

Утверждено
Директор МБОУ «Гимназии №53»

_____ С.Н. Голубева

Цикл занятий «Я подросток» Для учащихся 7-8 классов

Разработчики:

Патрунина Алина Геннадьевна
педагог-психолог
высшей квалификационной
категории,

Сидорова Ирина Васильевна
педагог-психолог
высшей квалификационной
категории

Разработан на основе программы:

Понаморенко Л.П., Белоусова Р.В.
психология для старшеклассников.
М., 2001.

**г.Нижний Новгород
2016 год**

Пояснительная записка

Цикл занятий построен в соответствии с требованиями Министерства образования к обязательной документации педагога-психолога. Составлен на основе реализующих задач в образовательном учреждении.

Период отрочества – благоприятный период для развития многих сторон личности, например таких, как познавательная активность, любознательность. Личность – это конкретный человек, как носитель сознания. Личностью не рождаются, а становятся в процессе становления человека, в общении и жизнедеятельности. Каждая личность индивидуальна и оригинальна совокупностью своих свойств. На раннем этапе формирования личности уровень субъективно-личностных отношений диктуется главным образом взрослыми, а в подростковом возрасте они определяются расширяющимися общественными обязанностями, учением и ростом индивидуального самосознания. В этот период значительно изменяется социальный состав подростка. Известно, что в подростковом и юношеском возрасте усиливается стремление к самовосприятию, к осознанию своего места в жизни и самого себя как субъекта отношений с окружающими. С физиологической точки зрения подростковый возраст по скорости физиологических изменений можно сравнить с фетальным периодом внутриутробного развития и с двумя первыми годами жизни, хотя кризис подросткового возраста значительно отличается от кризисов младших возрастов.

Переходный период – возраст характеризующийся отмиранием старого, когда ребенок теряет многое из приобретенного прежде (Л.С. Выготский). Это период, в котором происходит смена некоторого «объективистского» взгляда на себя извне, на субъективную, динамическую позицию изнутри. В течении этого периода ломаются и перестраиваются все прежние отношения ребенка к миру и к самому себе. И развивающиеся процессы самосознания и самоопределения, приводящие, в конечном счете, к той жизненной позиции, с которой школьник начинает свою самостоятельную жизнь.

Период отрочества – юности совпадает с рядом физиологических изменений, в результате которых тело ребенка превращается в тело взрослого человека. Эти изменения происходят резко, поэтому подросткам и членам их семей приходится быстро адаптироваться к новому образу, говорящему о том, что детство осталось позади. Открытие внутреннего мира сопряжено с переживанием его как ценности. Открытие себя как неповторимо уникальной личности неразрывно связано с открытием социального мира, в котором этой личности предстоит жить.

Юношеская рефлексия, с одной стороны, осознание собственного «я» («Кто я?», «Какой я?» «Каковы мои способности?», «За что я могу себя уважать?»), а с другой – осознание своего положения в мире («Каков мой жизненный идеал?», «Кто мои друзья и враги?», «Кем я хочу стать?», «Что я должен сделать, чтобы и я сам, и окружающий мир стали лучше?»). Первые, обращенные к себе вопросы, ставит, не всегда сознавая это, уже подросток. Вторые, более общие, мировоззренческие вопросы ставит юноша, у которого самоанализ становится элементом социально-нравственного самоопределения. Трудность заключается в том, что ранняя юность, создавая внутренние условия, благоприятные для того, чтобы человек начал задумываться для чего он живет, не дает средств, достаточных для ее решения.

Подростки особенно чувствительны к особенностям своего тела и внешности, сопоставляя свое развитие с развитием товарищей. Поскольку наружность – важный элемент подросткового самосознания, учителям и родителям нужно знать, какие аспекты ее чаще всего вызывают у ребят беспокойство.

Восприятие человеком своей внешности (смотрение в зеркало) – начало перехода «пассивной составляющей рефлексии» – восприятие самого себя – в активную ее фазу, создание образа «Я».

Необходимо отметить, что в этом возрасте происходит формирование ценностных ориентаций подростков. Ценностные ориентации – это элементы структуры личности, которые характеризуют содержательную сторону ее направленности. В форме ценностных ориентаций в результате обретения ценностей фиксируется существенное, наиболее важное для человека.

Ценности - это обобщенные представления людей о целях и нормах своего поведения, воплощающие исторический опыт и концентрированно выражающие смысл культуры эпохи, определенного общества в целом, всего человечества. Это существующие в сознании каждого человека ориентиры, с которыми индивиды и социальные группы соотносят свои действия. Представление о собственном будущем связано с ценностями. Ценности, будучи по своей природе социально-историческими, являются средством приобщения индивида к роду (родовым человеческим способностям), тем самым позволяя преодолеть конечность (временность) человеческого существования. Ценности, в свою очередь, тесно связаны с представлением о смысле жизни, которое является одновременно и основанием развития личности, и его результатом. Определение себя как личности - личностное самоопределение - имеет ценностно-смысловую природу.

В поисках смысла своего существования, в наиболее общей форме проявляется ценностно-смысловая природа личностного самоопределения. Потребность в смысле жизни характеризует взрослые формы поведения и потому не может быть обойдена, когда мы имеем дело с процессом взросления личности, становлением человеческого «я». Потребность в смысле жизни, считает К. Обуховский, образует тот «узел», который позволяет человеку, во-первых, интегрировать многочисленные требования, идущие из разных сфер его жизнедеятельности, строя жизнь не как последовательность разрозненных случайностей, а как целостный процесс, имеющий цели и преемственность, и, во-вторых, помогает человеку интегрировать все его способности, максимально их мобилизовать, следуя тем задачам, которые ставятся им в соответствии с выработанной Я-концепцией и концепцией жизни. Рост самосознания и интереса к собственному «я» у подростков вытекает непосредственно из процессов полового созревания, физического развития, которое является одновременно социальными символам, знаками повзросления и возмужания, на которые обращают внимание и за которыми пристально следят другие, взрослые и сверстники.

