

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
Самарской области
«Региональный социопсихологический центр»

**Областной конкурс психолого-педагогических программ
«Психология развития и адаптации» 2020 года**

Номинация

**«Профилактические психолого-педагогические
программы»**

Лауреат

Дынникова И.В., Истомина Е.Л.

**Профилактическая психолого-педагогическая программа для
учащихся 7 – 8-х классов «Живи добрее, будешь всем милее»**



Министерство образования и науки Самарской области
Юго-западное управление министерства образования
и науки Самарской области

Государственное бюджетное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
муниципального района Безенчукский Самарской области

Профилактическая психолого-педагогическая программа
для учащихся 7 – 8-х классов
«Живи добрее, будешь всем милее»

Авторский коллектив
педагог-психолог
Дынникова И. В.
педагог-психолог
Истомина Е. Л.

2020 год

Оглавление

| | |
|--|----|
| Аннотация | 4 |
| Учебный план | 9 |
| Учебно-тематический план | 10 |
| Учебная программа. Пояснительная записка | 12 |
| Основное содержание | 19 |
| Список литературы | 69 |
| Приложения | 70 |

Аннотация

Актуальность и перспективность

В подростковом возрасте происходит накопление представлений о самом себе, все большее узнавание себя. Затем осознание своей особенности, оригинальности, наконец, появляется способность суждения в отношении себя и самооценки своей личности.

Возникает интерес к собственному внутреннему миру, который может вызвать и много тревожных, драматических переживаний. Внутреннее «Я» не совпадает с «внешним» поведением, актуализируя проблему самоконтроля. «Я» еще неопределенно, расплывчато, оно нередко переживается как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую необходимо чем-то заполнить. Отсюда растет потребность в общении и одновременно повышается его избирательность.

Подросток начинает думать о себе, размышляя о взаимоотношениях с кем-то из сверстников. Очень важно, что именно сверстник выступает объектом сравнения и образца, на который подросток равняется.

При такой ориентации создаются оптимальные условия для продуктивности процесса сравнения, а тем самым и для осознания и оценки собственных особенностей, для самовоспитания, потому что подростку легче сравнивать себя со сверстником (чем с взрослым) и видеть собственные недостатки и успехи.

Проведенные исследования составляющих «Я - концепции» и личностной тревожности учащихся 7–8 классов ГБОУ СОШ № 1 п. Безенчук подтверждают данные особенности подросткового возраста.

Проводимая профилактическая работа с данной категорией обучающихся в образовательном учреждении происходит эпизодически, что не позволяет подросткам решить актуальные возрастные задачи, в частности формирование Я - концепции как важнейшего личностного ресурса.

Ведь, все изменения, происходящие в жизни подростков, не обходятся без личностной нестабильности, тревожности.

К сожалению, негативные чувства не исчезают полностью, а оставляют свой след, порой на всю жизнь.

Поэтому актуальность разработки и перспективность программы связана, прежде всего, с необходимостью создания условий для безопасного взаимодействия подростков в условиях искусственно созданной группы. Такой группы, которая позволит проявить себя, отреагировать накопленные эмоции, открывая ценность удивительного, уникального, сложного и тонкого мира «Я» каждого подростка.

Научно-методические основания

Данная программа основывается на возрастных и культурно-исторических подходах о закономерностях развития личности ребенка.

Мы исходим из следующих идей:

- каждый возрастной этап имеет свои закономерности;
- социальная среда – источник развития ребенка.

Методологической основой данной программы явились:

- идеи Л. С. Выготского о самосознании подростков[13];
- идеи Р. Бернса о Я - концепции подростков[12].

Согласно Выготскому, самосознание - это социальное сознание, перенесенное вовнутрь, а память - та основа, которая сохраняет целостность самосознания, неразрывность и преемственность отдельных его состояний. При анализе самосознания подростка он реализует важнейший методологический принцип психологии - принцип развития. Самосознание подростка Л.С. Выготский рассматривает, не только как феномен его личности и сознания, а как момент развития личности подростка, обоснованный биологически и социально подготовленный всей предшествующей его историей. В организации нервной системы заложены возможности самосознания, но для того чтобы эти

возможности были реализованы, необходимы соответствующие психологические и социальные изменения.

Рассматривая структуру Я - концепции, Р. Бернс отмечает, что образ Я и самооценка в психологическом плане неразрывно взаимосвязаны. Образ и оценка своего Я предрасполагают индивида к определенному поведению.

Подросток живет настоящим, но его представления распространяются на сферу возможного будущего. Подросток постепенно начинает брать на себя позиции взрослого. Объектом его размышлений становятся будущие возможности, связанные с ним лично: а именно стремление уметь взаимодействовать с социальными группами. И как раз в этот период (с 12–13 до 15–16 лет) обозначается тенденция к личностному развитию, когда сам подросток прилагает усилия к становлению себя как личности.

Нормативно-правовые основы для разработки программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 4 января 2013 года « Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС ООО), утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897.

3. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» № 124-ФЗ от 24 июля 1998 г.

Практическая направленность

Профилактическая психолого-педагогическая программа направлена на расширение социального опыта подростков на основе их реального взаимодействия со сверстниками и взрослыми, гармонизацию эмоциональной сферы.

Предлагаемая программа является программой дополнительного образования.

Профилактическую направленность данной программы обеспечивает подбор игр и упражнений, направленных на развитие эмоционального интеллекта, расширение и обогащение навыков общения со взрослыми и сверстниками, развитие адекватного отношения к оценкам и мнениям других людей. Реализация данной программы будет способствовать пониманию подростками самих себя и своего места в жизни, активному взаимодействию со сверстниками и взрослыми.

Цель профилактической программы: формирование позитивных установок подростков через осознание внутренних ресурсов посредством групповых занятий.

Достижение этой цели может быть достигнуто в процессе реализации следующих задач:

- формирование стремления к самопознанию;
- формирование умения эмоционально позитивно (адекватно) выражать свои эмоции;
- развитие умения дифференцировать эмоциональные проявления;
- развитие способности к позитивному самосознанию;
- расширение знания подростков о чувствах и эмоциях;
- формирования умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций;
- формирование навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей;
- создание условий для самораскрытия в группе участников.

Профилактическая психолого-педагогическая программа рассчитана на один учебный год.

Режим занятий: 20 учебных часов (2 раза в месяц по 2 академических часа), с октября по февраль.

Форма реализации программы: групповая, наполняемость группы до 15 человек. В группу набираются дети при отсутствии психиатрических диагнозов и чьи родители согласны на их участие в программе.

Продолжительность занятия: 2 академических часа.

Адресат: учащиеся 7–8-х классов.

Ожидаемые результаты:

При условии успешной реализации программы будет наблюдаться сформированность эмоционально-позитивного отношения к процессу сотрудничества у большинства учащихся; умения формулировать собственное мнение и позицию, учитывать разные мнения, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

Учащиеся смогут:

1. Овладеть методами и приемами познания себя, других людей.
2. Осознать свои особенности, собственные переживания, эмоции, чувства.
3. Повысить уверенность в себе.
4. Овладеть способами саморегуляции своего эмоционального состояния.

Профилактическая программа прошла апробацию на базе ГБОУ СОШ № 1 п.г.т. Безенчук с октября 2018 по февраль 2019 года в 7–8-х классах.

Количество участников – 66 человек. Отзывы участников и администрации прилагаются.

Учебный план

Цель программы: формирование позитивных установок подростков через осознание внутренних ресурсов посредством групповых занятий.

Категория обучающихся: учащиеся 7–8-х классов.

Срок обучения: 20 часов (1 час - 40 минут)

Режим занятий: 2 раза в месяц (1, 3 неделя месяца)

| № | Наименование тем | Всего часов | в том числе | | Форма контроля |
|---|----------------------------------|-------------|---------------|--------------|--|
| | | | теоретических | практических | |
| 1 | Раздел 1 Входная диагностика | 1 час | | 1 час | Диагностическое обследование |
| 2 | Раздел 2 Основная часть | 18 часов | 1,8 ч | 16,2 ч | Наблюдение, обратная связь, самоанализ |
| 3 | Раздел 3 Итоговая диагностика | 1 час | | 1 час | Диагностическое обследование |
| | Итого | 20 | | | |

Учебно-тематический план

Цель программы: формирование позитивных установок подростков через осознание внутренних ресурсов посредством групповых занятий.

Категория обучающихся: учащиеся 7–8-х классов.

Срок обучения: 20 часов (1 час - 40 минут)

Режим занятий: 2 раза в месяц (1, 3 неделя)

| № | Наименование тем | Всего часов | в том числе | | Форма контроля |
|-----|--|-------------|---------------|--------------|--|
| | | | теоретических | практических | |
| 1 | Раздел 1 Входная диагностика | 1 час | | 1 ч | Диагностическое обследование |
| 2 | Раздел 2 Основная часть | 18 час | 1,8 | 16,2 ч | Наблюдение, обратная связь, самоанализ |
| 2.1 | Занятие 1 «Узнать человека – пуд соли с ним съесть» | 2 часа | 0,2 ч | 1,8 ч | Наблюдение, обратная связь, самоанализ |
| 2.2 | Занятие 2 «Дерево держится корнями, а человек - друзьями». | 2 часа | 0,2 ч | 1,8 ч | Наблюдение, обратная связь, самоанализ |
| 2.3 | Занятие 3 «Мирись, мирись, больше не дерись» | 2 часа | 0,2 ч | 1,8 ч | Наблюдение, обратная связь, самоанализ |
| 2.4 | Занятие 4 «Собой владеть – всех одолеть». | 2 часа | 0,2 ч | 1,8 ч | Наблюдение, обратная связь, самоанализ |
| 2.5 | Занятие 5 «Нечего тому страшиться, кто ничего не боится» | 2 часа | 0,2 ч | 1,8 ч | Наблюдение, обратная связь, самоанализ |
| 2.6 | Занятие 6 «Все мы люди, все мы человеки» | 2 часа | 0,2 ч | 1,8 ч | Наблюдение, обратная связь, самоанализ |
| 2.7 | Занятие 7 «Какову дружбу заведешь, такову и жизнь поведешь» | 2 часа | 0,2 ч | 1,8 ч | Наблюдение, обратная связь, самоанализ |
| 2.8 | Занятие 8 «В жизни все меняется, а еще и не то случается» | 2 часа | 0,2 ч | 1,8 ч | Наблюдение, обратная связь, самоанализ |

| | | | | | |
|-----|---|--------|-------|--------|--|
| 2.9 | Занятие 9 «Всякий человек вперед смотрит» | 2 часа | 0,2 ч | 1,8 ч | Наблюдение, обратная связь, самоанализ |
| 3 | Раздел 3 Итоговая диагностика | 1 час | | 1 ч | Наблюдение, обратная связь, самоанализ |
| | Итого | 20 час | 1,8 ч | 18,2 ч | Диагностическое обследование |

Учебная программа

Пояснительная записка

Профилактическая психолого-педагогическая программа направлена на расширение социального опыта подростков на основе их реального взаимодействия со сверстниками и взрослыми, гармонизацию эмоциональной сферы.

Предлагаемая программа является программой дополнительного образования.

Цель профилактической программы – формирование позитивных установок подростков через осознание внутренних ресурсов посредством групповых занятий.

Достижение этой цели может быть достигнуто в процессе реализации следующих задач:

- формирование стремления к самопознанию;
- развитие умения эмоционально позитивно (адекватно) выражать свои эмоции;
- развитие способности к позитивному самосознанию;
- расширение знания подростков о чувствах и эмоциях;
- формирования умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций;
- формирование навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей;
- создание условий для самораскрытия в группе участников.

Структура и содержание программы

Содержание программы включает в себя 20 групповых занятий (2 занятия - диагностические, а 18 занятий - профилактические).

Продолжительность каждого занятия - 2 академических часа.

Структура каждого занятия включает в себя:

— введение в тему занятия и разминка: создание у учащихся положительного эмоционального настроя для активизации внутренних ресурсов;

— основная часть: используется настрой как подготовка к восприятию нового материала, введение нового содержания, его закрепление; может включать беседу, ролевые игры, изобразительную деятельность, просмотр видеофильмов, задания на развитие «эмоциональной грамотности», самопрезентацию.

— подведение итогов: рефлексия результатов занятия, происходящая в два этапа:

1) эмоциональное отреагирование (что понравилось на занятии, что заинтересовало);

2) осмысление (зачем, для чего нужно то, чем занимались, о чем шла речь, в чем польза нового материала).

Программа включает в себя 3 раздела:

Раздел 1. Входная диагностика.

Раздел 2. Основная часть.

Раздел 3. Итоговая диагностика

Раздел 1. Входная диагностика (приложение 1)

Главным показателем эффективности работы по данной программе является формирование позитивных установок через активизацию внутренних ресурсов, развитие социальных умений и навыков, в процессе установления позитивных межличностных отношений.

Исследования этих показателей проводились до и после проведения занятий по следующим методикам:

— Методика изучения особенностей Я-концепции (Е. Пирс, Д. Харрис)

Цель: исследование особенностей «Я - концепции» подростков.

— Шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан)

Цель: выявить области действительности, объекты, являющиеся для подростков основными источниками тревожности (школьную, самооценочную, межличностную, магическую тревожность).

Раздел 2. Основная часть.

Материал этого раздела состоит из 9 занятий, направленных на расширение социального опыта подростков на основе их реального взаимодействия со сверстниками и взрослыми, гармонизацию эмоциональной сферы.

Раздел 3. Итоговая диагностика (приложение 1)

Проведение диагностики по методикам, используемым во входной диагностике.

Формы и методы работы: основной формой работы является групповое занятие с элементами психологического тренинга. Основное содержание групповой работы составляют игры, психотехнические упражнения, упражнения с элементами арт-терапии, релаксационные методы, продуктивно-творческая деятельность.

Применяемые в программе методы обладают следующими особенностями. Они:

— активны и основаны на проживании опыта: дети не просто усваивают знания, а через действия, игру погружаются в содержание собственного внутреннего мира;

— эмоционально окрашены, пробуждают разнообразные эмоции, «затрагивают» интересы детей;

— рефлексивны: большинство игр, упражнений, психологических техник предусматривает наличие рефлексивной позиции у участников;

— оптимальны по трудности, что связано с ориентацией на зону ближайшего развития.

Классификация методик, используемых в программе:

1) традиционные обучающие приемы;

- 2) ритуалы знакомства, представления, прощания;
- 3) «ледокольные» (разогревающие, разминочные) техники;
- 4) приемы сосредоточения, фокусировки, настройки;
- 5) техники релаксации;
- 6) психотехники самооценки и взаимооценки;
- 7) упражнения, направленные на самораскрытие и рефлекссию;
- 8) экспрессивные техники (приемы самовыражения);
- 9) ролевые игры;
- 10) иллюстрационно-демонстрационные задачи;
- 11) подвижные игры.

Принципы работы группы:

— активности участников: члены группы постоянно вовлекаются в различные действия - игры, дискуссии, упражнения, а также целенаправленно наблюдают и анализируют действия других участников;

— исследовательской позиции участников: участники сами решают коммуникативные проблемы, а ведущий лишь побуждает их к поиску ответов на возникающие вопросы;

— партнерского общения: взаимодействие в группе строится с учетом интересов всех участников, признания ценности личности каждого из них, равенства их позиций, а также соучастия, сопереживания, принятия друг друга;

— конфиденциальности: «психологическая закрытость» группы уменьшает риск психических травм участников.

Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы:

В группу набираются дети при отсутствии психиатрических диагнозов и чьи родители согласны на их участие в программе.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы.

Кадровые ресурсы: педагог-психолог.

Требования к квалификации педагога: ведущий, реализующий программу должен иметь психологическое образование и иметь опыт работы с детьми подросткового возраста.

Помимо профессионализма, постоянного творчества, импровизации, готовности обучаться у детей, должен быть эмоционально открытым, восприимчивым, принимающим и помогающим по отношению к детям.

Материально-технические ресурсы:

Для проведения занятий желательно наличие специального помещения, которое можно использовать и как традиционный учебный класс, и как игровую. В случае работы с подгруппой (половиной класса) хорошим вариантом можно считать кабинет (не менее 18 м²) с ковровым покрытием и столами, которые можно передвигать. В зависимости от задач занятия и характера взаимодействия учащихся (индивидуальная работа, диадное взаимодействие, работав тройках/четверках, взаимодействие между командами) учебные столы могут быть расставлены П-образно, в форме подковы, круга, с оставлены попарно или «квартетом» и др.

