

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Себежское специальное учебно-
воспитательное учреждение закрытого типа»

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
протокол заседания № 1
от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Приказом и.о. директора
Себежского СУВУ
от 30.08.2023 № 238/1

ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ АДЕКВАТНОЙ
САМООЦЕНКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧРЕЖДЕНИЯ

Себеж

2023

Пояснительная записка

Одна из частых причин обращения к психологу - это трудности, испытываемые подростком в оценке самого себя, своих возможностей, качеств и места в жизни. Многочисленные исследования показывают, сколь важна адекватная самооценка для развития личности, взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Общий рост личности подростка, расширение круга его интересов, развитие самосознания, новый опыт общения со сверстниками - все это ведет к интенсивному росту социально ценных побуждений и переживаний подростка, таких, как сочувствие чужому горю, способность к бескорыстному самопожертвованию и т.д.

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Относясь к ядру личности, самооценка – важный регулятор поведения. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Эта программа направлена на формирование адекватной самооценки у подростков, одного из самых важных качеств характера личности, необходимых для самоопределения, формирования воли и уверенности.

Отношение к самому себе проявляется в самооценке своих действий. Трезвая самооценка это одно из условий совершенствования личности, помогающая выработать такие черты характера как самодисциплина, принципиальность - одно из ценных личных качеств, придающих характеру деятельную направленность, скромность. Заниженная самооценка способствует недооценке своих достоинств, робость в отстаивании своей позиции, в высказывании своих взглядов.

Эта программа включает в себя различные техники и игровые компоненты, способствующие осознанию себя как целостной личности, поможет расширить знания о себе и окружающих. После каждого упражнения проводится обсуждение. Участники делятся впечатлениями о том, как они себя чувствовали в той или иной роли, объясняют свой выбор, анализируют свое поведение.

Цель программы:

Формирование адекватной самооценки у подростков.

Задачи:

1. Формирование умения оценивать возможности и результаты своей деятельности и деятельности других людей.
2. Развитие воли и уверенности у подростков.
3. Самопознание - формирование «Я» - образа через получение знаний о себе - соотношение образа Я идеального и Я реального.

Категории участников:

Дети и подростки с девиантным поведением (воспитанники СУВУ) в возрасте 11-18 лет. Набор группы определяется на основе результатов входящей диагностики.

Диагностика:

- Исследование самооценки (Дембо-Рубинштейн)
- Изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования (опросник Казанцевой Г.Н.)
- Методика «Самооценка личности старшеклассника» (опросник Казанцевой Г.Н.)

Структура программы:

Программа рассчитана на 10 занятий по 45 минут один раз в неделю. Занятия проходят в комнате психологической разгрузки в утреннее время.

Ожидаемые результаты: нормализация уровня самооценки и уровня притязания. Повышение уверенности в себе, обучение навыкам самопознания и поиску внутреннего ресурса.

Тематический план:

№ п/п	Занятие		Материалы	Приложение
	Тема	Содержание		
1.	«Знакомство»	Вводная часть. Принятие правил работы группы. Ритуал приветствия «Я рад тебя видеть!» Упражнение «Проективный рисунок». Упражнение «Прокурор и адвокат». Упражнение «Волшебные очки». Ритуал прощания. Рефлексия.	Листы А4, карандаши, маркеры, планшеты на каждого участника, макет очков.	
2	«Какой я?»	Ритуал приветствия. Упражнение «Реклама – двигатель тренинга». Упражнение «Представь, что ты – книга». Упражнение «Ковер-самолет». Рефлексия.	Любой подручный материал, находящийся в комнате.	
3	«Формируем уверенность в себе»	Ритуал приветствия. Упражнение «Качества моего характера». Упражнение «Я – Алла Пугачева». Упражнение «Король и королева». Рефлексия.	Листы А4, планшеты, ручки на каждого участника.	
4	«Две стороны одной медали»	Ритуал приветствия. Упражнение «Умение принимать себя таким, какой	Листы А4, ручки, большое количество	Приложение 1

		<p>есть».</p> <p>Упражнение «Ярлыки».</p> <p>Упражнение «Ода о себе».</p> <p>Рефлексия.</p>	<p>пустых наклеек разного цвета, разного размера, клей ножницы.</p> <p>Журналы с обилием иллюстраций фломастеры,</p> <p>Для каждого участника должен быть подготовлен отдельный рабочий бланк.</p>	
5	«Решаем проблемы»	<p>Ритуал приветствия.</p> <p>Текст-ключ «Лунная сказка».</p> <p>Упражнение «Все те же грабли».</p> <p>Рефлексия.</p>	<p>Рабочий бланк и ручки на каждого участника, пять плакатов с ситуациями.</p>	Приложение 2
6	«Командная работа»	<p>Ритуал приветствия.</p> <p>Игра «Катастрофа на луне».</p> <p>Притча «О красоте и о важности самооценки».</p> <p>Рефлексия.</p>	<p>Ручки, листы А4 на каждого участника, планшеты, школьная доска.</p>	Приложение 3,4
7	«Погружение в сказку»	<p>Ритуал приветствия.</p> <p>Упражнение «Сказочная поляна».</p> <p>Упражнение «Пароль для входа и выхода».</p>	<p>Зеркала по количеству участников.</p>	
8	«Справляемся с трудностями»	<p>Ритуал приветствия.</p> <p>Упражнение «Зато...».</p> <p>Упражнение «Если бы..., то я стал бы...».</p> <p>Упражнение «Угадай стиль общения».</p> <p>Рефлексия.</p>	<p>Листы, ручки, планшеты на каждого участника.</p>	Приложение 5
9	«Полюбить себя»	<p>Ритуал приветствия.</p> <p>Упражнение «Не могу полюбить себя».</p> <p>Упражнение «Я в лучах солнца».</p> <p>Упражнение «Формула успеха».</p> <p>Упражнение «Я ценю себя».</p> <p>Рефлексия.</p>	<p>Листы А4, ручки, планшеты на каждого участника, карандаши, маркеры.</p>	

10	«Мое будущее»	Ритуал приветствия. Упражнение «Социальные роли». Упражнение «Зеркало». Упражнение «Мои достижения». Рефлексия.	Карточки с названием социальных ролей, ручки, листы, зеркало, планшеты.	Приложение 6
----	---------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------	--------------

Занятие 1

Тема: «Знакомство»

Цель: знакомство участников с задачами тренинга, принятие групповых правил, усиление группового единства.

Вводная часть

Одним из главных вопросов, ответ, на который вам следует найти на пути к успеху, звучит так: «О чем вы думаете чаще всего?». Все дело в том, что порой нас могут посещать как позитивные мысли, так и негативные. Как правило, у тех, чьи мысли положительного характера, всегда получают успех, а вот неудачи присутствуют в жизни у людей с пессимистическим настроем. Речь идет о самооценке. Именно она является «управляющей программой» в вашем подсознательном компьютере. Работает она по принципу операционной системы, продолжительное время, сохраняя все ваши эмоции, мысли и решения на «жестком диске». Порой зафиксированные впечатления могут влиять на протяжении всей жизни на то, как вы чувствуете, думаете и поступаете. Роль самооценки в жизни человека очень велика. Лишь самооценке свойственно предопределять уровень вашей успешности в той или иной сфере жизни. Все действия относительно отношений к внешнему миру, несомненно, имеют связь с тем, какие мысли и чувства у вас внутри. Также самооценка может объяснить влияние того или иного психологического закона на формирование вашей личности. Когда самооценка сформировалась, неважно в какой области вашей жизни, то ей со временем начинает подчиняться все то, что вы делаете. Причем заниженная самооценка вряд ли даст вам в полной мере раскрыть ваш потенциал, даже если у вас выдающиеся таланты. На нашем тренинге вы научитесь по-новому относиться к себе, к своим способностям и возможностям. Научитесь верить в собственные силы и не бояться совершать ошибок. Ведь это полезный опыт, вы научитесь анализировать ситуацию и делать соответствующие выводы.

Для того, чтобы наши занятия принесли пользу, необходимо принять некоторые правила.

Правила работы группы:

1. Говорить по одному, не перебивая товарища.
2. Говорить откровенно: что ты чувствуешь и думаешь в данный момент.
3. Никого не оскорблять: оценивать только поступок, а не человека.

4. С уважением относиться к мнению других участников тренинга.
5. Не употреблять нецензурные выражения.
6. Не выходить из группы без разрешения ведущего.
7. Не опаздывать на занятия.