Судя по имеющимся данным, когнитивная сложность и дифференцированность элементов образа «Я» последовательно возрастают от младших возрастов к старшим, без заметных перерывов и кризисов. Открытие своего внутреннего мира очень важное, радостное и волнующее событие, но оно вызывает также много тревожных и драматических переживаний. Вместе с сознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других приходит чувство одиночества. Юношеское «я» еще не определено, расплывчато, диффузно, оно нередко переживается как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую чем-то необходимо заполнить. Отсюда растет потребность в общении и одновременно повышается избирательность общения, потребность в уединении. До подросткового возраста свои отличия от других привлекали внимание ребенка только в исключительных, конфликтных обстоятельствах. Его «я» практически сводится к сумме его идентификаций с разными значимыми другими людьми. У подростка и юноши положение меняется. Ориентация одновременно на нескольких значимых других делает его психологическую ситуацию неопределенной, внутренне конфликтной. Бессознательное желание избавиться от прежних идентификаций делает его активным в рефлексии, а также активизирует чувство своей особенности, непохожести на других, что вызывает весьма характерное для ранней юности чувство одиночества или страх одиночества.

Обычно в этом возрасте знакомятся с литературой по самовоспитанию, научно-популярной литературой по психологии. Однако за интересом к проблемам самовоспитания, желанием понять и изменить себя в этом возрасте, как правило, еще не стоят какие-либо конкретные действия или же они выполняются крайне непоследовательно и недолго. Поэтому подростки нуждаются в специальной помощи в организации и осуществлении процесса саморазвития.

Цель: самоисследование и самосознание участников, предупреждение эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений.

Задачи:

1. Способствовать развитию навыков самоисследования, самоконтроля, рефлексии.
2. Способствовать развитию толерантного отношения к собственным недостаткам.

3. Способствовать развитию адекватного восприятия оценки окружающих людей.
4. Научить ребенка контролировать свои негативные эмоциональные проявления, посредством повышения стрессоустойчивости.
5. Привить подростку навыки сотрудничества и умения взаимодействовать с окружающим миром.
6. Выявить отношение подростка к собственному здоровью и повысит мотивацию к выбору здорового образа жизни.

Принципы программы:

1. Ненасильственность общения. При объяснения правил игры, при выборе водящего психолог исходит, прежде всего, из желания детей, избегая принуждения.
2. Самодиагностика, т.е. самораскрытие детей, осознание и формулирование ими лично значимых проблем.
3. Положительный характер обратной связи. Поскольку большинство детей в группе нуждаются в поддержке и характеризуются выраженной ориентацией на одобрение окружающих, необходимо использовать положительную обратную связь, которая является надежным средством помощи ребенку в преодолении застенчивости и повышении самооценки, снятии напряжения и релаксации.
4. Неконкурентный характер отношений. Этот принцип будет соблюден в том случае, если удалось создать в группе атмосферу доверия, психологической безопасности.
5. Дистанцирование и идентификация. Ситуации неуспехи неизбежны. Иногда они бывают полезными, т.к. побуждают ребенка отказаться от каких-либо стереотипов, принять положительный опыт других детей, но в других случаях такие ситуации могут послужить причиной отказа участия ребенка в игре или в занятиях вообще. В таких случаях ребенку нужно помочь дистанцироваться от его неудачи.

Данная программа рассчитана на 14 занятий (22 часа). В 7 классе – 5 занятий (9 часов), в 8 классе – 9 занятий (13 часов). Возраст детей – 13-14 лет. Занятия проводятся в групповой форме (не более 12 детей в одной группе), состав групп постоянный. Набор в группу производится на основании диагностики, а также по личному желанию подростков. Для проведения занятий необходимо просторное помещение, наличие магнитофона и всех канцелярских изделий, используемых подростками во время занятий (бумага, фломастеры, ватманы, ручки, цветные карандаши и т.д.). Одно из занятий проводится в компьютерном классе (тест Люшера).

Структура занятия:

- Приветствие;
- Теоретическая (информационная) часть;
- Упражнения или групповая дискуссия;
- Рефлексия.

На занятиях применяются активные методы групповой работы – тренинг, дискуссия, мозговой штурм, ролевые игры. С одной стороны, они имеют широкие развивающие возможности, но с другой стороны, они могут оказаться для учеников непривычными, поскольку урок в сознании ученика ассоциируется с необходимостью отметки, в ее отсутствие мотивация снижается.

Ожидаемый результат:

- Формирование навыков самодиагностики;
- Развитие способности к самоанализу и контролю за собственные поступки;
- Формирование позитивных жизненных целей и чувства ответственности за свое здоровье и состояние собственного тела;
- Развитие творческого потенциала подростков;
- Повышение стрессоустойчивости подростка.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия, цель	Краткое содержание
1.	Ознакомительное. Цель: сообщение целей работы нашей группы, осознание её детьми. Установление эмоционального контакта педагога–психолога с детьми. Сплочение группы.	1.Знакомство. 2.Анкетирование «Насколько хорошо ты себя знаешь» 3.Правила группы. 4.Рефлексия
2.	Кто я такой Цель: способствовать развитию адекватной самооценки, рефлексии.	1.Игра на сплочение группы «Островок». 2.Мини-лекция «Что такое самооценка» 3.Упражнение «Список черт» 4. Упражнение «Что в имени тебе моём?» 5. Рефлексия
3.	Мои эмоции Цель: выявить и дать знания о характере эмоций; основы эмоциональных ощущений. Учить выражать эмоции социально приемлемыми способами.	1. Мини – лекция «Что такое чувства». 2. Упражнение «Эмоции в мимике» 3. Игра «Угадай эмоцию» 4. Игра «Изобрази эмоцию» 5. Рефлексия
4.	Эмоции и цвет Цель: выявить и дать знания и взаимосвязи цвета и проявления эмоции.	1.Характеристики цветов по Гете. 2.Компьютерный вариант теста Люшера. 3.Упражнение «Фигуры эмоций» 4. Рефлексия
5.	Мой темперамент Цель: определение тип темперамента учащихся, научить использовать положительные характеристики своего темперамента.	1.Мини-лекция: «Темперамент». 2.Тест Г. Айзенка на определение типа темперамента. 3.Рефлексия
6.	Я и мое здоровье Цель: дать знания о различии физического и психического здоровья, научить методам выхода из стрессовой ситуации, сформировать навыки уверенного поведения в момент стресса.	1. Здоровье и его признаки. 2. Что такое стресс 3. Релаксационное упражнение «Луг-лес-река-луг» 4. Рефлексия
7.	Я и мое тело Цель: расширение опыта взаимодействия с телесным образом «Я».	1. Мозговой штурм «Что мы делаем со своим телом» 2. Причины стеснительности 3. Упражнение «Лепим фигуру». 4. Рефлексия
8.	Мои представления о будущей профессии Цель: Формирование ответственного отношения к выбору профессионального пути через расширение границ самопознания и получение информации о мире профессий.	1. Игра «Самая-самая» 2. Игра «Профессия на букву» 3. Игра «Как здороваются представители разных профессий» 4. Опросник «Как поживаешь?» 5. Рефлексия
9.	Я и мои желания Цель: дать знания о теоретических основах мотивов и потребностей, повысить уровень самооценки учащихся.	1.Теория потребностей Маслоу. 2. Упражнение «Каким я хочу быть» 3. Упражнение «Коллаж». 4. Рефлексия
10.	Мир вокруг меня. Цель: Помочь участникам видеть, чувствовать, адекватно воспринимать других	1. Упражнение «Печатная машинка». 2. Упражнение «Считалочка». 3. Упражнение «Спички»

