

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 649
от «31» августа 2023г.
директор МБОУ СОШ № 3
_____ Кузнецова Г.В.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных
предметов № 3»

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ПО
СОПРОВОЖДЕНИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ДЕВИАНТНЫМ
ПОВЕДЕНИЕМ**

Автор: педагог-психолог
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов №3»
Осотова Анастасия Анатольевна

г. Ханты-Мансийск, 2023г.

Пояснительная записка

В целях реализации Федерального закона «О мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних», педагогом-психологом МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов №3» г. Ханты-Мансийска была разработана психолого-педагогическая программа по коррекции правонарушений несовершеннолетнего обучающегося.

Асоциальное поведение подростков, понимаемое как нарушение социальных норм, приобретает в последние годы массовый характер и ставит эту проблему в центр внимания социальных педагогов и психологов, медиков, работников правоохранительных органов. Огромное значение в современном обществе имеет умение следовать установленным правилам, жить в обществе, успешно социализироваться.

Социолог Я. И. Глинский определяет девиантное или асоциальное поведение как «социальное явление, выраженное в массовых формах человеческой деятельности, не соответствующих официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам (стандартам, шаблонам)».

Проблема асоциального поведения представлена в отечественной психолого-педагогической литературе достаточно разнопланово: исследование причин девиантного и делинквентного поведения подростков (Буянов М.И., Змановская Е.В., Игошев К.Е., Райский Б.Ф., Фельдштейн Д.И. и др.); описание социально-психологического портрета дезадаптивного подростка (Братусь Б.С., Заика В.И., Крейдун Н.П., Личко А.Е., Ячина А.С. и др.); проведение ранней диагностики, профилактики и предупреждение школьной дезадаптации (Алемаскин М.А., Беличева С.А., Миньковский Г.М., Невский И.А., Потанин Г.М. и др.).

Девиантное поведение чаще всего проявляется:

- как форма проявления дефицита морального и нравственного развития личности в нашем обществе;
- как нормальная реакция на ненормальные для ребенка условия, в которых он оказался;
- как язык общения с социумом, когда другие социально приемлемые способы общения исчерпали себя или недоступны.

Актуальность и необходимость данной программы заключается в том, что школа, как социальный организм находится в центре событий и тенденций современного общества, и как зеркало отражает его идеологические и социально-экономические проблемы. Основная задача, стоящая перед школой – дать каждому ребенку, с учетом его индивидуальных психологических и физических возможностей, тот уровень образования и воспитания, который поможет ему не потеряться в обществе, найти свое место в жизни, а также развить свои потенциальные способности: интеллектуальные, волевые, морально-нравственные, мировоззренческие. Вся воспитательная и профилактическая деятельность образовательного учреждения должна быть направлена на выполнение данного социального заказа при содействии других социальных институтов (семья, ближайшее окружение, социальные службы, учреждения).

В основе программы лежит методическое пособие по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков «Всё, что тебя касается».

Методический учебники, пособия, использованные при составлении программы:

- ✓ Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб. : Питер, 2006. – 271 с.
- ✓ Бадмаев С.А. Психологическая коррекция отклоняющегося поведения школьников. М., 1997.

- ✓ Божович Л.И. Проблема формирования личности. М. . Воронеж 1995.
- ✓ Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. – СПб. : Питер 2006. – 160с.
- ✓ Гусева Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами / под научн. редак. А.М. Шипицыной. – СПб. : Речь, 2005. – 256с.
- ✓ Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 256с.
- ✓ Перешеина Н.В., Заостровцева М.Н. Девиантный школьник: Профилактика и коррекция отклонений. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
- ✓ Пряжников Н. С. Профессиональное и личностное самоопределение: пособие [Текст] / Н. С. Пряжников. – Москва : Институт практической психологии ; Воронеж : МОДЭК, 1996. – 256 с.
- ✓ Солдатова Г., Жить в мире с собой и другими: тренинг толерантности для подростков / Г. Солдатова М. Л. Шайгерова. – Москва : Генезис. – 2001. – 112 с.
- ✓ Фопель К. На пороге взрослой жизни / К. Фопель. - Москва : Генезис. - 2008. -
- ✓ Чикер В. А. 18 программ тренингов: руководство для профессионалов Эрнест Цветков Книга тренинг. В поисках утраченного "Я"

Нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность педагога-психолога:

- ✓ Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993)
- ✓ Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989)
- ✓ «Кодекс Российской Федерации об административных

правонарушениях» от 30.12.2001 № 195-ФЗ (ред. от 01.03.2020)

✓ «Уголовный кодекс Российской Федерации» от 13.06.1996 № 63-ФЗ (ред. от 18.02.2020) (раздел V)

✓ «Семейный кодекс Российской Федерации» от 29.12.1995 № 223-ФЗ (ред. от 06.02.2020) (раздел IV)

✓ Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 № 124-ФЗ (последняя редакция)

✓ Федеральный закон об Образовании Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ

✓ Федеральный закон "О персональных данных" от 27.07.2006 N 152-ФЗ

✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Мнобрнауки России) от 16 июня 2014 года № 658 «Об утверждении порядка проведения социально-психологического тестирования лиц, обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, а также образовательных организациях высшего образования».

✓ Федеральный закон «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» от 24.06.1999 № 120-ФЗ (последняя редакция)

✓ Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах» от 08.01.1998 N 3-ФЗ

Цель программы: способствовать формированию ответственной личности, умеющей анализировать и контролировать ситуацию и свое поведение, осознающей важность своего здоровья.

Задачи программы:

1. Выявление причин и форм девиантного поведения;
2. Формирование ценности здорового образа жизни и пропаганда здорового образа жизни;
3. Способствовать адаптации личности к жизни в обществе;

4. Формирование целей, защитных механизмов против проявления девиантного поведения.

Принципы построения программы:

- ✓ принцип ценности личности, заключающийся в самоценности каждого участника образовательного процесса;
- ✓ принцип системности коррекционных и профилактических задач;
- ✓ принцип единства коррекции и диагностики;
- ✓ принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей клиента;
- ✓ деятельностный принцип;
- ✓ принцип комплексности методов психологического воздействия;
- ✓ принцип учета объема и степени разнообразия материала;
- ✓ принцип учета эмоциональной сложности материала.

Направления работы:

- ✓ выявление причин, вызывающих поведение, отклоняющееся от норм, определение главных проблем;
- ✓ передача информации: реклама деятельности кружков и секций, яркий эмоциональный рассказ, монологическое изложение научных данных и фактов;
- ✓ непосредственное общение: семейное и индивидуальное консультирование, беседа, убеждение, поощрение, наказание, стимулирование, внушение, требование, пример, установление логических взаимосвязей, социальные пробы, позитивный настрой;
- ✓ формирование ценностных установок и целей жизни, ориентации на будущее;
- ✓ обучение эффективным способам выхода из кризисных ситуаций.

Предполагаемый результат: при условии успешной реализации программы будет наблюдаться: ценностное отношение к своему здоровью; адаптация личности к жизни в обществе; наличие черт социально-

успешной, совершенствующейся личности; осознанное отношение к своей жизни, к будущему; наличие целей.

Методики:

1. Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (модификация А. Д. Андреева);
2. Психохарактерологический диагностический опросник по А.Е. Личко (ПДО);
3. Тест Сонди. Диагностика эмоционального состояния, влечений и потребностей;
4. Методика диагностики девиантного поведения несовершеннолетних (тест СДП - склонности к девиантному поведению) Э.В. Леус;
5. Методика «Q сортировка» В. Стефансона;
6. Цветовой тест Люшера.

Практическое направление – 25.

Блоки развивающего воздействия:

Диагностический блок (1 занятие). Диагностика отклонений в поведении, их причин и акцентуаций характера.

Установочный блок (1 занятие). Установление контакта с участником на основе юмористического, доброжелательного настроя психолога, с помощью беседы на равных, упражнений и игр на знакомство, что позволит обучающемуся расслабиться, снять напряжение, привыкнуть к обстановке, а также побудит к взаимодействию, желанию сотрудничать.

Коррекционный блок (22 занятия). Его цель – постепенное нивелирование асоциального поведения, формирование ответственности, умения анализировать и контролировать ситуацию и поведение, подведение ребенка к осознанию важности своего здоровья.

Блок оценки эффективности развивающих воздействий (1 занятие). Его цель – проверка результативности коррекционных занятий.

Сроки реализации: 2023-2024 учебного года.

Форма работы: индивидуальная.

Продолжительность программы – 25 занятий по 40 минут. Индивидуальная работа должна проводиться в комфортном, хорошо проветренном помещении, в интерьере комнаты должны преобладать спокойные, неяркие цвета. Для обеспечения занятий необходимы: бумага, карандаши, мелки, ножницы, гуашь, клей, фломастеры, фоновая музыка и другие материалы в соответствии с требованиями.

Учебный план психолого-педагогической программы по сопровождению обучающихся с девиантным поведением представлен в таблице 1.

Таблица 1. Учебный план психолого-педагогической программы по сопровождению обучающихся с девиантным поведением.

№ п/п	Наименование блоков, разделов	Всего часов
Введение		
1.	Раздел 1. Знакомство	1
I. Диагностический блок		
2.	Раздел 1. Диагностика	1
II. Коррекционный блок		
3.	Раздел 1. Кризисная ситуация: выход есть!	2
4.	Раздел 2. Здоровый образ жизни	3
5.	Раздел 3. Временная перспектива и целеполагание	4
6.	Раздел 4. Мои черты личности	3
7.	Раздел 5. Жизненные ценности	2
8.	Раздел 6. Я и мое окружение	3
9.	Раздел 7. Эмоции	4
III. Блок оценки и эффективности коррекционно-развивающих воздействий		
10.	Раздел 1. Диагностика	1
Рефлексия		
11.	Раздел 1. Прощание	1
	Итого	25

Основное содержание психолого-педагогической программы по сопровождению обучающихся с девиантным поведением представлен в таблице 2.

Таблица 2. Основное содержание психолого-педагогической программы по сопровождению обучающихся с девиантным поведением.

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата	Проведено
Введение					
Раздел 1. Знакомство					
1.	Знакомство	Знакомство Ознакомительная беседа Игра на логику Настольная игра «Дженга» Рефлексия	1		
I.Диагностический блок					
Раздел 1. Диагностика					
2.	Диагностика	Приветствие Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (модификация А. Д. Андреева); Психохарактерологический диагностический опросник по А.Е. Личко (ПДО); Тест Сонди. Диагностика эмоционального состояния, влечений и потребностей; Методика диагностики девиантного поведения несовершеннолетних (тест СДП - склонности к девиантному поведению) Э.В. Леус; Методика «Q сортировка» В. Стефансона; б. Цветовой тест Люшера.	1		
II.Коррекционно-развивающий блок					
Раздел 1. Кризисная ситуация: выход есть!					
3.	Кризисные ситуации. Что мы должны о них знать?	Приветствие Беседа «Ситуации, ведущие к кризису» Проективная методика «Ваши действия в	1		

		критической ситуации» Упражнение «Каждый...» Беседа «Стратегии выхода из кризисных ситуаций» Рефлексия			
4.	Определение кризисных ситуаций	Приветствие Упражнение «Аутотренинг» Упражнение «Проблемы» Арт-терапия «Дверь» Упражнение «Подъем в гору» Рефлексия	1		
Раздел 2. Здоровый образ жизни					
5.	Употребление психоактивных веществ: Курение - мифы и реальность	Приветствие Упражнение «Незаметный предмет» Дискуссия «Почему люди курят?» Упражнение «ЗА и ПРОТИВ» Показательное упражнение «Банка с окурками» Рефлексия	1		
6.	Употребление психоактивных веществ: Алкоголь - мифы и реальность	Приветствие Введение в тему Упражнение «Зоопарк» Упражнение-беседа «Алкоголь в нашей жизни» Упражнение «Последствия употребления алкоголя» Рефлексия	1		
7.	Употребление психоактивных веществ: Наркотики - мифы и реальность	Приветствие Беседа «Наркомания и токсикомания» Упражнение «Наркотики: мифы и реальность» Игра «Спорные утверждения» Упражнение «Лишение» Рефлексия	1		
Раздел 3. Временная перспектива и целеполагание					
8.	Целеполагание	Приветствие Постановка цели Упражнение «Мои жизненные и профессиональные планы» Упражнение «Принимаю ответственность на себя»	1		

		Упражнение «Маршрут успеха» Рефлексия			
9.	Временная перспектива и целеполагание	Приветствие Профессьянс Упражнение «15 профессий» Рефлексия	1		
10.	Время	Приветствие Упражнение «Кино» Упражнение «Чувство времени» Упражнение «Представление о времени» Упражнение «Светофор» Упражнение «Сон героя» Рефлексия	1		
11.	Профориентация	Приветствие Активизирующий опросник «За и против» Рефлексия	1		
Раздел 4. Мои черты личности					
12.	Самопрезентация	Приветствие Упражнение «Кто Я?» Проективная методика «Автопортрет» Упражнение «Образ жизни» Упражнение «Закончи предложения» Игра «Никто не знает, что я...» Рефлексия	1		
13.	Стороны моего характера	Приветствие Упражнение «Какой я есть и каким бы я хотел быть» Психологическое упражнение «Я хочу изменить в себе» Упражнение «Грани моего Я» Рефлексия	1		
14.	Кто Я?	Приветствие Упражнение «Психосинтетическая автобиография» Упражнение «Круг субличностей» Упражнение «Я не роль» Упражнение «Знакомство	1		

		с нашими внутренними актерами» Рефлексия			
Раздел 5. Жизненные ценности					
15.	Ценностные ориентации	Приветствие Ценностный опросник Шварца Интерактивная игра «На что потратить жизнь?» Проективная методика «Ваш жизненный путь» Упражнение «Колесо жизненного баланса» Рефлексия	1		
16.	Ценностные ориентации	Приветствие Упражнение «Цепочка хороших и плохих следствий» Упражнение «Клиника по пересадке органов» Упражнение «Конфликт ценностей» Игра «Эпитафия» Рефлексия	1		
Раздел 6. Я и мое окружение					
17.	Мое окружение	Приветствие Упражнение «Круг моего общения» Упражнение «Любопытные марсиане» Упражнение «Люди, не похожие на меня» Игра «Кто как поведет?» Упражнение «Эмиграция» Рефлексия	1		
18.	Соппротивление давлению. Уверенное поведение.	Приветствие Упражнение «А мы не поддаемся» Упражнение «За-Против» Упражнение «Круг уверенности» Упражнение «Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение» Рефлексия	1		
19.	Детско-родительские отношения	Приветствие Метафорические карты Упражнение «Дерево принятия» Проективная методика	1		

		«Барашек в бутылке» Упражнение «Я реальный; идеальный; глазами других» Рефлексия			
Раздел 7. Эмоции					
20.	Эмоции	Приветствие Упражнение «Сосуд эмоций» Упражнение «Мимика и эмоции» Упражнение «Польза эмоций» Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении В.В. Бойко Рефлексия	1		
21.	Управление эмоциями	Приветствие Упражнение «Нужно ли управлять своими эмоциями?» Упражнение «Фантом» Беседа «Правила выражения чувств» Упражнение «Хозяин желаний» Упражнение «Мышечная релаксация» Рефлексия	1		
22.	Реакция на стресс	Приветствие Упражнение «Ресурсное состояние» Теория «Учимся принимать критику» Упражнение «Копилка обид» Упражнение «Куда уходит злость» Упражнение «Азбука стресса» Рефлексия	1		
23.		Приветствие Упражнение «Мое напряжение» Упражнение «Работа с негативными состояниями» Упражнение «Трудный разговор» Упражнение	1		

		«Освобождение» Рефлексия			
III. Блок оценки и эффективности коррекционно-развивающих воздействий					
24.	Диагностика	Приветствие Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (модификация А. Д. Андреева); Психохарактерологический диагностический опросник по А.Е. Личко (ПДО); Тест Сонди. Диагностика эмоционального состояния, влечений и потребностей; Методика диагностики девиантного поведения несовершеннолетних (тест СДП - склонности к девиантному поведению) Э.В. Леус; Методика «Q сортировка» В. Стефансона; б. Цветовой тест Люшера.	1		
Рефлексия					
25.	Прощание	Приветствие Беседа Настольная игра «Дженга» Обсуждение результатов	1		

Содержание психолого-педагогической программы по коррекции девиантного поведения обучающегося представлено в Приложении А.

Введение

Конспект занятия № 1. Знакомство

Цель: создание благоприятного психологического климата, положительный настрой на дальнейшую работу.

Оборудование: 17 карандашей/фломастеров, настольная игра «Дженга».

Время проведения: 40 мин

План занятия:

1. Вводная часть:

- Знакомство;
- Ознакомительная беседа.

2. Основное содержание занятия:

- Игра на логику;
- Настольная игра «Дженга».

3. Рефлексия.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Психолог: Здравствуй, (имя)! Я очень рада тебя видеть!

Психолог: Давай познакомимся и сделаем это таким образом: назови свое имя и 5 качеств, которые начинаются с 1 буквы твоего имени.

А теперь расскажи мне о своих хобби, чем ты увлекаешься. И последнее, назови одно желаемое хобби, то, которое хотел бы иметь, но которое пока по той или иной причине не осуществилось.

Ознакомительная беседа

— Психолог кратко сообщает о цели занятий.

Психолог: Психолог работает по следующим направлениям:

Психолог стремится узнать: как устроена душа? Что такое эмоции, воля, память, воображение, мышление, внимание, интуиция, склонности, способности? Зачем мне дарованы все эти свойства? Что бы было, если бы у меня не было, к примеру, эмоций? Чем мое воображение или воля отличаются от воли и воображения другого человека?

Психолог любит измерять все душевные качества: свои и других людей: определять, какой именно у человека характер, темперамент, тип личности, способ обучения, стиль общения... Для измерения всех психологических качеств психологи создают особые измерительные приборы, которые называются тестами. Умение пользоваться тестами и проводить тестирование — одно из многих профессиональных умений психологов.

Психолог надеется и верит в возможность помочь себе и другим людям в решении их личных проблем, например, таких:

- Как достичь взаимопонимания?
- Как найти и сохранить друзей и любимых?
- Как сохранить, или восстановить душевное равновесие?

- Как достичь своих высших возможностей?

Психолог учится сам и учит других навыкам общения, понимания, владения собой, запоминания, концентрации внимания, то есть всем полезным навыкам, которые необходимы для того, чтобы хорошо выполнять любую деятельность, лучше учиться, более успешно строить свои отношения с другими людьми.

Психолог изучает, как происходит развитие и изменение душевной жизни, различных психологических качеств у людей разных возрастов. Чем, например, подростки отличаются от детей и взрослых? Как условия жизни влияют на становление характера человека? Какой бы я была, если бы родилась в XX веке в Италии? Какой я могу стать, если уеду жить в США? Можно ли повлиять на развитие психических качеств: сделать человека умнее и добрее? Может ли человек это сделать сам...

Сегодня на нашем занятии мы познакомимся и поговорим о нашей дальнейшей деятельности. Но для того, чтобы у нас все вышло, мы будем соблюдать некоторые правила. Какие это могут быть правила? Выписать.

Например:

- Доверительный стиль общения. Установление эмоционального контакта, освобождение от защитных механизмов перед психологом, расслабление, доверие.

- Общение по принципу «здесь и теперь». Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, обсудить события, случившиеся с другими людьми. Это срабатывает «механизм психологической защиты». Но основная задача нашей работы — достичь того уровня, где человек смог бы увидеть себя с разных сторон, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий мы говорим только о том, что волнует сейчас.

- Персонификация высказываний. Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывание типа: «Большинство людей считает, что...» на такое: «Я считаю, что...»; «Некоторые из нас думают...» на «Я думаю...» и т. П.

- Искренность в общении. Во время работы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к самому себе.

- Конфиденциальность всего происходящего. Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы данной комнаты. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился во время занятия.

- Активное участие в происходящем. Это норма поведения, согласно которой мы все время, каждую минуту, активно участвуем в работе:

внимательно смотрим и слушаем, прислушиваемся к себе. Мы не замыкаемся в себе, даже если узнали о себе что-то не очень приятное.

- Мы не пользуемся электронными устройствами во время занятия.

Свободная беседа

Желательно, чтобы ученик сам начал беседу. Вводный вопрос: Тебя что-то волнует последнее время?

Примерные темы:

- про чувства (какие эмоции ты последнее время испытывал, какое настроение преобладало, причины);
- друзья (много ли друзей, присутствует ли удовлетворение выстроенными отношениями, что волнует в теме дружба?);
- родители (атмосфера в семье, взаимоотношения с родителями, беспокойства);
- саморазвитие (чем занимается в свободное время, что любит, что не любит, чем интересуется, мировоззрение, установки);
- обучение в школе (комфортно/некомфортно, самоощущение в классе, друзья в классе, интересующие предметы);
- будущее (кем хочет быть, что планирует в перспективе, какие цели ставит, чего хочет достичь);
- стрессовые ситуации.

2. Основная часть:

Игра на логику

Цель: установление эмоционального контакта, юмористического настроя, тренировка внимания.

Оборудование: стул, несколько ручек.

На стуле необходимо выложить фигуру из ручек и загадать число. Дети должны догадаться, что это за число. Особенность в том, что число можно увидеть не в фигуре, а в количестве пальцев ведущего, находящихся на спинке стула.

Настольная игра «Дженга»

Цель: формирование доверительных отношений, расслабление.

Оборудование: настольная игра «Дженга»

3. Рефлексия

1. Завершение занятия.
2. Пожелания по дальнейшей работе, предложения, что интересно?
3. Назначение следующей встречи, установление графика.

Психолог: Большое спасибо за работу! До новых встреч!

I. Диагностический блок

Конспект занятия №2. Первичная диагностика

Цель: изучение характерологических особенностей личности.

Оборудование: распечатки диагностик.

Время проведения: 40 мин

План занятия:

- 1. Вводная часть:**
 - Приветствие
- 2. Основное содержание занятия:**
 - Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (модификация А. Д. Андреева);
 - Психохарактерологический диагностический опросник по А.Е. Личко (ПДО);
 - Тест Сонди. Диагностика эмоционального состояния, влечений и потребностей;
 - Методика диагностики девиантного поведения несовершеннолетних (тест СДП - склонности к девиантному поведению) Э.В. Леус;
 - Методика «Q сортировка» В. Стефансона;
 - Цветовой тест Люшера.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Приветствие

Цель: создание положительного эмоционального фона, расположения к себе.

Здравствуй, (имя)! Я очень рада, что ты пришла! Как у тебя дела? Что интересного произошло за день? Как ты провела неделю?

2. Основное содержание:

Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (модификация А. Д. Андреева)

Цель: исследование мотивации учения и эмоционального отношения к учению учащихся .

Инструкция: Вам даны утверждения, которые люди используют для того, чтобы рассказать о себе. Прочтите внимательно каждое предложение и обведите кружком одну из цифр, расположенных справа, в зависимости от того, каково ваше обычное состояние на уроках и в школе, как вы обычно чувствуете себя там. Нет правильных или неправильных ответов. Не тратьте много времени на одно предложение, но старайтесь как можно точнее ответить, как вы себя обычно чувствуете.

Методика изучения акцентуаций личности Г. Шмишека, К. Леонгарда.

Тест К.Леонгарда-Н.Шмишека позволяет выявить и предвидеть проявление скрытых акцентуаций в поведении человека под воздействием некоторых факторов.

Инструкция: «Вам будут предложены утверждения, касающиеся вашего характера. Если вы согласны с утверждением, рядом с его номером поставьте знак «+», если не согласны – знак «-».

Над вопросами долго не думайте. Помните, что правильных и неправильных ответов нет».

Тест Сонди. Диагностика эмоционального состояния, влечений и потребностей

Цель: выявление некоторых проявлений характера и нарушений поведения.

Инструкция к тесту Сонди. Вам будут предлагаться портреты, 6 серий (комплектов) по 8 портретов в каждой. Вглядитесь в них внимательно. Сперва отберите тот, который Вы хотя бы относительно предпочитаете перед остальными (наиболее симпатичный), а затем другой, тоже предпочитаемый, но чуть меньше первого. Если даже это трудно сделать и не нравится ни один из них, то выберите тот, что меньше всех не нравится, а затем – следующий за ним. Затем Вам необходимо будет выбрать самый несимпатичный портрет (наиболее неприятный), а затем самый несимпатичный портрет из оставшихся. Так необходимо будет повторить шесть раз с каждым из комплектов фотографий. Фотографии в серии обозначаются (нумеруются, маркируются, называются) слева на право, сверху вниз.

Методика диагностики девиантного поведения несовершеннолетних (тест СДП - склонности к девиантному поведению) Э.В. Леус

Цель: измерение, оценка степени выраженности дезадаптации у подростков с разными видами девиантного поведения.

Инструкция: Вам предлагается ряд вопросов, которые помогут определить некоторые свойства Вашей личности. Здесь не может быть ответов «правильных» и «ошибочных». Мы ждем Ваш ответ, основанный на Вашем мнении. Отвечая на каждый вопрос, выберите ответ, который в наибольшей степени соответствует Вашему мнению о себе, и поставьте балл в бланк, в соответствии со следующими значениями: «да» - 2 балла, «иногда» - 1 балл, «нет» - 0 баллов.

Отвечая, помните:

1. Не нужно тратить много времени на обдумывание. Давайте тот ответ, который первым придет к Вам в голову. Отвечать нужно как можно точнее, но не очень медленно.

2. Старайтесь не увлекаться неопределенными ответами слишком часто.

3. Обязательно отвечайте на все вопросы подряд, ничего не пропуская. Возможно, некоторые вопросы покажутся Вам не очень точно сформулированными, но и тогда постарайтесь найти наиболее точный ответ. Некоторые вопросы могут показаться Вам личными, но Вы можете быть уверены в том, что ответы не будут разглашены.

4. Не старайтесь произвести хорошее впечатление своими ответами, они должны соответствовать действительности.

Методика «Q сортировка» В. Стефансона

Цель: изучение представлений человека о себе и определение основных тенденций поведения человека в реальной группе.

Инструкция: Вам предлагается набор карточек, содержащих утверждения или названия свойств личности. Их необходимо распределить по группам от «наиболее характерных» до «наименее характерных» для него. Или ответить на утверждения «да», если оно соответствует твоим представлениям или «нет», если противоречит представлениям. В исключительных случаях разрешается ответить «сомневаюсь».

Цветовой тест Люшера

Цель: измерить психофизиологические состояния человека, его стрессоустойчивость, активность и коммуникативные способности.

Инструкция: здесь нет правильных или неправильных ответов – есть только Ваше текущее психическое состояние, которое отражается в симпатии к определенным цветам. В первую очередь выбирайте самый приятный именно сейчас цвет. Не надо привязывать его к предметам, окружению, любимому цвету – просто самый симпатичный на данный момент. С оставшимися цветами повторяем процедуру, выбирая наиболее приятный. Когда цвета первой выборки закончатся, даем себе отдохнуть 3-5 минут и повторяем выбор цветов. При повторном выборе цвета не обязательно вспоминать, что выбрали в прошлый раз. Это не проверка памяти.

II.Коррекционно-развивающий блок

Раздел 1. Кризисная ситуация: выход есть!

Конспект занятия № 3. Кризисные ситуации. Что мы должны о них знать?

Цель: дать представление о кризисных ситуациях и о рискованном поведении, которое к ним приводит.

Время проведения: 40 мин

План занятия:

1. Вводная часть:

– Приветствие

2. Основное содержание занятия:

– Беседа «Ситуации, ведущие к кризису»

– Проективная методика «Ваши действия в критической ситуации»

– Упражнение «Каждый...»

– Беседа «Стратегии выхода из кризисных ситуаций»

3. Рефлексия.

Ход занятия:

1.Вводная часть

Приветствие

Цель: создание положительного эмоционального фона, расположения к себе.

Здравствуй, (имя)! Я очень рада, что ты пришла! Как у тебя дела? Что интересного произошло за день? Как ты провела неделю?

2. Основное содержание:

Беседа «Ситуации, ведущие к кризису»

Комментарий: Далее идет достаточно объемная информация, которую надо понимать и хорошо знать ведущему, чтобы не зачитывать эти куски.

Так вот, давайте разберемся, что такое кризис? □

Послушайте варианты ответов ребят. Подбодрите их. Не отвергайте ни одной из версий.

А после их ответов скажите свою версию.

Теория «Ситуации, ведущие к кризису»

Кризис – это личная проблема, которая оттягивает на себя все наше внимание и которая не позволяет заниматься свободно другими делами, пока эта проблема не разрешится: позитивно или негативно. Мы должны выйти из кризиса, чтобы продолжать жить с новыми силами.

Пример кризиса – несчастная любовь:

Кризис всегда требует выхода. Жизнь как бы останавливается, требуя решения какой-то очень важной для нас проблемы. Все системы организма задействованы для этого решения, поэтому мы не можем выйти из кризиса без какого-либо результата – позитивного или негативного. Когда мы выходим из кризиса, мы приобретаем громадный опыт.

Так и с несчастной любовью: мы можем выйти из кризиса с ощущением, что «все мужчины – сволочи!» или «все женщины – стервы!», но это ничего нам не даст. А можем проанализировать ситуацию, понять, где мы ошибались, почему так произошло, и сделать выводы на будущее, чтобы потом не наступать на одни и те же грабли.

Девушка бросает молодого человека, или, наоборот, парень бросает девушку. Во-первых, человек не мусор, чтобы его бросали. Во-вторых, в любом случае, когда человек не ожидает этого, он начинает сильно переживать, ему начинает казаться, что жизнь перестала иметь смысл, поэтому не стоит заниматься другими делами. Пока человек не проживет это, ему трудно учиться, веселиться, заниматься любимыми делами. В жизни как будто наступает перерыв.

Кризис – это возможность для саморазвития, и мы можем воспользоваться ею, а можем даже не увидеть ее. Однако кризис этим и хорош, что мы получаем возможность не только научиться преодолевать трудности, но и сделать большой шаг в личностном развитии. К этому и надо стремиться! Об этом и надо помнить всегда, даже в самой сложной ситуации!

Подведите итог (запишите эти схемы на доске):

Я хочу сейчас разделить понятия:

- *Есть кризис,*



- *а есть ситуации, которые ведут к кризису,*



- *а есть поведение, которое приводит к ситуациям, которые ведут к кризису.*



Рассмотрим поподробнее каждый пункт.

Кризис может сопровождаться:

- желанием умереть;
- кажущейся безвыходностью ситуации;
- нежеланием никого видеть;
- ощущением глубокого одиночества;
- ощущением, что никто не сможет помочь;
- чувством покинутости.

Какие ситуации могут к этому привести?

- несчастная любовь,
- смерть близкого человека,
- изнасилование,
- ранняя нежелательная беременность,
- наркозависимость,
- заражение ВИЧ-инфекцией,
- предательство.

Бывает так, что мы попадаем в кризисные ситуации случайно, не по нашей вине. Здесь мы не можем ничего сделать. Но самое печальное, что бывают и случаи, когда мы сами виноваты в том, что загнали себя в тупик. Мы приводим себя к кризису, хотя могли его избежать. Такое наше поведение называется рискованным поведением. Если мы научимся понимать и определять рискованные виды поведения, то мы, соответственно, научимся предотвращать и кризисные ситуации.

Какое поведение можно назвать рискованным? □

Запишите на доске все, что назовут ребята и добавьте свои варианты:

- незащищенный секс;
- согласие попробовать наркотик, даже легкий;
- употребление алкоголя;
- агрессивное поведение;
- хождение ночью в мини-юбке по темным улицам;
- посещение ночных дискотек;
- и др.

Проективная методика «Ваши действия в критической ситуации»

У вас часто бывает так, что проживая день за днем, вы даже не замечаете, какое влияние оказывает на вашу жизнь, заложенный глубоко внутри вашего мозга механизм реакции на событие?

И часто ли вы успеваете отследить свою реакцию реагирования на стресс или раздражение?

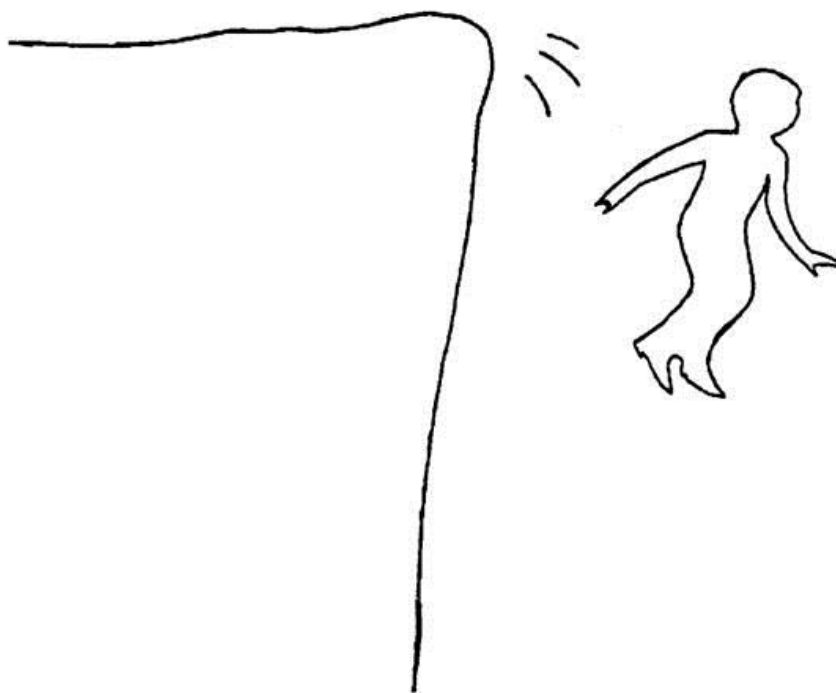
И если вы хотите узнать шаблон своего поведения, порожденный механизмом, тогда в путь! Пройдите маленький проективный тест.

Работа, которую вам предстоит сделать, называется "Не дай человеку упасть".

Данная методика показывает Ваши действия в критической ситуации.

Работа позволяет на основе принципов целостной психологии выявить особенности и специфику вашего поведения в форс-мажорных ситуациях. Того поведения, которое характерно именно вам в тех ситуациях когда вы либо поставлены в жесткие рамки, либо захвачены врасплох, либо находитесь в экстремальных ситуациях.

Инструкция: На этой картинке изображен обрыв и человек, то ли падающий, то ли прыгающий с него.



В первую очередь определите, что он делает, он прыгает или падает, осознанно, или случайно.

Хотите узнать свою реакцию в экстремальных ситуациях

Запишите первое определение.

А теперь спасите человека от неминуемой гибели или травмы, не дайте ему упасть.

Как вы это сделаете, решать вам. Дополните картинку необходимыми деталями.

Запишите, пожалуйста, то что вы дополнили в картине. Это вам пригодится в последующей работе.

Посмотрите сначала самую картинку теста, и только потом приступайте к расшифровке результата. Если вы поступите по другому. Можете сразу закрывать письмо, так как не будет чистоты в вашей работе. И вы возможно, только в очередной раз побалуете собственное Эго.

Обсуждение результатов.

ПЕРВЫЙ ШАГ, прежде чем что-то нарисовать или пририсовать к тесту, вы должны были определить для себя:

ПРЫГАЕТ ЧЕЛОВЕК ИЛИ ПАДАЕТ?

Если ваш **ЧЕЛОВЕК ДОБРОВОЛЬНО ПРЫГАЕТ С ОБРЫВА**, то это говорит о вашей решительности и активности, вы предпочитаете действие размышлениям, вы практик, не теоретик.

Если же вам кажется, что **ЧЕЛОВЕК ПАДАЕТ**, то это значит, что вы в данной ситуации в ваших отношениях: нерешительны и излишне терпеливы, вы готовы ждать, пока все утрясется само собой. Вы не любитель активных действий, и скорее всего - это могло привести к проблеме в ваших сложных отношениях.

А теперь следует подробно остановиться на тех деталях рисунка, которые вы дорисовали в качестве «первой помощи» человеку и которые призваны не дать ему упасть и расшибиться.

Если вы нарисовали **ВОДУ ПОД НОГАМИ У ЧЕЛОВЕКА (РЕКУ, ОЗЕРО, МОРЕ)**, то это говорит о вашей склонности все пускать на самотек. Нередко вы сами доводите ситуацию до критического состояния, не предпринимая никаких шагов по ее урегулированию. Вы бездействуете в те моменты, когда нужно быть активной и решительно брать быка за рога.

Если вы нарисовали **ПОД НОГАМИ У ЧЕЛОВЕКА БАТУТ** или **НАТЯНУТОЕ ОДЕЯЛО**, чтобы смягчить падение и поймать человека, то это говорит о вашей предусмотрительности. Вы очень редко попадаете в критические ситуации, потому что всегда тщательно просчитываете все возможные варианты развития событий и стараетесь предугадать все, что может случиться. Но даже если вы чего-то не учтете, то у вас все равно всегда окажется готовое средство по спасению ситуации. На вас можно положиться, вы не подведете.

Если вы нарисовали **ПОД ОБРЫВОМ ЧЕЛОВЕКА С ВЫТЯНУТЫМИ РУКАМИ, ГОТОВОГО ПОЙМАТЬ ПАДАЮЩЕГО В ОБЪЯТИЯ**, то это значит, что вы неосмотрительны и доверчивы, в критической ситуации склонны доверяться всем, даже не проверенным людям. Вы не способны самостоятельно найти выход из тупика и ищите человека, который бы вам помог. Но так как вы не очень хорошо разбираетесь в людях, то вас часто обманывают и подводят.

Если вы **ПРЕВРАТИЛИ ОБРЫВ В НЕБОЛЬШОЙ ХОЛМИК**, тем самым прекратив падение человека, то это означает, что вы обладаете лидерскими качествами и способны вести людей за собой. В критической ситуации вы не растеряетесь и сделаете все, что нужно, чтобы исправить случившееся.

Если вы нарисовали ЧЕЛОВЕКУ КРЫЛЬЯ, то это говорит о том, что вы всегда найдете остроумный выход из сложного положения.

Работа показывает основные ваши реакции и ограничения на жизненные тестовые ситуации, связанные с межличностными отношениями или отношения с самим собой.

Как вы уже знаете, теневой аспект личности присутствует в каждом человеке, и только в ваших силах позволить тени разрастись в вас, закрыв все светлое и святое в вас, в ваших отношениях с собой и Миром или наполнить свое пространство светом и успехом.

Когда тень находит, разрастается, важно оставаться осознанным, просматривать, что зеркалит вам Мир. Что такое вы не позволяете себе сделать, проявить, признать в отношениях.

Важно не убежать от своей тени, а понять что она хочет от вас, к какой активности она вас призывает. какую энергию для жизни предлагает.

Задаете себе вопросы КАК Я СТАЛ(А) ТЕМ, КЕМ Я СТАЛ(А)?