Правила лучше обсудить вместе с группой, для лучшего взаимопонимания и установления доверительных отношений.

Ритуал приветствия «Я рад тебя видеть!»

Цель упражнения: формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов; создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: "Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно" или "Привет, ты как всегда энергичен и весел". Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.

Ритуал приветствия повторяется каждое занятие*

Упражнение «Проективный рисунок»

Материалы: листы А4 на каждого участника, карандаши, маркеры, планшеты.

Предлагается выполнить два рисунка: «Я такой, какой есть» и «Я такой, каким хочу быть». На выполнение дается 5 минут. Рисунки не подписываются. Техническая сторона рисунка не важна. Все рисунки раскладываются вместе в центре комнаты. Произвольно выбирается один и ставится так, чтобы всем было видно. Теперь каждый по очереди рассказывает, что он видит на рисунке. При этом следует передать свои ощущения от рисунка: каким, по его мнению, человек, нарисовавший себя, видит себя, что хотел бы изменить в себе. Все высказываются по очереди. При этом автор рисунка не объявляет себя. После того, как все желающие выскажутся, можно попытаться определить, кто автор рисунка. Затем автор объявляет себя, рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, отмечает наиболее понравившиеся реплики. Таким образом, обсуждаются все рисунки.

При обсуждении следует отметить тех, чьи интерпретации понравились авторам рисунков.

Упражнение «Прокурор и адвокат»

Участники делятся на две группы (произвольно). Одна группа играет роль «прокурора», другая – «адвоката». Кто-то из группы садится в круг по жребию или по мере психологической готовности. Группа начинает высказываться: «адвокаты» акцентируют внимание на положительных сторонах сидящего в центре, усиливают их, приводят подтверждающие примеры, а «прокуроры» аргументировано доказывают обратное.

Упражнение «Волшебные очки»

Материалы: макет очков.

Психолог торжественно объявляет, что у него есть волшебные очки, в которые можно разглядеть только хорошее, что есть в человеке, даже то, что человек иногда прячет от всех. «Вот я сейчас примерю эти очки... Ой, какие вы все красивые, веселые, умные!» Подходя к каждому ребенку, взрослый называет какое-либо достоинство (кто-то хорошо рисует, у кого-то новая прическа, кто-то хорошо заправляет кровать и т.д.). «А теперь пусть каждый из вас примерит очки, посмотрит на других и постарается увидеть как можно больше хорошего в каждом. Может быть, даже то, чего раньше не замечал». Дети по очереди надевают волшебные очки и называют достоинства своих товарищей. В случае затруднения можно помочь подсказать ребенку какое-либо достоинство товарища. Повторения здесь не страшны, хотя по возможности желательно расширять круг хороших качеств.

Ритуал прощания: рефлексия**

Цель: закрепление положительных эмоций, подведение итогов занятия, получение обратной связи.

Наше занятие подошло к концу. Давайте обсудим, что вам понравилось на занятии? Что вызвало затруднения? Чему научились? Давайте поблагодарим друг друга за хорошую работу. Всем спасибо, до свидания!

На всех последующих занятиях ритуал прощания такой же.

Занятие 2

Тема: «Какой я?»

Цель: развитие самопознания, оказание помощи в саморазвитии с использованием обратной связи.

Ритуал приветствия «Я рад тебя видеть!» *

Упражнение «Реклама - двигатель тренинга»

Каждый из участников в течение 3—5 минут должен придумать рекламный ролик, представляющий его самого как «лучший в мире продукт». Участники могут разыграть пантомиму или сценку со словами, спеть песню, привести «мнение эксперта» — все что угодно, укладывающееся в привычные рамки коммерческого или социального рекламного сообщения.

После того как все участники готовы к саморекламе, группа образует зрительный зал, расставив стулья в ряд или полукругом, и каждый по очереди выходит «в телевизор» и разыгрывает свое представление. При необходимости можно использовать любые попавшие под руку подручные материалы или просить кого-либо из ребят помочь ему ассистировать.

Для того чтобы снять напряжение, неизбежное при выполнении творческих заданий, психолог может начать демонстрацию рекламных роликов с саморекламы. Не хуже снимают напряжение и аплодисменты по завершении каждого ролика.

Упражнение «Представь, что ты – книга»

Представьте, что каждый из присутствующих – книга.

- ✓ Какой заголовок наиболее подойдет этой книге?
- ✓ Какая обложка у книги? Что изображено на ней?
- ✓ С чего начинается повествование? Какие первые строчки вашей книги?
- ✓ Какой жанр этого повествования? Это комедия? Драма? Детектив? Фантастика? Репортаж с места событий? Как вы чувствуете себя с этим жанром?
- ✓ Как организован текст? Много ли глав в книге? Назовите некоторые из них.
- ✓ Есть ли в этой книге главы, которые вам тяжело читать?
- ✓ Есть ли страницы, которые вам хочется переписать заново? Вычеркнуть из книги?
- ✓ Как, по-вашему, захотят ли люди прочитать эту книгу? В чьи руки вам бы хотелось передать эту книгу? Кто может быть ее читателем?
- ✓ Что скажет человек, прочитав эту книгу?
- ✓ Как бы вы провели рекламную кампанию по продаже книги?

Разбейтесь на группы по 3-5 человек в каждой. Расскажите товарищам по группе одну из глав своей жизни, которая поможет лучше вас понять.

Вопросы для общегрупповой дискуссии:

- ✓ Что вы думаете о книгах, представленных сегодня?
- ✓ Какие из книг вы поставили бы на вашу книжную полку?
- ✓ Что объединяет все представленные сегодня книги?

Упражнение «Ковер-самолет»

«Лучше путешествовать с надеждой, чем достичь пункта назначения». **Японская пословица**

Группа рассаживается на ковре на полу.

Ребята, каждая наша встреча – это что-то новое, необычное. Это всегда возможность «Путешествия к себе». Но сегодня мы обратимся к еще более неожиданному путешествию. Помните себя в детстве? Сказку о ковре-самолете? О чудесном перемещении во времени и пространстве?

Закройте глаза. Услышите свое дыхание! Дышите глубоко и свободно. Тело ваше расслаблено, вам удобно и легко!

Я хочу пригласить вас в самое необычное путешествие, в которое только можно отправиться! Наш ковер-самолет готов взять вас в любое место, которое только пожелаете! Не торопитесь, у вас есть несколько минут, чтобы принять решение о маршруте! Я предупрежу вас, когда нужно быть готовым к вылету...

Ну, а сейчас – в путь! В пространстве и во времени вы можете перенестись куда угодно!

5,4,3,2,1 – полетели! Каждый из вас отправляется в свое собственное путешествие. Я не буду мешать вам. Постарайтесь запомнить все то, что вы увидите во время своего пятиминутного полета.

- ✓ Какие чувства вы испытываете?
- ✓ Что видят ваши глаза?
- ✓ Что слышат ваши уши?

- ✓ Обитаемо ли место, в которое вы попали? Если да, то кого вы видите вокруг?

Возвращение начинается. Окиньте последний раз взглядом место, в котором вы побывали. Запомните его хорошенько! Ковер-самолет ждет вас. Устройтесь на нем поудобнее, мы возвращаемся! 5,4,3,2,1... Успокойте дыхание. По моему хлопку вы откроете глаза и будете чувствовать себя прекрасно, легко, бодро. (хлопок в ладоши). С возвращением! Давайте вспомним подробности своего волшебного путешествия! Те, кто готов, может поделиться своими впечатлениями.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Каково ваше впечатление от путешествия? Опишите чувства, которые вы испытываете сейчас!
- ✓ Почему вы отправились именно в это место? Что оно значит для вас? Легко ли вам дался выбор?
- ✓ Какие эмоции вы испытывали во время вашего путешествия? Что было значимо? Что осталось в памяти и почему?
- ✓ Легко ли было покинуть то место, в котором вы оказались? С какими мыслями и чувствами была связана необходимость вернуться из воображаемого путешествия в реальность?

Рефлексия**

Занятие 3

Тема: «Формируем уверенность в себе»

Цель: поиск внутреннего ресурса, повышение самооценности, отработка навыка уверенного поведения, поиск защит личности в сложной ситуации.

Ритуал приветствия*

Упражнение «Качества моего характера»

Материалы: листы А4, ручки, планшеты на каждого участника.

Составьте два списка:

1. 10 качеств, умений, черт характера, которые, на ваш взгляд, помогли добиться каких-либо положительных изменений в вашей жизни.

