на другое лицо.
Рационализация — человек осознает и использует только ту часть информации, которая может характеризовать его поведение как правильное и одобряемое.
Замещение — перенос действия с недоступного объекта на доступный.
Сновидение — вид защиты, при котором недоступное действие переносится в другую форму — сюжет сновидения.
Ведущий. Психологические защиты помогают личности построить барьеры на пути неблагоприятных влияний. Но это явление относительное. Надежнее программа аутотренинга, где человек учится управлять своими чувствами, эмоциями и мыслями — владеть собой. Преодолению страха и беспомощности помогает активная позиция в преодолении ситуации. Решительность для многих — своеобразная защита от тревог в окружающем мире.

**Опросник Плутчика – Келлермана – Конте**

Ведущий предлагает учащимся определить виды защит, свойственные именно им.
Ведущий. Внимательно прочитайте приведенные ниже утверждения, описывающие чувства, поведение и реакции людей в определенных жизненных ситуациях, и если они имеют к Вам отношение, то отметьте соответствующие номера знаком «+».

* Со мной ладить очень легко
* Я сплю больше, чем большинство людей, которых я знаю
* В моей жизни всегда был человек, на которого мне хотелось быть  похожим
* Если меня лечат, то я стараюсь узнать, какова цель каждого действия
* Иногда у меня появляется настойчивое желание про бить стену кулаком
* Я легко выхожу из себя
* Меня раздражают люди, которые командуют другими
* Я считаю себя исключительно справедливым человеком
* В своих мечтах я всегда в центре внимания окружающих
* Меня расстраивает даже мысль о том, что мои домочадцы могут  разгуливать дома без одежды
* Если кто-то меня отвергает, то у меня может появиться мысль о самоубийстве
* Я всегда обращаю внимание на лучшую сторону жизни
* Я прикладываю много стараний и усилий, чтобы изменить свою внешность
* Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба уничтожила мир
* Мне говорят, что я бываю излишне импульсивным
* Меня раздражают люди, которые манерничают перед другими
* Я плохо помню лица
* Я могу с трудом усидеть на месте даже незначительное время
* Даже если я знаю, что я прав, я готов слушать мнения других людей
* Люди мне никогда не надоедают
* Я мало что могу вспомнить из своего детства
* Другие считают меня излишне доверчивым
* Люди, скандалом добивающиеся своих целей, вызывают у меня неприятные чувства
* Я не теряю никогда оптимизма
* Уезжая путешествовать, я стараюсь все спланировать до мелочей
* Иногда я знаю, что сержусь на другого сверх меры
* Когда дела идут не так, как мне нужно, я становлюсь мрачным
* Я легко принимаю брошенный другим вызов
* Что-нибудь решив, я часто, тем не менее, в решении сомневаюсь
* От некоторых пищевых продуктов меня тошнит
* Я грызу ногти
* Я иногда вижу сны с неприятными событиями и вещами
* Я не люблю карьеристов
* Я много говорю неправды
* Когда я разочаровываюсь, то часто впадаю в уныние
* Известия о трагических событиях не вызывают у меня волнения
* Прикасаясь к чему-либо липкому и скользкому, я испытываю омерзение
* Я думаю, что часто спорю с людьми напрасно по пустякам
* Я не люблю тех, кто всегда старается быть в центре внимания
* Я с трудом произношу непристойные слова
* Я раздражаюсь, если нельзя доверять другим
* Я хочу, чтобы меня считали сексуально привлекательным
* У меня такое впечатление, что я никогда не заканчиваю начатое дело
* В споре я лучше владею логикой, чем мои собеседники
* Я часто влюбляюсь
* Я остаюсь спокойным, когда вижу окровавленного человека

Обработка теста
Восемь эго-защитных процессов формируют восемь отдельных шкал, численные значения которых выводятся из числа положительных ответов на определенные указанные ниже утверждения, разделенных на число утверждений в каждой шкале. Напряженность психологических защит подсчитывается по формуле (число «+» ответы – число утверждений) х 100%.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Названия шкал** | **Номера утверждений** | **n** |
| 1 | Вытеснение | 11, 17, 21, 36, 46 | 5 |
| 2 | Регрессия | 2, 6, 15, 18, 27, 31, 34, 35, 43 | 9 |
| 3 | Замещение | 5, 11, 14, 26, 38 | 5 |
| 4 | Отрицание | 1, 12, 20, 22, 24, 45 | 6 |
| 5 | Проекция | 7, 16, 23, 33, 39, 41 | 6 |
| 6 | Компенсация | 3, 9, 13, 28, 42 | 5 |
| 7 | Гиперкомпенсация | 10, 30, 32, 37, 40 | 5 |
| 8 | Рационализация | 4, 8, 19, 25, 29, 44 | 6 |

Ведущему при обсуждении результатов теста понадобится умение интерпретации.

