

Государственное областное бюджетное учреждение Мурманской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

**Программа коррекционно-развивающей направленности по
формированию позитивного самоотношения для обучающихся
подросткового возраста
«Мои точки опоры»**

Авторы-составители:

Дергунова А.И., педагог-психолог,

Ляш Л.И., педагог-психолог.

Количество занятий – 10.

Мурманск,

2022г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Учебно-тематическое планирование	6
3	Краткое содержание программы	7
4	Литература	8
5	Конспекты занятий	9

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Необходимость формирования позитивного самоотношения личности определяется тем, что оно обеспечивает положительное эмоциональное отношение к себе, самопринятие, адекватное восприятие себя в системе межличностных отношений.

Подростковый возраст является ключевым этапом становления самоотношения в структуре самосознания человека. Именно в этот возрастной период под воздействием различных социально-психологических факторов значительным коррективом подвергается уже существующая система оценочных критериев ребенка о собственной личности. В подростковом возрасте отношение к себе начинает определяться не только внешними факторами, но и внутренними, к которым относятся самопознание, самоанализ, самокритика, самооценка. Главным психологическим механизмом становления самоотношения в подростковом возрасте является рефлексия.

Самоотношение подростков определяет характер их деятельности и общения. Подростки с позитивным самоотношением проявляют уверенность в себе, они активны, самостоятельны и инициативны. Подросткам с конфликтным самоотношением свойственно наличие внутриличностных конфликтов, связанных с высоким уровнем самообвинения и высоким уровнем самооценки. Высокому уровню самообвинения способствует высокий уровень критичности, вызванный появившейся рефлексией и интериоризацией деструктивной критики взрослых.

Подростковый возраст является сенситивным периодом для становления самоотношения как эмоционально-оценочного компонента самосознания.

Большое влияние на формирование самоотношения подростка оказывают изменения в его эмоциональной сфере: она активно развивается, достигает особой интенсивности, разнообразия и глубины. Это обуславливает формирование нового уровня развития эмоционально-ценностного отношения подростка к себе.

Чувства к самому себе у подростка формируются и подкрепляются благодаря реакциям других. Если окружающие постоянно относятся к ребенку с уважением, он начинает считать себя заслуживающим уважения. При негативных реакциях окружающих у подростка формируется понимание, что он недостоин уважения, в связи с чем он начинает искать другие пути для самоутверждения. По мере того, как формируется такое отношение к собственному «Я», оно становится все более независимым от реакций окружающих и даже реальных результатов деятельности. Как только сформировалось устойчивое самоотношение, оно имеет тенденцию к самоподкреплению. Причем, это относится как к позитивному, так и негативному самоотношению.

Формирование позитивного самоотношения подростков является непрерывным процессом, включающим в себя положительное отношение к себе, своим делам, стремление максимально раскрыть свои возможности, и обусловлено личностными особенностями: мотивами, ценностями, направленностью личности и такими качествами, как самоуважение, активность, самостоятельность, саморегуляция, адекватность самооценки.

В основу программы легла теория деятельности А.Н. Леонтьева; концепция самоотношения С.Р. Пантилеева, В.В. Столина; научные обобщения по результатам исследований подростков Л.С. Выготского, Л.И. Божович, И.С. Кона, Д.И. Фельдштейна, И.В. Дубровиной, Т.В. Драгуновой.

Цель программы - сформировать позитивное самоотношение у обучающихся подросткового возраста.

Задачи программы:

- актуализация подростками информации о себе: положительные и отрицательные качества, чувства и эмоции;
- формирование у подростков способности адекватно оценить себя на основе внутренней системы ценностей;
- развитие навыков асертивного поведения (уверенности в себе, ощущения ценности, значимости собственной личности).

Целевая аудитория: обучающие в возрасте от 12(13)-15 лет.

Наполняемость группы – до 15 человек.

Срок реализации программы: 4 месяца.

Количество занятий: 10 занятий.

Периодичность проведения: 1 раз в неделю.

Продолжительность одного занятия: 1,5 часа (с учетом 10 минутного перерыва)

Общее количество часов: 15 часов.

Основная форма проведения занятий – групповая с элементами тренинга.

Содержание программы предусматривает решение ряда задач (диагностических и развивающих) при реализации следующих этапов:

1. Диагностический (подготовительный) этап.
2. Основной этап – проведение занятий в соответствии с учебно-тематическим планом.
3. Аналитический этап – подведение итогов реализации программы.

На **диагностическом и аналитическом этапе** проводится работа по определению актуального уровня самоотношения подростков через:

- диагностику самооценки и уровня притязаний;
- изучение межличностных отношений;
- выявление уровня тревожности.

С целью диагностики и отслеживания результатов усвоения программы используется следующий **диагностический инструментарий**:

1. Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан;
2. Методика «Социометрия» Дж. Морено;
3. Шкала личностной тревожности (А.М.Прихожан).

Основной этап реализуется в ходе проведения 10 занятий, которые включают теоретический и практический блоки работы.

Содержание занятий направлено на отработку полученных знаний; развитие механизмов самопознания; снижение тревожности; коррекцию самооценки и формирование навыков асертивного поведения.

Занятия имеют общую структуру: ритуал приветствия и установления контакта, тематические упражнения и игры, рефлексия и эмоциональная поддержка, ритуал прощания.

В рамках проведения занятий используются следующие **методы и приемы**:

- тренинговые упражнения;
- дискуссии и «мозговые штурмы»;
- разминочные упражнения, психогимнастика;
- элементы арт-терапии;
- ролевая игра, разыгрывание ситуаций.

Ожидаемые результаты:

- расширены знания и представления подростков о себе;
- нормализована способность адекватно оценивать себя на основе внутренней системы ценностей;
- развита уверенность в себе, ощущение ценности собственной личности (в т.ч. снижена тревожность);
- сформировано стремление к самопознанию и саморазвитию.

Учебно-тематический план программы

№	Наименование блоков и тем	Всего часов	Форма контроля
1.	«Знакомство»	1,5	рефлексия, наблюдение
2.	«Какой Я?»	1,5	рефлексия, наблюдение
3.	«Путешествие к своему Я»	1,5	рефлексия, наблюдение
4.	«Оценка своего «Я»	1,5	рефлексия, наблюдение
5.	«Наши эмоции»	1,5	рефлексия, наблюдение
6.	«Управляй собой»	1,5	рефлексия, наблюдение
7.	«Уверенность в себе»	1,5	рефлексия, наблюдение
8.	«Быть увереннее»	1,5	рефлексия, наблюдение
9.	«Идеальное/неидеальное «Я»	1,5	рефлексия, наблюдение

10.	«Психология счастливого человека»	1,5	рефлексия, наблюдение
	ИТОГО	15	

Краткое содержание программы

№ п/п	Тема занятия	Содержание
1	«Знакомство»	Знакомство членов группы, создание климата психологической безопасности, создание положительной мотивации к занятиям.
2	«Какой Я?»	Расширение системы представлений подростков о себе. Формирование представления о собственной уникальности. Развитие способности к осознанию своего «Я».
3	«Путешествие к своему Я»	Формирование стремления адекватно оценивать себя, свои возможности. Формирование представления о собственной уникальности. Осознание представления о себе в глазах других людей.
4	«Оценка своего «Я»	Формирование способности адекватно оценить себя. Формирование представления о факторах, влияющих на самоотношение. Стимулирование осознания влияния окружающих на представления и отношение подростка к самому себе. Создание мотивации к формированию самоотношения на основе внутренней системы ценностей, взглядов, убеждений.
5	«Наши эмоции»	Актуализация опыта и знаний участников группы об эмоциональных проявлениях. Создание позитивного эмоционального фона в группе. Тренировка умения конструктивно выражать свое эмоциональное состояние.
6	«Управляй собой»	Развитие способностей саморегуляции; освоение способов саморегуляции. Тренировка умения конструктивно выражать свое эмоциональное состояние. Знакомство со способами снятия психоэмоционального напряжения и усталости. Отработка навыков владения способами саморегуляции.
7	«Уверенность в себе»	Формирование уверенности в себе и способности к безусловному принятию себя. Осознание личностных ресурсов, возможностей. Овладение навыками саморегуляции. Формирование навыков самораскрытия и самопрезентации.
8	«Быть увереннее»	Формирование уверенности в себе и способности к безусловному принятию себя. Осознание личностных ресурсов, возможностей. Формирование навыков самораскрытия и самопрезентации.
9	«Идеальное/ неидеальное «Я»	Формирование стремления к саморазвитию и представления о своем идеальном «Я». Формирование способности адекватно оценить себя. Формирование уверенности в себе и способности к безусловному принятию себя. Создание мотивации для дальнейшей работы над собой.
10	«Психология счастливого человека»	Формирование мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию, представления о возможных путях саморазвития, Осознание личностных ресурсов, возможностей. Формирование уверенности в себе.

Литература:

1. Андреева И. Г. Исследование особенностей самоотношения подростков // Гаудеамус. – 2016. – №2.
2. Анн Л.Ф Психологический тренинг с подростками, СПб: Питер, 2007.
3. Богомолова Л. В. Самоотношение подростков и переживание проблем школьной жизни // В сборнике: Наука и инновации в XXI веке: актуальные вопросы, открытия и достижения. Сборник статей XIX Международной научно-практической конференции. В 2-х частях. – Москва, 2020.
4. Волкова Е.Ю. Изучение стратегий поведения в конфликтной ситуации у подростков // В сборнике: EUROPEAN RESEARCH сборник статей V Международной научно-практической конференции. – Москва, 2016.
5. Гонохова Т. Трудно быть собой // Эл. ресурс. Режим доступа: <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200304108>
6. Григоренко Т.А. Программа по развитию позитивной Я-концепции у старших подростков с помощью методов арттерапии "Все грани моего Я". Эл. ресурс. Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/602627/>
7. Ермакова И.М. Психологические игры и упражнения. Развитие общительности. Преодоление застенчивости. Снятие агрессивности. – Москва: КОРОНА принт, 2012.
8. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведение. СПб, 2007.

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

Занятие №1 «Знакомство»

Цель: создание климата психологической безопасности, положительной мотивации к занятиям.

Задачи:

- создание ситуации групповой сплоченности;
- принятие правил работы во время занятий;
- формирование положительного настроя и мотивации у обучающихся;
- развитие готовности работать над собой, понимать себя и доверять другим, осуществлять самоанализ.