	людей, формировать чувствительность к невербальным средствам общения.	4. Упражнение «Передача чувств прикосновением» 5. Рефлексия
11.	Я в конфликтных ситуациях. Цель: дать знания учащимся о поведении в конфликтных ситуациях, научить адекватно реагировать на замечания	1.Мини-лекция: «Конфликт и стили поведения в конфликтных ситуациях». 2. Определение стиля поведения в ситуации конфликта по методу Томаса- Килмана 3. Рефлексия
12.	Слышать и слушать ... Цель: научить детей методам активного слушания.	1.«Виды слушателя» - мини-лекция. 2.«Как слушать внимательно» - рекомендации учащимся. 3.Упражнение «Иностранец и переводчик» 4.Рефлексия
13.	Мои творческие способности Цель: развитие творческого потенциала подростков.	1.Мини – лекция «Что такое креативность» 2.Тест Торренса 3.Упражнение «Новое назначение». 4.Рефлексия
14.	Заключительное. Цель: подведение итогов групповой работы.	1.Пожелания участникам группы. 2.Анкетирование «Насколько хорошо ты себя знаешь» 3.Рефлексия

Содержание программы

Возможность промежуточной и итоговой оценки знаний.

Свободный обмен мнениями, активное участие в обсуждениях, заявление собственной позиции предполагает отсутствие оглядки со стороны школьников на плохую оценку. В случае ответов учащихся на проблемные вопросы, высказываний во время обсуждений, выполнения тестов и упражнений применение оценок нецелесообразно. Психолог может отметить активность учащихся, оригинальность их ответов, высказать восхищение или недоумение в форме «Я-высказывания».

В начале и в конце курса занятий проводится анкетирование. Результаты данного анкетирования могут служить показателем положительной или отрицательной динамики развития определенных систем самосознания.

Занятие №1 Знакомство

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

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

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

2. Знакомство.

Каждый представляет себя, а затем поочередно называют имена участников

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

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

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

4. Обсуждение и принятие правил тренинга

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

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАВИЛ

- 1) Доверительный стиль общения («нет» насмешкам и издевкам).
- 2) Общение по принципу «здесь» и «сейчас» (обсуждение того, что происходит в данный момент времени).
- 3) Персонификация высказываний (отказ от безличной речи).
- 4) Недопустимость непосредственных оценок (оцениваем не человека, а действия).
- 5) Уважение к говорящему (не перебиваем, вопросы после выступления).
- 6) Активность (даже если упражнение покажется неинтересным, нужно работать, не нарушая цепь).
- 7) Искренность (если нет желания говорить честно, молчим).

8) Говорим за себя (не обобщаем свое суждение и не говорим за других).

9) Группа всегда права (санкции применяются по решению большинства участников).

Участники записывают правила, думают и обсуждают их.

5. Рефлексия.

Занятие №2 Кто я такой

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

1. Игра на сплочение группы «Островок».

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

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

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

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

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

Самооценка:

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

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

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

3. Рекомендации «Как наблюдать за собой»

1. Самонаблюдение лучше всего начинать с контроля за своей осанкой, походкой, далее – манерой говорить, рассказывать, выслушивать других. Затем, используя прием сравнения, обратите внимание как ходят другие, говорят, улыбаются, слушают, спорят и т.д.

2. Другой человек – это зеркало: смотри, сравнивай, делай выводы, чем ты сильнее, чем слабее других.

3. Внимание! Трудность самонаблюдения состоит в том, что тебе приходится одновременно действовать, трудиться и наблюдать за собой, фиксировать свои поступки. При самонаблюдении надо научиться переключать внимание то на событие, то на себя. Это требует многократных тренировок.

4. Выделение главного. Постоянно отдавать себе отчет, что сейчас происходит, что и зачем делаете и т.д.

5. Быстрая, сиюминутная самооценка при тех или иных ситуациях наиболее субъективна. Она будет точнее при последующем анализе пережитого.

6. Восстанавливая в памяти прожитый день, неделю, отмечайте главное, что произошло, как вы реагировали на события, как вели себя, что говорили. И главное: как можно было бы лучше поступить или сказать.

4. Упражнение «Список черт»

Цель: помочь подросткам поверить в свои силы, глубже узнать себя, исправить те черты характера, которые мешают плодотворной деятельности.

Время: 10 минут.

Инструкция: Быстро просмотрите следующий список черт. Используйте метку «плюс» (+) для тех черт, которые соответствуют вашему мнению о себе. Используйте «минус» (–), чтобы отметить черты, не свойственные вам, и знак вопроса (?), если не уверены в ответе.

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

Анализ:

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

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

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

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

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

В.Берестов

5. Упражнение «Что в имени тебе моём?»

○ Без чего человек не может жить?

○ В воде не тонет, в огне не горит, в земле не гниет?

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

○ Что означает ваше имя?

○ Какие качества зашифрованы в нем?

○ Нравится ли вам ваше имя?

○ Когда у вас именины?

6. Рефлексия.

Занятие № 3 Мои эмоции

Цель: выявить и дать знания о характере эмоций; основы эмоциональных ощущений.

Учить выражать эмоции социально приемлемыми способами.

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

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

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

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

Чувства – это высший уровень эмоций, отвечающий потребностям людей.

Наше Я – эмоциональное складывается из следующих эмоциональных ощущений:

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

2. Упражнение «Эмоции в мимике»

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

- нейтральное
- счастье
- жестокость
- страдание

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

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

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

Если вами овладела сильная эмоция, то:

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

4. Игра «Угадай эмоцию»

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

5. Игра «Изобрази эмоцию»

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

6. Рефлексия.

Занятие № 4 Эмоции и цвет

Цель: выявить и дать знания и взаимосвязи цвета и проявления эмоции.

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

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

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

2. Характеристики цветов по Гете.

Желтый.

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

Оранжевый.

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

Желто-красный.

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

Синий.

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

Красно-синий (сиреневый).

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

Красный.

