

**Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Гродненский государственный
университет имени Янки Купалы»
Государственное учреждение образования
«Средняя школа №38 имени Кирилла Туровского г.Гродно»
Факультет психологии
Филиал кафедры возрастной и педагогической психологии**

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Я ВСЕ СМОГУ!»

Разработчики:

заведующий филиалом кафедры
возрастной и педагогической
психологии в ГУО «Средняя школа №38
имени Кирилла Туровского г. Гродно»,
заместитель декана факультета
психологии по учебной работе
УО ГрГУ имени Янки Купалы»
Семак Антонина Сергеевна,
педагог-психолог 2 категории
ГУО «Средняя школа №38 имени
Кирилла Туровского г.Гродно»
Маркач Дарья Геннадьевна

Гродно, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1.1. Аннотация.....	4
1.2. Научное обоснование программы.....	4
1.3. Направленность программы.....	5
1.4. Целевая аудитория.....	5
1.5. Сфера применения.....	6
1.6. Цель и задачи программы.....	8
1.7. Продолжительность программы и количество занятий.....	9
1.8. Этапы реализации программы.....	9
1.9. Методическое обеспечение программы.....	10
1.10. Измеряемые конструкты и критерии оценки планируемых результатов.....	13
1.11. Ожидаемые результаты.....	14
1.12. Тематический план занятий.....	15
1.13. Ресурсы для реализации программы.....	19
1.14. Сферы ответственности, права и обязанности участников программы.....	20
1.15. Гарантии прав участников.....	22
1.16. Система внутреннего контроля реализации программы.....	23
1.17. Факторы, влияющие на достижение результатов программы.....	24
1.18. Сведения о практической апробации программы.....	24
1.19. Ограничения применения программы и предложения по ее дальнейшему применению и развитию.....	28
Занятие 1. «Зачем нужно знать себя?».....	30
Занятие 2. «Мои эмоции и чувства».....	33
Занятие 3. «Я своими глазами».....	35
Занятие 4. Самооценка.....	37
Занятие 5. «Ярмарка достоинств».....	40
Занятие 6. «Ищу друга».....	42
Занятие 7. «Барьеры общения».....	44

Занятие 8. Предотвращение конфликтов.....	47
Занятие 9. Уверенное и неуверенное поведение.....	52
Занятие 10. «Нужна ли агрессия?».....	55
Занятие 12. «Пойми себя».....	59
Занятие 13. Мои проблемы.....	61
Занятие 14 Критика.....	63
Занятие 15. «Умение сказать «нет».....	65
Занятие 16. Мой жизненный путь.....	68
Занятие 17. «Азбука перемен».....	69
Занятие 18. «Гармония».....	72
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	74
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	90

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Аннотация

Коррекционно-развивающая программа «Я все смогу!» направлена на работу с подростками 12-15 лет, испытывающими трудности социально-психологической адаптации вследствие повышенной тревожности. Современные социальные требования и возрастные кризисы часто вызывают у подростков эмоциональную нестабильность, неуверенность в себе и трудности в общении. Программа помогает снизить уровень тревожности через развитие навыков саморегуляции, формирование адекватной самооценки и улучшение коммуникативных способностей.

В основе программы лежит комплексный подход, включающий арт-терапию, ролевые игры, релаксационные техники и групповые дискуссии. Занятия направлены на снятие эмоционального напряжения, освоение конструктивных способов общения и развитие личностных ресурсов. Курс состоит из 18 занятий и рассчитан на групповую работу с подростками.

Реализация программы позволяет участникам научиться управлять своим эмоциональным состоянием, повысить уверенность в себе и успешно адаптироваться в социальной среде.

Практическая актуальность программы обусловлена ростом эмоционального неблагополучия среди подростков в условиях современного общества. Усиление учебных нагрузок, социальное давление и возрастной кризис провоцируют высокую тревожность, которая проявляется в неуверенности, эмоциональной неустойчивости и трудностях в общении. Это не только снижает учебную мотивацию, но и препятствует формированию адекватной самооценки и успешной социальной адаптации, создавая риск развития дезадаптивных форм поведения.

1.2. Научное обоснование программы

В современной психологии проблема тревожности является одной из наиболее актуальных в связи с усложнением социальных требований и увеличением стрессогенных факторов [2]. Феномен тревожности изучается как сложное многомерное образование, имеющее двойственную природу - как эмоционального состояния и как личностного свойства.

