

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Тагильская средняя общеобразовательная школа»
Каргапольского муниципального округа
Курганской области

Рассмотрено на методическом объединении классных руководителей Протокол №_1_____ от "28 08 _2024 г.	Согласовано Заместитель директора школы по УВР _____(И.В. Савинова)	Утверждаю Директор школы _____(Б.А. Казбекова) Протокол № 251 от"29" 08 2024г.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------

Программа

факультативных занятий «Учись учиться»

Составитель:
Педагог-психолог
Л.С. Москвичева

Пояснительная записка

Коррекционно-развивающие занятия, ориентированы на оказание помощи и поддержки детей, имеющим трудности в формировании познавательной, эмоциональной и личностной сферах, способствует поиску эффективных путей преодоления возникающих трудностей в совместной учебно-игровой деятельности, направлена на развитие психических процессов у детей, имеющих низкий уровень познавательного развития.

Программа разработана на основе коррекционно-развивающих занятий по программе «Учись учиться» Языкановой Е.В. (рекомендовано Российской Академией Образования), издательства «Экзамен», Москва 2014г.

Данная программа является психолого-педагогической программой образовательного учреждения, разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и направлена на формирование социального, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление психического здоровья обучающихся.

В последние годы рост детей с низким уровнем познавательной сферы и превышает более 7 % от общего числа поступающих в школу. Становится важным и необходимым психологическое сопровождение учебного процесса детей низким уровнем познавательного развития, так как дети:

- трудно адаптируются к новым условиям, а именно к обучению в общеобразовательном учреждении;
- наблюдается низкий уровень эффективности усвоения программного материала;
- дезадаптированы в обществе;
- наблюдается антисоциальное поведение.

Цель программы:

Создать условия для личностного роста подростков, сформировать навыки уверенного (социально – адекватного и личностно - продуктивного) поведения у подростков.

Задачи программы:

1. Формирование положительной адекватной самооценки и повышение уверенности в себе.
2. Обучение навыкам саморегуляции, умений справляться с негативными эмоциями.
3. Способствовать развитию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, умений разрешать конфликтные ситуации.

Курс развивающих занятий нацелен на решение задач и интеллектуально-личностно-деятельностного развития школьника.

Формы проведения занятий. Форма работы определяются целями занятий, для которых характерно сочетание как традиционных методов и приемов, так и инновационных (рисуночные тесты, рисование под музыку, сказкотерапия и т.д.). Традиционные методы, используемые на занятиях, обогащаются игровыми ситуациями. Программа предусматривает проведение занятий в различных формах: групповой, парной, индивидуальной.

Личностные, метапредметные результаты

Личностные результаты (система ценностных отношений обучающегося):

- Достоинно выражать свои чувства.
- Преодолевать трудности в учебе и поведении.
- Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
- Адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.
- Этические чувства - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения.
- Готовность совершить дальнейший профессиональный выбор, соответствующий интересам, склонностям, состоянию здоровья.

Регулятивные УУД:

- Сознательно планировать и организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата);
- Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.
- Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.
- Контролировать своё поведение в зависимости от ситуации.

Познавательные УУД:

- Выполнять познавательные и практические задания, в том числе с использованием проектной деятельности на занятиях и в доступной социальной практике.
- Использовать элементы причинно-следственного анализа.

Коммуникативные УУД:

- Оценивать свои учебные достижения, поведение, черт своей личности с учетом мнения других людей, в том числе для корректировки собственного поведения в окружающей среде, выполнение в повседневной жизни этических и правовых норм, экологических требований.
- Определение собственного отношения к явлениям современной жизни, формулирование своей точки зрения.
- Адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.
- Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.
- Конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Содержание программы

Программа рассчитана на 34 учебных часа.

Вводное занятие (1 час).

Правила техники безопасности на занятиях, выработка и принятие правил индивидуальной и групповой работы, создание атмосферы эмоционального комфорта. Принятие ритуалов приветствия и прощания.

Раздел 1. САМООЦЕНКА. Формирование положительной адекватной самооценки и повышение уверенности в себе (8ч.).

Раздел 2. ЭМОЦИИ. Обучение навыкам саморегуляции, умений справляться с негативными эмоциями. (12ч).

Раздел 3. ОБЩЕНИЕ. Способствовать развитию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, умений разрешать конфликтные ситуации (12 ч.)

Итоговое занятие. (1ч)

Подведение итогов курса. Рефлексия (лист достижений). Итоговая диагностика уровня интеллектуального и личностного развития обучающихся.

Календарно-тематическое планирование

Номер занятий	Основные темы
САМООЦЕНКА.	
Формирование положительной адекватной самооценки и повышение уверенности в себе.	
1	«Знакомство»
2,3	«Кто я такой? Знаю ли я себя»
4,5	«Моя уверенность в себе»
6,7	«Самооценка. Самопринятие. Самоуважение»
8,9	«Что такое успех»

ЭМОЦИИ.	
Обучение навыкам саморегуляции, умений справляться с негативными эмоциями.	
10,11	«В море эмоций»
12,13	«Учимся справляться с негативными эмоциями»
14,15	«Кто внутри меня?»
16,17, 18	«Дарим добро»
19,20,21	«В мире сказок»
ОБЩЕНИЕ.	
Способствовать развитию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, умений разрешать конфликтные ситуации.	
22,23,24,	«Общение. Развитие коммуникативных качеств».
25,26,27	«Барьеры в общении, как их преодолеть»
28,29,30	«Моя уверенность в вербальном и невербальном общении»
31, 32, 33	«Учимся общаться. Конфликты. Стратегии решения»
34	«Итоговое занятие»

Список используемой литературы.

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. М., 2007.
2. Арзуманян С.Д. Микросреда и отклонения социального поведения детей и подростков. - Ереван: Луис, 2000.
3. Базелюк В.В. Диагностическая и коррекционная работа с детьми школьного возраста, социально и педагогически запущенными: Метод. рекомендации / Ред. Н.Н. Тулькибаева, Челяб. гос. пед. ун-т. – Челябинск: Факел, 1999.
4. Байярд Р.Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток: Практич. руководство для отчаявшихся родителей: Пер. с англ. – М.: Просвещение, 1999.
5. Большаков В.Ю. Психотренинг. СПб, 1994.
6. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. «Основы конструктивного общения». Москва-1997 г., Издательство Совершенство, Новосибирск-1997 г., Издательство Новосибирского университета.
7. Диагностика и коррекция социальной дезадаптации подростков. – М.: Социальное здоровье России, 1999.
8. Жуков Ю.М., Петровская Л. А., Растянников П. В. Диагностика и развитие компетентности в общении. М.: Изд-во Московского ун-та, 1990.
9. Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг. Л., 1990.
10. Игры: обучение, тренинг, досуг / Под ред. В.В. Петрусинского. М.: Новая школа, 1994.
11. Кондратьев М.Ю. Типологические особенности психосоциального развития подростков // Вопросы психологии. - 1999. - № 3. С.69-78.
12. Назарова И. Возможности и условия адаптации сирот: В последующей жизни // Социс. - 2001. - №4. С.70-77.
13. Подросток и семья: Хрестоматия / Сост. Райгородский Д.Я. - Самара: БАХРАХ, 2002. 656 с.
14. Практикум по социально-психологическому тренингу / Под ред. Б.Д. Парыгин. СПб., 1994.
15. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. - М.; Воронеж: МОДЭК, 2000. 303 с
16. Прутченков А.С. Тренинг личностного роста. М.: Творческая педагогика, 1993.
17. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн. – СПб.: Питер, 2003. 272 с.
18. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. – Самара, 2006.
19. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. Москва-1995 г., Издательство «Владос».
20. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Москва-1993 г., Издательство «Новая школа».
21. Семенюк Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия их коррекции. М.: М. П. – С. И. «Флинт», 1998.
22. Сמיד Р. «Групповая работа с детьми и подростками». Москва-2000 г., Издательство «Генезис»
23. Фельдштейн Д. И. Трудный подросток.— М.: МПСИ, 2009. 204с.
24. Фопель К. «Энергия паузы». Психологические игры и упражнения. Москва-2001 г., Издательство «Генезис».
25. Усова Е.Б. Психология девиантного поведения. Мн., 2010
26. Хрящева Н.Ю. «Психогимнастика в тренинге». Санкт-Петербург-2002 г., Издательство «Речь».
27. Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании. М.: ВЛАДОС, 1995.

Описание занятий

Занятие № 1

Тема: «Знакомство».

Цель: создание атмосферы доверия и психологически комфортного климата в условиях новой группы. Знакомство с целями и задачами программы.

Задачи:

1. Знакомство и установление контакта ведущего и участников группы.
2. Обсуждение и принятие правил совместной деятельности в группе.
3. Сплочение группы.

Материалы: карандаши, простая бумага, ватман.

Вводная часть.

Упражнение «Прогноз погоды»

Цель: Определить эмоциональное состояние каждого из участников группы.