Центральным понятием системы личностных изменений являются самостоятельно принятые решения. Это и есть опора в ваших изменениях.

Дело в том, что вашу личность формируют не события вашей жизни, а ваши собственные сознательные или бессознательные оценки, решения, реакции связанные с определенными событиями и обстоятельствами в вашей жизни и межличностных отношениях.

Как давно уже доказано учеными исследователями, большинство оценок и решений человека, относятся к детскому возрасту (до пяти лет).

И теперь представьте себе, что вы едите в машине с пятилетним ребенком за рулем, — а ведь большинство из людей, даже став взрослыми, живут, словно пятилетние дети, ведущие машину. что может произойти в таком случае?

И вы сильно удивитесь, узнав, насколько велико влияние этого ребенка, который живет внутри вас, и контролирует ваши реакции в той или иной ситуации.

А теперь подумайте, как часто вы ведете себя, как маленький ребенок?

В каких ситуациях и с кем?

Почему так происходит?

Почему вы чаще капризничаете, обижаетесь, даете сдачу, не верите в свои силы, разочаровываетесь...

Если вы замечаете у себя иногда такие реакции, отметьте в чем и где в вашем поведении проявляется реакция "ребенка". И почему?

Что за часть в вас не хочет брать ответственность?

Отследите, на каких эмоциях, чувствах, образах чаще всего зафиксировано ваше поведение.

Упражнение «Каждый...»

Цель: упражнение нацелено на то, чтобы увидеть многообразие жизненных ситуаций. В этом упражнении участники группы работают с вопросами, которые вызывают воспоминания или эмоциональные реакции.

Для этого упражнения вам необходимо подготовить карточки с распечатанными вопросами (см. ниже). Можно дополнить своими вариантами актуальными для человека, при этом все карточки должны начинаться одинаково со слов «Каждый...» или «У каждого...».

Важно отметить, что при ответе на эти вопросы, необязательно говорить правду. Во-первых, потому, что быстрый ответ – так или иначе – будет правдой. А во-вторых, чтобы не было фильтрации того, что говорить, а что нет. Если заставить подростков говорить только правду, то они будут тщательно обдумывать, что можно сказать, а что нет, так как могут до конца не доверять.

Инструкция: Перемешайте карточки и положите их текстом вниз на стул.

Возможные варианты карточек для раздачи участникам:

- У каждого есть что-то, чему он благодарен. Чему благодарен ты?
- Каждый знает, каким образом он может помешать себе сам. Как это можешь сделать ты?
- Каждый хорошо разбирается в каких-то вещах. В чем разбираешься ты?
- Каждый добился в жизни успехов. Каких успехов добился ты?
- Каждый знает, что его волнует. Что волнует тебя?
- Каждый знает, какими бы вещами он занялся, если бы имел на это время. Чем бы занялся ты?
- У каждого есть цель, которую он хотел бы реализовать в следующем месяце. Какая цель у тебя?
- У каждого есть мечта, которую он хотел бы осуществить. Какая мечта у тебя?
- Каждый чего-то хочет от своего партнера по жизни. Чего хочешь ты?
- Каждому известно, чего он раньше боялся. Чего боялся ты?
- Каждый знает, чему он недостаточно доверяет. Чему не доверяешь ты?
- Каждый знает, чего ему не хватает. Чего не хватает тебе?
- Каждый в своей жизни что-то приносил в жертву. Что приносил в жертву ты?
- Каждый обладает талантами. Каким талантом обладаешь ты?
- Каждый уверен в определенных вещах. В каких вещах уверен ты?
- Каждый имеет то, что он ценит в жизни. Что ценишь ты?
- Каждый знает о том, что его отталкивает. Что отталкивает тебя?
- У каждого есть предубеждения. Какие предубеждения есть у тебя?

– У каждого есть то, о чем он не хотел бы говорить. О чем не хочешь говорить ты?

– Каждому известно, на что он может рассердиться. На что можешь рассердиться ты?

– Каждому известны правила, которые он нарушал в жизни. Какие правила нарушал ты?

– У каждого есть особенно прекрасные воспоминания детства. Какие воспоминания есть у тебя?

– Каждый слышал от своих родителей нотации. Какие нотации слышал ты?

– Каждый знает, что он ненавидит. Что ненавидишь ты?

– Каждый знает то, что он слышит от других с удовольствием. Что слышишь с удовольствием ты?

– Каждому известны те решения, которые другие принимали ради нас. Какие решения принимались ради тебя?

– Каждый знает, чего ждут от него родители. Чего ждут от тебя?

– Каждый знает то, чего он никогда не рассказывал своим родителям. Чего не рассказывал ты?

– Каждый знает, что он хотел бы контролировать. Что хотел бы контролировать ты?

– У каждого есть проекты, которые он не закончил. Какие проекты не закончил ты?

– Каждый знает то, что он никогда бы не сделал снова. Чего не сделал бы снова ты?

– Каждый знает, кого он хотел бы простить. Кого хотел бы простить ты?

– Каждый знает, что он хотел бы простить себе самому. Что хотел бы простить себе ты?

– Каждый совершал ошибки. Какие ошибки совершал ты?

– Каждый знает, что он мог бы перепоручить другим. Что мог бы перепоручить ты?

– Каждый знает, за что он мог бы взять на себя ответственность. За что мог бы взять ответственность ты?

– Каждый знает вопросы, от которых он уклоняется. От каких вопросов уклоняешься ты?

Сейчас вы будете отвечать на вопросы. Тот, кто отвечает, должен ответить на вопрос как можно быстрее. Вы можете отвечать на вопрос правдиво, а можете выдумать что-нибудь. Главное условие – чтобы вы отвечали не задумываясь. При этом не играет роли, соответствует действительности ваш ответ или нет. Психолог тоже может участвовать.

Ответы не комментируем. Никаких дополнительных вопросов не задаем.

Анализ упражнения:

Как вы себя чувствовали во время этой игры?

Что было для вас самым важным в это время?

Какая ситуация «зацепила» больше всего?

Цель этого упражнения – создать эмоциональный настрой на сегодняшнее занятие. Мы вспоминаем ситуации, которые были у нас в жизни. Что-то нас цепляет больше, что-то меньше. Однако многообразие жизненных ситуаций поражает! Некоторые ситуации могут привести нас к кризису.

Беседа «Стратегии выхода из кризисных ситуаций»

Комментарий: Далее идет теоретический материал, который ведущий должен донести до участников. Рекомендуем кратко записывать на доске основные ситуации.

Существует четыре основных стратегии поведения в кризисных ситуациях:

1. Преобразование

Мы пытаемся что-то изменить в сложившейся ситуации, ищем ресурсы – внутренние или внешние. Стараемся. Боремся. Занимаем активную позицию. Это самый эффективный способ выхода из кризиса. Есть такая притча о лягушке, которая попала в кувшин с молоком.

Она стала так сильно барахтаться, что молоко преобразовалось в масло, и она *спаслась*.

2. Приспособление

Мы приспособливаемся к кризису, адаптируемся к нему, спокойно ждем, что он с нами сделает. Мы как бы плывем по течению (в случае с опускающимся потолком – ложимся и ждем).

3. Поиск защиты

Мы ищем защиты и помощи у других людей или у себя (становимся агрессивны).

Что же делать, если человек находится в состоянии кризиса? Как ему помочь? Ведь бесполезно ему говорить: «Успокойся!», «Все будет хорошо», «Это пустяк». Такие слова вряд ли на него подействуют.

В таких ситуациях хорошо применять некоторые формы активного слушания. Они позволяют просто слушать собеседника, показывая ему тем самым, что он не один, что мы готовы его поддержать.

– мы даем понять собеседнику, что он не один, когда просто слушаем его;

– не прерываем рассказ собеседника, пока он не «остынет»;

– применяем «ага-угу реакции» (такие фразы, как «да-да, угу, ну конечно...»);

– когда собеседник прекращает говорить, задаем уточняющие вопросы;

– главная задача – оставаться спокойным и не заразиться от собеседника его эмоциями.

Такое слушание позволяет:

- показать собеседнику, что мы его слушаем;
- дать время собеседнику успокоиться.

4. Саморазрушение

Это алкоголизм, наркозависимость, суицид и др.

Существуют техники, которые помогают выйти из кризисной ситуации. Одна из таких техник называется Аутотренинг. Она доступна каждому человеку. Аутотренинг можно активно использовать, когда вы ощущаете себя одиноким и неспособным выйти из кризиса, когда вы думаете, что у вас нет сил и нет рядом людей, которые бы вас поддержали...

Попробуйте в эти минуты остаться с собой наедине, включите спокойную музыку, и вы обязательно отыщите внутренние ресурсы, которые помогут вам справиться с этой ситуацией.

Давайте попробуем сейчас ощутить на себе действие этой техники.

Конспект занятия № 4. Определение кризисных ситуаций

Цель: осознание своих страхов, причин переживаемых сегодня проблем.

Оборудование: бумага А4, краски, карандаши, краски, кисточки, стаканчик с водой.

Время проведения: 40 мин

План занятия:

1. Вводная часть:

- Приветствие

2. Основное содержание занятия:

- Упражнение «Аутотренинг»
- Упражнение «Проблемы»
- Арт-терапия «Дверь»
- Упражнение «Подъём в гору»

3. Рефлексия.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Приветствие

Цель: создание положительного эмоционального фона, расположения к себе.

Здравствуй, (имя)! Я очень рада, что ты пришла! Как у тебя дела? Что интересного произошло за день? Как ты провела неделю?

2. Основное содержание:

Упражнение «Аутотренинг»

Цель: расслабление.

Включите спокойную музыку. Настройте ребят на серьезный лад, попросите их ничего не говорить во время этого упражнения. Скажите, что если кого-то не затронет это упражнение, не нужно портить его для остальных участников. Просто пусть посидят тихо до конца упражнения.

Объясните: для того, чтобы проникнуться этим упражнением, надо внимательно слушать голос ведущего и делать то, что он говорит.

Ведущий должен заранее потренироваться в чтении текста, чтобы на самом занятии не запинаться и не торопиться!

Инструкция: Пожалуйста, сядьте так, чтобы вам было удобно. Закройте глаза.

Далее ведущий говорит под медитативную музыку размеренным, спокойным голосом. Не торопитесь! Делайте паузы между предложениями (где-то секунд 5-10).

Дышите ровно! Расслабьтесь! Вы ощущаете приятную тяжесть в руках и ногах. Ваши веки становятся тяжелыми. Дышите ровно и глубоко. Вы ощущаете приятное тепло в вашем теле. Вы ощущаете приятную тяжесть в руках и ногах. Ваши веки становятся еще тяжелее... Дышите ровно и глубоко... Вдох... Выдох... Вдох... Выдох...

Вы перестаете ощущать свои ноги и руки. Вы как будто парите в воздухе. Вы ощущаете невероятную легкость. Такую легкость, что вот-вот полетите... Перед вашими глазами всплывают самые приятные случаи из вашей жизни... Вы вспоминаете и видите перед собой самое приятное, самое хорошее, что случилось с вами за последнее время... Вы видите ситуации, с которыми вы когда-то с успехом справились...

Зарядитесь от них силой и уверенностью, энергией и бодростью... Почувствуйте уверенность в себе! Найдите место этой силе в вашем теле... Это ваш неисчерпаемый запас! Когда вам будет плохо, вы сможете обратиться к нему, и он вам поможет...

Почувствуйте, как вы сильны! Насладитесь этим ощущением... Вы как будто стоите на высокой-высокой скале, и весь мир принадлежит вам! (дайте ребятам секунд 20-30). Это очень приятное ощущение!

Теперь представьте себе по очереди каждого из нас. Вы чувствуете себя полным бодрости и энергии. Сейчас я буду считать до трех... И как только я произнесу слово «три», вы откроете глаза и будете ощущать себя свежим и бодрым, способным справиться с любыми невзгодами... Раз, два, три...

Анализ упражнения:

Поделитесь своими ощущениями, чувствами от упражнения?

Удалось ли следовать за моим голосом?

Кому понравилось?

Может «не зацепило»?

Аутотренинг – это специфическая техника, и она действительно может подходить не всем. Однако мы привыкли разговаривать как бы сами с собой, когда находимся наедине. И в кризисных ситуациях этот голос может стать нашим единственным помощником.

К аутотренингу необходимо привыкнуть. Его можно проводить и индивидуально, говоря себе, что «вы обязательно справитесь, обязательно

найдете решение, выход их трудной жизненной ситуации». Подбадривайте себя. Ведь вы действительно в силах изменить любую ситуацию!

Упражнение «Проблемы»

Цель: для выявления глубинных психологических проблем клиента.

В случае, когда выявление глубинных психологических проблем клиента затруднено из-за того, что они вытеснены в область бессознательного, можно использовать замечательное упражнение, которое часто применяется немецкими психотерапевтами, а в русскоязычной литературе было впервые описано создателем эмоционально-образной терапии Н.Д. Линде.

Инструкция к упражнению. Представьте себя на берегу моря. Мысленно подойдите к кромке воды, постепенно заходите в воду все глубже и глубже. Если у вас возникают какие-то опасения, то вы можете воспользоваться любым воображаемым оборудованием: аквалангом, фонариком, мотком веревки и т. д. Но для большинства людей нет никаких проблем погрузиться в глубину моря в своем воображении. Вы погружаетесь так глубоко, как вам захочется, вы начинаете видеть какие-то предметы, растения, рыб, животных... Все, что вы увидите в своем путешествии, вы можете запомнить и в дальнейшем обсудить в группе. Исследуйте все, что вам захочется, самостоятельно. На все путешествие отводится 5 минут. Если вы захотите выйти Образ моря – это мир бессознательного. Во время такого путешествия можно встретить много вытесненных из сознания проблем, которые, однако, оказывают огромное влияние на нынешнюю жизнь и психологическое состояние человека. Эти проблемы будут символизироваться теми или иными образами.

Например, наиболее часто встречаются следующие образы: акула (опасная женщина, часто это мать, проявляющая агрессию), кит (отец), подводный царь (отец) осьминог (властный мужчина или отец), маленькие рыбки (дети), подводный замок (родительская семья), сундук с драгоценностями (забытые ресурсы и чувства, часто – жемчужные ожерелья – символы женственности), дельфин (мужчина-друг), раковина (женщина), русалка (девочка-подросток), водоросли (трудности, препятствия), амфора (женственность), жемчужина (яйцеклетка), якорь (фаллический символ), черепаха (ползающий ребёнок), темнота (область, где скрыто то, что человек не хочет видеть, его страхи), затонувший корабль (неосуществлённая мечта, проект).

Арт-терапия «Дверь»

Цель: увидеть причины переживаемых сегодня проблем.

Инструкция: перед Вами находится лист бумаги формата А4. С помощью изобразительных материалов, которые Вам больше нравятся, нарисуйте на нем дверь.

Как правило, следует множество уточняющих вопросов. Желательно никаких рекомендаций больше не давать, ссылаясь на то, что в инструкции больше ничего не сказано.

Дверь готова? Отлично!

Теперь возьмем второй лист бумаги и нарисуем ТО, что, по-вашему, находится за дверью.

Времени для работы достаточно. Желательно при выполнении рисунка не спешить. И если есть необходимость прорисовать детали, сделайте это.

По окончании рисунка, обсуждаем следующие вопросы:

- Дверь открыта или закрыта?

Закрытая, особенно на замок, дверь, может говорить о недоверии к миру и людям. Причиной такого недоверия часто служит детская травма непринятия.

- Как выглядит дверь?

Если рисунок содержит множество деталей, изображен старательно и красиво, значит изображающий много сил и энергии тратит на представление себя миру. Очень зависим от мнения окружающих и страдает от комплекса неполноценности.

- Кто и при каких обстоятельствах может в нее зайти?

Вопрос о способности впустить в свой эгоизм и строить долгосрочные отношения.

- Дверь ведет в помещение или на улицу?

Если дверь ведет на улицу, значит у человека нет вопросов, фиксации на проблемах в отношениях с собой и окружающими. Или они его в данный момент времени не волнуют. Такие люди готовы покинуть свою зону комфорта и воспринимать жизнь как путешествие.

Если дверь ведет в помещение, то следует уточнить вид помещения.

- Изображен дом, офис или другое значимое здание?

- Есть внутри помещения люди? Кто они?

Здесь уже речь пойдет о возможной зависимости (фиксации на значимых объектах). Чем неприятнее говорить о том, что за дверью, тем сложнее проблема.

Бывает так, что рисунок выполняется простым карандашом схематично и комментарии почти отсутствуют. Испытуемый демонстрирует полное безразличие к данной методике.

Такая реакция может говорить об отрицании человеком своей боли и нежелании ворошить болезненные переживания.

Упражнение «Подъём в гору»

Ц е л ь : анализ и коррекция собственной стратегии поведения в проблемной ситуации.

Ход упражнения: сесть поудобнее, закрывают глаза и им говорится текст – то, что они должны представить. «Представьте, что вы идёте по дороге, погода тёплая летняя, слегка дует ветерок и вам это нравится, вокруг поля, цветы, светит солнце, вам хорошо на душе и приятно. Вдруг вдалеке что-то виднеется, вы внимательно присматриваетесь, что же там такое. Вы ускоряете шаг и приближаетесь к тому, что увидели. Вот вы подходите совсем близко и видите, что это большая неприступная гора. Вам её не

обойти, не перейти, не залезть на неё. Представьте себе эту гору, какая она, какого цвета, из чего? О чём вы думаете, когда смотрите на гору, какие ваши чувства, что бы вы хотели сделать или не сделать? Что вы испытываете, находясь там, рядом с горой? Какие будут ваши действия? Что вы сейчас сделаете? (Проходит минута) А теперь я досчитаю до пяти, и вы откроете глаза». Далее дети описывают, что представили, свои чувства, мысли, действия. Вопросы для обсуждения: - А как вы ведёте себя в жизни, когда перед вами возникает препятствие? Проблема? - Похоже ли ваше поведение, которое вы сейчас представляли с тем, как вы себя ведёте в реальности при возникновении трудностей?

3. Рефлексия

Анализ занятия:

- Что больше всего понравилось на занятии?
- Были ли какие-то трудности, с которыми ты столкнулась сегодня на занятии?
- Какие новые знания приобрела?
- Может ты что-то открыла в себе?

Психолог: Большое спасибо за работу! До новых встреч!

Вывод по разделу!

Раздел 2. Здоровый образ жизни

Конспект занятия №5. Курение: мифы и реальность

Цель: формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

Оборудование: лист А4, бумага, банка с окурками в воде.

Время проведения: 40 мин

План занятия:

1. Вводная часть:

- Приветствие

2. Основное содержание занятия:

- Упражнение «Незаметный предмет»
- Дискуссия «Почему люди курят?»
- Упражнение «ЗА и ПРОТИВ»
- Показательное упражнение «Банка с окурками»

3. Рефлексия.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Приветствие

Цель: создание положительного эмоционального фона, расположения к себе.

Здравствуй, (имя)! Я очень рада, что ты пришла! Как у тебя дела? Что интересного произошло за день? Как ты провела неделю?

2. Основное содержание:

Упражнение «Незаметный предмет»

Цель: понять, что чаще всего заставляет подростков начать курить.

Давай проведем аналогию с курением. Когда большинство твоих друзей курит, тебе хочется быть с ними, так как они часто уходят покурить и поговорить, а ты как бы одинок. Очень похожие ощущения. Мы поддаемся чувству стадности, начинаем курить тоже. А чтобы не поддаться этому чувству и не присоединиться к толпе, не начать курить, надо быть самодостаточной личностью, индивидуальностью, что, безусловно, трудно. Некоторые мои знакомые ходили с курящими на перекур, но не курили, хотя это тоже курение, только пассивное. Другие знакомые находили время и место пообщаться со своими друзьями, чтобы не попадать в та-кую ситуацию, например, когда в компании есть и некурящие люди. Можно общаться один на один, тогда и курящий друг будет курить реже.

А вообще, многие начинают курить именно для того, чтобы не быть белой вороной. Можно бояться стать белой вороной, а можно повернуть ситуацию с точностью до наоборот, как в анекдоте:

Появилась белая ворона в стае.

Ее спрашивают:

— Ты что такая белая?

— Не белая, а платиновая блондинка!

Теперь в стае есть одна черная ворона.

Задание: написать 10, казалось бы, незаметных причин, заставляющих начать курить.

Вопросы:

1. Какие из причин заставили тебя курить?

Задание: 10 способов преодоления зависимости.

Вопросы:

1. Легко ли это будет сделать?

2. Какие качества человеку необходимо иметь, чтобы избавиться от зависимости?

3. У тебя есть такие качества?

И последнее, что хотелось бы сказать по поводу этого упражнения: оно учит быть внимательным, учит наблюдать и смотреть на вещи под необычным углом зрения. Это качество очень полезно по жизни. Умение наблюдать за собой, понимать себя, умение наблюдать за другими позволяет нам избежать многих проблемных ситуаций. Например, заметить, что вокруг нас не дружеская компания, а, наоборот, угрожающая нам, чтобы вовремя «сделать ноги», защитив тем самым свою жизнь и здоровье.

1. *Дискуссия «Почему люди курят?»*

В предыдущем упражнении мы начали говорить о причинах курения. Давайте продолжим. Как можно опспорить следующие убеждения:

Хотелось почувствовать себя взрослым.

Друзья курили.

Это модно.

Хотелось привлечь к себе внимание.

Чтобы снять стресс.

Интересно было попробовать.

Закурил после того, как выпил.

Просто так.

Завершите обсуждение следующим основным выводом:

Курение – это наркотик, но первая сигарета никогда никому не приносила кайфа, мы себя как бы приучаем к этой вредной привычке и даже испытываем определенные муки. Ведь что интересно? – Идея попробовать сигарету обычно рождается в наших головах самостоятельно. Нас редко кто-то заставляет курить, еще реже берут «на слабо», обычно наши друзья уважают наше некурение, но мы почему-то сами решаем пристраститься к этой привычке. Почему? Просто мы часто не знаем, как достичь своих целей и реализовать свои потребности по-другому, без использования сигареты.

Об этом мы еще будем говорить, а пока я предлагаю сделать одно упражнение, чтобы понять, вредно ли курение на самом деле.

2. Упражнение «ЗА и ПРОТИВ»

Цель: упражнение направлено на формирование негативного отношения к курению.

Сейчас за 10 минут ты должен составить 2 списка.

1. Все аргументы ПрОтиВ курения.

2. Аргументы ЗА курение.

Анализ упражнения:

После ведущий обращает внимание на аргументы ЗА курение и вместе с обучающимся пытается либо превратить их в аргументы ПРОТИВ, либо показать, что не только и не столько курением достигаются эти плюсы, скорее наоборот, что курение – это ложный путь.

Комментарий: Для помощи ведущему ниже представлена таблица аргументов.

Обсуждение должно проходить ненавязчиво, а ведущий должен оставлять право за каждым участником иметь свое мнение. Однако и в своей позиции он должен быть последовательным и определенным, должен четко формулировать свое мнение («Я не считаю, что курение сейчас модно. Скорее наоборот, сейчас в среде молодых людей, нацеленных на успех в жизни, модно НЕ курить»). Можно искать среди аргументов ПРОТИВ курения те, которые перекрывают аргументы ЗА курение.

Таблица аргументов:

ЗА курение	Опровержение
Успокаивает	Вам не кажется, что сигарета выполняет роль соски (как в детстве)? Пока она во рту, нам спокойно, но стоит ее потерять, как сразу становится беспокойно. Так и образуется зависимость. Есть другие способы обрести спокойствие: аутотренинг, работа с дыханием и др.

	<p>(подробнее см. занятие по работе со стрессовыми ситуациями).</p> <p>Давно доказано, что курение увеличивает частоту сердечных сокращений и возбуждает нервную систему. Какое же это успокоение? Это раньше считалось, что курение улучшает настроение людей, страдающих депрессией. Недавно ученые доказали, что все как раз наоборот: курение вызывает депрессию.</p>
Модно	<p>Модным курение делает СМИ. Это рекламный ход, уловка, чтобы вы регулярно платили производителям сигарет. Их задача - создать модный бренд, чтобы вы стали зависимыми и покупали у них сигареты.</p> <p>На самом деле курение не прибавляет человеку привлекательности, а наоборот, отбирает у него притягательную силу. Кому приятно общаться с человеком, у которого желтые зубы, постоянный запах изо рта и кашель? А действие сигарет на потенцию и на тонус всего организма? Скажите, разве сейчас модно быть несексуальным?</p>
Дает ощущение взрослости	<p>С помощью курения можно только показаться взрослым, но не стать им. Взрослый человек – ответственный, самостоятельный и сильный человек. А курение – это слабость и глупость. Поэтому когда родители узнают, что мы курим, они усиливают контроль за нами, им мы не кажемся взрослыми.</p> <p>При помощи курения мы можем казаться взрослыми только в среде сверстников, да и то только до тех пор, пока не появится более сильный человек, который своими поступками всем покажет, что он – по-настоящему взрослый.</p>
Все курят	<p>Вы хотите быть как все? Это называется эффект стадности. Можно общаться со всеми, но при этом быть индивидуальностью.</p>

Вот так иногда бывает: то, что кажется нам позитивным, может на самом деле таковым не быть.

Я практически уверен(а), что если спросить вас, вредно ли курение, вы ответите «да». Так почему же мы себя травим? Многие скажут: а почему я не могу, если хочу?

Действительно, вы можете, потому что это ваш организм, и никто не вправе вам указывать. Курить или не курить – решать только вам. Только не забывайте, что рядом с вами может находиться человек, который вовсе не желает вдыхать сигаретный дым, а пассивное курение является едва ли не более опасным, чем активное.

Хочу рассказать вам одну поучительную историю:

В начале 20 века в США компания «Американ Тобакко» обнаружила, что женщины Америки не хотят курить в публичных местах и всячески скрывают свою вредную привычку. Компания обратилась к великому пиарщику США Эдварду Бернейзу, и он придумал вот что: десяток известных модниц Нью-Йорка гордо прошли по Бродвею с дымящимися сигаретами, а журналисты и публика взирали на них с удивлением и восхищением. Бернейз назвал сигареты «факелами свободы» и сделал курение модным. НО! У себя дома отец-основатель пиара эти самые «факелы свободы» от своей жены тщательно прятал!

В этой истории профессиональное и личное отношение к курению абсолютно не совпадают. Как вы думаете, почему?

Вывод: моду на курение создали люди. Причина здесь одна – желание заработать. Но смотрите – точно как же, как наркобароны никогда не употребляют наркотиков, так и производители и «раскрутки» табака, как правило, не курят сами и не позволяют курить своим близким. Они же на нас просто деньги зарабатывают! Так что вам самим решать – курить или не курить. А мы обратимся к фактам. Чтобы понять, что делает табак с нашими легкими, перейдем к следующему упражнению.

Показательное упражнение «Банка с окурками»

Для упражнения требуется банка с окурками. Желательно, чтобы банка с окурками до этого постояла сутки и вода в ней стала желтой. Посмотрите на то, что находится в банке. Ведущий показывает отвратительного вида банку с водой, доверху заполненную окурками. Видите эту дрянь? Вот эта гадость находится в лёгких курильщика! Хотите опустить туда руку? А прополоскать этим рот? Ну же! Смелее! Говорить это следует так, чтобы было понятно, что делать это, естественно, не следует.

А ведь все это действительно оседает на легких и приводит не к самым лучшим последствиям. Как говорится, капля никотина убивает лошадь, а хомячка вообще разрывает на куски. А какие последствия имеет курение для человека?

Выслушайте, поблагодарите за ответы, запишите самые точные.

3. Рефлексия

Анализ занятия:

- Что больше всего понравилось на занятии?
- Были ли какие-то трудности, с которыми ты столкнулась сегодня на занятии?
- Какие новые знания приобрела?
- Может ты что-то открыла в себе?

Психолог: Большое спасибо за работу! До новых встреч!

Конспект занятия №6. Алкоголь: мифы и реальность

Цель: формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

Оборудование: бумага, ручка.

Время проведения: 40 мин

План занятия:

1. Вводная часть:

– Приветствие

2. Основное содержание занятия:

– Введение в тему

– Упражнение «Зоопарк»

– Упражнение-беседа «Алкоголь в нашей жизни»

– Упражнение «Последствия употребления алкоголя»

3. Рефлексия.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Приветствие

Цель: создание положительного эмоционального фона, расположения к себе.

Здравствуй, (имя)! Я очень рада, что ты пришла! Как у тебя дела? Что интересного произошло за день? Как ты провела неделю?

2. Основное содержание:

Введение в тему

Итак, тема нашего сегодняшнего занятия посвящена алкоголю. Как вы понимаете, привычка пить на Руси была, есть и, по всей вероятности, будет. И цель нашего сегодняшнего занятия – узнать, как делать это культурно и не стать алкоголиком. Ведь алкоголизм – заболевание очень хитрое; как и любая другая зависимость, оно подкрадывается к нам незаметно, а избавиться от него очень трудно.

У меня к вам вопрос: Какие спиртные напитки вы уже пробовали? Помните, что на наших занятиях действует правило конфиденциальности, и вы можете говорить смело.

Выслушайте ответы участников. Не забудьте про пиво, если его вдруг его не назовут.

Ну что ж, давайте начнем нашу тему, и я попрошу вас для начала сделать одно упражнение.

1. Упражнение «Зоопарк»

Цель: это упражнение позволяет участникам через игру познакомиться со всеми стадиями опьянения. Во время выполнения упражнения участники ничего про эту цель знать не должны.

Ведущий: назови мне тех животных, на которых похож человек, когда напьется.

Анализ упражнения: Как гласит народная мудрость, человек в опьянении проходит несколько стадий. Сначала это павлин, затем петух, потом обезьяна, далее осел и, наконец, свинья. Помните об этом, наливая очередную рюмку!

Давайте посмотрим еще раз на этих животных как на стадии опьянения.

Согласны ли вы, что пьянеющий человек походит на этих животных?

□ Если кто-то не согласен, спросите: А на каких животных он тогда похож?

Как вы считаете, является алкоголь «абсолютным злом» или все же есть рамки, находясь в которых, можно остаться «павлином»? Участники высказывают свои мнения.

Кем являются люди, напивающиеся до состояния «свиной»? □

Затем нужно рассказать:

Умеренное потребление алкоголя не является болезнью. Болезнью является систематическое употребление алкоголя в больших количествах. Еще эта болезнь называется алкогольной зависимостью.

В умеренных дозах спиртное является сосудорасширяющим средством и снижает уровень холестерина в крови. Однако нужно помнить, что здоровый человек, правильно питающийся, не доводящий свой организм до стрессов и не испытывающий проблем с общением может **ВООБЩЕ** обходиться без спиртного. Платой за те несколько положительных эффектов, которые оказывает алкоголь, являются: чрезмерная нагрузка на сердце и печень, алкогольная зависимость. Если человек потребляет большие дозы алкоголя в неблагоприятной внешней среде (сильный мороз, жара, в болотистой или горной местности), это чревато летальным исходом.

Алкоголь может привести к ужасающим последствиям. Мы с вами часто слышим по телевизору, что кто-то кого-то убил, ограбил или изнасиловал, и все это он сделал под действием алкоголя.

Все это, к сожалению, не редкость. Мы с вами часто сами сталкиваемся с негативным действием алкоголя. Давайте поговорим об этом.

Упражнение-беседа «Алкоголь в нашей жизни»

Цель: осознание последствий употребления спиртных напитков.

Необходимо рассказать, что случилось в их жизни или в жизни их знакомых из-за алкоголя.

Инструкция: Ну что ж, давайте поговорим о том, что случилось в вашей жизни из-за алкоголя. Каждый рассказчик должен сказать, к каким последствиям привело употребление алкоголя.

Можно стимулировать участников, подсказывая им различные случаи: возможно, кто-то потерял что-то важное в своей жизни из-за пьянства, у

кого-то в семье пьяный отец бил жену, кто-то попал в аварию из-за того, что пьяным сел за руль.

Анализ упражнения:

Каких ситуаций больше - положительных или отрицательных?

Знаете ли вы людей, жизнь которых разрушил алкоголизм?

Есть ли у вас знакомые, которые совсем не употребляют спиртного?

При обсуждении нужно сделать упор на то, что негативных последствий употребления алкоголя значительно больше, и в больших дозах алкоголь обычно приводит к катастрофическим последствиям. Все из-за того, что после употребления алкоголя голова отключается, и мы себя не можем контролировать.

При обсуждении может возникнуть вопрос: кто такой алкоголик? Ребята могут начать описывать опустившуюся личность, бомжа и т.д. Важно указать на то, что они такими опустившимися были не всегда, что когда-то у них могла быть и хорошая работа, и дружная семья, и друзья. Алкоголь привел к тому, что все это они потеряли.

Можно привести пример хоккеиста Гурина из кинофильма «Москва слезам не верит». Он был прославленным спортсменом, знаменитым, почитаемым, когда соблюдал режим, и в кого он превратился? В алкоголика, готового пропить последние деньги своей бывшей жены. Ни семьи, ни работы, ни друзей.

Подытожить обсуждение можно так:

Алкоголизм – это болезнь, но есть люди, которые не наносят своему здоровью и своей жизни вреда, так как пьют редко, в умеренных дозах и соблюдают культуру питья.

Нужно напомнить участникам, что многим вообще не нужен алкоголь – ни чтобы расслабиться, ни чтобы стать увереннее. Также следует сказать, что алкоголь в нашей стране разрешено потреблять только совершеннолетним, после 18 лет.

Какие же последствия могут быть от алкоголя?

Главным образом, это потеря контроля. Наше внимание ослабевает, мы перестаем за собой следить, можем совершить поступки, которые в обычной обстановке никогда бы не совершили. Часто на трезвую голову люди начинают жалеть о том, что было сделано под воздействием алкоголя. Что это может быть? Мы можем начать курить под воздействием алкоголя, пробовать наркотики, можем совершить какие-то противоправные действия или заразиться ВИЧ-инфекцией. И даже можем не помнить об этом. Очень многие беды начинаются с того, что человек однажды напился.

Упражнение «Последствия употребления алкоголя»

Пояснение: Участники садятся в круг, и ведущий предлагает каждому рассказать, что случилось в их жизни или в жизни их знакомых из-за алкоголя.

Инструкция: Ну что ж, давайте поговорим о том, что случилось в вашей жизни из-за алкоголя. Высказываться могут все или только желающие. Каждый рассказчик должен сказать, к каким последствиям привело употребление алкоголя.

Можно стимулировать участников, подсказывая им различные случаи: возможно, кто-то потерял работу из-за пьянства, у кого-то в семье пьяный отец бил жену, кто-то попал в аварию из-за того, что пьяным сел за руль.

Анализ упражнения:

Каких ситуаций больше - положительных или отрицательных?

Знаете ли вы людей, жизнь которых разрушил алкоголизм?

Есть ли у вас знакомые, которые совсем не употребляют спиртного?

При обсуждении нужно сделать упор на то, что негативных последствий употребления алкоголя значительно больше, и в больших дозах алкоголь обычно приводит к катастрофическим последствиям. Все из-за того, что после употребления алкоголя голова отключается, и мы себя не можем контролировать.

При обсуждении может возникнуть вопрос: кто такой алкоголик? Ребята могут начать описывать опустившуюся личность, бомжа и т.д. Важно указать на то, что они такими опустившимися были не всегда, что когда-то у них могла быть и хорошая работа, и дружная семья, и друзья. Алкоголь привел к тому, что все это они потеряли.

Можно привести пример хоккеиста Гурина из кинофильма «Москва слезам не верит». Он был прославленным спортсменом, знаменитым, почитаемым, когда соблюдал режим, и в кого он превратился? В алкоголика, готового пропить последние деньги своей бывшей жены. Ни семьи, ни работы, ни друзей.

Подытожить обсуждение можно так:

Алкоголизм – это болезнь, но есть люди, которые не наносят своему здоровью и своей жизни вреда, так как пьют редко, в умеренных дозах и соблюдают культуру питья.

Нужно напомнить участникам, что многим вообще не нужен алкоголь – ни чтобы расслабиться, ни чтобы стать увереннее. Также следует сказать, что алкоголь в нашей стране разрешено потреблять только совершеннолетним, после 18 лет.

Какие же последствия могут быть от алкоголя?

Главным образом, это потеря контроля. Наше внимание ослабевает, мы перестаем за собой следить, можем совершить поступки, которые в обычной обстановке никогда бы не совершили. Часто на трезвую голову люди

начинают жалеть о том, что было сделано под воздействием алкоголя. Что это может быть? Мы можем начать курить под воздействием алкоголя, пробовать наркотики, можем совершить какие-то противоправные действия или заразиться ВИЧ-инфекцией. И даже можем не помнить об этом. Очень многие беды начинаются с того, что человек однажды напился.

Упражнение «Последствия употребления алкоголя»

Цель: это упражнение предназначено, чтобы ощутить на себе негативное воздействие алкоголя.

Ведущий должен объяснить, что при сильном алкогольном опьянении человек испытывает примерно такие же ощущения, как, если крутится вокруг себя 2-3 минуты, только к ним добавляются затруднения в речи и затуманенность сознания.

Если человек страдает алкоголизмом, то плохая координация и «заплетающийся язык» становятся его спутниками по жизни.

При обсуждении ведущий должен затронуть вопрос потребления пива и алкогольных коктейлей, т.к. обычно это первые алкогольные напитки, которые пробуют подростки. Задайте вопрос:

Как вы думаете, до состояния какого из разыгранных сегодня животных можно дойти, если пить пиво?

Многие подростки считают, что пивом нельзя напиться так же, как водкой. Необходимо объяснить, что это не так. Обратите внимание подростков на то, что в последние годы в СМИ ведется пропаганда потребления пива как определенного стиля жизни. Поясните, что пивной алкоголизм – самый тяжелый.

Пиво – это алкоголь. В пиве содержится этиловый спирт. И именно этиловый спирт вызывает зависимость. Пивной алкоголизм – это то же, что и водочный, коньячный.

Его отличия – только в худшую сторону. Общее в том, что в любом случае – водка это, пиво или коньяк – человек пьет этиловый спирт. Отличия делают пивной алкоголизм только опаснее. Первое отличие – психологическое. Пиво для человека стало частью быта. Его воспринимают как газировку. Если для вина или водки нужно создавать повод, соблюдать ритуал, то пиво можно выпить «просто так». Вполне нормальным считается выпить пиво по дороге домой или дома на диване. Второе отличие – химическое. В состав пива входят очень вредные вещества и токсичные соединения.

Давайте продолжим наш разговор о пиве после выполнения следующего упражнения.

Сейчас мы поиграем в ресторан.

Итак, сюжет игры: несколько человек оказались за одним столом в вагоне-ресторане. Один из них (Студент) уже заказал себе пива и приглашает

других «присоединиться». Ты должен разыграть примерный диалог, какой мог бы состояться среди персонажей.