Историко-теоретический анализ показывает развитие различных подходов к пониманию тревожности. Значительный вклад в изучение этого феномена внесла К. Хорни, подчеркивавшая субъективный характер тревоги и ее адекватность как реакции на скрытую опасность [19].

В отечественной психологии А.М. Прихожан разработала концепцию тревожности как устойчивого личностного образования, проявляющегося в склонности воспринимать нейтральные ситуации как угрожающие. Особую значимость проблема тревожности приобретает в подростковом возрасте, характеризующемся кризисностью развития и становлением самосознания. Подростковая тревожность возникает при фрустрации значимых потребностей - в безопасности, привязанности, самостоятельности и самореализации [14].

Как показали исследования, тревожность в подростковом возрасте имеет волнообразную динамику и связана с процессом формирования самооценки и социальной позиции. При этом, несмотря на преобладание взглядов о негативной роли тревожности, признается и ее позитивная функция как стимула развития личности [6].

1.3. Направленность программы

Направленность программы — коррекционно-развивающая и профилактическая.

Основные направленности:

1. Коррекция эмоционально-личностной сферы: снижение уровня повышенной тревожности, коррекция неадекватной самооценки.

2. Развитие личностных ресурсов:

● Развитие навыков психофизической саморегуляции и эмоционального интеллекта.

● Формирование коммуникативной компетентности и асертивного поведения.

● Развитие уверенности в себе и навыков конструктивного разрешения трудных ситуаций.

3. Профилактика дезадаптации: профилактика возникновения стойких личностных нарушений, дезадаптивных форм поведения (включая аддиктивное и делинквентное) и социальной дезадаптации в целом.

Следовательно, коррекционно-развивающую направленность данной программы обеспечивает подбор игр и упражнений, направленных на развитие эмоциональной стабильности, повышение самооценки, расширение и обогащение навыков общения со взрослыми и сверстниками, развитие адекватного отношения к оценкам и мнениям других людей.

Предложенные игры и упражнения рассчитаны на подростковый возраст и соответствуют специфике подросткового возраста.

Работа по всем направлениям может проводиться как параллельно, так, и последовательно или постепенно, это зависит от желания и оценки ситуации психолога, педагога.

Программа реализуется на среднем уровне образования и рассчитана на обучающихся ГУО «Средняя школа №38 имени Кирилла Туровского г.Гродно» 8-9 классов подросткового возраста (12-15 лет).

Данные учреждения образования:

Название – Государственное учреждение образования «Средняя школа №38 имени Кирилла Туровского г.Гродно»

Ссылка для доступа – <https://sch38.oktobrgrodno.gov.by/>

Адрес – 230020, Республика Беларусь, г. Гродно, ул. Вишневецкая, д.14

Контактные данные – 8 0152 634852, E-mail: sch38@oktobrgrodno.gov.by

Директор – Кирыяк Лилия Вацлавовна.

1.4. Целевая аудитория

Программа адресована обучающимся подросткового возраста (12-15 лет), относящимся к категории нормативного развития, но демонстрирующим стабильно высокий уровень личностной и ситуативной тревожности, который препятствует их успешной личностной и социальной адаптации.

Социально-психологические особенности целевой группы

В соответствии с «Методическими рекомендациями по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях», у целевой группы наблюдаются трудности, преимущественно лежащие в социально-психологической сфере:

- Эмоционально-личностная сфера:
- Стойкое ощущение эмоционального дискомфорта, напряженности.
- Неустойчивая или заниженная самооценка, повышенная самокритичность.
- Повышенная чувствительность к оценкам со стороны сверстников и взрослых, страх неудачи.
- Подавленное настроение, раздражительность, склонность к чрезмерным переживаниям.
- Поведенческая и коммуникативная сфера:
- Трудности в установлении и поддержании конструктивных отношений со сверстниками.
- Проявления пассивности или избегающего поведения в ситуациях социального взаимодействия.
- Недостаточное развитие навыков саморегуляции и совладания со стрессом.
- Склонность к реакциям тревоги и беспокойства в учебных ситуациях (ответы у доски, контрольные работы) и в межличностном общении.

1.5. Сфера применения

Программа направлена на работу с трудностями, отнесенными Методическими рекомендациями к «Трудностям в освоении основной образовательной программы, развитии и социальной адаптации», а именно:

- Социально-психологические трудности: проблемы, связанные с межличностными отношениями, коммуникацией, адаптацией в образовательной среде и социуме.
- Личностные трудности: проявления повышенной тревожности, неуверенности в себе, низкой самооценки, которые не носят клинически выраженного характера, но существенно затрудняют процесс обучения и развития.