Инструкция: «Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению, это может быть какой – то конкретный образ, предмет, или что-то абстрактное. Вы можете показать, что у вас сейчас «плохая погода» или «штормовое предупреждение», а может быть, для вас солнце уже светит во всю».

Затем каждый участник показывает свой рисунок и рассказывает про свое настроение.

Упражнение: «Имя и эпитет»

Цель: возможность выучить имена участников и одновременно прорекламировать себя.

Инструкция: Группа рассаживается по кругу. Один из участников представляется остальным и подбирает по отношению к себе какой-нибудь эпитет. Это прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя, позитивным образом характеризовать человека и по возможности содержать преувеличение, например: «Магнетическая Магда, гениальный Геннадий, буйный Борис» и т. д. Второй выступающий сначала повторяет имя и эпитет предыдущего участника, затем добавляет собственную комбинацию. Третий повторяет оба варианта и потом представляется сам. Так происходит и дальше по кругу. Последнему участнику наиболее тяжело, однако он имеет больше шансов запомнить имена всех участников.

Основная часть.

Упражнение «Интервью»

Цель: знакомство участников группы.

Инструкция. Участники разбиваются по парам. Задача - познакомиться друг с другом, поочередно исполняя роль интервьюера. Вы можете спрашивать друг у друга о том, что считаете возможным, интересным и необходимым для знакомства. В течение 10 минут интервью берет один человек, затем участники меняются ролями. По окончании беседы происходит представление всем друг друга.

Примерный перечень вопросов может быть таким:

1. Твое имя?
2. Любимый цвет?
3. Любимая пора года?
4. Что ты больше всего ценишь/не ценишь в других людях?
5. Чего ты больше всего боишься?
6. Чем тебя легко огорчить?
7. Чем тебя легче всего обрадовать?
8. Чем ты любишь заниматься, когда остаешься один?

Обсуждение: Участники высказывают свое мнение о данной игре, о ком, что нового они узнали. Что больше понравилось, брать интервью или самому его давать?

Упражнение «Правда или ложь?»

Цель: усилить групповую сплоченность и создать атмосферу открытости.

Инструкция: Члены группы садятся по кругу; у каждого должны быть наготове бумага и карандаш. Участники должны написать три предложения, относящиеся лично к ним. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна — нет. Один за другим каждый участник зачитывает свои фразы, все остальные пытаются понять, что из сказанного соответствует действительности, а что — нет. При этом все мнения должны обосновываться. Авторы фраз не должны спешить со своими комментариями и внимательно выслушать догадки разных игроков. Ведь это прекрасная возможность понять, как человек воспринимается со стороны.

Заключительная часть. Рефлексия.

Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Цель: сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Инструкция: Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Упражнение «Дружественная ладошка»

Цель: создание благоприятных условий для работы группы.

Инструкция: На листе бумаги каждый обрисовывает свою ладонь, внизу подписывает своё имя.

Участники оставляют листочки на стульях, сами встают и, двигаясь от листочка к листочку, пишут друг другу на нарисованных ладошках что-то хорошее (понравившиеся качества этого человека, пожелания ему).

Занятие № 2, 3

Тема: «Кто такой Я? Знаю ли я себя?».

Цель: Создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем.

Задачи:

1. Формирование и развитие установки на саморазвитие.
2. Преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.
3. Развитие способностей адекватного и наиболее полного самопознания.
4. Осознание значимости собственного «Я».

Материалы: карандаши, ручки, простая бумага, карточки с различными типами приветствий из разных стран.

Дидактический материал: схемы «Грани человеческого Я», Тест «Кто Я?».

Вводная часть.

Упражнение «Чудное приветствие»

Цель: создать благоприятную непринужденную психологическую атмосферу в группе.

Инструкция: Ведущий говорит о существовании множества разных способов приветствия людьми друг друга, реально существующих в цивилизованном социуме и шуточных. Участникам тренинга предлагается встать и поздороваться друг с другом плечом, спиной, рукой, щекой, носом, выдумать свой собственный необыкновенный способ для сегодняшнего занятия и поздороваться им.

Например, могут использоваться следующие приветствия различных стран:

Остров Пасхи: стать прямо, сжать руки в кулаки, вытянуть их перед собой, поднять над головой, разжать кулаки и дать рукам спокойно упасть

Япония. У них применяется три вида поклонов - сайкэйрэй (самый низкий), средний поклон - с углом тридцать градусов и легкий - с углом пятнадцать. Самым низким поклоном приветствуют самых уважаемых и богатых людей.

Самоа обнюхать своего приятеля. *Тибетцы* при встрече снимают головной убор правой рукой, левую руку закладывают за ухо и высовывают язык.

Европеец протянет вам руку.

Американец может похлопать по плечу.

Замбези хлопают в ладоши и делают реверанс.

Еврей при приветствии скажет: «Мир вам».

Китаец при приветствии спросит: «Ел ли ты?»

Перс пожелает: «Будь весел».

Обсуждение: Какое приветствие вам понравилось больше всего? Какое было самым необычным? Знаете ли вы традиционное русское приветствие?

Основная часть.

Упражнение «Три имени»

Цель: развитие саморефлексии; формирование установки на самопознание.

Инструкция: Каждому участнику выдается по три карточки. На карточках нужно написать три варианта своего имени (например, как вас называют родственники, сослуживцы и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени, а может быть послужила причиной возникновения этого имени.

Тест «Кто Я? 20 предложений»

(Методика, разработанная американскими психологами Кум и Мак-Портленд/ Прихожан А.М. Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе. М., 2000).

Цель: осознание каждым участником своего представления о собственном Я.

Инструкция: Каждый из участников в течение 15 минут должен ответить на вопрос «Кто Я?», используя для этой цели 20 слов и предложений.

Интерпретация:

- смотрится уровень самопрезентации, причины низкого и среднего уровня самопрезентации (то, над чем человек может работать); содержание ответов (ролевые, формально-биографические или личностные характеристики); важная тема или актуальная проблема; время, к которому обращены ответы – прошлому, настоящему или будущему; отношение к себе, кто хозяин судьбы.

Упражнение «Автопортрет»

Цель: формирование умений распознавания незнакомого человека, развитие навыков описания других людей по различным признакам.

Инструкция: Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть вам присущи обращающие на себя внимание жесты

Работа происходит в парах. В процессе выступления одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы, для того, чтобы «автопортрет» был более полным.

По окончании задания участники садятся в круг и делятся впечатлениями.

Заключительная часть. Рефлексия.

Упражнение «Путаница»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Правила игры: Участники становятся в круг. Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и все протянем руки к его середине. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то одна рука. При этом постараемся не братья за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Итак, давайте начнем. Раз, два, три! После того как ведущий убедится, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы распутаться, не разнимая рук. Ведущий тоже принимает участие в упражнении, но при этом активного влияния на «распутывание» не оказывает. Во время выполнения упражнения достаточно часто возникает идея невозможности решения поставленной задачи. В этом случае Ведущий должен спокойно сказать: «Эта задача решаемая, распутаться можно всегда». Упражнение может завершиться одним из трех вариантов:

1. Все участники группы окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, кто-то спиной, это неважно, главное, чтобы все последовательно образовали круг).

2. Участники группы образуют два или больше независимых круга.

3. Участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке.

Обсуждение: Что помогало справляться с поставленной задачей? Что нам помешало справиться быстрее?

Занятие № 4,5

Тема: «Моя уверенность в себе»

Цель: Преодоление неуверенности. Развитие навыков уверенного поведения.

Задачи:

1. Раскрытие ресурсов и сильных сторон личности.
2. Укрепление чувства собственного достоинства.
3. Формирование позитивной самооценки.

Материалы: карандаши, ручки, простая бумага, рисунок контуры «Дракона», к упражнению «Мой дракон»

Дидактический материал: Мини-лекция. Что такое уверенность, уверенное поведение.

Вводная часть.

Упражнение «Меняются местами те, кто ...»

Цель: снятие напряжения через движения, организация взаимодействия.

Инструкция: «Сейчас вам предлагается психологическая игра, в процессе которой вы сможете продолжить знакомство друг с другом. Я убираю свой стул и становлюсь «ведущим». По команде: «меняются местами те, кто (любит знакомства, считает себя общительным, застенчивым...)» участники должны поменяться местами, ведущий также должен занять освободившийся стул. В результате обмена остается один человек, который не успел сесть на свободное место, именно он и становится ведущим».

Основная часть.

Беседа – уверенное и неуверенное поведение.

Ведущий: Важно научиться адекватно оценивать собственное поведение, обращать внимание на такие качества, как уверенность или неуверенность в себе. Можно утверждать, что неуверенное поведение вредит человеку, приводит к тому, что неуверенный в себе человек сдерживает свои чувства вследствие тревоги, ощущения вины и недостаточных социальных умений.