2. 10 качеств, черт, привычек, которые мешают вам достигать в жизни желаемого.

После составления этих списков ответьте на вопрос:

- ✓ Как вы относитесь к таким же качествам у других людей?
- ✓ Отличается ли ваше отношение к себе здесь от отношения к ним?

Любое наше качество в организме существует не просто так. Оно несет полезную функцию, поэтому и существует. До тех пор, пока мы этого не замечаем, мы не можем этим пользоваться, а даже изводим в себе эти черты. Как правило, безуспешно. Я предлагаю вам не бороться с этими качествами, а узнать, в чем их смысл и задача. Ваши слабости представляют собой ваши нереализованные потенциальные возможности (Теун Марез).

Возьмите второй список и представьте, что каждое качество из этого списка на самом деле выполняет важную роль. Попробуйте обнаружить, или угадать, или

придумать, какую именно и чем она важна? Если вам удастся обнаружить, вы увидите, что на самом деле это качество является вашим достоинством. Теперь, когда вы это знаете, вы можете использовать его лучше, в более уместные моменты и без побочных эффектов.

Если есть такое качество, которое мы в себе вообще не переносим – представьте его в виде образа. И пообщайтесь с этим образом. Ищите в данном случае все то, что является полезным для вас или для окружающих (это будет способ удовлетворения какой-то потребности) И найдите другой способ, более адекватный для удовлетворения этой потребности.

Упражнение «Я – Алла Пугачева»

Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимого для него и в то же время известного присутствующим человека (Алла Пугачева, президент России, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу, показывает жест, характеризующий его героя). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира». После проведения упражнения проводится обсуждение, в ходе которого каждый участник вербализует те чувства, которые возникли у него в ходе презентации.

Упражнение «Король и королева»

Участники выбирают из своей группы двух человек на роль короля и королевы. Они рассаживаются на импровизированный трон (желательно с возвышением). Задача остальных участников – подойти и поприветствовать отдельно короля и королеву. Форма приветствия может быть любой. «Монархи» также приветствуют участников.

Анализ: это упражнение на обнаружение «защит» личности. Каждый из участников, исходя из игровой ситуации, должен пережить некоторые унижения – поклон королю; и каждый по-своему должен будет «защищаться» от этой травмирующей ситуации. Анализируется, кто и как избегал этой ситуации подчинения.

Рефлексия**

Занятие 4

Тема: «Две стороны одной медали»

Цель: развивать умение видеть свои положительные и отрицательные качества, принимать себя таким, каков ты есть. Воспитывать уважение к себе и окружающим.

Ритуал приветствия*

Упражнение «Умение себя принимать таким, какой есть»

Начертите квадрат и разделите его на 4 части, подпишите: внешность, мысли, чувства, действия. В каждом квадрате подпишите, насколько вы принимаете свои мысли,

чувства и т.д. От 0 до 100%. В идеале надо полностью себя принимать. Где-то 80% - это норма.

Далее

выпишите:

Внешность. Допустим, 30% я не принимаю. И перечислите те недостатки, которые вы хотите исправить себе. Если это возможно. Если нет – примите так, как есть.

Мысли. ...% я не принимаю. Выписываем все мысли, которые не нравятся. Пересмотрите эти мысли. Все, что вы думаете, это все ваше. Даже если эти мысли касаются желания причинить вред кому-то или себе – это ваши мысли, и они имеют какую-то причину. Разберитесь в этом. Наведите порядок. Если много обид – поищите техники, как избавиться от обид. Если злоба и вражда – найдите информацию об этом. Мысли ведут к действиям. Если не почистить вовремя свой мыслительный аппарат, этот мусор будет копиться, погружаться в бессознательное. И, потом, ваши «тараканы» начнут влиять на вашу жизнь без вашего ведома.

Чувства, эмоции. ...% Есть одно хорошее правило : нет плохих эмоций, есть плохое поведение. Эмоции показывают нам наши потребности и степень удовлетворения этих потребностей. Поэтому к ним надо быть очень внимательными и не подавлять. Научитесь расшифровывать то, что говорят нам наши чувства. Выпишите все проблемы, которые связаны с эмоциями и займитесь своей эмоциональной компетентностью.

Действия. ... % Выписываем проблемы в этой сфере. Анализируем. Чаще всего эти проблемы связаны с неумением планировать свою жизнь и свое время (используйте тайм менеджмент)

Упражнение «Ярлыки»

Материал: большое количество пустых (свободных от рисунков и текстов) наклеек разного цвета, разного размера, клей ножницы. Журналы с обилием иллюстраций (желательно комического, пародийного свойства, комиксы и т.д.), фломастеры, подходящие по качеству (пишущие на клеенке, бумаги, не стирающиеся). Для каждого участника должен быть подготовлен отдельный рабочий бланк (приложение 1).

В части А уже обозначен вопрос, над которым в ходе игры придется поработать участникам. Что касается вопросов в столбце Б и В, то в нужное время ведущий объяснит, над какой проблемой и как предстоит работать в этих частях рабочего бланка.

Ход упражнения:

Ведущий предваряет упражнение беседой о роли ярлыков, которые приклеиваются к нам с детства родителями, близкими, друзьями, школой: зануда, смельчак, свой в доску, застенчивый, неудачник и т.д. потом всю жизнь иногда мы несем на себе эту наклейку – боремся с этим, соглашаемся и оправдываем собственным поведением – «самосбывающиеся пророчества».

1. Раздаются рабочие бланки, и работа идет над частью А. Участники должны составить список «стикеров», которые сопровождают их по жизни с раннего детства и до сих пор.
2. Участники приглашаются к творческой работе по созданию наклеек – «стикеров», соответствующих составленному списку личных ярлыков. Свобода творческого выражения позволяет писать на наклейках тексты, приклеивать на них вырезанные из журналов картинки, рисовать и т.д.
3. Работа завершается, и наклейки наклеиваются на одежду каждым участником.
4. В течение 10-15 минут все участники расходятся по комнате, встречаются между собой и беседуют о смысле ярлыков, их роли в жизни участников. Находят людей с похожими и противоположными ярлыками.
5. Каждый получает и (в одиночку, на своем рабочем месте) заполняет часть Б рабочего бланка. Вопрос, который записывают участники в окошке сверху (рядом с буквой Б) «Кто и когда наклеил на вас этот ярлык?»
6. Вновь индивидуальная работа каждого над рабочим бланком. Вверху, в свободном окне рядом с буквой В участники записывают очередной вопрос, над которым им придется отвечать в столбцах этой части бланка. «Каково значение ярлыка в моей жизни, его влияние на меня?»
7. Предлагается выбрать один из ярлыков своего личного списка и подготовить его «презентацию» группе. Дается 10 минут на подготовку, затем происходят личные презентации, после чего все собираются в форум на обсуждение упражнения.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Как и когда вы получили этот ярлык?
- ✓ Каково нести его по жизни?
- ✓ Что вы можете сказать о скрытом смысле этого ярлыка? Почему вам дали его?
- ✓ Как можно манипулировать этим ярлыком?
- ✓ В чем скрытые возможности его выгоды?
- ✓ В чем его очевидный проигрыш?
- ✓ Хочу ли я переименовать свой ярлык? Хочу ли отказаться вообще от него?
- ✓ Что я готов для этого сделать?
- ✓ Какие последствия этого события я предполагаю, произойдут в моей жизни?
- ✓ Чьи ярлыки были знакомы мне?
- ✓ Чьи ярлыки меня удивили? Произвели сильное впечатление?

Упражнение «Ода о себе»

Возьмите лист бумаги. Успокойтесь, расслабьтесь, при необходимости посмотрите на себя в зеркало. Напишите себе хвалебную оду. Хвалите себя! Желайте себе добра, здоровья, успехов в делах, работе.

Любви и всего остального. Форма изложения – небольшие предложения из 5-10 слов в прозе или в стихах. Напишите себе несколько од. Выберите из них ту, которая нравится больше всего. Красиво перепишите, если можно – поместите в рамочку и повесьте (поставьте) на видном месте. Каждое утро прочитывайте эту оду вслух или мысленно. Почувствуйте, как при чтении оды у вас повышается настроение, жизненный

тонус, как вы наполняетесь жизненными силами, и окружающий мир становится светлым и радостным.