Такая пространственная организация позволяет гибко менять формы работы и дает возможность каждому ученику чувствовать себя включенным в групповой процесс и вместе с тем сохранять необходимую приватность.

Для проведения занятий потребуются: доска, стенд для вывешивания плакатов, листы бумаги в достаточном количестве (формата А4 и А3). Необходимо наличие мультимедийного проектора, компьютера (ноутбука).

Сроки и этапы реализации программы

Профилактическая психолого-педагогическая программа рассчитана на 20 занятий, по 2 занятия 2 раза в месяц (1, 3 неделя) с октября по февраль.

Этапы реализации программы:

| № | Этапы | Мероприятия | Планируемый результат |
|----------|----------------------|---------------------|--|
| 1. | Психодиагностический | Входная диагностика | Определение особенностей «Я - концепции» подростков, школьной, самооценочной, межличностной, магической тревожности. |

| | | | |
|----|------------------|---|--|
| 2. | Практический | Реализация программы, индивидуальное консультирование подростков по запросу | Сформированность эмоционально-позитивного отношения к процессу сотрудничества у большинства учащихся через развивающие занятия, умения формулировать собственное мнение и позицию, учитывать разные мнения, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. |
| 3. | Контрольный этап | Итоговая диагностика | Оценка эффективности реализации программы, проведение итоговой диагностики, анализ результатов |

Ожидаемые результаты реализации программы

В отношении участников образовательного процесса:

Педагогов:

— оказание психологической помощи в решении проблем

(консультирование);

— разрешение трудностей во взаимоотношениях с другими участниками

образовательного процесса;

— умение конструктивно выстраивать отношения с учащимися.

Учащихся:

— умение доверительно и открыто говорить о своих чувствах, строить продуктивное сотрудничество со сверстниками и взрослыми;

— слушать и понимать речь других;

— умение определять эмоциональное состояние свое и других людей;

— выражать свои эмоции и чувства приемлемыми способами;

— развитие позитивных установок.

Родителей учащихся:

— получение необходимой информации о возрастных особенностях ребенка и о способах и средствах психологического развития ребенка;

— понимание причин особенностей в поведении детей, сильных и уязвимых сторон данного возраста детей.

Система организации контроля за эффективностью реализации программы:

Ответственность за реализацию программы ложится на ведущего. Контроль над реализацией осуществляется через заполнение «Журнала групповых форм работы», через проведение входной и итоговой диагностик, результаты которых фиксируются в карте мониторинга. По окончании работы собираются отзывы участников о занятиях. Ведущий подводит итог работы, оформляя его в виде рефлексивного отчета, включающего в себя качественный и количественный анализ.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

Качественные:

— повышение доли (%) учащихся, имеющих очень высокий, высокий, средний уровень самооотношения;

— увеличение доли (%) учащихся, удовлетворенных жизненной ситуацией.

Количественные:

— количество учащихся, прошедших развивающие занятия по программе.

Основное содержание

Занятие 1. «Узнать человека – пуд соли с ним съесть»

Цель: знакомство с участниками группы, информирование о целях занятий, принятие групповых правил.

Оборудование: ватман, маркер, листы бумаги и ручки по количеству участников.

Приветствие и знакомство с ведущим

Ведущий представляется группе, одновременно знакомя с целями и правилами занятий.

На наших занятиях мы будем говорить о вас: какие вы сейчас, какие вы будете через год, через 5 лет, через 10... Физический (биологический) рост заложен в каждом человеке, а вот рост, как личности, во многом зависит от самого человека. Нужно ли этому учиться? Как это пригодится в настоящей и будущей жизни?

На занятиях мы и постараемся, чтобы каждому участнику было комфортно говорить о себе, о своих качествах, своих целях, тревожных и радостных событиях в своей жизни. Для этого у нас будут действовать определенные правила, о которых мы поговорим чуть позже, а для начала поздороваемся.

Упражнение «Давайте поздороваемся»

Цель: создание непринужденной и доверительной обстановки.

В начале упражнения ведущий рассказывает о различных способах приветствия. Подросткам предлагается поздороваться друг с другом плечами, руками, носами, лбами и т.д. Затем предлагается придумать свой способ приветствия, приемлемый для данной группы.

Перечень правил

Цель: познакомить подростков с правилами занятий.

1. Доверительный стиль общения («нет» насмешкам).
2. Общаемся по принципу «здесь» и «сейчас» (обсуждение того, что происходит в данный момент времени).
3. Не допускаем непосредственные оценки (оцениваем не человека, а его действия).
4. Уважение к тому, кто говорит (не перебиваем, все уточняющие вопросы после выступления).
5. Активность в работе (даже если какое-либо упражнение кажется неинтересным, работаем, не нарушая цепочку).
6. Искренность и честность (если нет желания говорить правду и честно, молчим).
7. Говорим только от своего имени (не говорим за других).

Участники записывают правила, думают и обсуждают их.

Упражнение – разминка «Имя – предмет»

Цель: познакомить участников занятий друг с другом.

Подростки по кругу называют свое имя и предмет, с которым они себя ассоциируют. По возможности, объяснить данные ассоциации.

Упражнение «Я тебя помню»

Цель: установление контакта между участниками группы.

Подростки, по желанию, называют ассоциативные предметы, которые назвали другие подростки, указывая, кому они принадлежат.

Упражнение «Моё прошлое – это моё детство»

Цель: помочь осознать подросткам, что прошлое, настоящее и будущее – это единое целое жизни, показать связь между этими понятиями.

Закончи предложения:

- В детстве я был...
- В детстве я боялся...
- В детстве я радовался...

Вспомните свою детскую фотографию. Опишите её, ту ситуацию, при которой сделана эта фотография. Какие эмоции вызывает у вас эта фотография?

Рассказы участников.

Упражнение «Я в настоящем»

Цель: помочь осознать подросткам себя в настоящем.

Ведущий предлагает подросткам написать десять выражений, начиная предложение со слова «Я». Например: «Я человек», «Я сын (дочь)», «Я активист» и т.д.

Затем все участники зачитывают свои записи.

Упражнение «Мои добрые дела»

Цель: помочь подросткам на доброе отношение друг к другу, через воспоминания о своих добрых делах.

– Есть такая поговорка «Доброе слово и кошке приятно». Но доброе отношение к людям, к близким, родным и просто знакомым проявляется не только на словах, но и в конкретных делах. Вспомните, какое конкретное доброе дело вы сделали вчера, кому сказали доброе слово? Кто был этот человек?

— Что вы при этом чувствовали?

— Как он вас за это отблагодарил?

— Какими должны быть, по вашему мнению, формы благодарности?

— Способны ли вы на добрые дела?

— Если нет, что вам мешает?

Подросткам дается 5 минут для того, чтобы они письменно ответили на эти вопросы. Затем участники по очереди зачитывают полученные рассказы.

Упражнение «Линия моей жизни»

Цель: помочь подросткам провести связь между своим прошлым, настоящим и будущим.

Подросткам предлагается нарисовать «Линию жизни», обозначая на ней определенные жизненные периоды: 5 лет, 10 лет, 15 лет (или возраст участников на момент проведения занятий), 20 лет, 25 лет и 80 лет. Затем

ведущий предлагает написать яркие события в жизни, которые с ними произошли на данном возрастном этапе. А на этапах в будущем записать то, к чему они хотели бы прийти к данному возрасту. (Обратить внимание на подростков, которые не могут прописать жизненные цели на будущее, или от которых говорят: «Может я еще и не доживу до этого возраста». Постараться направить их в позитивное русло).

Упражнение «Моё взрослое имя»

Цель: помочь осознать подросткам, что прошлое, настоящее и будущее – это единое целое жизни, показать связь между этими понятиями.

Звучит спокойная музыка.

– Закройте глаза. Попробуйте представить себя взрослым. Где вы находитесь? Во что вы одеты? Сядьте так, как будто вы уже стали взрослыми. Как к вам обращаются другие люди? Может быть, по имени и отчеству? Откройте глаза.

Представьте теперь всем по-взрослому. Например: Мария Петровна.

Вопросы для обсуждения:

- Получилось представить себя взрослым?
- Какие чувства вы испытывали, когда представлялись по-взрослому?
- Где вам было комфортнее: в детстве или в будущем?

Рефлексия

Участники обмениваются впечатлениями о занятии и заполняют листы рефлексии:

| | |
|---|-----------|
| Пожалуйста, обведи одну цифру для каждого из следующих вопросов | |
| Было ли тебе интересно занятие? | 5 4 3 2 1 |
| Было ли тебе полезно занятие? | 5 4 3 2 1 |
| Пожалуйста, впиши свой ответ | |
| Что в занятии было самым приятным? | |
| Почему? | |
| Что в занятии было самым | |

| | |
|---|--|
| неприятным? | |
| Почему? | |
| Что из того, чему ты научился, будет самым полезным тебе? | |

Занятие 2. «Дерево держится корнями, а человек - друзьями»

Цель: укрепление групповой сплоченности, познакомить с вербальными и невербальными способами общения, диагностика групповой сплоченности.

Оборудование: медиа проектор, листы бумаги (по количеству групп), маркеры, список высказываний.

Приветствие «Имя-поза»

Участникам предлагается поздороваться с группой, придумав и показав свою позу.

Игра «Моргалки»

Цель: создание непринужденной и доверительной обстановки.

Все участники делятся на две команды. В первой на одного человека больше. Вторые номера садятся на стулья. Один стул свободный. Первые номера встают за стулья, руки на спинках стульев. Стоящий за пустым стулом подает любой знак кому-то из сидящих. Тот должен пересесть на свободный стул, а задача стоящего – удержать своего напарника. Участник считается задержанным, если «стражник» успел положить руки ему на плечи прежде, чем тот вскочил с места. Потом все меняются местами.

Просмотр Ералаша № 209 «Настоящий друг»

<https://www.youtube.com/watch?v=xOpuhYDPLk8>

Обсуждение темы

— Дайте, пожалуйста, определение понятия «дружба»?

(Ответы подростков).

— Кто такие друзья? Какими они могут быть? (Постоянные или временные).

— Как обычно называют временных друзей? (Товарищами, приятелями).

— В чем различия товарищей (приятелей) от друзей? (Ответы подростков).

— Как выдумаете, сколько может быть настоящих друзей у человека? (Ответы подростков).

Согласно проведенным социологическим обследованиям те люди, которые отвечали, что у них очень много друзей, в сложных жизненных ситуациях оставались или один на один с собой, или только с очень близкими родными. А те люди, которые говорили, что у них очень мало друзей, всегда могли найти у них поддержку. Поэтому, возможно предположить, что настоящих друзей не так много. Но у любого человека непременно должны быть не только друзья, но и приятели.

То есть, друзья – это те, кому мы доверяем, кто нас не подведёт, не предаст, кто способен нас поддержать в трудную минуту, помочь и посочувствовать. Другу мы можем рассказать о даже самом сокровенном. Бывает, что человек в течение своей жизни приобретает и, к сожалению, иногда, может терять друзей в разных жизненных ситуациях. Дружба может видоизменяться по мере того, как мы сами растём и меняемся.

— Кто такой верный друг? Какими качествами в идеале он должен обладать?

Упражнение «Мой идеальный, лучший друг»

Цель: помочь учащимся осознать качества, которые могут цениться в дружбе.

Подросткам предлагается задание в группах:

— Напишите качества, которые характерны лучшему другу. (Вариант: закончить предложение «Друг – это тот, кто...»).

Обсуждение полученных результатов.

Диспут по теме занятия

Вопросы для обсуждения:

— Если бы твой лучший друг (подруга) сказал о том, что ему (ей) больше всего нравится в тебе, как ты думаешь, что именно он (она) сказал бы?

— Если бы твоего друга попросили сказать о том, что ему не нравится в тебе, как ты думаешь, о чём он сказал бы?

— Что для тебя важнее всего в дружбе?

— Что, по вашему мнению, может помешать дружбе?

Упражнение «Кодекс дружбы»

Подростки делятся на группы.

Участники обсуждают правила, которые можно внести в Кодекс дружбы.

Варианты:

1. Делиться с друзьями своими успехами.
2. Оказывать эмоциональную поддержку друзьям.
3. Добровольно помогать друзьям в случае нужды.
4. Возвращайте друзьям долги, благодарите за оказанные услуги.
5. Доверять другу.
6. Всегда быть на стороне друга, даже когда он отсутствует.
7. Быть к остальным его друзьям снисходительным.
8. Не критиковать друга при всех.
9. Не рассказывать тайны, доверенные тебе другом.
10. Не критиковать и не ревновать другие отношения друга.
11. Не поучать, не быть навязчивым.
12. Уважать внутренний мир друга.

Вопросы для обсуждения:

— Какие правила являются для вас самыми важными для того, чтобы укрепить и сохранить дружбу?

— К чему может привести, если эти правила не соблюдать?

— Что может нарушить отношения с другом?

Упражнение «Испорченный телефон»

Цель: развитие и закрепление слушать и слышать друг друга.

В дружбе нужно уметь не только слушать, но и слышать друга. Дружеское общение – это разговор. Но в общении важно не только кто и что говорит, но и кто и как слушает, что будет услышано из сказанного.

5–6 человек выходят за дверь. Одному из оставшихся зачитывается информация, которую потом каждый из участников передает по цепочке.

«Вам звонила Ольга Петровна и просила передать, что она задерживается на совещании, где рассматриваются очень важные вопросы, касаемые подготовки к экзаменам в выпускных классах. Поэтому вам необходимо отменить уроки русского языка в 7 и 8 классах. А еще перенести метод. Объединение учителей на среду на 15 часов.

Обсуждение. Это упражнение наглядно показывает механизм рождения сплетен. А сплетни – это то. Чего не должно быть в настоящей дружбе.

Тест на групповую сплоченность.

Участникам предлагается на листочках записать варианты ответов, которые, по их мнению, дадут большинство одноклассников.

1. Играть, петь, веселиться.
2. Среда, четверг, пятница.
3. Четыре, пять, шесть.
4. Синий, красный, желтый.
5. А, Б, В.
6. Апрель, май, июнь.
7. Лебедь, Щука, Рак.
8. Прошное, настоящее, будущее.
9. Плюс, минус, равно.
10. Треугольник, круг, квадрат.

Подсчет результатов: поднимают руки кто, как ответил, чтобы определить большинство. Каждый считает свои баллы: если он в большинстве –

2 балла, если примерно пополам – 1 балл, если в меньшинстве – 0 баллов. Все баллы суммируются. Анализируются максимальное количество баллов. Если больше 50%, то высокая сплоченность класса.

Упражнение «Самое важное в дружбе...»

Цель: помочь подросткам закрепить и обобщить полученные и имеющиеся знания о дружбе.

Подросткам предлагается проранжировать в порядке значимости высказывания. Для дружбы важно:

1. Дать другу списать контрольную работу и домашнее задание.
2. Защищать друга от врагов, обидчиков.
3. Участвовать вместе с другом в интересных играх, мероприятиях.
4. Сочувствовать, поддерживать, утешать друга.
5. Угощать друга лакомствами.
6. Говорить другу правду, даже если она не очень приятна.
7. Уступать другу.
8. Ходить друг к другу в гости.
9. Говорить другу всегда только приятные вещи.
10. Делиться всеми новостями.
11. Помогать во всем другу.
12. Уметь слушать друга и понимать, что он говорит.
13. Относиться снисходительно к другим приятелям, друзьям своего друга.
14. Не ссориться с другом по мелочам.
15. Радоваться от чистого сердца всем удачам друг друга.

Вопросы для обсуждения:

— Как Вы думаете, почему некоторые люди говорят: « У меня никогда не было настоящих друзей», «Не могу встретить настоящих друзей»?

— В каких местах можно найти друзей? (Ответы подростков).

Конечно, друзей можно найти в любом месте. Но часто лучшие друзья – это друзья детства, со школы. Ведь в школе намного проще найти человека, с

которым будет интересно, с которым будут общие дела, общие взгляды, общие интересы, общие планы.

— А есть ли ограничения в возрасте для дружбы?

Обычно в дружбе возрастных ограничений нет. Но всё же большинство людей считают, что друг должен быть одного возраста или чуть старше или младше.