Оборудование: листы бумаги формата А4, ручки, бланки теста «Семь «Я» человека», карточки с вопросами, листы бумаги с кругами.

Ход занятия:

1. Вводная часть.

Ведущий представляется и рассказывает о тренинге, его целях и задачах. Обозначает правила, **которые необходимо соблюдать в процессе взаимодействия на каждом занятии:**

1. Правило активности. В групповой работе участвуют все.
2. Правило искренности. Каждый участник искренен, что способствует установлению доверительных отношений в группе.
3. Правило равноценности. В группе все равны.
4. Правило "здесь и теперь". Обсуждению в группе подлежит только то, что происходит непосредственно в ходе тренинга.
5. Правило конфиденциальности. Информация, обсуждаемая в группе и касающаяся личных жизненных историй каждого, не выносится за ее пределы.
6. Правило конструктивной обратной связи. Участники договариваются не давать общую оценку личности, а говорить о поведении, описывать происходящее
7. Правило «поднятой руки».

2. Упражнение «Назови свое имя».

Ребятам предлагается назвать свое имя и сказать нравится ли оно. Назвать свое имя ласково.

Обсуждение:

Почему одним людям нравится их имя, а другим нет?

Что обозначают ваши имена?

В честь кого вас называли?

Кто из родителей вас назвал?

3. Упражнение «Я и мой внутренний мир».

Ведущий: Наши занятия будут посвящены самопознанию. Давайте попробуем определить, что такое самопознание? Как вы себе представляете? Зачем человеку познавать себя? (Ответы учащихся записываются на доске).

В психологии самопознание определяется как сложный продолжительный процесс получения человеком знаний о самом себе. А как вы думаете, какими способами можно осуществлять самопознание? Что для этого нужно? (ответы учащихся). Действительно самопознание осуществляется посредством самонаблюдения, а также общения с другими людьми, так как, сравнивая себя с ними, мы получаем больше информации о своих особенностях, своей индивидуальности. Процесс самопознания очень тесно связан с самовоспитанием и самосовершенствованием. Только познав себя, мы можем начать работу по самосовершенствованию, достижению своего идеала. В результате самопознания у нас формируется система представлений о себе, которые регулируют всю нашу жизнь: общение с другими людьми, успешность в различных видах деятельности, цели, которые мы ставим перед собой. К сожалению, часто люди не могут адекватно оценить себя, свои возможности, их самоотношение искажено. Это приводит к возникновению различных трудностей.

4. Тест «Семь «Я» человека» (Приложение 1)

Обучающимся предлагается выполнить тест «Семь «Я» человека».

Обсуждение:

Узнали что-нибудь новое о себе?

Согласны ли вы, с результатами теста?

Полезна ли полученная информация?

5. Упражнение «Принятие себя»

Ведущий: Возьмите лист чистой бумаги, разделите его на две колонки: «Мои недостатки» и «Мои достоинства», предельно откровенно запишите в них все, что считаете нужным. Объясните, почему вы так считаете, как проявляются эти качества.

Обсуждение:

В чём были сложности?

Вы что-нибудь заметили в себе нового, выполняя это задание?

Или может, задумались над чем-нибудь?

Все ли качества, которые первоначально воспринимаются как отрицательные таковыми и являются, в чем может быть их польза для человека?

6. Разминка «Шеренга»

В течение всего упражнения участники не произносят ни слова. Ведущий просит участников встать со своих мест и построиться несколько раз по разным принципам:

1. По росту
2. По возрасту
3. По дате рождения, начиная с января
4. По длине волос
5. По оттенку волос (от светлого к темному)
6. По количеству предметов одежды

Обсуждение:

- как удалось, не разговаривая, прийти к согласию?
- как распределились роли в команде? Выявлен ли явный лидер?
- что в данном упражнении было сложнее всего?

7. Упражнение «Интересные вопросы».

Подростки по очереди берут карточки с вопросами и отвечают на них:

1. С каким цветком вы можете себя сравнить?
2. Каким предметом вы можете себя представить?
3. Каким сказочным героем?
4. Каким животным?
5. Каким временем года?
6. Каким музыкальным инструментом?
7. Каким литературным жанром вы могли бы быть?
8. Каким природным явлением?
9. С каким литературным персонажем вы могли бы себя сравнить?
10. Если бы вы были деревом, то, что это было бы за дерево?
11. Какое качество вам больше всего в себе нравится?
12. Какое качество в себе вы хотели бы развить?
13. Какое качество в людях вам больше всего нравится?
14. Какие у вас увлечения?
15. Чем бы вы хотели еще заниматься и почему?

8. Разминка «Поменяйтесь местами те, кто...»

Участники группы сидят в кругу, ведущий просит детей поменяться по определенному признаку. Например: «Поменяйтесь местами те, кто любит гулять (любит болтать по телефону; любит красный цвет; любит мороженое и т.д.)».

9. Рефлексия

Ведущий раздает участникам группы листы бумаги, на которых изображены круги. Задача обучающихся нарисовать «смайлики», которые отражают их состояние в конце занятия. Далее каждый по кругу рассказывает, что он нарисовал и почему, что ему понравилось или не понравилось на занятии.

10. Ритуал прощания «Импульс»

Группа встает в круг, взявшись за руки. Ведущий посылает «импульс»: он пожимает руку своему правому либо левому соседу, который передает импульс дальше по кругу, пока сигнал не возвращается к ведущему.

Затем импульс передается в другом направлении (если это направление по часовой стрелке, то оно обычно вызывает некоторые сложности), после чего импульс пересылается с закрытыми глазами.

В конце задача усложняется: теперь импульс пересылается сразу по двум направлениям: влево и вправо. Теоретически оба импульса должны встретиться на равном расстоянии от ведущего и вернуться обратно к нему. Необходимо дать группе время поупражняться, если один или оба импульса были «потеряны».

Примечание: в ходе реализации программы ведущие в упражнении должны меняться.

Занятие №2

«Какой Я?»

Цель занятия: расширение системы представлений подростков о себе.

Задачи:

- формирование представления о собственной уникальности;
- развитие способности к осознанию своего «Я»;
- актуализация представления об отношении к самому себе;
- формирование представления о ценности собственной личности.

Оборудование: мячи разного цвета, таблицы с качествами личности, цветные карандаши.

Ход занятия:

1. Приветствие «Броуновское движение»

Участникам предлагается свободно передвигаться по помещению и поздороваться друг с другом локтями, плечами, коленями, стопами по команде ведущего.

2. Упражнение «Я - уникальный»

Ведущий: *Как все мы знаем, на планете нет ни одного человека, подобного нам. Каждый человек неповторим. Но иногда мы об этом забываем. Сейчас я дам вам два мяча разного цвета. Один передам налево, другой - направо. Учащийся слева, получив мяч, продолжает высказывание «Я, как все...». Учащиеся, получившие второй мяч, продолжают высказывание «Я, не как все...». Когда в руках одного из участников встречаются два мяча, ему предоставляется право выбора, какое высказывание продолжить.*

По итогам упражнения ведущий подводит учащихся к выводу, что у всех есть какие-то общие качества, а есть и уникальные, неповторимые, присущие только одной личности.

3. Упражнение «Самоотношение» (Приложение 2)

Ведущий раздает подросткам таблицы, в которых перечислены утверждения, отражающие разные личности. Участникам необходимо прочитать список утверждений, подчеркнуть те характеристики, которые они могут отнести к себе и раскрасить место рядом с ними тем цветом, который наиболее полно выражает их отношение к данному утверждению.

Обсуждение:

Какие цвета преобладают в ваших таблицах?

Как вы думаете почему?

Как это связано с вашим отношением к самим себе?

А теперь давайте немного отдохнем и расслабимся.

4. Разминка «Никто не знает, что я...»

Каждый из участников (по кругу или в произвольном порядке) дополняет фразу: «Никто в группе не знает, что я...» Например: «Никто в группе не знает, что я сегодня не услышал звонок будильника», или «Никто в группе не знает, что больше всего на свете я люблю соленые огурцы», или «Никто в группе не знает, что мне снилось сегодня ночью... И я никому не скажу!».

Важно, чтобы фразы носили позитивный или шуточный характер; их продолжение не должно вызывать у участников каких-то особых затруднений, грустных мыслей или чрезмерно глубокой рефлексии.

5. Упражнение «Мое самовосприятие» (Приложение 3)

Участникам предлагается таблица с перечнем характеристик. Необходимо подчеркнуть те характеристики, которые подростки могут отнести к себе, отметить, какие из них наиболее устойчивы. Распределить выделенные характеристики по трем столбцам, отражающим отношение к собственным качествам. Много ли характеристик, которые вас устраивают? Какие бы качества хотелось развить? Как, это можно сделать? Почему вы считаете, что важны именно эти качества?

Обсуждение: сравнение двух упражнений, где дети работали с одними и теми же таблицами, но в первом случае, они выражали свое отношение к тем или иным своим качествам с помощью цвета, а во втором случае уже на словесном, осознанном уровне пытались оценить их.

Какое упражнение было наиболее сложным и почему?

Совпали ли описания качеств в первом и втором случаях?

Если нет, то почему?

Всегда ли наше отношение к самим себе является осознанным?

Почему?

6. Рефлексия «На занятии было...»

По кругу каждому из участников предлагается закончить предложение. «Сегодня на занятии мне было(вырази чувство)».

7. Ритуал прощания «Импульс»

Группа встает в круг, взявшись за руки. Ведущий посылает «импульс»: он пожимает руку своему правому либо левому соседу, который передает импульс дальше по кругу, пока сигнал не возвращается к ведущему.

Затем импульс передается в другом направлении (если это направление по часовой стрелке, то оно обычно вызывает некоторые сложности), после чего импульс пересылается с закрытыми глазами.

В конце задача усложняется: теперь импульс пересылается сразу по двум направлениям: влево и вправо. Теоретически оба импульса должны встретиться на равном расстоянии от ведущего и вернуться обратно к нему. Необходимо дать группе время поупражняться, если один или оба импульса были «потеряны».

Примечание: в ходе реализации программы ведущие в упражнении должны меняться.

Занятие №3 «Путешествие к своему Я»

Цель занятия: формирование стремления адекватно оценивать себя, свои возможности.

Задачи:

- формирование представления о факторах, влияющих на формирование самоотношения;
- осознание представления о себе в глазах других людей.
- осознание сущности своего «Я».

Оборудование: ручки, фломастеры, листы бумаги А4, воздушные шары.