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

Пурпур.

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

Зеленый.

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

3. Компьютерный вариант теста Люшера

4. Упражнение «Фигуры эмоций»

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

5. Рефлексия.

Занятие №5 Мой темперамент

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

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

1. регулируют динамику психической деятельности в целом;
2. характеризуют особенности динамики отдельных психических процессов;
3. имеют устойчивый и постоянный характер и сохраняются в развитии на протяжении длительного отрезка времени;
4. находятся в строго закономерном соотношении, характеризующем тип темперамента;
5. однозначно обусловлены общим типом нервной системы.

Пользуясь определенными признаками, можно с достаточной определенностью отличить свойства темперамента от всех других психических свойств личности. Создателем учения о темпераментах считается древнегреческий врач Гиппократ (V в. до н.э.). Он утверждал, что люди различаются соотношением 4 основных «соков» жизни, - крови, флегмы, желтой желчи и черной желчи, - входящих в его состав. Исходя из его учения, врач античности Клавдий Гален (II в. До н.э.) разработал первую типологию темпераментов, которую он изложил в известном трактате «De temperamentum». Согласно его учению тип темперамента зависит от преобладания в организме одного из соков. Им

были выделены темпераменты, которые в наше время пользуются широкой известностью: сангвиника (от лат. sanguis - "кровь"), флегматика (от греч. - phlegma - "флегма"), холерика (от греч. chole - "желчь"), и меланхолика (от греч. melan chole - "черная желчь"). Эта фантастическая концепция имела огромное влияние на ученых на протяжении многих столетий.

2. Тест Г. Айзенка на определение типа темперамента.

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

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, чтобы испытать сильные ощущения?
2. Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут Вас понять, ободрить, выразить сочувствие?
3. Считаете ли Вы себя беспечным человеком?
4. Правда ли, что Вам очень трудно отвечать "нет"?
5. Обдумываете ли Вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, даже если Вам это не выгодно?
7. Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли Вы обычно действуете и говорите, и не растрчиваете ли много времени на обдумывание?
9. Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что Вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на спор Вы способны решиться на все?
11. Смушает ли Вас, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который Вам симпатичен?
12. Бывает ли, что, разозлившись, Вы выходите из себя?
13. Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли Вас беспокоят мысли о том, что Вам не следовало бы чего-нибудь делать или говорить?
15. Предпочитаете ли Вы чтение книг встречам с людьми?
16. Вас легко обидеть?
17. Любите ли Вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у Вас иногда такие мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других людей?
19. Верно, что иногда Вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?
20. Предпочитаете ли Вы иметь друзей поменьше, но особенно близких Вам?
21. Часто ли Вы мечтаете?
22. Когда на Вас кричат, Вы отвечаете тем же?
23. Часто ли Вас тревожит чувство вины?
24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли Вы дать волю собственным чувствам и вовсю повеселиться в шумной компании?
26. Считаете ли Вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
27. Считают ли Вас человеком живым и веселым?
28. После того, как дело сделано, часто ли Вы возвращаетесь к нему мысленно и думает, что могли бы сделать лучше?
29. Вы обычно молчаливый и сдержанный, когда находитесь среди людей?
30. Вы иногда сплетничаете?
31. Бывает ли, что Вам не спиться оттого, что разные мысли лезут в голову?
32. Верно ли, что Вам приятнее и легче прочесть о том, что Вас интересует в книге, хотя можно быстрее и проще узнать об этом у друзей?
33. Бывает ли у Вас сильное сердцебиение?
34. Нравиться ли Вам работа, требующая постоянного внимания?
35. Бывает ли, что Вас "бросает в дрожь"?

36. Верно ли, что Вы всегда говорите о знакомых Вам людях только хорошее, даже тогда, когда уверены, что они об этом не узнают?
37. Верно ли, что Вам не приятно бывать в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?
38. Вы раздражительны?
39. Нравится ли Вам работа, которая требует быстроты действий?
40. Верно ли, что Вас не редко не дают покоя мысли о разных неприятностях и "ужасах", которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Вы ходите медленно и неторопливо?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание, работу или учебу?
43. Часто ли Вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что Вы такой любитель поговорить, что никогда не упустите удобного случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?
46. Огорчились бы Вы, если бы долго не могли видеться со своими друзьями?
47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди Ваших знакомых такие, которые Вам явно не нравятся?
49. Можете Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли Вас задевает критика Ваших недостатков или Вашей работы?
51. Трудно ли получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?
53. Сумели бы Вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?
56. Любите ли Вы подшутить над другими?
57. Страдает ли Вы от бессонницы?

Обработка теста ("ключ").

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

Шкала лжи.

Ответ "да" на вопросы: 6, 24, 36.

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

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

Пожалуйста, продолжайте.

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

Шкала экстраверсии.

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

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

Сосчитайте сумму.

Шкала эмоциональной устойчивости.

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

Сосчитайте сумму.

Начертите оси координат: горизонтальная ось - "шкала экстраверсии", вертикальная ось - "шкала эмоциональной устойчивости". Каждая шкала от 1 до 24, пересекаются в точке 12. Отметьте свои показатели на осях. Найдите точку пересечения. Точка может лежать на оси, если одна из шкал равна 12.

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



3. Рефлексия.

Занятие №6 Я и мое здоровье

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

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

- устойчивость к действию повреждающих факторов;
- показатели роста и развития в пределах среднестатистической нормы;
- функциональное состояние организма в пределах среднестатистической нормы;
- наличие резервных возможностей организма;
- отсутствие какого-либо заболевания или дефектов развития;
- высокий уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

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

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

Признаки психического здоровья:

1. уважение к себе;
 2. умение переживать неудачи;
 3. независимость;
 4. эффективная борьба со стрессом;
 5. забота о других людях;
 6. качество взаимоотношений с другими людьми.
2. Ставшее в последнее время столь модным слово стресс пришло к нам из английского языка и в переводе означает нажим, давление, напряжение. Энциклопедический словарь дает следующее толкование стресса: «Совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессов)».

Первым дал определение стресса канадский физиолог Ганс Селье. В одном из своих выступлений в Праге Селье говорил: «Стресс — это все, что ведет организм к быстрому старению или вызывает болезни».

Механизм реакции человека на стрессовый импульс очень сложен. Но все же попытаемся распутать этот клубок. Это необходимо, во-первых, чтобы понять, почему мы реагируем на стрессовый импульс именно так, а не иначе; во-вторых, чтобы знать, как противостоять стрессу, как действовать; в-третьих, чтобы максимально смягчить его действие.