Рефлексия*

Занятие 5

Тема: «Решаем проблемы»

Цель: рассмотреть способы реагирования на «Форс-мажорные», выходящие из под контроля, события. Исследовать стереотипные/ динамичные реакции на проблему. Изучить поведение в случаях, разрешения проблемной ситуации.

Ритуал приветствия*

«Лунная сказка» (тексты-ключи)

Летней ночью встретились на улице два человека. Точнее, один стоял, задрал голову вверх, и улыбка блуждала по его лицу, а второй почти столкнулся с ним, влетая бегом в узкий переулок между домами...

- Я чуть не налетел на вас! – набросился с упреком бежавший человек к стоящему, как столб, незнакомцу. – Что за манера стоять посреди улицы, задрал голову, как будто никого, кроме вас вокруг не существует?! Чему вы улыбаетесь?

- Да вот, люблюсь Луной.

- Чем любуетесь?

- Луной, - незнакомец показал на Луну пальцем, но его собеседник даже не поднял головы.

- Какой Луной?

- Необыкновенно красивой! Да вот же она, - прямо перед вами, огромная, круглая, как блин и желтая...

- Желтая?! О Боже. Об этом обязательно нужно сообщить населению!

Через полчаса вокруг Незнакомца уже собралась толпа.

- Учитель, расскажи нам о Луне, - робко обратился к задравшему голову в небо Незнакомцу кто-то из толпы.

- О чем рассказывать? – удивился Незнакомец. – Поднимите головы и все увидите сами.

Кто-то, не отрывая от Незнакомца восхищенного взора, полез в карман, достал оттуда потрепанный блокнотик и, торопясь, чтобы не упустить ни единого слова, записал: «Стоит лишь поднять голову – и взору откроется Луна, желтый круг на фоне черного неба...»

- Ты чего это пишешь? – настороженно спросил у него Незнакомец.

- Кто-то должен сохранить учение для потомков, а если не я, то кто?

- Какое, к чертовой матери, учение?! ПРОСТО ПОДНИМИ ГОЛОВУ!!!- Понятно! – обрадовано согласился апологет и вновь зачеркал в блокнотике: Поднять голову – не сложно, а просто... Верные последователи учения должны...»

- Что за болван! – вскипел Незнакомец и снизу вверх заехал «верному последователю» кулаком в подбородок.

Перед глазами пишущего на секунду мелькнуло желтое пятно.

- Что это было, Учитель???

- Луна.

- Боже, я увидел Луну. Я увидел Луну! Луну!!!

- Он увидел Луну, - зашумела толпа и пустилась в экстатический танец...

Незнакомец же, махнув рукой, отправился восвояси искать пустынную площадь, на которой никто не помешает ему любоваться полнолунием.

Через две тысячи лет кто-то открывает Лунное Евангелие, читает фолиант и тяжело вздыхает: «Были же времена! Тогда Учитель был рядом, всегда мог дать тебе по зубам в нужный момент. Некоторые, правда, утверждают, что они собственными глазами видят Луну каждую ночь!!! Но разве можно кому-нибудь верить в наше время? А, может?.. Нет уж, сказки все это, вот что я вам скажу...

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Как вы считаете, в чем смысл рассказа?
- ✓ Как вы можете объяснить странную реакцию людей на простой совет Незнакомца?
- ✓ В чем основная проблема этих людей?
- ✓ Были ли в вашей жизни подобные случаи? Что вы чувствовали при этом? Как поступали?

Упражнение «Все те же грабли...»

(идея упражнения – д-р Рахель Лев-Визель и д-р Лея Касен)

Один человек решил изменить мир. Но мир такой большой, а он такой маленький. Тогда он решил изменить свой город. Но город такой большой, а он такой маленький. Тогда он решил изменить свою семью. Но семья у него такая большая, одних детей десяток. Так этот человек добрался до того единственного, что он в силах изменить, будучи таким маленьким: **самого себя.**

Суфийская притча

Материалы: рабочий бланк и ручка у каждого участника, пять плакатов (с написанными на них ситуациями), развешенного по стенам большой комнаты, доска (см. приложение 2).

Ход упражнения:

Ведущий развешивает по стенам комнаты 5 больших плакатов:

1. Я иду по улице, на которой не закрыт канализационный люк. Я не замечаю отверстия, проваливаюсь под землю. Вонь, темнота, грязь...
Что я чувствую? Полнейшее одиночество и незащищенность. Я не знаю, как выбраться отсюда. Не по своей вине я оказался здесь, в этой яме! Вечность пройдет, пока я выберусь отсюда!!!
2. Я иду по той же улице. Вновь посередине тротуара зияет дыра незакрытого канализационного колодца. Я пытаюсь сделать вид, что не вижу ее. (Ведь, если я ее не вижу, то она как будто не существует, так ведь?!). Я вновь проваливаюсь в отверстие. Невозможно поверить, что это вновь случается со мной! Ну за что мне такое наказание?! Я не виноват в этой напасти!!! Вновь куча времени проходит, пока я выбираюсь наружу.
3. Я вновь прохожу по тому же маршруту, что и раньше. Открытый люк канализационного колодца на том же месте, что и когда-то. Как только я замечаю это, я нахожу себя уже под землей, провалившимся в тот же злополучный колодец!

Глаза открыты, я уже хорошо знаю это место, я знаю, как исправить свою ошибку. Через минуту я выберусь отсюда!!!.

4. Я иду по той же улице. Я знаю, что есть на моем пути открытый канализационный колодец, я его вижу. Я предусмотрительно меняю маршрут и обхожу его стороной...
5. Я иду по другой улице...

Ведущий раздает участникам «рабочий бланк». Каждый получает лист, на котором написано:

Рабочий бланк

Ваша задача – познакомиться с ситуациями, которые представлены на плакатах, развешенных в комнате. Внимательно ознакомьтесь с содержанием каждого плаката и продолжите предложения в таблице.

После того, как будут заполнены рабочие бланки (все упражнение до сих пор может занять около получаса), ведущий приглашает участников взять стулья и рассестись в непосредственной близости от плаката, описывающего типичную для их поведения и жизненного опыта ситуацию.

Возле плакатов создаются мини-группы. Ведущий предлагает участникам в течении 10 минут проработать в подгруппах, поделиться своими впечатлениями от упражнения, услышать оценки своих товарищей по группе, обсудить вопрос: «Как я справляюсь с теми проблемами, которые мне подбрасывает жизнь?»

Успешность нашей деятельности проявляется в следовании трем элементам модели:

- ✓ Постановка цели
- ✓ Получение и анализ «обратной связи» (Что произошло вследствие моего поведения? Как изменилась ситуация, что нужно сделать, чтобы не «сбиться с курса» в достижении курса? Что должно произойти на следующем этапе и как это приблизит меня к желаемому результату?)
- ✓ Гибкость (при этом необходимо проявлять гибкость не только на уровне поведения и готовности изменять «подходы», корректировать «поведенческий стереотип», но и гибкость другого рода – на уровне корректировка задач, целей, базовых установок. «То, что я получил – это совсем не то, к чему я стремился!!! Чего же я хочу ТЕПЕРЬ? Что СЕЙЧАС, получив новый опыт, я должен предпринять, чтобы ЗАВТРА достичь намеченного результата? Как я узнаю/почувствую/пойму, что ЭТО – желаемый результат?..»). проверьте эффективность своего поведения этим законом «трех моделей»!

Группа приглашается в общий круг, в котором идет обсуждение того же вопроса:

- ✓ Как я справляюсь с теми проблемами, которые мне подбрасывает жизнь?
- ✓ Насколько я умею учиться на своих ошибках?
- ✓ Нет ли в моих действиях, в «оплеухах», которые я получаю от жизни, привлечения Закона Скрытой Выгоды? Может быть, наступая на те же грабли, я осознанно или неосознанно получаю необходимые мне преимущества в виде поблажек, снисхождения, внимания окружающих, которые меня жалеют?..
- ✓ Считаю ли я себя человеком достаточно гибким, чтобы быстро приспособливаться к изменениям, происходящим вокруг меня?

- ✓ Всегда ли мы должны выстраивать собственное поведение с оглядкой на прошлый опыт?
- ✓ С каким новым опытом вы завершаете это упражнение?
- ✓ Чему оно может научить вас?

И напоследок – одна замечательная фраза неизвестного, увы, автора:

«ОБХОДЯ РАЗЛОЖЕННЫЕ ГРАБЛИ, ТЫ ТЕРЯЕШЬ ДРАГОЦЕННЫЙ ОПЫТ!»