**Визуализация «Посмотреть на себя глазами того, кто тебя любит»**

Ведущий. Представьте себе, что вы пишете книгу, в которой вы сами действующее лицо. Вам нужно определить кого-то в своей жизни, кто, как вы знаете, любит вас. Важно не то, что вы его любите, важно, что вы знаете, что она (или он) любит вас. Поищите среди людей, которых вы знаете в своей жизни, пока не найдете такого человека.
Вы сидите за столом, на котором стоит пишущая машинка, лежит бумага, карандаш. Напротив вас – окно, или, может быть, стеклянная дверь, ведущая наружу. Там, занятый своим делом, находится тот, кто любит вас. Как раз в этот момент вы подошли в своей книге к описанию этого человека. Вы смотрите на него (нее), с удовольствием перебирая все возможности того, как вы описали бы в словах этого человека, что позволило бы читателю увидеть его (ее) так, как видите вы. Вы описываете для себя особенные жесты, слова, взгляды, особенности поведения, которые делают человека именно таким. Вы слушаете собственное описание, переживаете те чувства, которые приходят и проходят через вас и, при этом, смотрите через стекло.
Когда ваше описание близится к концу, вы мягко меняете позицию и восприятие. Вы «уплываете» со своего места за столом, «выплываете» наружу и входите в человека, который вас любит. Здесь вы прерываете то, чем были заняты, поднимаете глаза, и видите себя сидящим и работающим над книгой. Вы видите себя глазами того, кто вас любит; в первый раз видите то, что видит тот, кто вас любит, когда смотрит на вас. Вы прислушиваетесь и слышите, как он слышит ваши слова, как он описывает вас. Видя себя глазами того, кто вас любит, вы обнаруживаете качества и свойства, о которых вы не знали, или даже которые считали недостатками. Рассматривая себя сквозь призму мыслей, восприятий, воспоминаний того, кто вас любит, вы находите, что заслуживаете любви, обнаруживаете, что сделали другого человека богаче просто тем, что явились собой. Вы видите и слышите, что в вас нравится этому человеку. Удерживая все, что стоит знать, вы медленно возвращаетесь в самого себя, помня, кем и каким вы являетесь для того, кто вас любит.

**Завершение занятия**

 ***занятие № 19***

***«Конфликты в классе. Способы их разрешения»***

*1. Приветствие*

Психолог: «Ребята давай поприветствуем друг друга. Но приветствовать будем разными способами. По кругу каждый из вас будет приветствовать своего соседа своим способом.  Я начинаю (психолог пожимает руку своему соседу). Ты, своим способом приветствуешь Пашу… и т.д. Молодцы!

 -Ребята, сегодня мы с вами собрались для важного разговора.

Мы не раз говорили о том, что мир, в котором мы живем, очень сложен и противоречив. Противоречия очень часто приводят к конфликтам, от которых страдают люди. Все конфликты не только в классе, в школе, дома, но и в мире происходят от того, что люди не знают способов выхода из них. Но научиться предотвращать конфликты и правильно вести себя в конфликтных ситуациях, знать способы их разрешения – можно. Этому и будет посвящено наше занятие.

А что же такое конфликт?*(ответы детей)*(**Конфликт** – это ситуация, в которой двое или несколько человек не хотят уступать друг другу и не могут найти общего решения)

Скажите, пожалуйста, сколько букв в алфавите? Назовите по одному положительному слову на любую букву алфавита. Эти слова относятся к положительным качествам человека, которые помогают нам не ссориться

К чему могут привести отрицательные качества характера человека?

*Упражнение 2.Обсуждение ситуации «В классе»*

Ученик приходит в класс после болезни, а его место за партой занято новым учеником. Он начинает выяснять отношения.