Уверенный в себе человек знает, что он имеет определенные права, умеет точно определить и выразить

свои желания, потребности и чувства так, чтобы это не затронуло окружающих. Он умеет строить отношения с другими людьми, что называется «на равных», вне зависимости от положения, которое те занимают. Можно, таким образом, сказать, что уверенный в себе человек убежден в праве на реализацию потребностей своего «Я» и владеет способами и формами такой реализации, уважает позиции и статус других людей.

Существует целый ряд *характеристик уверенного поведения*:

1. Эмоциональность речи, открытость в выражении чувств.
2. Прямое и честное выражение собственного мнения, без оглядки на окружающих.
3. Использование местоимения Я, отсутствие попыток спрятаться за неопределенными формулировками.
4. Принятие похвалы, отказа без самоуничижения и недооценки своих сил и качеств.
5. Импровизация как спонтанное выражение чувств и потребностей.

Если ты - уверенный человек, то:

- Чаще добиваешься того, к чему стремишься. Чаще, чем не добиваешься.
- Умеешь высвобождать энергию, что делает тебя сильнее и высвобождает подавленные чувства.
- Свободно высказываешь свою точку зрения и добиваешься того, чтобы тебя слушали. Уважая при этом права слушающих.
- Легче принимаешь решения.
- У тебя минимальный страх и тревога перед будущим.
- Ты оптимистичен, как правило.
- Отношения с людьми развиваются в желаемом тебе направлении.

Обсуждение с участниками.

Мини-лекция. Пути выхода из неуверенности.

Что мешает быть уверенным?

1. Твои комплексы.
2. Смутное представление о будущем деле: нет четких образцов, как сделать и сам не знаешь конкретно, чего хочешь.
3. Страхи и опасения за последствия, ожидание враждебности, гнева и отрицательных реакций со стороны других людей.
4. Недооценка себя. Не чувствуешь за собой права занимать твердую позицию и требовать коррективного и честного отношения к себе.
5. «Плохая самопрезентация»: обычно выражаешь свои мысли смутно, неубедительно, противоречиво или эмоционально.

Упражнение «Волшебная лавка»

Цель: понимание представления о себе, о своих особенностях и на их анализе, обдумывании, чтобы им хотелось изменить.

Инструкция: Я хочу предложить вам упражнение, которое даст вам возможность посмотреть на самих себя. Устройтесь поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните, и полностью расслабьтесь. Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите, окружающую вас природу. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие запахи вы ощущаете? Что вы чувствуете? Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Вы видите полки, ящики. Повсюду стоят сосуды, банки, коробки. Это – старая лавка, причем волшебная. Теперь представьте, что я – продавец этой лавки. Добро пожаловать! Здесь вы можете приобрести что-нибудь, но не вещи, а черты характера, способности – все, что пожелаете. Но есть еще одно правило: за каждое качество, ваше желание, вы должны отдать что-либо, другое качество или от чего-то отказаться. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти ко мне и сказать, чего он хочет. Задам вопрос: «А что ты отдашь за это?» он должен решить, что это будет. Обмен состоится, если кто-либо из группы захочет приобрести это качество, способность, умение, то, что отдается, или если мне, хозяину лавки, покажется этот обмен равноценным, понравится эта способность, умение. Через некоторое время ко мне может подойти следующий член группы

Обсуждение: Каждый участник высказывает свои чувства, мысли, переживания, которые у него возникли в процессе выполнения этого упражнения. Что больше всего понравилось? Что оттолкнуло?

Упражнение «Затруднительные ситуации»

Цель: знакомство с понятиями «трудная жизненная ситуация», осознание стрессовых ситуаций и способов поведения в них.

Инструкция: А начать, я бы хотела с притчи. Сейчас я прочитаю вам ее, а вы подумайте и посчитайте в микрогруппах, сколько трудных жизненных ситуаций пришлось на долю этого человека?

Притча «Шалаш».

В океане корабль попал в сильнейший шторм. Единственный человек, уцелевший после гибели корабля, был выброшен волной на необитаемый остров. Он всматривался в горизонт в надежде увидеть корабль, который принесет ему спасение, но шло время, и ни один корабль не появлялся. Дневной зной и ночной холод, ветер и дождь подрывали физические силы человека. Тогда он решил построить нехитрый шалаш из бревен, выброшенных на берег волнами. Человек уже потерял счет дням, проведенным на острове.

Однажды вечером, возвращаясь из похода в поисках пищи, он увидел, что его шалаш обхвачен пламенем. Огненный столб взметнулся высоко в вечернее небо. **Человек был в отчаянии.**

— Господи, почему это случилось со мной, за что? - рыдал он у тлеющих останков своего жилища.

Рано утром человек увидел приближающийся к острову корабль. Оказалось, что корабль появился здесь не случайно.

— Как вы узнали, что я здесь? - спросил человек у капитана корабля.

— Мы увидели твой дымовой сигнал, - ответил капитан.

Обсуждение:

— Сколько раз во время рассказа человек находился в отчаянии?

— Что помогло ему вернуться домой?

Трудности – это испытание. Пройдя это испытание, мы обретаем счастье.

А какие ситуации можно назвать трудными? (отвержение близкими, назойливая опека, жестокость, чрезмерная критичность к проявлениям, недовольство друзьями, отсутствие друзей, отвержение в классе, серия неудач в учебе, общении, ссора с другом, с родителями).

Как вы думаете, есть ли люди, у которых совершенно не бывает трудностей? (У каждого здорового и полноценного человека есть в жизни и хорошие и плохие моменты. Это обстоятельство свидетельствует о том, что человек живет полноценной жизнью и берет от нее все, что она может дать, а мир, как известно, очень многообразен, многогранен).

Почему одни люди видят в своей линии жизни больше радостей, а другие горестей? (Одни оптимисты и жизнелюбы, а другие пессимисты и реалисты).

Для чего нам нужны кризисы? (Любые трудности и кризисы в нашей жизни не случайны и даны нам для личностного роста. Из всего человек может извлечь урок и стать лучше, сильнее и мудрее).

В нашей жизни чередуются хорошие и плохие события. Действительно, в жизни не все гладко. Кроме праздников, удач и хороших дней, бывают отрицательные события. Трудно себе представить долгую жизнь без кризисов, потерь, утрат и неудач.

Поэтому нужно учиться правильно выходить из трудных жизненных ситуаций.

Заключительная часть. Рефлексия.

Упражнение «Позиция»

Цель: рефлексия взаимоотношений участников занятий.

Инструкция: Участники образуют 2 круга: внутренний и внешний. Внешний круг движется, внутренний остается на месте. Находящиеся во внешнем круге высказывают свое впечатление о партнере по внутреннему кругу, начиная с фразы "Я вижу тебя", "Я хочу тебе сказать", "Мне нравится в тебе". Через 2 минуты внешний круг смещается на одного человека и т.д.

Упражнение «Разрядка»

Цель: снимает напряжение усталость, дает позитивный заряд энергии.

Инструкция: все участники встают в общий круг. Выразить движением свое настроение «здесь и сейчас». Каждый участник показывает свое движение, а остальные за ним повторяют. Следующий участник предлагает свое движение, и все за ним повторяют. Таким образом, игра продолжается по цепочке участников, задействованных в игре.

Занятие № 6,7

Тема: «Самооценка. Самопринятие. Самоуважение»

Цель: Повышение самооценки, создание условий, способствующих осознанию важности принятия, как своих достоинств, так и недостатков.

Задачи:

1. Развитие способности к самоанализу.
2. Создание условий для развития рефлексии.
3. Эмпатийная диагностика личностных качеств.

Материалы: карандаши, ручки, простая бумага.

Дидактический материал: Тест «Личностный профиль».

Вводная часть.

Упражнение «Приветствие. Обмен чувствами и ожиданиями»

Цель: установление контакта между участниками группы, создание доверительной атмосферы, обмен приветствиями и ожиданиями.

Инструкция: участники должны поделиться своим настроением на настоящий момент времени. Какие чувства и эмоции вы сейчас испытываете?

Упражнение «Прорвись в круг»

Цель: стимуляция групповой сплоченности; снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: Члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Предварительно ведущий, по итогам прошедших занятий, определяет для себя, кто из членов группы чувствует себя меньше всего включенным в группу и предлагает ему первым включиться в исполнение упражнения, т. е. прорвать круг и проникнуть в него. То же самое может проделать каждый участник.

Основная часть.

Упражнение «Сильные и слабые стороны»

Цель: создание условий и формирование навыков самораскрытия; совершенствование навыков группового выступления.

Инструкция: Участники садятся в большой круг и получают задание (время для подготовки 2-3 минуты). «Каждый должен похвастаться перед группой каким-либо своим качеством, умением, способностью, рассказать о своих сильных сторонах - о том, что он любит и ценит в себе». На выступление отводится - 1 минута.

По окончании всех выступлений группа обсуждает ощущения, возникшие в процессе выполнения упражнения.

Упражнение «Поделись со мной»

Цель: эмпатийная диагностика личностных качеств; расширение репертуара способов взаимопонимания.