Они должны познакомиться, рассказать о себе немного. Студент предлагает «выпить пивка», т.к. «дорога долгая», после чего все участники начинают обсуждать, стоит ли пить пиво вообще. Старайтесь отыграть свою роль до конца и исходить из нее. Вас не должны переубедить, вы должны отстаивать свою позицию, которая прописана у вас на карточке. Постарайтесь просто выразить свое отношение к пиву.

1. Студент. Любит пить пиво, так как это дешевый напиток. Он его пьет очень часто, почти каждый день. Не считает его алкогольным напитком и думает, что оно даже полезно.

2. Пожилой интеллигент. Предпочитает дорогие сорта сухих и полусухих вин. Пьет редко со своим старым другом либо по праздникам. Однако при случае не откажется и от пива. Пьет его нечасто и только в хорошей компании под закусочку: креветки, кальмары. Считает, что ничего вредного в нем нет, если только пить в небольших количествах. Испробовал разные сорта пива, знает, какие из них самые лучшие.

3. Молодой предприниматель. Ведет здоровый образ жизни. Пиво может выпить только со своим приятелем под трансляцию футбольного матча. В остальных случаях, скорее, откажется от него, нежели будет пить. Считает, что оно вредно, но вкус пива ему нравится, поэтому иногда (очень редко) позволяет себе эту слабость.

4. Женщина средних лет. Пьет только по праздникам в кругу семьи.

Пиво не признает. Является яркой противницей этого напитка. Ее раздражает, что молодежь на каждом углу его пьет. Считает, что именно из-за пива становятся алкоголиками. Запрещает пить пиво своему мужу. Не переносит даже запаха пива.

Анализ упражнения:

Какие впечатления?

Какие позиции по отношению к пиву вы увидели?

Как вы сами считаете, насколько вредно пиво?

Информация для ведущего: Постарайтесь, чтобы при обсуждении сами участники смогли выявить 4 основные позиции отношения к пиву. Если этого не произошло, скажите об этом сами:

1. ЗА пиво (пить! ничего страшного в нем нет)

2. Лучше выпить, чем не пить

3. Лучше не пить, чем пить

4. ПРОТИВ пива (не пить однозначно)

Спросите у каждого:

К какой позиции они ближе и почему?

Таким образом, при обсуждении упражнения вам, как ведущему, необходимо сделать так, чтобы:

выделились эти 4 позиции по отношению к пиву, участник группы отнес себя к той или иной позиции, увидел плюсы 3 и 4 позиции.

Что же получается? Чем моложе человек, тем менее качественные, но более доступные (продающиеся на каждом углу) напитки он употребляет. С возрастом это меняется, почему? Пиво рекламируется как определенный стиль жизни. Однако реклама пива ничего не говорит о его вреде. Реклама и многочисленные сайты «Любителей пива» в Интернете создают мифы, которыми мы «питаемся». Давайте вместе в этом разберемся. Я буду называть известные мифы о пиве, а вы мне поможете их развенчать.

Сначала выслушайте ответы ребят, а потом приводите свои аргументы для развенчания мифов.

Пиво

Миф	Реальность
Пиво – это почти не алкоголь. Алкоголиками становятся те, кто пьет водку	Алкоголизм развивается в 3-4 раза быстрее от употребления пива, чем от крепких алкогольных напитков. Пивной алкоголизм труднее поддается лечению.
Пиво полезно, потому что это натуральный продукт	Пиво содержит ряд токсических веществ. Это продукты распада хмеля, например, кадаверин – трупный яд. При постоянном употреблении пива поражаются клетки головного мозга, которые, отмирая, выходят с мочой, ослабляется интеллект, обнаруживаются изменения в психике. В пиве есть химические добавки, например, кобальт («держатель пены»), который вызывает тяжелые заболевания сердца.
Пиво полезно, потому что это натуральный продукт.	В пиве много женских половых гормонов. Мужчина, пьющий много пива, со временем приобретает женские черты – широкие бедра, большую грудь, живот. Пиво оказывает вредное влияние на яички, приводит к атрофии половых желез и нарушению половой потенции.
В старину пиво рекомендовалось пить даже кормящим матерям. Многие современные женщины предпочитают пиво другим напиткам из-за того, что оно полезно.	Если кормящая мать употребляет пиво, то у ребенка могут возникнуть эпилептические судороги, а затем развиваться эпилепсия. У женщин, пьющих пиво, наблюдаются расстройства регулярности менструального цикла, растет вероятность заболеть раком

	грудной железы. Также у женщин становится грубее голос, появляются так называемые «пивные усы», развивается вторичная фригидность (половое равнодушие).
Пиво заряжает энергией, бодростью, оптимизмом, помогает весело провести время в компании.	Пиво – наркотик, оказывающий седативное (успо-коительное) действие. Основной элемент пивного опьянения - состояние пришибленности, тупости. Пьющий пиво «подсаживается» на него как на снотворное.

Если уж алкоголь есть в нашей жизни, очень важно правильно к нему относиться, соблюдать традиции его употребления, помнить об уместности того или иного напитка в определенной ситуации. Ведь алкоголь – это не самоцель, а, прежде всего, культурный ритуал, в котором самого напитка ничтожно мало, а трезвого общения - много. И антураж здесь важнее самого напитка. Когда вы это почувствуете, тогда вы будете управлять алкоголем, а не он вами. К тому же, нужно помнить, что человек может **ВООБЩЕ** обходиться без спиртного, живя при этом яркой, полноценной, насыщенной жизнью.

Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

Итоговый вывод:

Проводя это занятие, я отдавал(-а)себе отчет в том, что не смогу вас убедить никогда в жизни не выпить ни капли спиртного. Но сегодня мы с вами узнали, на каких животных похож человек в разных стадиях опьянения. Хотите ли вы быть «свиньей» – решайте сами. Мы научились развенчивать мифы о пиве, которые нам внушаются СМИ и Интернетом. Мне хотелось бы, чтобы вы познакомились с культурой употребления алкогольных напитков, а также осознали, что можно веселиться и радоваться жизни и без употребления алкоголя. Тем более, что сделать это очень просто, если вы общительный, интересный, и уверенный в себе человек.

3. Рефлексия

Анализ занятия:

- Что больше всего понравилось на занятии?
- Были ли какие-то трудности, с которыми ты столкнулась сегодня на занятии?
- Какие новые знания приобрела?
- Может ты что-то открыла в себе?

Психолог: Большое спасибо за работу! До новых встреч!

Конспект занятия №7. Наркотики - мифы и реальность

Цель: формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

Оборудование: бумага, ручка, распечатка (Упражнение «Наркотики: мифы и реальность»).

Время проведения: 40 мин

План занятия:

1. Вводная часть:

– Приветствие

2. Основное содержание занятия:

– Введение в тему

– Упражнение «Зоопарк»

– Упражнение-беседа «Алкоголь в нашей жизни»

– Упражнение «Последствия употребления алкоголя»

3. Рефлексия.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Приветствие

Цель: создание положительного эмоционального фона, расположения к себе.

Здравствуй, (имя)! Я очень рада, что ты пришла! Как у тебя дела? Что интересного произошло за день? Как ты провела неделю?

2. Основное содержание:

Беседа «Наркомания и токсикомания»

Цель: информирование подрастающего поколения о последствиях употребления ПАВ.

Наркомания – это болезненное влечение к употреблению некоторых лекарств, веществ, парализующих центральную нервную систему. Это опий, гашиш, снотворные средства, стимуляторы центральной нервной системы.

В чём вред наркомании?

1. Организм начинает разрушаться, сгорают нервные клетки, снижаются защитные реакции организма, человек подвержен заболеваниям. Наркотики вызывают предраковые процессы в лёгких, атрофию мозга, разрушается кровь.

2. Идёт общая деграция личности в 15-20 раз быстрее, чем от алкоголя.

3. Наркоманы – потенциальные преступники: стремясь получить свою дозу наркотика, часто прибегают к насилию, преступлению.

Наркоманов преследуют навязчивые идеи, чрезмерная раздражительность. Часто наркоманы прибегают к попытке покончить с собой.

Проявлением токсикомании подростков является увлечение вдыханием паров различных химикатов: клея, бензина, ацетона, красок и других средств бытовой химии. Известно, что продолжительное нюханье может вызвать красочные галлюцинации. При передозировке возникают устрашающие видения, спасаясь от которых нюхальщик может, например, выпасть в окно. Токсические вещества воздействуют на мозг, нервные клетки которого погибают. В короткие сроки может развиваться слабоумие.

Статистика показывает, что 60% молодёжи приобщилась к наркотикам из любопытства. Формула: «Я попробую и брошу» – самая распространённая ловушка. Ни под каким видом, ни под каким предлогом – ни из любопытства, ни из смелости, ни из чувства товарищества – не принимайте наркотики и токсические средства.

Есть люди, которые очень хотят, чтобы вы стали наркоманами. Они не показывают своих лиц и не рассказывают о своих планах, но их посыльные с пакетиками наркотика возможно уже ходят рядом с тобой. Они знают твои слабые места. Они могут сыграть на твоём любопытстве или чувстве товарищества. Они могут оказаться рядом, когда тебе будет тяжело, предложить «помощь». Они даже могут попытаться угрожать тебе. У них есть много способов склонить тебя к наркотикам. Ты им нужен. Твоя беда должна стать их прибылью. Твоя болезнь должна обеспечить им красивую жизнь.

Ты видел этих мальчиков и девочек, сидящих на корточках у подъезда с тоскливыми и недобрыми глазами. Они носят одежду с длинными рукавами, чтобы не показывать следы от уколов, они часто прячут глаза, чтобы не видели их зрачков. Почти всё своё свободное время они проводят в поисках денег, чтобы купить очередную дозу. Если поговорить с ними откровенно, они расскажут, что их жизнь – это жизнь «зомби» от укола до укола, их жизнь – это кровь, грязь и боль. Некоторые из них могут бравировать своими «улётами», своим знанием жизни, но каждый из них втайне завидует тебе, потому что они – рабы своей болезни, а ты свободен.

Каковы ощущения от употребления наркотиков?

После непродолжительных минут «кайфа», галлюцинаций, эйфории появляется жар, слабость, шум в ушах, головная боль, нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы и дыхания, озноб, тошнота, рвота, слабость, боли в мышцах. Возникает подавленное состояние, безотчетный страх, депрессия, психические расстройства. Недаром состояние после приёма наркотиков называют «ломкой». Чем моложе организм, тем страшнее последствия употребления токсических веществ.

Система защиты от ядов у детей и подростков ещё не сформирована, поэтому сопротивляемость организма ниже и быстрее наступает привыкание. Никогда не знаешь, после какой дозы станешь наркоманом: одни сразу, другие через месяц, но при систематическом употреблении ими становятся все.

Помни: здоровье – это дело каждого, а будущее нашей планеты – дело общее. Мы выбираем здоровый образ жизни.

Кто тот герой, что придумал гашиш?
 Если ты знаешь, чего ты молчишь?
 Да, не найти на вопрос сей ответ.
 Тот, кто придумал – того уже нет!
 Взял прикурить – в кровь загнал ерунду.
 Ты – наркоман. Ты у всех на виду.
 Ты не подумал о жизни своей,
 Знаешь, осталось лишь несколько дней.
 Ты не решил для себя, что потом –
 Стать академиком или врачом,
 Ты не подумал о жизни своей.
 Знаешь, осталось лишь несколько дней.
 Мы родились для того, чтобы жить,
 Может, не стоит планету губить.
 Есть кроме «да» и получше ответ,
 Скажем, ребята, наркотикам «нет»!
Что ты можешь сделать?

Во-первых, реши для себя раз и навсегда, будут ли в твоей жизни наркотики.

Во-вторых, научись отказываться от того, что тебе не нужно. Подумай, как ты поступишь, когда тебя станут уговаривать, когда тебе будут говорить, что ты «слабак», когда тебя будут убеждать, что в жизни нужно всё попробовать. Сможешь ли ты твёрдо отказать даже своим близким друзьям?

В-третьих, если ты чувствуешь, что самому тебе не справиться, подумай, кто бы мог тебе помочь. Есть ли человек, которому ты бы мог доверить свои проблемы? Подумай, мог бы этим человеком стать твой школьный психолог, врач, консультант «Телефона доверия»? Не паникуй. Если ты захочешь, ты обязательно найдёшь выход.

Упражнение «Наркотики: мифы и реальность»

Цель: развеять мифы о наркотиках.

На доске вывешивается отпечатанный текст (сначала мифа, а после его обсуждения-реальности). Участник делится своим мнением и принимает решение о том, вредно употребление наркотиков или нет.

Мифы	Реальность
Употребление наркотиков. Это возможность попасть в круг избранных.	Человек, употребляющий наркотики, очень быстро оказывается изгоем, его начинают избегать прежние знакомые, друзья. Он оказывается в среде таких же наркоманов, опустившихся людей, преступников.
Алкоголь – удел “низших”, примитивных людей, наркотики	Как алкоголь, так и наркотики разрушительно действуют на мозг человека – ведут к его

употребляет “элита”.	деградации, причем многие наркотики делают это значительно быстрее, чем алкоголь.
Наркотики способствуют творчеству.	В состоянии наркотического опьянения человеку действительно часто кажется, что он делает что-то гениально. Однако чаще всего это иллюзии. На самом деле, уходя в мир иллюзий, человек перестает заниматься творчеством.
Многие пробовали наркотики, а потом бросили.	Бросить употреблять наркотики часто очень тяжело. Человеку приходится пройти через довольно мучительный процесс “ломки”. Даже от психической зависимости избавиться тяжело.
Наркотики помогают снять напряжение, расслабиться, улучшают настроение.	Период подъема в наркотическом опьянении сменяется затем состоянием апатии, подавленности, депрессии, тоски, раздражительности, для учащихся это длится значительно дольше.
Я всегда буду знать меру, в любой момент смогу бросить.	Попасть в зависимость от многих наркотиков можно уже после нескольких приемов. Безопасной меры здесь не существует.

Обсуждение. Употребление наркотиков ведет к болезни. Страдают все внутренние органы человека. Разные наркотики по-разному влияют на органы человека (одни разрушают легкие, другие - печень и т.д.). Безопасных наркотиков не существует. Особенно страдает мозг.

Помогут ли тебе полученные знания сделать правильный выбор? Дружи и встречайся с теми, кто тебя понимает, кто поможет тебе в трудную минуту, кто придёт к тебе на помощь и поддержит. Знай, тот, кто предлагает тебе наркотики, даже бесплатно, твой недруг. Он хочет тебе не добра, а зла, хотя будет при этом говорить ласковые, красивые слова. Мы выбираем здоровый образ жизни.

Игра «Спорные утверждения»

Для проведения игры необходимо четыре листа бумаги с написанными на них утверждениями:

1. «Совершенно согласен»
2. «Согласен, но с оговорками»
3. «Совершенно не согласен»
4. «Не имею точного мнения»

Эти листы прикрепляются по четырём сторонам комнаты.

Ведущий зачитывает спорные утверждения, после чего участники должны разойтись и встать около тех листов, на которых отражена их точка зрения на данный вопрос. После принятия решения каждый из участников должен его обосновать: "почему я считаю именно так". Выслушав мнения каждого из участников ведущий в виде краткой лекции

излагает своё мнение. Выслушав все точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, наиболее подходящими для них теперь.

1. Наркомания - это преступление.
2. Лёгкие наркотики безвредны.
3. Наркотики повышают творческий потенциал.
4. Наркомания это болезнь.
5. Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
6. Наркомания излечима.
7. Многие подростки начинают употребление наркотиков "за компанию".
8. Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
9. Наркоман может умереть от СПИДа.
10. Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
11. По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.
12. Наркоман может умереть от передозировки.
13. Продажа наркотиков не преследуется законом.
14. Лечение и реабилитация наркоманов должны быть абсолютно бесплатным, если государство хочет решить эту проблему.
15. Наркоманы - это не люди.

Ведущий: Я думаю, все мы сделаем правильные выводы из увиденного. Давайте поблагодарим..... за поучительную информацию. А теперь я предлагаю вам отдохнуть.

Упражнение «Лишение»

Цель: профилактика употребления ПАВ.

Примечание. Вы можете связать его с беседой о взаимосвязи жизненных ценностей и зависимости.

Подготовьте небольшие листки бумаги, ручки.

Участникам предлагается взять по 5 листочков и на каждом из них написать то, что в их жизни имеет ценность. Одна ценность = один листок.

Инструкция.

В нашей жизни возникают различные ситуации, сложности, в которых мы зачастую теряем то, что у нас есть.

Отдайте, пожалуйста, один листок, с которым вы готовы распрощаться.

Что вы чувствуете сейчас?

Иногда сложности усиливаются и всё меньше поддаются контролю. Всё потому что человек не обращается за помощью, думая, что справится сам. Тем временем что-то ценное для него ускользает из жизни.

Отдайте ещё один листок.

А как вам теперь?

Когда сложности увеличиваются в масштабах, как случается, например, с зависимостями, когда ничего уже не поддаётся управлению, то жизнь не спрашивает, чего ты готов лишиться....

(На этом моменте ведущий резко, без разбора забирает у участников по 1-2 бумажки)

А теперь посмотрите с чем вы остались.

Что вы чувствуете?! Готовы ли вы вот так просто распрощаться с тем, что для вас ценно?

Далее можно выйти на обсуждение зависимого поведения.

После завершения упражнения обязательна рефлексия.

3. Рефлексия

Анализ занятия:

- Что больше всего понравилось на занятии?
- Были ли какие-то трудности, с которыми ты столкнулась сегодня на занятии?

- Какие новые знания приобрела?

- Может ты что-то открыла в себе?

Психолог: Большое спасибо за работу! До новых встреч!

Вывод по разделу!

Раздел 3. Временная перспектива и целеполагание

Конспект занятия № 8. Целеполагание

Цель: Помочь участникам осознать и прочувствовать, что их будущее во многом зависит от их собственных намерений, целей и действий.

Оборудование: листки А4, ручка.

Время проведения: 40 мин

План занятия:

1. Вводная часть:

- Приветствие

2. Основное содержание занятия:

- Постановка цели
- Упражнение «Мои жизненные и профессиональные планы»
- Упражнение «Принимаю ответственность на себя»
- Упражнение «Маршрут успеха»

3. Рефлексия.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Приветствие

Цель: создание положительного эмоционального фона, расположения к себе.

Здравствуй, (имя)! Я очень рада, что ты пришла! Как у тебя дела? Что интересного произошло за день? Как ты провела неделю?

2. Основное содержание:

Постановка цели

Цель: обучение пошаговому методу планирования долгосрочных жизненных целей.

Этап 1: Вспомни о своих желаниях

Просто зажмурься на несколько секунд и представь самое желаемое/мечтаемое в своей жизни. Помни о Колесе Жизни: каждой сфере нужно уделить внимание. Чего бы тебе хотелось в секторе Здоровье, Финансы, Карьера, Отношения?

А теперь быстренько за 10 минут запиши все, что пришло в голову.

Этап 2: Отделяем зерна от плевел

А теперь из всего написанного выбери 2-3 цели, осуществлению которых ты готова посвятить полгода своей жизни. При условии, что это твои последние 6 месяцев. Что важно для тебя настолько, что ты готова работать над получением этого свои последние дни-недели-месяцы жизни?

Напиши то, до чего додумалась. Возьми паузу три минуты, подумай еще, если нужно, откорректируй список.

Этап 3: Подготовка и планирование

А теперь проводим тщательный анализ написанного. Ты все продумала для успешного достижения своих целей:

- тщательно продумала формулировку;
- расписала все максимально конкретно;
- ограничила во времени;
- поставила критерии, по которым будешь определять, насколько успешно ты движешься к цели;
- уверена в том, что она вполне достижима?

Все ли у тебя есть для того, чтобы получить то, о чем мечтаешь? Возможно, потребуются дополнительные навыки, инструменты или помощники?

Не забывай просматривать свой «маршрут исполнения желаний» время от времени». Отмечай успехи и неудачи, корректируй действия.

А теперь, контрольные вопросы после упражнения:

- ты все успела сделать за отведенное время?
- что из упражнения тебе показалось самым трудным?
- получилось составить жизненный план, готова действовать по нему?
- какие у тебя сейчас ощущения?

Упражнение «Мои жизненные и профессиональные планы»

Цель: научиться формулировать конкретную цель, мотивация к достижению.

Лишь три процента взрослых людей ориентируются на ясные, изложенные в письменной форме цели. Эти люди достигают в пять, десять раз большего, нежели равные им или даже превосходящие их по образованию

и способностям, которые, однако, никогда не тратят времени на четкое изложение на бумаге того, к чему они в конечном счете стремятся.

- Брайан Трейси

Формулирование цели

Запишите максимально конкретно:

Я хочу

Проверьте себя на правильность постановки цели

1. Содержит ли формулировка частицу НЕ?

Да/**Нет**

2. Содержит ли формулировка глаголы отрицания – прекратить, перестать, сократить, делать меньше и т.п.?

Да/**Нет**

3. На сколько по 10-балльной шкале достижение этой цели зависит от вас?

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

4. Для чего вам необходимо достигнуть этой цели? Запишите корневую цель.

5. Что станет результатом достижения цели? Как вы узнаете, что достигли своей цели? Запишите максимально конкретно.

Если в каком-то из пунктов ваш ответ не совпадет с выделенным жирным шрифтом – переформулируйте свою цель. Итоговый вариант запишите ниже.

Экологичность – кому может не понравиться достижение этой цели? Кто может быть против?

По каким причинам Вы еще не достигли поставленной цели? Что предпринималось ранее? К чему это привело?

Этап 5. Определение внешних и внутренних препятствий, мешающих достижению цели. Выработка и анализ возможностей для преодоления препятствий.

Что может остановить вас в достижении цели?

Как вы можете предусмотреть это препятствие?

Что ЕЩЕ может остановить вас в достижении цели?

Как вы можете предусмотреть это препятствие?

Что ЕЩЕ может остановить вас в достижении цели?

Как вы можете предусмотреть это препятствие?

Этап 6. Поиск ресурсов

Что может вас поддержать в достижении цели? Какие события, люди, места?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Как вы наградите себя, когда достигните своей цели?

Этап 7. Выбор конкретного варианта действия

Какие шаги для достижения вашей цели вам необходимо предпринять?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Это линия времени. Начало – сегодняшний день, конец – дата реализации вашей цели. Расположите на этой линии те шаги, которые вы прописали выше. Укажите конкретную дату каждого шага.

Посмотрите, что получилось? Что необходимо добавить в промежутки между этими шагами?

_____ →
Сегодня достигнута. Ваша цель

Укажите дату

Ваши заметки

Какой самый первый и самый легкий шаг вы готовы сделать?

Когда вы готовы совершить этот шаг? ____ . ____ . 20__ г.

Желаем Вам успехов в реализации всех Ваших планов и достижении всех поставленных целей!

Помните, что 97% людей имеют мечту, которую можно реализовать в течение недели, но они делают ее мечтой всей своей жизни.

Превращайте свои мечты в цели,

цели – в планы,

планы – в реализацию.

У вас все обязательно получится!

Упражнение «Принимаю ответственность на себя»

Цель: осознание, что ответственность за все происходящее в жизни с человеком, зависит от него самого.

Давайте поговорим о том, за что каждый из вас отвечает в жизни. Думаю, вы согласитесь с тем, что человек становится личностью только тогда, когда добровольно и сознательно принимает на себя ответственность. Если этого нет, то мы так и остаемся малыми детьми, сколько бы лет нам ни исполнилось. Так за что вы отвечаете в этой жизни? Лично вы? За покупку хлеба или уборку своей комнаты? За уроки сестры или за то, чтобы забрать младшего брата из детского сада? Подумайте и запишите все, что придет вам на ум. На это вам дается 5 минут.

Затем вы обсудите ваши записи в микрогруппах по 3-4 человека. В каждой группе вы должны определить самого ответственного, т. е. того, кто сумеет обосновать, что он действительно принял на себя больше ответственности, чем другие.

Упражнение «Маршрут успеха»

Цель: составить свой профессиональный план.

Семь шагов к взвешенному решению:

1. СОСТАВИТЬ СПИСОК ПОДХОДЯЩИХ ПРОФЕССИЙ.

Составьте список профессий, которые Вам нравятся, интересны, по которым Вы хотели бы работать, которые Вам подходят.

2. СОСТАВИТЬ ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕБОВАНИЙ К ВЫБИРАЕМОЙ ПРОФЕССИИ.

Составьте список своих требований:

– выбираемая профессия и будущий род занятий;

- выбираемая профессия и жизненные ценности;
- выбираемая профессия и жизненные цели;
- выбираемая профессия и мои сегодняшние горячие проблемы;
- выбираемая профессия и реальное трудоустройство по специальности;
- желательный уровень профессиональной подготовки;
- выбираемая профессия и мои склонности и способности;
- желательные содержание, характер и условия работы.

3. ОПРЕДЕЛИТЬ ЗНАЧИМОСТЬ КАЖДОГО ТРЕБОВАНИЯ.

Определите, насколько все перечисленные требования значимы. Может быть, есть менее важные требования, которые, по большому счету, можно и не учитывать.

4. ОЦЕНИТЬ СВОЕ СООТВЕТСТВИЕ ТРЕБОВАНИЯМ КАЖДОЙ ИЗ ПОДХОДЯЩИХ ПРОФЕССИЙ.

Кроме тех требований, которые есть у Вас к профессии, существуют и требования самой профессии. Проанализируйте, развиты ли у Вас профессиональные качества, отвечают ли ваши интеллектуальные способности, психологические особенности, состояние здоровья требованиям профессии.

5. ПОДСЧИТАТЬ И ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Проанализируйте, какая профессия из всего списка больше других подходит Вам по всем пунктам.

6. ПРОВЕРИТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Чтобы убедиться в правильности Ваших размышлений, обсудите свое решение с друзьями, родителями, учителями, психологом, профконсультантом.

7. ОПРЕДЕЛИТЬ ОСНОВНЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ШАГИ К УСПЕХУ.

Итак, Вы приняли решение, теперь важно определить: в каком учебном заведении Вы сможете получить профессиональное образование, как развивать в себе профессионально важные качества, как можно получить практический опыт работы по данной специальности, как повысить свою конкурентоспособность на рынке труда.

3. Рефлексия

Анализ занятия:

- Что больше всего понравилось на занятии?
- Были ли какие-то трудности, с которыми ты столкнулась сегодня на занятии?
- Какие новые знания приобрела?
- Может ты что-то открыла в себе?

Психолог: Большое спасибо за работу! До новых встреч!

Конспект занятия № 9. Временная перспектива и целеполагание

Цель: Помочь участникам осознать и прочувствовать, что их будущее во многом зависит от их собственных намерений, целей и действий.

Оборудование: листки А4, ручка, карточки (Настольная карточная игра «Профессьянс»).

Время проведения: 40 мин

План занятия:

1. Вводная часть:

– Приветствие

2. Основное содержание занятия:

– Профессьянс

– Упражнение «15 профессий»

3. Рефлексия.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Приветствие

Цель: создание положительного эмоционального фона, расположения к себе.

Здравствуй, (имя)! Я очень рада, что ты пришла! Как у тебя дела? Что интересного произошло за день? Как ты провела неделю?

2. Основное содержание:

Профессьянс

Если кратко выразить суть методики, то она заключается в том, чтобы по определенным правилам разложить на столе 45 карточек с описанием различных характеристик профессий.

1 группа. Цели труда - то, к чему человек стремится в процессе своей профессиональной деятельности (например, оценивать, исследовать, обслуживать и др.)

2 группа. Предметы труда - это то, на что направлен труд человека (растения, животные, техника, информация и др.)

3 группа. Средства труда - это орудия, с помощью которых человек воздействует на предмет труда (машины, знания, творческое мышление и др.).

4 группа. Условия и организация труда (работа в офисе, командировки, экстремальные условия, работа на открытом воздухе и др.)

5 группа. Особые, специфические условия труда (работа в постоянном движении, работа преимущественно сидя, риск, повышенная ответственность и др.)

1. Предлагается первая группа карточек - цели труда, которые необходимо расположить на столе в ранговом порядке, слева - наиболее привлекательные для клиента цели, а справа - менее привлекательные или явно отвергаемые. Затем просит его перевернуть на обратную сторону карточки с целями, которые сейчас по каким-то причинам недостижимы.

2. Консультант передает подростку вторую группу карточек - предметы труда и предлагает ему разложить их под первым рядом,

аналогично, от самых привлекательных до наименее привлекательных предметов труда. Затем вновь просит перевернуть те карточки, с какими предметами подросток по каким-то причинам не может работать. В случае противоречий в разложенных карточках консультант задает уточняющие вопросы.

В процессе беседы подросток может менять карточки местами, это говорит о том, что активизирующий эффект достигнут.

3. Аналогичным способом подросток вместе с профконсультантом работают поочередно с остальными группами карточек: средства труда, условия труда и особые условия труда. Учащийся точно так же должен их проранжировать и затем перевернуть карточки с теми средствами и условиями труда, которые он считает недостижимыми для себя.

4. Итак, на столе выложены пять рядов карточек, по 9 в каждом ряду. Далее консультант предлагает подростку отобрать те карточки (1-2 штуки), которые ему больше всего нравятся, но так, чтобы из каждого ряда была взята хотя бы одна карточка, всего 8 карточек. По отобранным карточкам профконсультант предлагает подростку "угадать", с какими профессиями эти характеристики соотносятся. В случае затруднений допускаются подсказки консультанта. Фактически создается "формула профессии".

5. Далее предлагается подростку сгруппировать сходные карточки из числа отобранных. Например, в одной группе могут оказаться карточки "организовывать людей", "взрослые люди", "голос", "помещения с людьми", в другой группе - "обслуживать". Нередко одна или две карточки одной группы могут одновременно принадлежать и другим группам. Профконсультант предлагает подростку расположить все отобранные карточки на столе по группам, где расстояния между карточками будут определять их сходство. Получится своеобразная "молекула профессий". Степень сходства между карточками определяет подросток с помощью профконсультанта, поскольку видение этих связей носит субъективный, индивидуальный характер.

6. Затем предлагается каждому из участников написать предполагаемые профессии, подходящие под составленную формулу.

Особые приемы и техники

Провокации. Наряду с уточняющими вопросами ("Что для тебя значит то, что написано на этой карточке?", "Почему ты положил эту карточку сюда (в конец/в начало)?", "Эта карточка перевернута - как бы ты это объяснил?", "Как можно это преодолеть?", "Ты пользовался когда-нибудь этим средством?", "Что это дает тебе?" и т.п.) могут быть вопросы с подковыркой в духе "А что если...". Их консультант задает, если какое-то расположение карточек в раскладе кажется ему спорным, если у него возникло ощущение, что подросток плохо понимает содержание каких-то карточек и их взаимосвязи. Провокации помогают подростку глубже осознать спорные, противоречивые ситуации и вызывают желание поработать с ними.

Например, психолог может попросить подростка отвернуться и переставить какие-то карточки местами и спросить, изменилось ли что-то в раскладе. Если подросток хорошо осознает свои предпочтения, он заметит перемену. Если нет, это повод для разговора. Как правило, такая техника, напоминая игру, вызывает азарт, желание в следующий раз быть внимательнее и осознаннее работать с раскладом.

Можно переставить одну из перевернутых или вызывающих неприязнь карточек в самое начало и спросить подростка: "Каким бы ты был, если бы положил эту карточку сюда?" Можно на этапе работы с формулой профессии назвать какую-нибудь явно неподходящую под нее профессию и посмотреть, как оптант реагирует.

Среди карточек есть и сами по себе провокационные, вызывающие яркую эмоциональную реакцию. Наиболее показательна в этом смысле карточка особых условий "Возможность выпивать и ругаться на работе" (ОЗ), которую большинство подростков не раздумывая кладут в конец.

Сопоставление карточек, поиск парадоксов. Можно сопоставить цели и средства (по аналогии с методикой М. Рокича "Ценностные ориентации"), а также любые другие карточки из любого ряда, которые привлекли внимание своим сочетанием (или несочетаемостью).

Например, подростку нравятся карточки "Руководить, организовывать людей" и "Преобразовывать сознание человека", но карточку "Ответственность" он поставил в конец ряда как неприятную. В этом случае можно поговорить с подростком о том, что такое ответственность, в каких профессиях она нужна больше, а в каких меньше и почему, насколько она важна для руководителя и почему и т.д.

Разделение рядов. Этот прием возник в процессе работы с одним из подростков, пришедших на консультацию в наш центр. Можно предложить подростку разделить каждый ряд карточек на две или три зоны: наиболее привлекательные, не вызывающие сильных эмоций и наиболее отталкивающие. Это позволяет отчетливо увидеть некоторые особенности восприятия подростком мира профессий и самой ситуации выбора, например, негативизм (когда мало что из указанного на карточках радует и большинство из них сдвинуто вправо, в зону неприязни), или неопределенность (когда карточки трудно разделить на зоны, все нравится, все интересно) и при необходимости обратить внимание подростка на это.

Все описанные приемы работы помогают достичь активизирующего эффекта, который может проявляться по-разному. Например, поразмышляв вместе с психологом над некоторыми парадоксами своего расклада, подросток начинает вносить в него изменения, перекладывать карточки, осознавая по-новому степень их значимости для себя. Бывает так, что в начале встречи подросток дает на вопросы психолога "готовые ответы", усвоенные от учителей и родителей, от сверстников или из СМИ. Ближе к середине сеанса, всерьез озадачившись некоторыми несоответствиями в своих не до конца осмысленных взглядах, подросток выглядит немного

озадаченным, но к концу становится увереннее, начинает сам обосновывать свои решения.

Еще один интересный эффект работы с профессьянсом проявляется иногда на заключительном этапе работы - при построении формулы профессии, когда психолог предлагает подростку выбрать любые 6-8 карточек, наиболее близких и важных для него. Здесь случаются неожиданности. Можно было бы ожидать, что карточки будут отобраны с первых мест, ведь раскладывались они в порядке предпочтения. Но карточки берутся как из начала, так и из середины, будто в сознании произошло какое-то переключение, инерция преодолена и приоритеты выстроились по-новому. Это один из явных показателей, что работа проведена не напрасно и подросток смог всерьез задуматься о том, что для него важно и почему.

Предпочитаемые Предметы труда Живая природа, дети, художественный образ

Предпочитаемые Цели труда Исследовать что-либо, преобразовывать человеческое сознание, творить, изобретать, создавать новое

Предпочитаемые Средства труда Ручные (простые приборы и приспособления, «золотые руки»),

голос (владение тембром, интонациями),
выразительные движения, мимика

Предпочитаемые Условия труда Особые условия (цех, лаборатория, транспортное средство), относительная самостоятельность, помещения с людьми

Предпочитаемые Особые условия труда Минимальные профессиональные вредности (здоровая профессия), повышенная ответственность, работа, преимущественно сидя

«Идеальная формула» профессии: Предметы труда: живая природа, дети.

Цели – исследовать что-либо, делать открытия.

Средства: голос и компьютеры.

Условия – открытый воздух.

Особые условия – минимальные профессиональные вредности.

Возможные направления профессиональной деятельности и обучения:

- «Помогающие профессии»: врач, ветеринар, детский или взрослый психолог, педагог.

- Работа, связанная с творчеством, созданием нового: архитектор, ландшафтный дизайнер.

- Научная деятельность (естественно-научная сфера, медицина, психология)

Рекомендации: • Информировать Машу о профессиях, связанных с природой, творчеством, психологией, медициной.

- Кружок юного натуралиста, подключить Машу к уходу за животными.

- Подключить Машу к работе с малышами
- Предоставить возможность углубленно изучать биологию, химию
- Предоставить возможность рисовать, проявлять свои переживания, мысли чувства в рисунке, лепке из пластилина
- Психокоррекционная работа (тренинги уверенности в себе, общения)

Цели/Предмет Техника Знаковые системы Общественные, экономические, социально-политические системы

Оценивать, проверять, контролировать Механик автосервиса, техник-контролер Редактор, корректор Налоговый инспектор

Исследовать что-либо, делать открытия Инженер-конструктор, летчик-испытатель Филолог, психолингвист, программист, математик, физик Политолог, экономист, психолог

Перемещать, транспортировать что-либо Водитель, летчик Почтальон, курьер, логистик Инкассатор

Чем больше получится список профессий по каждому сочетанию, тем лучше, тем шире диапазон выбора.

4. Изучайте современный мир профессий, старайтесь регулярно обновлять свои знания о мире профессий и рынке труда - просматривать статьи об учебных заведениях и специальностях, изучать банки вакансий на сайтах по трудоустройству, изучать материалы профессиональных сообществ, общаться с представителями различных профессий, сотрудниками коммерческих и государственных организаций, чтобы лучше понять специфику их деятельности. Пользуйтесь справочниками по вузам и профессиям [8, 9]. Попробуйте взять случайные специальности из них (например, бренд-менеджер, инженер-технолог легкой промышленности, летчик-испытатель, воспитатель детского сада) и сделать для них расклад профессьянса.

5. Тренируйте гибкость мышления, развивайте находчивость и память. В этом вам помогут книги по развитию памяти, по креативности и творческому мышлению. К примеру, с помощью мнемосхем, описанных в книгах Тони Бьюзена, вы сможете удобно структурировать большой объем постоянно изменяющейся информации об актуальных профессиях, составить свою удобную классификацию специальностей (например, по предметам труда), которая поможет вам находить подходящие к формуле профессии, не пытаясь перебирать все случайно приходящие на ум варианты.

10. Записывайте расклад каждого сеанса. Запись расклада позволит вам вернуться к ситуации любого клиента, проанализировать разные случаи, поискать закономерности. Это также может пригодиться, если подросток через некоторое время вновь обратится к вам за помощью, и вы сможете восстановить его расклад. Расклад можно быстро записать с помощью сокращений, а динамику перестановок карточек в процессе беседы можно

передать с помощью стрелочек. Пример реального расклада 12-летнего подростка приведен на рисунке.

Упражнение «15 профессий»

Цель: определить будущую профессию.

Задание:

- определите несколько профессий (5,10,15), к которым есть интерес, есть возможности освоения и дальнейшего трудоустройства;
- найдите как можно больше информации об этих профессиях (сайты: YouToob, Атлас новых профессий, Фоксфорд, Edunews, Мое образование, Учеба. Ру);
- выясните мнение родителей, друзей, учителей и других близких для Вас людей, при этом помните, что вы можете выслушать, но необязательно начинать придерживаться определенной точки зрения, проанализируйте все «за» и «против»;
- составьте список существенных возможностей профессии (например, возможность общаться со многими людьми, возможность помогать людям, животным, стране, высокая зарплата, поездки за рубеж и т.п.);
- определите психологические и физические качества необходимые для каждой из выбранных профессий, требования предъявляемые профессией и личностные требования к профессии;
- вычеркните из списка профессий те, которые не совпали с Вашими требованиями, способностями, возможностями;
- сделайте выбор и составьте план по достижению выбранной профессии: определи учебное заведение, город, подтяни свою успеваемость, углуби знания по необходимым предметам и т.п.
- уверенно и целенаправленно идите к достижению поставленной цели.