1-ый: Сейчас же освободи мое место.

2-ой: Но я…

1-ый: Надо было сначала убедиться, что эта парта не занята, а потом занимать ее.

2-ой: Я хотел ...

1-ый:        Если бы ты был умным, то знал бы, что нельзя занимать чужое место.

2-ой:        Я не знал…

1-ый: Ты такой же бестолковый, как все новенькие.

*Вопросы для обсуждения:*

- Как вы думаете, чем может закончиться эта ситуация? Можно ли было доводить дело до конфликта?

- Какие правила общения могли быть использованы? (выяснить спокойно, почему он сел на это место, тон)

- Правильно ли поступил ученик, который пришел в класс после болезни? Почему?

- Можно ли назвать этого ученика вежливым, воспитанным?

- Какой выход из данной ситуации предполагаете вы?

- Можно было решить этот вопрос без ссоры?

Любой конфликт можно решить, только нужно найти это решение, этот выход и обсудить все в спокойной обстановке.

Когда люди ссорятся или конфликтуют между собой, они обижаются друг на друга, а обида – это сильное чувство, от которого не всегда легко избавиться. На душе становится неприятно, тяжело. Помочь человеку справиться с собой и улучшить свое настроение, вам поможет *упражнение «Воздушный шарик» (3)*

1. Представьте, что в вашей груди находится воздушный шарик. Вдыхая воздух через нос, до отказа заполните легкие воздухом. Выдыхая воздух ртом, почувствуйте, как он выходит из легких.
2. Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте, как шарик наполняется воздухом и становится больше.
3. Медленно выдохните ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.
4. Сделайте паузу и сосчитайте до 5.
5. Снова вдохните и наполните легкие воздухом. Задержите дыхание, сосчитайте до 3.
6. Выдохните. Почувствуйте, как теплый воздух проходит через легкие, горло, рот.
7. Повторите еще 2 раза.
8. Остановитесь и почувствуйте, что вы полны энергии, а все напряжение пропало.

*Упражнение 4. «Заморочки из бочки»*

Работать вы будете в парах. Кто с кем, определит этот волшебный мешок. Каждый по очереди вытягивает бумажку с цифрой, ребята, вытянувшие одну и ту же цифру садятся друг с другом. Каждой паре я раздаю ситуации. Вам вдвоем нужно найти выход из ситуации, вы должны поразмышлять и решить, как правильно поступить в данной ситуации*(При обсуждении ситуаций дети сами могут задавать вопросы).*

Молодцы! Вы все нашли бесконфликтный выход из предложенных ситуаций. Но чтобы не было ссор и конфликтов, нужно научиться контролировать себя. Если вы чувствуете, что назревает этот конфликт, то что можно сделать, как можно контролировать себя? *(ответы детей)*Попробуем сформулировать правила.

*Упражнение 5.«Контролируй себя»*

* Сосчитать до 10 и обратно.
* Послушать музыку.
* Заняться спортом.
* Заняться любимым делом.
* Почитать книгу.
* Погулять.
* Принять позу спокойного человека.

*Упражнение 6. «Качества»*

Подчеркни те качества, которыми должен обладать человек, умеющий разрешать конфликты «мирным путем» (обидчивость, доброжелательность, грубость, вежливость, равнодушие, честность, раздражительность, гостеприимство, жадность, доброта, справедливость, скромность). Зачитывают по цепочке.

Этими добрыми качествами наделен каждый человек. Быть добрыми, честными, отзывчивыми – этому нужно учиться с детства. В каждом из вас есть маленькое солнце – этодоброта. Оно согревает людей и помогает им в трудную минуту.

Нашезанятие подходит к концу. Очень хочется верить, что оно состоялось не зря.

А теперь попрошу из мешка вытянуть бумажки с вопросами и ответь на них?

1.Что было на занятии самым важным для тебя?

2. Какие способы контроля поведением ты узнал?

3. С каким настроением ты уходишь с занятия?

4. Что нового ты узнал(а) на занятии?

5. Чему была посвящена тема занятия?

6. Какими качествами должен обладать человек, умеющий разрешать конфликты мирным путем?

*Вывод*: Вы все должны постараться, чтобы все знания, которые вы получили на занятии, прошли через ваши мысли и были приняты сердцем, чтобы эти понятия превратились в убеждения, а убеждения в добрые и красивые поступки. Давайте сделаем нашу жизнь радостней и добрей. Делайте так, чтобы людям, которые вас окружают, было хорошо.