Инструкция: Участникам предлагается записать на карточке 10 качеств:

- нежность,
- умение сочувствовать,
- умение создавать хорошее настроение,
- эмоциональность,
- доброжелательность,
- интеллект,
- организаторские способности,
- твердость характера,
- решительность,
- креативность.

Список может быть изменен в зависимости от состава группы и целей занятия. При необходимости ведущий дает пояснение значений этих качеств.

Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку с фразой: «Пожалуйста, поделись со мной, например, твоим умением сочувствовать». Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого какое-либо качество (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам.

Обсуждение. После выполнения задания участники садятся в круг для обсуждения. Обсуждение результатов может происходить как по количественному, так и по качественному составу признаков.

Тест «Личностный профиль»

(За основу теста взят опросник Р. Кеттела / Прихожан А.М. Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе. М., 2000).

Цель: осознание каждым участником своего представления о собственном Я, своей самооценки

Инструкция: Перед Вами бланк, на котором написаны слева и справа слова, означающие черты характера, а между ними 10 цифр - это баллы одного до десяти. Оцените в баллах сами себя. Какую оценку вы поставите себе за ту или иную пару

Интерпретация: смотрится уровень самооценки, полученный личностный профиль.

Заключительная часть. Рефлексия.

Упражнение «Автобус»

Цель: снятие напряжения и тревоги, развитие групповой сплоченности.

Инструкция: Плотнo прижимаясь друг к другу, «народ» (все члены группы) скупивается, аналогично пассажирам в плотно забитом автобусе. Задача игрока - прорваться сквозь эту плотную массу, причем не обманом или хитростью, а напором и физической силой. «Народ в автобусе» не имеет права хватать игрока руками и цепляться руками друг за друга, есть просто плотная масса напряженных и прижатых друг к другу тел. Более того, не пуская игрока телами, «автобус» помогает игроку, подбадривая его громкими криками «Давай!», «Еще!», «Вперед!», придающими игроку дополнительные силы. Каждый проходящий через «автобус» должен понять, что он хочет найти для себя в этом упражнении, что для него значит это преодоление, какие ситуации в его жизни - этот «автобус».

—Тяжело было двигаться в полном автобусе?

—Случалось ли вам в жизни также прорываться через некие преграды?

—Что мешало и что помогало вам?

Занятие № 8,9

Тема: «Что такое успех?»

Цель: Формирование осознания подростками себя в роли успешной личности.

Задачи:

1. Развитие рефлексии.

2. Формирование позитивной самооценки

Материалы: карандаши, ручки, повязки на глаза, простая бумага.

Вводная часть.

Игра «Сигнал»

Цель: разминка, улучшение атмосферы в группе.

Инструкция: Участники стоят по кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

Основная часть.

Упражнение «Успех – это...»

Цель: развитие уверенности в собственных силах.

Инструкция: «Наши с вами занятия имеют общее название «Путь к успеху». То есть предполагается, что на наших занятиях мы с вами должны научиться чему-то, узнать что-то, что приблизит к успеху. Мы должны посмотреть и проанализировать, что нужно знать и уметь, чтобы быть успешным. Давайте сейчас поговорим, что такое успех? Каждый индивидуально на листочке продолжите фразу: «Для меня успех в жизни – это?» (возможные ответы: счастье, хорошая работа, личная жизнь, семья и т.п.). Когда появляется чувство успеха? (возможные ответы: когда чего-то достигнешь, когда у тебя что-то получится). Подвести участников к тому, что успех – это победа, преодоление, достижение поставленной цели.

Какие эмоции сопутствуют успеху?

Затем каждый участник зачитывает свои определения успеха, общее обсуждение группой.

Упражнение «Портрет успешного человека»

Инструкция: Работа в группах. Ведущий предлагает участникам посмотреть, какие качества и умения помогают человеку достигать успеха (т.е. определиться, на что именно каждый из вас будет направлять свои усилия на наших занятиях, поставить себе личную цель).

Для этого ведущий предлагает каждому составить портрет успешного человека и изобразить его на листе бумаги в образной форме. Это может быть вполне реальный человек (артист, политик, историческая личность, известная личность и т.п.), который является примером для подростка. Или это может быть придуманный идеал, к которому участник стремится. Психолог просит ребят проявить свою фантазию. Из рисунка должно быть видно, какой это человек и какими характеристиками он обладает и что умеет (отразить, почему я считаю этого человека успешным).

Материал для выполнения: раздаются листы бумаги А4 и фломастеры, в течение 10 минут выполняется задание.

Каждый представляет свою работу и характеризует успешного человека. Задача – постараться ответить на вопрос: «какие нужно развить качества, чтобы быть успешным».

Упражнение «Проекция»

Цель: погружение в свой внутренний мир, развитие рефлексии.

Инструкция: «Выберите в комнате любой предмет, который вам чем-то приятен. Расскажите, что в нем особенно нравится. Составьте рассказ от его имени».

Ведущий и участники задают вопросы: «Что ему нравится / не нравится?», «Есть ли у него друзья / враги?», «Что он делает (что ему хочется делать), когда его обижают?» и др.

Обсуждение: Что вы узнали о себе и других участниках?

Заключительная часть. Рефлексия.

Упражнение «Комплименты»

Цель: отработка навыков эмпатии и новых способов поведения, формирование умения делать комплименты и создавать позитивные установки друг на друга.

Инструкция: «Вы можете свободно передвигаясь по комнате подходить к любому члену группы и обмениваться комплиментами, добрыми пожеланиями, похвалами. Возможно, этот человек чем-то помог вам в процессе тренинга, поблагодарите его. Таким образом, обойдите всех участников тренинга».

Занятие № 10,11

Тема: «В море эмоций»

Цель: Расширение знаний участников о чувствах и эмоциях

Задачи:

1. Обучение навыкам выражения собственных эмоций и чтения их у других людей.
2. Обучение способам снятия внутренней напряженности, агрессии, гнева, приобретение навыков избавления от иных негативных эмоций.

Материалы: карандаши, ручки, простая бумага, ватман.

Вводная часть.

Упражнение «Рукопожатие по кругу»

Цель: снятие напряжения.

Инструкция: надо поздороваться по ходу часовой стрелки. Не спешить, установить контакт глазами с тем, кого приветствуете.

Основная часть.

Упражнение «Называем чувства»

Схема «Классификация эмоциональных состояний»

Цель: обогащение словаря эмоций у участников.

Ведущий: Давайте посмотрим, кто может назвать больше слов, обозначающих разные эмоции, чувства, эмоциональные состояния. По очереди называйте слова, а я запишу их на лист ватмана.

Можно проводить это упражнение как соревнование между двумя командами или же как общегрупповой «мозговой штурм». Результат работы группы – лист ватмана с написанными на нем словами можно использовать на протяжении всего занятия. По ходу работы в этот список можно вносить новые слова – это словарь, отражающий эмоциональный опыт группы.

Обсуждение: Какое из названных чувств тебе нравится больше других? Какое, по-твоему, самое неприятное чувство? Какое из названных чувств знакомо тебе лучше (хуже) всего?

Упражнение «Изобрази эмоцию»

Схема «Мимическое выражение наших эмоций» (Приложение 5).

Ведущий: Сейчас я раздам всем участникам карточки, на каждой написана эмоция, которую нужно изобразить без слов, - через мимику, жест, интонацию, позу и т.д., остальные угадывают, какая эмоция изображалась. На карточках написаны эмоции: радость, грусть, насмешка, обида, страх, удивление и др. Какие причины (события) могут вызывать эти чувства?

Заключительная часть. Рефлексия.

Упражнение «Передача эмоций»

Цель: развитие способности эффективного общения.

Инструкция: Участники игры рассаживаются в круг. Первому предлагается вызвать в себе максимум отрицательных эмоций, и, называя их, перебросить мяч другому участнику, постаравшись вложить максимум темперамента. И так до тех пор, пока мяч не побывает у каждого участника. Затем первый участник, бросивший мяч переходит в благодушное настроение и делится своим хорошим настроением с другим участником, перебрасывая ему мяч и подбирая самые нежные и теплые слова. До тех пор, пока цепь положительных эмоций не иссякнет. **Обсуждение.**

Занятие № 12,13

Тема: «Учимся справляться с негативными эмоциями»

Цель: Расширение знаний участников о чувствах и эмоциях

Задачи:

1. Обучение навыкам выражения собственных эмоций и чтения их у других людей.
2. Обучение способам снятия внутренней напряженности, агрессии, гнева, приобретение навыков избавления от иных негативных эмоций.

Материалы: карандаши, ручки, простая бумага.

Вводная часть.

Упражнение «Разрядка»

Цель: снимает напряжение усталость, дает позитивный заряд энергии.

Инструкция: Все участники встают в общий круг.

Задание: выразить движением свое настроение «здесь и сейчас». Каждый участник показывает свое движение, а остальные за ним повторяют. Следующий участник предлагает свое движение, и все за ним повторяют. Таким образом, игра продолжается по цепочке участников, задействованных в игре.