3. Рефлексия

Анализ занятия:

- Что больше всего понравилось на занятии?
- Были ли какие-то трудности, с которыми ты столкнулась сегодня на занятии?
- Какие новые знания приобрела?
- Может ты что-то открыла в себе?

Психолог: Большое спасибо за работу! До новых встреч!

Конспект занятия № 10. Время

Цель: дать участникам возможность осознать чувство времени, понять себя, подвести к осознанности и ответственности за успешность жизни.

Оборудование: таймер, листки А4, ручка.

Время проведения: 40 мин

План занятия:

1. Вводная часть:

– Приветствие

2. Основное содержание занятия:

– Упражнение «Кино»

– Упражнение «Чувство времени»

– Упражнение «Представление о времени»

– Упражнение «Светофор»

– Упражнение «Сон героя»

3. Рефлексия.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Приветствие

Цель: создание положительного эмоционального фона, расположения к себе.

Здравствуй, (имя)! Я очень рада, что ты пришла! Как у тебя дела? Что интересного произошло за день? Как ты провела неделю?

2. Основное содержание:

Упражнение «Кино»

Цель: Развитие умения прогнозировать и актуализировать свои жизненные цели.

Описание. Подросткам предлагается представить, что о каждом из них сняли фильм, когда им исполнилось 30 лет у них есть возможность посмотреть этот фильм сейчас. Нужно рассказать о себе как о главном герое: как он выглядит, чем занимается, где живет, его семейное положение. В обсуждении предлагается рассказать: понравился ли фильм о себе, довольны ли участники успехами своего главного героя? Может, им что-то хочется изменить в сценарии фильма? Что нужно для этого сделать?

Заметки для ведущего. Ребятам нравится фантазировать, не нужно останавливать их в высказывании, казалось бы, недостижимых желаний. Может, это даст им толчок для саморазвития: высказанное сокровенное желание часто как раз и является таким толчком.

Упражнение «Чувство времени»

Цель: Осознание связи чувства времени с настроением.

Описание. Участникам предлагается с закрытыми глазами после команды уловить тот момент, когда пройдет минута. Участник, по ощущению которого минута прошла, открывает глаза, молча поднимает руку и продолжает сидеть молча, пока все не откроют глаза. Ведущий по часам определяет. Когда пройдет минута. Участники делятся на три группы: те, кто поднял руку раньше того момента, когда истечет минута; те, кто поднял руку

позже; те, кто примерно точно уловил момент. Группы расходятся в разные углы комнаты, где стараются определить общие для них ощущения и чувства. В обсуждении ребятам предлагается поговорить о том, зависит ли: чувство времени от состояния человека, что нужно сделать, чтобы собственное время совпадало с реальным и для чего это нужно.

Заметки для ведущего. В этом упражнении нет правильного выбора или неправильного. Каждый чувствует время в силу своих личностных особенностей, и это нужно объяснить ребятам. Есть «торопыжки», и есть медлительные люди, не нужно смеяться над этим, это не недостаток, а особенность темперамента.

Упражнение «Представление о времени»

Цель: Осознание собственного чувства времени.

Описание. Подросткам предлагается представить время в виде физического объекта, который можно увидеть и пощупать. Теперь нужно этот объект нарисовать, обозначив на рисунке прошлое, настоящее и будущее, и точку времени, в которой они находятся сейчас. Ребятам предлагается подумать о том, что время конечно, его может не хватить на выполнение каких-либо планов. Правильно ли, что люди откладывают решение проблем на потом? А чтобы исполнилось то, что они увидели в кино», нужно ли предпринять что-то именно сейчас?

Заметки для ведущего. У детей иное представление о времени, нежели у взрослых, они живут здесь и сейчас. В этом упражнении трудности заключаются именно в понимании конечности времени, так как его невозможно увидеть или потрогать, то есть осознать как физический объект. Конечность времени можно объяснить на примере часового циферблата. Секундная стрелка начинает движение от цифры «12» это началась минута. Когда стрелка вернулась к цифре «12», минута закончилась, начинается следующая. Той, которая уже прошла, никогда не будет. Если есть песочные часы, можно продемонстрировать конечность времени на них.

Упражнение «Светофор»

Цель: обучение способу формирования стрессоустойчивости через логичное и позитивное восприятие информации.

То, что с нами произошло: мелочь или нет? Просто «не повезло» или «ужасно»? Величина происшедшего, размер потери всегда определяется сравнением с чем-то другим. Мудрый человек, в отличие от человека-ребенка, знаком с настоящими потерями, и ими, как эталоном, умеет определять настоящую величину происшедшего.

Чтобы меньше задевали досадные мелочи, чтобы различать: «Это мелочь, а не что-то серьезное», полезно освоить упражнение (технику) «Эмоциональный светофор».

Заведите тетрадь, в которой нарисуйте четыре колонки: колонка «Фигня» и три колонки, названные «зеленый», «желтый» и «красный» по цветам светофора. В эти разные колонки вам предлагается записывать эмоционально значимые события вашей жизни. Какие, куда, зачем?

♥ Зеленая колонка – мелкие неприятности. Если впереди перекресток с зеленым цветом светофора, водители обычно все равно сбавляют скорость, хотя бы на всякий случай, но машина не останавливается. В метафоре жизни это неприятности, через которые вы проходите легко. Это разнообразные мелочи по жизни: Порвал джинсы, юбку, колготы. Сломал/потерял часы/мобильный телефон. Потерял/украли некоторую сумму денег. Да, растяпа, но жизнь на этом не кончается.

♥ Желтая колонка – средние неприятности. На желтый цвет водитель притормаживает и решает, проезжать или остановиться. В жизни это – неприятности, которые становятся поперек вашей жизни, начинают вам мешать, но вы преодолеть их можете.

♥ Красная колонка – крупные неприятности. На красный цвет светофора водитель встает. В жизни это форс-мажор, от которого пусть на время, но ваша жизнь останавливается. Ваш конец света.

Что дает запись этих ситуаций? Любопытно, но сам вопрос о величине события/переживания уменьшает его статус.

Продуманные, реальные переживания оказываются уже другими, более если не легкими, то разумными, нежели до составления этого документа. Это похоже на мистику, но это факт. Далее – постепенно, в связи с записью и просмотром этих событий в «Светофоре», меняется ваш взгляд на то, что раньше было для вас «неприятностями».

Мелкие неприятности постепенно исчезают, переходят в разряд «фигни». Ну, солнце зашло. С солнцем лучше, но неприятностью это обычно люди не называют. Или – упала на тебя капля дождя. Вообще это может быть и неприятно, особенно если неожиданно на нос или за шиворот, но обычно это также люди к неприятностям не относят.

С течением времени, по мере заполнения ведомости «Светофора», средние неприятности постепенно начинают видаться как мелкие. Потеря кошелька – раньше было событием, теперь быстро делаю выводы и живу дальше. Неприятность, но не событие.

А еще далее – события из красного начинают переходить в цвет желтый... Итог: расстройства, страхи и беспокойство меняются на бережность.

Для многих людей очень полезно оценивать величину каждой неприятности в деньгах (вариант – во времени, необходимом для ликвидации неприятности, что также переводится в деньги). «Забыла дома мобильник!» – это насколько страшно для тебя? Точнее – сколько часов или минут тебе нужно, чтобы за ним вернуться? А сколько стоит час твоей работы? Итого, цена этой «проблемы» – ...дцать рублей!

Упражнение «Сон героя»

Цель: выработать у участников тренинга умение составлять позитивный образ будущего для того, чтобы справляться с ежедневными проблемами и страхами. Игра предназначена для направленной визуализации.

Инструкция: Ведущий говорит членам группы: «Вы долго путешествовали и, наверное, устали. Сядьте как можно удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха.

Представьте себе, что каждый из вас заснул, устроившись на отдых под большим раскидистым деревом. Вам снится прекрасный сон. Каждый видит себя самого через 5 лет. (На выполнение этого задания дается 15 секунд.)

Обратите внимание на то, как вы выглядите через 5 лет, где вы живете, что вы делаете. (На выполнение этого задания дается 15 секунд.) Представьте себе, что вы очень довольны своей жизнью. Чем вы занимаетесь? За что отвечаете? Кем работаете? Кто находится рядом с вами? (На выполнение этого задания дается 15 секунд.)

Теперь сделайте три глубоких вдоха. Потянитесь, напрягите, а затем расслабьте свои мускулы, откройте глаза. Постарайтесь запомнить все, что увидели.

Сейчас каждый возьмет лист бумаги и запишет, каким он будет через 5 лет: где будет жить и работать, кто будет рядом. Подумайте также над тем, как вы достигли этого. (На выполнение этого задания дается 10 минут.)»

После выполнения задания участники вновь занимают свои места в кругу. Проводится обсуждение. Ведущий задает участникам тренинга следующие вопросы:

- Довольны ли вы увиденным образом будущего?
- Что понравилось больше всего?
- Было ли что-то, что не понравилось?
- Что хотели бы изменить в своем образе будущего?
- Какие шаги для этого необходимо сделать?

Подведение итогов: участники группы делятся впечатлениями: что понравилось, а что нет, какой вывод они для себя сделали.

3. Рефлексия

Анализ занятия:

- Что больше всего понравилось на занятии?
- Были ли какие-то трудности, с которыми ты столкнулась сегодня на занятии?
- Какие новые знания приобрела?
- Может ты что-то открыла в себе?

Психолог: Большое спасибо за работу! До новых встреч!

Конспект занятия № 11. Профориентация

Цель: активизировать процесс выбора профессии.

Оборудование: бланки, листок А4, ручка.

Время проведения: 40 мин

План занятия:

1. Вводная часть:

– Приветствие

2. Основное содержание занятия:

– Активизирующий опросник «За и против»

3. Рефлексия.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Приветствие

Цель: создание положительного эмоционального фона, расположения к себе.

Здравствуй, (имя)! Я очень рада, что ты пришла! Как у тебя дела? Что интересного произошло за день? Как ты провела неделю?

2. Основное содержание:

Активизирующий опросник "За и против"

1. Общая характеристика методики.

Активизирующая методика «За и против» включает в себя три относительно самостоятельных опросника: «За и против – 1» (предназначен для выявления предпочтительных групп профессий); «За и против – 2» (для выявления наиболее развитых групп качеств) и «За и против – 3» (для выявления предпочтительных профессиональных ценностей).

Методика является активизирующей в том смысле, что при внешнем сходстве с «настоящим» тестом, она больше предназначена для стимулирования размышления самоопределяющихся клиентов над сложными мировоззренческими проблемами профессионального выбора, а также – для провоцирования разговоров и индивидуальных консультаций клиентов ценностно-смыслового плана.

Тем не менее методика имеет и собственно диагностическую ценность, которая повышается, если использовать ее вместе с другими распространенными профориентационными опросниками, например, с «Дифференциально-диагностическим опросником» (ДДО) Е.А.Климова, с «Картой интересов», с опросником Дж.Голланда и т.п.

2. Общие условия использования методики «За и против»:

1. Методика предназначена для работы со старшеклассниками (основные нормы набраны на учащихся 10-х классов), так для взрослых клиентов.

2. По времени методика обычно занимает: «За и против – 1» около 40-50 минут; «За и против – 2» - около 25-30 минут; «За и против – 3» - около 20-25 минут. Время для обобщения результатов всех трех частей – около 15-20 минут..

3. Методика рассчитана как для работы с группой (основной вариант использования), так и для индивидуальной профконсультации.

4. Обычно результаты подсчитывают сами клиенты (все-таки методика – активизирующая и клиенты должны понимать, что они делают).

5. Также клиенты самостоятельно рисуют бланки ответов (опыт показывает, что если внятно им объяснить порядок рисования бланков, то

времени это занимает не намного больше, чем при шумной и «веселой» раздаче готовых бланков...).

3. Особенности проведения

Поскольку методика «За и против» является активизирующей, то она имеет свои особенности.

1. Психолога не должно смущать, что некоторые утверждения составлены в эмоционально-провокационном плане.

2. Такие утверждения — маленькие философские дилеммы. Заметим, что сама методика задумывалась как стимулирование размышлений над подобными вопросами. Причем они не ставятся прямо перед учащимися (что, скорее всего, вызвало бы непонимание и даже определенные психологические барьеры), а включены в другую деятельность — заполнение бланка ответов. В итоге утверждения воспринимаются большинством учащихся как вполне «нормальные».

3. Некоторые вопросы психолог может комментировать по-своему, что категорически запрещается при работе с настоящим тестом. Идея комментирования была подсказана учащимися. Они начинали комментировать заинтересовавшие их вопросы, а психолог перехватывал у них инициативу. Кроме того, через такие комментарии можно обозначать наиболее важные ценностно-смысловые акценты профессионального и личностного самоопределения.

4. У некоторых педагогов и психологов могут возникнуть вопросы, связанные с такими «профессиональными группами», как «Преступления» и «Бродяги-попрошайки». Конечно, включение этих групп является нетрадиционным, хотя социологи и философы, выделяя типичные группы населения в разных культурах, давно говорят о «неизбежности» преступников и проституток, а социальные педагоги — о том, что уже давно сформировался институт «профессиональных нищих». К сожалению, часть подростков размышляет и о таких перспективах своего самоопределения (иногда из озорства, иногда — вынужденно, в силу специфического социально-экономического положения современной России). Смысл обсуждения данных перспектив не в том, что бы поддержать подобную ориентацию подростков, а в том, чтобы открыто начать обсуждение этой проблемы.

5. При обработке и интерпретации результатов в методике «За и против-1» следует помнить, что некоторые нормы нами произвольно сдвинуты «вверх». Например, нормы для юношей в группе профессий «Преступления» раньше были: (+3) — (+8) и тогда многие попадали в «плюс», что как бы «подтверждало» их намерения. Сейчас они выглядят так: (+6) — (+11). В этом случае уже редко кто из подростков попадает в «плюс». Для девушек они были (+2) — (+11). Аналогично изменены нормы для «Бродяг-попрошайек»: для юношей с (—1) - (+4) до (+5) - (+9); для девушек: с (-2) - (+2) - до (+3).

6. На этапе подведения итогов могут возникать ситуации, когда кто-то из клиентов будет очень недоволен результатами. В заданной ситуации стоит

напомнить ему, что нельзя слишком серьезно к этому относиться, и «успокоить», например, так: «Скорее всего, у вас просто плохое настроение и в другой раз результаты будут несколько иными», «Это не ваша вина: скорее всего, методика не совсем удачная» и т. п. Но в любом случае учащийся не только может задуматься над такими «неудачными» результатами, но и как-то эмоционально отнестись к неудаче.

7. При большом желании на этапе обобщения результатов всех трех частей методики можно не только учитывать соответствие групп профессий — качествам и ценностям (что отражено через «плюсы» в таблице соответствий — см. Приложение 7), но учитывать и несоответствия. Например, если какое-то качество по самооценке учащегося развито плохо или какая-то ценность не является для него значимой (при сравнении с нормами получается «минус»), то все это также можно представить в виде алгебраической суммы и отразить в графе «Результат-2» и «Результат-3» (см. Приложение 7).

4. Некоторые проблемы интерпретации полученных результатов

Как уже отмечалось, методика «За и против» не является психодиагностической в строгом смысле слова. Соответственно, и результаты имеют лишь относительную диагностическую ценность. Для ее повышения следовало бы соблюсти следующие условия.

1. Исключить «провокационные» и «эмоционально не нейтральные» утверждения (после чего методика значительно потеряла бы в активизирующем плане и воспринималась бы многими клиентами как скучная).

2. Не комментировать в ходе проведения методики никакие утверждения (но тогда психолог не имел бы возможности делать акценты на наиболее существенных проблемах профессионального самоопределения, что также снизило бы активизирующий эффект).

3. Значительно расширить выборку обследованных для уточнения психометрических норм, например, по каждой группе (юношей и девушек) довести статистику до 200—300 обследованных.

4. Разработать нормы не вообще, а для каждой образовательно-возрастной группы клиентов (например, для подростков, абитуриентов, отдельно для каждой группы безработного и незанятого населения).

5. Желательно также разработать «нормы» для каждого культурно-национального региона страны.

6. Периодически обновлять нормы (желательно, через каждые 3—5 лет).

7. Обязательно соотносить результаты с другими профориентационными методиками.

8. Проводить обследование по всем этим методикам в течение определенного (длительного) времени, например, 2—3 раза в течение учебного года и хотя бы в течение 2—3 лет, чтобы была возможность отслеживать динамику изменения профессиональных намерений, самооценку своих возможностей и изменения в ценностно-смысловой сфере.

Понятно, что все перечисленные требования выполнить почти нереально, поэтому мы и не переоцениваем психодиагностические возможности данной процедуры.

При интерпретации результатов психолог может опираться на общую (формальную, внешнюю) схему, описанную в процедуре использования каждой из трех частей методики, а также в разделе «Обобщение результатов». Но при этом неизбежна опора на собственный жизненный опыт и на профессиональную интуицию. Таким образом, формальная схема обсуждения — своеобразная «подстраховка» для психолога на случай, если опыт и интуиция не помогают.

1. АКТИВИЗИРУЮЩИЙ ОПРОСНИК «ЗА И ПРОТИВ – 1».

Цели методики:

1. Выявить наиболее предпочтительные для клиента группы профессий (это скорее внешняя цель).
2. Активизировать самоопределяющегося клиента для ценностно-нравственных размышлений, связанным с выбором профессий (внутренняя, подспудная цель методики).

Процедура использования и подсчет результатов:

1. Общая инструкция: «Методика позволит нам ориентировочно определить, какие группы профессий являются для вас наиболее привлекательными».
2. Все рисуют на обычном тетрадном листочке в клетку, положенном горизонтально бланк ответов для первой части методики (см. Приложение 1).
3. Психолог зачитывает вопросы (см. Приложение 3 - Вопросы для «За и против – 1»), а каждый клиент проставляет в соответствующих клетках бланка баллы, означающие его желание выполнять на работе данные действия. Используется шкала от 0 до 5 баллов (чем больше баллов, тем больше желания выполнять данное действие).

УТВЕРЖДЕНИЯ ДЛЯ МЕТОДИКИ «ЗА И ПРОТИВ-1»

Оцените в баллах (от 0 до 5) свое желание выполнять на работе следующие действия:

- 1)много разъезжать, встречаться с новыми людьми, видеть мир собственными глазами;
- 2)многократно повторять одни и те же эксперименты ради стремления к истине, новому знанию;
- 3)выслушивать жалобы больных и старых людей, помогать им добрым словом и делом;
- 4)стараться продавать товары (оказывать услуги) как можно дороже;
- 5)отдавать все силы служению Богу;
- 6)работать с самой современной техникой, знать ее устройство и эксплуатацию;
- 7)рисковать собственной жизнью ради жизни других людей;
- 8)выступать перед аудиторией, на сцене, по радио;

- 9) обрабатывать детали и материалы, стремиться к высокой точности и качеству;
- 10) больше думать не о себе, а о благе других людей и всего народа;
- 11) сооружать наземные и подземные объекты (строения, коммуникации), получая за это очень приличные деньги;
- 12) стараться покупать все подешевле, а продавать подороже;
- 13) стремиться воплотить себя в великом творении искусства;
- 14) любить всех членов своей семьи, никого не обделяя заботой и вниманием;
- 15) если понадобится, использовать для построения своего счастья грубую силу, натиск и хитрость;
- 16) делать все четко по инструкции, следить за тем, чтобы и другие выполняли приказы и указы, законы и постановления;
- 17) никогда и никуда не спешить, отдыхать сколько хочется и где хочется;
- 18) любить растения и животных, а также самому за ними ухаживать (в том числе и фекалии убирать);
- 19) любить детей и стараться помогать им познавать мир;
- 20) уметь управлять автомобилем, автобусом, троллейбусом, трамваем, а также самому их обслуживать;
- 21) работать в спокойных и комфортабельных условиях, без волнений и физических нагрузок;
- 22) всегда соглашаться с мнением своих коллег по работе, не спорить с ними;
- 23) оказывать медицинскую помощь только за очень большие деньги (как в «развитых» странах);
- 24) иметь возможность презирать тех, кто вам не понравился с первого взгляда;
- 25) поменьше верить в милость Божью и побольше доверять в деловых вопросах самому себе;
- 26) иметь возможность перекладывать ответственность за ошибки в расчетах и вычислениях на своих коллег по работе (это особый «талант»);
- 27) расстреливать на месте всех воров, бандитов, взяточников, проституток и их сутенеров;
- 28) иметь возможность всегда быть естественным на работе, никогда не улыбаться и не грустить по «заказу» (по производственной необходимости), то есть быть на работе самим собой;
- 29) часто размышлять на работе о красивом и возвышенном, забывая о мирской суете и обо всем вокруг (какие-то профессии это позволяют);
- 30) умело использовать недостатки законов для достижения своих целей;
- 31) иметь возможность перекладывать всю тяжелую физическую работу на плечи своих коллег, стараясь беречь свое здоровье (по принципу: пусть дураки «вкалывают»);

- 32) получать за работу только деньги, которые соответствуют затраченным вами усилиям;
- 33) быть обычным, нормальным работником, делать все тихо и спокойно, без волнений и переживаний (по принципу: хорошему человеку и переживать нечего);
- 34) стараться все свои силы, талант и время отдавать только работе;
- 35) быть добрым, благородным, бескорыстным, соблюдать законы и общепринятые нормы;
- 36) больше рисковать, не бояться нарушать устаревшие законы (которые «ну просто отстают от жизни»);
- 37) иметь возможность никогда не драться, не воровать и не попрошайничать по «производственной необходимости»;
- 38) бороться против того, чтобы животных использовали на мясо и шкуры;
- 39) обязательно убеждать всех в своей правоте, стремиться, чтобы все уважали и побаивались вас;
- 40) управляя транспортным средством, всех обгонять в пути, всегда быть первым на дороге («не глотать чужую пыль!»);
- 41) часто работать в отрыве от семьи и близких людей;
- 42) скрупулезно изучать теоретический и практический опыт в какой-либо области знания;
- 43) не терять самообладания при виде крови, открытых ран, ожогов, опухолей (и даже гордиться, что другие всего этого боятся);
- 44) делать все, чтобы люди чувствовали себя с вами уютно;
- 45) вести праведную, сдержанную жизнь, быть примером благопристойности для окружающих (в профессиях, где наблюдают за каждым вашим шагом,-> где вы — «на виду»);
- 46) конструировать новые приборы, делать их надежными, эффективными и красивыми;
- 47) пресекать любую несправедливость, насилие, нарушение закона;
- 48) перевоплощаться в образы других людей (играть на работе различные роли — в соответствии с необходимостью);
- 49) ремонтировать, настраивать сложную технику, аппаратуру и приборы;
- 50) очень хорошо знать и соблюдать существующие законы;
- 51) работать в сложных и необычных условиях (под землей, на ветру, у доменной печи), получая за это весьма приличные деньги;
- 52) лучше всех ориентироваться в ценах, знать ситуацию на рынке товаров и услуг;
- 53) любить все красивое, уметь видеть прекрасное даже там, где другие его не замечают, и пытаться донести до окружающих, что мир — прекрасен;
- 54) много заниматься домашним хозяйством, даже в выходные и праздничные дни;

55) знать «свое место», строго соблюдать неписанные законы поведения в группе, жестоко расплачиваться за их нарушение;

56) не нарушая законов (!), стараться улучшить жизнь общества, коллектива, отдельного человека (чтобы и хорошо всем было, и законы не нарушались);

57) жить под открытым небом, питаться чем бог послал и радоваться полной свободе от чего бы то ни было и от кого бы то ни было;

58) стараться так выращивать животных, птиц и рыб, чтобы из них получались хорошее мясо, шкура, другая продукция;

59) самому побольше знать, чтобы было, чему учить других;

60) постоянно быть внимательным и осторожным, быстро реагировать на все изменения в пути, соблюдать правила дорожного движения;

61) всегда вовремя питаться и отдыхать, соблюдать режим дня, несмотря ни на какую срочную работу;

62) думать на работе только о простых, понятных и приятных вещах (есть и такие удивительные профессии);

63) общаться на работе только с красивыми и здоровыми людьми (а с больными и несчастными пусть кто-то другой занимается);

64) оказывать людям преимущественно бесплатные услуги, получая лишь «символическую» зарплату (помогать фактически «за спасибо»);

65) вести вольный образ жизни: пить, кутить, гулять (в каких-то профессиях это просто необходимо и без этого сложно выстраивать свои отношения с коллегами);

66) иметь возможность беречь зрение, поменьше работать с экраном компьютера;

67) брать подарки и взятки «без всяких там дурацких переживаний», смело используя свое служебное положение и власть (к сожалению, в наше время в ряде работ без этого сложно «вписаться» в существующие системы производственных отношений);

68) делать на работе все только по-своему и, соответственно, самому отвечать за все;

69) иметь возможность часто устраивать во время работы перерывы, перекуры, распитие чая и других жидкостей;

70) на пути к своей цели безжалостно и ловко расправляться со своими конкурентами и противниками (чтобы работа была полна интриг и страстей — как в «киношках»);

71) делать замечания всем, кто ругается на работе матом (и получать за это зарплату);

72) бескорыстно отдавать немалую часть своих денег больным и немощным людям (и так трудиться радостно и самозабвенно);

73) в своих размышлениях основываться только на строгой логике и математике (чтобы все было четко и понятно, как будто «по полочкам разложено»);

74) смело тратить все свои деньги на шикарные наряды и развлечения, быть настоящим «аристократом» (есть профессии, где без этого нельзя создать себе образ настоящего профессионала, без чего окружающие вас просто не поймут);

75) иметь возможность разводить на работе рыбок, выращивать цветочки, любить все вокруг (чтобы это не мешало основной работе);

76) иметь возможность работать только с теми людьми, которые лично вам приятны;

77) демонстрировать на работе хорошие манеры поведения, быть обаятельным, изысканным, выглядеть благополучным и удачливым в делах;

78) работать только по вдохновению, только тогда, когда появляется настроение поработать (например, если несколько месяцев нет вдохновения, то и не работать вовсе);

79) искренне верить в мистику, в астрологические гороскопы и кофейную гущу, а также иметь возможность использовать все это в своей работе;

80) иметь возможность отвлекаться и обсуждать во время работы самые разные дела, вести приятные разговоры;

81) быть готовым к неожиданностям в пути, уметь с честью выходить из самых сложных ситуаций (и соответственно, чтобы таких ситуаций было побольше);

82) признавать свои ошибки, отказываться от прежних взглядов и не бояться говорить об этом своим коллегам и ученикам;

83) убеждать людей в необходимости беречь свое здоровье (не курить, не пьянствовать, избегать излишеств), пропагандировать на работе здоровый образ жизни;

84) обязательно улыбаться на работе всякому клиенту и посетителю (с учетом того, что они разные бывают, например, пьяные и невоспитанные);

85) нести слово Божье людям (и так зарабатывать себе на хлеб насущный);

86) находить радость в сложных расчетах и составлениях компьютерных программ;

87) смело вступать в противоборство даже с очень сильными и опасными бандитами;

88) в совершенстве владеть своим голосом, телом, настроением и, соответственно, тренировать их, часто ограничивая себя в «радостях жизни»;

89) соблюдать технику безопасности в работе с механизмами и аппаратурой (и даже гордиться тем, что другие вообще боятся подходить к такой опасной технике);

90) уметь нравиться, убеждать, располагать к себе самых разных людей;

91) испытывать радость от силы и напряжения своих мышц на работе;

92) не останавливаться ни перед чем ради получения высокой прибыли;

93) описывать скучные и банальные вещи очень живо и увлекательно (например, какое-то событие «яйца выеденного не стоит», а вы так о нем напишете, что все возрадуются);

94) часто выполнять несколько дел одновременно, уметь быстро переключаться на разные виды работ;

95) часто рисковать для достижения своих целей и уметь расплачиваться за ошибки;

96) уметь организовывать людей, руководить ими;

97) предвидеть малейшую опасность и вовремя уходить от нее («уносить ноги»), играть с опасностью «в кошки-мышки»;

98) часто работать на земле и на свежем воздухе (в любую погоду);

99) добиваться уважения к себе не с помощью грубости и крика, а с помощью доброго и умного слова (например, вам хаят, а вы — по-доброму);

100) уметь быстро и ловко разбираться с различными инспекторами и «начальниками» (и даже гордиться тем, что так легко с ними находите «общий язык»).

1.Здесь и далее в скобках будут указываться примеры провокационных комментариев, заставляющих учащихся задуматься и не идеализировать те или иные трудовые действия. Если примеры покажутся кому-то слишком неприличными, то можно попробовать сказать об этом же иными словами, но так, чтобы подростки поняли, о чем идет речь. Размышления о профессиях должны быть полными, учитывающими различные аспекты профессионального труда, включая и не очень привлекательные.

2.Еще раз напоминаем, что само построение методики носит несколько провокационный характер (даже название - «За и против» - говорит об этом). К сожалению, приходится говорить и о таком варианте «профессионального самоопределения» хотя бы для того, чтобы подростки осознавали, в каком реальном «обществе» им придется находить свое место, а может и для того, чтобы постепенно формировать у них отвращение к подобному «самоопределению». Ведь притягательно именно запретное (или замалчиваемое).

Подсчет результатов:

✓ Сначала перед всеми баллами во второй и четвертой колонках проставляется знак «минус»;

✓ Затем по каждой из двадцати строчек подсчитывается алгебраическая сумма всех баллов и результат выписывается справа от бланка (см. Приложение 1, графа «Сумма баллов») – в итоге получается двадцать результатов, соответствующих двадцати группам профессий (при этом могут быть и отрицательные значения, и нули).

5. Далее психолог зачитывает нормы отдельно для мужчин-мальчиков и для девушек (см. Приложение 6, «Нормы» для «За и против – 1»).

6. После зачитывания нормы по каждой из двадцати групп профессий сам клиент подсчитывает, насколько его результат отличается от данной нормы, для чего ему необходимо на примере объяснить порядок такого подсчета:

✓ Клиент выписывает каждую норму справа от колонки «Сумма баллов», в другой колонке - «Нормы» (чтобы нормы находились перед глазами – для простоты расчетов);

✓ Если результат попадает в «норму», то считается, что к данной группе профессий интерес обычный. Например, результат – (-2), а «норма» - (-6, +3); результат находится в пределах от (-2) до (+4), следовательно, к данной группе профессий интерес обычный (особого желания работать нет, но и явного нежелания также нет). Справа от «нормы», в графе «Результаты» (см. Приложение 1) выписывается «0» («ноль»).

✓ После этого определяется разница между своим результатом и крайним (ближним) значением нормы, например, результат – (+5), а «норма» - (-4, +3); вычитаем из результата крайнее значение нормы: $(+5) - (+3) = (+2)$. В данном случае можно говорить о некотором особом интересе к этой группе профессий – соответственно, в графе «Результаты» выписывается «+2». Или другой пример: результат – (-7), а «норма» – (-2, +2); вычитаем из своего результата крайнее, т.е. ближнее значение нормы: $(-7) - (-2) = (-5)$. Здесь скорее можно говорить об отсутствии интереса к данной группе профессий – в графе «Результаты» выписывается «-5» и т.п.

7. После определения соответствия своего результата с нормой психолог зачитывает название группы профессий, а клиент выписывает это название в графе «Профессии». Далее определяется соответствие по следующей профессии и т.д.

8. В итоге получается общая картина (общий фон): по каким-то группам профессий результаты плюсовые (интерес к соответствующим профессиям имеется), по каким-то – нули (интерес не выраженный), а где-то – минусы (интерес отсутствует).

2. АКТИВИЗИРУЮЩИЙ ОПРОСНИК «ЗА И ПРОТИВ – 2».

Методика проводится аналогично опроснику «За и против – 1» (см. выше). При этом используется несколько иной бланк ответов (см. Приложение 2), естественно, другие вопросы (см. Приложение 4 - Вопросы для «За и против – 2») и другие «нормы» (см. Приложение 7, «Нормы» для «За и против – 2»).

Мы рекомендуем *рисовать на одном листочке сразу два бланка* : для опросников «За и против – 2» и «За и против – 3». По объему данные методики не большие и их вполне можно успеть провести за одно занятие.

Цель опросника «За и против – 2» - ориентировочно выявить наиболее развитые качества и способности клиента и также спровоцировать его для размышлений ценностно-смыслового плана о будущих профессиональных выборах.

Общая инструкция : «Сейчас мы выявим наиболее развитые ваши качества и способности для будущих профессий... Вам будут предлагаться различные действия, а вы должны оценивать свою готовность их выполнить по шкале от 0 до 5 баллов: чем лучше развита ваша способность, тем больше баллов...».

УТВЕРЖДЕНИЯ ДЛЯ МЕТОДИКИ «ЗА И ПРОТИВ-2»

Оцените в баллах (от 0 до 5) свою способность и готовность выполнять следующие действия:

- 1)я никогда не оставляю после себя мусор;
- 2)мне несложно заставить самого себя сделать что-то неинтересное и неприятное;
- 3)я готов демонстрировать свои познания в разных областях;
- 4)у меня легко получаются движения с высокой точностью;
- 5)я хорошо решаю различные логические и математические задачи;
- 6)я не раз замечал, что другие устают от какой-либо работы гораздо быстрее меня;
- 7)я знаю, что окружающим нравится моя внешность;
- 8)мне не сложно развеселить любую компанию;
- 9)я всегда стараюсь выполнять свои обещания и держать данное слово;
- 10)окружающие считают, что у меня есть талант к искусствам, который можно было бы и развивать;
- 11)я могу в любой ситуации получить свою выгоду: кто-то мне даже завидует по этому поводу;
- 12)я считаю, что дураки и негодяи — это тоже люди и даже с ними можно решать какие-то вопросы;
- 13)ценить работника надо не за «чистоту» на его рабочем месте, а за ту пользу, которую он приносит фирме;
- 14)я никогда не делаю того, что лично мне скучно и неинтересно;
- 15)я стараюсь не забивать себе голову всякими фактами, событиями и знаниями;
- 16)я терпеть не могу, когда приходится выполнять какие-то мелкие высокоточные действия;
- 17)окружающие считают, что с логикой и математикой у меня плоховато;
- 18)я считаю, что физический труд унижает благородного человека;
- 19)я даже не стараюсь приукрашивать свою внешность, так как главное — это духовная красота;
- 20)я не раз замечал, что окружающие слушают меня без интереса;

21)если откровенно, то меня мало волнуют страдания чужих людей (мне в свое время никто не помогал, да и вообще, всем несчастным все равно не поможешь);

22)я ничего не понимаю в искусстве и не очень-то страдаю от этого;

23)если мне не обеспечат нормальные условия, то я вряд ли смогу хорошо работать;

24)у меня всегда найдутся друзья и близкие люди, которые никогда не оставят меня в беде;

25)окружающие считают меня аккуратным и даже педантичным человеком;

26)если потребуется, то я смогу и силу применить, и заставить другого человека сделать так, как сам считаю нужным;

27)я часто стараюсь фиксировать заинтересовавшую меня информацию: обычно у меня хорошие конспекты;

28)многие считают, что у меня отличная двигательная реакция;

29)обычно я быстро разбираюсь с инструкциями по эксплуатации технических приборов;

30)я способен выполнять даже монотонную и тяжелую работу;

31)мне грех жаловаться на свою внешность;

32)обычно я легко и быстро устанавливаю контакты с новыми людьми;

33)я знаю, что кто-то считает меня «чересчур честным» и даже смеется над этим;

34)иногда мне кажется, что я хорошо понимаю какого-нибудь поэта, писателя, музыканта или художника;

35)мой принцип: не распускать нюни даже в самой без надежной ситуации;

36)иногда мои советы помогали друзьям решить сложные жизненные проблемы;

37)иногда я не замечаю какой-нибудь важной мелочи и тогда мне приходится переделывать работу, но зато и получается лучше;

38)окружающие считают меня добродушным и покладистым человеком, с которым легко можно договориться;

39)я живу по принципу: зачем мне все запоминать, когда всегда можно спросить об этом какого-нибудь «умника»;

40)иногда я бываю нерасторопным и неуклюжим;

41)я терпеть не могу различные расчеты и вычисления;

42)длительные нагрузки меня обычно утомляют;

43)я не сильно переживаю от того, что окружающие не восхищаются моей внешностью;

44)многие считают меня угрюмым и неуживчивым человеком;

45)я считаю, что помощь другим людям только развращает их: каждый сам должен выпутываться из своих проблем;

46)по-моему, все поэты, художники и музыканты — неудачники и дармоеды, которые не умеют делать ничего конкретного;

47)обычно я хорошо выполняю свое дело, если рядом сильный, инициативный и уважаемый мною человек;

48)я никогда не отказываю себе в удовольствии посмеяться над каким-нибудь неуклюжим и неопытным человеком;

49)мне обычно не приходится переделывать работу из-за собственной невнимательности;

50)я замечал, что иногда окружающие побаиваются со мной спорить;

51)окружающие часто обращаются ко мне за какой-нибудь информацией;

52)если я захочу, то смогу действовать четко, быстро и без ошибок, почти как «робот» из фантастического фильма;

53)у меня не бывает проблем с компьютером;

54)после физического труда у меня, и голова обычно работает лучше;

55)иногда мне бывает даже неприятно, что всех больше интересуют мои внешние данные, чем мой внутренний мир;

56)я замечал, что многие стремятся рассказать мне о своих переживаниях и «сердечных делах»;

57)я не стану молчать, если кто-то в моем присутствии незаслуженно обидит хорошего человека;

58)иногда я готов любоваться даже тем, чего другие не замечают и что даже готовы опозлить;

59)для меня выходить невредимым из сложных ситуаций — это азарт, настоящий спорт, и я неплохо в этом преуспел;

60)я считаю, что не пропаду в этой жизни даже без посторонней помощи.

Во всем остальном *процедура проведения и обработка результатов* такая же, как в опроснике «За и против – 1».

3. АКТИВИЗИРУЮЩИЙ ОПРОСНИК «ЗА И ПРОТИВ – 3».

Общая схема проведения методики такая же, как в опросниках «За и против – 1» и «За и против – 2» (см. выше).

При этом используются несколько иной бланк ответов (рисуется на одном листке с бланком ответов для методики «За и против – 2» - см. Приложение 2), иной перечень вопросов (см. Приложение 5 - Вопросы для «За и против – 3») и иные «нормы» (см. Таблицу 7, «Нормы» для «За и против – 3»).