*Ситуация в школе*

1-ый: Сейчас же освободи мое место.

2-ой: Но я…

1-ый: Надо было сначала убедиться, что эта парта не занята, а потом занимать ее.

2-ой: Я хотел ...

1-ый:        Если бы ты был умным, то знал бы, что нельзя занимать чужое место.

2-ой:        Я не знал…

1-ый: Ты такой же бестолковый, как все новенькие.

*,*

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |
| --- |
| **1. Что было на занятии самым важным для тебя?** |
| **2. Какие способы контроля поведением ты узнал?** |
| **3. С каким настроением ты уходишь с занятия?** |
| **4. Что нового ты узнал(а) на занятии?** |
| **5. Чему была посвящена тема занятия?** |
| **6. Какими качествами должен обладать человек, умеющий разрешать конфликты мирным путем?** |
| **1. Что было на занятии самым важным для тебя?** |
| **2. Какие способы контроля поведением ты узнал?** |
| **3. С каким настроением ты уходишь с занятия?** |
| **4. Что нового ты узнал(а) на занятии?** |
| **5. Чему была посвящена тема занятия?** |
| **6. Какими качествами должен обладать человек, умеющий разрешать конфликты мирным путем?** |

 ***Занятие №20 Мои творческие способности***

Цель: развитие творческого потенциала подростков.

В наше время мы все чаще слышим слово «креативность». Кто – то из вас может ответить мне на вопрос «Что же это такое?»

1. Креативность — творческие способности индивида, характеризующиеся готовностью к порождению принципиально новых необычных идей, отклоняющихся от традиционных или принятых схем мышления и входящие в структуру одаренности в качестве независимого фактора, а так же способность решать проблемы, возникающие внутри статичных систем.

По мнению Е. Торренса, креативность включает в себя повышенную чувствительность к проблемам, к дефициту или противоречивости знаний, действия по определению этих проблем, по поиску их решений на основе выдвижения гипотез, по проверке и изменению гипотез, по формулированию результата решения. Для оценки креативности используются различные тесты дивергентного мышления, личностные опросники, анализ результативности деятельности. С целью содействия развитию творческого мышления могут использоваться учебные ситуации, которые характеризуются незавершенностью или открытостью для интеграции новых элементов, при этом учащихся поощряют к формулировке множества вопросов.

2.Тест Торранса

*Инструкция к тесту*

Вам предлагают выполнить увлекательные задания. Все они потребуют от вас воображения и фантазии. При выполнении каждого задания старайтесь придумать что-то новое и необычное и хорошо бы такое, до которого далеко не каждый додумается. Перед вами 10 незаконченных фигур. Если вы добавите к ним дополнительные линии или штрихи, получаются интересные предметы или даже сюжетные картинки. Придумайте название для вашего рисунка и напишите его под ним. Время выполнения - 15 мин. Поэтому работайте быстро.

*Обработка и анализ результатов теста*

Количество баллов, полученное обследуемым, является одним из показателей креативности, способности выдвигать идеи, отличающие от очевидных. Оригинальность решений означает способность избегать легких и очевидных ответов. Максимальное количество возможных баллов - 20.

*Критерии, используемые при проведении результатов тестирования*

**Рисунок №1.**

* *0 баллов*. Абстрактный узор, лицо, голова человека, очки, птица, чайка.
* *1 балл*. Брови, глаза, волна, море, морда животного, облако туча, сердце, сова, цветок, яблоко, человек, собака.
* *2 балла*. Все остальные менее стандартные и оригинальные рисунки.

**Рисунок №2.**

* *0 баллов*. Абстрактный узор, дерево, рогатка, цветок.
* *1 балл*. Буква, дом, символ, указатель, след ноги птицы, цифра, человек.
* *2 балла*. Все остальные более оригинальные рисунки.

**Рисунок №3.**

* *0 баллов*. Абстрактный узор, звуковые и радиоволны, лицо человека, лодка, корабль, люди, фрукты.
* *1 балл*. Ветер, облако, дождь, шарики, детали дерева, дорога, мост, качели, морда животного, колеса, лук и стрелы, рыба, станки, цветы.
* *2 балла*. Все остальные более оригинальные рисунки.