Основная часть.

Упражнение «Копилка обид»

Цель: усиление Эго, психологическая коррекция обид.

Инструкция: Участнику предлагается нарисовать копилку и поместить в нее символически все обиды, испытанные им с раннего детства и до настоящего времени.

Обсуждение - что теперь можно с ней сделать. Обычно подростки сами предлагают сжечь рисунок, или разорвать, выбросить и т.д. Важно, чтобы они это делали своими собственными руками, без вашей помощи. Удивительно, но после уничтожения «копилки» и ребята, и взрослые чувствуют освобождение и эмоциональный подъем. Так же, как и обиду, можно изобразить свою злость или страх, любое негативное чувство, отравляющее жизнь подростка.

Упражнение «Негативные образы»

Цель: изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций через вербализацию чувств.

Инструкция: «Каждый из вас часто видит последствия своей агрессии, но не всегда понимает, т.е. не может объяснить причины, ее вызвавшие. Наши истинные мотивы или намерения часто скрываются от нас. Когда вы найдете причину вашей агрессии, определите цель, которой она служит, вы, наконец, научитесь понимать ее природу. Сейчас мы попытаемся разобраться в этой проблеме».

Разбейтесь на пары и сядьте друг напротив друга. Попробуйте мысленно вернуться к галерее «негативных» образов. Вы можете обращаться к любому персонажу. Определите, что не нравится в этом человеке, и проговорите вслух вашему партнеру напротив, будто он и есть тот самый человек. Итак, перед вами человек, который вас раздражает, на которого вы злы и обижены. Начинать фразу со слов «В этом человеке мне не нравится ...» то-то и то-то и заканчивайте на свое усмотрение, словами «и потому я злюсь на него», «и потому мне хочется обругать его», «и потому мне хочется ударить его» и т. д. После того, как произнесете фразу, передайте слово партнеру, затем он вам, и так произносим фразы поочередно.

Обсуждение: После завершения упражнения обсуждаются трудности в его выполнении: свои чувства, легко ли было найти то, что вызывает гнев и агрессию. Затем группа делится чувствами, возникшими в процессе упражнения.

Заключительная часть. Рефлексия.

Упражнение «Пожелания»

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.

Инструкция: Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

Занятие № 14, 15

Тема: «Кто внутри меня?»

Цель: Расширение знаний участников о чувствах и эмоциях

Задачи:

1. Обучение навыкам выражения собственных эмоций и чтения их у других людей.
2. Обучение способам снятия внутренней напряженности, агрессии, гнева, приобретение навыков избавления от иных негативных эмоций.

Материалы: карандаши, ручки, простая бумага.

Вводная часть.

Упражнение «Рукопожатие»

Цель: снимает напряжение усталость, дает позитивный заряд энергии.

Инструкция: Отставьте в сторону стулья и столы, чтобы дети могли свободно передвигаться по помещению. Предложите детям свободно ходить по комнате и приветствовать каждого встречного рукопожатием. В это время они должны произнести только свое имя. Проследите за тем, чтобы все дети поздоровались со всеми.

Действие повторяется, но теперь каждый должен назвать своего партнера по имени. Если кто-то не может вспомнить имени другого, тот подсказывает. Вы можете придать игре интересный дополнительный акцент, предложив отряду образовать круг. Один из детей выходит на середину круга и обращается к кому-либо: «Костя, как меня зовут?» Тот, кто не может вспомнить имени стоящего в центре, меняется с ним местами.

Основная часть.

Упражнение «Мы похожи...»

Цель: дать понять, что люди во многом похожи, но и многим различны, и каждый имеет право быть собой.

Инструкция: Участники обращаются друг к другу, используя две фразы: «Ты похож на меня тем, что.» и «Я отличаюсь от тебя тем, что.»

Упражнение «Закрашивание контура человека»

Цель: внимание к собственным чувствам и переживаниям, установление связи между чувством и его физическим проявлением.

Инструкция: Участникам раздаются листы бумаги с контурами человека. Под медитативную музыку группе предлагается вспомнить, когда испытывалось то или иное чувство, свои ощущения в теле в это время и затем изобразить на контуре человека это чувство (желательно используя разные цвета). Такие упражнения помогают ощутить свои чувства как свою собственность. Нужны контуры человечков и цветные фломастеры в достаточном количестве.

Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок»

Цель: стимулирование группового процесса, разрядка, выражение агрессии.

Инструкция: Участникам раздается по листку бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа, и тот делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так проходит весь круг. Рисунок возвращается хозяину, и упражнение обсуждается.

Заключительная часть. Рефлексия.

Упражнение «Чему я научилась»

Цель: рефлексия, самоанализ.

Инструкция: допишите неоконченные предложения

Я научилась....

Я узнала, что....

Я была удивлена тем, что.....

Мне понравилось,.....

Я была разочарована тем, что....

Самым важным для меня было....

Обсуждение по кругу:

- Чему научилась сегодня?

- Что буду использовать в своей работе?

Занятие № 16, 17, 18

Тема: «Дарим добро»

Цель: Расширение знаний участников о чувствах и эмоциях

Задачи:

1. Развитие коммуникативных навыков, эмоциональной устойчивости, доброжелательного отношения друг к другу.

2. Обучение способов снятия внутренней напряженности, агрессии, гнева, приобретение навыков избавления от иных негативных эмоций.

Материалы: карандаши, ручки, простая бумага.

Вводная часть.

Упражнение «Знакомств в группах»

Цель: создание позитивной атмосферы, поддержка участников.

Инструкция: Упражнение выполняется в группе, в которой есть знакомые. Участники делятся на подгруппы так, чтобы в подгруппах были знакомые друг другу участники. Каждая подгруппа представляет своих участников для остальных таким образом: «Мы ценим (имя) за ...».

Основная часть.

Тест «Добрый ли я?»

Инструкция: Сейчас мы проведем тест. Каждый из вас сможет проверить какой вы, всегда ли вы внимательны и добры к окружающим? Вам предлагаются вопросы и бланк ответов, в котором против каждого номера вопроса нужно указать “да” или “нет”.

1. У тебя появились деньги. Смог бы ты истратить все, что у тебя есть, на подарки друзьям или родным?
2. Товарищ делится в разговоре с тобой своими проблемами или неприятностями. Если тема тебе не интересна, дашь ли ты это понять собеседнику?
3. Твой партнер плохо играет в шахматы или в другую игру. Будешь ли ты ему поддаваться, чтобы он не терял интерес к игре?
4. Нравится ли тебе говорить людям приятное, чтобы поднять их настроение?
5. Часто ли ты используешь злые шутки?
6. Свойственна ли тебе мстительность, злопамятность?
7. Будешь ли ты поддерживать разговор с товарищем, если данная тема тебя совершенно не интересует?
8. С желанием ли ты применяешь свои способности для пользы других людей?
9. Бросаешь ли ты дело, когда уже очевидно, что ты с ним не справишься?
10. Если ты уверен в своей правоте, будешь ли ты выслушивать аргументы другого человека?

11. Будешь ли ты выполнять работу по просьбе родителей, если она не входит в твои обязанности (что-то выполнить за кого-то из домочадцев, например)?

12. Станешь ли ты передразнивать кого-то, чтобы развеселить своих друзей?

Теперь давайте посмотрим как правильно подсчитать баллы.

Одно очко за каждый утвердительный ответ на вопросы 1, 3, 4, 7, 11 и за отрицательный ответ на вопросы 2, 5, 6, 8, 9, 10, 12.

Результаты:

Больше 8 очков. Ты любезен, нравишься окружающим, умеешь общаться с людьми. У тебя много друзей. Одно предостережение: никогда никому не позволяй злоупотреблять твоей добротой.

От 4 до 8 очков. Твоя доброта — вопрос случая: добр ты не с каждым. Для кого-то ты идешь на все, но старайся быть равным со всеми, чтобы не было на тебя обид.

Менее 4 очков. Тебе предстоит сложная работа над собой.

Вывод: Творите добро ради самого добра, будьте в этом бескорыстны!

Упражнение «Солнце доброты»

Цель: создание положительного эмоционального настроения, развитие чувства эмпатии.

Инструкция: в честь хороших людей, которые здесь собрались зажжём на небе «Солнце доброты». Для этого на лучиках солнца, которые я вам раздам, напишите черты, присущие хорошему, доброму человеку. (Например: отзывчивость, жалость, милосердие, сопереживание и др.)

Упражнение «Комплимент»

Цель: создание положительного эмоционального настроения, развитие чувства эмпатии.

Инструкция: придумать комплимент, соответствующий личностным качествам собеседника.

Вспомним слова Б. Окуджавы:

Давайте восклицать, друг другом восхищаться,

Высокопарных слов не стоит опасаться.

Давайте говорить друг другу комплименты,

Ведь это все любви счастливые моменты...!

Сегодня будем говорить друг другу комплименты. Выберите себе партнера для выполнения задания.