Дается также несколько иная *общая инструкция*: «С помощью опросника мы выявим ваши профессиональные ценности, которые можно реализовать в тех или иных профессиях... Вам будут зачитываться различные утверждения, а вы должны оценить, насколько вы с ними согласны по шкале от 0 до 5 баллов: чем больше эти утверждения вам близки, тем больше баллов».

УТВЕРЖДЕНИЯ ДЛЯ МЕТОДИКИ «ЗА И ПРОТИВ-3»

Оцените в баллах (от 0 до 5), насколько вы согласны со следующими утверждениями:

- 1) хорошо работать можно только за очень хорошие деньги;
- 2) нельзя допускать того, чтобы кто-то тобой командовал;
- 3) даже самая интересная работа не стоит того, чтобы из-за нее терять свое здоровье;
- 4) от однообразной, спокойной работы можно сойти с ума;
- 5) размышления о возвышенном — самый интересный и достойный труд;
- 6) невыносимо работать, когда не с кем перемолвиться словом;
- 7) приятно, когда кто-то немного завидует тебе и твоей работе;
- 8) очень важно, чтобы работа приносила окружающим людям радость и пользу;
- 9) богатство убивает в человеке благородство;
- 10) нельзя командовать людьми: они сами должны принимать важные решения;
- 11) если постоянно думать о своем здоровье, то точно скоро умрешь раньше времени;
- 12) только тихая, спокойная работа способствует настоящему творчеству;
- 13) настоящая истина не в книгах, а в вине и развлечениях: умные и благородные люди редко бывают счастливыми;
- 14) можно с ума сойти, когда кто-то постоянно пристает к тебе с вопросами на работе;
- 15) в модных, престижных организациях и учебных заведениях часто царят «волчьи законы» (склоки, травля, зависть, стукачество);
- 16) главное на работе — не какое-то там благо для окружающих, а собственный заработок;
- 17) ради больших денег можно согласиться на любую работу;
- 18) очень приятно, когда все беспрекословно выполняют твои распоряжения, когда твое слово является законом для окружающих;
- 19) лучше чего-то не сделать или сделать плохо, чем растрачивать свои нервы и здоровье;
- 20) без риска и приключений работа и вся жизнь становятся пустыми и неинтересными;
- 21) только ничтожный человек боится мечтать о собственном счастье, боится своих мыслей и чувств;
- 22) можно с удовольствием просто слушать, о чем говорят другие, даже когда сам не участвуешь в разговоре;
- 23) надо всячески стремиться попасть в высший свет, быть среди элиты;
- 24) ради пользы дела можно отказаться и от больших гонораров, и вообще трудиться «за спасибо»;
- 25) есть вещи более важные, чем комфорт и богатство;

- 26) быть начальником — очень неблагодарное дело: никто спасибо не скажет;
- 27) когда бережешь себя и свое здоровье, то никогда приличных денег не заработаешь;
- 28) непредвиденные события, риск и азарт только мешают настоящей работе;
- 29) только дураки отдают свою жизнь ради каких-то там высших ценностей и идеалов;
- 30) когда чего-то не знаешь, лучше самому почитать об этом в умных книгах, чем обращаться к кому-то за помощью и разъяснениями;
- 31) главное в любой работе — не то, что тебя уважают окружающие, а то, что ты сам себя уважаешь;
- 32) все разговоры о благородстве — вранье: обычно те, кто любит порассуждать о бескорыстии, сами стремятся брать со своих клиентов и посетителей огромные гонорары;
- 33) деньги — это главный показатель успеха всей жизни;
- 34) только тогда, когда влияешь на судьбы других людей, по-настоящему чувствуешь себя человеком;
- 35) чтобы быть здоровым, надо поменьше работать и побольше лечиться;
- 36) нет ничего приятнее, чем выходить победителем из сложных и опасных ситуаций;
- 37) читать серьезные книги интереснее, чем сидеть перед телевизором;
- 38) интересно работать, когда постоянно раскрываешь заговоры своих коллег по работе и когда сам устраиваешь для них ловушки (как в кино);
- 39) вызывает лишь сочувствие человек, который не стремится как-то прославиться, как-то соприкоснуться с лучшими людьми общества (элитой);
- 40) нет ничего прекраснее, чем сознание того, что твоя работа очень нужна людям.

Сама *процедура и обработка результатов* такие же как в опросниках «За и против – 1» и «За и против – 2» (см. выше).

ОБОБЩЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ. Цель

Обобщить результаты методик и определить соответствие между привлекательными группами профессий (результаты «За и против-1»), сформированностью тех или иных качеств учащегося (результаты методики «За и против-2») и ценностями учащегося (результаты методики «За и против-3»).

Естественно, данное соответствие является очень приблизительным и служит лишь дополнительной информацией для принятия окончательного решения. В данном случае важнее смоделировать с учащимся саму логику учета различных факторов в ходе профессионального выбора.

Общая схема определения соответствия результатов трех частей методики «За и против»

1. Используется специальная таблица (см. Приложение 7), в которой обозначена степень соответствия групп профессий (строки таблицы) психологическим качествам и ценностям (столбцы таблицы). Знак «+» означает наличие такого соответствия, знак «++» означает высокую степень соответствия, а знак «+++» — очень высокую.

2. В графу «Результат-1» вписываются итоговые баллы по всем двадцати группам профессий по результатам методики «За и против-1». Отмечаются группы профессий, получившие плюсовые баллы.

3. По результатам методики «За и против-2» отмечаются столбцы наиболее развитых качеств. Подсчитываются все плюсы, оказавшиеся на пересечении выделенных строк и столбцов, и их сумма записывается в графе «Результат-2».

4. Промежуточный итог, записанный в графе «Результат-2», показывает, насколько качества учащегося позволяют ему быть «успешным» по привлекающим его профессиям.

5. Точно так же определяется соответствие привлекательных профессий и наиболее важных для учащегося ценностей (по методике «За и против-3»). В этом случае все суммы соответствующих «плюсов» записываются в графу «Результат-3». Это позволяет увидеть, насколько те или иные привлекательные профессии дают учащемуся возможность реализовать важные для него ценности и смыслы.

6. Завершается работа общим подсчетом результатов по всем трем методикам (сумма по графам: «Результат-1», «Результат-2» и «Результат-3»), которые записываются в графу «Итоговые результаты».

3. Рефлексия

Анализ занятия:

- Что больше всего понравилось на занятии?
- Были ли какие-то трудности, с которыми ты столкнулась сегодня на занятии?
- Какие новые знания приобрела?
- Может ты что-то открыла в себе?

Психолог: Большое спасибо за работу! До новых встреч!

Раздел 4. Мои черты личности

Конспект занятия №12. Самопрезентация

Цель: формирование навыка самоанализа, способствовать более глубокому самораскрытию, которое ведет к изменению себя.

Оборудование: бумага, карандаши, фоновая музыка.

Время проведения: 40 минут.

План занятия:

1. Вводная часть:

2. Приветствие **Основное содержание занятия:**

- Упражнение «Кто Я?»
- Проективная методика «Автопортрет»
- Упражнение «Образ жизни»
- Упражнение «Закончи предложения»
- Игра «Никто не знает, что я...»

3. Рефлексия

Ход занятия:

1. Вводная часть

Приветствие

Цель: создание положительного эмоционального фона, расположения к себе.

Здравствуй, (имя)! Как у тебя дела? Что интересного произошло за день? Как ты провела дни, которые мы не виделись? Что изменилось? Что интересного произошло?

2. Основная часть:

Упражнение «Кто Я?»

Цель: упражнение призвано помочь вам в развитии самоосознания и выявлении своего настоящего «Я».

Упражнение основывается на том предположении, что каждый из нас, подобно луковице, имеет множество "оболочек", скрывающих центральную "сердцевину". Эти оболочки самовосприятия могут быть положительными и отрицательными.

Они являются различными сторонами нашей личности и нашего отношения к миру. Некоторые из них подобны фасаду, маске, скрывающей те стороны личности, которые мы не любим; некоторые могут быть этими нелюбимыми сторонами; а некоторые могут быть скрытыми положительными сторонами нашей личности, которые мы не в состоянии признать таковыми.

Как бы там ни было, где-то за этими оболочками в каждом из нас скрывается творческое и живое центральное ядро – наше настоящее я, глубочайшее существо нашей личности. Путем последовательного вопрошания "кто я?" мы постепенно приближаемся в ходе этого упражнения к своему настоящему я.

Ход работы:

Выберите место, где вам никто не помешает. Возьмите лист бумаги, посередине напишите: "Кто я?". Проведите 16 лучиков от фразы и отвечайте себе на вопрос «Кто я?» Ответ должен быть как можно более открытым и честным. Затем, делая периодические паузы, продолжайте мысленно задавать себе этот вопрос и записывать ответы. Если придумали больше 16 - отлично!

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Попробуйте не думать ни о чем. Снова задайте себе вопрос: "Кто я?" и попытайтесь уловить на него

ответ в форме мысленного образа. Не думайте и не рассуждайте об этом, позвольте образу самому возникнуть в сознании. Затем откройте глаза и как можно подробнее опишите этот образ; укажите также, какие чувства у вас в связи с ним возникли и какое он для вас имеет значение.

Встаньте так, чтобы у вас было какое-то пространство для движения. Закройте глаза и опять спросите себя: "Кто я?" На этот раз ищите ответ в движении своего тела. Доверьтесь его мудрости, и пусть движение само развивается до тех пор, пока вы не почувствуете, что оно завершилось. Если хотите, движение может сопровождаться какими-то звуками или пением. Выполнив это, опишите свой опыт.

Рекомендуется выполнять это упражнение в течение какого-то периода времени. При повторном выполнении его воздействие усиливается.

Рассматриваем все написанные качества с позиции твое или навязано?

Проективная методика «Автопортрет»

Цель: практическое изучение особенностей самосознания, самоотношения, самооценки личности.

В структуре самосознания личности обычно выделяют главные компоненты: когнитивный (образ своих качеств, способностей, внешности, социальной значимости и т.д.) и эмоциональный (самоотношение, самооценка и т.д.). Иногда эти составляющие рассматривают как собственно самосознание и самоотношение, интегрируя их в рамках Я-концепции, адекватное формирование которой является условием для оптимальной адаптации человека к социальному окружению. В то же время важнейший вопрос о том, как человек формирует то или иное представление о себе, на основе каких эталонов, суждений, умозаключений, образов, при всей громадной значимости и большом интересе к нему остается все еще малоизученной проблемой.

Тест адаптирован Р. Бернсом (США), который предлагал нарисовать себя одного или с членами семьи, коллегами по работе. «Вы можете прийти домой, закричать или заплакать, — пишет Р. Бернс, — но вы не можете сделать это на работе. Все это отразится в вашем рисунке».

Инструкция: нарисуйте самого себя в полный рост.

Интерпретация №1

Элементы, которые могут быть обнаружены в автопортрете, трактуются следующим образом.

Голова. Рисунок большой головы обычно предполагает большие интеллектуальные претензии или недовольство своим интеллектом. Рисунок маленькой головы обычно отражает чувство интеллектуальной или социальной неадекватности.

Глаза. Большие глаза на рисунке предполагают подозрительность, а также проявление озабоченности и гиперчувствительности по отношению к общественному мнению. Маленькие или закрытые глаза обычно предполагают самопоглощенность и тенденцию к интроверсии.

Уши и нос. Большие уши предполагают чувствительность к критике. Акцент, смещенный на нос, предполагает наличие сексуальных проблем. Выделенные ноздри свидетельствуют о склонности к агрессии.

Рот. Выделенный рот предполагает примитивные оральные тенденции или возможную затрудненность с речью. Отсутствие рта означает либо депрессию, либо вялость в общении.

Руки. Символизируют контакт личности с окружающим миром. Скованные руки предполагают жесткую, обязательную, замкнутую личность. Вяло опущенные руки предполагают неэффективность. Хрупкие, слабые руки — физическую или психологическую слабость. Длинные, сильные руки предполагают амбициозность и сильную вовлеченность в события внешнего мира. Очень короткие руки предполагают отсутствие амбициозности и чувство неадекватности.

Ноги. Длинные ноги означают потребность в независимости. Большие ноги подразумевают нестабильность и отсутствие основы. Дезертиры, например, часто рисуют людей без ног.

Интерпретация №2 (интегративно-оценочная)

При анализе рисунка выделяются признаки изображения, на основе которых все рисунки можно объединить следующим образом:

1. Эстетическое изображение. Как правило, выполняется лицами, имеющими художественные способности. Легкость, гибкость линий, выразительность черт, лаконичность образа отличают рисунки этих людей.

2. Схематическое изображение выполнено в виде лица, схемы тела, бюста, нарисованных в профиль и анфас; чаще к такому типу изображения тяготеют лица интеллектуального склада (мыслители, по И. П. Павлову), для которых важно получить наиболее общие представления о явлении; частности и детали их интересуют по мере надобности. По-видимому, это изображение соответствует синтетическому когнитивному стилю с тенденцией к обобщению.

3. Реалистическое изображение выполнено с более тщательными подробностями, т.е. с прорисовкой лица, волос, ушей, шеи, одежды. Обычно так рисуют люди, отличающиеся большой педантичностью, склонные к детализации, аналитическому когнитивному стилю.

4. Метафорическое изображение. Человек изображает себя в виде какого-либо предмета (например, чайника, или химической пробирки, спортивного снаряда, животного, растения, литературного персонажа и т.д.). Такое изображение выполняют лица художественного склада, обладающие развитой фантазией, воображением, творческими способностями и, разумеется, известной долей чувства юмора.

5. Автопортрет в интерьере. Изображение человека в окружении каких-либо предметов, на фоне пейзажа, комнаты и т.д. К такому виду изображения склонны лица, обладающие способностью к сюжетному описанию, а также направленностью на внешнее предметное окружение.

6. Эмоциональный автопортрет. Человек отражает себя в каком-либо эмоциональном состоянии, часто является шаржем или напоминает его. По-видимому, лица, обладающие более высокой эмоциональностью, рефлексирующие собственное состояние, склонны к такого рода рисункам. Причем переживаемая эмоция может быть часто противоположна той, которая изображается. Например, грустный человек часто рисует улыбающееся лицо и т.п.

7. Изображение позы или движения. Человек изображает себя в период совершения какого-либо действия. По-видимому, такой тип изображения свойствен лицам с выразительными движениями, увлеченностью спортом, танцами и т.п.

8. Изображение автопортрета со спины. Вместо лица рисуется затылок; обычно такое изображение свойственно людям, обладающим противоречивостью в отношении к инструкции (например, экспериментатору и т.д.) либо при нежелании рисовать лицо и другие изображения.

Выделенные группы рисунков позволяют выполнить первый этап обработки материала.

Способы обработки данного места могут быть самыми различными — от поверхностного соотнесения с тем или иным типом изображения до сложных и точных измерений и сопоставления с фотографией. Для обработки этого теста предлагается специальная схема (см. ниже), которая позволяет выявить как качественные, так и количественные показатели изображения.

На основании схемы обработки возможно сравнение индивидуальных и групповых данных выполнения теста, а также сопоставление полученных данных по графической методике с показателями других методик (личностных опросников, параметров восприятия, памяти и др.).

Материал, полученный в тесте «Автопортрет», можно также упорядочить по схеме Риды:

1) перечисляющий рисунок — изображение нескольких автопортретов при инструкции нарисовать один — мыслительный экстраверт (по К. Юнгу);

2) органический рисунок — изображение на фоне живой природы, в окружении растений, животных — мыслительный интроверт;

3) гаптический рисунок — изображение себя в некоем состоянии (часто в состоянии болезни — «болит зуб», «болит голова» и т.д.) — сенсорный интроверт;

4) эмфатический рисунок — изображение себя в какой-либо эмоциональной атмосфере, идущей извне — сенсорный экстраверт;

5) декоративный рисунок — изображение себя в виде какого-либо персонажа из литературно-художественного произведения, а также созданного в собственном воображении — эмоциональный интроверт;

6) ритмический рисунок — изображение, в котором подчеркивается движение, т.е. изображение движущегося человека, идущего, бегущего по лестнице — интуитивный экстраверт;

7) структурный рисунок — изображение себя как есть (голова, руки, ноги и т.д.), может быть изображено одно лицо, бюст, может быть изображение в полный рост — интуитивный интроверт.

Для более полной интерпретации теста необходима дальнейшая работа по сопоставлению показателей, выявляемых при обработке рисунка, с показателями других методик и данных наблюдения.

Психолог: С чем ты согласна? С чем ты не согласна? Какие чувства ты испытываешь после методики? Что нового о себе узнала? Что уже знала?

Упражнение «Образ жизни»

Цель: осознание времени, своих ценностей.

Образ жизни – это еще история о ценностях и о том, что является для нас успехом - профессиональным и жизненным. Мы изучили те механизмы и те параметры, из которых эти образы жизни складываются и предлагаем игровой механизм изучения основных типов «Образов жизни», а также возможность осознанно смоделировать свой собственный образ жизни, в том числе создать уникальный.

Таблица 1 – Список вопросов для заполнения таблицы «Образ жизни» (представлена на следующей странице)

ПРОСТРАНСТВО

Опиши место, где ты живешь
 На чем ты передвигаешься
 Где ты питаешься в течении дня
 Что ты видишь из окна своего рабочего места
 Какие вещи вокруг тебя
 Где ты проводишь свое свободное время
 На что ты обычно тратишь деньги
 Назови три города, в которых ты хочешь побывать
 Твой стиль одежды
 У тебя есть личный самолет/яхта?

ЛЮДИ

Кто повлиял на твой выбор профессии
 Сколько у тебя друзей, много ли у тебя знакомых
 Кто твоя семья
 Кто является для тебя авторитетом
 Что ты ценишь в людях
 В отношениях самое главное –
 Сколько часов в неделю ты проводишь с семьей
 Сколько часов в неделю ты проводишь с друзьями
 Что тебя восхищает в людях
 3 главных качества противоположного пола

ДЕЙСТВИЯ

Ты планируешь свое время, как
 Во сколько ты обычно просыпаешься
 Во сколько ты обычно ложишься спать
 Что ты делаешь в свое свободное время
 Во время каких занятий дел, ты можешь забыть обо всем вокруг
 Какую профессию ты бы никогда не выбрал/а
 Если бы тебе не нужно было бы заботиться о материальном положении, чем бы ты хотел/а заниматься целыми днями
 Какие 10 профессий ты бы хотел/а попробовать прямо сейчас

ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ

Опиши себя в 3-х утверждениях
 Что отличает тебя от других
 Благодаря чему ты достигаешь результата
 Что ты больше всего хотел/а бы развивать в себе
 Если бы о тебе написали в энциклопедии, что бы ты хотел/а прочитать там о себе
 Вспомни три характеристики, качества характера, за которые тебя хвалили в последнее время
 В каких ситуациях, за какие дела тебя чаще всего хвалят
 Перечисли три победы/награды/поступка, которые ты считаешь своими достижениями



Упражнение «Закончи предложения»

Цель: осознание своих желаний.

Участникам предлагается написать окончание к предложениям:

Я очень хочу, чтобы в моей жизни было...

Я пойму, что счастлив, когда...

Чтобы быть счастливым сегодня, я (делаю)...

Затем подростки про себя прочитывают написанное и вслух говорят о том, достижимо ли то, что они написали. Какой пункт вызвал у каждого из них затруднения?

Заметки для ведущего. Интересно узнать, как ребята понимают словосочетание «быть счастливым»? Счастье это что-то материальное или собственное мироощущение, ответственность? Стоит поговорить об этом.

Игра «Никто не знает, что я...»

Цель: акцентировать внимание на положительных качествах человека.

Продолжи фразу: «Никто не знает, что я ...», к примеру «...очень люблю петь», «... пеку очень вкусные пироги...» и т. п.

3. Рефлексия

Анализ занятия:

- Что больше всего понравилось на занятии?
- Были ли какие-то трудности, с которыми ты столкнулась сегодня на занятии?
- Какие новые знания приобрела?
- Может ты что-то открыла в себе?

Психолог: Большое спасибо за работу! До новых встреч!

Конспект занятия №13. Стороны моего характера

Цель: активизация процесса самопознания, развитие умения анализировать и определять свои психологические характеристики.

Оборудование: бумага, карандаши, фоновая музыка.

Время проведения: 40 минут.

План занятия:

1. Вводная часть:

- Приветствие

2. Основное содержание занятия:

- Упражнение «Какой я есть и каким бы я хотел быть»
- Психологическое упражнение «Я хочу изменить в себе»
- Упражнение «Грани моего Я»
- Упражнение «Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение»

3. Рефлексия

Ход занятия:

1. Вводная часть

Приветствие

Цель: создание положительного эмоционального фона, расположения к себе.

Здравствуй, (имя)! Как у тебя дела? Что интересного произошло за день? Как ты провела дни, которые мы не виделись? Что изменилось? Что интересного произошло?

2. Основная часть:

Упражнение «Какой я есть и каким бы я хотел быть»

Цель: диагностика своих индивидуальных особенностей, осмысление различий между реальным и желаемым «я», проявление неосознанных представлений о себе, получение обратной связи каждым участником тренинга.

Инструкция: Игра выполняется пантомимически. Без слов, мимически и пантомимически, возможно также неартикулярными звуками, участник тренинга демонстрирует «какой он есть», а затем – «каким он хотел бы быть». После начинается обсуждение. Ведущий стимулирует обсуждение следующих вопросов:

- Что вы почувствовали, когда увидели представление?
- Что вас удивило?
- Какие различия вы заметили между «я» реальным и «я» желаемым?

Психологическое упражнение «Я хочу изменить в себе»

Цель: Упражнение помогает формированию новых качеств в себе, ускоряет личностный рост участников.

Чтобы начать упражнение, возьмите бумагу и ручку и разделите лист на две колонки.

Черты характера, от которых я хочу избавиться	Черты характера, которые я хочу приобрести

Теперь, положив заготовленную таблицу перед собой, постарайтесь расслабиться и подумать о себе. Вы можете выключить свет, но оставьте достаточное освещение, чтобы Вы могли писать. Потом посмотрите на первую колонку, начните «мозговой штурм» и быстро и не задумываясь запишите все черты, от которых вы хотите избавиться. Записывайте все, что приходит вам в голову, и не пытайтесь рассуждать, реально ли для вас избавиться от этого качества.

Например, если вы храпите, то, скорее всего, избавиться от такого недуга Вы не в состоянии — этот факт не мешает Вам записать его в первую графу. Продолжайте, пока вы не запишете хотя бы 5-7 черт характера. Затем обратитесь ко второй колонке, начните «мозговой штурм» и быстро запишите все черты, которые вы хотите приобрести. В некоторых случаях они могут быть противоположны чертам, от которых вы хотите избавиться (например, вместо того, чтобы быть застенчивым, вы хотите быть более общительным, вместо того, чтобы быть нетерпимым к людям, вы хотите быть более толерантными).

Прекрасно!

Просто продолжайте этот процесс и записывайте все, что вам приходит в голову, не пытаясь критиковать или оценивать это. Кроме того, не пытайтесь сейчас рассуждать, реально ли для вас приобрести это качество. Вновь продолжайте записывать, пока не перечислите хотя бы пять черт или

пока процесс не начнет замедляться. Когда вы почувствуете, что закончили, вы готовы к тому, чтобы определить приоритетность черт, от которых вы хотите избавиться или которые вы хотите приобрести.

Сначала исключите повторения. Например, если вы записали: «стать менее негативным и критично настроенным», противоположной чертой было бы «стать более позитивным и благосклонным». После того, как вы записали эту противоположную черту, вычеркните ту черту характера, от которой вы хотите избавиться. Для установления приоритетов поочередно рассмотрите каждую из черт в списке и определите, насколько она важна для вас, присваивая буквы:

А (очень важная)

В (важная)

С (желательно иметь, но не так важно)

Напишите эти буквы рядом с каждой чертой. Посмотрите на черты, отмеченные буквой А. Если в этой категории у вас имеется более чем одна черта, оцените их по приоритетности: 1, 2, 3 и т. д.

Сейчас вы установили приоритеты, и в первую очередь будете работать над развитием наиболее важных для вас черт. Но работайте над развитием максимум трех черт одновременно. Как только вы почувствуете уверенность, что сделали их своими индивидуальными качествами, переходите к следующим чертам в вашем списке в порядке их приоритетности (работайте по порядку над всеми чертами А, потом над чертами В и, наконец, над чертами С). Если вы почувствуете, что вы сильно изменились, составьте для себя новый список приоритетов.

Упражнение «Грани моего Я»

Цель: обозначить Я-реальное.

Изобразите себя в центре листа и разместите вокруг образцы, отражающие разные грани вашей личности. Обратите особое внимание на расположение образов, их размер. Разместите вокруг себя предметы и людей отражающих ваши взаимоотношения. Изобразите себя в виде сообщества разных персонажей, отражающих различные стороны (грани) вашего «Я». Нарисуйте четыре «Я»: 1) реальное, 2) воспринимаемое с внешней стороны (социальное), 3) идеальное – то каким хочу быть, 4)

3. Рефлексия

Анализ занятия:

- Что больше всего понравилось на занятии?
- Были ли какие-то трудности, с которыми ты столкнулась сегодня на занятии?
- Какие новые знания приобрела?
- Может ты что-то открыла в себе?

Психолог: Большое спасибо за работу! До новых встреч!

Конспект занятия №14. Кто Я?

Цель: активизация процесса самопознания, развитие умения анализировать и определять свои психологические характеристики.

Оборудование: бумага, карандаши, фоновая музыка.

Время проведения: 40 минут.

План занятия:

1. Вводная часть:

- Приветствие

2. Основное содержание занятия:

- Упражнение «Психосинтетическая автобиография»
- Упражнение «Круг субличностей»
- Упражнение «Я не роль»
- Упражнение «Знакомство с нашими внутренними актерами»

3. Рефлексия

Ход занятия:

1. Вводная часть

Приветствие

Цель: создание положительного эмоционального фона, расположения к себе.

Здравствуй, (имя)! Как у тебя дела? Что интересного произошло за день? Как ты провела дни, которые мы не виделись? Что изменилось? Что интересного произошло?

2. Основная часть:

Упражнение «Психосинтетическая автобиография»

Цель: выявить то, как повлияло и до сих пор влияет прошлое на настоящее; выйти за рамки сложившегося под влиянием обстоятельств стереотипа поведения, который уже не отвечает потребностям.

Инструкция: «Первостепенное значение имеет простое перечисление событий ради них самих. Необходимо кратко указать такие чисто формальные данные, как дата и место рождения, национальность, социально-экономический статус семьи, где вы воспитывались, число братьев и сестер, ваше место в семье, социальное окружение и естественные условия, в которых вы проживали. Попытайтесь указать влияние этих факторов на ваше развитие. Включая в автобиографию чисто внешние данные, укажите, какое воздействие, по вашему мнению, они оказали на вас как на личность. Попытайтесь описать свою жизнь честно и беспристрастно, не выбрасывая ничего, что, по вашему мнению, может представить вас в невыгодном свете. Необходимо отметить все, чего вы стыдитесь, а также указать ваши слабые места и болезненные точки. Попытка дать наиболее честное и объективное описание поможет вам вжиться в него и использовать его самым конструктивным образом».

Описание этапов развития

Каким человеком вы были в различные периоды жизни? Изменились ли вы? Воспринимают ли вас окружающие таким, каким вы представляетесь

себе? Какие маски вы носите в обществе? Меняетесь ли вы каким-то образом, если хотите понравиться окружающим или защитить себя от них?

Постарайтесь проиллюстрировать все положения с помощью рисунков.

Как вы разрешили психологическую проблему тождественности своему полу? Какие чувства вы испытывали в связи с тем, что вы женщина или мужчина, изменились ли ваши взгляды на этот счет? Что вам нравится или не нравится в вашей половой принадлежности? Представьте себе, что вы лицо противоположного пола: каковы, по вашему мнению, преимущества и недостатки этого?

К каким моделям вы возвращались в жизни несколько раз? Бывали ли случаи стереотипного конфликтного поведения, которое неоднократно повторялось в самых различных ситуациях? Извлекали ли вы какие-то уроки из вашего жизненного опыта?

Частные вопросы

Каково ваше самое раннее воспоминание (то, насколько оно реально или вымышленно, не имеет значения)? Опишите любой из детских снов, который вы видели несколько раз.

Укажите любое травматическое событие, например, болезнь, несчастный случай, смерть, разлуку, насилие, сексуальные проблемы и т. д. Как это повлияло на вас?

Модель и смысл жизни

Какую разновидность архетипической модели отражает описываемая вами жизнь? Напишите мифическое произведение или сказку, повествующую о вашей жизни. Нарисуйте в символической форме портреты главных персонажей. Какие названия или подписи вы бы хотели использовать в сочетании с рисунками? Принимаете ли вы ваш жизненный опыт или отвергаете его? Каковы, по вашему мнению, глубинный смысл и цель вашей жизни?

Данное упражнение занимает достаточно длительное время, каждый этап сопровождается обсуждением, анализом. В течение упражнения могут проводиться психогимнастические упражнения, направленные на снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Упражнение «Круг субличностей»

Цель: выявление индивидуальных субличностей и нахождения осознанного компромисса.

Инструкция:

Ведущий: «Ежедневно каждый человек оказывается в ситуациях, в которых ему необходимо сделать выбор. Порой этот выбор мучителен. А иногда наши противоречивые мотивы буквально раздирают нас на части. Создается впечатление, что во внутреннем мире звучат голоса разных людей, вступающих в споры и пререкания друг с другом. Мы с вами можем попробовать разобраться с теми субличностями, которые живут в нас, и помочь им найти контакт друг с другом. Может быть, нам удастся отвести каждой субличности подобающее место в нашем внутреннем мире».

Первый этап:

Ведущий: «Приготовьте, пожалуйста, листы бумаги и авторучки. Вам нужно написать на этих листах все свои желания, которые сегодня, сейчас, в эту минуту будут приходить вам в голову. Подчеркиваю – абсолютно все, любые желания! Это может быть желание посетить какую-то страну или желание стать министром образования, желание изучить английский язык или приобрести трехкомнатную квартиру. Не ограничивайте себя.

Нумеруйте каждое желание, начиная его запись с новой строчки. Каждый пункт можно начинать со слов «Я хочу...». Слева на листе оставьте небольшие поля – достаточно двух-трех сантиметров. Если вам все понятно, то можете начинать работу».

Второй этап:

Ведущий: «Давайте назовем количество зафиксированных вами желаний. (Каждый участник отвечает.)

Перечитайте про себя записанные вами желания. Наверное, они оказались довольно разноплановыми: одни связаны с материальными потребностями, другие – с романтическими мечтами, третьи – с нацеленностью на личностное развитие, впрочем, у каждого они особенные.

Выберите какие-либо критерии, по которым вы можете разбить ваши желания на отдельные группы. Обозначьте желания, относящиеся к одной группе, каким-нибудь символом – для этого мы и оставляли на листах слева поля. Символами могут быть галочки, квадратики, кружки и любые другие значки по вашему выбору. Не стремитесь к слишком дробной классификации. Неплохо, если у вас получится от трех до шести групп. Не надо стараться, чтобы группы были равными по объему. Количество желаний в группах может быть разным».

Третий этап:

Ведущий: «Каждая группа желаний связана с какой-то стороной вашей личности, с какими-то главными мотивами, действующими в вашей жизни. Пользуясь терминами психосинтеза, можно сказать, что каждая группа отражает определенную субличность, проявившуюся здесь и сейчас.

Представьте, что за каждой совокупностью желаний стоит некий человек, имеющий собственный склад личности. Как можно было бы назвать такого человека? Попробуйте придумать названия получившимся сублиностям. Так, скажем, группу желаний, связанных с материальными приобретениями, можно было бы назвать «Руки загребущие», а группу романтических желаний о дальних путешествиях можно объединить названием «Синдбад-мореход». Чем ярче и остроумнее окажутся названия, тем лучше. Запишите эти названия под списком желаний, снабдив их соответствующими значками».

Участник должен изобразить свою «диаграмму сублиностей», распределив названия сублиностей по секторам и приведя размеры секторов в соответствии с количеством желаний каждой сублиности.

После этого ведущий предлагает сообщить названия своих субличностей и количество желаний, попавших в соответствующую группу.

Иногда придуманные названия бывают очень остроумными и емкими – «Собака на сене», «Курица-наседка», «Луч света», «Наташка с крылышками» и другие.

Четвертый этап(если в группе):

Ведущий: «Итак, нам удалось вычлениить некоторые из наших субличностей, которые проявились здесь и сейчас. Кто из вас желает поближе с ними познакомиться и попытаться выяснить, какая из ваших субличностей наиболее значима для вас? Предупреждаю, что этому человеку придется открыть другим список своих желаний».

Ведущий (обращается к протагонисту): «Теперь вам необходимо выбрать из участников группы тех, кто, по вашему мнению, смог бы исполнить роль каждой из ваших субличностей. Прошу участников не отказывать протагонисту, если на вас пал его выбор».

Протагонист указывает выбранных им «актеров» и называет их «роли».

Ведущий: «Вы становитесь в середину круга. Ваши «субличности» занимают места вокруг вас – на одинаковом расстоянии. Ваша задача – просто слушать, а задача каждой субличности – убедить протагониста в том, что именно она самая важная, самая главная в его личности. Чтобы знать, что говорить и как убеждать, вы должны хорошо понять, что представляет собой каждая субличность, какие желания сконцентрированы в ней. Поэтому я прошу протагониста объяснить сублиčnostям содержание желаний».

Несколько минут уделяется подготовке актеров – субличностей к исполнению ролей. Содержание общения протагониста со вспомогательными лицами не обязательно должно открываться остальным участникам группы. Ведущий должен предложить им внимательно наблюдать за тем, что будет происходить в дальнейшем.

По завершении подготовки актеров ведущий вновь обращается к ним и протагонисту.

Ведущий: «Сложность предстоящей процедуры будет состоять в том, что все субличности должны будут говорить... одновременно! У протагониста будет возможность регулировать этот процесс одновременного говорения следующим образом: поднятие руки означает просьбу к какой-то субличности говорить громче; опускание руки – говорить тише; хлопанье в ладоши в направлении какой-то субличности – замолчать; отстраняющее движение руки – чуть отойти; движение руки к себе – приблизиться; руки, скрещенные над головой, – замолчать всем». Объясняя это, ведущий демонстрирует соответствующие сигналы. Начинать убеждать протагониста субличности могут только по сигналу ведущего после четкого уяснения инструкции.

Несмотря на внешнюю простоту этой процедуры, сила ее эмоционального воздействия необыкновенно велика. Нередко ее результатом

становится подлинный катарсис. Ведущий должен предельно внимательно следить за ходом процесса и реакцией протагониста.

Обычно слушание субличностей протагонистом занимает две-три минуты, но они для него эмоционально очень насыщены.

Обсуждение

Обсуждение начинается с традиционного вопроса к протагонисту: «Что вы сейчас чувствуете?» Ощущения, возникающие у протагониста, порой довольно неожиданные и обычно очень яркие. Они нередко ведут к настоящим открытиям себя. Затем своими впечатлениями делятся вспомогательные лица.

Во время одного занятия возможно проведение разговора субличностей с двумя или даже тремя протагонистами. Сравнение их ощущений и переживаний дает группе интересный опыт.

Упражнение «Я не роль»

Цель: отделить подлинное «Я» от ролей, которые играет человек в реальной жизни.

Инструкция: «Сядьте удобнее, расслабьтесь, после этого мысленно скажите себе:

«Я вовлечен в различные виды деятельности и играю множество ролей. Я должен играть эти роли, и я хочу играть их как можно лучше, будет ли это роль мужа или жены, отца или матери, учителя или ученика, предпринимателя или политика. Это не более чем роли – роли, которые я добровольно играю. Следовательно, эти роли – не я. Я могу со стороны наблюдать за своей игрой, могу быть не только актером, но и режиссером этого спектакля». Сосредоточьтесь на мысли: «Я играю нужную мне роль, но я – это не роль».

После выполнения упражнения следует обсудить возникшие чувства и ощущения у участников, достигнутый результат, возможно, открытие чего-то нового в себе.

Упражнение «Знакомство с нашими внутренними актерами»

Цель: приблизиться к субличностям при помощи спонтанно возникающих образов.

Инструкция: Как можно познакомиться с нашими субличностями? Визуализация – одна из основных техник, применяемая в работе с субличностями. Она дает возможность внутренним картинам и образам появиться в нашем сознании. Внутренние образы, которые представляют все богатство личностных аспектов, помогают нам осознать различные части своей личности. Мы осознаем их надобности, желания, присущие им качества и паттерны поведения. Кроме этого, наши внутренние образы выявляют качества наших обычных поведенческих паттернов, наши потребности и желания. Упражнение помогает распознать и принять наши психодинамические структуры.

Ведущий: «Возьмите бумагу и карандаш и найдите удобное место для того, чтобы получше расслабиться. Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и

выдох и обратите свое внимание вовнутрь. Представьте, что вы режиссер спектакля. Вы находитесь в театре. Занавес опущен, и вы сидите перед сценой. На сцене, за занавесом, находятся актеры (ваши субличности), принимающие участие в вашем спектакле. Им не терпится предстать перед вами.

Занавес поднимается, и появляется первый актер. Взгляните на него (на нее). Как вы реагируете? Может, вам хочется спросить его о чем-нибудь? Спросите: «Для чего ты здесь? Чего ты от меня хочешь? Что тебе от меня надо? Что ты можешь предложить мне?» Дождитесь ответа на каждый вопрос и внимательно выслушайте, каким он будет. Теперь поблагодарите субличность и опустите занавес.

Ощутите свое тело, пошевелите руками и ногами перед тем, как открыть глаза. Если хотите, можете записать свои впечатления».

Это упражнение можно повторить, чтобы познакомиться со множеством различных актеров во внутреннем спектакле нашей жизни.

Ведущий: «Подумайте, пожалуйста, над следующими вопросами: что я, как режиссер, ожидаю от моих актеров? Какое поведение моих актеров для меня, как для режиссера, создало бы хороший спектакль? Может, некоторые из актеров слишком радикальны, слишком благородны или же чересчур властолюбивы? Каким образом я, как режиссер, могу помочь им проявить свой потенциал и вместе с тем выразить свое собственное творческое начало?»

После выполнения упражнения следует обсудить возникшие чувства и ощущения у участников, достигнутый результат, возможно, открытие чего-то нового в себе.

3. Рефлексия

Анализ занятия:

- Что больше всего понравилось на занятии?
- Были ли какие-то трудности, с которыми ты столкнулась сегодня на занятии?
- Какие новые знания приобрела?
- Может ты что-то открыла в себе?

Психолог: Большое спасибо за работу! До новых встреч!

Раздел 5. Жизненные ценности

Конспект занятия №15. Ценностные ориентации

Цель: помощь в определении личностных ценностей, раскрытии сильных и слабых сторон личности.

Оборудование: тест, проективная методика, фоновое музыкальное сопровождение, лист А4, ручка.