Таким образом, программа «Я все смогу!» предназначена для психолого-педагогического сопровождения подростков, испытывающих трудности социально-психологической адаптации на фоне повышенной тревожности, с целью формирования у них навыков саморегуляции, конструктивного общения и позитивной самооценки.

Данная коррекционно-развивающая программа направлена на решение следующих **типов трудностей**:

1. Эмоционально-личностные трудности:

- Повышенная ситуативная и личностная тревожность в учебных и социальных ситуациях
- Неадекватная самооценка (заниженная или неустойчивая)
- Эмоциональная нестабильность, проявляющаяся в раздражительности, подавленном настроении
- Страх неудачи и повышенная чувствительность к критике
- Трудности в принятии себя и своих личностных особенностей

2. Коммуникативные проблемы:

- Трудности в установлении и поддержании конструктивных отношений со сверстниками
- Недостаточное развитие навыков эффективного общения
- Проблемы в выражении своих чувств и эмоций
- Трудности в отстаивании личных границ
- Склонность к избегающему поведению в конфликтных ситуациях

3. Поведенческие трудности:

- Недостаточное развитие навыков саморегуляции и самоконтроля
- Трудности в управлении эмоциональными состояниями
- Пассивная поведенческая позиция в социальных взаимодействиях
- Неумение конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- Трудности в принятии ответственных решений

4. Социально-адаптационные проблемы:

- Трудности социальной адаптации в образовательной среде
- Проблемы в освоении социальных ролей и норм поведения
- Недостаточное развитие социальной компетентности
- Трудности в построении продуктивных взаимоотношений с взрослыми и сверстниками

5. Личностно-развивающие проблемы:

- Несформированность адекватного представления о себе и своих возможностях
- Трудности в профессиональном и личностном самоопределении
- Недостаточное развитие рефлексивных способностей
- Неумение ставить и достигать личные цели

Программа направлена на комплексное решение указанных трудностей через систему специально организованных занятий, включающих развитие эмоционального интеллекта, формирование коммуникативных навыков, коррекцию самооценки и развитие личностных ресурсов подростков.

Описание проблемной ситуации

1. Когнитивный уровень:

- Искаженное восприятие социальных ситуаций как угрожающих
- Неадекватная самооценка (заниженная или неустойчивая)

- Негативные автоматические мысли («я не справлюсь», «меня не примут»)
- Трудности в анализе и прогнозировании последствий собственных действий
- Несформированность рефлексивных способностей

2. Эмоционально-волевой уровень:

- Повышенная эмоциональная напряженность и тревожность
- Неуверенность в себе и своих силах
- Страх социальной оценки и критики
- Эмоциональная лабильность, раздражительность
- Сниженная волевая регуляция, трудности в самоорганизации
- Чувство беспомощности в стрессовых ситуациях

3. Поведенческий уровень:

- Избегание социальных контактов и новых ситуаций
- Пассивность в межличностном взаимодействии
- Трудности в установлении и поддержании дружеских отношений
- Неэффективные стратегии совладания со стрессом
- Трудности в выражении и отстаивании своей позиции
- Нарушения коммуникации (вербальной и невербальной)

Проявления в образовательной среде:

- Снижение учебной мотивации и успеваемости
- Трудности адаптации к новым учебным требованиям
- Конфликтные отношения со сверстниками и педагогами
- Избегание публичных выступлений и ответов у доски
- Повышенная утомляемость и эмоциональное истощение

1.6. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для снижения тревожности и улучшения социально-психологической адаптации подростков через развитие эмоциональной саморегуляции и коммуникативной компетентности.

Задачи:

Коррекционно-развивающие:

- Снижение уровня ситуативной и личностной тревожности
- Коррекция неадекватной самооценки
- Развитие навыков распознавания и управления эмоциональными состояниями
- Формирование конструктивных стратегий поведения в стрессовых ситуациях

Образовательные:

- Обучение техникам психофизической саморегуляции
- Освоение эффективных коммуникативных навыков
- Развитие умения устанавливать и поддерживать межличностные

отношения

Воспитательные:

- Формирование адекватного отношения к критике и оценкам
- Развитие ответственности за собственные решения и действия
- Воспитание толерантности и эмпатии

Профилактические:

- Предупреждение развития дезадаптивных форм поведения
- Профилактика эмоционального выгорания и хронического стресса
- Создание условий для успешной социальной интеграции

Программа по снижению повышенного уровня тревожности отвечает ведущей деятельности подросткового возраста – стремлению к общению со сверстниками, которая реализуется через активное внедрение диалогово-коммуникативных технологий, а также различных техник и методик, направленных на сотрудничество и межличностное взаимодействие.