Обмен комплиментами будет происходить в форме диалога. Нужно не только получить комплимент, но и обязательно его возвратить.

Комплимент принимается в определенной форме: Например: (1-й собеседник - Ты очень добрая...), (второй собеседник - Да, это так! А еще я ...) (добавляется положительное качество) и комплимент возвращается к говорящему.

Заключительная часть. Рефлексия.

Упражнение «Подводим итоги»

Цель: повысить настрой на удачу, счастье, добро и успех.

Инструкция: я говорю вам огромное спасибо за Вашу работу.

И желаю вам, чтобы доброта всегда жила в ваших сердцах.

Добрый быть совсем, совсем непросто,

Не зависит доброта от роста,

Не зависит доброта от цвета,

Доброта – не пряник, не конфета.

Добрый быть совсем, совсем не просто,

Не зависит доброта от роста,

Доброта приносит людям радость

И взамен не требует награды.

Доброта с годами не стареет.

Доброта от холода согреет.

Если доброта, как солнце, светит,

Радуются взрослые и дети.

Только надо, надо добрым быть

И в беде друг друга не забыть.

И завертится Земля быстрей,

Если будем мы с тобой добрей.

Занятие № 19, 20, 21

Тема: «В мире сказок»

Цель: Расширение знаний участников о чувствах и эмоциях

Задачи:

1. Развитие коммуникативных навыков, эмоциональной устойчивости, доброжелательного отношения друг к другу.

2. Обучение способов снятия внутренней напряженности, агрессии, гнева, приобретение навыков избавления от иных негативных эмоций.

Вводная часть.

Упражнение «Пожелание на сегодня»

Цель: Сплочение группы, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: 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.

Основная часть.

Упражнение «Сказочная поляна»

Цель: Создать в группе атмосферу эмоциональной свободы и открытости, дружелюбия и доверия друг к другу

Инструкция: Мы оказались на сказочной поляне страны Фантазия. Попав сюда, каждый из нас преобразился в сказочного героя. Какие же герои собрались на поляне? Сейчас каждый из вас должен представить себя. Каждая строчка представления должна 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".

После представления всех участников ведущий спрашивает у героев:

— Чье самописание понравилось больше всего?

— С кем они хотели бы встретиться в Фантазии?

— Что они могли бы дать волшебной стране?

Как вы знаете в любой сказке, игре есть свои определенные правила, по которым живут сказочные герои или происходит сюжет, игра.

Упражнение «Знакомство со сказкой»

Цель: вызвать свободные ассоциации, которые касаются личной жизни членов группы.

Инструкция: Ведущий зачитывает сказку: «Жила-была ласточка, у которой не было своего гнезда. Она часто гостила у многочисленных друзей, но нигде долго не задерживалась. Минуты радости от встреч сменялись часами непонятной грусти, и ласточка стремительно улетала к другому гнезду. Так повторялось снова и снова.

Однажды, устав от бесконечных полетов, ласточка села на цветущее дерево. На нем не было гнезд, рядом не летали добрые друзья, но сердце птицы неожиданно сказало:»

Дальше каждый участник по очереди дополняет сказку своими словами.

Древняя притча «Счастье»

Господь слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

- Что ещё слепить тебе? - спросил Бог.

- Слепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил Господь, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

Мы ищем счастье тут и там,

За ним мы бродим по пятам,

Ему твердим мы бесконечно -

С тобою быть хотим навечно!

Мечтая в счастье раствориться,

Мы долго, вглядываясь в лица.

Найти пытаемся ответ -

В чем счастье? Есть оно, иль нет?

Мы пребываем в заблуждении,

Что счастье - чьих-то рук творение...

Вопрос для обсуждения:

Скажите, почему Бог положил в ладонь оставшийся кусок глины?

Как вы думаете: Счастье - чьих рук творение?

Все ваши мысли верные. Мы с вами сами творцы своего счастья. И перед нами стоит нелегкая задача, сделать счастливыми не только себя, но и свою семью и своих воспитанников.

Заключительная часть. Рефлексия.

Упражнение «Спасибо за приятное занятие»

Цель: Повышение настроения на удачу, счастье, добро и успех; групповой сплоченности, уверенности в себе.

Инструкция: Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Занятие № 22, 23, 24

Тема: «Общение»

Цель: Выявление наиболее эффективных способов общения. Сосредоточение на общении с позиции уверенного человека.

Задачи:

1. Обучение навыкам конструктивного общения.
2. Осознать различие между уверенным, неуверенным и агрессивным поведением.
3. Сплочение группы.

Материалы: карандаши, фломастеры, ручки, простая бумага.

Вводная часть.

Упражнение «Круг»

Цель: снятие напряжения через движения, организация взаимодействия.

Инструкция: Участники становятся в круг. Все протягивают руки к его середине. По команде все одновременно берутся за руки и делают это так, чтобы в каждой руке оказалась чья-то одна рука. При этом надо стараться не братья за руки с теми, кто стоит рядом с вами. После того, как все руки соединены, участникам предлагается распутаться, не разнимая рук.

Основная часть.

Упражнение «Что такое общение?»

Цель: формирование адекватных реакций в различных ситуациях.

Инструкция: «Каждый из нас живет и работает среди людей. Мы ходим в гости, встречаемся с друзьями, выполняем с ними какое-то общее дело, занимаемся спортом и др. В любой ситуации, мы независимо от нашего желания, общаемся с людьми: родителями, сверстниками, учителями, знакомыми и незнакомыми. Давайте попробуем дать сами определение этому понятию. Каждый индивидуально на листочках отвечает на вопрос, что такое общение. Затем ответы обсуждаются по кругу.

Упражнение «Качества и умения, важные в общении»

Цель: выделение качеств и умений, важных в общении

Инструкция: Участники, работая в группе, выделяют качества человека, с которым приятно общаться, качества, которые помогают человеку бесконфликтно общаться с окружающими. Далее участников просят оценить степень выраженности у себя данных качеств по 10-бальной шкале. Учитывая оценку своих качеств, написать рекомендации для себя «Как стать приятным человеком в общении».

Заключительная часть. Рефлексия.

Упражнение «Разрядка»

Цель: снимает напряжение усталость, дает позитивный заряд энергии.

Инструкция: Все участники встают в общий круг. Выразить движением свое настроение «здесь и сейчас». Каждый участник показывает свое движение, а остальные за ним повторяют. Следующий участник предлагает свое движение, и все за ним повторяют. Таким образом, игра продолжается по цепочке участников, задействованных в игре.

Упражнение «Что мне мешает?»

Цель: Развитие навыка понимания своего эмоционального состояния.

Инструкция: Ведущий просит нарисовать участников то, от чего они хотят избавиться, от каких именно качеств, на рисунке может быть как что-то конкретное, так и абстрактный образ. На это дается время, после чего ведущий просит описать это словами (письменно). Затем участникам говорится, что они могут сделать со своим листочком всё что угодно, например, смять, разорвать, выбросить и. т. д. Обсуждение.

Занятие № 25, 26, 27

Тема: «Барьеры в общении. Что мне мешает?»

Цель: Ознакомление подростков с понятием и видами психологических барьеров, мешающих полноценному общению и пониманию людей, поиск способов их преодоления.

Задачи:

1. Развитие факторов, способствующих успешному общению

2. Сплочение группы.

Материалы: карандаши, ручки, простая бумага, карточка с текстом для ведущего к упражнению «Иван Иванович».

Вводная часть.

Упражнение «Посылка»

Цель: создать благоприятную непринужденную психологическую атмосферу в группе.

Инструкция: Участники сидят в кругу, близко друг к другу. Руки держат на коленях соседей. Один из участников «отправляет посылку», легко хлопнув по ноге одного из соседей. Сигнал должен быть передан как можно скорее и вернуться по кругу к своему автору. Возможны варианты сигналов (различное количество или виды движений).

Упражнение «Чудное приветствие»

Цель: создать благоприятную непринужденную психологическую атмосферу в группе.

Инструкция: Ведущий говорит о существовании множества разных способов приветствия людьми друг друга, реально существующих в цивилизованном социуме и шуточных. Участникам предлагается встать и поздороваться друг с другом плечом, спиной, рукой, щекой, носом, выдумать свой собственный необыкновенный способ для сегодняшнего занятия и поздороваться им.

Основная часть.

Упражнение «Что такое коммуникативные барьеры»

Психологом дается информация о том, что когда на пути передачи информации вдруг появляются какие-нибудь затруднения, психологические препятствия, то говорят о коммуникативном барьере.

Коммуникативные барьеры бывают трех типов:

- барьеры понимания (невывразительная речь говорящего, быстрая речь, слова-паразиты, участники общения используют различные значения слов, непонимание стиля речи говорящего, сложная логика рассуждения говорящего, противоречивая логика и т.п., невнимательность слушающего и т.п.);
- барьеры социально-культурного различия (между людьми разных национальностей, разных профессий, разных политических или религиозных убеждений);
- барьеры отношения (по-разному воспринимается информация от разных людей: от друга, отца, директора школы, незнакомого человека – чем больше авторитет человека и доверие к нему, тем меньше преград на пути усвоения информации).