Рефлексия

Участники обмениваются впечатлениями о занятии и заполняют листы рефлексии:

| Пожалуйста, обведи одну цифру для каждого из следующих вопросов | |
|---|-----------|
| Было ли тебе интересно занятие? | 5 4 3 2 1 |
| Было ли тебе полезно занятие? | 5 4 3 2 1 |
| Пожалуйста, впиши свой ответ | |
| Что в занятии было самым приятным? | |
| Почему? | |
| Что в занятии было самым неприятным? | |
| Почему? | |
| Что из того, чему ты научился, будет самым полезным тебе? | |

Занятие 3. «Мирись, мирись, больше не дерись»

Цель: Помочь подросткам осознать роль конфликта в жизни человека, познакомить с формами разрешения конфликтов, отработать различные способы выхода из конфликтных ситуаций, развить умение принимать ответственность на себя.

Оборудование: медиа проектор, листы бумаги (по количеству групп), маркеры.

Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»

Цель: помочь подросткам узнать новое друг о друге, чем похожи между собой.

Подростки выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Те, кто стоит во внешнем круге, говорят партнерам, которые находятся напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например: что живем в одном городе, у нас один классный руководитель и т.д. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» Например: что у нас разный цвет волос, разные предпочтения в еде и т.д. Затем по команде ведущего участники, которые стоят во внутреннем круге делают шаг вправо и меняют партнера. Так продолжают передвигаться до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

Вопросы для обсуждения:

- Какие эмоции вы испытали во время упражнения?
- Что нового узнали о других участниках?
- Что неожиданное рассказали о себе?

Игра «Толкалки»

Цель: помочь подросткам в развитии умения анализировать свою агрессию через игру, соразмерению своих сил, отработке навыков самоконтроля игры по правилам, снятие напряженности.

Участники разбиваются на пары. По знаку ведущего подростки упираются друг в друга ладонями. Задача соперников сдвинуть напарника с места. Ведущий следит, чтобы никто никому не причинил боли, не делал резких толчков.

Просмотр Ералаша № 106 «Битва»

https://www.youtube.com/watch?time_continue=164&v=i7HRJJ9sJDU&feature=emb_logo

Обсуждение «Что такое конфликты»

Попробуйте описать, что такое конфликт? По каким сигналам мы это распознаем?

Что приносит конфликт – вред или пользу? Следует ли избегать конфликта?

Конфликт – это противоречие, несогласие. Это противостояние сторон, точек зрения (мыслей, суждений, потребностей, поступков). В конфликте всегда есть противостоящие стороны и предмет конфликта. Как мы ощущаем конфликт или его приближение? Состояние – напряжения, дискомфорта; чувства – обиды, сомнения, разочарования, раздражения; в мыслях – разногласие. Приведите примеры конфликтов.

Каждый человек ведет себя по-разному в ситуации конфликта. Есть разные способы разрешения конфликта. Позитивный выход из конфликта – решение проблемы.

Виды разрешения конфликта:

- Соперничество – стремление добиться успеха за счет другого человека.
- Приспособление – принесение себя в жертву.
- Компромисс – ни вашим, ни нашим.
- Избегание – нет стремления ни к кооперации, ни к достижениям.
- Сотрудничество – обсуждение длится до тех пор, пока не придут к обоюдно приемлемым решениям.

Упражнение «Ситуации»

Цель: отработать социально-приемлемые способы разрешения конфликтов.

Учащимся предлагается в микрогруппах разыграть ситуации на темы: «Встреча Нового года», «Мама не отпускает на встречу с друзьями», «Ты потерял вещь, которую взял на время у друга».

Совместное обсуждение результатов.

Упражнение «Узел»

Цель: развитие доверия и уважительного отношения друг к другу.

Встать в круг. Взяться за руки (но не рядом стоящие). Рукопожатием определить – можно ли этот узел развязать.

Упражнение «Космический корабль»

Цель: развитие умения принимать самостоятельные взвешенные решения и нести за них ответственность.

Год 2200. Занятия в школе закончились. Вам задали много домашнего задания. Но вы устали. Вы приходите домой, идете в свою комнату и ложитесь. Вы включаете радио и слушаете музыку. Под медленный темп музыки ваши ресницы потихоньку смыкаются. Вы почти уже спите. Вдруг музыка стихает. Вы слышите по радио громкий взволнованный голос. Вы садитесь и прислушиваетесь. Голос по радио говорит: «Через 15 минут начнется ужасный смерч. Этот смерч будет настолько сильным, что уничтожит все на планете Земля. Все должны срочно покинуть дома и лететь на Луну. Поторопитесь!»

В комнату вбегает ваш близкий человек (мать, отец). Он очень нервничает, потому что хочет спасти вас и всю семью. Он говорит, что семья полетит на Луну в космическом корабле и что вы можете с собой только пять вещей (не считая того, что берут остальные члены семьи). Неважно, будут эти вещи большими или маленькими, но все остальное будет уничтожено.

Какие пять вещей вы возьмете?

Обсуждение:

— Что является главным в момент принятия решения? (Наши взгляды, ценности, нормы, по которым мы живем).

— Что влияет на формирование ценностей и норм жизни?

— Кто в большей степени влияет на этот процесс?

— В каком возрасте человек начинает принимать самостоятельные решения?

— Можно сказать, что вы самостоятельные люди?

— Самостоятельность и независимость – это одно и то же?

— Какого человека можно назвать независимым?

— Возможно ли жить в семье и быть независимым от нее?

Упражнение «Аглая»

Цель: развитие умения слышать.

Все встают в ряд. Ведущий – напротив них. Он дает команды: Руки вверх, в стороны, присесть.... Если перед командой он произносит слова: «Аглая сказала...», то ребята выполняют команду, если этих слов не было, то команда не выполняется. Затем после серии команд после слов: «Аглая сказала...», ведущий дает нереальную команду, например: «съешь стул».

Обсуждение:

— Почему вы не съели стул?

— Почему вы делали то, что говорит Аглая?

— Всегда ли руководитель правил может дать «не тот» совет?

— Почему важно принимать решения самому?

Оказавшись в конфликтной ситуации, мы обращаемся к другим людям за советом. Если этот совет хороший, мы будем обращаться к этому человеку и в следующий раз, когда нам надо будет принять решение. Если совет окажется плохим, мы «спишем» всё на этого человека – он виноват (ответственность не на вас), т.е. ответственность на том, кто дает совет. А вы, давая совет, отвечаете за действия другого человека?

Когда человеку трудно, ему очень нужен человек, который его внимательно выслушает. Но обратиться за советом – это не всегда плохо. Если ты не видишь выхода, если важны варианты – их можно спросить у другого. К кому чаще всего обращаются за советом? А вы к кому-нибудь обращаетесь за советами в сложных ситуациях?

Упражнение «Рисунок на спине»

Цель: развитие умения внимательно относиться друг к другу.

Подростки становятся в колонну, друг за другом. У каждого участника ручка и листочек. Последнему в колонне необходимо показать заранее подготовленную картинку. Он рисует эту картинку на спине у участника,

который стоит впереди него. Тот участник, которому «нарисовали» на спине, пытается понять, что было нарисовано и нарисовать это же на спине у человека, стоящего впереди него. И так до конца колонны. После окончания сравнивают первый и последний рисунок.

Рефлексия

Участники обмениваются впечатлениями о занятии и заполняют листы рефлексии:

| | |
|---|-----------|
| Пожалуйста, обведи одну цифру для каждого из следующих вопросов | |
| Было ли тебе интересно занятие? | 5 4 3 2 1 |
| Было ли тебе полезно занятие? | 5 4 3 2 1 |
| Пожалуйста, впиши свой ответ | |
| Что в занятии было самым приятным? | |
| Почему? | |
| Что в занятии было самым неприятным? | |
| Почему? | |
| Что из того, чему ты научился, будет самым полезным тебе? | |

Занятие 4. «Собой владеть – всех одолеть»

Цель: Расширить знания подростков об эмоциональной сфере, особенностях переживаний, выражения эмоций и способов их контроля.

Оборудование: медиа проектор, листы бумаги, маркеры, вата, альбомные листы, ручки, цветные карандаши (фломастеры), клей, старые журналы, небольшая емкость с надписью «Мусорное ведро».

Упражнение «Скажи приятное»

Цель: Дать подросткам возможность попробовать прожить новые способы принятия знаков внимания от окружающих.

Подростки встают в два круга (внутренний и внешний) друг напротив друга, чтобы получились пары. Один из пары оказывает какой-нибудь положительный (приятный) знак внимания партнеру, который стоит напротив. На что второй из пары отвечает: «Да, конечно, но кроме этого я еще и...» (называет то, что считает у себя положительным). Потом подростки делают шаг вправо и образуют новые пары. Необходимо сделать полный круг.

Вопросы для обсуждения:

— Какие эмоции испытали, когда проявляли другому знаки внимания?

— Что почувствовали, когда проявляли вам знаки внимания?

— Легко или трудно было отвечать на знаки внимания тем способом, который был предложен? Почему?

Упражнение-разминка «Кенгуру»

Цель: демонстрация умения/неумения управлять эмоциями, сброс эмоционального напряжения.

Перед началом проведения необходимо акцентировать внимание на том, что сейчас будет именно разминка, для того, чтобы немного расслабиться. Заранее незаметно подговорите одного из участников о том, что он должен будет загадать испытуемому определенное слово – «Кенгуру». Ведущий самостоятельно выбирает игрока.

«Сейчас будем играть в некое подобие игры «Крокодил». Выбранному человеку будет загадано слово другим «добровольцем» (заранее подговоренным тренером) и остальным нужно будет его угадать. Соответственно, кто угадает, тот будет показывать следующим».

Просим подговоренного заранее человека вывести испытуемого из аудитории и загадать «совершенно любое слово» (загаданное слово должно быть «Кенгуру»). Также просим дать 1 минуту на инструктаж группы перед игрой. Когда 2 человека выходят из кабинета, даем инструкцию остальным подросткам: «Сейчас ведущий будет показывать Кенгуру. Но ваша задача – ни в коем случае не угадывать, чтобы вывести человека на эмоции. То есть когда

человек начнет прыгать, все должны предлагать любые варианты, например, заяц, мяч и т.д.»).

После завершения упражнения признаться, что о кенгуру знали все присутствующие.

Вопросы для обсуждения:

Вопросы участнику, который изображал кенгуру:

— Какие эмоции вы переживали, когда вас никто не понимал? Как вы их проявляли, как хотелось бы?

Вопрос к остальным подросткам:

— Какие эмоции вы увидели?

— Как вы думаете, умение контролировать эмоции является ли важным в повседневной жизни? Почему?

— Чем может быть опасна несдержанность эмоций?

Просмотр Ералаша № 153 «Не с той ноги»

https://www.youtube.com/watch?v=Zf_O8p5VAIc

Обсуждение темы «Чувства и эмоции»

Цель: помочь подросткам сформировать понятие об эмоциях, их видах, и коррекции негативных эмоциональных состояний.

- Какое определение вы можете дать эмоциям? (Ответы подростков).

Эмоции – это переживание наших отношений к различным предметам и явлениям окружающего мира, а также к самому себе, это реакции на конкретные ситуации.

- Для чего нам нужны эмоции? (Ответы подростков).

— Эмоции могут помочь контролировать поведение человека – либо подталкивают двигаться в правильном направлении, либо удерживают от ошибочных действий.

— Эмоции направляют человека к развитию, усвоению нового опыта (когда человек чувствует, что «так продолжаться больше не может»).

— Чувства и эмоции помогают понимать других людей, содействуют сплочению.

— Наша жизнь без чувств и эмоций может стать пустой и неинтересной.

- Какие виды эмоций вы знаете? (Ответы подростков).

Эмоции могут быть:

— положительные (радость, счастье, любовь);

— отрицательные (грусть, печаль, расстройство, чувство утраты);

— смешанные (зависть – одновременно радость и агрессия).

- Как эмоции могут влиять на нашу жизнь? (Ответы подростков).

Наиболее негативными могут быть следствия от гнева и страха. Они вызывают самые сильные эмоциональные переживания, с которыми не всем просто справиться. Такие эмоции, как отвращение, презрение и стыд тоже нельзя назвать позитивными, но они не сильно воздействуют на нашу психику. Отдельно можно выделить эмоцию страдания, так как поводы для страдания мы часто придумываем сами. Поэтому поговорка «Не принимайте всё близко к сердцу» верна для нашего эмоционального состояния.

А сейчас поговорим о настроении. Оно бывает разным. Маленький тест. Ответьте для себя на следующие вопросы. Отвечать только «Да» или «Нет»

— Бывает такое, что вы встаёте не с той ноги? (Пример выше просмотренного Ералаша).

— А бывает ли такое, что настроение ухудшается безо всякой причины?

— Как вы считаете, у вас взрывной темперамент?

— Теперь проанализируйте: если вы ответили утвердительно на все три вопроса, то вы очень склонны к переменам настроения.

- Как можно улучшить себе настроение? (Ответы подростков).

Примеры ответов:

— послушать музыку;

— погулять;

— сделать физические упражнения;

- посмотреть телевизор;
- что-нибудь съесть;
- пообщаться с близким человеком;
- стараться избегать человека или то, что может испортить ваше настроение;
- заняться любимым делом (хобби);
- попробовать посмотреть на проблему с другой стороны.

Упражнение «Мусорное ведро»

Цель: помочь подросткам уменьшить количество негативных эмоций, перевести негативное эмоциональное состояние в позитивное.

- Напишите все свои негативные мысли, неприятные случаи, на листочках. Вспомните, какие эмоции вы тогда испытали. Затем возьмите этот негатив, сомните и выкиньте его в ведро, забывая все неприятное связанное с этим событием навсегда!

Упражнение «Приводим эмоции в порядок»

Цель: просвещение подростков о способах эмоциональной разрядки.

Подросткам предлагается несколько методов снятия эмоционального напряжения. Часть из них выполняются.

1. Прогулка. Необходимо сменить обстановку. Выйдите на улицу, пройдитесь пешком. Лучше если вы будете менять при этом темп (медленные шаги, чередуя с быстрыми). Эффект будет лучше, если вы сможете переключить внимание с проблемы на что-нибудь другое – на красоту природы, на приятные воспоминания или мечты.

2. Физ. минутка. Подростки выполняют инструкцию ведущего: «Сядьте на стул, ухватившись за сидение, потяните его с усилием вверх и сохраните такое положение, считая до 7; соединенные в замок руки заведите за голову. Давите ими на шейный отдел, а всем телом сопротивляйтесь этому давлению».

3. Корчим рожицы.

- Вы обращали внимание, как маленькие дети строят гримасы и передразнивают друг друга, других людей? Таким образом, они неосознанно избавляются от чрезмерного эмоционального напряжения.

Подростки выполняют это упражнение в парах.

- Дома можно строить рожицы перед зеркалом. Эта мимическая гимнастика поможет снизить эмоциональную нагрузку и даже поднять настроение.

4. Зеваем.

- Когда наша работоспособность снижается и возрастает напряжение, мы, следуя инстинкту, начинаем зевать. Так наш организм старается справиться со стрессом, и запускается древнейший рефлекс. При зевании повышается тонус нашего организма, ускоряется обмен веществ, быстрее выводится углекислый газ. Зевоту можно вызывать искусственно в моменты напряжения.

Подростки выполняют данное упражнение.

5. Можно принять расслабляющие ванны. Они помогут снять нервное напряжение. Это хорошая профилактика нервных расстройств. Ванны могут помочь при нарушениях сна.

6. Активизация биологически активных точек.

Под руководством ведущего подростки выполняют точечный самомассаж: массируйте в центре подбородка (на внутренней его части) антистрессовую точку круговыми движениями: по часовой стрелке – 9 раз и столько же против неё; разминайте, сдавливайте и слегка растягивайте средние пальцы рук по 2–3 минуты.

7. Улыбка и смех.

- Если постараться улыбнуться при плохом настроении, то нервное напряжение снизится. Конечно, бывает что, сложно улыбаться в какой-то стрессовой ситуации. Но если все же попробовать, ваш организм искренне «удивится». Удивится и затем согласится, что не так уж все и плохо, а будет еще лучше.

Подростки выполняют это упражнение в парах.

Вопросы для обсуждения:

- какие методы снятия эмоционального напряжения вам знакомы?
- какими методами вы пользуетесь в своей жизни?
- какие из приведенных методов вам понравились?

Упражнение «Пушинка»

Цель: отработать на практике еще один способ саморегуляции.

В данном упражнении участвуют одновременно все подростки.

Инструкция для участников: «Дуть на пушинку из ваты так, чтобы она как можно дольше не упала».

Упражнение «Коллаж радости»

Цель: формирование у подростков положительного эмоционального тонуса.

Подростки делятся на группы по 5–7 человек.

Психолог предлагает подросткам сделать коллаж о том, что им приносит им радость.