Время проведения: 40 минут.

План занятия:

1. Вводная часть:

– Приветствие

2. Основное содержание занятия:

- Ценностный опросник Шварца
- Интерактивная игра «На что потратить жизнь?»
- Проективная методика «Ваш жизненный путь»
- Упражнение «Колесо жизненного баланса»

3. Рефлексия

Ход занятия:

1. Вводная часть

Приветствие

Цель: создание положительного эмоционального фона, расположения к себе.

Здравствуй, (имя)! Как у тебя дела? Что интересного произошло за день? Как ты провела дни, которые мы не виделись? Что изменилось? Что интересного произошло?

2. Основная часть:

Ценностный опросник Шварца

Цель: применяется для исследования динамики изменения ценностей как в группах (культурах) в связи с изменениями в обществе, так и для личности в связи с ее жизненными проблемами.

Онлайн на сайте: <http://psy.nuu.ru/schwartz/>

Шварц описывает следующие характеристики этих типов ценностей.

1. **Власть (Power).** Функционирование социальных институтов требует определенной дифференциации статусов, и в большинстве случаев в межличностных отношениях в разных культурах было выявлено сочетание показателей Доминантности — подчиненности. Центральная цель этого типа ценностей заключается в достижении социального статуса или престижа, контроля или доминирования над людьми и средствами (авторитет, богатство, социальная власть, сохранение своего общественного имиджа, общественное признание). Ценности власти и достижения (см. далее) фокусируются на социальном уважении, однако ценности достижения (например, успешный, амбициозный) подчеркивают активное проявление компетентности в непосредственном взаимодействии, в то время как ценности власти (авторитет, богатство) подчеркивают достижение или сохранение доминантной позиции в рамках целой социальной системы.

2. **Достижение (Achievement).** Определяющая цель этого типа ценностей — личный успех через проявление компетентности в соответствии с социальными стандартами. Проявление социальной компетентности (что составляет содержание этой ценности) в условиях доминирующих культурных стандартов влечет за собой социальное одобрение.

3. **Гедонизм (Hedonism).** Мотивационная цель данного типа определяется как наслаждение или чувственное удовольствие (удовольствия, наслаждение жизнью).

4. Стимуляция (Stimulation). Этот тип ценностей является производным от организменной потребности в разнообразии и глубоких переживаниях для поддержания оптимального уровня активности. Биологически обусловленные вариации потребности в стимуляции, опосредованные социальным опытом, приводят к индивидуальным различиям в значимости этой ценности. Мотивационная цель этого типа ценностей заключается в стремлении к новизне и глубоким переживаниям.

5. Самостоятельность (Self-Direction). Определяющая цель этого типа ценностей состоит в самостоятельности мышления и выбора способов действия, в творчестве и исследовательской активности. Самостоятельность как ценность производна от организменной потребности в самоконтроле и самоуправлении, а также от интеракционных потребностей в автономности и независимости.

6. Универсализм (Universalism). Мотивационная цель данного типа ценностей — понимание, терпимость, защита благополучия всех людей и природы. Мотивационные цели универсализма производны от тех потребностей выживания групп и индивидов, которые становятся явно необходимыми при вступлении людей в контакт с кем-либо вне своей среды или при расширении первичной группы.

7. Доброта (Benevolence). Это более узкий «просоциальный» тип ценностей по сравнению с универсализмом. Лежащая в ее основе доброжелательность сфокусирована на благополучии в повседневном взаимодействии с близкими людьми. Этот тип ценностей считается производным от потребности в позитивном взаимодействии, потребности в аффилиации и обеспечении процветания группы. Его мотивационная цель — сохранение благополучия людей, с которыми индивид находится в личных контактах (полезность, лояльность, снисходительность, честность, ответственность, дружба, зрелая любовь).

8. Традиции (Tradition). Любые социальные группы вырабатывают свои символы и ритуалы. Их роль и функционирование определяются опытом группы и закрепляются в традициях и обычаях. Традиционный способ поведения становится символом групповой солидарности, выражением единых ценностей и гарантией выживания. Традиции чаще всего принимают формы религиозных обрядов, верований и норм поведения. Мотивационная цель данной ценности — уважение, принятие обычаев и идей, которые существуют в культуре (уважение традиций, смирение, благочестие, принятие своей участи, умеренность) и следование им.

9. Конформность (Conformity). Определяющая мотивационная цель этого типа — сдерживание и предотвращение действий, а также склонностей и побуждений к действиям, которые могут причинить вред другим или не соответствуют социальным ожиданиям. Данная ценность является производной от требования сдерживать склонности, имеющие негативные социальные последствия (послушание, самодисциплина, вежливость, уважение родителей и старших).

10. **Безопасность (Security).** Мотивационная цель этого типа — безопасность для других людей и себя, гармония, стабильность общества и взаимоотношений. Она производна от базовых индивидуальных и групповых потребностей.

По мнению Ш. Шварца, существует один обобщенный тип ценности безопасность (а не два отдельных — для группового и индивидуального уровня). Связано это с тем, что ценности, относящиеся к коллективной безопасности, в значительной степени выражают цель безопасности и для личности (социальный порядок, безопасность семьи, национальная безопасность, взаимное расположение, взаимопомощь, чистота, чувство принадлежности, здоровье).

Интерактивная игра «На что потратить жизнь?»

Цель: определить ценности личности и как реалистично проявляются декларируемые ценности в ситуациях, связанных с выбором.

Материалы:

10 жетонов для участника;

карточки с названиями ценностей;

“Без ценностей человек уносится потоком, как дерево в бушующих водах моря” О. Винсент Думинуко (итальянский философ)

Сегодня речь пойдет о человеческом характере и о его влиянии на все стороны нашей жизни. Но прежде, чем мы приступим к изучению этой темы, хотелось бы задать вопрос: “На что бы вы променяли свою жизнь”?

Сегодня мы проведем игру, которая называется “На что потратить жизнь?” Она поможет каждому ответить на поставленный вопрос.

Перед началом игры вы получите по десять жетонов, попрошу подписать их. Каждый жетон представляет собой частицу вас самих - одну десятую долю вашего времени, энергии, средств, интересов, индивидуальности. На время игры эти 10 жетонов будут равноценны сумме тех качеств и возможностей, из которых складывается ваша личность. Не потеряйте их!

(Раздайте каждому учащимся жетоны. Заранее заготовьте достаточное количество карточек с названиями ценностей.)

Когда мы начнем игру, перед вами встанет выбор: “потратить” жетоны или “сэкономить”. На продажу будут выставляться сразу по две вещи. Вы вправе выбрать любую из них или никакую, но только не обе сразу.

Купить каждую вещь можно только в тот момент, когда она выставлена на продажу.

Переход к следующей паре означает, что предыдущая окончательно снята с “торгов”.

Если жетоны закончатся, вы уже ничего не сможете купить.

Карточки можно найти в приложении Ф.

Готовы?

Итак, предлагаю сделать выбор, первая пара ценностей:

а) Хорошая просторная квартира либо дом. (1 жетон)

б) Новый спортивный автомобиль. (1 жетон)

Кто желает приобрести один из двух предложенных “товаров”?

Следующая пара:

а) Полностью оплаченный отдых в течение месяца в любой точке земного шара для вас и вашего лучшего друга. (2 жетона)

б) Полная гарантия того, что девушка (юноша), на которой вы мечтаете жениться (за которого мечтаете выйти замуж), действительно в недалеком будущем станет вашей женой (вашим мужем). (2 жетона)

Затем:

а) Самая большая популярность в кругу знакомых в течение двух лет. (1 жетон)

б) Один настоящий друг. (2 жетона)

Следующая пара:

а) Хорошее образование. (2 жетона)

б) Предприятие, приносящее большую прибыль. (2 жетона)

Далее:

а) Здоровая семья. (2 жетона)

б) Всемирная слава. (3 жетона)

Тем, кто выбрал здоровую семью, предназначена награда - два лишних жетона.

Потом:

а) Изменить любую черту своей внешности. (1 жетон)

б) Быть всю жизнь довольным собой. (2 жетона)

Дальше:

а) Пять лет ничем не нарушаемого физического наслаждения. (2 жетона)

б) Уважение и любовь к вам тех, кого вы больше всего цените. (2 жетона)

Те, кто выбрал 5 лет наслаждения, должны заплатить еще один жетон, если у вас они еще остались. Ведь в жизни есть вещи, за которые нам порой приходится платить дороже, чем мы думали.

Следующая пара:

а) Чистая совесть. (2 жетона)

б) Умение добиваться успеха во всем, чего бы вы ни пожелали. (2 жетона)

Затем:

а) Чудо, совершенное ради человека, которого вы любите. (2 жетона)

б) Возможность заново пережить (повторить) любое 1 событие прошлого. (2 жетона)

И, наконец:

а) Семь дополнительных лет жизни. (3 жетона)

б) Безболезненная смерть, когда придет время. (3 жетона)

Больше покупок делать нельзя. Если вы израсходовали не все жетоны, они пропадают.

Обсуждение игры

Вопросы:

1. Какой покупкой вы более всего довольны?
2. Пришлось ли вам пожалеть о том, что вы чего-то не приобрели?
3. Хотели бы вы что-нибудь изменить в правилах игры?"

(Вероятнее всего, вы услышите от ребят следующие предложения: “Прежде, чем что-то покупать, надо узнать, что еще будет продаваться”; “Я хотел бы, чтобы можно было обменять ранее купленную вещь на любую другую, объявленную позже”; “Нужно, чтобы перед началом игры нам выдали побольше жетонов”. Спросите учащихся, не считают ли они, что игра от этого станет более интересной. Помогите учащимся увидеть связь между выбором покупок и определенными личностными качествами. Например, ты отдал жетон за изменение внешности - значит, ты придаешь большое значение тому, что думают о тебе окружающие. Если предпочел быть довольным собой - значит, больше ценишь свое мнение о себе.)

Большинство ваших предложений действительно разумно и правильно. Но проблема заключается в том, что в жизни так не бывает. Нельзя дважды сделать один и тот же выбор, как невозможно “отменить” последствия ранее принятого решения. Нельзя добиться всего сразу или воспользоваться сразу всеми возможностями. Мы не знаем заранее, из чего придется выбирать в будущем. Всегда будут ограничены время, силы, выбор возможностей, деньги, интерес. За все, что вы для себя выберете, придется платить какую-то цену, и во многих случаях цена окажется выше, чем вы предполагали.

Сегодня это была всего лишь игра. Но то, как мы расходует свои время, силы и возможности в реальной жизни, позволяет достаточно верно судить о наших подлинных ценностях.

Самостоятельная работа

В течение одной-двух минут постарайтесь ответить на вопрос: “Если бы кто-нибудь проанализировал решения, которые вы принимали в течение игры, какие выводы смог бы сделать этот человек о ваших жизненных ценностях”.

Вот неполный перечень общих ценностей, которые могли проявиться во время игры:

- Мнения других людей обо мне
- Забота о благополучии других
- Мои собственные потребности
- Материальные блага
- Долгосрочные цели
- Надежность
- Осмысленная жизнь
- Мир, согласие

Обсуждение

- Каковы же те цели, к достижению которых стремится большинство людей, - материальные или духовные они по своей природе?

- Находите ли вы какие-либо сходства в ответах на вопросы?
- Существует ли какая-либо общность взглядов на вещи, которые наиболее важны и значительны в жизни людей?

В результате обсуждения, учащиеся приходят к выводу, что, несмотря на то, что у разных людей разные взгляды на жизнь, главные ценности человеческой жизни имеют духовный смысл. Например, создание семьи, воспитание детей, благополучие родных.

Проективная методика «Ваш жизненный путь»

Инструкция. Вы видите перед собой изображение поверхности некоего материка. Обратите внимание на реки, островки, леса. Здесь есть и болото, и даже возвышенности. Ваша задача - проложить дорогу через весь материк, это во-первых. А во-вторых, вам нужно будет дать название всем рекам, лесам, островкам, мысам и заливам. Придайте карте заверченный вид.



Ключ к тесту, интерпретация. Первым делом обратите внимание на те названия, которые вы дали островкам, лесам, рекам и всему тому, что изображено на карте. Если вы выбрали красивые названия (мыс вечной надежды, остров плачущих небес и т.д.), то это говорит о вашем желании наполнить свою жизнь смыслом, найти свое место, понять свое предназначение. Вы не представляете себе жизни без надежды, без веры в светлое завтра. Вы в некотором роде идеалист, однако с течением времени ваши идеи откорректируются и примут вполне реальный вид. Если вы дали всем рекам и островам реально существующие названия (река Амударья, остров Сахалин и т. д.), то это говорит о вашей осторожности и готовности

идти в жизни путем, который укажут другие. Вы живете так, словно выполняете чей-то завет: идете по стопам родителей, претворяете в жизнь какую-то глобальную идею или следуете совету старшего товарища. Все это похвально, но вспомните о том, что это все же ваша жизнь, а не чья-либо еще. Если ваша дорога проходит по самому краю материка, старательно огибая все препятствия, то это говорит о том, что вы оптимист, верите в свою удачу и не хотите даже думать о возможных препятствиях. И чаще всего препятствия отвечают вам взаимностью:) Если ваша дорога идет вдоль рек, то это значит, что вы жизнерадостны, ваша жизнь полна интересных приключений, вы верите в то, что у вас впереди очень много необыкновенных событий. Даже если с вами уже случилось что-то неприятное, то вы стараетесь не заикливаться на своих бедах. В любом случае, в вашей жизни все обязательно образуется и все будет хорошо. Если ваша дорога проходит насквозь весь материк, не огибая опасные и труднопроходимые места, то это говорит о вашей силе, целеустремленности и решительности, вы никогда не спасуете перед опасностью, не побежите от нее. Это не значит, что вам не хотелось бы легкой дороги и приятного пути, но вы по натуре боец, вы не можете допустить и мысли о возможном отступлении. Если у вас есть конкретная цель, то никто и ничто не сможет вам помешать идти к ней.

Упражнение «Колесо жизненного баланса»

Цель: отметить какие сферы жизни, ценности не удовлетворены в настоящий момент.

Вам понадобится лист бумаги и ручка. Сначала нарисуйте окружность, затем разделите ее четырьмя линиями на 8 равных секторов.

Затем подумайте, какие сферы вашей жизни являются для вас на данный момент наиболее значимыми. Выберите 8 таких сфер, и озаглавьте каждый сектор по названию какой-то из выбранных сфер жизни. Порядок здесь значения не имеет.

Затем по шкале от 1 до 10 определите степень своей удовлетворенности данной сферой, где 10 баллов – полностью удовлетворен, а 0 – совсем не удовлетворен.

Например, возьмем сферу «отношения с противоположным полом». Если я сейчас одинока, отношений с мужчиной у меня нет и в ближайшей перспективе не предвидится, а я этого очень хочу, эта сфера для меня важна – это 0, если я в отношениях, которые меня полностью удовлетворяют и при этом также эта сфера для меня важна – это 10, и так далее...

Таким образом проранжируйте каждый сектор, и поставьте точку в соответствующем месте на линии, обозначающей данный сектор, при этом 0 будет в центре окружности, а 10 – в точке пересечения линии и окружности.

Получилось? Надеюсь, что да. А теперь соедините полученные точки по всем секторам. Посмотрите на получившуюся фигуру. Напоминаю, что упражнение называется «Колесо жизненного баланса». Если все вас

устраивает, похвалите себя «Я молодец!», и следующую часть упражнения можно не делать.

Если же вам что-то не нравится в получившемся колесе, и вы предполагаете, что далеко вы на таком колесе не уедете, предлагаю продолжить.

Следующий вопрос – на сколько уже в ближайшем будущем (в ближайшие 1-2 месяца) вы хотите повысить свою удовлетворенность в каждой сфере? В этом упражнении мы работаем в ближайшей перспективе, поэтому строить планы на 10 лет пока не нужно, вы это сможете сделать потом самостоятельно.

Определите желаемые изменения по каждой из сфер. При этом я предлагаю не терять связи с реальностью, и загадывать те изменения, которые возможны именно для вас и именно в эти сроки. Если сегодня у вас ноль, а через месяц вы хотите 10, то это не совсем про реальность, хотя, конечно, бывают исключения.

Далее задайте себе вопрос «А что именно я могу сделать в намеченные сроки, чтобы желаемые изменения произошли и моя удовлетворенность повысилась. Например, в предыдущем примере с отношениями, я могу начать знакомиться с мужчинами. Для этого мне нужно понимать, какого именно я мужчину хочу для отношений, что я ему смогу дать, и где гипотетически такого мужчину возможно встретить.

Продельываем это так же по каждой сфере.

А следующий шаг – конкретный план того, что вы будете делать в ближайшую неделю, в ближайшие 2 недели и так далее. В нашем примере, я могу составить портрет (список черт) предполагаемого партнера, погуглить рейтинг сайтов знакомств, и, к примеру, посетить психолога или записаться на тренинг, который поможет мне разобраться, почему я до сих пор в этой сфере не преуспела.

И так тоже по каждой сфере.

И, финальный аккорд, определить, а что я смогу сделать уже сейчас, сразу после того, как закончу делать данное упражнение. И определите минимум 3 шага по каждой из сфер, которые вы сможете сделать уже сегодня.

Сделали? Через 1-2 месяца (в зависимости от срока, который вы себе ставили), предлагаю нарисовать колесо повторно.

3. Рефлексия

Анализ занятия:

- Что больше всего понравилось на занятии?
- Были ли какие-то трудности, с которыми ты столкнулась сегодня на занятии?
- Какие новые знания приобрела?
- Может ты что-то открыла в себе?

Психолог: Большое спасибо за работу! До новых встреч!

Конспект занятия №16. Ценностные ориентации

Цель: выявить специфику жизненных ценностей.

Оборудование: листы А4, ручка.

Время проведения: 40 минут.

План занятия:

1. Вводная часть:

- Приветствие

2. Основное содержание занятия:

- Упражнение «Цепочка хороших и плохих следствий»
- Упражнение «Клиника по пересадке органов»
- Упражнение «Конфликт ценностей»
- Игра «Эпитафия»

3. Рефлексия

Ход занятия:

1. Вводная часть

Приветствие

Цель: создание положительного эмоционального фона, расположения к себе.

Здравствуй, (имя)! Как у тебя дела? Что интересного произошло за день? Как ты провела дни, которые мы не виделись? Что изменилось? Что интересного произошло?

2. Основная часть:

Упражнение «Цепочка хороших и плохих следствий»

Цель: Развитие смелости высказывать свои мысли, находчивости и уверенности. Ведущий называет исходную ситуацию и спрашивает первого участника: «Это хорошо, потому что...», а после ответа новый вопрос: « Это плохо, потому что...» и т.д.

Например, исходная ситуация:

«Промочить ноги...», -это плохо, потому что.. (можно заболеть).
Заболеть – это хорошо, потому что (не надо ходить в школу). Не надо ходить в школу это плохо, потому что (скучно сидеть дома). Скучно сидеть дома это хорошо, потому что и т.д. Не судите строго ответы.

Далее обсуждение.

Упражнение «Клиника по пересадке органов»

Цель: выявить ценности, существующие у участников.

Пояснение: Суть упражнения заключается в том, что должен определить для себя, кому из «пациентов» клиники необходимо пересадить почку. Условие: почка одна, и каждому пациенту она жизненно необходима.

В этом упражнении нет правильных или неправильных ответов. В нем важен сам процесс поиска решения, рефлексия участников по поводу ценностей – индивидуальных и существующих в обществе.

Инструкция: Представьте себе, что все вы являетесь хирургами медицинской клиники. У вас в больничном отделении лежат четыре пациента:

старый профессор, разрабатывающий вакцину против рака. Его работа уже близка к завершению;

шестнадцатилетняя беременная девушка-сирота;

мать двух детей, муж которой недавно погиб в автомобильной катастрофе;

известный актёр.

Всем им необходима пересадка почки. Без этой операции они погибнут. Но сейчас в клинику была доставлена только одна почка, и неизвестно, когда появится возможность получить следующую. Вам нужно решить – кому из пациентов операция необходима в первую очередь, иначе почка испортится и к пересадке будет не годна. Тогда ее не получит никто.

Анализ упражнения: Вопросы необходимо задавать постепенно, а не все сразу.

Почему вы отдали предпочтение именно этому пациенту?

Какая разделяемая вами ценность стоит за этим выбором?

Какие ценности стояли за отвергнутыми вами вариантами?

Как вам кажется, кому бы врачи отдали почку в нашем обществе?

Скорее всего, вы столкнетесь с тем, что ребята в ответе на последний вопрос будут осуждать общество, скажут, что для него сейчас основной ценностью являются деньги и врачи отдали бы почку известному актеру или тому, кто больше заплатит. Не спешите их разубеждать.

Просто уверенно и четко придерживайтесь своей точки зрения.

После того, как все выскажутся по поводу упражнения, спросите:

Вы заметили такой факт, что большинство наших ценностей являются социально одобряемыми. Почему, как вам кажется? Выслушайте ответы ребят.

А не потому ли, что они образовались из общественных ценностей? Может, общество на самом деле не такое плохое, как вам кажется? Выслушайте ответы ребят.

Да, я вижу, что попотеть нам пришлось сильно, пребывая в роли хирургов и принимая судьбоносные решения. Главное, что мы узнали из этого упражнения – наши собственные ценности часто расходятся с общественными, а, точнее, общественные ценности вмешиваются в наши и тем самым создают внутри нас противоречия и конфликты.

Увы, с этим мы будем сталкиваться почти всю свою жизнь. А особенно часто это происходит в нашем возрасте, так как мы именно сейчас пытаемся примерить на себя общественные ценности, и некоторые из них нам не нравятся. И тут дилемма: если исходишь только из собственных ценностей – ты обречен на одиночество. Если хочешь быть с людьми – надо уважать их ценности, ведь общественные ценности складываются десятилетиями, а иногда и веками.

Упражнение «Конфликт ценностей»

Пояснение: необходимо разобраться в конфликте между ценностями в различных возрастных группах (подростки – взрослые).

Инструкция: Ваша задача – придумать и разыграть коротенькую сценку о том, как проявляется конфликт ценностей взрослых и подростков. На обдумывание сценки вам даётся 5 минут. Раздать карточки (Приложение П).

Карточки для подгрупп:

Ситуация 1

Отец хочет, чтобы сын уделял больше времени учебе, т.к. в следующем году ему поступать вуз. А сын, между тем, тратит много времени на общение с друзьями: ходит гулять, приводит друзей домой.

Ситуация 2

Родители считают, что «девушку украшает скромность», а их дочь одевается «сексуально» и пользуется косметикой.

Ситуация 3

Родители и дедушки-бабушки хотят, чтобы их сын и внук поступал на юридический факультет. Сын хочет быть музыкантом, все вечера он проводит на репетициях своей начинающей рок-группы.

Ситуация 4

Соседи жалуются родителям подростков на то, что те шумят поздно вечером под их окнами. Подростки не считают, что они в чем-то виноваты.

Анализ упражнения:

Какая ценность лежала в основе поведения взрослых?

А какая – в основе поведения подростков?

В чем выражался конфликт ценностей?

Сталкивались ли вы с подобными ситуациями в вашей жизни?

Приведите свои примеры ситуаций, в которых конфликтуют ценности подростков и взрослых.

Обычно люди с разными системами ценностей тяжело уживаются друг с другом. Отказаться от того, что для нас значимо – такой вариант нас не устраивает. Это ведь наша ценность. Единственным выходом из подобного противоречия является поиск некоего третьего, нейтрального для обеих конфликтующих сторон варианта. Это может быть компромисс или решение, построенное на взаимоуважении ценностей друг друга.

Игра «Эпитафия»

Цель игрового упражнения — повысить у игроков готовность осознанно выстраивать свои жизненные перспективы, выделяя и логически связывая основные (ключевые) события собственной жизни.

Этапы:

1. Притча: “Говорят, где-то на Кавказе есть старое кладбище, где на могильных плитах можно встретить при мерно такие надписи: " Сулейман Бабашидзе. Родился в 18 20 году, у мер в 1858 году. Прожил 3 года...", или "Нугзар Гаприндашвили. Родился в 1840 году, умер в 1865 году. Прожил 120 лет..." Далее ведущий может спросить у группы: "Что на Кавказе считать не

умеют? Может со смыслом делались эти приписки на могильных плитах? А с каким смыслом?". Смысл приписок в том, что таким образом односельчане оценивали насыщенность, и общую ценность жизни данного человека".

2. Общая инструкция: “Сейчас мы совместными усилиями составим рассказ о некотором человеке, который в наше время (в 2020 году) закончил школу и стал жить дальше, прожив ровно до 75 лет. Мы должны будем назвать 15 важных событий в жизни данного человека — из этих-то событий и сложится его жизнь. Обращаю особое внимание на то, что события могут быть внешними (поступил туда-то, поработал там-то, сделал то-то... — по типу "комсомольско-молодежной биографии"), а могут быть и внутренними, связанными с глубокими размышлениями и переживаниями (например, некоторые люди стали великими, почти не выходя из своего дома...). Желательно предлагать события, соответствующие реальности (без всяких встреч с инопланетянами и прочими "веселыми ребятами-суперменами"...). В конце игры каждый попробует оценить, насколько удалась жизнь главного героя, насколько она оказалось интересной и ценной: каждый как бы сделает приписку на могильной плите нашего главного героя, сколько же лет он прожил не по паспорту, а по-настоящему...).

3. Ведущий называет первое событие, например, “наш герой окончил среднюю школу с двумя тройками”.

4. Когда игрок называет 15 событие, предполагается, что главный игрок умирает в 75 лет, согласно условию игры.

5. Ведущий предлагает подумать и просто сказать, сколько лет можно было бы приписать на могильной плите героя...

6. Называют свои варианты (лет, прожитых не напрасно...).

7. Комментарии к цифре. Довольно часто, по нашему опыту, многие игрока оценивают судьбу первого героя не очень высоко, называя 20, 30, 45 и т.п. лет (а по паспорту — 75 лет!). Часто после второго проигрывания (даже с несколько иным героем) получается не очень-то интересно. Обычно при втором проигрывании начинают излишне фантазировать и многие, потом сами заявляют, что “все это не похоже на правду — чушь какая-то (или "...мрак какой-то")...”. Таким образом, построить интересную жизнь даже в воображении оказывается совсем непросто.

8. Завершить игру можно напоминанием о том, что события бывают внешние и внутренние (нередко игра получается неинтересной как раз потому, что называются в основном внешние события, и жизнь оказывается похожей на биографию для отдела кадров...). Ведущий предлагает назвать какое-нибудь действительно интересное и достойное событие, которое могло бы украсить любую жизнь.

Особую осторожность надо проявлять при проведении данной игры со взрослыми людьми, ведь у них проекция собственных проблем и собственной жизни может оказаться еще более выраженной, чем даже у подростков. Особый такт надо проявлять при оценке качеств жизни главных героев (при назывании психологического времени, характеризующего

насыщенность и общую ценность смоделированной в игре жизни). Иногда ведущему следует даже немало подыграть участникам, самому, назвав больше психологических лет для главного героя, чем он того заслуживает. Если у подростков основная жизнь впереди и что-то еще можно изменить, то у многих взрослых игроков часть жизни уже прожита и не каждому приятно осознать, что немала я часть жизни прошла банально и неинтересно (человек так и не сумел найти для себя особый смысл своего существования, он просто жил как все, жил, как бы являясь “чьей-то тенью”).

3. Рефлексия

Анализ занятия:

- Что больше всего понравилось на занятии?
- Были ли какие-то трудности, с которыми ты столкнулась сегодня на занятии?
- Какие новые знания приобрела?
- Может ты что-то открыла в себе?

Психолог: Большое спасибо за работу! До новых встреч!

Вывод по разделу!

Раздел 6. Я и мое окружение

Конспект занятия №17. Мое окружение

Цель: осознание собственного влияния на других людей и их значимости в своей жизни.

Оборудование: листы А4, ручка.

Время проведения: 40 минут.

План занятия:

1. Вводная часть:

- Приветствие

2. Основное содержание занятия:

- Упражнение «Круг моего общения»
- Упражнение «Любопытные марсиане»
- Упражнение «Люди, не похожие на меня»
- Игра «Кто как поведет?»
- Упражнение «Эмиграция»

3. Рефлексия

Ход занятия:

1. Вводная часть

Приветствие

Цель: создание положительного эмоционального фона, расположения к себе.

Здравствуй, (имя)! Как у тебя дела? Что интересного произошло за день? Как ты провела дни, которые мы не виделись? Что изменилось? Что интересного произошло?

2. Основная часть:

Упражнение «Круг моего общения»

Цель: определить круг своего общения, значимость людей.

У каждого человека есть знакомые. У кого-то много хороших друзей, а кто-то за всю жизнь так и не смог обзавестись настоящим другом. Сейчас вы проанализируете круг своих знакомых и запишете их имена в специальную аналитическую таблицу «Круг моего общения». Нарисовать таблицу.

Таблица - Круг моего общения

Возрастная категория	Имя и фамилия	Тип отношений (общения)
Сверстники Люди старше меня на 3-5 лет Люди старше меня на 6-10 лет Люди старше меня более чем на 10 лет Ребята моложе меня на 1-3 года Ребята моложе меня на 4-5 лет Совсем маленькие дети		

В графу «Имя и фамилия» вы должны вписать имена и фамилии людей, с которыми вы действительно регулярно общаетесь, а не просто здороваетесь или разговариваете один раз в месяц. Если их будет много, увеличьте место в таблице для того, чтобы вписать всех.

Проанализируйте, постарайтесь понять, в каких отношениях вы с этими людьми.

Кто лидер в вашей паре во время общения?

Кто из вас иницирует общение?

Какие чувства вы испытываете во время разговора с каждым из них?

Радость, удовлетворение, а может, подавленность и страх? Почему?

Что является предметом разговора, о чем вы чаще всего говорите, какие проблемы обсуждаете?

Каким образом вы заканчиваете беседу?

Что испытываете после ее завершения? Желание скорее снова увидеться или горечь от разговора?

Как часто происходят ваши встречи и как долго они длятся? Минутный обмен репликами типа: «Как дела?», «Все нормально?» или, как правило, это обстоятельный разговор и душевная беседа? Исходя из всего вышесказанного сделайте запись в графе «Тип отношений (общения)».

Упражнение «Любопытные марсиане»

Цель: формирование представлений о психологических особенностях своего возраста, формирование понимания и осознанного отношения к происходящим переменам.

Материалы: бумага и ручки.

Описание упражнения: участникам предлагается составить портрет современного подростка, обозначив характерную манеру поведения и общения, его увлечения, моду в одежде, в музыке, спорте. Необходимо,

чтобы были обозначены и негативные черты. Портрет не должен быть идеализированным.

Потом участники делятся на 2-3 команды, и им дается следующая инструкция: «Представьте себе, что марсианские ученые наблюдают за жизнью нашего подростка в мощный телескоп. Марсианская техника такова, что позволяет видеть людей не только под открытым небом, но и в любом другом месте, а также слышать все их разговоры. Ученые внимательно наблюдают все, что происходит с нашим подростком и пытаются как-то объяснить происходящее для себя.

Опишите, пожалуйста:

- Что марсианских ученых в наибольшей мере могло удивить?

- Как они могли объяснить для себя причины всего происходящего с подростком?

- Какие выводы были сделаны учеными на основе этих наблюдений?

Эти вопросы обсуждаются в командах в течение 5-7 минут. Потом представитель от каждой из команд выступает перед общей аудиторией, рассказывая о том, чем могли бы объяснить поведение подростка марсианские ученые.

Обсуждение. Отметить, что сегодня все многое о себе узнали, узнали, что с гамии происходит, почему порой мы себя так ведем. Здесь необходимо еще раз кратко и доступно охарактеризовать особенности подросткового возраста. Акцентировать внимание на том, чем взрослее становится человек, тем больше у него ответственности.

В помощь ведущему.

Психологические особенности и противоречия, присущие подростковому возрасту:

Подросток считает себя взрослым, оставаясь по своим реальным силам ребенком. «Я взрослый, а поэтому взрослым не доверяю», - таково одно из наиболее символических утверждений, отражающих как в зеркале ключевое противоречие подросткового возраста.

Подросток больше всего хочет входить в ту или иную группу, считаться ее полноправным членом, жить по ее законам, но именно подростковые группы наиболее замкнуты и трудно принимают в себя новичков, что часто создает особое пространство одиночества вокруг подростка с трудностями в общении.

Для подростка характерно стремление отстаивать свое право на индивидуальность, уникальность, при этом, как ни странно, он хочет одновременно быть «ни на кого не похожим» и «быть как все».

Подросток еще не ушел от детства, не ушел от игры, он испытывает потребность в игровых видах деятельности, но, стесняясь своей «детскости», он стесняется и игры. Своеобразным механизмом защиты от самого себя выступает потребность в романтике, в приключениях, в ярких эмоциональных событиях.

Вот еще несколько типичных утверждений, определяющих совокупный портрет подростка:

- Я очень быстро расту и я стесняюсь своего быстрого роста.

- Я очень не уверен в себе и стараюсь скрыть эту неуверенность любым доступным для меня способом.

- Я нуждаюсь в действии и движении и не понимаю, почему вы пичкаете меня своими беседами и наставлениями.

- Я не готов принимать слова и советы на веру, я хочу вырабатывать свое мнение по любому вопросу и др.

Упражнение «Люди, не похожие на меня»

Каждому участнику предлагается представить себе своего друга, который в каких-то важных вещах существенно от него отличается. Затем необходимо, не называя его имени, рассказать, чем он отличается и почему он участнику дорог.

Ведущему на заметку. В заключительной части можно использовать иные описания типов личности, упомянув при этом, что в жизни, как правило, встречаются люди, объединяющие в себе черты различных типов.

Игра «Кто как поведет?»

Цель: отслеживание своего поведения, реакций в обыденных ситуациях; приобретение опыта в понимании других людей, показывает зависимость поведения от индивидуальных черт характера, учит предвидеть возможную реакцию других людей.

Ситуации:

В транспорте наступили на ногу.

В классе послышался смех, когда ты стоял у доски.

Учительница сказала, что ты бездарь.

Мама переставила твои вещи по своему усмотрению.

Папа спросил, как на личной жизни.

Ты узнала, что подруга/друг обсуждали тебя за спиной.

Мама при незнакомых людях начала танцевать.

Сказали убрать в комнате.

Твои вещи взяли без спросу.

Сели на «твое» место в классе.

Твоя подруга/друг завели новое знакомство/дружит еще с кем-то.

Учительница не заметила тебя, когда ты хотела ответить.

Забыли твое имя.

Учительница сделала замечание, хотя ты ничего не делала.

Анализ реакций на ситуации.

Упражнение «Эмиграция»

Цель: осознание ценности окружающих людей.

Многие из нас годами живут в одном и том же городе, на одной и той же улице. Все хорошо знакомо, ко всему привыкли, в том числе и к окружающим людям. Но в жизни может всякое случиться... Предположим, что вы решили совсем уехать из страны (переехать с родителями в другой

город или перейти в другую школу в связи с обменом квартиры). С одной стороны, это всегда интересно: новые обстоятельства, новые знакомые, а с другой? Как вы думаете, сколько людей и кто конкретно пожалеет о том, что вы уехали? Почему? Что вас связывает с этими людьми? Какие у вас были отношения с ними? Вы им помогали чем-то? Или у вас просто сложились теплые душевные отношения?

А скольких и кого именно обрадует ваше решение уехать (перейти в другую школу)? Почему? В чем причина такого отношения к вам? Вы чем-то «насолили» этим людям? Демонстрировали свое превосходство перед ними или отказывались в чем-то помочь? Может быть, вы просто «не сошлись характерами»? Вы пытались что-то изменить в себе, в ваших отношениях с этими людьми? Составьте два списка имен и ответьте на предложенные вопросы. Только будьте до конца откровенны. На обдумывание ответов вам дается 5 минут. Что осознали?

3. Рефлексия

Анализ занятия:

- Что больше всего понравилось на занятии?
- Были ли какие-то трудности, с которыми ты столкнулась сегодня на занятии?

- Какие новые знания приобрела?
- Может ты что-то открыла в себе?

Психолог: Большое спасибо за работу! До новых встреч!

Конспект занятия №18. Сопротивление давлению. Уверенное поведение.

Цель: осознание характерных особенностей своего поведения и ознакомление с приемами уверенного поведения.

Оборудование: листы А4, ручка.

Время проведения: 40 минут.

План занятия:

1. Вводная часть:

- Приветствие

2. Основное содержание занятия:

- Упражнение «А мы не поддаемся»
- Упражнение «За-Против»
- Упражнение «Круг уверенности»
- Упражнение «Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение»

3. Рефлексия

Ход занятия:

1. Вводная часть

Приветствие

Цель: создание положительного эмоционального фона, расположения к себе.

Здравствуй, (имя)! Как у тебя дела? Что интересного произошло за день? Как ты провела дни, которые мы не виделись? Что изменилось? Что интересного произошло?

3. Основная часть:

Упражнение «А мы не поддаемся»

Цель этого упражнения – научиться нейтрализовать словесную агрессию.

Пояснение: участники становятся друг напротив друга.

Каждый говорит по очереди. Изначально: один нападает, другой отвечает. Затем: один нападает, другой старается вежливо отвечать. Меняемся.

Инструкция: Иногда в жизни мы сталкиваемся с ситуациями, когда люди вымещают на нас свое плохое настроение, негативные эмоции, внутреннюю агрессию. Как правило, агрессия вызывает ответную агрессию, и так по цепочке этот заряд передается дальше. Что нужно сделать, чтобы его остановить? Нужно повести себя так, как от вас не ожидают и этим обезоружить «агрессора». Главное правило – говорить ровно и выдержанно. Важно отвечать на нападки вежливо. Это очень сложно, но постарайтесь сделать все, на что вы способны. Сохраняйте самообладание. Если у вас получится, вы сразу это почувствуете. Если нет, то ничего страшного, попробуйте еще раз – с другим человеком. Ведь мы только учимся!

Запомните главное – вы оскорбляете не конкретного человека, который стоит напротив вас, и говорите не о его реальных недостатках, а просто придумывайте «гадости», фантазируете. Например: «Ну и прикид! Где такой костюмчик ботанический откопал?». Естественно, тот, кого оскорбляют, не должен принимать эти слова за чистую монету и думать: «А может, я и правда как-то не так одет?». Даже и не пытайтесь этого делать, ведь мы просто играем.

Другой игрок должен обезоружить своего обидчика. Как?

Можно выразить ему свое понимание и даже поддержку, например: «Как я тебя понимаю! Я тоже не очень люблю деловой стиль одежды. Но у меня сегодня повод есть – обязательно нужно быть в костюме. А ты что такой нервный? Проблемы какие-то?».