Как человеческий организм реагирует на стресс?

- Стрессоры вызывают реакцию тревоги и страха. Человек сознательно или подсознательно старается приспособиться. Человек либо адаптируется, обретая равновесие, либо не адаптируется. Иными словами, стресс либо достаточно долго продолжается (ожидание экзаменов), либо возникает непосредственно перед экзаменом или на самом экзамене.

- Пассивность. Она проявляется у человека, адаптационный резерв которого недостаточен и организм не способен эффективно противостоять стрессу. Возникает состояние беспомощности, безнадежности, депрессии. Но такая стрессовая реакция может быть преходящей.

- Активная защита. Человек меняет сферу деятельности (спорт, музыка, хобби).

- Активная релаксация, которая повышает как психическую, так и физическую природную адаптацию.

Общие принципы борьбы со стрессом:

1. научитесь по-новому смотреть на жизнь;
2. будьте оптимистом;
3. регулярно занимайтесь физическими упражнениями;
4. стремитесь к разумной организованности;
5. учитесь радоваться жизни;
6. не будьте максималистом;
7. не концентрируйтесь на себе;
8. не копайтесь в своём прошлом;
9. питайтесь правильно;
10. высыпайтесь;

Способы быстрого снятия стресса:

1. физические упражнения;
 2. отрыв от повседневности;
 3. массаж.
3. Релаксационное упражнение «Луг-лес-река-луг»

Ведущий. Закройте глаза, сядьте удобнее, руки положите свободно на колени. Слушайте только то, что я вам говорю. Сконцентрируйтесь на моем голосе. Сделайте три глубоких вдоха, вдыхайте и выдыхайте спокойно, не напрягаясь. Вдох носом, выдох ртом, губы при этом чуть приоткрыты. Вы слышите только мой голос. Посторонние мысли пролетают мимо. Уберите своего внутреннего критика, он не должен вам мешать слышать мой голос. Дыхание спокойное и размеренное, покой — покой — покой.

Представьте, что вместе с воздухом в грудную клетку попадает, частичками, «добрая» энергия. Чистая, светлая, теплая. С каждым вдохом ее больше, энергия — клубок желтых ниток. Почувствуйте ее тепло, почувствуйте тепло в груди, оно ниточками проникает во все точки тела, эти лучики согревают своим теплом. Вам уютно, приятно, комфортно, тепло, вы отдыхаете. Вдох — выдох. Концентрируйтесь на выдохе.

А теперь представьте, что вы — на лугу, залитом светом солнца. Смотрите, вслушайтесь, что за звуки, почувствуйте запах, что это за запах. Цветы, какие они — цвет, форма, большие — маленькие — запах.

Идите, идите по лугу. Вы идете по дороге, что это за дорога — узкая — широкая, извилистая — прямая, что под ногами — трава — песок — щебень — асфальт, что чувствуете. Лес — вы заходите в него. Запах, звуки, какие деревья. Вы в лесу. Дорога, тропа выводит из леса. Вы у реки. Какая она — широкая — узкая, глубокая — мелкая. Вы входите в воду, холодная — теплая. Почувствуйте, что вы ощущаете. Переходите реку. Снова — луг. Какой это луг? Запах — цветы — ветерок. Что за аромат и свежесть... А теперь на счет три, каждый откроет глаза. На счет три — раз, два, три — открыли глаза.

Задание — изобразите в цвете то, что каждый увидел.

Происходит обсуждение: какие ощущения от выполнения упражнения?

4. Рефлексия.

Занятие №7 Я и мое тело

Цель: расширение опыта взаимодействия с телесным образом «Я». Ведущий. Сегодня вы будете заниматься некоторыми приемами изменения своего тела.

Многие люди чувствуют неудовлетворенность своим телом в различных жизненных ситуациях. Для этого они прибегают к различным изменениям своего тела.

1. Мозговой штурм

Подросткам предлагается ответить на вопросы:

1. Что мы делаем со своим телом?

2. Для чего?

Лист бумаги делится на две части, куда вписываются предложенные варианты и мнения детей, а также их положительные и отрицательные стороны. Добавить к причинам те, которые подростки не указали.

Отрицательные стороны: вредно для здоровья; невозможность впоследствии полностью избавиться; «забивает» индивидуальность, становишься рабом отдельного круга людей, моды, рекламы; может не понравиться другу/подруге и послужить причиной конфликта; навязывание стереотипа поведения, иногда губительного для личности.

Положительные стороны: подчеркивает индивидуальность; появляется чувство гордости за то, что ты не такой, как все; меняется настроение и поведение в целом, например был замкнутым, «забитым», стал крутым и сильным; красота и привлечение внимания.

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

2. Обсуждение

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

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

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

- | |
|---|
| — неуверенность в себе
— боязнь быть непризнанным
— из-за сниженной силы воли |
|---|

3. Мозговой штурм.

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

4. Лепим фигуру

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

5. Обсуждение

Готовые части тела соединить в единую фигуру. Каждая подгруппа демонстрирует свое произведение, называет, что это за существо, как функционирует, что может и что ему недоступно. Участники из других подгрупп также высказывают свое мнение, принимают участие в обсуждении.

Попросить каждого подростка рассказать, какую часть тела он лепил, почему и какими качествами, благодаря этому, стала обладать сделанная фигура.

6. Выводы

Завершить обсуждение кратким резюме по поводу индивидуальной стратегии работы и непохожести одного тела на другое.

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

Занятие №8 Мои представления о будущей профессии

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

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

1. Игра «Самая-самая»

Участники делятся на 2 команды. Каждой команде дается следующая инструкция:

Сейчас вам будут предложены некоторые необычные характеристики профессий, а вы должны назвать те профессии, которые, по-вашему, в наибольшей степени соответствуют данной характеристике. Например, характеристика — самая денежная профессия. Какие профессии являются самыми-самыми денежными?

Участникам предлагаются следующие характеристики:

- самая зеленая профессия;
- самая сладкая профессия;
- самая денежная профессия;
- самая волосатая профессия;
- самая детская профессия;
- самая неприличная профессия;
- самая смешная профессия;
- самая общительная профессия;
- самая серьезная профессия.

Каждая команда дает свои варианты ответов.

2. Игра «Профессия на букву»

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

3. Игра «Как здороваются представители разных профессий»

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

Для выполнения данного упражнения участникам раздают карточки с названиями профессий.

4. Опросник «Как поживаешь?»

Используется с целью рассмотреть в шуточной форме приоритеты для данного подростка различных жизненных ценностей.