Примерные темы для коллажа:

- что мне нравится в людях;
- то, что я умею делать хорошо;
- мои любимые вещи;
- моя любимая книга (фильм, мультфильм);
- мое любимое место;
- мой самый лучший сон;
- моя мечта.

Упражнение «Снегопад»

Цель: отработать на практике еще один способ саморегуляции.

По сигналу ведущего каждая команда должна мелко нарвать выданную стопку газет. По второму знаку группы должны устроить «снегопад», подбрасывая рваную бумагу так, чтобы над ребятами всё время «парили

снежинки». Итог задания подводится по количеству порванной газеты, собранной в мусорные мешки. Определять победителя можно с помощью взвешивания.

Рефлексия

Участники обмениваются впечатлениями о занятии и заполняют листы рефлексии:

- Какие задания вас заинтересовали? Почему?
- Какую информацию стоит передать друзьям?
- Какие задания особенно важны для вас?

Занятие 5. «Нечего тому страшиться, кто ничего не боится»

Цель: Расширить знания подростков об эмоциональной сфере, дать подросткам возможность выразить эмоции и снизить состояние тревоги; способствовать повышению уверенности в себе; активизация позитивных ресурсов подростков.

Оборудование: медиа проектор, листы бумаги по количеству участников, маркеры, цветные карандаши (фломастеры), игрушка-сердечко, памятки для каждого участника.

Упражнение «Подари улыбку»

Цель: помочь подросткам позитивно настроиться на занятие, развитие у участников умения адекватным способом выражать свое эмоциональное состояние.

Подросткам предлагается встать в круг и взяться за руки. Каждый участник сначала дарит улыбку соседу слева, затем справа.

Упражнение «Скала»

Цель: сплочение коллектива и подведение к теме занятия.

Подростки выстраиваются в одну линию. Ноги участников на ширине плеч (расстояние между ногами 10–15 см), плотно приставляя свои ноги к ногам соседа.

- Сейчас мы образовали крутую скалу, по которой должен пройти отважный скалолаз, ставя ноги в «уступы» (промежутки между ног). Но скала очень крутая, поэтому задача человека, который будет проходить это препятствие, не упасть, а для этого нужно держаться за «скалы».

Первый, кто прошел это препятствие, встает в конец, продолжая «скалу».

Вопросы для обсуждения:

— Тяжело или легко было выполнять это упражнение?

— Что мешало вам проходить это испытание?

— Испытывал, кто-нибудь из вас страх, проходя вдоль «скалы»?

Упражнение-разминка «Я испытываю тревогу, когда...»

Цель: учить подростков говорить о чувствах вслух (в данном случае о негативных переживаниях).

Подростки, по очереди, передают символ слова (игрушку в виде сердечка) заканчивают предложение: «Я испытываю тревогу, когда...».

Просмотр Ералаша № 103 «Чужой»

Обсуждение темы:

Цель: просвещение подростков по теме «Страх и его преодоление», и коррекции тревожных состояний.

- Какое чувство испытывал герой выше просмотренного ролика? (Ответы подростков). Тема сегодняшнего занятия знакома для каждого человека. Тот, который говорит, что ничего не боится, несколько лукавит, потому что нет такого человека, который НИЧЕГО не боится.

- Страх еще называют фобией. Что такое фобия? Какие страхи вы знаете? (Ответы подростков).

- Вы назвали лишь маленький список всех известных страхов, в настоящее время науке известно около 40 000 фобий. Есть и самые редкие и необычные, например: астрофобия – боязнь звездного пространства, барофобия – боязнь подъема тяжести, вербофобия – страх отдельных слов, и много других, о которых мы и не догадывались.

Люди могут бояться очень многого, если учесть, что известно 40 000 фобий.

В подростковом возрасте, как и в любом другом, тоже встречаются различные страхи. Наиболее часто встречаются такие страхи как: социофобия – боязнь не состояться в обществе сюда же относят и страх ответа у доски, общение со сверстниками, публичное выступление и страх оказаться объектом юмора, насмешек, страх болезни как своей, так и своих близких, страх темноты, различные ночные страхи. Я предлагаю вам, узнать есть ли у вас скрытые или открытые страхи, для этого мы проведем небольшое тестирование.

«Тест на выявление фобий»

Цель: помочь подросткам определить наличие (или отсутствие) фобий, а также их интенсивность.

- Сейчас попробуем определить интенсивность ваших страхов и наличие (или отсутствие) фобий. Я предлагаю пройти тест-опросник, в основе которого, лежит объективная самооценка и самоанализ.

Релаксационное упражнение «Горящая свеча»

Цель: ознакомление с методами релаксации для снижения уровня тревоги.

Подростки располагаются в кругу. На столе стоит зажженная свеча, дети садятся перед ней так, чтобы пламя находилось на расстоянии 15–20 см участников.

- Сейчас проведем упражнение на расслабление с помощью зажженной свечи. Вам надо медленно выдыхать на пламя свечи так, чтобы пламя отклонялось, но не гасло.

С помощью этого упражнения можно научиться ровному, продолжительному расслабляющему выходу, который будет «выносить» из вас и сжигать в пламени свечи весь накопившийся негативный «мусор», который мешает вам быть свободным и спокойным.

Время выполнения этого упражнения 5 минут.

Упражнение «Нарисуй свой страх»

Цель: помочь подросткам озвучить свои страхи и преодолевать их.

Ведущий предлагает подросткам нарисовать цветными карандашами или фломастерами свои страхи в виде образов или пиктограмм, не сообщая об этом группе. Если подросток отказывается рисовать СВОЙ страх, ему можно предложить нарисовать любой другой, который могут испытывать другие люди. Затем каждый участник по кругу показывает рисунок, а остальные подростки должны догадаться какой это страх, и дать совет, как можно с ним справиться.

Релаксационное упражнение «Поплавок в океане»

Цель: снять эмоциональное напряжение у подростков.

- Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, медленный выдох....

Представьте себя маленьким поплавком среди огромного океана. У вас ничего нет с собой, что помогало бы вам плыть: ни компаса, ни весел, ни руля, ни, главное, никакой цели... Вы плывете туда, куда вас несет течение. Вас накрывает одна волна за другой, но вы остаетесь на поверхности волн. Вода теплая, греет ласковое солнце. Волны очень хорошо вас держат... Вы яркий поплавок в океане.... Посмотрите на чистое голубое небо, ощутите себя частью всей Вселенной.... Сделайте глубокий вдох, медленный выдох... Медленно открывайте глаза. Вот так, расслабляясь, самостоятельно можно избавиться от тревожных состояний.

Рекомендации, которые помогут преодолеть тревожное состояние

- А сейчас я познакомлю вас еще с некоторыми приемами, которые можно использовать для преодоления тревожных состояний.

Ведущий знакомит участников с памятками:

— «Настройка на определенное эмоциональное состояние». Мысленно, связать взволнованное, тревожное эмоциональное состояние с мелодией, цветом, пейзажем, каким либо характерным жестом и т.д., которые помогут погасить тревогу. Данные образы постараться удерживать в сознании, пока эмоциональное состояние не стабилизируется.

— «Приятное воспоминание». Представить себе ситуацию, в которой испытывал полный покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представлять эту ситуацию.

— «Использование роли». В трудной ситуации, необходимо представить себе образ для подражания, войти в эту роль и действовать как бы «в его образе».

— «Контроль голоса и жестов». Уверенный голос и спокойные жесты могут иметь обратное влияние - успокаивать, придавать уверенность. Необходима тренировка перед зеркалом и «зрителями».

— «Дыхание». Способы использования дыхания для снятия напряжения, например, делать выдох вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий выдох вдвое длиннее; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд.

— «Мысленная тренировка». Ситуация, вызывающая тревогу, заранее представляется во всех подробностях, трудных моментах, вызывающих её переживания, тщательно, детально продумывается собственное поведение.

Памятки раздать участникам, также возможно переслать их в электронном варианте в мессенджеры, которые удобны для использования подростками данной группы.

Заключительное упражнение «Золотая рыбка»

Наше занятие хотелось бы закончить немного сказочно и позвать золотую рыбку, которая может исполнять желания.

Ведущий передает рыбку по кругу и предлагает каждому участнику загадать заветное желание: одно или несколько, которые можно произнести вслух или не называть, а только задумать и при этом тихонько рассказать (прошептать) рыбке.

Рефлексия

Участники обмениваются впечатлениями о занятии и заполняют листы рефлексии:

— Какие задания вас заинтересовали? Почему?

- Какую информацию стоит передать друзьям?
- Какие задания особенно важны для вас?

Занятие 6. Все мы люди, все мы «человеки»

Цель: формировать умение принимать людей такими, какие они есть.

Оборудование: листы бумаги для каждого участника, фломастеры, мешочек с предметами 3-х разных цветов по количеству групп участников, 1 предмет белого цвета, мультимедийный проектор, макет белой вороны, видеофильм «Адажио».

Разминка «Здравствуй, друг» (5 минут)

Цель: развитие умения принять другого. Ведущий предлагает разделить на две группы, рассчитавшись на первый, второй с равным количеством человек. Одна группа встает в круг внутренний, а другая во внешний. Как зазвучит музыка, внутренний круг идет вправо, внешний влево. А когда музыка останавливается, ребята в кругах поворачиваются лицом друг к другу и говорят тому, кто напротив: «Здравствуй, друг» (здороваются за руку). Следующие слова и движение такие:

- Как ты тут? (хлопают друг друга по плечу)
- Ты пропал? (разводят руками)
- Я скучал (гладят друг друга по плечу)
- Ты пришел (широко разводят руками)

Основная часть

Итак, перейдем к обсуждению сегодняшней темы. Мы, взрослые, часто считаем, что детство – самая безоблачная, беззаботная пора. И вместе с тем именно в детстве вы впервые сталкиваетесь с непониманием, равнодушием. А позже от взглядов окружающих, осуждающего шепота вы чувствовали дискомфорт и слышали загадочное слово "белая ворона". Почему? Подберите ассоциацию к слову белая ворона – черная, глупая, белая, любит все блестящее,

птица, гамбургская... – Какая из ассоциаций подходит для темы нашего разговора? Да, есть такое выражение – «белая ворона». Так называют человека, не похожего на большинство. Легко ли быть «белой вороной»? Как помочь этому человеку открыть своё сердце? Как принять и понять человека, который не такой, как ты? Как сделать так, чтобы все были счастливы в этом мире? Чтобы ответить на эти вопросы, попытайтесь понять и прочувствовать состояние человека-одиночки.

Игра «Определись, с кем ты...» (5 минут)

Цель: формировать позитивное восприятие индивидуальных особенностей своих и других людей.

Из мешочка нужно достать один предмет. Ведущий просит поднять руки тех, у кого предмет зеленого цвета, потом встать и сесть тех, у кого красные предметы, покашлять тех, у кого предмет синий. После того, как все группы сформировались, ведущий берёт за руку оставшегося одинокого - «белого».

— Что ты почувствовал, когда понял, что ты один и нет твоей группы?

— Попадал ли ты в жизни в подобную ситуацию?

Вопросы для остальных учащихся:

— Что вы почувствовали по отношению к одинокому участнику?

— Был ли кто-нибудь из вас в подобной ситуации, если да, то как вы себя чувствовали?

— Хотели бы вы оказаться на его месте? Почему?

А сейчас, мы предлагаем вам посмотреть фильм «Адажио» (10 минут) режиссера Гарри Бардина. Посмотрев фильм, придумайте свой финал и дайте ему своё название. Просматривают фильм до кульминационного момента. После просмотра, ведущий предлагает детям высказать свои варианты.

— Кто из вас готов предложить свою версию финала и название фильма?

Ответы учащихся.

А теперь давайте посмотрим финал фильма, (после просмотра финала фильма, ведущий продолжает беседу с детьми) (10 минут)

— Какие проблемы поднимает художник в своем фильме? (белая ворона, серая толпа, которая не хочет признавать кого-нибудь отличным от себя)

— Чем страшна толпа? (в толпе человек вынужден иногда менять свои личные интересы на интересы толпы. В толпе нет личностей. Толпа анонимна и не может нести ответственность).

— Какие чувства у вас возникали, когда вы просматривали этот фильм?

— А чью позицию приняли бы вы – белой фигуры или черной массы?

— А легко ли сохранить сегодня свою индивидуальность?

Упражнение «Никто из вас не знает» (5 минут)

Цель: формировать позитивное восприятие своих индивидуальных особенностей и других людей.

Участники сидят в кругу.

Ведущий: сейчас мы будем бросать друг другу мяч. Тот, у кого оказывается мяч, завершает фразу: никто из вас не знает, что я... (или, что у меня...) Будьте внимательны, у каждого из вас мяч в руках может побывать несколько раз.

Ведущий: Подростковый возраст — интересный и сложный период в жизни каждого человека... Иногда мы можем чувствовать себя "не такими как все", это может вызывать дискомфорт или, наоборот, стать предметом гордости. Чувствовали ли Вы себя когда-нибудь "белой вороной"? Все ли "белые вороны" похожи друг на друга? Давайте подумаем вместе.

Упражнение «Маска откровения» (групповая дискуссия) (20 минут)

Цель: учиться находить выход в сложных ситуациях общения со сверстниками.

В центре комнаты стоит стул, на котором висит маска (символ белой вороны). На стуле лежат три конверта, в которых описываются три истории «белой вороны». Один из учащихся берет конверт и зачитывает ситуацию. Ведущий: у нас сегодня в гостях «Маска откровения», которая пришла сегодня со своей историей. Чем мы можем ей помочь? Какой совет дать?

Ситуация 1.

В одном из классов есть девочка по имени Зина К., все её считают «белой вороной», внешностью ее неприметная, учится плохо, из неблагополучной семьи. Ходит в школу неопрятной, стиль в одежде не соответствует современным тенденциям в моде, с ней не хотят общаться.

Ситуация 2.

Герман Т. ходит в школу с крашеными волосами, в носу, в ушах серьги. Держится вызывающе. «Я не такой, как все. Я - индивидуальный». Все действия по отношению к нему сопровождаются переглядыванием, усмешками. С ним никто не общается.

Ситуация 3.

У учащихся в классе современные, сенсорные телефоны. Только у Ларисы Д. кнопочный телефон. Ребята дразнят, высмеивают ее, зло подшучивают.

Ведущий: почему с героями историй не дружат? Чтобы вы им посоветовали? И какой совет дали себе, общаясь с ними?

Упражнение Штрихи – наброски (20 минут)

Цель: способствовать развитию в детях терпимости к окружающим.

Ведущий: вы, наверное, замечали, когда проезжали на транспорте, яркие, красочные рисунки, лозунги на стенах? Как вы думаете, для чего пишут на стенах? (стремясь тем самым выразить свое мнение). Мы хотим, чтобы и вы выразили свое мнение и предлагаем вам сыграть в игру. Рассчитайтесь на 1, 2, 3... Образовавшиеся группы собираются вокруг одного стола. На каждом столе фломастеры, контур белой вороны, на котором написана одна из фраз: «кто ты, белая ворона», «быть другим – это сила или слабость?», «хорошо ли быть белой вороной?» У каждой группы есть пять минут, чтобы записать на этом листе свои мысли по поводу этой фразы или свои ответы на вопрос. Записывайте свои мысли кратко и хлестко, как пишут на стенах. Пишите на своем листе все одновременно до тех пор, пока ведущий не скажет: «Стоп!». Передаете свой

лист от одной группы к другой. Сначала прочитываете, что написали другие группы, а затем записываете, что сами думаете по этому поводу. И вновь пишете все одновременно... Продолжаем до тех пор, пока не получите свой лист обратно. А теперь давайте прочитаем все надписи. Обсудите, чем они похожи и какие различия есть?

Анализ упражнения:

— Как складывалось сотрудничество в твоей группе?

— Какая надпись тебе понравилась больше всего, какую надпись ты не понял?

— Что тебе больше понравилось – писать надписи или читать их?

— Может быть, теперь тебе легче понять, почему многие подростки и молодежь «разукрашивают» дома и стены своими «посланиями»?

Заключительная часть

Упражнение «На одной волне» (5 минут)

Цель: развитие чувства единения.

Ведущий: с какими людьми нам приятно общаться? Я думаю, с теми, кто умеет не только смотреть, но и видеть, не только слушать, но и слышать. Предлагаю вам игру. Выйдите все в центр с той и с другой стороны по 8 – 14 человек. Я отстукиваю вам определенный ритм. Первая команда отстукивает его руками. Вторая команда отбивает тот же ритм ногами (после объяснения команды выполняют задание одновременно) Не правда ли, приятно, когда между людьми такое взаимопонимание.