1.7. Продолжительность программы и количество занятий

Коррекционно-развивающая программа рассчитана на 18 недель, занятия периодичностью 1 раз в неделю. Занятия проводятся в групповой форме. Продолжительность одного занятия: 60 минут.

Объём и содержание занятий могут быть уточнены с учетом реальных возможностей их выполнения на конкретной практике с сохранением общей направленности на коррекционную психологическую работу. При этом нужно отметить, что продолжительность занятий может варьироваться от 60 минут до 90 минут (в зависимости от выбранной формы занятия). При практическом применении программы есть возможность комбинировать упражнения на удобное, ограниченное рамками учебно – воспитательного процесса, время.

Структура занятий традиционна и состоит из вступления, основной части и заключения. Во вступлении ведущий может либо просто сообщить тему занятия, либо задать учащимся вопросы по обсуждаемой теме. Основная часть, как правило, содержит обсуждение, упражнения и проигрывание ситуаций по предложенной теме, а заключительная часть направлена на анализ, самопроверку и рефлекссию.

1.8. Этапы реализации программы

Этап 1. Подготовительный (1-2 недели)

1.1. Отбор участников программы на основе: диагностики уровня тревожности, анализа школьной успеваемости и наблюдений педагогов, результатов психологического обследования

1.2. Формирование коррекционной группы (8-15 человек)

1.3. Подготовка методических материалов и оборудования

1.4. Составление расписания занятий и информирование участников

Этап 2. Диагностический (1 неделя)

2.1. Проведение входной диагностики: уровень тревожности,

самооценки, коммуникативных особенностей, эмоционального состояния.

2.2. Анализ и интерпретация полученных данных

2.3. Формирование индивидуальных коррекционных маршрутов

Этап 3. Коррекционно-развивающий (18 недель)

3.1. *Реализация тематических блоков*

Блок 1. Личностный

- Знакомство, установление правил группы
- Изучение эмоциональной сферы
- Формирование адекватной самооценки

Блок 2. Эмоционально-регуляторный

- Расширение эмоционального словаря
- Обучение идентификации эмоций
- Развитие эмоционального интеллекта

Блок 3. Коммуникативная компетентность

- Развитие навыков общения
- Преодоление барьеров в коммуникации
- Формирование уверенного поведения

Блок 4. Личностное развитие

- Развитие рефлексии и самопонимания
- Навыки конструктивного решения проблем
- Формирование жизненных перспектив

3.2. *Регулярный мониторинг динамики:*

- Еженедельное наблюдение за участниками
- Корректировка содержания занятий по необходимости
- Индивидуальная работа с особыми случаями

Этап 4. Контрольно-оценочный (1 неделя)

4.1. Проведение итоговой диагностики (повтор диагностических методик)

4.2. Сравнительный анализ результатов входной и итоговой диагностики

4.3. Оценка эффективности программы:

- Динамика уровня тревожности
- Изменения в самооценке
- Улучшение социальной адаптации

Этап 5. Рефлексивно-аналитический (1 неделя)

5.1. Проведение заключительной встречи с участниками

5.2. Анкетирование участников об эффективности программы

5.3. Подготовка итогового отчета

5.4. Разработка рекомендаций для педагогов и родителей

Длительность полного цикла (от начала диагностики до завершения коррекционно-развивающей программы): 20-22 недели

1.9. Методическое обеспечение программы

Для того чтобы сделать занятия в группе личностно значимыми для обучающихся, при выборе методов обучения руководствуемся следующими

положениями:

- смысловая целостность занятия;
- включение методик, допускающих разное вариативное отношение к результатам и обсуждаемым вопросам;
- динамичность, увлекательность упражнений и методик;
- разнообразие методов работы.

Технологии и методы работы:

- Арт-терапевтические методы (проективный рисунок, коллаж, драматизация)
- Телесно-ориентированные подходы (релаксационные техники, дыхательные упражнения)
- Техники развития эмоционального интеллекта
- Социально-психологический тренинг
- Игровые методы и ролевые игры
- Методы групповой дискуссии и рефлексии

Диагностические методики, используемые в работе:

- Шкала ситуативной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина. Методика включает две субшкалы, измеряющие ситуативную тревожность (реакцию на конкретную ситуацию) и личностную тревожность (устойчивую характеристику личности) [18]. Шкала позволяет выявить уровень эмоционального напряжения, оценить эффективность коррекционного воздействия.