Ход занятия:

1. Приветствие

Участники по кругу приветствуют друг друга, начиная со слов: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать тебе, что ты.... (прекрасно выглядишь, как всегда очень весел и энергичен и т.д.).

2. Упражнение «Кто Я?».

Участникам необходимо на листе бумаги написать 20 ответов на вопрос «Кто Я?». Необходимо и писать первое, что придет в голову, не задумываясь.

Обсуждение:

Трудно было писать о себе?

Какие характеристики вы поставили на первое место?

С каких позиций вы рассматриваете себя в данном самоописании и почему? (ученик, сын, спортсмен и т.д.).

С какими трудностями вы столкнулись, выполняя данное задание?

3. Упражнение «Герб своего «Я»».

На основе выполненного упражнения «Кто Я?» подростки должны на листах бумаги с помощью фломастеров изобразить свой личный герб. Контур герба может быть любой формы, но при этом должен быть разделен на несколько областей.

Обсуждение:

Легко или трудно было рисовать свой герб?

Насколько полно, по вашему мнению, вам удалось отразить свои особенности?

Как вы думаете, смогли бы ваши близкие и друзья понять, что это именно ваш герб?

Какие трудности возникли при создании герба?

Что вы пытались отразить в первую очередь?

Представлены ли в гербе недостатки? Почему?

4. Разминка «Работа в команде»

Участники разбиваются на группы по три или четыре человека. Тройки равномерно распределяются по помещению, так чтобы не мешать друг другу двигаться, и берутся за руки. Каждая команда получает воздушный шар. Теперь их задача состоит в том, чтобы удерживать шар в воздухе, не помогая себе при этом руками (можно задействовать лишь плечи или локти). Сначала командам нужно немного потренироваться – попытаться удерживать шар в воздухе при помощи разных частей тела.

После тренировки начинается сама игра: ведущий называет ту часть тела, при помощи которой участники должны удерживать шар. Через 15-20 секунд называет другую часть тела (голову, колени, локти, нос, левое плечо, правая нога и т. д.).

После этого этапа можно усложнить задачу, комбинируя команды, например: «Голова и локоть». Это значит, что игроки должны сначала удерживать шар головой, затем — локтем (при этом не важно, кто из игроков подбрасывает шар, меняя положение тела, важно, чтобы была соблюдена последовательность).

Игроки должны удерживать шар в воздухе и в перерывах между командами ведущего. В завершение игры дается команда: «А теперь удержите шар, не используя при этом никакие части тела!» Пока игроки сообразят, что это можно сделать, только дуя на шар, у всех он наверняка упадет и игра сама собой завершится.

5. Упражнение «Представь себя в виде животного».

Подросткам необходимо изобразить себя в виде животного, которым они хотели бы быть больше всех.

Обсуждение:

Объясните, пожалуйста, причины, по которым вы выбрали именно это животное, какие его черты вас привлекают?

Есть ли у вас черты? Какие есть, а каких нет? Как их можно развить?
Как вы думаете, окружающие люди видят в вас эти качества?

6. Упражнение «Притча про ворону и павлина»

В парке дворца на ветку апельсинового дерева опустилась чёрная ворона. По ухоженному газону шествовал павлин. Ворона прокаркала: «Как вообще можно позволять такой странной птице входить в этот парк?»

Он выступает так важно, что можно подумать – это сам султан, а при этом у него невероятно некрасивые ноги. А перья, что за жуткий голубой цвет! Такой цвет я бы никогда не надела. Он тянет за собой свой хвост, как будто он лиса».

Ворона перестала делать замечания и выжидательно замолчала.

Павлин некоторое время ничего не говорил, а затем начал, грустно улыбаясь: «Я думаю, твои слова не соответствуют действительности. То, что ты видишь во мне плохого, основывается на неправильном понимании. Ты говоришь, я важничаю, потому что я прямо держу свою голову, так что перья на плечах топорщатся, и на шее появляется второй подбородок.

В действительности, я совсем не важничаю. Я знаю свои недостатки, и я знаю, что мои ноги покрыты сморщенной кожей. Это меня сильно огорчает, поэтому я и держу голову так высоко, чтобы не видеть своих ужасных ног. Ты видишь только мои недостатки, а на мои достоинства и мою красоту ты закрываешь глаза. Ты не задумывалась над этим? То, что ты называешь ужасным, людям очень нравится во мне».

Обсуждение:

Как вы думаете, в чем смысл этой притчи?

Кто прав: ворона или павлин? Почему?

7. Рефлексия «На занятии было...»

По кругу каждому из участников предлагается закончить предложение.
«Сегодня на занятии мне было(вырази чувство)».

8. Ритуал прощания «Импульс»

Группа встает в круг, взявшись за руки. Ведущий посылает «импульс»: он пожимает руку своему правому либо левому соседу, который передает импульс дальше по кругу, пока сигнал не возвращается к ведущему.

Затем импульс передается в другом направлении (если это направление по часовой стрелке, то оно обычно вызывает некоторые сложности), после чего импульс пересылается с закрытыми глазами.

В конце задача усложняется: теперь импульс пересылается сразу по двум направлениям: влево и вправо. Теоретически оба импульса должны встретиться на равном расстоянии от ведущего и вернуться обратно к нему. Необходимо дать группе время поупражняться, если один или оба импульса были «потеряны».

Примечание: в ходе реализации программы ведущие в упражнении должны меняться.

Занятие №4 **«Оценка своего «Я»**

Цель занятия: формирование способности адекватно оценить себя.

Задачи:

- формирование представления о многоаспектности самоотношения;
- формирование представления о факторах, влияющих на самоотношение;
- стимулирование осознания влияния окружающих на представления и отношение подростка к самому себе;
- создание мотивации к формированию самоотношения на основе внутренней системы ценностей, взглядов, убеждений.

Оборудование: бланки для упражнения «Пирог», карандаши, листы бумаги А4.

Ход занятия:

1. Упражнение «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...»

Участники стоят по кругу. Каждый поочередно говорит две фразы: «Меня зовут...» и «Я люблю себя за то, что...».

2. Упражнение «Пирог»

Ведущий: Сегодня наше занятие посвящено оценке своего «Я». В психологии для определения данного явления используется термин самооценка, однако в повседневной жизни мы постоянно оцениваем себя, не задумываясь о психологических аспектах. В результате у нас формируется самоотношение как совокупность всех знаний о себе и эмоций, которые эти знания вызывают.

Наше самоотношение очень многогранно, оно затрагивает все сферы нашей личности. Каждый человек ведет себя по-разному в различных ситуациях. Например, сильно разнится ваше поведение дома, в школе, в общении с близкими друзьями. У всех нас разные интересы, склонности, увлечения и т.д.

Сейчас мы выполним упражнение, которое называется «Пирог». Каждому из вас я раздам листы бумаги, на который изображен круг, напоминающий бублик. Он разделен на 4 сегмента, а в центре есть круг. Нарисуйте в каждом сегменте картинку, отражающую различные стороны вашей личности.

Когда участники рисуют, внимание обращается на необходимость по завершении работы объяснить, что же находится в центре. Это придает работе интригу и дополнительную мотивацию к выполнению задания. Когда рисунок создан, спрашивается, не забыл ли кто-то еще что-нибудь отразить или что еще

следует нарисовать, чтобы придать работе завершенность. Подростки скажут, что остается что-нибудь нарисовать в центре.

Ответ: в центре находится глаз пирога, который они рисуют. Поясняется, что у каждого из нас есть внутренний глаз, позволяющий нам осознавать все стороны своей личности, понимать, что мы переживаем и что мы делаем в тот или иной момент жизни, помогающий нам решать, как поступать в определенной ситуации.

3. Упражнение «Самоисследование»

Ведущий: Мы с вами обсудили, что наше самоотношение очень многоаспектно, но при этом есть так называемый «внутренний глаз», о котором знаем только мы. Он где-то глубоко и окружающие люди не могут увидеть его, узнать что-то о нас, если мы сами этого не захотим. Однако в нашей повседневной жизни мы общаемся с разными людьми: родителями, учителями, друзьями, одноклассниками и т.д. Как вы думаете, оказывают ли окружающие влияние на самоотношение человека? Какое влияние? Почему?

Сейчас нарисуйте два круга, один из которых вложен в другой. Внутренний круг описывает границу вокруг вашего «Я». Что он содержит в себе? Нарисуйте, напишите или символически изобразите то, что составляет содержание вашего «Я». Внешний, большой круг – это внешний мир, в котором развивается ваше «Я». Отрадите в этом круге то, что оказывает наибольшее влияние на ваше «Я».

Обсуждение: расскажите, что вы нарисовали.

У всех ли одинаковое соотношение внутренних и внешних кругов? Почему?

Как вы думаете, что или кто в большей степени влияет на самоотношение человека?

Какую роль сам человек играет в формировании своего самоотношения?

4. Разминка «Волны»

Все участники стоят в одном большом кругу и держатся за руки. Ведущий говорит, что сейчас он запустит волну, а участники должны будут передать ее по кругу. «Волны» могут быть разными. Ведущий или просто поднимает руку с рукой своего соседа, или пожимает ее, или делает какое-то другое движение, например, сплетает пальцы своей руки и руки соседа в замок. Задача каждого участника – максимально точно и быстро передать полученное движение дальше.

Когда у игроков получается выполнять движения без ошибок, ведущий запускает еще одну волну в ту же или в противоположную сторону.

5. Упражнение «Мнения»

Ведущий: Мы обсудили, кто и что оказывает влияние на формирование самоотношения. Теперь мы попробуем посмотреть, как это происходит в реальной жизни. Для этого сейчас по очереди будем называть одно лучшее

качество каждого из участников. В сумме должна получиться привлекательная характеристика. Причем мнение должно выражаться метафорично («колючий ежик», «вечный двигатель», «головоломки»).

Обсуждение:

Приятно ли говорить человеку о его положительных качествах?

Трудно ли выделить эти качества у человека?

Как менялось ваше настроение в зависимости от того, как вы слышали хорошие отзывы о себе?

Как вы думаете, положительная оценка других влияет на самооотношение? Почему?

6. Упражнение «Ладонка».

Каждый участник на листе бумаги обводит карандашом свою ладонь, затем внутри контура пишет качество, которое ему нравится в самом себе (лист необходимо подписать).