Можно перевести разговор на другую тему и проигнорировать оскорбление: «Да ладно тебе на мелочах циклиться! Лучше скажи, у тебя на компе какие антивирусники установлены?».

Можно просто все обратить в шутку: «Не прикид красит человека, а человек – прикид!».

Высшим пилотажем и проявлением незаурядной силы духа будет комплимент, сказанный в ответ на обидное замечание. Главное, чтобы этот комплимент не звучал, как издевательство: «Ты молодец! Всегда говоришь то, что думаешь! По крайней мере, можно быть уверенным, что ты не держишь камень за пазухой».

Понятно? Начали.

Анализ упражнения:

Что вас больше всего задело?

Получалось ли у вас отвечать комплиментом на обидное замечание? Какая ваша попытка была самой удачной?

На что вам не удалось ответить вежливо? Почему?

Подумайте над ответом вместе со всей группой.

Это упражнение называется «А мы не поддаемся!». Почему? Очень часто оскорбления бывают абсолютно несправедливы, а цель обидчика – не сказать нам «правду», а вызвать ответную агрессию, спровоцировать скандал. А мы не поддаемся на эту провокацию, не ведемся и не оправдываем этих ожиданий! Выходить с достоинством из сложной ситуации – это очень важно! И если у вас что-то не получилось – нестрашно.

Этому можно научиться.

Упражнение «За-Против»

Цель: закрепление полученного материала, формирование умения видеть чужую точку зрения,

Упражнение позволяет более детально разобраться в вопросах, которые будут представлены в споре.

Инструкция: сейчас тебе предстоит вступить в спор, тему спора определю я. Мы будем сидеть на стульях друг напротив друга, и каждый будет отстаивать свою точку зрения. Затем мы поменяемся местами и, что еще более интересно, поменяемся своими точками зрения и продолжим разговор-спор, уже отстаивая противоположную позицию. Короче, позицией обладает ваш стул, на котором вы сидите. И как только вы пересаживаетесь, вы сразу приобретаете новую позицию. Можем пересаживаться по несколько раз.

Все ясно? Вот вам тема... (ведущий дает напечатанные или написанные на отдельных листочках темы)... Тема понятна? Тогда начали...

Вся остальная группа просто за ними наблюдает.

Комментарий: Ведущий при подготовке к этому занятию может придумать свои темы с двумя противоположными позициями, которые относятся к здоровому образу жизни и обыграть их в этом упражнении. А после демонстрации вы сможете обсудить актуальные проблемы со всей группой. Можно провести несколько раундов, если позволяет время.

Примеры тем:

1а. Лучше быть активным по жизни! 1б. Лучше не высовываться, недаром есть поговорка: «Моя хата с краю».

2а. Если мне нравятся гамбургеры и кока-кола, значит, они для меня полезны. 2б. Не все то золото, что блестит, не всякая еда,

которая нам кажется вкусной, полезна.

3а. Следует заниматься спортом. 3б. Спорт мне не нужен, я и так загружен(а)

выше головы.

4а. Я никогда не заражусь ВИЧ. 4б. Опасность заражения есть всегда. И об этом следует помнить.

Анализ упражнения:

Сложно ли было менять позицию?

Какую позицию было легче отстаивать? Почему?

С помощью этого необычного упражнения-игры можно научиться понимать друг друга, т.к. отстаивая разные точки зрения, вы лучше вникаете в каждую. Начинаете понимать, что в каждой позиции есть своя истина, а разница между ними только в том, что люди либо с разных сторон смотрят на проблему, либо не обладают полной информацией о проблеме. Есть такая древняя притча о слепых и слоне: однажды трех слепых подвели к слону и спросили их, что это такое. Первый схватил слона за ногу, подумал и сказал, что это столб. Второй взял слона за хобот и ответил, что ему дали змею. А третьему досталось слоновье ухо, и он решил, что перед ним – пальмовый лист.

Отсюда вывод – собирайте информацию, будьте наблюдательными и тогда вам будет проще разобраться в и себе, и в ситуации. А еще, возможно, вы сумеете помочь другим.

Упражнение «Круг уверенности»

Цель: формирование ситуации уверенности в себе.

Представьте себе невидимый круг диаметром около 60 см на полу примерно в полуметре от себя. Зайдите в круг и вспомните прекрасное время, когда вы были «на гребне успеха».

В той ситуации максимально проявились все ваши способности. Все было хорошо, удача сопутствовала вам. Если трудно вспомнить свою историю, вы можете воспользоваться историей героя кинофильма или легенды, которым восхищаетесь. Удивительная способность вашего мозга — это то, что для него нет разницы между реальной историей и воображаемой. Фантазируйте смело — никто не будет знать об этом!

Упражнение «Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение»

Цель: Данное упражнение поможет участникам психокоррекционной группы отличать уверенность от неуверенности и агрессивности.

Каждому участнику группы предлагается неуверенную поведенческую реакцию, агрессивную реакцию и уверенную реакцию в некой гипотетической ситуации. Например, можно представить, ваш друг «забыл», вернуть взятые в долг деньги. Агрессивная реакция в случае может быть такой: «Черт! Я так и знал, что тебе нельзя доверять. Сейчас же верни мои деньги!» Неуверенная реакция может быть выражена такими словами: «Прости, Я не хочу быть назойливым, но, может быть, ты не будешь слишком задерживаться с возвратом этих денег?» Наконец, уверенное поведение может включать такую фразу: «Я полагал, что мы договорились: Ты должен был вернуть мне деньги сегодня. Буду очень признателен, если сможешь сделать это не позднее пятницы».

Надо, чтобы свои способы поведения продемонстрировали все участники группы, даже если времени каждому хватит только на один из трех вариантов. Для этого каждому из участников должна быть предложена ситуация, отличная от тех, что были ранее предложены другим. Если при работе над этими ситуациями прибегать к ролевым играм, участники группы могут идентифицировать себя с самыми уверенными, неуверенными или агрессивными людьми из числа их знакомых. При этом они должны помнить, что невербальное поведение говорит о человеке не меньше, чем произносимые им слова, поэтому интонации, жесты и позы должны соответствовать изображаемой реакции.

Ниже приведены примеры ситуаций для упражнений в уверенном, неуверенном и агрессивном поведении.

Приятель лезет к вам с разговорами, а вы ужасно спешите, и вот чтобы отделаться от него, вы говорите: ...

Вы заказали в ресторане бифштекс с кровью, но он оказался пережаренным. Вы говорите официанту: ...

За ремонт автомобиля вы получили счет на сумму, которая на 25 долларов превышает предварительную оценку. Вы говорите служащему мастерской: ...

Вы ловите на себе взгляд привлекательной особы противоположного пола и чувствуете, что, возможно, заинтересовали ее (или его) собой. Вы подходите к ней (к нему) и говорите: ...

Собака вашего соседа использует ваш газон как отхожее место. Вы подходите к соседу и говорите ему: ...

Ваш сосед по комнате в общежитии поставил вас в неловкое положение, без вашего ведома пригласив в гости незнакомого вам человека. Вы говорите ему: ...

Вы смотрите фильм в кинотеатре, а позади вас кто-то громко болтает. Вы оборачиваетесь и говорите: ...

Вы пришли в ресторан, но вас не устраивает место, которое вам предложили. И вы говорите метрдотелю: ...

Ваш знакомый (знакомая) приглашает вас куда-либо, но вам с ним не очень-то интересно. И вы говорите: ...

Ваш друг просит вас одолжить ему вашу машину, но вы не считаете его таким уж хорошим водителем. Вы говорите ему: ...

Ваш приятель ставит вас в неловкое положение, рассказывая при всех истории о вас, и вы говорите ему: ...

3. Рефлексия

Анализ занятия:

- Что больше всего понравилось на занятии?
- Были ли какие-то трудности, с которыми ты столкнулась сегодня на занятии?
- Какие новые знания приобрела?
- Может ты что-то открыла в себе?

Психолог: Большое спасибо за работу! До новых встреч!

Конспект занятия №19. Детско-родительские отношения

Цель: выявление особенностей внутрисемейных отношений.

Оборудование: листы А4, ручка, метафорические карты, дерево принятия (распечатка).

Время проведения: 40 минут.

План занятия:

1. Вводная часть:

– Приветствие

2. Основное содержание занятия:

– Метафорические карты

– Упражнение «Дерево принятия»

– Проективная методика «Барашек в бутылке»

– Упражнение «Я реальный; идеальный; глазами других»

3. Рефлексия

Ход занятия:

1. Вводная часть

Приветствие

Цель: создание положительного эмоционального фона, расположения к себе.

Здравствуй, (имя)! Как у тебя дела? Что интересного произошло за день? Как ты провела дни, которые мы не виделись? Что изменилось? Что интересного произошло?

4. Основная часть:

Метафорические карты

Цель: выявление особенностей взаимоотношений в семье.

Методика является эффективной благодаря ассоциациям и эмоциям, которые вызывает картинка, при этом инсайты сугубо индивидуальные из-за воспоминаний, догадок человека.

Методика легкая как для психолога, так и для клиента, так как клиент неосознанно высказывается о картинке, тем самым раскрывая интересные стороны своей личности.

Упражнение «Дерево принятия»

Оборудование: карточка «Дерево принятия».

Упражнение проводится для разминки, предлагается заполнить «Дерево принятия» и написать, за какие качества подросток любит, принимает родителей.

Дерево принятия

Напиши, за какие качества ты себя любишь.



Я люблю себя за...



Проективная методика «Барашек в бутылке»

Методика является проективной, направлена на выявление психологического состояния ребенка в процессе развития в утробе матери, как ему там было, как он справился с родовой травмой. Так же по этой

методике можно определить психологический климат в семье. Можно тестировать как ребенка по этой методике, так и взрослого.

Время для проведения методики – *индивидуально*.

Материал : карандаши или краски, лист бумаги, кисточки. Можно использовать глину или пластилин, или соленое тесто, потом эту лепку разукрасить и так интерпретировать. Вместо кисточек, для детей, можно использовать их пальчики – это и мелкую моторику развивает, делает сам процесс увлекательнее и с большим интересом ребенок будет это выполнять. А вот элементы лепки стоит использовать либо для детей старшего возраста, либо для взрослых.

Проведение методики

Психологические особенности – как и для любого теста, тестируемый должен быть в нормальном психологическом состоянии, накануне, чтоб не было стрессовых ситуаций, разных переживаний, иначе это будет искажать результаты. Для начала проведения методики, вы можете сделать, так сказать, «разогревающие тесты», направленные на выявление эмоционального состояния. Это могут быть проективные или тесты – опросники. Неплохо было бы провести релаксационные упражнения, чтоб снять всякое напряжение. Чем лучше Вы подготовитесь к проведению, тем точнее будут результаты.

А теперь давайте рассмотрим классический вариант самого проведения. Предложите ребенку лист бумаги, дайте краски (используйте все цвета), кисточку и озвучьте задание

«Нарисуй, пожалуйста, барашка в бутылке».

Дайте ребенку время сосредоточиться, не торопите его, поддерживайте, не отстраняйтесь. Если у него будут возникать вопросы, обязательно отвечайте и параллельно задавайте свои, по ходу его рисования. Вопросы должны касаться цветов, которые ребенок использует, ведь мы знаем, что каждый цвет имеет свое значение.

Так же обратите внимание на то, какие цвета ребенок использовал в задании, каждый цвет имеет свое значение, описаний много, найдете без труда. Эта техника позволяет работать со всеми клиентскими группами, начиная с детей 6-7 лет, подростками и взрослыми. Проводить ее рекомендуется не чаще чем один раз в полгода.

Число участников от 1 до 15.

Материалы:

1. 2 листа бумаги А4
2. Простой карандаш

Инструкция испытуемому формируется следующим образом. Нарисуйте барашка в бутылке, после того, как будет выполнен рисунок, испытуемому предлагается на втором листе предлагается записать ответы на следующие вопросы:

1. Как барашек оказался в бутылке?
2. Как чувствует себя барашек?

3. Как чувствует себя бутылка?
4. Хочет ли выбраться из бутылки? Почему?
5. Если да, то как?
6. О чем мечтает барашек?
7. О чем мечтает бутылка?
8. Чего тревожит барашка?
9. Что может тревожить бутылку?

Ответы на вопросы лучше фиксировать, чтоб потом было проще написать заключение, чтоб Вы всегда могли к ним вернуться, а лучше всего фиксировать либо видео приборами или аудио, но учтите, это никак не должно смущать и приносить дискомфорт ребенку, с которым Вы работаете. Можете установить, не заметно, диктофон, чтоб не отвлекаться на записывание вопросов, а после проведения методики могли к ним спокойно вернуться, не восстанавливая в памяти.

На рисование отводится 5-7 минут плюс 5-7 минут на ответы на вопросы. После чего работы собираются и анализируются психологом самостоятельно или в индивидуальной беседе с испытуемым. **Нормальными считаются ответы:**

- Ему там хорошо, тепло, комфортно
- Немного тесновато, но он может выбраться без проблем и т.д.
- Ответы на вопросы, которые требуют работы с ребенком, звучат так:
- Ему там плохо, одиноко, холодно, грустно. Все, что с негативной окраской.

Интерпретация результатов диагностики

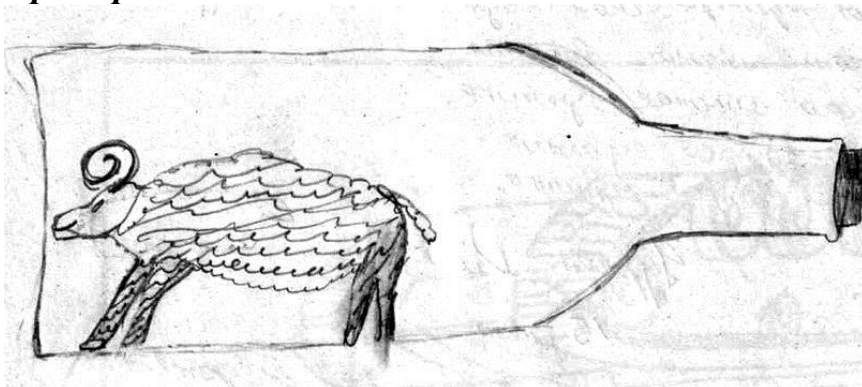
Барашек – символизирует автора работы. Насколько ярко, четко, пушисто прорисован барашек, настолько легко, позитивно и благоприятно человек ощущает себя в родительской семье и наоборот. Наличие хорошо прорисованных рожек и ног – это знак упрямства, борьбы и отстаивания своего мнения, возможность наличия сопротивления ребенка по отношению к родителям. Рога и копыта часто встречаются в работах подростков, когда происходит процесс психологического и эмоционального отделения от родительской семьи. Если автор изображает барашка в негативном образе, это трактуется как неприятие себя. (*Пример №1*)

Пример № 1



Бутылка – символ родительской семьи. Очертания бутылки имеют свое значения. Мягкие, плавные, округлые формы бутылки – может трактоваться как близость автора работы к маме, и символизирует потребность в ее внимании и ее заботе, оценке. Более резкие, угловатые формы бутылки – в характере автора работы преобладают отцовское начало, отцовские черты характера.

Пример № 2



Большое значение придается положению барашка в бутылке. Если барашек твердо стоит на ногах на дне бутылки это означает, что автор работы находится в семье, в которой испытывает стабильность, устойчивость. Бутылка в может быть изображена как в горизонтальном так и в вертикальном положении. Направленность барашка к горлышку бутылки, может трактоваться, как желание выйти из бутылки и отделиться от родительской семьи. Возможен вариант: когда барашек находится в положении противоположном – спиной к горлышку бутылки и лицом к доньшку, это трактуется, как не желание испытуемого покидать родительскую семью, наличие, наличие опасений связанных с самостоятельностью (Пример №2).

Следует обратить особое внимание на горлышко, сопоставить с размерами барашка. Соответствуют ли размеры барашка величине горлышка бутылки? Сможет ли барашек при желании выйти из бутылки? Или может

барашек крупнее горлышка? А может ему только кажется, что он может покинуть бутылку? И хочет ли вообще барашек выйти из бутылки?

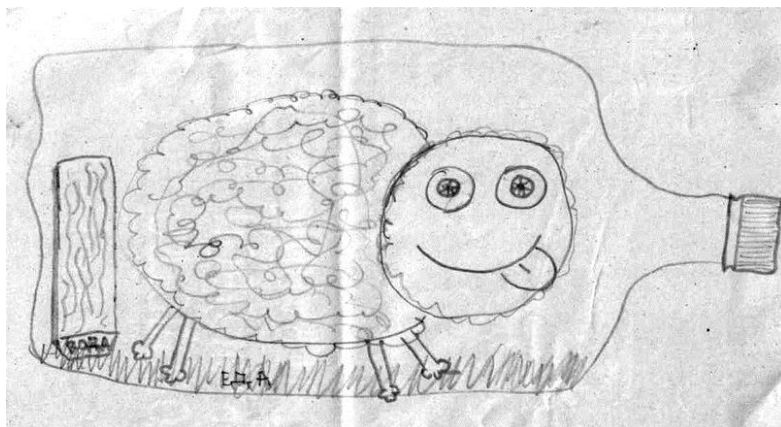
Встречаются работы, в которых горлышко закрыто пробкой, это может трактоваться как проявление гиперопеки, автор работы ощущает себя под контролем со стороны родителей, все решения принимаются за него, и он явно не скоро будет готов к самостоятельности и отделению от родительской семьи. (*Пример №2*). Когда внутреннее пространство бутылки украшается элементами интерьера, создается замкнутый уютный микроклимат, это свидетельствует о чрезмерной родительской опеке, и о том, что автор работы воспринимает такую опеку положительно. Родители окружают всем необходимым и тем самым лишают ребенка права на принятие самостоятельных решений и возможности представления жизни за пределами семьи, это может быть причинами неуверенности в себе, социальной несмелости ребенка.

Когда бутылка надбита или разбита это может трактоваться как наличие психологических травм, пережитых ребенком в родительской семье.

Часто подростки рисуют бутылку и подписывают её названием алкогольного напитка, это может говорить о том что в данный момент подростка интересуют спиртные напитки, пребывает в состоянии построения своего отношения к алкоголю. В этот момент педагогам и психологам важно не упустить и провести необходимые воспитательные и коррекционные мероприятия.



Пример №4



Пример

Автор: Олег 16 лет

1. Как чувствует себя барашек? Ответ: Ему нравится , что он в бутылке
2. Как чувствует себя бутылка? Ответ: Бутылка чувствует себя вполне комфортно
3. О чем мечтает барашек? Ответ: Что бы ему в бутылку кинули еще пару барашков, и ему тогда не будет одному скучно
4. О чем мечтает бутылка? Ответ: О том, что б ее открыли
5. Что тревожит барашка? Ответ: Ничего не тревожит
6. Что может тревожить бутылку? Ответ: Боится что ее откроют

На рисунке изображен большой, роскошный барашек, упитанный, счастливый, довольный, что и характеризует самоощущение автора в окружении родительской семьи. Отсутствуют рожки, копыта – это может трактоваться как мягкость, послушание автора в отношениях с родителями, способность договариваться. Можно предположить, что в семье автора есть все самое необходимое ему для жизни в родительской семье. По ответам можно понять, что ему для полного счастья не хватает лишь компании, друзей, возможно брата или сестры.

Барашка направлен к горлышку бутылки, к выходу, но размеры горлышка и пробка мешают ему. Наличие пробки трактуется как нежелание родителей, что бы ребенок отделился от семьи, также показатель чрезмерной опеки над ребенком. Еда и вода – это созданные родителями условия для комфортного пребывания в семье, и проявленное желание о том чтобы ребенок как можно дольше оставался в семье. Плавные формы бутылки могут говорить об близости к матери.

Ответы на вопросы соответствуют диагностической информации согласно рисунку. Подростку и родительской семье удобно в таких условиях, всех устраивает положение взаимной привязанности, близости.

Заключение

После проведения данной методики, обязательно обсудите ее с родителями ребенка. Особенно, если результат Вас насторожил, и Вы выявили, что ребенка, что-то беспокоит и в этой методике он проявил тревогу или страх или любые другие переживания. Предложите родителям,

чтоб с их ребенком поработал специалист. Методику эффективно проводить как с детьми, подростками, взрослыми, беременными. Всегда методика дает интересные и удивительные результаты, после которых не хочется останавливаться, а хочется оттачивать мастерство в понимании человеческих отношений и дальше.

Упражнение «Я реальный; идеальный; глазами других»

Цель: определить какой человек на самом деле.

Психолог просит нарисовать себя таким, какой он есть; таким, каким хотел бы быть; и таким, каким видят другие люди.

В ходе обсуждения ребенок должен ответить на вопрос, чем вызваны расхождения в представлениях о том, каким ты хотел бы быть и каким тебя видят другие, с тем, какой ты есть на самом деле.

3. Рефлексия

Анализ занятия:

- Что больше всего понравилось на занятии?
- Были ли какие-то трудности, с которыми ты столкнулась сегодня на занятии?
- Какие новые знания приобрела?
- Может ты что-то открыла в себе?

Психолог: Большое спасибо за работу! До новых встреч!

Вывод по разделу!

Раздел 7. Эмоции

Конспект занятия №20. Эмоции

Цель: ознакомиться со своим миром чувств и эмоций. знание особенностей внутрисемейных отношений.

Оборудование: ручка, распечатки (сосуд эмоций, мимика и эмоции, польза эмоций, диагностика В.В.Бойко).

Время проведения: 40 минут.

План занятия:

1. Вводная часть:

- Приветствие

2. Основное содержание занятия:

- Упражнение «Сосуд эмоций»
- Упражнение «Мимика и эмоции»
- Упражнение «Польза эмоций»
- Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении В.В. Бойко

3. Рефлексия

Ход занятия:

1. Вводная часть

Приветствие

Цель: создание положительного эмоционального фона, расположения к себе.

Здравствуй, (имя)! Как у тебя дела? Что интересного произошло за день? Как ты провела дни, которые мы не виделись? Что изменилось? Что интересного произошло?

1. Основная часть:

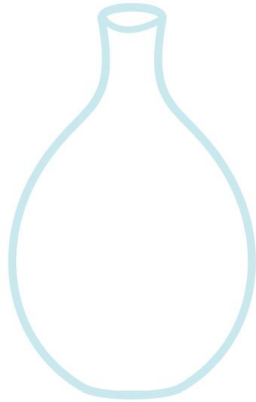
Упражнение «Сосуд эмоций»

Материал для данного упражнения :

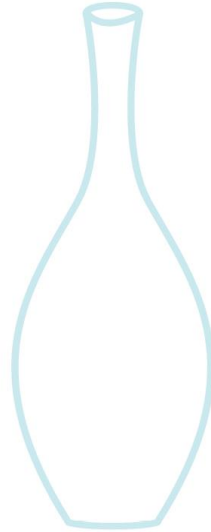
Сосуд эмоций



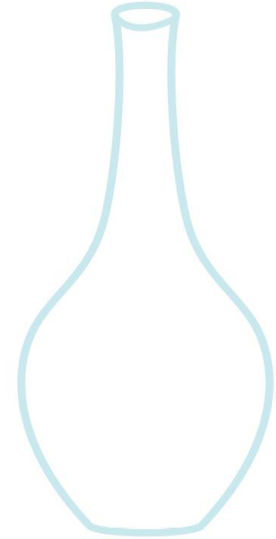
Представь, что чувства, которые тебя наполняют, можно поместить в сосуд. Раскрась емкость каждого сосуда до уровня, на котором тебя каждая эмоция наполняет сегодня. Можно подписать собственные эмоции под сосудами.



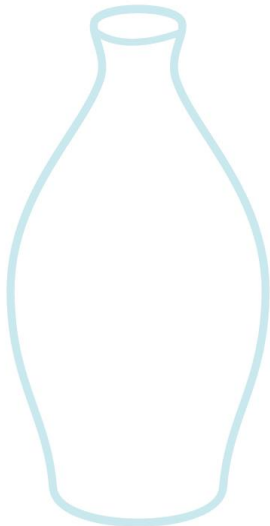
Радость



Грусть



Страх

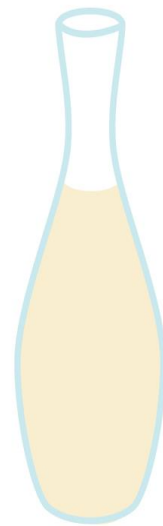


Благодарность



Сомнения

Пример



Ребята, в качестве завершающего упражнения предлагаю вам заполнить сосуды эмоций. Представьте, что чувства, которые вас наполняют, можно поместить в сосуд. Раскрасьте емкость каждого сосуда до уровня, на

котором вас каждая эмоция наполняет на сегодняшний день. Можно подписать собственные эмоции под сосунами.

Упражнение «Мимика и эмоции»

Цель: создать условия для анализа подростками мимических признаков эмоций как средства их распознавания.

Оборудование: карточка с изображением лиц.

Карточка с изображением лиц :

Мимика и эмоции



Когда мы испытываем разные эмоции, наша мимика меняется. Представь свое лицо в разных ситуациях и попробуй нарисовать выражение этих эмоций.



Я радуюсь



Я грущу



Я удивляюсь



Я доверяю



Я интересуюсь



Я обижаюсь



Я боюсь



Я злюсь



Я ненавижу

Когда мы испытываем разные эмоции, наша мимика меняется. Представьте свое лицо в разных ситуациях и попробуйте нарисовать выражение этих эмоций.

Упражнение «Полезьа эмоций»

Цель: анализ пользы эмоций.

Ребята, сейчас я вам раздам карточки с изображением кабинок, вам необходимо записать возле кабинок пользу каждой эмоции под соответствующим номером.

Карточки с изображением кабинок:

Ментальная карта – польза эмоций



Нарисуй рядом со словами картинки, иллюстрирующие пользу каждой эмоции.



1. Радость

2. Доверие

3. Страх

4. Интерес

5. Удивление

6. Грусть

7. Отвращение

8. Гнев

08

Далее упражнение обсуждается: какие эмоции вы испытывали при заполнении цветка? Что показалось трудным? И т.п.

Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении

В.В. Бойко

Цель: опросник позволяет выявить наиболее распространенные типы эмоциональных помех в общении и как следствие оценить свой уровень эмоциональной эффективности в общении.

Возраст: Старший подростковый.

Тестовый материал

Инструкция: Прочитайте каждое суждение и ответьте на него «да», если согласны с ним, или «нет», если не согласны.

Текст опросника.

1. Обычно к концу рабочего дня на моем лице заметна усталость.
2. Случается, что при первом знакомстве эмоции мешают мне произвести более благоприятное впечатление на партнеров.
3. В общении мне часто недостает эмоциональности, выразительности.
4. Пожалуй, я кажусь окружающим слишком строгим.
5. Я в принципе против того, чтобы изображать учтивость, если тебе не хочется.
6. Я обычно умею скрыть от партнеров вспышки эмоций.
7. Часто в общении с коллегами я продолжаю думать о чем-то своем.
8. Бывает, я хочу выразить партнеру эмоциональную поддержку (внимание, сочувствие, переживание), но он этого не чувствует.
9. Чаще всего в моих глазах или выражении лица видна озабоченность.
10. В деловом общении я стараюсь скрывать свои симпатии к партнерам.
11. Все мои неприятные переживания обычно написаны на моем лице.
12. Если я увлекаюсь разговором, то моя мимика становится излишне выразительной.
13. Пожалуй, я несколько скован, зажат.
14. Я обычно нахожусь в состоянии нервного напряжения.
15. Обычно я чувствую дискомфорт, когда приходится обмениваться рукопожатиями в деловой обстановке.
16. Иногда близкие люди одергивают меня: расслабь мышцы лица, не криви губы, не морщи лицо и т. п.
17. Разговаривая, я излишне жестикулирую.
18. Обычно в новой ситуации мне трудно быть раскованным, естественным.
19. Пожалуй, мое лицо часто выражает печаль или озабоченность, хотя на душе спокойно.
20. Мне затруднительно смотреть в глаза при общении с малознакомым человеком.
21. Если я хочу, то мне всегда удастся скрыть свою неприязнь к плохому человеку.

22. Мне часто почему-то бывает весело без всякой причины.

23. Мне очень просто сделать, по собственному желанию или по заказу, разные выражения лица: изобразить печаль, радость, испуг, отчаяние и т. д.

24. Мне говорили, что мой взгляд трудно выдержать.

25. Мне что-то мешает выражать теплоту, симпатию человеку, даже если я испытываю эти чувства к нему.

Обработка и интерпретация результатов:

За каждый ответ «да» начисляется один балл. Заключение об уровне эмоциональной эффективности в общении делается исходя из суммы набранных баллов (она может колебаться в пределах от 0 до 25). Эмоциональные помехи объединены в пять групп. Если испытуемый набрал 3 и более баллов по какой-либо группе, то делается вывод о наличии существенных «помех» в установлении эмоциональных контактов.

Ключ к методике:

«Помехи» в установлении эмоциональных контактов

Неумение управлять эмоциями, дозировать их +1, -6, +11, +16, -21

Неадекватное проявление эмоций -2, +7, +12, +17, +22

Негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций +3, +8, +13, +18, -23

Доминирование негативных эмоций +4, +9, +14, +19, +24

Нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе +5, +10, +15, +20, +25

Итого

Содержательные характеристики результатов:

Уровни эмоциональной эффективности в общении:

Первый уровень — 0–2 балла — испытуемый плохо видит себя со стороны либо в своих ответах неискренен.

Второй уровень — 3–5 баллов — эмоции обычно не мешают общаться с партнерами.

Третий уровень — 6–8 баллов — имеются некоторые эмоциональные проблемы в повседневном общении.

Четвертый уровень — 9–12 баллов — эмоции в некоторой степени осложняют взаимодействие с партнерами.

Пятый уровень — 13 и более баллов — эмоции явно мешают устанавливать контакты с людьми.

3. Рефлексия

Анализ занятия:

– Что больше всего понравилось на занятии?

– Были ли какие-то трудности, с которыми ты столкнулась сегодня на занятии?

– Какие новые знания приобрела?

– Может ты что-то открыла в себе?

Психолог: Большое спасибо за работу! До новых встреч!

Конспект занятия №21. Управление эмоциями

Цель: научить понимать собственную эмоциональную сферу и управлять собой.

Оборудование: фоновая музыка, цветные карандаши, распечатка (для упражнения «Фантом»)

Время проведения: 40 минут.

План занятия:

1. Вводная часть:

– Приветствие

2. Основное содержание занятия:

- Упражнение «Нужно ли управлять своими эмоциями?»
- Упражнение «Фантом»
- Беседа «Правила выражения чувств»
- Упражнение «Хозяин желаний»
- Упражнение «Мышечная релаксация»

3. Рефлексия

Ход занятия:

1. Вводная часть

Приветствие

Цель: создание положительного эмоционального фона, расположения к себе.

Здравствуй, (имя)! Как у тебя дела? Что интересного произошло за день? Как ты провела дни, которые мы не виделись? Что изменилось? Что интересного произошло?

2. Основная часть:

Упражнение «Нужно ли управлять своими эмоциями?»

Цель: создание условий для осознания подростками необходимости управления собственными эмоциями как свободного выбора.

- Как вы думаете, зачем нужно управлять своими эмоциями? Кому это нужно? У нас с вами могут получиться очень интересные выводы на основе анализа сказки В. Симонова «Емелино настроение». Давайте прослушаем.

Жили-были старик со старухой, и было у них три сына: двое умных, а третий... Емеля... Старшие братья работали, а младший лежал себе на печи. Не хочу да не умею, – отвечал он на все просьбы. Не было у него никакого настроения работать.

И вот однажды братья были на работе, а у матушки вода закончилась. Делать нечего: слез Емеля с печи, взял ведра с коромыслом и отправился на реку за водой. Идет через мост, глядь, - ему навстречу скачет распрекрасная девушка на белоснежном коне. Это царевна на прогулку выехала.

Остановился Емеля. Замер посреди моста от такой красоты неопикуемой. А царевна проезжает мимо и говорит:

- Какой симпатичный добрый молодец, вот только грустный какой-то. Эй, молодец, как настроение? Пойдем со мной!

Растерялся Емеля, не знает, что ответить красавице. Так и остался стоять, разинув рот, глядя царевне вслед.

Тоскливо стало Емеле. Надвинул он шапку на глаза, почесал затылок и побрел к реке. А по дороге думает: «Что же это еще за настроение такое, что я о нем даже и не знаю? Так, глядишь, и пройдет мимо счастье...»

С этими грустными мыслями подошел он к проруби. Снял ведра с коромысла, зачерпнул одним, зачерпнул другим, - глядь, в ведре щука плещется.

Обрадовался Емеля, хотел матушке на уху отнести, а щука ему и говорит человеческим голосом:

- Отпусти меня, Емеля, у меня на дне речном детки малые. Пропадут они без меня. А я за это любое твоё желание исполню.

Вспомнил Емеля про случай на мосту и отвечает:

- Эх, лучше голодным буду, а перед царевной в следующий раз не оплошаю, - и рассказал щуке про случай, который приключился с ним по дороге на реку. - Не знаю я никакого настроения. Нет у меня никакого настроения. Щука, а щука, дала бы ты мне хоть самое маленькое настроение, только выбери получше, чтоб мне перед царевной не оплошать.

Растерялась от такой неожиданной просьбы щука, но делать нечего - обещание надо выполнять. Дала щука Емеле веселое настроение и сказала:

- Первый раз выполняю такую просьбу. Не знаю, какую службу сослужит тебе то, что я дала. Но так и быть, за твою доброту готова я служить тебе. Если что будет не так, приходи на реку, умой лицо студеной водой, загляни в зеркало проруби - и я приплыву тебе на помощь.

С веселым настроением закинул Емеля коромысло на плечо и легко зашагал домой. Идет по той же дороге, по тому же мосту. Царевна скачет обратно. Остановился Емеля, смеется - рот до ушей. Стоит, показывает свое хорошее настроение, думает: «Ну, теперь-то я, наверно, выгляжу так, как в таких случаях полагается».

Вдруг спотыкается златогривый конь прямо перед Емелей. Падает царевна на землю. Благо снег пушистый был - в сугроб угодила, а то, не ровен час, разбилась бы насмерть. Обидно и больно царевне, заливаясь она горячими слезами. А Емеля стоит рядом и смеется, остановиться не может.... Глядя на него, царевна пуще прежнего рыдать стала. Набежали люди, увидели царевну и смеющегося Емелю, и давай его гнать, колотить чем попало. А потом решили, что он дурак, раз не понимает, что с человеком беда и сказали:

- Ступай отсюда подобру-поздорову, пока цел.

Позабыл Емеля про ведра с водой и побежал на реку, к щуке. Бежит и смеется. Нагнулся, умылся, посмотрел на свое отражение в проруби - тут же приплыла щука. Рассказал Емеля ей все, как было, и попросил дать ему такое настроение, чтобы не выглядеть дураком в глазах царевны.

-Дай мне, щука, такое настроение, чтобы я мог все, что вокруг меня встречается, замечать и дельные советы людям давать.

Подумала-подумала щука – делать нечего. Надо Емелю из беды выручать. Дала ему щука печальное, задумчивое настроение.

Уже вечерело. Пошел Емеля домой. А идти через площадь надо, мимо царского дворца. А там праздник, веселится народ. Карусели, скоморохи.... Все смеются. А Емеля идет, даже не улыбается. Зато все замечает, всем рассудительные советы дает. А тут и царь с дочкой вышли – порадоваться вместе с народом. Смотрит Емеля, а из конюшни того самого коня, на котором принцесса ехала, конокрады уводят. Но веселится народ, ничего не замечает. Один Емеля заметил и кричит:

-Эй, царь, пока ты веселишься, у тебя коня уводят!

Спохватился царь. Крикнул стражу. Поймали стражники вора и отвели в темницу.

-Эк, какой внимательный и рассудительный парень, - говорит принцесса. – Хочу за него замуж!

Испугался царь:

-Да как же я тебя за простого мужика замуж отдам?! Царевна в слезы:

-Пусть простой, зато рассудительный, и к тому же красавец писанный!

Посопротивлялся было царь, да как же родной дочке откажешь. Не стал становиться поперек ее счастья.

-Эй, Емеля, иди-ка сюда! Раз ты такой внимательный и рассудительный, быть тебе женатым на моей дочке! – и, как водится, полцарства и коня ему в придачу сулит.

Еще пуще задумался Емеля и спрашивает рассудительно:

-А на кой она, эта царевна, мне нужна? Ее развлекай, ублажай, все прихоти ее исполняй. Нет, царь-батюшка, ищи дурака! Не нужна мне твоя дочь. Не буду я на ней жениться.

Царевна в слезы. Царь так и опешил:

-Да как ты, мужик, смеешь перечить царскому слову?!

А про себя думает: «Ну и слава Богу!». Подзывает он Емелю к себе поближе и говорит:

-Я против тебя ничего не имею. Да и нравится мне, что ты не собираешься жениться на моей дочери. Зачем мне такой дурак во дворце? Но, понимаешь, какое дело... Коли ты опозорил меня и царевну перед таким собранием народа, я вынужден буду тебя казнить.

-А... Казни батюшка, - рассуждает Емеля, - все равно мне жизнь не мила. Не нужна мне она такая скучная.

Обрадовался царь, подзывает воеводу и велит ему утопить Емелю-дурака в проруби. Схватили его стражники, связали, потащили к проруби. Окунули его в воду с головой. Вдруг Емеля открыл глаза и увидел свое отражение. Тотчас приплыла щука, поняла, что случилось, плеснула на стражников ледяной воды. Испугались стражники, отскочили от проруби.

Долго и рассудительно рассказывал Емеля щуке о том, что с ним приключилось. Утомилась щука его слушать и говорит с вздохом:

-Совсем ты, Емеля, меня измучил своим настроением. Что ж я, по три раза в день буду из проруби выныривать, чтобы помочь тебе с ним справиться? Вот что. Держи от меня подарок – перстень с камнем. Да камень не простой, а волшебный. Потрешь его один раз – станет он ярко-красного цвета, а настроение твое – восторженным, потрешь еще раз – станет он оранжевым, а настроение твое переменится на радостное, еще раз – станет камень светлее, приятного желтого цвета, и настроение твое станет легким, приятным светлым. Можешь потереть еще разок – камень станет зеленым, а настроение спокойным, уравновешенным, после зеленого – синий – грустное настроение, фиолетовый – тревожное настроение, и, наконец, черный – мрачное, отвратительное настроение. Так что теперь сам выбирай свое настроение.

Вильнула щука хвостом и была такова.

Призадумался Емеля и решил:

-А что, если оранжевое настроение попробовать? Увидела царевна такую перемену, бросилась к Емеле.

-Не такая уж мрачная жизнь у нас с ней в царских палатах будет, - подумал Емеля.

И стали они жить-поживать, да добра наживать.