А сейчас нам бы очень хотелось, чтобы вы поделились своими впечатлениями, насколько полезен был для вас наш разговор?

Ведущий: спасибо Вам за вашу искренность, открытость, за хорошую совместную работу. Всем хочется жить в любви и понимании. Каждый из нас имеет право быть собой. Жить будет радостней, если совершенно разные люди научатся уважать и понимать друг друга. Берегите себя и своих близких, по-доброму относитесь к тем, кто рядом с вами! Вот и всё на сегодня.

Занятие 7. «Какову дружбу заведешь, такову и жизнь поведешь»

Цель тренинга: развитие у подростков знаний, умений и навыков, направленных на эффективное распознавание, выработку защиты психологических границ от манипуляций в коммуникативном процессе.

Оборудование: фломастеры, бумага белая по количеству участников, доска для записи, маркер, кукла-марионетка, шарфы, мяч.

Упражнение «Ассоциации»

Цель: помочь подросткам позитивно настроиться на занятие, знакомство с темой занятия.

Сегодня на занятии мы будем говорить о манипуляциях.

Но для начала давайте поздороваемся. Сейчас вы по кругу здороваетесь приемлемым для вас способом и называете ваши ассоциации со словом «манипуляция». Встречались ли вы в своей жизни с манипуляцией?

Просмотр мультфильма

М/ф «Смешарики», серия 65 «Кто дергает за ниточки?»

https://www.youtube.com/watch?v=iR_N0QrBJg4

Мини-лекция

Цель: ознакомление с понятием «манипуляция» и с основными признаками манипуляций.

Кукол дергают за нитки,
На лице у них улыбки,
И играет клоун на трубе.
И в процессе представленья,
Создается впечатленье,
Что куклы пляшут сами по себе.
Андрей Макаревич.

Психолог, читая стихотворение, демонстрирует куклу-марионетку.

— Какие ассоциации у вас возникают с куклой-марионеткой? Какие чувства у вас возникают, когда вы с ней «играете»? (Каждый подросток

«играет» с марионеткой, озвучивая свои чувства. Важно дать высказаться каждому участнику.)

— Как вы думаете, что такое манипуляция? (Ответы подростков).

Манипуляция – это влияние на человека, которое осуществляется тайно, оно до поры до времени скрыто от адресата. Еще одно понятие манипуляции – это скрытое управление человеком, в результате которого манипулятор удовлетворяет свои потребности, скрываемые от объекта манипуляций. Это воздействие на другого человека в ущерб ему.

Манипулятор побеждает с помощью хитрости. Он как будто «играет на струнах души» человека. Эти «струны» - его переживания, слабости, амбиции и т.д.

Часто считают, что подростки более уязвимы для манипуляций, чем взрослые, ведь они уже достаточно самостоятельны в своих суждениях от взрослых, хотя их собственная система ценностей и жизненная позиция пока не сложились окончательно. Но это не всегда так. Все люди в любом возрасте могут поддаваться манипуляциям, ведь манипуляторами могут быть, как близкие люди, так и совершенно посторонние.

Какие видами манипуляций вы встречались?

Подростки рассказывают свои примеры. Психолог дает комментарии, задает вопросы участникам.

Упражнение «Друг к другу»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, регуляция эмоционального состояния.

- Следующее упражнение нам также поможет разобраться в нашей теме. Во время его проведения нужно делать всё быстро. Для начала выберете партнера. Пожмите друг другу руку. Я буду говорить вам, какими частями тела нужно будет очень быстро дотронуться друг до друга. А когда я скажу: «Друг к дружке», то вы меняете партнера.

- 1) левая рука к левой руке;
- 2) правая рука;

- 3) колено;
- 4) друг к дружке;
- 5) ладошка к ладошке;
- 6) носок к носку;
- 7) большой палец;
- 8) друг к дружке;
- 9) пятка к пятке;
- 10) друг к дружке;
- 11) спина;
- 12) указательный палец;
- 13) друг к дружке;
- 14) кулак;
- 15) локоть.

Обсуждение:

— Трудно ли было выполнять упражнение? Почему?

Эта игра, которая наглядно иллюстрирует понятие «личностные границы». Что это за границы? (ответы подростков).

Личностные границы – это «невидимая» тонкая черта, проведенная в нашем понимании и ощущении нас самих, как отдельных личностей. Она отделяет нас от окружающих. У каждого человека она индивидуальна, но ее очень легко могут нарушать манипуляторы, чтобы войти в доверие к вам.

Упражнение «Толкалки»

Цель: демонстрация сущности манипуляций.

- А теперь проведем упражнение, которое поможет понять сущность манипуляций. Здесь главное использовать не силу, ни ловкость, а попробовать повлиять на партнёра хитростью. Победит тот, кто сможет вовремя скрыть свои намерения, а потом, когда партнёр не ожидает, реализовать их.

Подростки встают в парах на расстоянии друг от друга примерно метр. Каждый стоит на одной ноге. Руки ладонями выставлены вперед. Участники

начинают толкаться «ладонь в ладонь», стараясь вывести соперника из равновесия, заставив его опустить вторую ногу или сдвинуться с места. Пары меняются каждую минуту по знаку ведущего. Необходимо следить за эмоциональным состоянием подростков.

Обсуждение: что помогло (помешало) победить?

Упражнение «Манипулятор. Он какой?»

Цель: формирование понятия о личностных особенностях манипулятора.

- Ранее мы говорили, что манипулятор получает для себя определенную выгоду, манипулируя своим объектом. Сейчас постараемся разобраться еще в одном вопросе: «Какими качествами обладает манипулятор?»

Ответы подростков обсуждаются и записываются.

Примерные ответы: лживый, агрессивный, свою выгоду ставит выше выгоды окружающих, льстец и т.д.

Выделяют несколько типов манипуляторов:

- диктатор,
- жертва,
- задира,
- славный парень,
- судья,
- липучка,
- калькулятор.

Обсуждение каждого типа.

Упражнение «Марионетки»

Цель: формирование понятия о действиях манипулятора и чувствах объекта, который попал под его воздействие.

- Бывают ситуации, когда мы подвергаемся манипуляциям. Иногда мы замечаем это, но чаще – не подозреваем того, что на нас пытаются воздействовать. Когда мы оказываемся марионеткой в чужих руках, какие

чувства мы испытываем? Следующее упражнение поможет нам ответить на этот вопрос.

Оборудование: 2 стула, расстояние между которыми, приблизительно 2 метра; шарфы (толстые веревки) для управления «марионеткой».

Подростки делятся на «тройки». В каждой «тройке» определяются 2 кукловода, один – кукла. «Кукловоды» полностью управляют всеми движениями куклы-марионетки. Желательно, чтобы в роли куклы побывал каждый. Задание: перевести марионетку с одного стула на другой. Кукла должна постараться полностью подчиняться «кукловодам». Одновременно могут работать несколько «троек».

Обсуждение:

— Что чувствовали «куклы», «кукловоды»?

— Было ли желание что-либо сделать самому?

Таким образом, под влиянием окружающих мы можем поменять своё решение, мнение относительно какого-то вопроса, а временами и взгляды на жизнь.

Упражнение «Да-нет»

Цель: отработка личных границ, осознание своих чувств в ситуации давления.

Для выполнения этого упражнения необходимо двое желающих.

Психолог располагает их друг друга в центре круга. Первый участник в течение минуты должен говорить «Да», а второй отвечать ему «Нет». Затем участники меняются ролями. По возможности, это упражнение проводится еще с 2–3 парами. Во время проведения упражнения нужно следить за эмоциональным состоянием подростков, обсуждать только то, чем участники готовы поделиться.

Обсуждение в общем кругу:

— Что было проще говорить «Да» или «Нет»?

— Какие чувства вы испытывали в каждой ситуации?

Мини-лекция «Техники защиты от манипуляций»

Цель: знакомство подростков с техниками противостояния негативному давлению.

Цель защиты от манипуляторов — конструктивная защита своих личных границ, а не наезд на другого человека. Один и тот же ответ, высказанный доброжелательным или враждебным тоном, будет либо конструктивным противостоянием манипуляции, либо агрессивным выпадом. Отвечая агрессией на агрессию мы продолжаем играть в навязываемую нам игру, конструктивно реагируя — мы не позволим втянуть себя в выматывающую перепалку.

Психолог предлагает подросткам техники противостояния манипуляциям, одновременно записывая на доске:

1. Игнорирование подтекста, туманных намеков, и реагируем только на прямой текст.

2. Техника приписывания положительных намерений или выражение благодарности за положительные намерения. Придумываем за что в данной ситуации можно поблагодарить нашего собеседника и активно это делаем.

«Ты совсем совесть потеряла!», — «Как приятно, что ты заботаешься о моем моральном облике».

«Почему ты так поздно возвращаешься?», — «Я рад, что ты меня с нетерпением ждешь».

3. Уход из контакта. В некоторых случаях общение лучше просто прервать уходом. Можно сменить тему разговора, проигнорировать его вопрос, сделать вид, что вы не поняли, проявить равнодушие, промолчать, сказать, что у вас нет времени.

4. Конкретизирующие вопросы, помогающие сделать скрытый мотив манипулятора явным. Примеры вопросов: «Кто именно это говорит?», «Когда конкретно это произошло?», «Для чего вы мне это говорите?», «Зачем вам это нужно?», «Скажите прямо, чего вы хотите?».

5. Вопрос о целях манипулятора. «Чего вы добиваетесь этим разговором? Почему вы заговорили об этом?»

6. Техника «Внезапной перестройки» (сделать что-то неожиданное, сменить тему).

7. Техника «Заевшая пластинка». Использовать одну и ту же фразу, произнесенную в разных вариациях.

Упражнение «Противодействие манипуляциям»

Цель: отработка различных приемов противодействия манипуляциям.

- Сейчас попробуем закрепить новые приемы противодействия манипуляторам на конкретных примерах.

Подростки делятся на 3 группы. В каждой группе распределяются следующие роли: «манипулятор» – «адресат манипуляции» – «наблюдатель». Например: 1 «наблюдатель», 1 «адресат манипуляции», остальные манипуляторы. В течение 5 минут «манипуляторы» пытаются осуществить манипулятивное воздействие, «адресат манипуляции» использует один из приемов противодействия манипуляциям, «наблюдатель» смотрит, как происходит взаимодействие.

После этого участники могут меняться ролями.

Примеры ситуаций: продавец наркотиков; активист секты; куратор «группы смерти» в социальных сетях; одноклассник, предлагающий прогулять уроки, которые адресату манипуляции необходимы.

Обсуждение:

- Какой прием использовали?
- Что удалось, а что не получилось?
- Что заметили наблюдатели?

Психолог подводит итоги, дает общие рекомендации.

1. Занимайтесь самопознанием. Изучайте свои слабости, уязвимости.
2. Развивайте критическое мышление. СМИ, окружающие очень часто манипулируют людьми, важно научиться эти манипуляции распознавать.

3. Не доверяйте всем подряд, будьте бдительны в общении с незнакомыми и малознакомыми людьми. Не давайте никакой информации о себе малознакомым людям. Вся информация, которая о вас есть в социальных сетях - достояние общественности.

4. Слушайте свои чувства.

5. Опасайтесь малознакомых людей, которые демонстрируют чрезмерную доброжелательность, заинтересованность, обещание решить ваши проблемы.

6. Старайтесь, по возможности, сохранять спокойствие. Не позволяйте манипулятору вывести вас из себя.

7. Не оправдывайтесь. Вы не обязаны отвечать на вопрос манипулятора «Почему?».

Рефлексия «Пожелания»

Цель: получение обратной связи от участников.

Участники делятся впечатлениями по итогам занятия, передавая мяч тому, кому хочется, со словами: «Я желаю тебе...».

Затем подростки заполняют анкеты обратной связи:

— Сегодня я узнал(а)...

— Было интересно...

— Я научился...

Занятие 8. «В жизни все меняется, а еще и не то случается»

Цель: помочь подросткам осознать ценность собственной жизни; способствовать развитию способности к позитивному самосознанию; помочь в постановке позитивных жизненных целей и приоритетов, повышению уверенности в себе; активизация позитивных ресурсов подростков.

Оборудование: маленькое зеркало, медиа проектор, свеча, части цветка из цветной бумаги, жетоны (по 10 на каждого участника).

Упражнение «Волшебная шкатулка»

Цель: создание непринужденной и доверительной обстановки.

Психолог: «У меня в руках необычная шкатулка. Здесь находится самое ценное сокровище планеты Земля. Кто хочет узнать, что это?»

Подростки по очереди смотрят в шкатулку, не рассказывая, кого там увидели. (В шкатулке лежит маленькое зеркало).

Вопросы для обсуждения:

— Кого или что увидел в волшебной шкатулке?

Самый главный и важный человек в мире – это каждый из вас, а главная ценность у каждого человека – его жизнь. Вот о ценностях в нашей жизни мы поговорим сегодня.

Упражнение «Меняемся местами те, кто...»

Цель: настроить подростков на дальнейшую работу, введение в тему.

Подростки располагаются на стульях по кругу. Ведущий стоит внутри круга. После фразы психолога: «Поменяйтесь местами те, кто ценит...» участники, которые согласны с предложенными высказываниями, встают со своего места и занимают освободившийся стул. (Варианты: свободу, дружбу, власть, деньги). Задача стоящего в кругу, занять любое освободившийся стул. Тот, кому не достался стул, становится в круг и назначается водящим.

Вопросы для обсуждения:

— Что легко получалось в упражнении?

— Что было трудно?

— Что вы увидели в этом упражнении?

Просмотр Ералаша № 246 «Три желания»

<https://www.youtube.com/watch?v=mK9WZZWvpjk>

Упражнение «Свеча по кругу»

Цели: включение в работу, осознание важных жизненных ценностей для себя.

Подростки стоят в кругу. Все участники передают зажжённую свечу по кругу, и каждый заканчивает фразу: «Для меня ценности – это...».

Упражнение «Жизнь – это...»

Цель: помочь подросткам лучше осознать, какие ценности важны для них в их жизни.

- Обычное для нашего слуха слово «жизнь». Какие ассоциации у вас возникают, когда вы его слышите? (Варианты ответов подростков: мама, семья, друг, дедушка, бабушка, любимая игрушка...).

На доске психолог располагает сердцевину цветка. Подросткам предлагается добавить лепестки, написав на них одним или несколькими словами, что они вкладывают в понятие жизнь. Затем формируют цветок.

Обсуждение темы

Цель: помочь подросткам сформулировать понятие «жизненные ценности».

- Жизнь... Она дается каждому из нас всего лишь один раз. Поэтому всем хочется прожить ее так, чтобы не было больно за бесцельно прожитые годы...

Каждый человек хотя бы раз задумывался над тем, в чем смысл жизни, что сделать, чтобы она стала еще лучше.

А вы когда-нибудь задумывались над тем, что такое ценности в жизни?

Ценности – это представления человека о самом важном в его жизни.

Какие примеры жизненных ценностей вы можете назвать? (Ответы подростков).

Существует несколько видов жизненных ценностей:

— Профессиональные ценности – профессиональный рост, успехи и уважение коллег, профессиональные достижения, и многое другое.

— Интеллектуальные – это образование, знания, творческое мышление.

— Физические – это спорт, физическое здоровье.

— Духовные – вера в Бога, личностное развитие и самосовершенствование.

— Эмоциональные – открытость в общении, толерантность.

— Этические – честность, порядочность, справедливость, щедрость.

— Эстетические – стиль, мода, красота (внешняя привлекательность людей или окружающих вещей), эстетический вкус, чистота, порядок в доме.

— Материальные – деньги, материальное благосостояние, имущество.

Упражнение «Самое в моей жизни»

Цель: помочь подросткам осознать, что для них является самым главным в их жизни, развить умение расставлять приоритеты в жизни.

Каждый участник получает по 6 листочков. Каждый подросток на своих листочках них пишет, что именно для него является ценностью в жизни. Затем психолог предлагает расположить эти листочки в ряд так, чтобы самое главное и ценное оказалось на последнем листочке.

- А теперь представьте: внезапно случилось, что-то страшное и из вашей жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Сомните ее и уберите эту бумажку в сторону. Почувствуйте, как вам теперь без этого, какие эмоции испытываете?

Затем под руководством психолога подростки повторяют эту манипуляцию, с каждой ценностью по порядку. Каждый раз участникам предлагается обратить внимание на чувства после потери ценности.