Далее листы необходимо передать по кругу, остальные участники дописывают те качества, которые нравятся в хозяине ладонки. Писать необходимо только положительные качества, стараться не повторять качества в одной ладонке. Качества должны действительно соответствовать хозяину ладонки. Упражнение завершается, когда ладонки возвращаются к своему хозяину.

Обсуждение:

Легко ли анализировать личность другого человека?

Приятно ли получать положительные отзывы о себе?

7. Упражнение «Волшебное зеркало».

Ведущий предлагает детям представить себя в трех зеркалах:

- в зеленом - какими их видят родители, учителя;
- в красном - такими, какими их видят друзья;
- в синем – такими, какими они представляются себе сами.

Обсуждение:

Как различаются перечисленные черты в разных зеркалах? Почему?

Хорошо ли это или плохо? Почему?

8. Рефлексия «На занятии было...»

По кругу каждому из участников предлагается закончить предложение. «Сегодня на занятии мне было(вырази чувство)».

9. Ритуал прощания «Импульс»

Группа встает в круг, взявшись за руки. Ведущий посылает «импульс»: он пожимает руку своему правому либо левому соседу, который передает импульс дальше по кругу, пока сигнал не возвращается к ведущему.

Затем импульс передается в другом направлении (если это направление по часовой стрелке, то оно обычно вызывает некоторые сложности), после чего импульс пересылается с закрытыми глазами.

В конце задача усложняется: теперь импульс пересылается сразу по двум направлениям: влево и вправо. Теоретически оба импульса должны встретиться на равном расстоянии от ведущего и вернуться обратно к нему. Необходимо дать группе время поупражняться, если один или оба импульса были «потеряны».

Примечание: в ходе реализации программы ведущие в упражнении должны меняться.

Занятие №5 **«Наши эмоции»**

Цель: актуализация опыта и знаний участников группы об эмоциональных проявлениях.

Задачи:

- создание позитивного эмоционального фона в группе;
- тренировка умения конструктивно выражать свое эмоциональное состояние.

Оборудование: карточки для упражнения «Портрет эмоций», ватман (2 шт.), наборы цветных карандашей и фломастеров.

Ход занятия:

1. Приветствие «Цветовая ассоциация»

Участники по очереди называют цвет, с которым ассоциируется их текущее настроение. Остальные участники должны вспомнить и назвать по кругу то, что этот цвет имеет. Например: красный – клубника, помидор, светофор, ягода, кровь, пожарная машина, мухомор и т.д.

2. Упражнение «Какого я цвета?»

Ведущий: Наше занятие мы начнем с небольшой разминки: подумав некоторое время, каждый скажите, какого вы сейчас цвета. Мы не говорим о цвете вашей одежды, о любимом цвете, а попробуем сказать об отражении вашего состояния в цвете... Расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как вы пришли сюда, — и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас, и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали.

Ведущий дает группе время на обдумывание цвета (1 мин), и по кругу предлагает каждому рассказать о цвете настроения, об изменениях цвета с утра до момента встречи и обозначении цвета «сейчас».

3. Вводная часть

Ребята, вы когда-нибудь задавались вопросом, почему кто-то в состоянии говорить на публике, не нервничая, в то время как другого человека страх публичных выступлений выводит из строя? Почему есть люди, которые в споре поддаются гневу и теряют контроль над собой, а другие остаются спокойными?

Что происходит, когда ваши эмоции выходят из-под контроля? Влияют ли они на нашу деятельность, общение? (Участники предлагают свои варианты, ответы на вопрос).

На самом деле же, мы не можем контролировать само проявление эмоций. Не стоит пытаться это делать. Чему действительно стоит научиться, так это - осознать, принять и управлять эмоциями. Эмоции есть, потому что они имеют биологический смысл для нашего выживания. А какие эмоции вы знаете? (ответы участников)

*Последние психологические исследования показывают, что существует только четыре вида основных эмоций, которые развиваются в другие, более сложные чувства: **гнев, страх, радость и печаль**. Базовыми считаются: радость (довольство), удивление, печаль (грусть), гнев (злость), отвращение, презрение, страх.*

Сегодня предлагаю вспомнить, какими бывают наши эмоции.

4. Упражнение «Портрет эмоций» (Приложение 4)

Группа делится на 3-4 подгруппы, которые с помощью жеребьевки определяют, какую из базовых эмоций они будут рисовать. Портреты эмоций нужно будет создавать необычным способом – с помощью ассоциаций.

Игроки должны представить, как выглядели бы эмоции, если бы стали растением, животным, мебелью, едой, насекомым, одеждой, бытовой техникой или чем-то подобным. Возможно, с эмоцией проассоциируется что-то конкретное, а может быть, это будет несуществующий, фантазийный объект.

Представители каждой команды вытаскивают из двух мешочков карточки: в одном – названия эмоций, во втором – названия различных объектов, с которыми предстоит эту эмоцию сравнить. После того как команды нарисовали портреты, их представители рассказывают о том, почему изображение получилось именно таким.

5. Упражнение «Передай маску!»

Ведущий фиксирует на лице определенное выражение (*маску*), поворачивается к соседу слева и «передает ему выражение своего лица», которое тот должен в точности повторить. Как только сосед слева справился с заданием, он меняет выражение лица на «новую маску» и передает ее следующему участнику. И так все по очереди «копируют» и «передают» маску.

6. Разминка «Разговор руками»

Для выполнения задания участникам необходимо образовать два круга - внутренний и внешний, и встать лицом друг к другу. Число человек в каждом круге должно быть одинаковым, чтобы все участники образовали пары. Если в группе нечетное число участников, ведущий принимает участие в упражнении.

Задача участников - пообщаться со своим партнером, используя только руки. Ведущий задает тему для «разговора» и через две-три минуты просит круги сместиться относительно друг друга на одного человека. Далее общение продолжается уже в новых парах и на новую тему. Через две-три минуты пары и тема снова меняются. Ведущий может предложить следующие ситуации, в которых происходит общение:

- участники только что встретились и рады видеть друг друга;
- участники ссорятся;
- один выражает другому соболезнование по какому-либо поводу;
- один участник обижен, а второй хочет с ним помириться;
- один пытается поддержать, подбодрить второго.

После выполнения упражнения нужно обязательно обсудить с участниками, какие чувства возникали в процессе игры; на какие темы было легко общаться, на какие, наоборот, сложно; было ли проще самому передавать эмоцию или получать ее от партнера; с кем из участников было легче всего общаться.

7. Упражнение «Эмоциональная планета»

Участники тренинга делятся на две группы. Каждой группе нужно придумать и нарисовать планету эмоций, дать ей название. Каждый участник группы должен изобразить себя в виде какой-либо эмоции и отделить на ватмане свою зону. Далее, каждая группа представляет свою планету:

Как название планеты связано с её образом жизни?

Кто проживает на планете?

Как вы встречаете гостей?

Каким образом взаимодействуют жители планеты?

Обсуждение:

Были ли трудности в отделении личных границ на планете?

Был ли лидер в группе? Каким образом он был определён?

Каким был эмоциональный климат в группе в процессе работы?

Как удалось быть дружной и сплочённой группой?

8. Упражнение «Комплимент»

Участники по кругу говорят соседу комплименты. Собеседник должен показать свою радость и принять их. Важное условие: комплименты должны быть искренними. По цепочке пока не замкнется круг.

Обсуждение.

Понравились ли Вам комплименты?

Как Вы себя чувствовали при получении комплиментов?

9. Рефлексия «На занятии было...»

По кругу каждому из участников предлагается закончить предложение. «Сегодня на занятии мне было(вырази чувство)».

10. Ритуал прощания «Импульс»

Группа встает в круг, взявшись за руки. Ведущий посылает «импульс»: он пожимает руку своему правому либо левому соседу, который передает импульс дальше по кругу, пока сигнал не возвращается к ведущему.

Затем импульс передается в другом направлении (если это направление по часовой стрелке, то оно обычно вызывает некоторые сложности), после чего импульс пересылается с закрытыми глазами.

В конце задача усложняется: теперь импульс пересылается сразу по двум направлениям: влево и вправо. Теоретически оба импульса должны встретиться на равном расстоянии от ведущего и вернуться обратно к нему. Необходимо дать группе время поупражняться, если один или оба импульса были «потеряны».

Примечание: в ходе реализации программы ведущие в упражнении должны меняться.

Занятие №6 «Управляй собой»

Цель: развитие способностей саморегуляции; освоение способов саморегуляции

Задачи:

- тренировка умения конструктивно выражать свое эмоциональное состояние;
- знакомство со способами снятия психоэмоционального напряжения и усталости;
- отработка навыков владения способами саморегуляции.

Оборудование: ручки на количество участников, блистеры от киндер-сюрпризов, полоски бумаги р-р 2*15, бумажный стаканчик, газеты, бланки упражнения «Я-высказывания».

Ход занятия:

1. Приветствие «Апельсин»

Передавая апельсин по цепочке, необходимо сказать соседнему участнику «добрый день», не повторяя интонацию и манеру всех предыдущих «звеньев цепочки».

2. Упражнение «Выражение настроения»

Ведущий: *Сейчас все присутствующие должны будут двигаться по комнате и постараться почувствовать свои ноги и ступни, руки и кисти,*

пальцы, позвоночник и голову. Я прошу вас отметить «сонные» и «бодрствующие» части тела, подумать о том настроении, с которым вы пришли на занятие, и выразить его походкой.

Затем изобразите походкой другие состояния и настроения:

- очень уставшего человека;
- счастливого человека,
- получившего чудесное сообщение;
- перепуганного человека;
- лунатика, бредущего с открытыми глазами;
- человека с нечистой совестью;
- гения, получившего Нобелевскую премию;
- предельно собранного человека;
- канатоходца и др.

3. Вводная часть

Ведущий: На прошлом занятии мы с вами говорили об основных эмоциях, которые испытывает человек. Какие это эмоции? (ответы детей)

Есть две особенно коварные эмоции, которые постоянно вырываются из-под контроля человека. Как вы думаете, что это за эмоции? (ответы участников). Сегодня наше занятие посвящено гнев, который еще можно назвать раздражением, злостью, агрессией, и тревоге, нередко скрывающейся за волнением и страхом.

В жизни неизбежно случаются такие ситуации, к которым мы никогда не будем заранее готовы. Бывает так, что что-то пошло не так, и на самом деле очень трудно сохранить контроль над чувством страха или тревоги. А положительные эмоции обладают такой особенностью, что проходят гораздо быстрее, чем отрицательные. Необходимо научиться управлять интенсивностью своих эмоций, чтобы дольше и больше радоваться и меньше печалиться и страдать.