Психолог вместе с участниками приходят к выводу, что понимание партнера, представление о его целях, точке зрения, индивидуальных особенностях – главное условие для преодоления всех барьеров. Следовательно, развивать навыки понимания важно для эффективного общения с другими.

Упражнение «Иван Иванович»

Цель: продемонстрировать подросткам, каким образом рождаются слухи, мифы и сплетни, и как их можно развеять.

Материалы: карточки с текстом для ведущего.

Инструкция: Ведущий объявляет, что для этого упражнения ему понадобятся несколько добровольцев (5-7), в зависимости от количества участников группы. Добровольцы выходят из аудитории и ждут, когда их пригласит ведущий. Пока добровольцы находятся за пределами аудитории, ведущий объясняет участникам правила игры, которые заключаются в том, что добровольцы будут заходить в аудиторию по одному и прослушивать рассказ, который он приготовил, а затем пересказывать следующему добровольцу все то, что он запомнил. Участники не должны подсказывать добровольцу. Их задача будет заключаться в том, чтобы следить за тем, как искажается информация при передаче от одного человека к другому. Когда последний доброволец зайдет в аудиторию и передаст полученную информацию, ведущий снова для всех зачитывает текст, который был предложен аудитории в самом начале игры. В конце игры можно устроить обсуждение и проанализировать то, как передается информация от одного человека к другому, как она может искажаться (в том числе СМИ), и, вообще, стоит ли верить сплетням, слухам и мифам.

Например: сообщение *«Иван Иванович уехал в 11 часов, не дождавшись вас. Очень огорчился, что не смог переговорить с вами лично и просит передать вам, что если он не вернется к обеду (а это будет зависеть от того, сколько времени он пробудет на совещании в министерстве), совещание в 15.30 проводите без него. Кстати, на совещании будет обсуждаться вопрос о поставке новых компьютеров, которые ничем не хуже импортных. И еще на совещании не забыть объявить, что все начальники отделов должны пройти собеседование у психологов, которые будут работать в 20 комнате с 10 часов утра ежедневно до 2 октября».*

Рефлексия: Как вы себя чувствовали? Что было трудно? Что происходило с информацией?

Упражнение «Найди пару»

Цель: развитие прогностических возможностей и интуиции; формирование у членов группы установки на взаимопонимание.

Инструкция: Каждому участнику при помощи булавки прикрепляется на спину лист бумаги. На листе имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару. Например: Крокодил Гена и Чебурашка, Ильф и Петров и т.д. Каждый участник должен отыскать свою «вторую половину», опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы типа: «Что у меня написано на листе?». Отвечать на вопросы можно только словами «да» и «нет». Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом. На упражнение отводится 10-15 минут.

Заключительная часть. Рефлексия.

Упражнение «Спасибо за приятное занятие»

Цель: Повышение настроения на удачу, счастье, добро и успех; групповой сплоченности, уверенности в себе.

Инструкция: Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Занятие № 28, 29, 30

Тема: «Моя уверенность в вербальном и невербальном общении»

Цель: Формирование уверенного поведения на уровнях вербального и невербального общения

Задачи:

1. Развитие умений распознавания невербальных компонентов общения уверенного поведения;
2. Развитие у подростков навыков комплексно и эффективно использовать как вербальные, так и невербальные средства общения

Материалы: карандаши, ручки, простая бумага, карточки с ситуациями к упражнению «Толстое стекло».

Вводная часть.

Упражнение «Разрядка»

Цель: снимает напряжение усталость, дает позитивный заряд энергии.

Инструкция: Все участники встают в общий круг.

Выразить движением свое настроение «здесь и сейчас». Каждый участник показывает свое движение, а остальные за ним повторяют. Следующий участник предлагает свое движение, и все за ним повторяют. Таким образом, игра продолжается по цепочке участников, задействованных в игре.

Основная часть.

Упражнение «Всеобщее внимание»

Цель: развитие умения соединить вербальные и невербальные средства общения, формирование навыков акцентирования внимания окружающих за счет различных средств общения.

Инструкция: Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простую задачу Любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, нужно привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники, обсуждаются итоги: кому удалось привлечь к себе внимание других и за счет каких средств.

Упражнение «Единство»

Цель: формирование эмоционально-волевого единства группы.

Инструкция: Участники рассаживаются в круг. Каждый сжимает руку в кулак, и по команде ведущего все "выбрасывают" пальцы. Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники независимо друг от друга, выбрали одно и то же число. Участникам запрещается переговариваться. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели.

Заключительная часть. Рефлексия.

Упражнение «Рюкзак»

Цель:

Инструкция: Каждый участник высказывается:

- что понравилось;
- какие ощущения и ожидания от следующих занятий

Занятие № 31, 32, 33

Тема: «Учимся общаться. Понятие конфликта»

Цель: Понимание природы конфликта, формирование отношения к конфликтам, как к новым возможностям самосовершенствования

Задачи:

1. Ознакомление учащихся с понятием «конфликт».
2. Развитие способности адекватного реагирования на конфликтные различные ситуации.
3. Выявление факторов эффективного общения, способствующих достижению взаимопонимания между участниками

Материалы: карандаши, ручки, простая бумага, картонная коробка, цветные жетоны из цветной бумаги.

Вводная часть.

Упражнение «Приветствие. Обмен чувствами и ожиданиями»

Цель: установление контакта между участниками группы, создание доверительной атмосферы, обмен приветствиями и ожиданиями.

Инструкция: участники должны поделиться своим настроением на настоящий момент времени. Какие чувства и эмоции вы сейчас испытываете?

Основная часть.

Беседа «Понятие конфликта»

Цель: ознакомить с понятием «конфликт»

Инструкция: Люди часто представляют конфликт как борьбу между двумя сторонами, сражающимися за победу. Никто не может избежать конфликтов – они занимают важное место в нашей жизни. Однако гораздо эффективней воспринимать конфликт, как проблему, в решении которой принимают участие обе стороны.

Упражнение «Что такое конфликт»

Цель: познакомить видами конфликтов, причинами, положительными и отрицательными сторонами конфликта.

Инструкция: Участникам предлагается написать на небольших листах определения конфликта («Конфликт – это...»). После этого в импровизированную «корзину конфликтов» (коробка, мешок, шапка, сумка) складываются листки с ответами и перемешиваются. Ведущий подходит по очереди к каждому участнику, предлагая взять один из листков и прочитать написанное. Таким образом, можно выйти на определение конфликта.

Обсуждение. Работа в микрогруппах. Задача участников – определить в своих микрогруппах **причины возникновения конфликтов.**

Для формирования микрогрупп по 5 – 6 человек предлагается следующий игровой вариант. Заранее заготавливаются цветные жетоны, (количество жетонов определяется количеством игроков, количество цветов жетонов – количеством микрогрупп). Участникам предоставляется возможность выбрать жетон любого цвета. Тем самым в соответствии с выбранным жетоном формируются микрогруппы участников с жетонами одинакового цвета. Например, микрогруппа участников с красными жетонами, микрогруппа участников с желтыми жетонами и т. д.

После работы в микрогруппах участники объединяются для обсуждения наработок. Высказанные мысли с некоторой редакцией записываются на лист ватмана.

В процессе обсуждения необходимо прийти к идее трех составляющих, которые приводят к конфликту: неумение общаться, неумение сотрудничать и отсутствие позитивного утверждения личности другого. Эту идею лучше довести до участников через образ айсберга, малая, видимая часть которого – конфликт – над водой, а три составляющие – под водой. Таким образом, просматриваются пути урегулирования конфликта: умение общаться, сотрудничать и уважать, позитивно утверждать личность другого. Эта идея также представлена в виде айсберга.

Упражнение «Я-высказывания»

Цель: познакомить видами конфликтов, причинами, положительными и отрицательными сторонами конфликта.

Инструкция: Разыгрывается сценка на проблемную тему (например: друг опоздал на встречу и после предъявленных претензий не извинился, а стал нападать сам). Затем ведущий объясняет, что для снижения накала конфликтной ситуации очень эффективно использование в общении «я-высказываний» – это способ сообщения собеседнику о своих нуждах, чувствах без осуждения или оскорбления.

Принципы, на которых строятся «я-высказывания»:

- безоценочное описание действий, что совершил этот человек (не стоит: «ты пришел поздно», желательно: «ты пришел в 12 ночи»);
- ваши ожидания (не стоит: «ты не вывел собаку», желательно: «я надеялся, что ты выведешь собаку»);
- описание своих чувств (не стоит: «ты меня раздражаешь, когда делаешь это», желательно: «когда ты делаешь это, я испытываю раздражение»);

– описание желаемого поведения (не стоит: «ты никогда не звонишь», желательно: «мне хотелось бы, чтобы ты звонил, когда задерживаешься»).