- Внимание! Произошло чудо! Представилась уникальная возможность вернуть любую из ценностей. Выберите одну из ваших смятых бумажек. И так шесть раз.

— Посмотрите, сохранился ли прежний порядок.

Вопросы для обсуждения:

— Было ли легким упражнением?

— Что вы испытывали, когда приходилось «мять» одну из ценностей?

— Какие эмоции у вас были, когда появилась возможность ее «вернуть»?

Упражнение «Выйди из круга»

Цели: помочь подросткам определять свою цель и достигать ее адекватными способами.

Психолог предлагает одному подростку встать в середине круга. Остальные участники стоят в плотном кольце, держась за руки.

- Ты находишься в плотном кольце. За этим кругом – жизнь. Твоя задача – выйти в жизнь, доказав стоящим в кругу, что ты действительно достоин этого. Варианты могут быть разные: можешь говорить о своих планах, намерениях, целях, то, что ты хотел бы воплотить в жизни.

- Любой из участников, стоящий в кругу в любой момент может разомкнуть руки и без всяких проблем выпустить ведущего, даже если он просто «хороший друг», но это слишком легко. Постарайтесь выпустить в жизнь человека, который действительно будет нужен для общества, будет выкладываться на пределе своих возможностей.

Желательно, чтобы все участники попробовали себя в роли ведущего.

Вопросы для обсуждения:

— Легко ли было уговорить, доказать, что вам нужно выйти из круга?

— Какой аргумент был более убедителен?

Упражнение «Моя жизнь»

Цели: помочь подросткам определять приемлемые для них жизненные цели.

- Перед вами 10 жетонов. Каждый из этих жетонов – это символ одной части вашей жизни, времени, средств, интересов. В ходе упражнения эти 10 жетонов можно будет «израсходовать» на один из предложенных лотов. Или можно будет «сэкономить» жетоны, оставив на что-то более «полезное» для вас. На продажу будут предлагать по очереди лоты парами. Вы можете или выбрать любой лот из пары, или ничего не покупать. Но нельзя приобретать оба сразу. Когда у вас закончатся жетоны, вы уже ничего не сможете купить. Купленный «товар» вписываете в жетон и отодвигаете его от себя.

Пары лотов

| | |
|---|--|
| Хорошая квартира или дом (1 жетон) | Автомобиль (1 жетон) |
| Отдых в любом месте земного шара (2 жетона) | Успешная карьера (2 жетона) |
| Успешная политическая карьера (2 жетона) | Возможность постоянного самосовершенствования (2 жетона) |
| Самое качественное образование (2 жетона) | Предприятие, которое приносит огромную прибыль (2 жетона) |
| Крепкая семья (3 жетона) | Всемирная слава (3 жетона) |
| Семь дополнительных лет жизни (3 жетона) | Возможность делать все, что пожелаете в течение 5 лет (3 жетона) |
| Материальное благополучие (1 жетон) | Уважение и признание окружающих (1 жетон) |
| Стремительная карьера (2 жетона) | Работать в команде единомышленников (2 жетона) |
| Чистая совесть (2 жетона) | Успех любой ценой (2 жетона) |

- А теперь сюрпризы! Кто выбрал крепкую семью? Вам подарок от жизни - 3 дополнительных жетона.

Кто выбрал возможность делать всё, что пожелает, в течение 5 лет? Вы должны заплатить ещё один жетон, потому что есть вещи, за которые придётся заплатить дороже, чем мы думали.

Аукцион закончен, больше покупки делать нельзя, и все жетоны, которые вы не использовали, пропадают.

Вопросы для обсуждения:

- У кого из вас остались жетоны?
- Кто использовал все свои жетоны?
- Все ли, что вы купили, вам понравилось?
- Изменился бы ваш выбор, если бы знали все товары перед началом игры?
- Вопрос тем, кто потратил жетоны раньше, чем закончилась игра.

Жалеете ли вы, что приобрели что-то менее важное, чем могли приобрести?

— Вопрос тем, у кого остались неиспользованные жетоны. Хотели бы вы, вернуть время назад?

- Покажите всем, что вы купили. Какая покупка для вас более дорога?

Это игра и мы могли бы сыграть еще раз. Мы даже могли бы изменить правила игры. А можно ли это сделать в жизни? Нет, к сожалению. Поэтому может серьезно задуматься над тем, к какой жизни вы стремитесь? Ведь от того, какой выбор вы сделаете, зависит ваше будущее.

Просмотр притчи о жизненных ценностях «Полная банка»

<https://www.youtube.com/watch?v=XhWi5cxV53Q>

Упражнение «В лучах солнца»

Цель: помочь подросткам увидеть свои лучшие качества для использования их в качестве ресурса в преодолении трудных жизненных ситуаций.

- А сейчас немного порисуем. Изобразите солнце с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя. Каждый луч подпишите каким-нибудь своим лучшим качеством. Напишите о себе, как можно больше и лучше. Пусть этот листочек повсюду будет с вами, вы можете время от времени добавлять ему лучи. А если вам станет грустно, достаньте это солнце. Посмотрите на него и вспомните, что солнце – это Вы.

Рефлексия

Жизнь – это высшая ценность. Счастье – это то, к чему следует стремиться, как к самому важному в этой жизни. Нужно суметь увидеть то, что находится рядом с нами, внутри нас, стараться делать свое счастье самим, своими руками. Все зависит от нас самих.

Ответьте, пожалуйста, на вопрос этого занятия:

— Я понял, что...

Занятие 9. «Всякий человек смотрит вперед»

Цель: Помочь подросткам в осознании себя; познание себя в самовыражении; повышение самооценки у подростков; развитие умения говорить о себе.

Оборудование: медиа проектор, мяч, листы А4 с номерами от 1 и до... (по количеству участников).

Упражнение «Что в имени тебе моем?»

Цель: создание непринужденной и доверительной обстановки.

Подростки образуют круг. Ведущий бросает мяч, называя имя того, кому мяч адресован. Затем этот участник также выбирает того, кому хочет бросить мяч. И так далее до тех пор, пока не будет названо имя каждого участника.

Главное, чтобы мяч пролетал через пространство круга.

Затем необходимо повторить процедуру наоборот, уточнив, все ли подростки запомнили порядок. В конце упражнения мяч должен вернуться к ведущему.

Упражнение «Я вам расскажу...»

Цель: настроить подростков на дальнейшую работу, введение в тему.

Ведущий просит подростков рассказать о каком-нибудь интересном и радостном (счастливом) событии, произошедшем с ними в течение прошедшей недели (месяца), в котором он принял активное участие.

Рассказы подростков.

Затем путем голосования выбирается «Главный человек недели (месяца)». Его имя записывается на доске. Ведущий просит поаплодировать этому человеку.

Вопросы для обсуждения к «Главному человеку недели»:

— Какие чувства вы испытали, когда вас объявили главным человеком?

— Часто ли ты бываешь в таких ситуациях в жизни?

Вопросы к остальным участникам:

— Кто хотел бы оказаться на месте этого участника?

— Можно ли ваши рассказы назвать хвастовством?

— Что такое хвастовство?

Просмотр Ералаша № 265 «Мир, в котором я живу»

<https://www.youtube.com/watch?v=J7dOfgrfzYY>

Упражнение «Моя любимая игрушка»

Цели: включение в работу, осознание своих позитивных жизненных ресурсов.

- Давайте попробуем ощутить частичку счастья прямо сейчас. У каждого человека в детстве была любимая игрушка. Вспомните свою. Что это была за игрушка? Расскажите о тех чувствах, которые вы испытываете, когда вспоминаете о ней.

Рассказать можно по следующему плану:

Когда мне было _____ лет.

У меня была игрушка _____.

Когда я вспоминаю игрушку, то _____.

Она мне помогала _____.

Я с ней играл _____.

Где эта игрушка сейчас?

Вопросы для обсуждения:

— Получилось ли вам почувствовать частичку счастья?

— Легко ли было вам рассказывать о своей игрушке?

Ваша детская игрушка – это частичка вас, вашей жизни. Так можно рассказывать и о себе, не смущаясь и не испытывая при этом неловкости.

Упражнение – разминка «Две шеренги»

Цель: помочь подросткам в игровой форме рассказать о себе и своей жизни.

Подростки произвольно встают в две шеренги.

- Первая шеренга называется «Да», вторая – «Нет». В зависимости от вашего ответа на заданный мною вопрос, вы будете переходить из одной шеренги в другую.

Список примерных вопросов:

— У тебя есть домашние животные?

— У тебя есть старший брат или сестра?

— Ты умеешь кататься на коньках?

- Чистишь ли ты зубы два раза в день?
- Ты посещаешь какой-нибудь кружок?
- Ты любишь петь?
- Ты легко обижаешься?
- Часто ли ты ссоришься с родителями?
- Считаешь ли ты, что мужской пол – сильный пол?
- Играешь ли ты в компьютер (планшет, телефон) более трех часов в день?
- Тебе нравится уроки истории?
- Тебе нравится танцевать?
- Ты часто споришь с учителями?
- У тебя есть велосипед?
- Обманываешь ли ты родителей?
- Любишь ли ты мандарины?
- Веришь ли ты в себя?
- В этом упражнении ты говорил правду?

Вопросы для обсуждения:

- Наблюдали ли вы за другими участниками?
- Был ли хотя бы один человек, который переходил с вами одновременно из одной шеренги в другую на все вопросы?
- Одинаковы ли вы?
- Можем ли мы осуждать людей, за то, что они не похожи для нас?

Упражнение «Место в строю»

Цель: помочь подросткам сформулировать понятие «место в жизни».

Ведущий выкладывает листы (А4) с номерами от 1 до ... (по числу участников). Затем ведущий предлагает участникам встать на то место, которое они считают приемлемым для себя. Место определяется по тому, насколько значимым считает себя участник в данной группе. Одно место могут занять не более 2 участников. (Возможно, повторение данного упражнения, выполнив,

когда подростки определяют свое место в жизни в целом. Но необходимо следить за эмоциональным состоянием подростков).

Вопросы для обсуждения:

- Комфортно ли вам находится на данном месте?
- Какие чувства испытываете?
- Быстро ли получилось определиться с цифрой?
- Хотелось бы в настоящий момент встать на другое место?

Упражнение «Кинопробы»

Цель: помочь подросткам познать себя в самовыражении, развитие умения говорить о себе.

В начале проведения упражнения ведущий дает инструкцию о доброжелательном отношении друг к другу.

- Сейчас представьте. Что у вас появилась возможность сняться в фильме, который в ближайшее время будут показывать по всему миру. Если вы получите роль в этом фильме, вы станете мировой известностью.

Для прохождения проб необходимо каждому выполнить следующие задания:

1. Составить список из 5 достижений в своей жизни, чем вы можете гордиться.
2. Выбрать одно из достижений, которым вы гордитесь больше всего.
3. Участнику необходимо встать на стул и говорит: «Я не хочу хвастаться, но...». Остальные участники – режиссёры. Они слушают и аплодируют.

На стул встают все участники по очереди. Аплодируют все и всем.

Вопросы для обсуждения:

- Какие эмоции вы испытывали, когда стояли на стуле?
- Вы испытывали неловкость, страх, когда выступали перед всеми?
- Что понравилось больше: слушать или выступать?

Упражнение «Я о себе пишу»

Цель: помочь подросткам проанализировать изменения, произошедшие за время проведения занятий.

- В ходе всей нашей работы кто-то из участников был сдержан, кто-то старался максимально раскрыться. Но каждый из нас работал на этих занятиях. И как итогом каждой работы выходит какой-либо продукт. Нашим продуктом могут стать изменения, произошедшие в вас, мысли или цели, которые могли вы поменять за это время, или что-то другое.

Разделите листок на две колонки: «Я до занятий» и «Я после занятий». Напишите то, что вы считаете нужным в этих колонках.

Рефлексия

Цель: завершение занятий в позитивном эмоциональном ключе.

Подростки разбиваются на пары и встают в круг, и каждый участник делает «подарок» своему партнёру.

- Сейчас каждый из вас подумает, что может подарить своему партнеру. Но подарок не должен являться предметом. Этот подарок должен быть немного нереальным. Например: «Я дарю тебе свою дружбу», «Я дарю тебе ботинки, в которых ты будешь шагать только по счастливым дорогам».

Хочется верить, что занятия прошли не зря. И вы смогли глубже и разностороннее узнать себя, смогли поработать со своими сильными сторонами и обратить внимание и, возможно, подкорректировать то, что вам не нравилось.

Заполнение листов рефлексии:

- На занятиях я понял...
- Я почувствовал...
- Думаю...
- Мне не понравилось (меня раздражало)...
- Мне понравилось...

Список литературы

1. Хухлаева О. В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы)/ — М.: Генезис, 2018.
2. Чуднявцев С. Е. Как преодолеть школьные кризисы, или Психология современного школьника/ — Ростов н/Д.: Феникс, 2017.
3. Ильин Е.П. Психологи страха/ — ООО Издательство «Питер», 2017г.
4. Дмитриева Н. Ю. Кризисы детского возраста: воспитание подростков/ — Ростов н/Д.: Феникс, 2016.
5. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге. — М.: Генезис, 2015г.
6. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. — СПб.: Питер, 2008.
7. Онишина В.В. Новейшие технологии нейтрализации стрессов и оздоровления школьника: Практическое пособие. — М.: АРКТИ, 2008.
8. Казанская В.Г. Подросток. Трудности взросления: книга для психологов, педагогов, родителей. — Питер, 2006.
9. Кулагина И.Ю., Коллюцкий В.Н. Возрастная психология. — М., 2001.
10. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. — М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001.
11. Абрамова Г.С. Возрастная психология. — Екатеринбург, 1999.
12. Бернс Р. Развитие Я - концепции и воспитание. — М., 1986.
13. Выготский, Л.С. Педология подростка. Собрание сочинений. Т.4 — М.: Педагогика, 1984.
14. http://www.therapy.by/articles/osobennosti_podrostkovogo_perioda

Приложения

Приложение 1

Пакет диагностических материалов

Методика изучения особенностей Я - концепции (Е. Пирс, Д. Харрис)

Цель: исследование особенностей «Я - концепции» подростков.

Экспериментальный материал: бланк методики. На первой странице бланка проставляются необходимые сведения об испытуемом (фамилия, имя, возраст, класс, дата и время проведения и др.). На следующих страницах представлен текст методики. На последней странице - место для записи оценок и выводов по результатам исследования.

Применяются 2 варианта бланков - для мальчиков и для девочек.

Процедура проведения. Вариант дополнен контрольной шкалой - шкалой социальной желательности. Внесены изменения в текст методики, проведена новая факторизация, в результате которой были выделены 3 новых фактора и уточнено содержание старых. Существенно дополнена интерпретация. Методика проводится фронтально - с целым классом или группой учащихся. После раздачи бланков школьникам предлагается прочесть инструкцию, затем психолог должен ответить на все задаваемые ими вопросы. После этого учащимся предлагается выполнить тренировочные задания. Затем следует проверить, как каждый из учащихся выполнил задание, точное понимание инструкции, вновь ответить на вопросы. После этого учащиеся работают самостоятельно, и психолог ни на какие вопросы не отвечает. Заполнение шкалы вместе с чтением инструкции - 25–30 мин.

Вариант для мальчиков

Инструкция: на следующих страницах приведены высказывания о поведении, мыслях, чувствах человека.

Внимательно прочти каждое предложение, подумай, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твое поведение, твои качества.

Если ты согласен с высказыванием, подчеркни слово «Верно». Если согласен, но не полностью, подчеркни ответ «скорее верно, чем неверно». Если скорее не согласен, подчеркни ответ «скорее неверно, чем верно». Если совершенно не согласен, подчеркни ответ - «Неверно».

Не думай долго над ответом. Здесь нет правильных и неправильных ответов. Отвечая на вопросы, ты просто сможешь рассказать о себе, о том, что ты думаешь и чувствуешь.

Запомни: нельзя давать на одно предложение несколько ответов, не пропускай предложений, отвечай на все подряд. Теперь начинай работать.

1. Мои одноклассники смеются надо мной.
2. Я счастливый человек
3. Мне трудно приобретать друзей.
4. Я часто грущу.
5. Я находчивый.
6. Я всегда сдерживаю свои обещания.
7. Я робкий.
8. Я нервничаю, когда учитель вызывает меня к доске.
9. Меня беспокоит моя внешность.
10. Когда я вырасту, я займу важное положение в обществе.
11. Сильный страх на контрольных, тестах, экзаменах мешает мне хорошо выполнять задания.
12. Сверстники не уважают меня, не считаются со мной.
13. Я хорошо веду себя в школе.
14. Если что-то происходит не так, я обычно сам виноват.
15. Я часто сплетничаю.
16. Родителей огорчает мое поведение.