Рефлексия**

Занятие 6

Тема: «Командная работа»

Цель: сплочение коллектива, достижение согласия при решении групповой задачи.

Ритуал приветствия*

Игра «Катастрофа на Луне»

Условия проведения игры:

Для проведения игры необходим школьный класс или другая аудитория, где можно свободно перемещаться, пишущие принадлежности и бумага по количеству участников, список предметов, приведенный ниже, школьная доска.

Ведущий раздает протоколы (см. приложение 3).

Инструкция участникам:

"Ваш корабль потерпел кораблекрушение на Луне, на темной ее стороне. Согласно плану Вы должны встретиться со станцией, находящейся на расстоянии 300 км от этого места на освещенной стороне Луны. Все уничтожено, кроме предметов, список которых имеется у вас на листках (коробок спичек, пищевые концентраты, 20 м нейлонового шнура, шелковый купол парашюта, переносной обогреватель на солнечных батареях, коробка сухого молока, два баллона с кислородом до 50 л, звездная карта лунного небосклона, самонадувающаяся спасательная лодка, магнитный компас, 25 л воды, сигнальные ракеты, аптечка первой помощи с инъекционными иглами, приемопередатчик с частотной модуляцией на солнечных батареях).

Жизнь экипажа зависит от того, сможет ли он добраться до станции. Вашей задачей является выбор наиболее необходимых предметов для преодоления пути в 300 км. Вы должны перечислить 14 предметов в соответствии с их значением для сохранения Вашей жизни.

Номером 1 обозначьте наиболее важный предмет, который возьмете в первую очередь, номером 2 - второй по значению и так далее до 14 наименее важного для Вас предмета. Работать необходимо самостоятельно. Время для выполнения задания 5 минут."

Для лучшей организации игры, для повышения активности и заинтересованности ее участников, можно ввести элемент соревновательности (конкуренции):

1. Приз-сюрприз победившей команде, который ждет ее на станции,

2. Начисление дополнительного очка за быструю работу (команде первой выполнившей задание). Сумма этих очков отнимается затем от групповой ошибки, улучшая общий результат команды.
3. Начисление штрафного очка за шум, неорганизованность, невнимание при выполнении задания. Сумма этих очков суммируется с групповой ошибкой, делая общий результат команды хуже.
4. Все участники проставляют номера в графе "Индивидуальное решение" протокола.

После того, как все участники выполняют задание, формируются экипажи по 4-6 человек.

а) Для этого ведущий заранее готовит карточки с номерами экипажей. Карточки перемешиваются и каждый из участников, не глядя, берет одну из карточек с номером экипажа.

б) Группы можно сформировать по желанию ребят. Экипажи могут взять себе названия.

Продолжение инструкции участникам:

«Теперь Вы будете работать не отдельно друг от друга, а как единое целое - экипаж. Вы вместе обсудите и решите, как дойти до станции. Ваша задача - выработать такое совместное решение этого вопроса, которое удовлетворит всех членов экипажа».

Достичь согласия трудно, поэтому не каждая оценка будет получать полное одобрение всех участников. Группа старается каждую общую оценку дать так, чтобы все члены группы могли с ней согласиться хотя бы отчасти. Используйте следующие рекомендации для достижения согласия:

1. Избегайте защищать свои индивидуальные суждения, подходите к задаче логически.
2. Избегайте менять свое мнение только ради достижения согласия, не старайтесь уклониться от конфликта. Поддерживайте только те решения, с которыми Вы можете согласиться хотя бы отчасти.
3. Избегайте таких методов «уменьшения конфликта», как голосование, компромиссные решения.
4. Рассматривайте различие мнений как помощь, а не как помеху при принятии решений.

Номера предметов, в зависимости от значимости, заносите в графу «Групповая оценка» протокола. У всех членов экипажа записи в этой графе будут одинаковыми. На это задание дается 10-20 минут». Ведущий осуществляет целенаправленное наблюдение за работой группы, ориентируясь на следующие моменты:

- ✓ как происходит разбивка на группы;
- ✓ как осуществляется работа в группах;
- ✓ какие виды поведения помогают или мешают процессу достижения согласия?
- ✓ вырабатывают ли участники какие-то правила для совместного принятия решения или действуют стихийно?
- ✓ кто участвует в процессе выработки решения, а кто нет?
- ✓ кто и как оказывает влияние на процесс принятия решения? один или два лидера?
- ✓ какова атмосфера в группе во время дискуссии?

- ✓ какие действия предпринимают участники группы для «протаскивания» своих мнений?

Процесс принятия совместного решения можно обсудить в конце игры при подведении итогов.

После завершения данного задания ведущий дает продолжение инструкции: "В это время наладилась связь с Центром управления полетом. На Земле, узнав об аварии на корабле, собралась комиссия компетентных экспертов, которая выработала наиболее верное решение данной проблемы - как дойти до станции. Вам передано решение Центра управления полетом». (см. приложение 4).

Ведущий зачитывает, а участники игры записывают решение Центра в графу протокола «Решение Центра».

Далее решение Центра сравнивается с индивидуальным и групповым решениями. Все участники подсчитывают показатели:

1. «Индивидуальная ошибка». Сравняется индивидуальная оценка по каждому предмету с оценкой Центра управления полетом. Разница берется по абсолютной величине без учета знака, и записывается в соответствующей колонке. Считается «суммарная индивидуальная ошибка» по всем предметам. Чем она меньше, тем лучше.
2. «Групповая ошибка». Находится аналогичным путем сравнения групповых оценок с оценками Центра. Подсчитывается «суммарная групповая ошибка».

Пока идет подсчет, ведущий может начертить на доске таблицу со следующими колонками:

Номер или название экипажа	Групповая ошибка	Индивидуальные ошибки членов экипажа
----------------------------	------------------	--------------------------------------

Таблица заполняется с учетом полученных каждым экипажем в ходе работы дополнительных и штрафных очков. Затем ведущий проводит анализ работы групп и называет победителя. При этом учитывается не только количественные результаты, но проводится и качественный анализ. Например, если индивидуальная ошибка одного из членов экипажа меньше групповой, то, следовательно, ни сам член экипажа не смог отстоять свою точку зрения, ни группа не помогла ему в этом. То есть экипаж не использовал весь свой внутренний потенциал, не смог организовать для коллективной работы.

Если же, например, наилучший результат члена экипажа был хуже, чем в других группах, то, следовательно, изначальный потенциал группы или точнее ее отдельных членов был ниже, чем в других группах. Однако в целом группа сумела организовать и достаточно успешно справилась с поставленной задачей, в том случае, если групповая ошибка меньше индивидуальных. На этом этапе проводится и обсуждение процесса принятия решения в группе.

Лучшая команда может быть награждена поощрительным призом.

Притча о красоте и о важности самооценки

Однажды два моряка отправились в странствие по свету, чтобы найти свою судьбу. Приплыли они на остров, где у вождя одного из племен было две дочери. Старшая — красавица, а младшая... Ну, как бы сказать, чтобы никого не обидеть... Не очень. Один из моряков сказал своему другу:

— Все, я нашел свое счастье, остаюсь здесь и женюсь на дочери вождя.

— Да, ты прав, старшая дочь вождя — красавица, умница. Ты сделал правильный выбор — женись.

— Ты меня не понял, друг! Я женюсь на младшей дочери вождя.

— Ты что с ума сошел? Она же такая... не очень.

— Это мое решение, и я это сделаю.

Друг поплыл дальше в поисках своего счастья, а жених пошел свататься. Надо сказать, что в племени было принято давать за невесту выкуп... коровами. Хорошая невеста стоила десять коров. Пригнал он десять коров и подошел к вождю:

— Вождь, я хочу взять замуж твою дочь, и я даю за нее десять коров!

— Это хороший выбор. Моя старшая дочь красавица, умница, и она стоит десяти коров. Я согласен.

— Нет, вождь, ты не понял. Я хочу жениться на твоей младшей дочери.

— Ты что, мил человек, шутишь? Не видишь, она же такая... не очень.

— Я хочу жениться именно на ней.

— Хорошо, но как честный человек я не могу взять десять коров, она того не стоит. Я возьму за нее три коровы, не больше.

— Нет, я хочу заплатить именно десять коров.

Они поженились. Прошло несколько лет, и странствующий друг, уже на своем корабле, решил навестить оставшегося товарища и узнать, как у него жизнь. Приплыл, идет по берегу, а навстречу женщина неземной красоты. Он ее спросил, как найти его друга. Она показала. Приходит, видит — сидит его друг, вокруг детишки бегают...