Участники получают бланк к данному опроснику.

Участникам предлагаются две пары ценностей из перечня, которые есть в бланке. Им надо определить, какая ценность для них более важна, а какая — менее. К начальному баллу (10) более важной ценности участникам необходимо прибавить 1, а из начального балла менее важной ценности вычесть 1. В дальнейшем все ценности будут либо увеличивать свои баллы, либо уменьшать, приобретая иногда даже отрицательное значение. Это и станет показателем того, что для участников важно в жизни.

Ведущий зачитывает по каждой ценности нормы. Участники соотносят нормы со своими показателями.

ПЕРЕЧЕНЬ ШУТОЧНЫХ ВОПРОСОВ К МЕТОДИКЕ «КАК ПОЖИВАЕШЬ?»

Что лично для вас более важно в жизни?

1. Автомобиль («мерседес») или здоровье (сила, выносливость)?
2. Друзья-иностранцы (богатые люди) или друзья-рабочие (простые люди)?
3. Красота (обаяние и модная одежда) или творческая работа (возможность создать что-то значительное)?
4. Вилла с бассейном или друзья-ученые (учителя, инженеры)?
5. Автомобиль («вольво») или красота (обаяние, дорогие наряды)?
6. Отдых в Италии (роскошный отель, полные карманы валюты) или пиво с воблой (общение с обычными людьми)?
7. Друзья-артисты (поэты, журналисты) или опасные приключения (жизнь, полная азарта)?
8. Красота (обаяние, привлекательность) или страстная любовь (готовы за вас жизнь отдать)?
9. Вера в Бога (покой души) или опасные приключения (масса событий, переживаний)?
10. Вилла с бассейном или друзья-артисты (богема)?

По своему выбору прибавьте к любой (одной) из 10 вышеперечисленных ценностей 1, а из любой другой ценности вычтите 1.

11. Друзья-иностранцы или вы сами влюблены (благородные, но безответные порывы души).
12. Друзья-рабочие (простые люди) или опасные приключения (азарт жизни)?
13. Отдых в Италии (роскошный отель, много валюты) или вас страстно любят (готовы за вас жизнь отдать)?
14. Здоровье (сила, выносливость) или творческая работа (возможность сделать что-то великое)?
15. Пиво с воблой (общение с нормальными людьми) или вы сами влюблены (благородные, но безответные порывы души)?
16. Автомобиль («ситроен») или творческая работа (возможность проявить свои таланты)?
17. Вилла с бассейном или здоровье?
18. Вас страстно любят или вы сами влюблены?
19. Отдых в Италии или вера в Бога (покой души)?
20. Друзья-артисты (богема) или друзья-рабочие (простые люди)?

По своему выбору прибавьте к любой (одной) из 10 вышеперечисленных ценностей 1, а из любой другой ценности вычтите 1.

21. Друзья-иностранцы (с валютой) или друзья-ученые (умные и интеллигентные, но без валюты)?
22. Вилла с бассейном (очень дорогая и хорошая) или пиво с воблой (душевные разговоры)?

23. Друзья-артисты (известные на всю страну) или вера в Бога (очищение души)?
24. Вилла с бассейном (роскошная!) или творческая работа (возможность познать истину, красоту)?
25. Отдых в Италии (белые пароходы, экскурсии по руинам) или вы сами влюблены (ваша душа страдает и блаженствует)?
26. Друзья-рабочие (простые люди) или вера в Бога (отпущение грехов)?
27. Автомобиль («тойота») или друзья-ученые (интересные, эрудированные люди)?
28. Друзья-иностранцы (бизнесмены) или красота (ваша волшебная привлекательность)?
29. Здоровье или пиво с воблой (и никаких забот)?
30. Вас страстно любят (ради вас готовы на все) или вера в Бога (счастье соприкосновения с Всевышним)?

По своему выбору прибавьте к любой (одной) из 10 вышеперечисленных ценностей 2, а из любой другой ценности вычтите 2.

31. Вы сами влюблены (готовы на все ради любимого человека) или опасные приключения (незабываемые впечатления и переживания)?
32. Автомобиль («форд») или друзья-рабочие (очень простые, небогатые люди)?
33. Друзья-артисты (художники, поэты) или красота (обаяние, роскошные наряды, косметика)?
34. Друзья-иностранцы (Европа, Америка) или пиво с воблой (уважение крутых ребят и женщин)?
35. Друзья-ученые (воспитанные и образованные) или вера в Бога (очищение и благоговение)?
36. Здоровье или вас страстно любят?
37. Отдых в Италии или опасные приключения?
38. Друзья-ученые или друзья-рабочие?
39. Творческая работа (возможность воплотить себя в чем-то значительном) или вы сами влюблены (теряете над собой контроль, зато счастливы)?
40. Вилла с бассейном или вас страстно любят?

По своему выбору прибавьте к любой (одной) из 10 вышеперечисленных ценностей 2, а из любой другой ценности вычтите 2.

41. Друзья-артисты (утонченные люди, «богема») или вы сами влюблены (вы узнали, что такое счастье)?
42. Отдых в Италии (роскошный отель, много валюты) или друзья-ученые (знают много удивительного и интересного)?
43. Друзья-иностранцы (могут пригласить к себе в гости) или творческая работа (возможность раскрыть свои таланты)?
44. Пиво с воблой (общение с нормальными людьми) или опасные приключения (возможность испытать себя)?
45. Здоровье (долголетие) или красота (все восхищаются вами)?

По своему выбору прибавьте к любой (одной) из 5 вышеперечисленных ценностей 3, а из любой другой вычтите 3.

БЛАНК ДЛЯ ОПРОСНИКА «КАК ПОЖИВАЕШЬ?»

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

15	Опасные приключения	6–13	6–12
----	---------------------	------	------

ПРИМЕРНЫЕ НОРМЫ ДЛЯ ОПРОСНИКА «КАК ПОЖИВАЕШЬ?»

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

5. Рефлексия.

Занятие №9 Я и мои желания

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

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

1. Теория потребностей Маслоу.

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

Например, если первичные потребности удовлетворены, то мотивом деятельности может служить уже удовлетворение потребностей следующего уровня - потребностей в безопасности. Если возможности для удовлетворения потребностей на этом уровне отсутствуют, то активность человека, как правило, переносится на следующий, более высокий, уровень, вплоть до 4-го уровня - потребностей признания или потребностей «собственного Я».



Рис. 1. Пирамида потребностей А. Маслоу

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

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

2. Упражнение «Каким я хочу быть»

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

3. Упражнение «Коллаж»

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

4. Рефлексия.