**Рисунок №4.**

* *0 баллов*. Абстрактный узор, волна, море, змея, хвост, вопросительный знак.
* *1 балл*. Кошка, кресло, стул, ложка, мышь, гусеница, червяк, очки, ракушка, гусь, лебедь, цветок, трубка для курения.
* *2 балла*. Все остальные более оригинальные рисунки.

**Рисунок №5.**

* *0 баллов*. Абстрактный узор, блюдо, ваза, чаша, лодка, корабль, лицо человека, зонт.
* *1 балл*. Водоем, озеро, гриб, губы, подбородок, таз, лимон, яблоко, лук и стрелы, овраг, яма, рыба, яйцо.
* *2 балла*. Все остальные более оригинальные рисунки.

**Рисунок №6.**

* *0 баллов*. Абстрактный узор, лестница, ступени, лицо человека.
* *1 балл*. Гора, скала, ваза, ель, кофта, пиджак, платье, молния, гроза, человек, цветок.
* *2 балла*. Все остальные более оригинальные рисунки.

**Рисунок №7.**

* *0 баллов*. Абстрактный узор, машина, ключ, серп.
* *1 балл*. Гриб, черпак, ковш, линза, лицо человека, молоток, очки, самокат, серп и молот, теннисная ракетка.
* *2 балла*. Все остальные более оригинальные рисунки.

**Рисунок №8.**

* *0 баллов*. Абстрактный узор, девочка, женщина, глаза и тело человека.
* *1 балл*. Буква, ваза, дерево, книга, майка, платье, ракета, цветок, щит.
* *2 балла*. Все остальные более оригинальные рисунки.

**Рисунок №9.**

* *0 баллов*. Абстрактный узор, холм, горы, буква, уши животного.
* *1 балл*. Верблюд, волк, кошка, лиса, лицо человека, собака, человек, фигура.
* *2 балла*. Все остальные более оригинальные рисунки.

**Рисунок №10.**

* *0 баллов*. Абстрактный узор, гусь, утка, дерево, лицо человека, лиса.
* *1 балл*. Буратино, девочка, птица, цифра, человек, фигура.
* *2 балла*. Все остальные более оригинальные рисунки.

*Критерии для выводов, полученных при обследовании на выборке из 500 человек.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Группа** | **Норма креативности в баллах** | **Средний показатель норм** |
| *Учащиеся 4-8-х классов* | 5-13 | 9,6 |
| *Учащиеся 9-11-х классов*  | 7-14 | 10,6 |
| *Студенты и взрослые* | 6-14 | 10,55 |

3. Упражнение «Новое назначение».

Участникам предлагается придумать новое назначение уже известным вещам, например булавке, заколке для волос, газете и т.д.

1. Упражнение «Творческие силы»

Каждый человек в той или иной степени обладает определенным запасом творческих сил. Каждый человек, безусловно, индивидуален в своем творчестве, но в то же время у всех есть какие-то общие черты. Сегодня мы займемся тем, что составим обобщающий портрет творческой личности. Для этого каждый из вас сначала напишет не менее 10 признаков, характеризующих творческую личность. При этом вы можете думать о людях, которых вы считаете творческими. Не забудьте и про себя. На эту работу вам отводиться 5 минут. На 2 этапе мы объединимся в круг и обсудим ваши предложения. Путем голосования составим портрет творческой личности. На 3 этапе каждый из вас будет оценен по этому перечню качеств.

5. Рефлексия.

#  *Занятие №21 Семья как школа любви*

**Цель занятия**

Формирование позитивного видения семьи как высшей человеческой ценности.

**Оборудование**

**Ход занятия**

**Приветствие**

**Упражнение «Ассоциация»**

Ведущий просит участников назвать ассоциации к слову «любовь». ведущий подводит участников к осознанию того, что это очень широкое понятие. Что такое любовь? Есть люди, которые слово «любовь» ассоциируют со словом «секс», а есть такие, которые вообще не знают, что это такое. Настоящая любовь больше отдает, чем получает. Любящие люди чувствуют состояние любимого, будь то друг или супруг, ребенок или кто-то близкий.