17. Я сильный.
18. У меня много хороших идей.
19. Дома считают, что я умный, прислушиваются ко мне.
20. Обычно я люблю все делать по-своему.
21. У меня умелые руки.
22. Я легко уступаю другим.
23. Я плохо учусь.
24. Я всегда говорю только правду.
25. Я никогда не раздражаюсь и не сержусь.
26. Я часто поступаю плохо.
27. Я умею владеть собой.
28. Я сообразительный.
29. Дома я плохо себя веду.
30. Обычно я долго сижу над домашними заданиями, и все равно не могу доделать их до конца.
31. Я пользуюсь авторитетом в классе.
32. Я обычно совершенно спокоен.
33. У меня красивые глаза.
34. Я могу сделать хороший доклад на уроке.
35. В школе мне постоянно хочется спать.
36. Я часто надоедаю брату, сестре, другим близким родственникам.
37. Моим друзьям нравятся мои идеи.
38. Я часто попадаю в неприятные ситуации.
39. Я веду себя так, как считаю правильным.
40. Я удачлив.
41. Я беспокоюсь только тогда, когда для этого есть очень серьезный повод.
42. Я всегда слушаюсь родителей и других взрослых родственников.

43. Мои родители ждут от меня слишком многого, мне трудно будет оправдать их ожидания.

44. Я нравлюсь себе таким, какой я есть,

45. Среди ровесников я нередко чувствую себя лишним.

46. У меня красивые волосы.

47. На уроках я часто сам вызываюсь отвечать.

48. Я хотел бы быть другим.

49. Я хорошо сплю по ночам.

50. Я ненавижу школу.

51. Для совместных прогулок, занятий, игр сверстники выбирают меня в последнюю очередь.

52. Я часто чувствую неуверенность в себе, своих силах.

53. Иногда мне не хочется идти в школу.

54. Я эрудированный человек, я многое знаю и много умею.

55. Я часто сомневаюсь в хорошем отношении ко мне других людей.

56. Мои одноклассники считают, что со мной интересно общаться.

57. Я несчастлив.

58. У меня много друзей.

59. Я веселый.

60. Я никогда не говорю о том, чего не знаю.

61. Я хорошо выгляжу.

62. Я выполняю все советы родителей и других близких взрослых.

63. Я активен, бодр, деятелен.

64. Я часто ввязываюсь в драку.

65. Сверстники – мальчики – уважают меня.

66. Ко мне часто обращаются за советом, интересуются моим мнением о чем-либо.

67. Моя семья разочаровалась во мне.

68. У меня приятное лицо.

69. Когда я очень стараюсь что-то сделать, у меня ничего не получается.
70. Дома я ко всем пристаю, всем мешаю.
71. Я всегда впереди, я могу повести за собой других.
72. Я никогда никому не грублю.
73. Я неуклюжий.
74. Со мной не хотят дружить.
75. Я забываю то, что учил.
76. Я хорошо лажу с людьми.
77. Я легко выхожу из себя.
78. Я нравлюсь девочкам.
79. Я люблю читать.
80. Мне легко учиться хорошо по всем предметам.
81. Мне нравятся мой брат, сестра, другие близкие родственники.
82. У меня хорошая фигура.
83. Нередко я хвастаюсь.
84. Я редко испытываю страх.
85. Я все время что-нибудь разбиваю или ломаю.
86. На меня можно положиться.
87. У меня плохой характер.
88. Я часто думаю о плохом.
89. Мне часто хочется плакать.
90. Я хороший человек.

Вариант для девочек:

1. Мои одноклассники смеются надо мной.
2. Я счастливый человек
3. Мне трудно приобретать друзей.
4. Я часто грущу.
5. Я находчивая.
6. Я всегда сдерживаю свои обещания.

7. Я робкая.
8. Я нервничаю, когда учитель вызывает меня к доске.
9. Меня беспокоит моя внешность.
10. Когда я вырасту, я займу важное положение в обществе.
11. Сильный страх на контрольных, тестах, экзаменах мешает мне хорошо выполнять задания.
12. Сверстники не уважают меня, не считаются со мной.
13. Я хорошо веду себя в школе.
14. Если что-то происходит не так, я обычно сам виновата.
15. Я часто сплетничаю.
16. Родителей огорчает мое поведение.
17. Я обаятельная.
18. У меня много хороших идей.
19. Дома считают, что я умная, прислушиваются ко мне.
20. Обычно я люблю все делать по-своему.
21. У меня умелые руки.
22. Я легко уступаю другим.
23. Я плохо учусь.
24. Я всегда говорю только правду.
25. Я никогда не раздражаюсь и не сержусь.
26. Я часто поступаю плохо.
27. Я умею владеть собой.
28. Я сообразительная.
29. Дома я плохо себя веду.
30. Обычно я долго сижу над домашними заданиями, и все равно не могу доделать их до конца.
31. Я пользуюсь авторитетом в классе.
32. Я обычно совершенно спокойна.
33. У меня красивые глаза.

34. Я могу сделать хороший доклад на уроке.
35. В школе мне постоянно хочется спать.
36. Я часто надоедаю брату, сестре, другим близким родственникам.
37. Моим друзьям нравятся мои идеи.
38. Я часто попадаю в неприятные ситуации.
39. Я веду себя так, как считаю правильным.
40. Я удачлива.
41. Я беспокоюсь только тогда, когда для этого есть очень серьезный повод.
42. Я всегда слушаюсь родителей и других взрослых родственников.
43. Мои родители ждут от меня слишком многого, мне трудно будет оправдать их ожидания.
44. Я нравлюсь себе такой, какая я есть.
45. Среди ровесников я нередко чувствую себя лишней.
46. У меня красивые волосы.
47. На уроках я часто сама вызываюсь отвечать.
48. Я хотела бы быть другой.
49. Я хорошо сплю по ночам.
50. Я ненавижу школу.
51. Для совместных прогулок, занятий, игр сверстники выбирают меня в последнюю очередь.
52. Я часто чувствую неуверенность в себе, своих силах.
53. Иногда мне не хочется идти в школу.
54. Я эрудированный человек, я многое знаю и много умею.
55. Я часто сомневаюсь в хорошем отношении ко мне других людей.
56. Мои одноклассники считают, что со мной интересно общаться.
57. Я несчастлива.
58. У меня много друзей.
59. Я веселая.

60. Я никогда не говорю о том, чего не знаю.
61. Я хорошо выгляжу.
62. Я выполняю все советы родителей и других близких взрослых.
63. Я активна, бодра, деятельна.
64. Я часто ввязываюсь в ссоры, перебранки.
65. Сверстницы уважают меня.
66. Ко мне часто обращаются за советом, интересуются моим мнением о чем-либо.
67. Моя семья разочаровалась во мне.
68. У меня приятное лицо.
69. Когда я очень стараюсь что-то сделать, у меня ничего не получается.
70. Дома я ко всем пристаю, всем мешаю.
71. Я всегда впереди, я могу повести за собой других.
72. Я никогда никому не грублю.
73. Я неуклюжая.
74. Со мной не хотят дружить.
75. Я забываю то, что учила.
76. Я хорошо лажу с людьми.
77. Я легко выхожу из себя.
78. Я нравлюсь мальчикам.
79. Я люблю читать.
80. Мне легко учиться хорошо по всем предметам.
81. Мне нравятся мой брат, сестра, другие близкие родственники.
82. У меня хорошая фигура.
83. Нередко я хвастаюсь.
84. Я редко испытываю страх.
85. Я все время что-нибудь разбиваю или ломаю.
86. На меня можно положиться.
87. У меня плохой характер.

88. Я часто думаю о плохом.

89. Мне часто хочется плакать.

90. Я хороший человек.

Обработка и оценка полученных результатов.

1. Объединяются ответы «верно» и «скорее верно, чем неверно» (обозначаются в ключах знаком «+»), ответы «скорее неверно, чем верно» и «неверно» также объединяются (обозначаются в ключах знаком «-»).

2. Выявляется тенденция к социальной желательности ответов.

3. Ответы по шкале социальной желательности сопоставляются с ключом.

Шкала социальной желательности.

Варианты ответов.

Пункты шкалы.

«+» 6, 24, 25, 42, 60, 62, 72.

«-» 15, 53, 83.

В тех случаях, когда по этой шкале получено 7 и более баллов, результаты испытуемого могут быть искажены под влиянием сильной тенденции давать социально желательные ответы. В этом случае к результатам, полученным по шкале, следует подходить с осторожностью и использовать их только как ориентировочные. Необходимо провести дополнительное исследование с использованием другого способа получения данных (проективная методика, беседа, наблюдение и т. п.).

4. Подсчитывается суммарный балл, характеризующий общую удовлетворенность собой, позитивность самоотношения. С этой целью результаты испытуемого сопоставляются с ключом. Совпадение с ключом - 1 балл.

Ключ

| | | | |
|-----|------|------|------|
| 1.- | 23.- | 46.+ | 69.- |
| 2.+ | 26.- | 47.+ | 70.- |
| 3.- | 27.+ | 48.- | 71.+ |

| | | | |
|------|------|------|------|
| 4.- | 28.+ | 49.+ | 73.- |
| 5.+ | 29.- | 50.- | 74.- |
| 7.- | 30.- | 51.- | 75.- |
| 8.- | 31.+ | 52.- | 76.+ |
| 9.- | 32.+ | 54.+ | 77.- |
| 10.+ | 33.+ | 55.- | 78.+ |
| 11.- | 34.+ | 56.+ | 79.+ |
| 12.- | 35.- | 57.- | 80.+ |
| 13.+ | 36.- | 58.+ | 81.+ |
| 14.- | 37.+ | 59.+ | 82.+ |
| 16.- | 38.- | 61.+ | 84.+ |
| 17.+ | 39.+ | 63.+ | 85.- |
| 18.+ | 40.+ | 64.- | 86.+ |
| 19.+ | 41.+ | 65.+ | 87.- |
| 20.+ | 43.- | 66.+ | 88.- |
| 21.+ | 44.+ | 67.- | 89.- |
| 22.- | 45.- | 68.+ | 90.+ |

Данные переводятся в стенайны (стандартную девятку), в соответствии с которыми определяется уровень самооотношения, выделяется 5 уровней самооотношения.

| Количество баллов | Стенайн | Уровень |
|-------------------|---------|---------|
| 0–19 | 1 | V |
| 20–33 | 2 | IV |
| 34–45 | 3 | III |
| 46–51 | 4 | II |
| 52–57 | 5 | |
| 58–62 | 6 | I |
| 63–68 | 7 | |
| 69–75 | 8 | III |
| Более 75 | 9 | V |

Значение уровней самооотношения:

I уровень - очень высокий уровень самооотношения.

II уровень - высокий уровень, соответствующий социальному нормативу.

III уровень - средний уровень самооотношения.

IV уровень - низкий уровень, неблагоприятный вариант самооотношения.

V уровень - предельно высокий уровень (может свидетельствовать о защитно-высоком отношении к себе) или предельно низкий уровень самоотношения. Группа риска.

Подчитываются баллы по отдельным факторам. Совпадение с ключом - один балл.

Интерпретация и обработка результатов

I. Поведение (П): 13.+; 14.-; 16.-; 26.-; 27.+; 29.-; 38.-; 39.+; 64.-; 70.-; 77.-; 85.-; 86.+ всего 13 пунктов.

A/0–4 балла. Подросток рассматривает свое поведение как не соответствующее требованиям взрослых.

Б/6–9 баллов. Обычно свидетельствует о реалистичном отношении к своему поведению.

В/10–13 баллов. Подросток оценивает свое поведение как соответствующее требованиям взрослых.

Для групп А и В дополнительно полезно выявить отношение к такому поведению (оно может характеризовать негативистическое отношение к требованиям — «я веду себя плохо и очень этим доволен»). Подросток может переживать из-за того, что продолжает выполнять требования взрослых (как маленький), и относится к этому отрицательно, возможны и оценка, соответствующая оценке взрослых.

Однако следует иметь в виду, что суммарная оценка в общем ключе (табл.1) предполагает, что соответствие требованиям взрослых рассматривается подростком как положительная черта.

II. Интеллект, положение в школе (И): 5.+; 10.+; 18.+; 19.+; 23.-; 28.+; 30.-; 34.+; 37.+; 47.+; 54.+; 66.+; 75.-; 79.+; 80.+ всего 15 пунктов.

A/0–5 баллов. Низкая самооценка интеллекта, школьной успешности.

Б/6–10 баллов. Самооценка интеллекта и школьной успешности среднего уровня.

В/11–15 баллов. Высокая самооценка. Самооценку в этой области целесообразно сопоставить с уровнем реальной успешности. Важно также проанализировать отношение подростка к своей школьной успешности.

III. Ситуация в школе (Ш): 8.–; 11.–; 13.+; 31.+; 35.–; 50.–; 56.+ всего 7 пунктов.

А/0–2 балла. Подросток оценивает школьную ситуацию как неблагоприятную. Школа вызывает у него неприязнь, тревогу, скуку.

Б/3–4 балла. Нейтральное отношение к школе.

В/5–7 баллов. Позитивное восприятие школьной ситуации. Необходимо проанализировать причины негативного восприятия школьной ситуации.

IV. Внешность, физическая привлекательность, физическое развитие как свойства, связанные с популярностью среди сверстников (В): 9.–; 17.+; 33.+; 44.+; 46.+; 61.+; 68.+; 73.–; 78.+; 82.+; 85.– всего 11 пунктов.

А/0–3 балла. Низкая самооценка внешности, физических качеств.

Б/4–7 баллов. Средняя самооценка.

В/8–11 баллов. Высокая самооценка.

Низкая (а нередко и средняя) самооценка внешности — фактор риска, она может быть причиной низкой общей самооценки подростка, его общей неудовлетворенности собой.

V. Тревожность (Т): 4.+; 7.+; 8.+; 11.+; 32.–; 41.–; 43.+; 49.–; 55.+; 84.–; 89.+ всего 11 пунктов. Следует обратить внимание на то, что знаки в данном случае обратны по отношению к общему ключу.

А/0–4 балла. Высокий уровень эмоционального благополучия, низкий (адаптивный) уровень тревожности.

Б/5–7 баллов. Средний уровень тревожности.

В/8–11 баллов. Высокий уровень тревожности. Подростки группы «В» нуждаются в психологической помощи.

VI. Общение (О). Популярность среди сверстников, умение общаться: 1.-; 3.-; 7.-; 12.-; 17.+; 22.-; 31.+; 37.+; 45.-; 51.-; 55.-; 56.+; 58.+; 65.+; 66.+; 71.+; 74.-; 76.+; 78.+ всего 19 пунктов.

А/0–6 баллов. Низкая самооценка популярности среди сверстников, умения общаться. Свидетельствует о неудовлетворенности потребности в общении у подростка.

Б/7–13 баллов. Средняя самооценка.

В/14–19 баллов. Высокая самооценка в общении, характеризующая переживание удовлетворенности в этой сфере.

Следует сопоставить эти данные с результатами объективного исследования положения школьника среди сверстников.

VII. Счастье и удовлетворенность (У): 2.+; 40.+; 44.+; 50.-; 57.-; 59.+; 67.-; 88.-; 90.+ всего 9 пунктов.

А/0–2 балла. Переживание неудовлетворенности жизненной ситуацией.

Б/3–5 баллов. Реалистичное отношение к жизненной ситуации.

В/6–9 баллов. Полное ощущение удовлетворенности жизнью.

VIII. Положение в семье (С): 16.-; 19.+; 29.-; 36.-; 43.-; 67.-; 70.-; 81.+ всего 8 пунктов.

А/0–2 балла. Подросток не удовлетворен своим положением в семье

Б/3–5 баллов. Средняя степень удовлетворенности

В/6–8 баллов. Высокая степень удовлетворенности.

Низкая степень удовлетворенности ситуацией в семье может рассматриваться как фактор риска

IX. Уверенность в себе: 5.+; 9.-; 10.+; 14.-; 18.+; 20.+; 21.+; 28.+; 39.+; 40.+; 48.-; 52.-; 63.+; 69.-; 8.-; 86.+; 87.-; 90.+ всего 18 пунктов.

А/0–5 баллов. Неуверенность в себе.

Б/6–15 баллов. Средний уровень уверенности в себе, реалистичная самооценка.