Итак, мы сегодня познакомимся с проверенными временем и наукой техниками эмоционального контроля и саморегуляции, которые пригодятся, когда интенсивные переживания мешают вам сосредоточиться на учебе, в будущем на работе и на прочих важных делах. Но для начала вспомним, как выглядят наши эмоции.

4. Упражнение «Копилка обид»

Инструкция ведущего: «Ребята, давайте подумаем, чем чревато невозможность выразить негативные эмоции или их подавление в себе?

Невыражение негативных эмоций — это самая тяжёлая ошибка, за которую мы расплачиваемся болезнями, наш организм реагирует на это. Причина этой ошибки иногда состоит в одностороннем понимании того, «что есть культурный-воспитанный-вежливый-цивилизованный, а также — сильный человек».

Что же делать с негативными эмоциями? Негативные эмоции нужно обязательно освещать ярким светом своего внимания.

Самый простой способ работы с эмоциями существует давно, он состоит из трёх ступенек:

Каждый раз выражайте поступающие сильные эмоции словами «Мне это нравится»/«Мне это не нравится»,

Каждый увиденный объект (событие), вызывающие эмоции, дробите на части и раскладывайте по полочкам: «вот это мне в нём - нравится, а вот это - не нравится»,

Учитесь расширять словарь описания своих эмоций: «это вызывает у меня животный страх, это - стыд, это - отчаяние, это - омерзение, это - негодование».

Что делать с «текущими» обидами, которые постоянно возникают в нашей повседневной жизни? Умение выразить обиду, досаду важно для самого себя. Работают такие способы: записывать обиду, а потом рвать записку, мысленно отправлять обиду в небо (или пускать по ветру, воде), следя, как по мере удаления она становится все меньше и меньше.

Главное понять: бесплодность накопления обид, и жалости к самому себе как одной из самых плохих привычек».

Подросткам предлагается сделать «копилку» из блистеров киндеров-сюрпризов, написать на листочках все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня, и поместить все обиды в «копилку обид». Копилку обид можно заклеить скотчем или дать название на усмотрение участника. После этого проводится обсуждение: что делать с этой копилкой. Каждый решает, что он будет делать с «копилкой обид». Психолог поддерживает каждое предложение из озвученных, это в знак новой жизни – жизни без обид.

5. Разминка «Замороженные»

Участники неподвижно сидят в кругу и изображают «замороженных» — людей без эмоций, не реагирующих ни на что происходящее вокруг (при этом закрывать или отводить глаза им нельзя, они должны смотреть вперед).

Ведущий (это может быть не только тренер) выходит в центр круга и пытается «разморозить» кого-нибудь из участников — стараясь своими жестами, мимикой, высказываниями вызвать у них какую-либо эмоциональную реакцию: ответную мимику или какое-нибудь движение тела. Для этого можно делать всё что угодно, кроме физического касания других участников и употребления в их адрес оскорбительных, нецензурных выражений. Кто «разморозился», т. е. допустил выразительную мимику или движение, выходит в центр и присоединяется к ведущему, теперь они пытаются активизировать других участников уже вдвоем. Каждый последующий «разморозившийся» тоже выходит к ним. Побеждает тот, кто дольше всего сможет сохранить невозмутимость.

Смысл упражнения: Тренировка навыков саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях межличностного взаимодействия: умения

контролировать выражение своих эмоций, сохранять невозмутимость даже в тех ситуациях, когда другие люди намеренно стремятся вывести человека из этого состояния.

Обсуждение

1. Что помогало вам не реагировать на происходящее вокруг, внутренне отгораживаться от других людей?

2. Какие способы саморегуляции использовали те участники, которым удалось дольше других сохранить невозмутимость?

3. А какие действия окружающих легче всего выводили из этого состояния?

4. В каких жизненных ситуациях может пригодиться умение сохранять спокойствие?

5. Какие эмоции вызывали у вас действия ведущего?

Вывод: Чтобы сохранять хорошие отношения с людьми, необходимо с каждым из них взаимодействовать определенным образом, в зависимости от их индивидуальных особенностей.

6. Отработка навыков самоконтроля.

Ведущий: Бывают в жизни такие ситуации, которые заставляют нас находиться в состоянии длительного напряжения, вызывающие сильный стресс. Это такие жизненные периоды, когда мы вынуждены жить в режиме хронической «перегрузки», на пределе своих функциональных возможностей: например, спортсмен во время соревнований, обучающийся во время экзаменов, контрольных работ и др.

Предлагаю выполнить следующее упражнение:

Упражнение «Стаканчик»

Цель: моделирование эмоционально значимой стрессовой ситуации, выявление типичных реакций на стрессовые ситуации.

Ведущий ставит на ладонь бумажный стаканчик и говорит участникам группы следующее *«Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых ваших сокровенных чувств, желаний и мыслей (пауза). В него вы можете мысленно положить то, что для вас действительно важно и ценно (пауза), это и есть то, что вы любите и чем очень дорожите»*. На протяжении нескольких минут в комнате царит молчание, и в неожиданный момент ведущий сминает этот стаканчик.

Смысл упражнения: Пережить состояние стресса, сохранить самочувствие

Обсуждение

1. Что вы почувствовали? Ваше состояние сейчас какое?

2. Когда возникают такие же чувства?

3. Кто ими управляет?

4. Куда они деваются потом?

Вывод: То, что вы сейчас пережили - это реальный стресс, это реальное напряжение, и то, как вы это пережили, и есть ваша настоящая реакция на

стресс, реакция на проблемы, которые возникают у вас, в том числе и в общении с другими людьми.

Теперь давайте подумаем, как можно снять возникшее напряжение и беспокойство после перенесенного стресса?

(ответы участников группы)

Возможные варианты:

1. Узнать все, что возможно о том, что произошло.
2. Отвлечься от происходящего (не застревать в стрессовой ситуации).
3. Подготовить себя и к успеху, и к неудаче.
4. Иметь запасной план – прекрасный способ уменьшить стресс.
5. Снизить важность события.
6. Расслабиться
7. Мыслить позитивно (посмеяться или найти что-то полезное в случившемся)
8. Выплеснуть накопившуюся негативную энергию наружу каким-то образом (помыть посуду, поиграть в футбол, побить «грушу» (подушку) и др. способом)

Я предлагаю вам в подобных случаях выполнять следующие упражнения. Давайте их сделаем.

Упражнение «Старая газета»

Взять старую газету или ненужную бумагу и разорвать её в течение 1 минуты на мелкие части и выбросить в урну.

Смысл упражнения: Вместе с бумагой уходит и накопившаяся негативная энергия, и человек получает облегчение.

Обсуждение

1. Какие эмоции сопровождали ваши действия?
2. Получили ли вы какое-то облегчение?

Упражнение «Ладони»

Соедините ладони перед собой и давите одной рукой на другую в течение 1-2 минут.

Смысл упражнения: Напрягая мышцы рук, мы снимаем накопившуюся злость или раздражение.

Обсуждение

1. Какие ощущения в вашем теле появились?
2. Действительно ли физическая нагрузка снимает нервно-мышечное напряжение?
3. В чем психологический смысл физкультурных занятий?

Вывод: Мышечное напряжение возникает в результате постоянного контроля эмоций. Жизнь так устроена, что мы должны часто сдерживать свои мысли и чувства. Из-за этого контроля психическая энергия, не нашедшая выхода в словах или действиях, задерживается в разных отделах тела, создавая напряжение в мышцах. Сильно напрягая мышцы рук, мы

освобождаемся от излишнего нервно-мышечного напряжения, негативные эмоции постепенно уходят.

Упражнение «Пушинка»

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, что пушинка не должна колыхаться.

Смысл упражнения: Успокоиться, принять информацию, как обычную для себя.

Обсуждение

1. Как вы себя ощущали?
2. Удалось ли вам успокоиться?

Вывод: Регулируя процесс дыхания, можно расслабиться и сохранить спокойствие.

7. Разминка «Привет, бобёр!»

Играющие стоят в кругу. Игра требует скорости и внимания. Водящий идет по внешней стороне круга и хлопает одного из участников по плечу. Они разбегаются по внешней стороне круга в разные стороны. Встретившись, они жмут друг другу руки и говорят: "Привет, бобёр!" (можно называть свои имена) и бегут дальше, стараясь занять свободное место. Участник, который не успел занять место, становится водящим.

Игра направлена на отдых, поэтому не требует серьезных комментариев с нашей стороны, но хочется отметить, что важно следить за тем, чтобы в игровом азарте участники продолжали дружески хлопать по плечу кого-то из круга, а не бить по спине, что, естественно, может вызвать отрицательные эмоции вместо радости от игры.

8. Упражнение «Я – высказывания» (Приложение 5)

Ведущий: *Выразать свои эмоции следует четко по общей формуле: «Я чувствую ... (эмоция), когда я делаю .../когда со мной делают ... (поведение) в положении ... (ситуация)». Принимайте во внимание следующее:*

- четко осознайте и определите эмоцию (гнев, грусть, страх, веселье и т. д.);
- выскажите свои эмоции от первого лица;
- определите, какое поведение провоцирует вас на эмоции;
- выражайте четко, что вам необходимо;
- избегайте использования фраз, которые начинаются с «ты» и «вы» и следуют с обвинениями».

Сейчас мы попробуем выстроить конструктивную коммуникацию с выражением своих эмоций.

В табличке вам необходимо заменить Ты сообщения (левая колонка) на Я - высказывания (правая колонка)».

Группе предлагается разделить на пары. Одним предлагается составлять Ты-высказывания, а другие должны как можно быстрее заменить их на Я-сообщения. Потом пары меняются местами.

9. Рефлексия

Ведущий: *Сегодня мы вспомнили о том, какие бывают эмоции, для чего нам нужна каждая из них. В жизни каждого человека важны как позитивные, так и негативные эмоции. Чтобы негативные эмоции не брали над нами верх, мы попробовали некоторые способы саморегуляции в различных жизненных ситуациях. Это дыхательная гимнастика, управление мышечным тонусом, самопрограммирование и др. Всё это можно использовать для того, чтобы сохранять спокойствие в кризисных ситуациях вашей жизни.*

1. Какое упражнение из предложенных вам больше понравилось и почему?

2. Как менялось ваше эмоциональное состояние?

3. Какие положительные изменения происходили бы в вашей жизни, если бы вы овладели такими навыками?