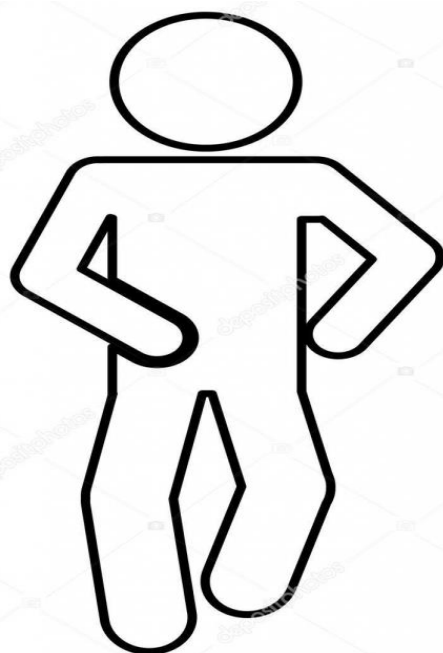
Обсуждение подводит к тому, что моменты, когда человеком правят эмоции – это моменты «нечеловеческого существования человека», когда он становится опасен для окружающих и самого себя. Можно обсудить шаблонные словосочетания типа «обезумел от горя», «душа в пятках от страха», «преступление в состоянии аффекта» и т.д. контролировать эмоции – значит замечать их.

Упражнение «Фантом»

Цель: создание условий для обращения подростков к телесному опыту переживания эмоций.

Оборудование: карточки с изображением человека.

Карточки с изображением человека:



Сейчас я вам раздам изображение человека. Изобразите в нем собственные состояния «радость», «стыд», «страх», «печаль», «удивление» и т.д. Для этого нужно подобрать карандаш соответствующего эмоции цвета и заштриховать им ее «локализацию».

Можно еще раз обратиться к метафорам, приведенным выше, поскольку часто это задание оказывается очень непростым.

Беседа «Правила выражения чувств»

Цель: научиться правильно, говорить о своих чувствах.

Психолог: Как ты думаешь, существует ли какая-нибудь методика правильного высказывания своих чувств? Какая, например? Как это можно было бы назвать? Как можно выражать свои чувства, приведи пример.

Умение говорить о своих переживаниях и потребностях является существенным моментом в формировании уверенности в себе. Причем не просто говорить, а называть то, что вы на самом деле чувствуете, открыто заявлять о том, чего на самом деле хотите. «Ты»-сообщения характерны для неуверенного поведения. «Я»-высказывания выступают своего рода приглашением открыто обсудить возможные пути для достижения желанных изменений. Они не нацелены на обвинения других, поэтому велика вероятность, что человек вас выслушает и ответит положительно.

Умение говорить о своих переживаниях и потребностях является существенным моментом в формировании уверенности в себе. Причем не просто говорить, а называть то, что вы на самом деле чувствуете, открыто заявлять о том, чего на самом деле хотите. Конечно, особенно это трудно сделать тогда, когда вы испытываете отрицательные эмоции. Вместе с тем именно возможность понять свое чувство, назвать его «по имени» и выразить его не криком, а словами характеризуют уверенного в себе человека.

Способность описать мысли, чувства или поведение в момент их появления позволяет все время быть в контакте с другим человеком и помогает ощущать себя более свободно.

Выражение чувств может быть различным. В работе Г. А. Цукерман (1995) показаны три варианта выражения чувств на одно и то же событие: ученики обещали помочь педагогу вести дневник занятий, но не сдержали свое слово.

Факт: мне пообещали помочь, но подвели →		
Мои чувства: мне досадно, обидно, трудно →		
<i>1. Я срываю обиду, но она растет</i>	<i>2. Я срываю обиду на том, кто мне не помог</i>	<i>3. Я хочу, чтобы никому не было обидно</i>
«У меня все время плохое настроение, хочется бросить это дело, ничего интересного не приходит в голову!»	«Вы — безответственные люди! Вы не держите своего слова! На вас никогда нельзя положиться! Вы всегда подводите! Не хотите по-хорошему — будет по-плохому: кто не сделает то-то..., Не получит то-то...»	«Мне очень обидно, когда мои просьбы не выполняются. Мне трудно все делать самой, и я нуждаюсь в помощи. Я верю, что вы уже достаточно взрослые, чтобы отвечать за свои слова. Поэтому я прошу вас всерьез подумать, прежде чем ответить на мой вопрос: «Могу ли я рассчитывать на вашу помощь в...? Сколько раз в месяц вы можете это делать...? И заранее предупреждаю: я не обижусь, если вы скажете: «Я могу это сделать через месяц». Ваш честный ответ, какой бы он ни был, даст мне возможность рассчитать свои силы и не планировать невыполнимую работу».

Очевидно, что в каждом случае был сделан выбор одного из следующих вариантов (табл. 2):

Факт: невыполненные обещания →		
Мои чувства: досада, гнев, растерянность, обида, разочарование, огорчение →		
Что делать с чувствами? →		
Подавить	Выразить агрессивно	Выразить конструктивно
Последствия →		
Можно лопнуть	Чтобы всем стало обидно	Чтобы всем стало приятно

Выбрав стиль общения, мы поступаем со своими чувствами следующим образом (табл. 3):

Чувство →		
<i>Подавить</i>	<i>Выразить агрессию</i>	<i>Выразить конструктивно</i>
чувство не выражается никак; говорю, что не испытываю обиды; говорю дружелюбно.	угрозы; обвинения; оскорбления; ультиматумы; «ярлыки»; поспешные обобщения («ты всегда», «ты никогда»).	говорю о своем чувстве, но не обвиняю; предлагаю выход из ситуации, но даю свободу выбора; говорю дружелюбно.

Сегодня психотерапевты рекомендуют людям, подверженным обидам или приступам раздражения, вместо того чтобы кричать на окружающих или замыкаться в себе, просто говорить им о своих чувствах. Осознав и выразив свое чувство, человек сможет испытать облегчение.

Одним из способов быть более открытым и непосредственным в общении является использование

«Я»-высказываний. «Я»-высказывание включает в себя

описание чувств говорящего, обозначение конкретного поведения, которое вызвало эти чувства, и информацию о том, что, по мнению говорящего, можно в этой ситуации предпринять.

Схема «Я»-высказывания приблизительно такова:

«Я чувствую... (эмоция), когда ты... (поведение), и я хочу... (описание действия)».

Эта простая формула помогает не только выразить свои непосредственные чувства, но и дает человеку возможность ощутить себя ответственным за свои мысли и чувства, поскольку причины их видит прежде всего в себе, а не во внешних обстоятельствах.

Посредством «Я»-высказывания вы подчеркиваете тот факт, что говорите в первую очередь о своих чувствах. Кроме того, вы сообщаете, что так или иначе задеты и хотите, чтобы тот, к кому вы обращаетесь, изменил свое поведение определенным образом.

Поскольку «Я»-высказывание не нацелено на то, чтобы обвинить или дискредитировать другого, то велика вероятность, что человек вас выслушает и ответит положительно.

Научиться использованию «Я»-высказываний можно в два этапа.

1. Испытывая какую-нибудь эмоцию, чувства, особенно сильные и неприятные, отдавайте себе отчет в том, какое именно чувство вы испытываете.

2. Когда это перестанет составлять для вас особую трудность, переходите к следующему этапу — научитесь словами выражать свои эмоции, рассказывать о них собеседнику. Для этого используйте следующее правило: если кто-то вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом. Но чтобы это не было разрушительно ни для вас, ни для другого, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о другом, не о его поведении. Например: «Меня очень утомляет громкая музыка». Или: «Я расстраиваюсь, когда на меня кричат».

Это и есть «Я»-высказывания, или «Я»-сообщения. Когда же мы говорим: «Ты не мог бы потише?!» или «Ты — грубиян!», то используем «Ты»-сообщения. Такие сообщения характерны для неуверенного поведения. Но если, произнося подобные слова, человек стремится еще и задеть чувства другого, они являются уже свидетельством агрессии в адрес партнера по общению.

Кто-то воспринимает такие высказывания как обвинения и обижается, кто-то раздражается и защищается, а кто-то дерзит.

В ответ на «Ты»-сообщения любой человек обычно закрывается и старается уйти от разговора. Поэтому, если вы хотите, чтобы ваш собеседник изменил свое поведение, избегайте «Ты»-высказываний, иначе он просто перестанет вас воспринимать.

В свою очередь, «Я»-высказывания выступают своего рода приглашением открыто обсудить возможные пути для достижения желанных изменений.

Примеры «Я»-высказываний:

- «Я пришел в раздражение, когда увидел разбросанные вещи в твоей комнате, и я хочу, чтобы ты убирал за собой перед тем, как ляжешь спать».
- «Я очень беспокоилась, когда ты не пришел домой вовремя, и я хочу, чтобы ты или приходил, как обещал, или звонил и предупреждал меня о том, что задерживаешься».
- «В связи с твоим опозданием я чувствую раздражение. Давай договоримся, что, если в следующий раз ты будешь опаздывать, позвони мне, чтобы я зря не волновалась».

Кроме того, в определенные моменты, когда вы понимаете, что начинаете раздражаться, спросите себя, действительно ли вам это нужно в данной ситуации. Если, сдержавшись, вы не чувствуете себя униженным и понимаете, что ваше дело от этого только выиграло, трансформация удалась. Через некоторое время такого самонаблюдения чувство гнева будет посещать вас лишь тогда, когда оно действительно необходимо.

Иногда выразить свои чувства такими словами, как «гнев», «отчаяние», «страх», представляется очень трудным. В этом случае наиболее подходящими могут оказаться сравнения и метафоры, которые являются подлинным языком наших чувств.

Итак, лучшим способом работы с обидами является их трансформация в гнев, а в работе с гневом необходимо внимание к его начальным проявлениям и трансформация в неагрессивное возмущение с использованием «Я»-сообщений.

Упражнение «Хозяин желаний»

Цель: осознание связи между желаниями и страхами, за которыми они прячутся.

Инструкция: Ведущий рассказывает участникам тренинга сказку-историю, предназначенную для активной визуализации: «Представьте, что вы оказались на лесной тропе и идете по ней все дальше и дальше. Когда вы углубляетесь в лес, то впереди видите ручей, который вы можете перейти так, как вам будет удобно. За ручьем начинается наше внутреннее пространство, в нем бродят разные сказочные создания. Интересно, какое из них будет вашим проводником в этом мире? Повстречайтесь с ним, вежливо поздоровайтесь и спросите, может ли оно помочь вам? Попросите отвести на

дорогу, на которой живут страхи. Посмотри, какие они несчастные, как им страшно, как долго вы боролись с ними, гоняли их. Поздоровайтесь с каждым из них, поблагодарите за то, что все это время они вас оберегали. Спросите, не нуждаются ли они в помощи, возьмите с собой. Пусть проводник укажет путь к тому месту, где живет Хозяин страхов.

Встретив любой следующий страх, поздоровайтесь, поблагодарите, предложите пойти вместе с вами к Хозяину.

Когда соберутся все страхи и вам удастся договориться с ними, откроется вход в жилище Хозяина страхов. Посмотрите, какой он... Каким бы он ни был, подойдите, поблагодарите за его работу, извинитесь, что не очень любили его, не сразу прислушивались к его советам... Спросите, чего он хочет, что ему нужно, чтобы быть абсолютно счастливым? Как он будет тогда выглядеть? Дайте ему то, что просит. Когда Хозяин страхов будет доволен, он сможет забрать себе маленькие страхи, помочь им. Как они изменились!.. Посмотрите, что произошло, теперь это не Хозяин страхов, а Хозяин желаний! Он научился говорить о своих желаниях, даже если они кажутся необычными. Какие же желания прятались за вашими страхами?.. Договоритесь с Хозяином желаний, что будете его слышать и понимать.

Прощайтесь с ним, поблагодарите. Посмотрите, как бывшие страхи разбегаются, довольные, по своим местам внутреннего пространства, обживают там, получают удовольствие. Можно возвращаться назад, к тому месту, откуда мы начали путешествие. Через ручей, через лес... И когда вы там окажетесь, откройте глаза и вернитесь в нашу комнату, к группе».

Упражнение «Мышечная релаксация»

Займите удобное сидячее или лежащее положение. Упражнение заключается в усиленном напряжении определенной группы мышц и в последующем их расслаблении. При этом ваше внимание сосредоточено одновременно на каждой мышце и ее сокращении. Чем больше практики, тем скорее вы усвоите систему. Начните с кистей рук и предплечий. Сожмите одну руку в кулак, напрягите мышцы и почувствуйте силу сокращения. Одновременно сделайте глубокий вдох. Закрыв глаза, представьте, как накопившееся в теле напряжение переливается в сжатую кисть, как вода или электрический ток. Возможно, ваше воображение подскажет вам иной, более убедительный для вас образ. После вдоха задержите дыхание и не разжимайте кулак еще несколько секунд, затем расслабьте мышцы и медленно выдохните. Представьте, как вместе с выдохом ваше напряжение, стресс и тревоги рассеиваются, как уносимый ветром дым

Теперь сделайте наоборот: вытяните руку вперед и до предела раздвиньте пальцы, выгнув запястье вверх, словно машете кому-то рукой на прощанье. На несколько секунд сильно напрягите руку и пальцы, одновременно сделав глубокий вдох.

Медленно выдыхая, постепенно расслабьте мышцы кисти и руки и опустите руку вниз. Можете делать упражнения обеими руками сразу.

Проделайте то же самое с ногами и стопами. Начните с пальцев и как можно сильнее загните их к подошве. Вдохните и задержите дыхание, сохраняя мышечное напряжение. На выдохе расслабьте ступни и почувствуйте, как напряжение спадает с вас. Затем выгните пальцы ног кверху, делая одновременный вдох. Задержите дыхание и напряжение, затем расслабьтесь на выдохе. Чем медленнее делается упражнение, тем больше от него пользы. Сократите до предела икроножные и бедренные мышцы, сохраните на время их в этом состоянии, представляя, как ноги прямо распирает от напряжения, которое словно собралось там со всего тела. Медленно расслабляйте мышцы на выдохе и почувствуйте, как вы освобождаетесь от стресса.

Для начала повторяйте упражнение два раза для каждой группы мышц.

По желанию можете повторять упражнение столько раз, сколько вам необходимо, чтобы полностью расслабиться.

Обратите внимание на плечевые и шейные мышцы и на мышцы лица, где также накапливается значительное напряжение. Прижмите высоко поднятые плечи к шее, одновременно сделав вдох.

Представьте, что этим движением вы собрали воедино все принятые за неделю решения. Пусть они выглядят как охапка цветов, или куча камней, или ком бумаги; пусть ваше воображение нарисует наиболее выразительный образ. Вы поднимаете на своих плечах груз всех этих решений и делаете глубокий вдох. Затем сбрасываете этот груз вместе с мышечным напряжением, как сбрасывают якорь с лодки или промокшую под дождем куртку, и одновременно делаете медленный выдох.

Повторите упражнение несколько раз, чтобы убедиться, что мышечное напряжение полностью снято. Сделайте несколько вращательных движений шеей, попеременно в одну и в другую сторону.

Выражение крайнего изумления поможет вам напрячь мышцы лица.

Откройте как можно шире рот и глаза и прижмите подбородок к груди. Сделайте глубокий вдох и представьте свое удивление, когда, вопреки вашим ожиданиям, вы почувствуете, как с вас спадает напряжение. На несколько секунд задержите на лице это выражение и не дышите. Затем медленно выдохните и расслабьте мышцы, постепенно поднимая голову. Повторите упражнение по крайней мере дважды. Не забывайте сокращать мышцы лба.

Вот группы мышц, на которые следует обратить внимание:

- ноги и ступни;
- руки и кисти рук;
- спина, плечи, шея;
- брюшной пресс и грудь;
- ягодицы;
- лицо и голова.

Если вы особо напряжены проработайте со всеми группами мышц.

3. Рефлексия

Анализ занятия:

- Что больше всего понравилось на занятии?
- Были ли какие-то трудности, с которыми ты столкнулась сегодня на занятии?
- Какие новые знания приобрела?
- Может ты что-то открыла в себе?

Психолог: Большое спасибо за работу! До новых встреч!

Конспект занятия №22. Реакция на стресс

Цель: сформировать представление о стрессе и стрессоустойчивости, развитие навыков самоконтроля.

Оборудование: фоновая музыка, лист А4, ручка, карандаши цветные.

Время проведения: 40 минут.

План занятия:

1. Вводная часть:

- Приветствие

2. Основное содержание занятия:

- Упражнение «Ресурсное состояние»
- Теория «Учимся принимать критику»
- Упражнение «Копилка обид»
- Упражнение «Куда уходит злость»
- Упражнение «Азбука стресса»

3. Рефлексия

Ход занятия:

1. Вводная часть

Приветствие

Цель: создание положительного эмоционального фона, расположения к себе.

Здравствуй, (имя)! Как у тебя дела? Что интересного произошло за день? Как ты провела дни, которые мы не виделись? Что изменилось? Что интересного произошло?

2. Основная часть:

Упражнение «Ресурсное состояние»

Цель: развитие способности восстанавливать свои силы и приводить себя в гармоничное состояние.

Инструкция: Ведущий напоминает группе, что, находясь в поле, Ян чувствовал себя спокойно, радостно и счастливо, и предлагает каждому вспомнить то место, где он испытывал такие же чувства.

Ведущий читает текст, предназначенный для активной визуализации: «Вспомните ту ситуацию своей жизни, когда вам было особенно хорошо и вы были уверены в себе. Посмотрите на себя со стороны – где вы находитесь, как выглядите. Подойдите поближе, почувствуйте тепло этого образа,

слейтесь с ним. Вы уверены в себе, вам хорошо. Побудьте в образе. Какие изменения в теле вы чувствуете?

А теперь выйдите из образа. Почувствуйте разницу. Снова войдите в образ. Вам нравится, вам хорошо. Всегда, когда вы захотите, вы можете войти в это ресурсное состояние.

Выберите, в каком состоянии вам нравится быть больше. Оставайтесь в нем на несколько минут и возвращайтесь сюда».

Теория «Учимся принимать критику»

Знаете, что говорят про того, кто не умеет принимать критику? Он похож на человека с длинными пальцами на ногах, на которые очень легко наступить. Шаги (в виде краткого конспекта записать на доске):

1. Выслушай то, что тебе говорят и постарайся остаться спокойным.

Здесь можно привести образное сравнение. На вас наводят пушку и стреляют. Попадет в вас ядро или нет, зависит от вашего хладнокровия и ответной реакции.

2. Попроси разъяснения.

Ядро пролетит мимо, если вы в ответ на критику зададите простой вопрос: «Что вы имеете в виду?».

3. Скажи, с чем ты согласен, а с чем - нет и почему.

Пример: «Я согласен с тем, что я иногда не выполняю своих обещаний, но не согласен, что я ВСЕГДА так поступаю» (при этом надо чувствовать себя свободно).

Этот шаг дается нам нелегко. Приходится признать, что в каждой критике есть доля правды, здоровое зерно. Надо принять какую-то часть неприятных слов о себе. Критика всегда связана с каким-то разочарованием в нас. И важно признать факт своего несовершенства. «Да, я не могу быть идеальным. Если я признаю, что я не идеал, то этим я позволяю и другим людям видеть себя несовершенным. Я могу не нравиться кому-то, и я принимаю это, и тогда мне удастся принять критику. Я с чем-то из сказанного соглашаюсь, а с чем-то - нет».

4. Отметь реакцию партнера.

Посмотри, как партнер отреагировал на твои слова. Обычно после шага №3 беседа меняет свое русло, и критика становится более конструктивной, а беседа более добродушной. Если после шага №3 партнер еще сильнее начинает критиковать, повторите попытку: поступите так, как описано в шаге №3. Если не подействовало, сохраняйте спокойствие и невозмутимость и просто слушайте. Главное здесь – удержаться от скандала.

Как мы уже сказали, самое сложное – это признать, что кое-что из критики является правдой. Нам сразу хочется защититься, и это, на самом деле, нормальная реакция человека.

Упражнение «Копилка обид»

Цель: нивелирование имеющихся обид.

Детям предлагается нарисовать или описать «копилку» и поместить в нее все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня. После этого проводится обсуждение: что делать с этой копилкой.

Психолог говорит о бесплодности накопления обид, о жалости к самому себе как одной из самых плохих привычек. Все решают, что можно сделать с копилкой. Психолог поддерживает предложение разорвать ее и предлагает действительно сделать это.

Обсуждение.

- Что делать с «текущими» обидами?

Еще раз подчеркивается, что умение выразить обиду, досаду важно для самого себя. Реванш, месть не решают проблему. Поддерживаются предложения типа: записывать обиду, а потом рвать записку, мысленно отправлять обиду в небо (или пускать по ветру, воде), следя, как по мере удаления она становится все меньше и меньше.

- Как относиться в дальнейшем к обидчику?
- Прощение обиды.

Упражнение «Куда уходит злость»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, актуализация эмоций.

Возможно, не все всем нравится в обстановке, в людях, в самом себе... Подумайте о том, что вас тревожит больше всего в данный момент (может быть, это недовольство психологом, грусть, неприятный свет в комнате и т. П.). Выскажитесь.

Представьте себе, что мы пришли сюда поругаться и выразить друг другу свои претензии.

Можете делать резкие критические замечания. Это — игра, так что все принимают условность происходящего и судить строго не будут. Реагировать ответными репликами на замечания не разрешается. Таким образом, высказывания будут односторонними и не перерастут в споры и настоящую ругань.

А сейчас вообразим себе такую картину... Все, что мы высказали здесь, вдруг превращается в легкие клубы пара, медленно поднимается кверху и исчезает в форточке или открытой двери. Прикройте глаза, чтобы картина стала отчетливой.

Упражнение «Азбука стресса»

Цель: изменение реакции на стрессовые ситуации.

Определение стрессового поведения, которое вы хотите изменить. Ключом к самооценке является самонаблюдение. Ведение записей помогает обнаружить индивидуальные поведенческие паттерны. Записи лучше помогут вам осознать события и модели поведения в повседневной жизни. Время, потраченное на записи мыслей, чувств или поступков, позволит вам приобрести ценные сведения о сферах вашего беспокойства. Уже само ведение записей может вам помочь модифицировать свое поведение. Самооценка начинается с четкого определения что вы хотите сделать предметом изменения. Первой ступенью в снижении степени вашего стресса

будет выбор цели и уточнение элементов поведения, которые нужно изменить, чтобы достичь этой цели. Составьте список пяти основных стрессоров. Проранжируйте ваши стрессоры в порядке убывания от самого значительного (приносит вам самые большие огорчения, оказывает самое негативное воздействие на качество вашей жизни) до самого минимального, наименее проблематичного. Теперь, когда вы построили их в порядке убывания значимости, поставьте знак (+) напротив тех, над которыми вы хотите поработать, и (-) напротив тех, работу с которыми лучше отложить на время. Рассмотрите каждый из ваших стрессоров, помеченных знаком (+), и сделайте его более специальным, описав проблему как поведение в ситуации. Другими словами, для того чтобы максимально точно обозначить проблему, нужно поместить ее в ситуационный контекст. Для этого можно воспользоваться ведением структурированного дневника помещенном ниже. В каких ситуациях вы переживаете стрессовую реакцию? Подробно опишите конкретную ситуацию и стрессовую реакцию (что вы думаете, чувствуете и делаете или не делаете) в состоянии стресса. Заполните эту таблицу (продолжите ее при желании), отмечая подробности ситуаций, в которых вы испытываете стресс, и мысли, действия и чувства, которые связаны с состоянием стресса в этой ситуации. Образец структурированного дневника:

Дата. Время	Предпосылки	Поведение и действия, мысли, чувства	Последствия
	Когда это произошло? С кем вы были? Что вы делали? Какие мысли и чувства были у вас в тот момент?	Какие мысли у вас возникли? Какие физические и эмоциональные ощущения у вас возникли? Какие действия вы совершали (или каких избегали)?	Что произошло в итоге? Приятным или неприятным оказался для вас результат? Отмечались ли сиюминутные или отсроченные последствия? (Крик в момент гнева может принести временное облегчение, после которого

3. Рефлексия

Анализ занятия:

- Что больше всего понравилось на занятии?
- Были ли какие-то трудности, с которыми ты столкнулась сегодня на занятии?
- Какие новые знания приобрела?
- Может ты что-то открыла в себе?

Психолог: Большое спасибо за работу! До новых встреч!

Конспект занятия №23. Напряжение

Цель: изучить способы и рекомендации по повышению стрессоустойчивости.

Оборудование: фоновая музыка

Время проведения: 40 минут.

План занятия:

1. Вводная часть:

– Приветствие

2. Основное содержание занятия:

- Упражнение «Мое напряжение»
- Упражнение «Работа с негативными состояниями»
- Упражнение «Трудный разговор»
- Упражнение «Освобождение»

3. Рефлексия

Ход занятия:

1. Вводная часть

Приветствие

Цель: создание положительного эмоционального фона, расположения к себе.

Здравствуй, (имя)! Как у тебя дела? Что интересного произошло за день? Как ты провела дни, которые мы не виделись? Что изменилось? Что интересного произошло?

2. Основная часть:

Упражнение «Мое напряжение»

Цель – исследование напряжения, которое присутствует у человека.

Необходимые материалы: краски, карандаши, ручки, бумага.

Участникам предлагается на отдельных листах бумаги нарисовать свое напряжение, с которым они знакомы. После выполнения упражнения учащимся предлагается в мини – группах, а затем в общем круге обсудить следующие вопросы:

- Как выглядит мое напряжение? Где оно находится?
- Когда оно появляется? Что способствует его появлению?
- Что я делаю для того, чтобы его не было?

После обсуждения участникам предлагается нарисовать такой образ себя, в котором бы отсутствовало напряжение (возможно идеальный образ собственного состояния). В мини – группах участникам предлагается обсудить возможные пути достижения желаемого состояния.

Упражнение «Работа с негативными состояниями»

Участникам предлагается ответить на вопросы, связанные с особенностями появления у них негативных эмоциональных переживаний. Затем проводится анализ ответов, рефлексия опыта участников, связанного с негативными переживаниями.

Вопросы:

1. Какие именно люди или события вызвали у вас негативное состояние?
2. В каких конкретных действиях это выразилось: слова, действия?
3. Что вы конкретно почувствовали в то время?
4. Что больше всего задело лично: тон, смысл. Манера поведения?

Упражнение «Трудный разговор»

Цель – приобретение навыков ведения «трудных переговоров», умение правильно выразить негативные чувства.

Описание упражнения. Представьте себе следующую ситуацию.

Партнер «А» очень старался доставить радость другому (приготовил его любимое блюдо, купил билеты в театр, подготовил ужин для двоих и т.п.). У партнера «Б» в этот день было очень много неприятностей на работе (в школе). Кроме того, «Б» никак не мог влезть в транспорт и пришел немного позже, чем ожидалось. «Б» не звонил «А», поскольку телефон разрядился, и поэтому он ничего не знает о планах партнера.

«А» обижен и разозлен.

«Б» раздражен, очень устал после трудного дня и дороги домой.

Попробуйте понять партнера, и разыграть ситуацию. Выражайте свои чувства и попытайтесь найти удовлетворительное решение конфликта. Начните с того момента, когда «Б» подходит к дверям. Игра должна длиться от 3 до 5 мин.

Анализ ситуации проводится с учетом нескольких моментов:

- каким образом участники выражали свои чувства?
- как они использовали выразительные движения для подкрепления своих чувств?

В заключении упражнения участники обсуждают правила выражения и восприятия злости.

ПРАВИЛА ВЫРАЖЕНИЯ ЗЛОСТИ:

1. Злость не нужно скрывать.
2. Последовательность: сначала точное выражение чувств, затем обоснование.
3. Претензии к конкретному поведению, событиям, ошибкам, а не вообще к личности партнера.
4. Точное описание собственного восприятия ситуации, обстоятельств, слов, которые вызвали злость.
5. Проведение обсуждения проблемы, в котором, возможно, вместо злости, желаний просьб, требований будут предложены новые решения конфликта в будущем.

ПРАВИЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ ЗЛОСТИ:

1. Перефразирование того, что говорит партнер (обеспечение лучшего взаимопонимания).
2. Не допускается принижение значимости чувств или личности партнера.
3. Примите и поймите злость на основе услышанной информации.

Упражнение «Освобождение»

Цель: освободиться от страха, научившись преодолевать сопротивление.

Инструкция: Многие наши страхи пришли из детства. Участники вспоминают свои страхи и обращают внимание на ощущения в теле, которые при этом возникают. Быстро определяется, что некоторые страхи

«удерживают», когда мы идем к цели, а некоторые «заслоняют» цель, не позволяя отчетливо представлять себе желаемое. Участники находят для себя партнера, который максимально может помочь, побыв в роли страха. Каждый участник взаимодействует со своим «страхом», вырываясь от него или обходя.

Во время игры можно вступить со своим страхом в диалог, при необходимости поменяться ролями и узнать, что хорошего и полезного этот страх хочет вам сообщить.

3. Рефлексия

Анализ занятия:

- Что больше всего понравилось на занятии?
- Были ли какие-то трудности, с которыми ты столкнулась сегодня на занятии?
- Какие новые знания приобрела?
- Может ты что-то открыла в себе?

Психолог: Большое спасибо за работу! До новых встреч!

Вывод по разделу!

III. Блок оценки и эффективности коррекционно-развивающих воздействий

Конспект занятия №24. Диагностика

Цель: оценка эффективности коррекционно-развивающих воздействий педагога-психолога на личность обучающегося.

Оборудование: распечатки диагностик.

Время проведения: 40 мин

План занятия:

1. Вводная часть:

- Приветствие

2. Основное содержание занятия:

- Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (модификация А. Д. Андреева);
- Психохарактерологический диагностический опросник по А.Е. Личко (ПДО);
- Тест Сонди. Диагностика эмоционального состояния, влечений и потребностей;
- Методика диагностики девиантного поведения несовершеннолетних (тест СДП - склонности к девиантному поведению) Э.В. Леус;
- Методика «Q сортировка» В. Стефансона;
- Цветовой тест Люшера.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Приветствие

Цель: создание положительного эмоционального фона, расположения к себе.

Здравствуй, (имя)! Я очень рада, что ты пришла! Как у тебя дела? Что интересного произошло за день? Как ты провела неделю?

2. Основное содержание:

Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (модификация А. Д. Андреева)

Цель: исследование мотивации учения и эмоционального отношения к учению учащихся .

Инструкция: Вам даны утверждения, которые люди используют для того, чтобы рассказать о себе. Прочтите внимательно каждое предложение и обведите кружком одну из цифр, расположенных справа, в зависимости от того, каково ваше обычное состояние на уроках и в школе, как вы обычно чувствуете себя там. Нет правильных или неправильных ответов. Не тратьте много времени на одно предложение, но старайтесь как можно точнее ответить, как вы себя обычно чувствуете.

Методика изучения акцентуаций личности Г. Шмишека, К. Леонгарда.

Тест К.Леонгарда-Н.Шмишека позволяет выявить и предвидеть проявление скрытых акцентуаций в поведении человека под воздействием некоторых факторов.

Инструкция: «Вам будут предложены утверждения, касающиеся вашего характера. Если вы согласны с утверждением, рядом с его номером поставьте знак «+», если не согласны – знак «-». Над вопросами долго не думайте. Помните, что правильных и неправильных ответов нет».

Тест Сонди. Диагностика эмоционального состояния, влечений и потребностей

Цель: выявление некоторых проявлений характера и нарушений поведения.

Инструкция к тесту Сонди. Вам будут предлагаться портреты, 6 серий (комплектов) по 8 портретов в каждой. Вглядитесь в них внимательно. Сперва отберите тот, который Вы хотя бы относительно предпочитаете перед остальными (наиболее симпатичный), а затем другой, тоже предпочитаемый, но чуть меньше первого. Если даже это трудно сделать и не нравится ни один из них, то выберите тот, что меньше всех не нравится, а затем – следующий за ним. Затем Вам необходимо будет выбрать самый несимпатичный портрет (наиболее неприятный), а затем самый несимпатичный портрет из оставшихся. Так необходимо будет повторить шесть раз с каждым из комплектов фотографий. Фотографии в серии обозначаются (нумеруются, маркируются, называются) слева на право, сверху вниз.

Методика диагностики девиантного поведения несовершеннолетних (тест СДП - склонности к девиантному поведению)

Э.В. Леус

Цель: измерение, оценка степени выраженности дезадаптации у подростков с разными видами девиантного поведения.

Инструкция: Вам предлагается ряд вопросов, которые помогут определить некоторые свойства Вашей личности. Здесь не может быть ответов «правильных» и «ошибочных». Мы ждем Ваш ответ, основанный на Вашем мнении. Отвечая на каждый вопрос, выберите ответ, который в наибольшей степени соответствует Вашему мнению о себе, и поставьте балл в бланк, в соответствии со следующими значениями: «да» - 2 балла, «иногда» - 1 балл, «нет» - 0 баллов.

Отвечая, помните:

1. Не нужно тратить много времени на обдумывание. Давайте тот ответ, который первым придет к Вам в голову. Отвечать нужно как можно точнее, но не очень медленно.

2. Старайтесь не увлекаться неопределенными ответами слишком часто.

3. Обязательно отвечайте на все вопросы подряд, ничего не пропуская. Возможно, некоторые вопросы покажутся Вам не очень точно сформулированными, но и тогда постарайтесь найти наиболее точный ответ. Некоторые вопросы могут показаться Вам личными, но Вы можете быть уверены в том, что ответы не будут разглашены.

4. Не старайтесь произвести хорошее впечатление своими ответами, они должны соответствовать действительности.

Методика «Q сортировка» В. Стефансона

Цель: изучение представлений человека о себе и определение основных тенденций поведения человека в реальной группе.

Инструкция: Вам предлагается набор карточек, содержащих утверждения или названия свойств личности. Их необходимо распределить по группам от «наиболее характерных» до «наименее характерных» для него. Или ответить на утверждения «да», если оно соответствует твоим представлениям или «нет», если противоречит представлениям. В исключительных случаях разрешается ответить «сомневаюсь».

Цветовой тест Люшера

Цель: измерить психофизиологические состояния человека, его стрессоустойчивость, активность и коммуникативные способности.

Инструкция: здесь нет правильных или неправильных ответов – есть только Ваше текущее психическое состояние, которое отражается в симпатии к определенным цветам. В первую очередь выбирайте самый приятный именно сейчас цвет. Не надо привязывать его к предметам, окружению, любимому цвету – просто самый симпатичный на данный момент. С оставшимися цветами повторяем процедуру, выбирая наиболее приятный. Когда цвета первой выборки закончатся, даем себе отдохнуть 3-5 минут и

повторяем выбор цветов. При повторном выборе цвета не обязательно вспоминать, что выбрали в прошлый раз. Это не проверка памяти.

Рефлексия прошедших занятий **Конспект занятия № 25 . Прощание**

Цель: совместный анализ прошедших занятий.

Оборудование: ручки/фломастеры

Время проведения: 40 мин

План занятия:

1. Вводная часть:

– Беседа

2. Основное содержание занятия:

– Игра

3. Рефлексия

Ход занятия:

1) Вводная часть

Приветствие

Цель: создание положительного эмоционального фона, расположения к себе.

Здравствуй, (имя)! Как у тебя дела? Что интересного произошло за день? Как ты провела дни, которые мы не виделись? Что изменилось? Что интересного произошло?

Беседа:

Расскажи о себе.

Расскажи о своем будущем.

2) Основная часть:

Игра

Цель: создание комфортного психологического климата.

Оборудование: 17 палочек. (В качестве палочек могут выступать ручки, карандаши, фломастеры, спички, деревянные палочки для барбекю (шашлыка) или то, что вы сами придумаете).

Инструкция: Ведущий стоит по одну сторону стола, а подгруппа – по другую. Между ними на столе лежат 17 палочек. Палочки лежат, как показано на рисунке ниже.

Сейчас мы с вами сыграем в одну игру. Играть будем так: с одной стороны стола – я, а с другой стороны – одна из подгрупп.

Суть игры состоит в следующем:

Между нами лежат 17 палочек. Мы по очереди тянем палочки (сначала вы, потом я, потом опять вы, потом я и т.д.) За один ход можно вытянуть 1, 2 или 3 палочки. Чья из сторон возьмет последнюю палочку, та и проиграла партию. Во время игры вы можете советоваться, а можете выдвинуть одного представителя.

Ваша цель – набрать как можно больше баллов. Изначально я дам вам 100 баллов. И за каждую проигранную партию вы получите –10 баллов (минус 10), а за каждую выигранную партию +20 баллов. В любой момент вы можете остановиться и перестать играть. Это понятно? Посмотрим, какая подгруппа наберет больше всего баллов.

Учтите, я очень хорошо играю! Поэтому подумайте: может, вовсе не играть ни одной партии, тогда ваш результат будет 100 очков.

Ведущий должен прочитать следующую информацию перед тем, как проводить упражнение, а затем еще раз прочитать инструкцию!!!

Всегда начинайте партию так:

Ведущий: — Готова сыграть партию?

Подгруппа: — (дождитесь четкого положительного ответа)

Ведущий: — Тогда начинайте!

Далее вы играете партию.

Суть игры:

Ваша цель – ВСЕГДА выигрывать. Если знать хитрости этой игры, это очень легко сделать.

Чтобы всегда выигрывать, нужно ВСЕГДА выполнять два простых правила:

1. Каждую партию должен начинать противник. Т. е. в каждой партии вы тянете вторым. Первой тянет подгруппа или представитель от подгруппы! Затем – вы, после – снова они и т.д.

2. В сумме с противником нужно вытягивать 4 палочки. Например, противник (подгруппа) взял 1 палочку, тогда вы должны взять 3 ($1+3=4$). Подгруппа взяла 2 палочки, тогда вы – тоже 2 ($2+2=4$). Если подгруппа взяла 3 палочки, вы берете 1 палочку ($3+1=4$). Математически это выражается так: если противник вытянул N палочек, вы должны вытянуть $4-N$ палочек.

Чтобы освоиться с этими правилами, лучше потренироваться дома с друзьями. Если вы все сделали правильно, то перед последним ходом противника на столе должно лежать 5 палочек, тогда, сколько бы он ни взял, ему всегда достается последняя.

1) Рефлексия

Ответ на вопрос кто Я? Что я о себе узнала? Какие цели появились? Что изменилось? Какие качества приобрела? Чего достигла? С чем уходишь?

Напиши рассказ о себе. Автореферат.

Психолог: Я буду считать, что наши занятия прошли успешно, если вы запомните для себя одну-единственную вещь:

Человек – очень сильное существо! Мы с вами способны преодолеть все жизненные невзгоды, которые на нас свалятся! Главное – пытаться найти выход, делать для этого все и даже больше! У вас есть внутренние силы, а еще есть люди, которые готовы нам помочь.

Ищите! Боритесь! И удачи вам!

Большое спасибо за работу!