**Основная часть**

**Введение в тему**

Ребята, сегодня мы будем говорить о ценностях и роли семьи в жизни каждого человека. Ведущий предлагает назвать то, что участники ценят в жизни. В качестве примера ведущий может привести следующий список конкретных ценностей для человека: здоровье, семья, работа, дом, любовь, деньги, досуг, образование, путешествия.

**Мини-лекция об иерархии фундаментальных потребностей Маслоу**

Мини-лекция проводится с целью объяснения необходимости любви и роли семьи в передачи любви всем ее членам. Ведущий сообщает участником о том, что жизнь человека характеризуется тем, что люди почти всегда чего-то желают. Представитель гуманистического направления в психологии А.Маслоу высказал идею об иерархии потребностей:
1. физиологические потребности (пища, вода, сон и т.п.)

2. потребность в безопасности (стабильность, порядок)

3. потребность в любви и принадлежности (семья, дружба)

4. потребность в уважении (самоуважение, признание)

5. потребности самоактуализации (развитие способностей)

Маслоу сделал предположение, что средний человек удовлетворяет свои потребности примерно в следующей степени:

85% - физиологические;

70% - безопасность и защита;

50% - любовь и принадлежность;

40% - самоуважение;

10% - самоактуализация.

Он утверждал, что потребности, расположенные внизу, должны быть более или менее удовлетворены до того, как человек может осознать наличие и быть мотивированным потребностями, расположенными вверху. Следовательно, потребности одного типа должны быть удовлетворены полностью, прежде чем другая, расположенная выше потребность, проявится и станет действующей. Удовлетворение потребностей, расположенных внизу иерархии, делает возможным осознание потребностей, расположенных выше в иерархии, и их участие в мотивации. Таким образом, физиологические потребности должны быть в достаточной степени удовлетворены, прежде чем возникнут потребности безопасности; физиологические потребности и потребности безопасности и защиты должны быть удовлетворены до некоторой степени, прежде чем возникнут и будут требовать удовлетворения потребности принадлежности и любви. По Маслоу, это последовательное расположение основных нужд в иерархии является главным принципом, лежащим в основе организации мотивации человека. Он исходил из того, что иерархия потребностей распространяется на всех людей, и что чем выше человек может подняться в этой иерархии, тем большую индивидуальность, человеческие качества и психическое здоровье он продемонстрирует. Неважно, насколько высоко продвинулся человек в иерархии потребностей: если потребности более низкого уровня перестанут удовлетворяться, человек вернется на данный уровень и останется там, пока эти потребности не будет в достаточной мере удовлетворены.
Ведущий рисует пирамиду потребностей и подводит участников к осознанию того, что базовые низшие потребности (физиологические потребности, потребность в безопасности, потребность в любви и принадлежности) удовлетворяются в семье. Получив опыт любви, ответной привязанности, принадлежности к своей семье, человек успешен в дальнейшей жизни даже тогда, когда родителей нет рядом. Семья является одновременно социальным институтом, где удовлетворяются базовые потребности, и школой любви. Ребенок именно у родителей учится искусству любви. Недолюбленные в детстве дети вырастают жестокими и агрессивными, а иногда жестокость и агрессивность направляется против самих себя. Внешне все может выглядеть хорошо, но человек испытывает трудности в отношениях с людьми, все пытается решить силой, никому не доверяет.

**Тест «Способность к эмпатии»**

Ведущий предлагает участникам пройти тест, результаты которого покажут уровень развития способности прочувствовать состояние другого человека, умение встать на место человека, понять его, способности к любви. Определить это можно с помощью теста, направленного на выявление способности к эмпатии. Для выявления уровня эмпатийных тенденций необходимо, отвечая на каждое из 36 утверждений, приписать к ответам следующие баллы: «не знаю» – 0 баллов, «нет, никогда» – 1 балл, «иногда» – 2 балла, «часто» – 3 балла, «почти всегда» – 4 балла, «всегда» – 5 баллов.