Придумайте свои упражнения для снятия излишней эмоциональной нагрузки, которые помогут вам сохранять спокойствие в любой жизненной ситуации. Это будет ваш индивидуальный стиль саморегуляции.

10. Ритуал прощания «Импульс»

Группа встает в круг, взявшись за руки. Ведущий посылает «импульс»: он пожимает руку своему правому либо левому соседу, который передает импульс дальше по кругу, пока сигнал не возвращается к ведущему.

Затем импульс передается в другом направлении (если это направление по часовой стрелке, то оно обычно вызывает некоторые сложности), после чего импульс пересылается с закрытыми глазами.

В конце задача усложняется: теперь импульс пересылается сразу по двум направлениям: влево и вправо. Теоретически оба импульса должны встретиться на равном расстоянии от ведущего и вернуться обратно к нему. Необходимо дать группе время поупражняться, если один или оба импульса были «потеряны».

Примечание: в ходе реализации программы ведущие в упражнении должны меняться.

Занятие №7.

«Уверенность в себе»

Цель занятия: формирование уверенности в себе.

Задачи:

- формирование способности к безусловному принятию себя;
- осознание личностных ресурсов, возможностей;
- овладение навыками саморегуляции;
- формирование навыков самораскрытия и самопрезентации.

Оборудование: листы бумаги формата А4, фломастеры, карандаши, бланк теста, бланки для рефлексии.

Ход занятия:

1. Приветствие «Рифмуем имена»

Участникам необходимо сочинить двустишие на свое имя, которое начинается словами: «Меня зовут...» Пример:

- Меня зовут Никита, меня любят москиты!
- Меня зовут Нина, я пришла из магазина!
- Меня зовут Саша, у меня сгорела каша!
- Меня зовут Настя, от меня всем здравствуйте!
- Меня зовут Рита, в огороде все полито!

2. Тест «Уверены ли вы в себе?» (Приложение 6)

Ведущий: *На предыдущих занятиях мы много говорили о самооценке, самопознании, как важно знать свои особенности, ресурсы, хорошо относиться к себе, ценить свое «Я». Теперь мы попробуем посмотреть, как непосредственно положительное самооценочное отношение влияет на нашу реальную жизнь, поведение, общение с окружающими. Сейчас я предлагаю провести небольшой тест, чтобы понять, насколько вы уверены в себе.*

3. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Участникам необходимо нарисовать солнце, в центре солнечного круга написать свое имя или нарисовать свой портрет. Затем вдоль лучей написать все свои достоинства, все хорошее, что они о себе знают.

Обсуждение:

«Почему я заслуживаю уважения?» - ответ в лучах солнца.

Каждого человека есть за что уважать и любить.

4. Упражнение «Моя уникальность»

Ведущий: *Как все мы знаем, на планете нет ни одного человека, подобного нам. Каждый человек неповторим. Но иногда мы об этом забываем. Сейчас я дам вам два фломастера разного цвета. Один передам налево, другой - направо. Учащийся слева, получив фломастер, продолжает высказывание «Я, как все...». Учащиеся, получившие второй фломастер, продолжают высказывание «Я, не как все...». Когда в руках одного из участников встречаются два фломастера, ему предоставляется право выбора, какое высказывание продолжать.*

Обсуждение:

Трудно или легко вам было говорить о своих уникальных качествах?

Какие чувства возникли при выполнении задания?

5. Разминка «Путаница».

Один человек выходит из комнаты, все остальные «перепутываются» не разжимая рук. Задача водящего распутать «путаницу».

Обсуждение:

Легко ли было справиться с заданием? Почему?

Что необходимо для успешного выполнения этого упражнения?

6. Упражнение «Символ уверенности»

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

7. Упражнение «Я учусь у тебя»

Участники передают по кругу цветную нить со словами: «Я учусь у тебя...» (называется качество данного человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего). Задача принявшего нить, прежде всего, подтвердить высказанную мысль: «Да, у меня можно научиться...» или «Да, я могу научить...». Затем он передает нить другому участнику

Обсуждение:

Что для вас было важно?

Что было трудно?

Что понравилось?

8. Рефлексия «На занятии было...»

По кругу каждому из участников предлагается закончить предложение. «Сегодня на занятии мне было(вырази чувство)».

9. Ритуал прощания «Импульс»

Группа встает в круг, взявшись за руки. Ведущий посылает «импульс»: он пожимает руку своему правому либо левому соседу, который передает импульс дальше по кругу, пока сигнал не возвращается к ведущему.

Затем импульс передается в другом направлении (если это направление по часовой стрелке, то оно обычно вызывает некоторые сложности), после чего импульс пересылается с закрытыми глазами.

В конце задача усложняется: теперь импульс пересылается сразу по двум направлениям: влево и вправо. Теоретически оба импульса должны встретиться на равном расстоянии от ведущего и вернуться обратно к нему. Необходимо

дать группе время поупражняться, если один или оба импульса были «потеряны».

Примечание: в ходе реализации программы ведущие в упражнении должны меняться.

Занятие №8. «Быть увереннее»

Цель занятия: формирование уверенности в себе.

Задачи:

- формирование способности к безусловному принятию себя;
- осознание личностных ресурсов, возможностей;
- формирование навыков самораскрытия и самопрезентации.

Оборудование: листы бумаги, ручки.

Ход занятия:

1. Приветствие «Пожелание на сегодня»

Работа начинается с того, что все высказывают друг другу пожелания на сегодняшний день. Они должны быть короткими, желательно в одно слово. Один из участников бросает мяч тому, кому адресует пожелание, и одновременно произносит его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему участнику, высказывая ему пожелание на сегодня. Надо внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараться никого не пропустить.

2. Упражнение «Письмо себе любимому»

Каждый пишет письмо самому себе, любимому. После выполнения упражнения желательно обменяться мнениями, с какими чувствами делали это задание. По желанию можно пересказать или зачитать свое письмо.

3. Упражнение «Объявление в газету».

Ведущий: А теперь попробуйте дать объявление о себе в газету. Объявления должны быть короткими, но информативными. Подумайте, что бы вы хотели написать о себе в первую очередь? Затем объявления зачитываются и обсуждаются. Важно отметить, что в большей степени нашло отражение в объявлениях участников: черты их характеры, желания, мечты и т.д.

Обсуждение:

Что вас заинтересовало в объявлениях других ребят?

Легко ли было писать объявление?

Что пытались отразить в первую очередь?

Почему вы думаете, что именно это важно?

4. Разминка «Карлики и великаны»

Все стоят в кругу. На команду: «Великаны!» – все стоят, а на команду: «Карлики!» – нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников – приседает на команду «Великаны».

5. Упражнение «Если бы я был»

Ведущий: *Теперь вам нужно будет подключить свою фантазию. Выберите себе какой-либо предмет или вещь (мороженое, абаяжур, стул, ручку и т. д.). Погрузитесь в ее мир, вообразите себя этой вещью, ощутите ее «характер». От лица этой вещи расскажите, как она себя чувствует в окружающем мире. О ее заботах, ее прошлом и будущем. Выбирайте только те предметы, которые не шокируют других.*

Обсуждение:

По какому принципу вы выбирали предмет?

Трудно ли самораскрываться?

Трудно ли было проникать в смысл, прогнозировать будущее?

6. Упражнение «Скульптура»

Группа делится на две части. Одна должна «вылепить» скульптуру с чувством собственного достоинства, другая – человека, не уважающего себя, неуверенного. Фигура «лепится» из одного участника, остальные придают фигуре необходимую позу, мимику. Далее проходит представление скульптур, проводится обсуждение.

7. Рефлексия «На занятии было...»

По кругу каждому из участников предлагается закончить предложение. «Сегодня на занятии мне было(вырази чувство)».

8. Ритуал прощания «Импульс»

Группа встает в круг, взявшись за руки. Ведущий посылает «импульс»: он пожимает руку своему правому либо левому соседу, который передает импульс дальше по кругу, пока сигнал не возвращается к ведущему.

Затем импульс передается в другом направлении (если это направление по часовой стрелке, то оно обычно вызывает некоторые сложности), после чего импульс пересылается с закрытыми глазами.

В конце задача усложняется: теперь импульс пересылается сразу по двум направлениям: влево и вправо. Теоретически оба импульса должны встретиться на равном расстоянии от ведущего и вернуться обратно к нему. Необходимо дать группе время поупражняться, если один или оба импульса были «потеряны».

Примечание: в ходе реализации программы ведущие в упражнении должны меняться.

Занятие №9.

«Идеальное/ неидеальное «Я»

Цель занятия: формирование стремления к саморазвитию.

Задачи:

- формирование представления о своем идеальном «Я»;
- формирование представления о своем потенциале, ресурсах развития личности;
- создание мотивации для дальнейшей работы над собой.

Оборудование: листы формата А4, фломастеры, список вопросов, газеты.

Ход занятия:

1. Приветствие «Что нового?»

Сидя в кругу в кругу, участники всматриваются один в одного - что изменилось в облике товарища в сравнении со вчерашним днем (прошлым занятием), в каком он расположении духа, как проявляют себя. После 3 минут сравнений первый участник бросает мяч одному из партнеров и озвучивает, что нового он в нем увидел. Мяч должен побывать у всех участников.

2. Упражнение «Зеркало»

Участникам предлагается предлагается написать о себе в двух зеркалах: в одном зеркале отражается то, какие они есть на самом деле сейчас на данный момент, а в другом зеркале – то какими они хотели бы стать.

Обсуждение:

Существенны ли различия в двух зеркалах?

С чем они преимущественно связаны?

Как можно добиться изменения в себе?

Что для этого нужно?

3. Упражнение «Моя Вселенная»

В центре листа формата А4 участники должны нарисовать солнце и в нем написать букву «Я». От центра (солнца) прочертить линии — лучи солнца (18–20). Над каждым лучом написать вопрос, а под лучом ответ:

- Какие способности у меня есть?
- Какие книги мне нравятся?
- Какие музыкальные жанры я предпочитаю?
- О чем я мечтаю?
- О чем мне приятно вспоминать?
- Какой у меня характер?
- С каким настроением я чаще всего просыпаюсь по утрам?
- Что я умею делать лучше других?
- Какое у меня хобби?
- Есть ли у меня интересы и увлечения?

- Кем я хочу стать в будущем?
- Чего во мне больше: уверенности в себе или робости?
- Есть ли у меня чувство юмора?
- Как я отношусь к самому себе?