Обсуждение: Почему, по вашему мнению, исполнители роли так поступили? Что помешало им спокойно воспринимать информацию?

Заключительная часть. Рефлексия.

Упражнение «Подарок»

Цель: Упражнение повышает самооценку участников, стимулирует их работу над собой.

Участники встают в круг

Инструкция: Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гиру, цветок и т.п.)

Занятие № 34

Тема: «Конфликты, стратегии решения»

Цель: Ознакомление и обучение способам выхода из конфликтной ситуации

Задачи:

1. Выявление факторов эффективного общения, способствующих достижению взаимопонимания между участниками.
2. Сплочение группы.

Материалы: карандаши, ручки, простая бумага.

Вводная часть.

Упражнение «Картина на память»

Цель: формирование установки на партнерство.

Инструкция: На общем ватмане каждый своим фломастером изображает или пишет что-то на общей картине «на память». Упражнение может использоваться для завершения тренинга.

Основная часть.

Упражнение «Искусство достойного отказа»

Цель: Развитие способности адекватного реагирования на различные конфликтные ситуации.

Инструкция: У участников спрашивают, часто ли и при каких обстоятельствах в повседневной жизни им приходится говорить «нет» и всегда ли это легко. При каких обстоятельствах, в каком окружении это сделать труднее? Затем на темы, предложенные самими участниками (ситуации отказа, которые вызывают трудности) разыгрываются сценки.

Обсуждение: Совместно с группой вырабатываются приемлемые правила достойного отказа:

- твердо, но доброжелательно и спокойно говорить «нет», не вступая в препирательства, споры;
- соглашаться с доводами, но при этом стоять на своем;
- мягко прекратить разговор;
- привести собеседнику свои аргументы;
- предложить компромисс...

Упражнение «Нападающий и защищающийся»

Цель: осознание конфликтных сторон личности, получение опыта активной борьбы, развитие уверенности в себе, анализ эффективности предложенных ролей в общении.

Инструкция: Группа разбивается на пары, и участники садятся лицом друг к другу. Определяется, кто будет играть роль нападающего и защищающегося.

Инструкция для нападающего: «Ведите диалог. Твердо стойте на своей позиции, старайтесь не сдаваться. Говорите своему партнеру, что и как он должен делать, ругайте его с позиций явного превосходства и уверенности в себе».

Инструкция защищающемуся: «Постоянно извиняйтесь и оправдывайтесь. Говорите своему партнеру, как вы хотите угодить ему и как что-то мешает вам выполнить его требования».

Партнеры меняются ролями. Участники группы делятся впечатлениями о проведенной работе, рассказывают о затруднениях, с которыми они встретились при выполнении задания. Ведущий просит каждого сравнить сыгранные роли с привычным стилем поведения, рассказать о чувствах, возникших в ходе работы.

Заключительная часть. Рефлексия.

Упражнение «Комплименты»

Цель: отработка навыков эмпатии и новых способов поведения, формирование умения делать комплименты и создавать позитивные установки друг на друга.

Инструкция: Вы можете свободно передвигаясь по комнате подходить к любому члену группы и обмениваться комплиментами, добрыми пожеланиями, похвалами. Возможно, этот человек чем-то помог вам в процессе тренинга, поблагодарите его. Таким образом, обойдите всех участников тренинга.

Упражнение «Позиция»

Цель: рефлексия взаимоотношений участников тренинговых занятий.

Инструкция: Участники образуют 2 круга: внутренний и внешний. Внешний круг движется, внутренний остается на месте. Находящиеся во внешнем круге высказывают свое впечатление о партнере по внутреннему кругу, начиная с фразы «Я вижу тебя», «Я хочу тебе сказать», «Мне нравится в тебе».

Анонимная анкета – отзыв о проведенных занятиях.

Цель: подробная обратная связь

Инструкция: Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы приобрели, работая в группе.

Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на листках.

-Что вы думаете о прошедших занятиях?

- Чему вы научились?

- Что понравилось?

-Что осталось неясным?

- Какие пожелания и замечания вы хотели бы сказать тренеру?

Напишите, пожалуйста, короткое послание об этом - телеграмму из 11 слов.

Заполнение анкеты.

Мини-лекция. Что такое уверенность, уверенное поведение.

Структура уверенности.

У уверенности есть своя структура – то, о чем она определяется и обуславливается:

- цель;
- ресурсы;
- самооценка.

Лишь при наличии *четко поставленной цели* и стремления к ней можно говорить об уверенности в себе и своих действиях.

Ресурсы включают в себя знания и опыт, а также физическое состояние человека. Если человек осведомлен о ситуации или в прошлом с успехом справился с подобными заданиями и к тому же хорошо себя чувствует, то он более уверен в себе.

Самооценка — это оценивание человеком самого себя в данной ситуации. Главная характеристика самооценки — ее адекватность, т. е. соответствие истинных возможностей человека и его оценки этих возможностей. Низкая оценка себя и своих ресурсов — один из компонентов неуверенности.

Итак, чтобы быть уверенным, следует иметь *четкую цель, знать ситуацию, быть к ней физически и морально готовым, разумно оценивать себя и свои силы.*

Введение источников уверенности — неуверенности.

Любой процесс, любое состояние имеют свои источники. Задача — разобрать источники уверенности и неуверенности.

Уверенность	Неуверенность
Определенность	Неуверенность другого
Ясность цели	Неопределенность, угроза
Хорошее настроение	Просьба, нахождение собеседников на разных уровнях
Положительный опыт	Отрицательный опыт, его отсутствие
Адекватная самооценка	Плохое настроение
Одинаковое положение собеседников	Ответственность перед кем - то

Права человека на уверенность.

Чтобы чувствовать себя уверенным, человек должен иметь 4внутреннее разрешение*. на это — права на уверенность.

1. Право быть независимым.
2. Право побыть одному.
3. Право на успех.
4. Право быть выслушанным и принятым всерьез.
5. Право получить то, за что платишь.
6. Право иметь права.
7. Право отказать в просьбе, не чувствуя вины.
8. Право просить то, что хочешь.
9. Право делать ошибки и быть ответственным за них. Параллельно с зачитыванием прав они кратко комментируются.

В заключение тренинга участникам предлагается завершить фразу: Я хорошо умею..., а затем закрепить утверждение: 4Сейчас вы сказали, что умеете делать лучше всех, и сказали это очень уверенно, потому что вы действительно это знаете и реально оцениваете свои силы.

Уверенное поведение

Суть. Вы защищаете ваши собственные права, выражаете мысли и чувства прямо, честно и открыто средствами, предполагающими уважение к правам других. Уверенный человек действует без ненужного беспокойства или чувства вины. Он уважает себя и других и Отвечает за свои действия и выбор. Он понимает свои собственные потребности и просит открыто и Прямо о том, чего хочет. При отказе может загрузить или быть разочарованным, но его самовосприятие не омрачается. Он не слишком полагается на Одобрение других людей и чувствует безопасность и уверенность в самом себе. Уверенные люди показывают другим, как они хотели бы, чтобы с ними Обращались. Они самодостаточны

Явное поведение. Вот что я думаю. Вот что я чувствую. Вот как я оцениваю ситуацию А как насчет Вас? Если наши потребности конфликтуют, я, конечно же, готов рассмотреть различия и, возможно, буду готов к компромиссу.

Скрытая мысль. Я не позволю тебе использовать меня и не буду атаковать тебя за то, что ты такой, каков есть.

Цель: общаться ясно и прямо, как взрослый со взрослым. Вербальные и невербальные характеристики.

- Активное слушание.

- Твердый, спокойный голос.
- Прямой контакт глазами.
- Прямая, сбалансированная, открытая позиция тела.
- Громкость голоса, подходящая к ситуации.
- Использование выражений: 4Я, *Я люблю, я хочу, 4Я не хочу, 4Я не буду, *Мне нравится, Мне не нравится.
- Фразы сотрудничества: «А что вы думаете по этому поводу?»
- Подчеркнутые утверждения заинтересованности: «Мне бы очень хотелось».

Выгода. Чем больше вы отстаиваете себя и действуете в манере, которую уважаете, тем выше ваше самоуважение. Ваши шансы получить от жизни желаемое увеличиваются, если другие понимают, что вы хотите, и сознают то, что вы защищаете свои права и потребности. Если вы прямо выражаете чувства негодования, то отрицательные эмоции не накапливаются. Не испытывая болезненного чувства застенчивости и тревоги и не тратя силы на самозащиту, вы можете видеть, слышать и любить с большей легкостью.

Анонимная анкета – отзыв о проведенных занятиях.

Ведущий: Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы приобрели, работая в группе. Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на листках.

— Я научился...

— Я узнал, что...

— Я нашел подтверждение тому, что...

— Я обнаружил, что...

— Я был удивлен тем, что...

— Мне нравится, что...

— Я был разочарован тем, что...

— Самым важным для меня было...