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии «Жизнь замечательных людей».
2. Взрослых детей раздражает забота их родителей.
3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудач других людей.
4. Среди всех музыкальных телепередач предпочитаю современные ритмы.
5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами.
6. Больному человеку можно помочь даже словом.
7. Посторонним не следует вмешиваться в конфликт между двумя людьми.
8. Старые люди, как правило, обидчивы без причин.
9. Когда в детстве слушал грустную историю, на глаза наворачивались слезы.
10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.
11. Я равнодушен к критике в мой адрес.
12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.
13. Я всегда прощал всё родителям, даже если они были не правы.
14. Если лошадь плохо тянет, ее нужно хлестать.
15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, у меня такое чувство, словно это происходит со мной.
16. Родители относятся к своим детям справедливо.
17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.
18. Я не обращаю внимания на плохое настроение своих родителей.
19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.
20. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.
21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.
22. В детстве я приносил домой бездомных кошек и собак.
23. Все люди необоснованно озлоблены.
24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.
25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.
26. При виде покалеченного животного я стараюсь ему чем-то помочь.
27. Человеку станет легче, если внимательно выслушать его жалобы.
28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.
29. Младшим нравится, когда я предлагаю им дело или развлечение.
30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение хозяина.
31. Из затруднительной, конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.
32. Если ребенок плачет, на то есть свои причины.
33. Молодежь должна откликаться на просьбы стариков.
34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда были задумчивы.
35. Беспризорных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.
36. Если мои друзья начинают посвящать меня в свои проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

Обработка результатов.

Если Вы ответили «не знаю» на утверждения под номерами: 3, 9, 11, 13, 28, 36, а также «да» на пункты 11, 13, 15, 27 (всего более четырех раз), то результаты Вашего тестирования недостоверны. Если не более трех раз, то просуммируйте все баллы, приписанные ответам на пункты: 2, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29, 32.

Если в результате тестирования Вы набрали от 82 до 90 баллов, то у Вас очень высокий уровень эмпатийности. У Вас болезненно развито сопереживание, Вы тонко реагируете на настроение собеседника, еще не успевшего сказать ни слова, но Вы сами очень ранимы, нуждаетесь в эмоциональной поддержке.

63 – 81 балл – высокая эмпатийность. Вы эмоционально отзывчивы, общительны, быстро устанавливаете контакты, но Вас легко вывести из состояния равновесия.

37 – 62 балла – нормальный уровень эмпатийности, присущий подавляющему большинству людей, свои эмоциональные переживания держите под самоконтролем, но это иногда мешает полноценному восприятию людей.

12 – 36 баллов – низкий уровень эмпатийности, Вы испытываете затруднения в установлении контакта с людьми, неуютно чувствуете себя в чужой компании.

11 баллов и меньше – очень низкий уровень, эмпатийные тенденции личности не развиты, Вы во многом не находите взаимопонимания с окружающими.

**Упражнение «Я и моя семья»**

На листе бумаги каждый участник располагает по кругу имена всех членов своей семьи. Участники по очереди проводят от своего имени стрелку к имени того, кого любят больше всего. Затем необходимо записать цвет, которому соответствует каждый член семьи на листе. Интерпретация проводится в соответствии с таблицей.



Значения цветов:

Зеленый цвет говорит о том, что вы видите другого человека добросовестным, спокойным.
Синий — уравновешенный, несколько холодный.

Красный — дружелюбный, общительный, энергичный, уверенный,

раздражительный.
Розовый — нежный, чувствительный, уязвимый.

Оранжевый — гибкий, добрый, отзывчивый, художественно одаренный, но

поверхностный, преобладает хорошее настроение, интересы неустойчивые,

 потребность в увлечениях.

Желтый — очень активный, открытый, общительный, веселый.

Фиолетовый — беспокойный, эмоционально напряженный, имеющий потребности в душевном контакте.

Коричневый — зависимый, чувствительный, расслабленный.

Черный — молчаливый, эгоистичный, враждебный, отвергаемый.

Серый — вялый, пассивный, неуверенный, безразличный.

**Завершение занятия**

**Упражнение «Живая анкета»**

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

* + Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
	+ Что тебе понравилось?
	+ Что не понравилось?
	+ Как вы сейчас себя чувствуете?

***Занятие № 22 Нравственность: Что это?***

Цель:

 Знакомство младших подростков с понятием "нравственность" и с основными относящимися к нему категориями (частными понятиями, аспектами главного): любовь к ближнему; вера в правду и справедливость; сострадание; стремление к творчеству; бережное отношение к жизни (как собственной, так и жизни других людей);идея пользы; доброжелательность; выдержанность; верность слову. Предоставление подросткам возможности соотнести эти нравственные категории со своим Я.