Ведущий подводит учащихся к выводу, что «звездная карта» каждого ученика показывает, сколько у него возможностей, насколько он уникален, что является общим для всех, что помогает человеку достичь успеха в жизни.

4. Разминка «Бумажные мячики»

Группа делится на две команды, которые строятся в две линии на расстоянии 4- 5 метров друг напротив друга. На полу мелом проведена «граница», за которую переступать нельзя, иначе можно оказаться в стане противника. По сигналу ведущего команды бросают свои мячики, сделанные из газет, в сторону «противника». Задача: перебросить все мячи через границу. По команде «Стоп» - перестают бросаться мячами. Выигрывает та команда, на стороне которой оказалось меньше мячей.

5. Упражнение «Мои жизненные цели»

Участники группы записывают цели, которых они хотели бы добиться в жизни.

1. Проанализируйте их. Что для вас значит добиться этой цели? Зачем вам это нужно? В чем будет проявляться то, что вы добились этой цели?

2. Оцените, где вы находитесь сейчас по отношению к достижению этой цели. Какими необходимыми знаниями и умениями вы обладаете на данный момент, а чего еще предстоит добиться?

3. Оцените свои возможности (запишите). Постарайтесь выделить как можно больше ваших возможностей, как внутренние, так и внешние (обстоятельства, помощь друзей, родителей и т.д.).

4. Определите, что вам нужно сделать, чтобы достичь цели.

5. Конкретизация каждого из действий по времени, определение того, сколько оно должно продолжаться.

Ведущий: *Ну вот, мы проанализировали ваши цели, посмотрите внимательно на них еще раз! А следующий шаг вам нужно сделать самим. Начните реализовывать их уже сегодня, действуйте в соответствии с планом и у вас обязательно все получится.*

6. Групповая работа «10 заповедей неудачника»

Ведущий: *Очень многое в нашей жизни зависит от нашей установки. Если человек сам в себе сомневается и говорит «у меня не получится, я не смогу», то в его жизни вряд ли случится что-либо позитивное. «Неудачники» притягивают к себе проблемы. Ваша задача сейчас поработать в парах и изменить негативные установки неудачника на установки успешного уверенного человека.*

(каждая группа получает по 5 установок)

– Всегда и везде жди от себя только неприятностей (больших и маленьких).

– Если на тебя неожиданно свалится успех, сделай все, чтобы его не замечать, или, уж если это совсем невозможно, убеждай себя и всех вокруг, что это, конечно же, случайно, по ошибке и скоро кончится.

– Будь во всем последовательным и принципиальным. Ни за что и никогда не меняй своих решений и не отступай от своих принципов.

– Выбери одно из двух - или придержишься чужих советов, или действуй напролом, как придется. Самое главное - не обращай внимание на то, что в действительности происходит.

– Избавься от всех сил уклоняйся от возможностей проверить себя, свои способности. Избегай трудных ситуаций.

– Со страстью занимайся коллекционированием своих бед и неприятностей. Хоть и лелей каждую, ни об одной не забывай. Относись к каждой из них, как к своему личному достоянию.

– Побольше занимайся самооправданиями. Помни, поиск самооправдания и того, на кого можно свалить вину, - одно из основных интеллектуальных занятий истинного неудачника. Во всех случаях задавай вопрос "Кто виноват?" и никогда "Что делать?".

– Относись ко всему как можно серьезнее. Не позволяй себе легкомысленного взгляда на вещи.

– Рассматривай каждый неуспех как окончательное поражение, которое окажет решающее влияние на всю вашу дальнейшую жизнь.

– Избегай любви к себе!

7. Упражнение «Воображение успеха» (Релаксация)

Ведущий: *Сядьте удобно, закройте глаза. Почувствуйте свое дыхание - ровное и спокойное, с каждым выдохом уходит напряжение и тело расслабляется.*

Представьте себе, что вы присутствуете на церемонии награждения. Оглянитесь вокруг, какие люди вас окружают, как они одеты, что вручают победителям, как оформлен зал. Представьте, за что вручаются награды... как люди выходят на сцену. И вот объявляют, что первое место занял(а)..... и вы слышите свое имя! Какие чувства у вас возникли? Представьте, что вы легко и уверенно поднимаетесь по ступеням на сцену и получаете долгожданную награду! Рассмотрите ее, за что вам ее вручили? Вам предоставили возможность для ответного слова, что вы скажете?.. Почувствуйте себя победительницей! Запомните это чувство и сохраняйте в себе!

Зафиксируйте на листах - чувство победы, награду (что вручили и за какое достижение)

8. Рефлексия «На занятии было...»

По кругу каждому из участников предлагается закончить предложение. «Сегодня на занятии мне было(вырази чувство)».

9. Ритуал прощания «Импульс»

Группа встает в круг, взявшись за руки. Ведущий посылает «импульс»: он пожимает руку своему правому либо левому соседу, который передает импульс дальше по кругу, пока сигнал не возвращается к ведущему.

Затем импульс передается в другом направлении (если это направление по часовой стрелке, то оно обычно вызывает некоторые сложности), после чего импульс пересылается с закрытыми глазами.

В конце задача усложняется: теперь импульс пересылается сразу по двум направлениям: влево и вправо. Теоретически оба импульса должны встретиться на равном расстоянии от ведущего и вернуться обратно к нему. Необходимо дать группе время поупражняться, если один или оба импульса были «потеряны».

Примечание: в ходе реализации программы ведущие в упражнении должны меняться.

Занятие №10.

«Психология счастливого человека»

Цель занятия: формирование мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.

Задачи:

- формирование безусловного самопринятия;
- формирование представления о возможных путях саморазвития;
- осознание личностных ресурсов, возможностей;
- формирование уверенности в себе.

Оборудование: листы формата А4, карандаши, фломастеры, журналы, буклеты, газеты, гуашь, цветные мелки и манная крупа, клей.

Ход занятия:

1. Приветствие «Ассоциация со встречей»

Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречей. К примеру: «Если бы наша встреча была животным, то это была бы... собака».

2. Упражнение «Манифест свободного человека»

Ведущий: *Па протяжении наших занятий вы много узнавали о себе, своих возможностях, ресурсах, учились анализировать свои поступки и поступки других людей. Я надеюсь, вы научились любить и ценить себя, обрели внутреннюю свободу. Сейчас я предлагаю вам самостоятельно выполнить упражнение «Манифест свободного человека. Вы знаете, что такое манифест? (ответы учащихся). Манифэст (от позднелат. manifestum —*

призыв. Сейчас я предлагаю вам написать манифест свободного человека. Призыв к себе самим жить так, как вам хочется, любить себя и окружающих, ценить мгновения, которые есть у вас в жизни. Манифест должен содержать минимум 10 положений. Примеры: «Я люблю себя таким, какой я есть», «Я поддерживаю проявление свободы в других и уважаю чужое мнение» и т.д.

Обсуждение:

Какие трудности у вас возникли при написании манифеста?

Что вы хотели отразить в первую очередь и почему?

Какие чувства вы испытывали при написании манифеста?

3. Разминка «Походите так, как...»

Участники должны с помощью движений изобразить заданных персонажей: король, грозный начальник полиции, жираф, маленькая мышка, слон, актер комедийного жанра и др.

4. Упражнение «Моя сила в творчестве!!!» (Арт – терапия)

Участники делятся на три группы. Каждой группе предлагается задание изобразить на ватмане уверенного человека с помощью материалов, предложенных ведущим.

Работа начинается по сигналу, где учащиеся могут изменять и добавлять свой рисунок. Когда все члены группы закончат задание, группа может поделиться впечатлениями о каждом рисунке, никак его не оценивая.

В любом случае участник должен довериться своим внутренним ощущениям и стараться в своей работе обнаружить информацию для себя.

Обсуждение:

Что почувствовали, когда работали, что мешало?

5. Разминка «Поезд»

Игра проводится в круге. Сначала надо рассчитаться на первый – второй. Первые номера – хлопок в ладоши, два притопа ногами. Вторые номера – два хлопка, один притоп. Движения повторяются по очереди: первый – второй – первый – второй и т.п. по кругу: имитируется стук колес поезда. По ходу игры темп все время убыстряется.

6. Упражнение «Чемодан»

Ведущий: *Мы завершаем нашу работу. И, чтобы не забыть все, чем мы занимались на протяжении наших занятий, я предлагаю каждому собрать чемодан в жизнь с новыми знаниями. У каждого из вас лист бумаги, нарисуйте на нем чемодан, который вам хочется. Подпишите свой чемодан. А сейчас, вы будете передавать свои чемоданы по кругу, и каждый участник группы должен написать в нем одно качество, который он хотел бы вам дать, которое, на его взгляд вам поможет жизни. При этом надо помнить, что называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы или недостаточно развиты у конкретного человека.*

В конце упражнения каждому участнику собирается «чемодан» с теми качествами, которые являются его личностным ресурсом.

7. Рефлексия «На занятии было...»

По кругу каждому из участников предлагается закончить предложение. «Сегодня на занятии мне было(вырази чувство)».

8. Ритуал прощания «Импульс»

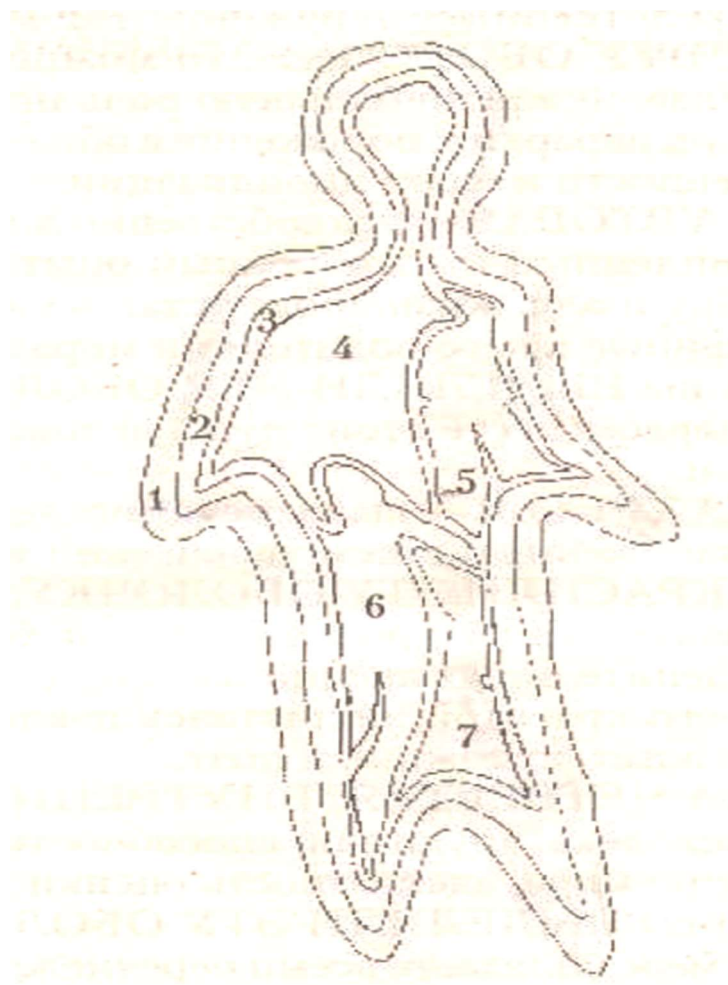
Группа встает в круг, взявшись за руки. Ведущий посылает «импульс»: он пожимает руку своему правому либо левому соседу, который передает импульс дальше по кругу, пока сигнал не возвращается к ведущему.