— Как живешь?

— Я счастлив. Тут входит та самая красивая женщина.

— Вот, познакомься. Это моя жена.

— Как? Ты что женился еще раз?

— Нет, это все та же женщина.

— Но как это произошло, что она так изменилась?

— А ты спроси у нее сам.

Подошел друг к женщине и говорит:

— Извини, за бестактность, но я помню, какая ты была...не очень. Что произошло, что ты стала такой прекрасной?

— Просто однажды я поняла, что стою десяти коров...

Обсуждение притчи в группе.

Рефлексия*

Занятие 7

Тема: «Погружение в сказку»

Цель: идентифицируя себя с героями сказки получить опыт преодоления трудностей, сформировать положительные самопредставления. Стимулирование творческого самовыражения.

Ритуал приветствия*

Упражнение «Сказочная поляна»

Участники сидят в кругу.

Инструкция:

Мы попали на сказочную поляну страны Фантазии. С этой поляны начнется наше путешествие. Очутившись на ней, каждый из вас преобразуется в сказочного героя. Какие же герои собрались на поляне? Сейчас каждый участник должен представиться. Все строчки вашего представления должны начинаться словами: «Я...», «Мой...», «У меня...» Например: «Я — Белый рыцарь. Я люблю лошадей. Я — сильный, могу защищать кого-нибудь. У меня много друзей. Я хотел бы, чтобы у меня был ручной гепард».

Примерные вопросы для обсуждения:

- ✓ Чье самописание понравилось больше всего?
- ✓ С кем они хотели бы встретиться в стране Фантазии?
- ✓ Что герои могли бы дать волшебной стране?

Упражнение «Пароль для входа и выхода»

На сказкотерапевтических занятиях с подростками мы часто используем зеркало. В древних философских концепциях зеркало — символ души, удерживающий и хранящий все впечатления человека, а также проекция его сознания. Часто зеркало в сказках воспринимается как дверь («Алиса в Зазеркалье»), и поэтому оно может стать частью ритуала перемещения в сказочную страну или страну Фантазию.

Инструкция:

Для того чтобы попасть в страну Фантазию, каждый герой должен подойти к этому волшебному зеркалу, посмотреть в течение одной минуты на себя и сказать что-то хорошее о себе в утвердительной форме. Например: «Я — хороший друг», «Я — красивый», «Я — сильный» и др. Это пароль для входа. Утверждения не должны повторяться. Каждый раз при «входе» называется новое достоинство.

При выходе из страны Фантазии необходимо снова посмотреть на себя в зеркало и, повторив названное при входе достоинство, добавить, как оно помогло герою в путешествии. Например: «Я — хороший друг. В пути я не оставил в беде своих друзей», «Я — красивый. Красота помогла мне в общении» и т.д. Это пароль для выхода.

Упражнение «Зеркальный оракул»

На своем пути наши герои сталкиваются с различными испытаниями. Одним из них может стать встреча с Зеркальным оракулом или с Волшебными зеркалами троллей.

Материалы:

Зеркала по количеству участников.

Участники рассаживаются по кругу.

У каждого в руках зеркало. Это и есть Зеркальный оракул.

Инструкция:

Путешествуя по стране Фантазии, мы оказались в ущелье Зеркального оракула. Каждый из героев сталкивается с ним на своем пути. Продолжить же путь сможет только тот, кто задаст оракулу вопросы и получит ответы. Вопросы:

- ✓ Кто я?
- ✓ Что я люблю?
- ✓ Что я не люблю?
- ✓ Что меня пугает?
- ✓ Что имеет для меня большое значение?
- ✓ Чего я хочу?
- ✓ Чего я не хочу?

На выполнение этого задания дается 5 минут.

Затем проводится обсуждение. Ведущий задает вопросы:

- ✓ Какой вопрос оказался для героев самым сложным?
- ✓ Что отвечал Зеркальный оракул?
- ✓ Какой ответ понравился больше всего?
- ✓ Для чего, на ваш взгляд, в стране Фантазии существует Зеркальный оракул?

Упражнение «Ослиная шкура»

Во многих ситуациях подростки воспринимают себя ниже или выше окружающих. Обе эти позиции изолируют их от других людей и неизбежно приводят к возникновению напряжения в отношениях. Для снятия такого рода напряжения и коррекции самооценки можно использовать данное упражнение.

Инструкция:

Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда — хуже. Но настоящие герои чувствуют себя на равных с окружающими. Сейчас мы попробуем почувствовать это. Мы попали в заколдованный лес и бродим по нему... Пусть каждый сейчас представит, что все другие герои хуже него. Они слабее, не такие умные, не такие красивые, как ты... Ты один настоящий герой. И не просто герой, а принц или даже король волшебной страны. Как ты при этом ходишь, что чувствуешь?

(Дается 1 минута на выполнение этого задания.)

А теперь замрите на мгновение. Пускай каждый из вас представит, что он хуже других. На тебе теперь ослиная шкура. Это ведьма надела ее на тебя. Ее не так просто снять. А все вокруг видят тебя таким и смеются над тобой. Они гораздо сильнее и умнее тебя. Как ты при этом ходишь, что чувствуешь?

(Дается 1 минута на выполнение этого задания.)

Теперь остановитесь и встряхните руками и ногами, сбросьте чары. Мы на волшебной поляне. Разбейтесь на пары. Один из вас должен стать королем, а другой

ослиной шкурой. Пусть король расскажет своему партнеру, что ему дает ощущение превосходства, что он чувствует в этом состоянии.

(Дается 1–2 минуты на выполнение этого задания.)

Теперь пусть ослиная шкура расскажет о своих чувствах.

(Дается 1–2 минуты на выполнение этого задания.)

Сейчас чары спали, и все герои снова стали равными. Никто не лучше других и не хуже. Что при этом вы видите друг в друге? Что вы можете делать в таком состоянии? Что вы чувствуете? Расскажите об этом друг другу.

(Дается 1–2 минуты на выполнение этого задания.)

Можно обсудить это упражнение с помощью вопросов:

- ✓ Какие ощущения испытывает король?
- ✓ Есть ли что-то неприятное в превосходстве?
- ✓ Какие есть преимущества у ослиной шкуры?
- ✓ А какие недостатки?
- ✓ Какие преимущества дает равноправие?
- ✓ Бывали ли в твоей жизни моменты, когда ты чувствовал себя королем? А ослиной шкурой?

Рефлексия**

Занятие 8

Тема: «Справляемся с трудностями»

Цель: поиск возможных путей разрешения стрессовой ситуации, ознакомиться и выработать навыки быстрого выбора наилучшего варианта собственного поведения, быстрого реагирования на конфликтную ситуацию,

Ритуал приветствия*

Упражнение «Зато...»

Материалы: листы, ручки, планшеты на каждого участника.

1. Тренер предлагает каждому участнику игры вкратце описать на листке бумаги какое-либо несбывшееся желание, какую-либо актуальную стрессовую или конфликтную ситуацию, неразрешенную на данный момент или запомнившуюся как трудноразрешимая (допускается анонимность авторства).
2. Затем все листки тренер собирает, перемешивает и предлагает участникам следующую процедуру обсуждения.

Каждая написанная ситуация зачитывается на группе и участники должны привести как можно больше доводов к тому, что данная ситуация вовсе не трудноразрешимая, а простая, смешная или даже выгодная с помощью связок типа: «зато...», «могло бы быть и хуже!», «не очень-то и хотелось, потому что...» или «здорово, ведь теперь ...».

После того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, тренер предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

Упражнение «Если бы..., то я стал бы...»

Упражнение происходит по кругу: один участник ставит условие, в котором оговорена некоторая конфликтная ситуация. Например: «Если бы меня обсчитали в магазине...». Следующий участник, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. Например: «... я стал бы требовать жалобную книгу».

Целесообразно провести это упражнение в несколько этапов, в каждом из которых принимают участие все присутствующие, после чего следует обсуждение. Ведущий отмечает, что как конфликтные ситуации, так и выходы из них могут повторяться.

Игра «Угадай стиль общения»

Материал:

карточки на каждого участника с описанием стиля поведения (см. приложение 5).

Участники делятся на три подгруппы по пять-шесть человек, каждая из которых готовит к показу сценку, отражающую определенный стиль общения - конвенциальный (деловой), манипулятивный, примитивный. (Краткое описание стиля общения предлагается каждой подгруппе на отдельной карточке).