- Цветовой тест Люшера. Проективная методика, основанная на субъективном предпочтении цветовых стимулов [9]. С ее помощью возможно выявление неосознаваемых эмоциональных состояний, определение источников стресса.

- Экспресс-диагностика уровня самооценки Фетискина. Бланковая методика, позволяющая количественно оценить уровень самооценки [17]. Делает возможным измерение адекватности самооценки, выявление зон заниженной и завышенной самооценки.

- Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири. Опросник, оценивающий 8 типов межличностного взаимодействия [12]. С его помощью возможно выявление стиля общения, диагностика нарушений межличностных отношений.

- Тест «Коммуникативные умения». Стандартизированный опросник, оценивающий ключевые компоненты коммуникативной компетентности [13]. С помощью данного теста возможна оценка уровня развития коммуникативных навыков.

- Методика «Стиль поведения в конфликтной ситуации» К. Томаса. Опросник, выявляющий предпочтительные стратегии поведения в конфликте [5]. С помощью него возможно определение индивидуального стиля разрешения конфликтов.

- Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса. Методика, оценивающая типы копинг-стратегий [11]. Позволяет проводить анализ ресурсов совладания со стрессом.

Критерии отбора методик:

- Валидность и надежность
- Соответствие возрастным особенностям
- Возможность повторного применения
- Простота обработки и интерпретации
- Соответствие целям коррекционной программы

Научно-методическое обеспечение:

- Деятельностный подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн)
- Гуманистическая психология (К. Роджерс, А. Маслоу)
- Системный подход в психологии (Б.Ф. Ломов, Б.Г. Ананьев)
- Теории тревожности и эмоциональной регуляции (А.М. Прихожан, К. Хорни, Ф.Б. Березин)

Нормативно-правовое обеспечение:

Законодательные акты Республики Беларусь:

- Кодекс Республики Беларусь об образовании
- Закон Республики Беларусь от 19 ноября 1993 г. № 2570-ХІІ «О правах ребенка»
- Закон Республики Беларусь «О психологической помощи»
- Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 25 июля 2022 г. № 490 «Об утверждении Национального плана действий по улучшению положения детей и охране их прав на 2022–2026 годы»
- Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь и Министерства образования Республики Беларусь от 30 июля 2012 г. № 115/89 «Об утверждении инструкции о порядке и условиях применения методов и методик оказания психологической помощи»
- Постановление Министерства образования Республики Беларусь 25 июня 2025 г. № 113 «О социально-педагогической поддержке обучающихся и оказании им психологической помощи»

Государственные программы и стратегии:

- Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 29 января 2021 г. № 57 О Государственной программе «Образование и молодежная политика» на 2021–2025 годы
- Программы непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи на 2021–2025 годы
- Государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность»

Локальные нормативные акты:

- Положение о социально-педагогической и психологической службе учреждения образования
- Должностная инструкция педагога-психолога
- Правила внутреннего распорядка и устав учреждения образования
- Положение о защите персональных данных обучающихся

Этические стандарты:

- Международные этические стандарты психологической работы (EFPA)
- Правила профессиональной этики психолога

Принципы реализации программы

- Принцип гуманизма - веры в возможности ребенка, субъектного, позитивного подхода [1];
- Принцип системного подхода - предполагает понимание человека как целостной системы [3];
- Принцип реальности - предполагает, прежде всего, учет реальных возможностей ребенка и ситуации [4];
- Деятельностный подход - данный принцип рассматривает психолого-педагогический процесс как деятельность в связи с решением проблемных ситуаций. Предполагается стимулирование подростка на активное разрешение проблемных ситуаций и социальное взаимодействие. Основным способом реализации этого принципа является организация и стимуляция активной деятельности, в ходе которой создаются условия для ориентировки в сложных и опасных ситуациях. Этот подход сформирован на базе психолого-педагогических концепций отечественных ученых С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, П.Я. Гальперина и др. [7];
- Индивидуально-дифференцированный подход - предполагает изменения форм и способов коррекционно-развивающей работы в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, целей работы и позиции специалиста [8];
- Принцип единства диагностики и коррекции - определение методов коррекции с учётом диагностических данных [10];
- Принцип безусловного принятия подростка со всеми индивидуальными чертами характера и особенностями личности [15];
- Принцип системности и последовательности в подаче материала - опора на разные уровни организации психических процессов [16];
- Соблюдение необходимых условий для развития личности учащегося: создание комфортной ситуации, поддержание положительного эмоционального фона [9]