Затем импульс передается в другом направлении (если это направление по часовой стрелке, то оно обычно вызывает некоторые сложности), после чего импульс пересылается с закрытыми глазами.

В конце задача усложняется: теперь импульс пересылается сразу по двум направлениям: влево и вправо. Теоретически оба импульса должны встретиться на равном расстоянии от ведущего и вернуться обратно к нему. Необходимо дать группе время поупражняться, если один или оба импульса были «потеряны».

Примечание: в ходе реализации программы ведущие в упражнении должны меняться.

Тест «Семь «Я» человека»



Инструкция:

Посмотрите на эту человеческую фигуру, она состоит из семи частей, семи людей, объединенных в единое целое. Ваша задача — выделить ту из фигур, которая кажется вам наиболее важной, основной. Возможно, вы выделите не одну фигуру, а две или несколько, это на ваше усмотрение.

(Ребята выполняют задание (2-3 минуты).)

Для того чтобы вам стал понятен смысл этого теста, надо расшифровать значение каждого символа. Один человек состоит из семи так называемых оболочек, семи жизненно важных элементов. Остановимся на каждой оболочке в отдельности.

Ключ к тесту.

ОБОЛОЧКА ПЕРВАЯ, ВНЕШНЯЯ - это человек общественный, то есть отношение человека с обществом, с его непосредственным окружением. Если вы **ЗАКРАСИЛИ ЭТУ ОБОЛОЧКУ**, то можно говорить о том, что в вашей жизни большую роль играет социальный статус, иерархия, положение в обществе, материальные ценности и блага цивилизации.

ОБОЛОЧКА ВТОРАЯ — это собственно личность человека, накопленный им жизненный опыт, его отношение к добру и злу, жизненные установки, воспитание и заложенные в него родителями моральные ценности. Если вы **ВЫДЕЛИЛИ ЭТУ ОБОЛОЧКУ**, то для вас на первом месте стоит душа человека, духовные ценности.

ОБОЛОЧКА ТРЕТЬЯ — высокие помыслы человека, его мечты, заложенный в нем творческий потенциал. Если вы **ЗАКРАСИЛИ ЭТУ ОБОЛОЧКУ**, то вы, несомненно, являетесь натурой творческой, богато одаренной, вы цените окружающий вас мир и умеете наслаждаться его красотой, не пытаетесь извлечь из нее корысть. Вы эстет, художник и поэт.

ОБОЛОЧКА ЧЕТВЕРТАЯ, ВНУТРЕННЯЯ — это интеллект человека, эрудиция, способность к трезвому восприятию мира, адекватность оценки и здравый смысл. Если вы **ВЫДЕЛИЛИ ЭТУ ОБОЛОЧКУ**, то вы в полной мере обладаете всеми перечисленными качествами и в других людях цените то же самое.

ОБОЛОЧКА ПЯТАЯ, ВНУТРЕННЯЯ - это область человеческих чувств, эмоции. Если вы **ЗАКРАСИЛИ ЭТУ ОБОЛОЧКУ**, то вы живете, прежде всего чувствами, вы воспринимаете мир сердцем, для вас на первое место выходят отношения с людьми, ваши ощущения и впечатления от мира. Вы ненавидите холодную расчетливость и за искренность готовы простить человеку любую нанесенную вам обиду.

ОБОЛОЧКА ШЕСТАЯ, ВНУТРЕННЯЯ - это женственность или мужественность, чувственность.

ОБОЛОЧКА СЕДЬМАЯ, ВНУТРЕННЯЯ — импульсивность, противоречивость, склонность к сомнениям. В любом человеке сидит чертик, и если вы **ВЫДЕЛИЛИ ЭТУ ОБОЛОЧКУ**, то в вас он очень силен.

Приложение 2

Упражнение «Самоотношение»

	Цвет
Я счастливый	
У меня ничего не ладится	
Я тугодум	
Я неуклюжий	
Я зануда	
Я неудачник	
Я добросовестный	
Я обманщик	
Я интроверт	
Я фантазер	
Я оптимист	

Я человек надежный	
Я раздражительный	
Я хороший друг	
Я подвержен настроению	
Я общителен	
Я религиозный	
Я умный	
Я слабый	
Я опрометчивый	

Приложение 3

Упражнение «Мое самовосприятие»

	<i>Меня это радует</i>	<i>Мне это безразлично</i>	<i>Мне это неприятно</i>
Я счастливый			
У меня ничего не ладится			
Я тугодум			
Я неуклюжий			
Я зануда			
Я неудачник			
Я добросовестный			
Я обманщик			
Я интроверт			
Я фантазер			
Я оптимист			
Я человек надежный			
Я раздражительный			
Я хороший друг			
Я подвержен настроению			
Я общителен			
Я религиозный			
Я умный			
Я слабый			
Я опрометчивый			

Приложение 4

Упражнение «Портрет эмоций»

РАДОСТЬ	ПЕЧАЛЬ	СТРАХ
СТЫД	ГНЕВ	ПРЕЗРЕНИЕ
ИНТЕРЕС	ОТВРАЩЕНИЕ	УДИВЛЕНИЕ
Растение	Еда	Бытовая техника
Животное	Одежда	Фантастический объект
Мебель	Насекомое	

Приложение 5

Упражнение «Я-высказывания»

Обидные высказывания (нарушение этики в коммуникации)	Я-высказывания (этичная, конструктивная коммуникация)
Это просто твой эгоизм!	Я последнее время не чувствую от тебя прежней заботы. С чем это связано?
Ты не в состоянии понять другого человека!	
Тебе все равно, что я думаю!	
...	
...	

Приложение 6

Тест «Уверены ли вы в себе?»

Выберите один из предложенных ответов.

- Вы узнали, что ваш приятель говорил о вас плохо. Как вы поступите:
а) поищите удобного случая выяснить отношения;

- б) перестанете с ним общаться и будете избегать встреч.
2. Когда вы входите в автобус или трамвай, вас грубо толкают. Вы:
- а) громко протестуете;
- б) молча пытаетесь пробраться вперед;
- е) ждете, пока все войдут, и тогда, если получается, заходите сами.
3. Собеседник отстаивает противоположную вашей точку зрения. Вы:
- б) не высказываете своего мнения, поскольку считаете, что не сможете убедить его;
- д) отстаиваете свои убеждения, стараясь убедить его и других.
4. Вы опоздали на вечер, беседу, собрание. Все места уже заняты, за исключением одного в первом ряду. Вы:
- б) стоите у двери и ругаете себя за опоздание;
- д) без колебаний направляетесь в первый ряд;
- е) долго оглядываетесь вокруг в поисках другого места, а потом все-таки садитесь в первый ряд.
5. Согласны ли вы с тем, что окружающие часто используют вас в своих интересах:
- д) нет;
- е) да.
6. Трудно ли вам вступать в разговор с незнакомыми людьми:
- Д) нет;
- е) да.
7. Вы купили бракованную вещь. Легко ли вам вернуть покупку:
- б) нет;
- в) да.
8. Можно ли сказать, что другие люди увереннее в себе, чем вы:
- д) нет;
- е) да.
9. От вас требуют услуги, которая может принести вам неприятности. Легко ли вам отказаться от ее исполнения:
- б) нет;
- в) да.
10. У вас есть возможность поговорить с известным человеком. Вы:
- д) используете эту возможность;
- е) не используете.
11. Вам надо позвонить по телефону в какое-нибудь учреждение. Вы:
- б) под любым предлогом избегаете этого;
- в) звоните без колебаний;
- е) звоните после долгих, мучительных колебаний.
12. Вам поставили незаслуженно низкую оценку. Вы:
- б) молча переживаете;
- г) спорите с преподавателем по поводу этой оценки.
13. Вы не понимаете объяснений. Вы:
- б) не будете задавать вопросов, потому что боитесь показаться глупым;

в) спокойно зададите вопрос сразу после объяснений;

г) зададите вопрос после занятий, когда вы останетесь с преподавателем наедине.

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

б) долго терпите, а затем срываетесь на крик;

в) вежливо просите их перестать разговаривать;

е) молча терпите.

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

б) глотаете про себя обиду;

д) даете ему отпор.

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

б) очень трудно; не знаю, что сказать;

в) легко;

г) начинаю с большим трудом, но потом «разговариваюсь» и не испытываю серьезных затруднений.

17. Умеете ли вы торговаться:

а) да;

б) нет.

18. Волнуетесь ли вы, когда выступаете с докладом:

б) да;

д) нет.

19. Вас хвалят за хорошую работу. Вы:

б) не знаете, что сказать в ответ; д) благодарите за похвалу;

е) ужасно смущаетесь и еле слышно бормочете благодарность.

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

экзамен:

а) устный;

б) письменный;

в) мне все равно, это не повлияет на мой ответ.

Теперь подсчитаем полученные баллы. Ответ «а» - 3 балла, «б» - 0 баллов, «в» - 5 баллов, «г» - 2 балла, «д» - 4 балла, «е» - 1 балл. Определите общую сумму. Оценка: **менее 12 баллов** - сильная неуверенность в себе, **12-32 балла** - низкая уверенность в себе, **33-60 баллов** - средний уровень уверенности в себе, **61-72 балла** - высокая уверенность в себе, **более 72 баллов** - очень высокий уровень уверенности в себе.