Обсуждение:

участники-зрители анализируют продемонстрированные им сценки, отвечая на следующие вопросы: Как можно назвать стиль общения, который показала подгруппа?

Рефлексия**

Занятие 9

Тема: «Полюбить себя»

Цель: прояснение Я-концепции, развитие уверенности в себе через любовь, закрепление благоприятного отношения к себе.

Ритуал приветствия*

Упражнение «Не могу полюбить себя»

Материалы: листы А4, ручки, планшеты на каждого участника.

В течение ближайших 10 минут вы должны составить как можно более подробный список причин, по которым вы не можете полюбить себя. Если вам не хватает отведенного времени, можете писать дальше, но ни в коем случае не меньше. Написали?

Теперь вычеркните все то, что относится к общим правилам, принципам типа: «Любить себя нескромно», «Человек должен любить других, а не себя». Подобные высказывания – лишь ширма, за которой неудачник прячется от реальных причин своих неудач. Поэтому пусть в списке останется лишь то, что связано лично с вами.

Теперь перед вами список ваших недостатков. Этот список короткий или длинный, список того, что портит вам жизнь.

Прежде всего, подумайте: если бы эти недостатки принадлежали не вам, а какому-нибудь другому человеку, которого вы очень любите, какие из них вы простили бы ему или, может быть, посчитали даже достоинствами? Вычеркните эти черты, они не могли помешать вам полюбить другого человека и, следовательно, не могут помешать полюбить себя.

Отметьте те черты, те недостатки, которые вы могли бы помочь ему преодолеть.

Почему бы вам не сделать то же для себя?

Почему не помочь самому себе?

Выпишите их в отдельный список, а из этого вычеркните. Ну что, много ли осталось?

Давайте поступим с ними таким образом: скажем себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться. Мы же не откажемся от любимого человека, если узнаем, что некоторые его привычки нас, мягко говоря, не устраивают.

Упражнение «Я в лучах солнца»

Материалы: листы, карандаши, маркеры на каждого участника, планшеты.

На отдельном листе надо нарисовать солнце так, как его рисуют дети: с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте свой портрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача – написать о себе как можно лучше. Носите этот листочек с собой всюду. Добавляйте лучи. А если вам станет особенно мерзко на душе и покажется, что вы ни на что не годитесь, достаньте это солнце, посмотрите на него и вспомните, почему вы написали о том или другом качестве. Приводите как можно более конкретные примеры, выражающее это качество. Еще лучше записать это в дневник или на магнитофон.

Одно предупреждение все же необходимо. Любить себя – это не значит, все время гладить себя по головке и все прощать. Любить себя – это значит понимать свои слабости и недостатки и даже отвратительные черты, для того чтобы иметь силы и возможности их преодолеть, становиться лучше, сильнее, независимее. А значит, быть готовым к тем трудностям, которые обязательно выпадут на вашу долю.

Упражнение «Формула успеха»

Материалы: ручки, листы А4, планшеты.

Из чего складывается наше переживание удачи, успеха? Очевидно, оно возникает из соотношения полученного результата и того, чего мы хотели достичь.

По известной формуле классика психологии У.Джемса:

$$\text{Самооценка} = \frac{\text{Успех}}{\text{Притязания}}$$

Другими словами, самооценку можно повысить либо повысив уровень успеха, либо снизив уровень притязания.

Возьмите лист бумаги, например «форматку» для черчения или рисования.

Напишите в центре крупно букву «Я». Можете даже нарисовать вокруг нее кружочек, выделить каким-нибудь способом.

Ваша задача состоит в том, чтобы назвать как можно больше областей, где это «Я» может быть реализовано, и определить «желательное» и «нежелательное» «Я» для каждой области. Просто проведите линию от «Я», центра вашей Вселенной, рисуйте квадратик или кружочек и пишите.

Сколько областей вы смогли выделить? Теперь, когда все закончили, придумайте еще четыре – любые, самые неожиданные. Но важное условие – они должны быть вполне реальны, впрочем, как и все остальные.

Теперь отложите эту «звездную карту» своей жизни и посмотрите на нее немного сверху, как бы со стороны. Может ли эта карта быть картой неудачника?

Ведь у вас, как выяснилось, столько возможностей. Так пользуйтесь ими.

Упражнение «Я ценю себя»

Сядьте поудобнее на стуле так, чтобы ноги стояли на полу. Слегка прикройте глаза и просто следите за дыханием. Теперь направьте свой мысленный взор вовнутрь и скажите себе, что вы себя любите.

Это может звучать примерно так: «Я высоко ценю себя».

Это придаст вам силы и укрепит ваш дух. Выполняя это упражнение, периодически следите за своим дыханием.

Теперь сосредоточьтесь еще сильнее и определите то место, где хранится сокровище, носящее ваше имя. Приближаясь к этому священному месту, подумайте о своих возможностях: способности видеть, слышать, осязать, ощущать вкус и запах, чувствовать, думать, двигаться и делать выбор. Как следует подумайте о каждой из этих возможностей, вспомните, как часто вы пользовались ими, как пользуетесь сейчас, как нужны они будут в дальнейшем.

Теперь вспомните, что это все – вы, что это вы можете увидеть новые картины, услышать новые звуки и т.д. постарайтесь осознать, что благодаря этим возможностям вы никогда не будете беспомощными.

А теперь вспомните, что вы частица Вселенной; вы получаете энергию из недр земли, благодаря ей вы можете уверенно стоять на ногах, понимать смысл окружающего мира, вас заряжают и другие люди, которые готовы быть с вами и нуждаются в вас.

Помните, вы свободны, чтобы все видеть и слышать, но выбираете лишь то, что вам нужно. И тогда отчетливо скажите «да» тому, что необходимо, и «нет» всему ненужному и лишнему. Вы будете нести добро и себе, и другим вместо зла и бессмысленной борьбы.

А теперь снова сосредоточьтесь на своем дыхании.

Все это может занять у вас 1 минуту или 5 минут.

Это вы решаете сами.

Хорошенько запомните это упражнение и почаще делайте его.

Рефлексия**

Занятие 10

Тема: «Мое будущее»

Цель: формирование позитивных жизненных целей у учащихся и развитие мотивации к их достижению, развитие умения находить ресурсы для достижения позитивных жизненных целей в будущем.

Ритуал приветствия*

Вводная часть

Человека всегда волновали вопросы, касающиеся его будущего: что ждёт меня в будущем, как сложится моя жизнь, смогу ли я достигнуть поставленных целей и что мне для этого нужно делать?

Конечно же, готовых ответов на поставленные вопросы нет. Но, несмотря на это, многие психологи сходятся во мнении, что будущая жизнь человека во много зависит от того, как человек представляет своё будущее, какие цели он ставит перед собой, что предпринимает для их достижения, умеет ли использовать предоставленные возможности, собственные ресурсы и др.

На сегодняшнем тренинге мы попробуем заглянуть в своё будущее, представить себя в будущем в определённой социальной роли, определить свои жизненные цели и условия, необходимые для их достижения, будем находить внутренние ресурсы, необходимые для достижения собственных целей.

Упражнение «Социальные роли»

Материал: 15-20 карточек, на каждой из которых написана какая-либо социальная роль (папа, учитель, ребёнок, директор и др.), листы, ручки (по количеству учащихся) – см. приложение 6.

Учащиеся разбиваются на пары (по порядку, по кругу), каждая пара вытягивает по 2 карточки с различными социальными ролями. Учащимся предлагается высказать своё мнение о плюсах и минусах каждой роли в следующей форме:

-Быть хорошо, потому что....

- Быть плохо, потому что.....

Затем ребятам задаются вопросы: было ли трудно найти хорошее и плохое в различных социальных ролях? Почему?

Упражнение «Волшебное зеркало»

Ведущий предлагает участникам представить, что они на минутку могут заглянуть в своё будущее с помощью «волшебного зеркала», в котором они смогут себя увидеть в какой-либо социальной роли. «Зеркало» передают по кругу, и каждый говорит вслух, что он там «увидел». По окончании ребята делятся впечатлениями, насколько трудно было представить себя взрослыми в какой-либо социальной роли.

Упражнение «Мои цели»

Материалы: листочки, ручки, планшеты.

Учащимся предлагается в течение 2-х минут написать на листочках цели, которые необходимы для достижения той социальной роли, которую они увидели в «волшебном зеркале» (в предыдущем упражнении). Есть важное условие: цель должна быть сформулирована в позитивных терминах, конкретна и выполнение её зависело в большей степени от вас.