Занятие №10 Мир вокруг меня.

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

1. Упражнение «Печатная машинка».

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

2. Упражнение «Считалочка».

На счет "три" участники должны выбросить какое-то количество пальцев одной руки. Понятно, что после первого раза у каждого будет разное количество пальцев. Нужно молча посмотреть друг на друга, увидеть у кого, сколько выброшено пальцев, а затем повторить попытку, поставив такую задачу: у всех должно оказаться выброшенными одинаковое количество пальцев. "Посмотрим, как мы чувствуем друг друга, как можем не сговариваясь, по интуиции, делать что-то слаженно. Интересно, сколько попыток нам понадобится?"

Делается несколько попыток, потом результат обсуждается: кто какую стратегию и тактику использовал, кто на кого ориентировался, может быть появился лидер? Кто упорствовал? Далее используются игры, подключающие телесные контакты.

3. Упражнение «Спички»

2 участника выходят к столу, одному из них завязывают глаза, другой из 10 спичек делает фигуру. Потом объясняет участнику с завязанными глазами как собрать данную фигуру.

Первый раз «слепой» участник не имеет права задавать вопросы. При второй попытке, он имеет право задавать уточняющие вопросы». После выполнения задания, участники обсуждают результаты.

4. Упражнение «Передача чувств прикосновением»

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

5. Упражнение «Объявление»

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

6. Рефлексия.

Занятие №11 . Я в конфликтных ситуациях.

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

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

2. Стили поведения в конфликте

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

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

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

Стиль компромисса наиболее эффективен в тех случаях, когда мы и другой человек хотим одного и того же, но знаем, что одновременно это для нас невыполнимо. Например, мы вместе хотим занять одну должность или, находясь в отпуске вдвоем, мы хотим провести его по-разному. Следовательно, мы вырабатываем некоторый компромисс, основанный на незначительных взаимных уступках. Применяя стиль компромисса, мы рассматриваем

конфликтную ситуацию, как нечто данное и ищем способ повлиять на нее или изменить ее, уступая или обмениваясь уступками.

1. Упражнение «Встреча на узком мостике».

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

4. ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТИЛЯ ПОВЕДЕНИЯ В СИТУАЦИИ КОНФЛИКТА ПО МЕТОДУ ТОМАСА – КИЛМАННА

ИНСТРУКЦИЯ

Ниже приведены 30 пар высказываний, описывающих варианты возможного поведения в конфликтных ситуациях. В каждой из пар обведите кружком вариант А или В, более характерный для Вашего поведения.

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

ОПРОСНИК

1. А. Иногда я представляю право решать проблему другим.
В. Я стараюсь подчеркнуть общее в наших позициях, а не обсуждать спорные моменты.
2. А. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
В. Я пытаюсь учесть все интересы, как свои, так и оппонента.
3. А. Обычно я твердо стою на своем.
В. Иногда я могу утешать других и пытаться сохранить с ними отношения.
4. А. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
В. Иногда я жертвую собственными интересами ради интересов противоположной стороны.
5. А. При выработке решения ищу помощи со стороны других.
В. Я пытаюсь сделать все возможное, чтобы избежать ненужного обострения в отношениях.
6. А. Я пытаюсь не создавать себе репутацию неприятного человека.
В. Я пытаюсь навязать другим свою позицию.
7. А. Я пытаюсь отложить решение вопроса, чтобы иметь время тщательно его обдумать.
В. Я жертвую одними выгодами, чтобы получить взамен другие.
8. А. Обычно я твердо настаиваю на своем.
В. Я пытаюсь сразу же открыто обсудить все интересы и спорные вопросы.
9. А. Я чувствую, что различия в позициях не всегда стоят того, чтобы о них беспокоиться.
В. Я прилагаю некоторые усилия, чтобы повернуть дело на свой лад.
10. А. Я твердо настаиваю на своем.
В. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. А. Я пытаюсь сразу же открыто обсудить все интересы и спорные вопросы.
В. Иногда я могу утешать других и пытаться сохранить с ними отношения.
12. А. Иногда я избегаю занимать позицию, ведущую к конфронтации.
В. Я готов кое в чем уступить оппоненту, если он тоже мне уступит.
13. А. Я предлагаю вариант «ни вам, ни нам».
В. Я настаиваю на принятии моих условий.
14. А. Я излагаю оппоненту мои соображения и интересуюсь его идеями.
В. Я пытаюсь продемонстрировать оппоненту логичность и выгоду принятия моих условий.
15. А. Иногда я могу утешать других и пытаться сохранить с ними отношения.
В. Я пытаюсь сделать все возможное, чтобы избежать ненужного обострения в отношениях.
16. А. Я стараюсь щадить чувства других.
В. Я пытаюсь убедить оппонента в выгодности принятия моих условий.

17. А. Обычно я твердо настаиваю на своем.
В. Я пытаюсь сделать все возможное, чтобы избежать ненужного обострения в отношениях.
18. А. Я позволяю оппоненту придерживаться своего мнения, если ему от этого лучше
В. Я согласен кое в чем уступить оппоненту, если он тоже кое в чем мне уступит.
19. А. Я пытаюсь сразу же, открыто, обсудить все интересы и спорные вопросы.
В. Я пытаюсь отложить принятие решения, чтобы иметь время тщательно его обдумать.
20. А. Я пытаюсь сразу же обсудить противоречия.
В. Я пытаюсь найти справедливое сочетание из выгод и уступок для каждого из нас.
21. А. При подготовке к переговорам я стараюсь учитывать интересы оппонента.
В. Я больше склонен к непосредственному и открытому обсуждению проблемы.
22. А. Я стараюсь найти позицию, находящуюся между позицией оппонента и моей.
В. Я настаиваю на своих интересах.
23. А. Очень часто я стараюсь удовлетворить все интересы, свои и оппонента.
В. Иногда я предоставляю право решать проблему другим.
24. А. Я стараюсь пойти навстречу оппоненту, если его условия слишком для него много значат.
В. Я пытаюсь склонить оппонента к компромиссу.
25. А. Я пытаюсь продемонстрировать оппоненту логичность и выгоду принятия моих условий.
В. При подготовке к переговорам я пытаюсь учитывать интересы оппонента.
26. А. Я предлагаю вариант «ни вам, ни нам».
В. Я почти всегда пытаюсь удовлетворить все пожелания, как свои, так и оппонента.
27. А. Иногда я избегаю занимать позицию, ведущую к конфронтации.
В. Я позволяю оппоненту придерживаться своего мнения, если ему от этого лучше.
28. А. Обычно я твердо стою на своем.
В. При выработке решения я постоянно ищу помощи со стороны других.
29. А. Я предлагаю вариант «ни вам, ни нам».
В. Я чувствую, что различия в позициях не всегда стоят того, чтобы о них беспокоиться.
30. А. Я стараюсь щадить чувства других.
В. Я всегда стараюсь найти решение проблемы совместно с оппонентом.