Оборудование:

-Карточки (20х7 см) с терминами обозначающими соответствующие категории;

-Листки бумаги формата А4 (по одному листу на каждого уч-ся.

- Мяч.

***Занятие № 34 Заключительное.***

Цель:

 подведение итогов групповой работы.

Вариант I

Каждый ребенок складывает лист бумаги пополам, как поздравительную открытку, кладет на внешнюю сторону открытки свою ладонь, обводит ее карандашом и пишет внутри «руки» свое имя. (Рука является личным символом открытости для других.) Затем подросток передает свою открытку соседу слева, который должен написать что-нибудь внутри. Карточки передаются до тех пор, пока каждый не напишет по предложению остальным.

Вариант II

Раздать подросткам по листу бумаги и фломастеру. Попросить их написать свои инициалы в правом верхнем углу. Ведущий также подписывает свой листок. Каждый ребенок пишет короткую строчку, с которой будет начинаться поэма. Дальше участник передает свой листок соседу слева, и тот дописывает свою строчку, продолжающую поэму. После того как каждый напишет по одной строчке на всех листках, законченная поэма возвращается автору первой строки.
Примеры для образца:
Мы много узнали и стали умней...
Наша группа словно цветок...
Мне так хорошо, я знаю так много...
После того как все поэмы будут написаны, прочтите сначала свою. Потом спросите, кто еще хочет прочитать свою поэму.

Получение обратной связи

Раздать участникам группы листы и попросить ответить на вопросы:
Что больше всего понравилось в занятиях?

Что не понравилось совсем? О чем бы еще хотели узнать?

Что, на ваш взгляд, было лишним?

Какая форма работы понравилась и запомнилась больше всего?

Что нового узнали?

А теперь давайте вновь сделаем анкету, которую вы уже заполняли на первом занятии.

Оцените свои знания о себе [1].

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Утверждения | +3+2+1 0–1–2–3 | Утверждения |
| 1 | Я изучаю свои возможности |   | Я не изучаю свои возможности |
| 2 | Я знаю свои черты характера |   | Я не знаю свои черты характера |
| 3 | Я знаю свои физические данные |   | Я не знаю свои физические данные |
| 4 | Я знаю свой тип темперамента |   | Я не знаю свой тип темперамента |
| 5 | Я умею справляться со своими эмоциями |   | Я не умею справляться со своими эмоциями |
| 6 | Я хочу познавать себя, свои возможности |   | Я не хочу познавать себя, свои возможности |
| 7 | Я хочу, чтобы меня учили пользоваться своими положительными качествами |   | Я не хочу, чтобы меня учили пользоваться своими положительными качествами |

Есть ли изменения в ответах на данные вопросы? Если вы изменились, то в какую сторону?

Упражнение «Моя вселенная»

Детям раздаются листы бумаги. В центре листа нужно написать крупную букву «Я». Затем «Я» нарисовать лучи:

1. Мое любимое занятие
2. мой любимый цвет
3. мое любимое животное
4. мой лучший друг
5. мой любимый запах
6. моя любимая одежда
7. моя любимая музыка
8. мое любимое время года
9. что я больше всего люблю делать
10. моя любимая книга
11. человек, которым я восхищаюсь
12. лучше всего я умею
13. я уверен в  себе, потому что

этот рисунок показывает, что у всех много возможностей, много того, что делает нас уникальным, и того, что нас объединяет. Поэтому мы нужны друг другу, и каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим людям с ними было веселее и радостнее.

***Список используемой литературы***

1. Атоян А.Д. Конфликтология (конспектлекций (. М., 2005.
2. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков.СПб.:Речь, 2005.
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.:Речь, 2000.
4. Ключникова Г.А. Методика изучения самооценки школьников // Вопросы психологии. - 1984. - №1. - С.25-29.
5. Понаморенко Л.П., Белоусова Р.В. психология для старшеклассников.М., 2001.
6. Резапкина Г. Я и моя профессия. Факультативный курс для учащихся 9-х классов.//Школьный психолог, № 14, 1999.
7. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам. М.. 2005.
8. Сартан Г.Н. Тренинг самостоятельности у детей. М., 1999.
9. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности. СПб.: Речь, 2004.
10. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. — М.: ВЛАДОС,