После выполнения задания учащимся предлагается выбрать 3 наиболее главные цели и написать возможные способы их достижения.

По окончании психолог спрашивает ребят, сложно ли было выполнять упражнение, анализируют наиболее общие способы достижения поставленных целей.

Упражнение «Мои достижения»

Что вам может помочь в достижении позитивных целей в будущем? Каковы ваши достижения сейчас? У каждого человека есть ресурсы (обсуждаем с детьми смысл данного слова, раскрываем понятие). Ваши достижения, успехи сейчас, положительные личностные качества – это ваши личные, внутренние ресурсы, которые могут помочь вам в достижении новых поставленных задач. Главное – правильно воспользоваться ими. Помимо внутренних, выделяют ещё и внешние ресурсы – это другие люди, которые также могут оказывать вам поддержку.

Психолог говорит, что в каждом из ребят уже сейчас есть то, чем они могут гордиться, чего они достигли уже сейчас. Нужно гордиться своими успехами и не бояться о них заявить. Ваши успехи сейчас – это ваши внутренние ресурсы, которые могут вам помочь в достижении поставленных целей. Учащимся предлагается по кругу рассказать о своих успехах и достижениях, используя незаконченные предложения:

- Я горжусь тем, что я
- Особенно хорошо мне удаётся....
- У меня хорошо получается.....
- Своим успехом я считаю....

По окончании круга ребята рассказывают, появилось ли у них чувство гордости за себя, когда они рассказывали о своих достижениях. Также психолог спрашивает детей, что им ещё может помочь в достижении поставленных целей.

Рефлексия**

Подводится итог тренинга, с детьми проводится обсуждение:

- ✓ Что понравилось на занятиях?
- ✓ Что нового узнали о себе и своих товарищах?
- ✓ Что было сложно?
- ✓ Что больше всего запомнилось?
- ✓ Как полученные знания и навыки могут помочь вам в вашей жизни?
- ✓ Изменилось ли ваше отношение к самому себе?

После тренинга проводится контрольное тестирование, сверяются результаты.

<p style="text-align: center;">А</p> <p style="text-align: center;">«МОИ ЯРЛЫКИ ПО ЖИЗНИ»</p>	<p style="text-align: center;">Б</p> <p style="text-align: center;">«КТО И КОГДА «НАКЛЕИЛ» НА ВАС ЭТОТ ЯРЛЫК?»</p>	<p style="text-align: center;">В</p> <p style="text-align: center;">«КАКОВО ЗНАЧЕНИЕ ЯРЛЫКА В МОЕЙ ЖИЗНИ, ЕГО ВЛИЯНИЕ НА МЕНЯ?»</p>

Когда я разбирался с ситуацией №..., то я подумал, что...	Ответы
Ситуация № 1	
Ситуация № 2	
Ситуация № 3	
Ситуация № 4	
Ситуация № 5	

Когда я прочитал текст о ситуации №, то я почувствовал, что...	Ответы
Ситуация № 1	
Ситуация № 2	
Ситуация № 3	
Ситуация № 4	
Ситуация № 5	

Мне особенно запомнилась ситуация №..., потому что Я ВСПОМНИЛ...	
Мне абсолютно НЕ ПОНЯТНА ситуация №..., потому что...	

Протокол игры "Кораблекрушение на Луне"

Список предметов	Индивидуальная оценка	Индивидуальная ошибка	Групповая оценка	Групповая ошибка
1.Коробок спичек				
2.Пищевые концентраты				
3.20 м нейлонового шнура				
4.Шелковый купол парашюта				
5.Переносной обогреватель на солнечных батареях				
6.Коробка сухого молока				
7.Два баллона с кислородом по 30 кг				
8.Звездная карта лунного небосклона				
9.Самонадувающаяся спасательная лодка				
10.Магнитный компас				
11.25 л воды				
12.Сигнальные ракеты				
13.Аптечка первой помощи				
14.Приемопередатчик на солнечных батареях с частотной модуляцией				

Правильное решение проблемы кораблекрушения на Луне
(Решение Центра)

Список предметов	Правильный номер	Пояснения специалистов
1.Коробок спичек	14	На Луне нет кислорода, который необходим при

		горении. Спички совершенно не нужны.
2.Пищевые концентраты	4	Эффективное средство для поддержания необходимой энергии.
3.20 м нейлонового шнура	6	Может быть использован для преодоления скал и переноски раненых.
4.Шелковый купол парашюта	8	Может защитить от солнечных лучей.
5.Переносной обогреватель на солнечных батареях	12	Не нужен на солнечной стороне.
6.Коробка сухого молока	11	Более громоздкая замена пищевых концентратов.
7.Два баллона с кислородом по 30 кг	1	Самое необходимое для поддержания жизни.
8.Звездная карта лунного небосклона	3	Необходима при навигации.
9.Самонадувающаяся спасательная лодка	9	Баллоны с CO2 можно использовать в качестве привода для двигателя
10.Магнитный компас	13	Магнитное поле на Луне не поляризовано поэтому компас в данном случае не нужен
11.25 л воды	2	Для возмещения потерь влаги в организме на освещенной стороне
12.Сигнальные ракеты	10	Аварийные сигналы будут необходимы при приближении к станции
13.Аптечка первой помощи	7	Иглы для впрыскивания витаминов, лекарств и т.п. подходят для спец. устройств в скафандрах
14.Приемопередатчик на солнечных батареях с частотной модуляцией	5	Для связи со станцией, приемник с частотной модуляцией применим только на небольших расстояниях

Приложение 5

Его особенность – это безразличие к собеседнику, нежелание его понять, как правило, сопровождается быстрой, пренебрежительной речью. Если партнера по общению хотят использовать в своих интересах, то с ним активно вступают в контакт, если же он мешает, то его грубо отталкивают. При получении желаемого результата дальнейший интерес к партнеру по общению теряется без желания скрыть это.

Деловой стиль общения

Направленность на результат заставляет учитывать особенности характера, даже настроения собеседника. При этом интересы дела всегда выступают на первый план, а на втором остаются возможные личностные расхождения. В деловом общении всегда есть цель: оно направлено на достижение какой-либо предметной договоренности, и эта цель должна быть достигнута. На этом уровне положено блюсти дистанцию, а деловитость стиля характеризует серьезность отношений. Для него характерно: краткость, четкость, лаконичность речи, четкое следование определенной теме, профессионализм.

Манипулятивный стиль общения — имеет целью достижение личной выгоды.

Собеседник рассматривается как средство, живой инструментарий на пути к личному интересу, при этом его не заботят желания и чувства собеседника, его интересы. Человек, имеющий такие цели, может использовать разные приемы — лесть, демонстрацию доброты, «пускание пыли в глаза», либо запугивание, обман, шантаж. Приемы, направленные на собеседника, выбираются в зависимости от личности собеседника и конечных целей «манипулятора».

Сын

Директор

Строитель

Водитель

Друг

Отец

Спортсмен

1. Кипнис М.Ш. Тренинг лидерства, серия «Действенный тренинг». – М.: Ось – 89, 2004г.
2. Кипнис М.Ш. Апельсиновый тренинг, серия «Действенный тренинг». – М.: Ось – 89, 2008г.

3. Лев- Визель Рахель, Касен Лея, «Маса шель хавайот» - Т.-А., 2005. – изд. «Ах».
4. Кипнис М.Ш. 59 лучших игр и упражнений для развития управления коммуникациями. – М., Ось-89, 2003. - 2006 (третье издание).
5. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для развития уверенности в себе. – СПб., 2006г.
6. Грецов А.Г. Тренинги развития с подростками. – Питер., 2013г.
7. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. – Питер Пресс., 2007г.

Электронный ресурс:

1. <http://www.vashpsixolog.ru/correctional-work-school-psychologist/45-trainings/1869-trening-1mojo-budushhee-v-moix-rukaxr>
2. <http://www.yourfreedom.ru/rol-samoocenki-v-zhizni-cheloveka/>
3. <https://www.b17.ru/article/20961/>
4. <https://www.b17.ru/article/24447/>
5. <http://mirrosta.ru/uprazhneniya-dlya-treningov/uprazhneniya-dlya-treningov-na-samootsenku-i-uverennost-v-sebe.html>
6. <http://kak-stat-luchshe.com/osnovy-delovogo-stilya-obshheniya-114/>