ПОДСЧЕТ БАЛЛОВ

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

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

Конкурентный (давление)	Партнерский (разрешение проблемы)	Компромиссный (делим пополам)	Избегающий (уход)	Примирительный (сглаживание)
			А	В
	В	А		
А				В
		А		В
	А		В	
В			А	
		В	А	
А	В			
В			А	
А		В		
	А			В
		В	А	
В		А		
В	А			
			В	А
В				А
А			В	
		В		А
	А		В	
	А	В		

	В			А
В		А		
	А		В	
		В		А
А				В
	В	А		
			А	В
А	В			
		А	В	
	В			А
итого				

Подсчитайте количество букв, обведенных в каждой колонке:

ПОСТРОЕНИЕ ГРАФИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ СВОЕГО СТИЛЯ ПОВЕДЕНИЯ

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

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

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

100%	12	12	12	12	12
	11	11	11	11	11
	10	10	10	10	10
75%	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7
50%	6	6	6	6	6
	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4
25%	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2
	1	1	1	1	1
0%	0	0	0	0	0

Конкурентный Партнерский Компромиссный Избегающий Примирительный
5. Упражнение «Бумажные мячики».

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

6. Рефлексия.

Занятие № 12 Слышать и слушать ...

Цель: научить детей методам активного слушания.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. *Симулянт* — делает вид, что слушает, но думает о своем.
2. *Зависимый слушатель* — старается произвести впечатление внимательного слушателя; поглощен своими ощущениями от слушания, теряя при этом нить повествования.
3. *Перебивала* — перебивает, так как думает, что забудет то, что хотел сказать.
4. *Слушатель, погруженный в себя*, — теряет нить разговора, не обращая внимания, интересно ли собеседнику, насколько хорошо идет обсуждение.
5. *Слушатель-интеллектуал*, или слушатель-логик, — слушает только то, что хочет, не обращая внимания на эмоциональную сторону.

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

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

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

5. Упражнение «Иностранец и переводчик»

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

6. Рефлексия.

7. Занятие №13 Мои творческие способности

Цель: развитие творческого потенциала подростков.

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

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

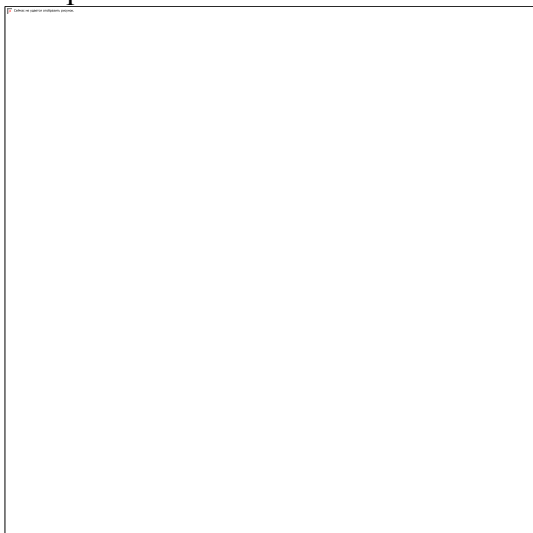
По мнению Е. Торренса, креативность включает в себя повышенную чувствительность к проблемам, к дефициту или противоречивости знаний, действия по определению этих проблем, по поиску их решений на основе выдвижения гипотез, по проверке и изменению гипотез, по формулированию результата решения. Для оценки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

2. Тест Торранса

Инструкция к тесту

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

вашего рисунка и напишите его под ним. Время выполнения - 15 мин. Поэтому работайте быстро.



Обработка и анализ результатов теста

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

Критерии, используемые при проведении результатов тестирования

Рисунок №1.

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

Рисунок №2.

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

Рисунок №3.

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

Рисунок №4.

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

Рисунок №5.

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

Рисунок №6.

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

Рисунок №7.

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

Рисунок №8.

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

Рисунок №9.

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

Рисунок №10.

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

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

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

3. Упражнение «Новое назначение».

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

2. Упражнение «Творческие силы»

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

5. Рефлексия.

Занятие №14 Заключительное.

Цель: подведение итогов групповой работы.

Вариант I

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

Вариант II

Раздать подросткам по листу бумаги и фломастеру. Попросить их написать свои инициалы в правом верхнем углу. Ведущий также подписывает свой листок. Каждый ребенок пишет короткую строчку, с которой будет начинаться поэма. Далее участник передает свой листок соседу слева, и тот дописывает свою строчку, продолжаящую поэму. После того как каждый напишет по одной строчке на всех листках, законченная поэма возвращается автору первой строки.

Примеры для образца:

Мы много узнали и стали умней...

Наша группа словно цветок...

Мне так хорошо, я знаю так много...

После того как все поэмы будут написаны, прочтите сначала свою. Потом спросите, кто еще хочет прочитать свою поэму.

Получение обратной связи

Раздать участникам группы листы и попросить ответить на вопросы:

Что больше всего понравилось в занятиях?

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

Что, на ваш взгляд, было лишним?

Какая форма работы понравилась и запомнилась больше всего?

Что нового узнали?

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

Оцените свои знания о себе [1].

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

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

Упражнение «Моя вселенная»

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

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

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

Список используемой литературы

1. Атоян А.Д. Конфликтология (конспект лекций) (. М., 2005.
2. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. СПб.: Речь, 2005.
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Речь, 2000.
4. Ключникова Г.А. Методика изучения самооценки школьников // Вопросы психологии. - 1984. - №1. - С.25-29.
5. Понаморенко Л.П., Белоусова Р.В. психология для старшеклассников. М., 2001.
6. Резапкина Г. Я и моя профессия. Факультативный курс для учащихся 9-х классов. // Школьный психолог, № 14, 1999.
7. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам. М.. 2005.
8. Сарган Г.Н. Тренинг самостоятельности у детей. М., 1999.
9. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности. СПб.: Речь, 2004.
10. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. — М.: ВЛАДОС, 1998.
11. <http://www.elective.ru/lit/psy>
12. <http://psy.1september.ru/>