В/16–18 баллов. Чрезмерно высокий уровень уверенности в себе, чаще всего носит компенсаторно-защитный характер. Вместе с тем, особенно у младших подростков может свидетельствовать об инфантильном характере отношения к своим возможностям, недостаточной критичности.

В психологической помощи нуждаются как неуверенные в себе, так и чрезмерно уверенные в себе школьники.

Шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан)

Описание теста

Методика относится к числу бланковых, что позволяет проводить ее коллективно. Бланк содержит необходимые сведения об испытуемом, инструкцию и содержание методики.

Методика разработана в двух формах. Форма Б – для учащихся 13–16 лет.

Инструкция к тесту

На следующих страницах перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх.

Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа – 0, 1, 2, 3 или 4, – в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

— Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, в столбик «Ответ» поставь цифру 0.

— Если она немного тревожит, беспокоит тебя, в столбик «Ответ» поставь цифру 1.

— Если беспокойство и страх достаточно сильны и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию, в столбик «Ответ» поставь цифру 2.

— Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, в столбик «Ответ» поставь цифру 3.

— При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе в столбик «Ответ» поставь цифру 4.

Твоя задача – представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации), определить, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство, страх, опасения, и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она для тебя неприятна. Что означает каждая цифра, написано вверху страницы.

Тестовый материал

Варианты ответов:

Нет Немного Достаточно Значительно Очень
 0 1 2 3 4

| № | Ситуация | Ответ |
|---------------|---|-------|
| Пример | Перейти в новую школу | |
| 1 | Отвечать у доски | |
| 2 | Требуется обратиться с вопросом, просьбой к незнакомому человеку | |
| 3 | Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах | |
| 4 | Слышать заклятия | |
| 5 | Разговаривать с директором школы | |
| 6 | Сравнивать себя с другими | |
| 7 | Учитель делает тебе замечание | |
| 8 | Тебя критикуют, в чем-то упрекают | |
| 9 | На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи) | |
| 10 | Видеть плохие или «вещие» сны | |
| 11 | Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету | |
| 12 | После контрольной, теста учитель называет отметки | |
| 13 | У тебя что-то не получается | |
| 14 | Мысль о том, что неосторожным поступком можно навлечь на себя гнев потусторонних сил | |
| 15 | На тебя не обращают внимания | |
| 16 | Ждешь родителей с родительского собрания | |
| 17 | Тебе грозит неуспех, провал | |
| 18 | Слышать смех за своей спиной | |
| 19 | Не понимать объяснений учителя | |
| 20 | Думаешь о своем будущем | |
| 21 | Слышать предсказания о космических катастрофах | |
| 22 | Выступать перед большой аудиторией | |
| 23 | Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других | |

| | | |
|----|--|--|
| 24 | Ссориться с родителями | |
| 25 | Участвовать в психологическом эксперименте | |
| 26 | На тебя смотрят как на маленького | |
| 27 | На экзамене тебе достался 13-й билет | |
| 28 | На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос | |
| 29 | Думаешь о своей привлекательности для девочек (мальчиков) | |
| 30 | Не можешь справиться с домашним заданием | |
| 31 | Оказаться в темноте, видеть неясные силуэты, слышать непонятные шорохи | |
| 32 | Не соглашаешься с родителями | |
| 33 | Берешься за новое дело | |
| 34 | Разговаривать со школьным психологом | |
| 35 | Думать о том, что тебя могут «сглазить» | |
| 36 | Замолчали, когда ты подошел (подошла) | |
| 37 | Общаться с человеком, похожим на мага, экстрасенса | |
| 38 | Слушать, как кто-то говорит о своих любовных похождениях | |
| 39 | Смотреться в зеркало | |
| 40 | Кажется, что нечто непонятное, сверхъестественное может помешать тебе добиться желаемого | |

Ключ к тесту

- Самооценочная тревожность: 3, 6, 8, 13, 17, 20, 25, 29, 33, 39
- Межличностная тревожность: 2, 9, 15, 18, 22, 24, 26, 32, 36, 38

Обработка и интерпретация результатов теста

При обработке ответ на каждый из пунктов шкалы оценивается количеством баллов, соответствующим округленной при ответе на него цифре. Подсчитывается общая сумма баллов по шкале в целом и отдельно по каждой субшкале. Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку. Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка. Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы учащихся соответствующего возраста и пола. Результат, полученный по всей шкале, интерпретируется как показатель общего уровня тревожности, по отдельным субшкалам – отдельных видов тревожности.

Самооценочная тревожность

| Стены | Половозрастные группы (результаты в баллах) | | | | | | | |
|-----------|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | 10-11 лет | | 12 лет | | 13-14 лет | | 15-16 лет | |
| | дев. | мал. | дев. | мал. | дев. | мал. | дев. | мал. |
| 1 | 0-10 | 0-7 | 0-9 | 0-5 | 0-8 | 0-7 | 0-6 | 0-7 |
| 2 | 11 | 8-9 | 10-11 | 6-7 | 9-10 | 8-10 | 7-8 | 8-9 |
| 3 | 12-13 | 10 | 12-13 | 8 | 11-13 | 11-13 | 9-11 | 10-12 |
| 4 | 14 | 11-12 | 14-16 | 9-10 | 14-16 | 14-16 | 12-13 | 13-15 |
| 5 | 15-16 | 13 | 17-18 | 11-12 | 17-18 | 17-19 | 14-16 | 16-17 |
| 6 | 17-18 | 14-15 | 19-20 | 10-11 | 19-21 | 20-22 | 17-18 | 18-20 |
| 7 | 19 | 16-17 | 21-22 | 13-14 | 22-24 | 23-25 | 19-21 | 21-23 |
| 8 | 20-21 | 18 | 23-24 | 15 | 25-26 | 26-28 | 22-23 | 24-25 |
| 9 | 22-23 | 19-20 | 25-27 | 16-17 | 27-29 | 29-31 | 24-26 | 26-28 |
| 10 | 24 и более | 21 и более | 28 и более | 18 и более | 30 и более | 32 и более | 27 и более | 29 и более |

Межличностная тревожность

| Стены | Половозрастные группы (результаты в баллах) | | | | | | | |
|-----------|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | 10-11 лет | | 12 лет | | 13-14 лет | | 15-16 лет | |
| | дев. | мал. | дев. | мал. | дев. | мал. | дев. | мал. |
| 1 | 0-8 | 0-7 | 0-8 | 0-8 | 0-6 | 0-8 | 0-6 | 0-7 |
| 2 | 9 | 8 | 9-10 | 9 | 7-9 | 9-11 | 7-8 | 8-9 |
| 3 | 10 | 9 | 11-12 | 10 | 10-12 | 12-14 | 9-11 | 10-12 |
| 4 | 11 | 10 | 13-14 | 11-12 | 13-15 | 15-17 | 12-13 | 13-15 |
| 5 | 12-13 | 11-12 | 15 | 13 | 16-17 | 18-20 | 14-15 | 16-17 |
| 6 | 14 | 13 | 16-17 | 14-15 | 18-20 | 21-23 | 16-18 | 18-20 |
| 7 | 15 | 14 | 18-19 | 16 | 21-23 | 24-26 | 19-20 | 21-23 |
| 8 | 16-17 | 15 | 20-21 | 17-18 | 24-26 | 27-29 | 21-23 | 24-26 |
| 9 | 18 | 16 | 22-23 | 19 | 27-29 | 30-32 | 24-25 | 27-28 |
| 10 | 19 и более | 17 и более | 24 и более | 20 и более | 30 и более | 33 и более | 26 и более | 29 и более |

Методический материал для проведения занятий

К занятию 2

Ералаш № 209 «Настоящий друг»

<https://www.youtube.com/watch?v=xOpuhYDPLk8>

К занятию 3

Ералаш № 106 «Битва»

https://www.youtube.com/watch?time_continue=164&v=i7HRJJ9sJDU&feature=emb_logo

К занятию 4

Ералаш № 153 «Не с той ноги»

https://www.youtube.com/watch?v=Zf_O8p5VAIc

К занятию 5

Ералаш № 103 «Чужой»

<https://www.youtube.com/watch?v=4UnRfbPLwy0>

**«Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности»
(Ю. Щербатых и Е. Ивлевой, ИСАС)**

Инструкция: внимательно ознакомьтесь с каждым вопросом. При положительном ответе на вопрос, оцените интенсивность возникающей эмоции по 10-бальной шкале, определив интенсивность переживаний того или иного, имеющегося страха. Если вы совсем не испытываете данного страха, поставьте цифру «1».

| № | Оценка субъективного состояния | Степень интенсивности (от 1 до 10) |
|---|---|------------------------------------|
| 1 | Можно ли сказать, что некоторые животные (например, пауки, змеи) вызывают у Вас беспокойство? | |
| 2 | Бойтесь ли Вы темноты? | |
| 3 | Беспокоит ли Вас возможность болезненных изменений в Вашем | |

| | | |
|----|---|--|
| | психическом состоянии? | |
| 4 | Насколько сильно Вас беспокоит возможность болезни близких людей? | |
| 5 | Бойтесь ли Вы оказаться жертвой преступного нападения на городских улицах? | |
| 6 | Испытываете ли Вы неприятные ощущения (учащение дыхания, сердцебиения и пр.) во время вызова на к директору или к доске? | |
| 7 | Страшат ли Вас возможные изменения в личной жизни (ухудшение в будущем возможные взаимоотношения с близким человеком, неверность будущего супруга, развод и т. п.)? | |
| 8 | Знаком ли Вам страх ответственности (принятия ответственных решений)? | |
| 9 | Пугает ли Вас перспектива неизбежной старости? | |
| 10 | Возникает ли у Вас чувство страха при нарушении ритма сердца или болевых ощущениях в нем? | |
| 11 | Насколько Вас страшит перспектива бедности? | |
| 12 | Пугает ли Вас неопределенность будущего? | |
| 13 | Насколько высоко Вы можете оценить свой страх, который испытываете, когда идете на экзамен? | |
| 14 | Тревожит ли Вас возможность войны? | |
| 15 | Часто ли посещает Вас страх смерти? | |
| 16 | Возникают ли у Вас неприятные ощущения, когда Вы находитесь в замкнутых пространствах (лифт, закрытая комната)? | |
| 17 | Бойтесь ли Вы высоты? | |
| 18 | Бойтесь ли Вы глубины? | |
| 19 | Бойтесь ли Вы, что в случае болезни близких людей, в Вашей жизни произойдут неблагоприятные изменения? | |
| 20 | Испытываете ли Вы повторяющийся страх заболеть каким-либо заболеванием? | |
| 21 | Насколько Вам знаком страх самоубийства? | |
| 22 | Испытываете ли Вы страх перед публичными выступлениями? | |
| 23 | Посещает ли Вас чувство тревоги из-за агрессивного поведения по отношению к своим близким (желания избить, нанести повреждения, убить и т.п.)? | |

Обработка и самоанализ:

Показатели интенсивности страхов № 1–3, 10, 15–18, 20–23 выше 8 баллов указывают на фобическую симптоматику.

Памятка

Рекомендации, которые помогут преодолеть тревожное состояние

— «Настройка на определенное эмоциональное состояние». Мысленно, связать взволнованное, тревожное эмоциональное состояние с мелодией, цветом, пейзажем, каким либо характерным жестом и т.д., которые помогут погасить тревогу. Данные образы постараться удерживать в сознании, пока эмоциональное состояние не стабилизируется.

— «Приятное воспоминание». Представить себе ситуацию, в которой испытывал полный покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представлять эту ситуацию.

— «Использование роли». В трудной ситуации, необходимо представить себе образ для подражания, войти в эту роль и действовать как бы «в его образе».

— «Контроль голоса и жестов». Уверенный голос и спокойные жесты могут иметь обратное влияние - успокаивать, придавать уверенность. Необходима тренировка перед зеркалом и «зрителями».

— «Дыхание». Способы использования дыхания для снятия напряжения, например, делать выдох вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий выдох вдвое длиннее; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд.

— «Мысленная тренировка». Ситуация, вызывающая тревогу, заранее представляется во всех подробностях, трудных моментах, вызывающих её переживания, тщательно, детально продумывается собственное поведение.

К занятию 7

М/ф «Смешарики» серия 65 «Кто дергает за ниточки?»

https://www.youtube.com/watch?v=iR_N0QrBJg4

К занятию 8

Ералаш № 246 «Три желания»

<https://www.youtube.com/watch?v=mK9WZZWvpjk>

Притча о жизненных ценностях «Полная банка»

<https://www.youtube.com/watch?v=XhWi5cxB53Q>

Притча «Полная банка»

Знаменитый китайский профессор сидел перед новой группой студентов. Прямо перед ним стоял большой стеклянный кувшин, полупрозрачный.

Профессор смотрел на студентов, не произнося ни слова. Затем он наклонился вправо. У правой ноги лежала кучка камней, каждый из которых мог бы поместиться в кулак. Он взял один из камешков и очень осторожно опустил его в кувшин через узкое горлышко. Потом взял следующий и повторил процедуру. Он проделывал это до тех пор, пока камни не поднялись до самого горлышка и не заполнили весь кувшин.

Он повернулся к группе и сказал:

- Скажите мне, этот кувшин полон?

Группа согласно зашелестела. Кувшин, без сомнения, был наполнен.

Профессор ничего не сказал и обернулся в левую сторону. Около его левой ноги была насыпана горстка гороха. Он набрал полную горсть и стал аккуратно засыпать его через горлышко кувшина. Горсть за горстью, он сыпал гальку в кувшин, а она просыпалась сквозь щели между камнями, пока не дошла до самого верха, и уже невозможно было насыпать.

Он повернулся к аудитории и спросил:

- Скажите мне, кувшин полон?

Группа пробормотала, наверное.

Профессор ничего не сказав, снова повернулся к правой стороне. Около его ноги была насыпана горстка крупного сухого песка. Он набрал горсть и начал аккуратно сыпать его в горлышко кувшина. Песок просыпался сквозь камни и горох, а профессор горсть за горстью сыпал его в кувшин, пока песок не достиг горлышка, и стало ясно, что больше насыпать невозможно.

Он повернулся к группе студентов и спросил:

- Кто-нибудь может сказать мне, полон ли сейчас кувшин?

Ответом была тишина.

Профессор снова ничего не сказал, обернулся влево. Около его левой ноги стоял графин с водой. Он взял его в руки и стал осторожно лить воду через горлышко кувшина. Вода стекала на дно, минуя камни, горох и песок, заполняя свободное пространство, пока не поднялась до самого горлышка.

Он повернулся к группе и спросил:

- Скажите мне, полон ли сейчас кувшин?

В аудитории было тихо, даже тише, чем раньше. Это был тот тип тишины, когда все склоняют свои головы и старательно рассматривают свои ногти или оценивают чистоту ботинок. Или делают и то, и другое одновременно. Профессор снова обернулся. На небольшом кусочке бумаги была насыпана небольшая горсточка мелкой соли. Он взял щепотку соли и бережно всыпал ее через узкое горлышко, и она растворилась в воде.

И снова профессор повернулся к аудитории и спросил:

- Скажите мне, а сейчас кувшин полон?

- Нет, профессор, он еще не полон.

- А сейчас я хочу, чтобы вы поняли, что банка – это ваша жизнь. Камни – это важнейшие вещи вашей жизни: семья, здоровье, друзья, свои дети – все то, что необходимо, чтобы ваша жизнь все-таки оставалась полной даже, в случае, если все остальное потеряется. Горошек – это вещи, которые лично для вас стали важными: работа, учеба, дом, автомобиль. Песок – это все остальное, мелочи.

Если сначала наполнить банку песком, не останется места, где могли бы разместиться горошек, камни. И также в нашей жизни, если тратить все время и всю энергию на мелочи, не остается места для важнейших вещей. Занимайтесь тем, что вам приносит счастье: играйте с вашими детьми, уделяйте время супругам, встречайтесь с друзьями. Всегда будет еще время, чтобы поработать, заняться уборкой дома, починить и помыть автомобиль. Занимайтесь, прежде

всего, камнями, то есть самыми важными вещами в жизни; определите ваши приоритеты: остальное – это только песок.

Тогда студентка подняла руку и спросила профессора, какое значение имеет вода?

Профессор улыбнулся.

- Я рад, что вы спросили меня об этом. Я это сделал просто, чтобы доказать Вам, что, как бы ни была ваша жизнь занята, всегда есть немного места для праздного безделья.

К занятию 9

Ералаш № 265 «Мир, в котором я живу»

<https://www.youtube.com/watch?v=J7dOfgrfzYY>