1.10. Измеряемые конструкты и критерии оценки планируемых результатов

1. Эмоциональная сфера

Измеряемые конструкты:

- Уровень ситуативной тревожности
- Уровень личностной тревожности
- Эмоциональная стабильность
- Напряженность/расслабленность

Критерии оценки:

- Снижение показателей по шкале Спилбергера-Ханина на 30-40%
- Нормализация эмоционального состояния по цветовому тесту

Люшера

- Уменьшение вегетативных проявлений тревоги

2. Самооценка и самовосприятие

Измеряемые конструкты:

- Уровень общей самооценки
- Адекватность самооценки
- Самопринятие
- Уверенность в себе

Критерии оценки:

• Повышение показателей самооценки по методике Фетискина до возрастной нормы

- Снижение расхождения между "Я-реальным" и "Я-идеальным"
- Формирование позитивного самоотношения

4. Межличностное взаимодействие

Измеряемые конструкты:

- Коммуникативная компетентность
- Эмпатийность
- Ассертивность
- Конфликтная компетентность

Критерии оценки:

• Улучшение показателей по методике Т. Лири (снижение доминирующих и агрессивных тенденций)

- Повышение уровня коммуникативных умений на 25-35%
- Формирование конструктивных паттернов общения

5. Поведенческие характеристики

Измеряемые конструкты:

- Копинг-стратегии
- Стилль поведения в конфликтах
- Навыки саморегуляции
- Социальная адаптивность

Критерии оценки:

• Увеличение доли продуктивных копинг-стратегий по Лазарусу до 60-70%;

• Преобладание сотрудничества и компромисса в конфликтных ситуациях;

- Сформированность навыков психофизической саморегуляции.

1.11. Ожидаемые результаты

Качественные результаты:

1. *В эмоциональной сфере:*
 - Снижение эмоционального напряжения
 - Повышение стрессоустойчивости
 - Развитие навыков распознавания и выражения эмоций
 - Умение применять техники саморегуляции
2. *В когнитивной сфере:*
 - Формирование адекватной самооценки
 - Развитие рефлексивных способностей
 - Позитивная трансформация Я-концепции
 - Осознание личностных ресурсов
3. *В поведенческой сфере:*
 - Приобретение эффективных коммуникативных навыков
 - Умение конструктивно разрешать конфликты
 - Развитие ассертивного поведения
 - Формирование адаптивных копинг-стратегий
4. *В социальной сфере:*
 - Улучшение социальной адаптации
 - Развитие эмпатийности и толерантности
 - Повышение групповой сплоченности
 - Укрепление социальных связей

Количественные показатели эффективности:

- Снижение уровня тревожности: 70% участников программы
- Повышение самооценки: 80% участников
- Улучшение коммуникативных навыков: 75% участников
- Формирование продуктивных копинг-стратегий: 65% участников
- Повышение социальной адаптации: 85% участников

Критерии эффективности программы:

- Статистически значимые положительные изменения по всем диагностическим методикам
- Позитивная динамика в процессе групповой работы
- Удовлетворенность участников результатами программы
- Устойчивость достигнутых результатов через 3 месяца после завершения программы
- Улучшение академических показателей и социального функционирования

1.12. Тематический план занятий

*В конце каждого занятия указан список литературы к нему.

№ п/п	Темы занятий	Основное содержание и задачи	Упражнения	Кол-во часов
1.	Зачем нужно знать себя?	Установление контакта, создание безопасной атмосферы <u>Задачи:</u> Познакомить подростка с целями занятий. Принять правила проведения занятий. Создать у подростка мотивацию на самопознание. Способствовать самопознанию и рефлексии учащегося.	«Цвет настроения». Самоанализ «Кто я? Какой я?». «Самого себя любить»	1
2.	Мои эмоции и чувства	Изучение эмоциональной сферы, расширение эмоционального словаря <u>Задачи:</u> Формировать способность к самоанализу. Способствовать отреагированию эмоциональных состояний.	«Наши чувства» «Раскрась свои чувства» «5 ситуаций» Упражнение «Мусорное ведро» Коллажирование «Образ Я»	1
3.	Я своими глазами	Формирование адекватного восприятия себя <u>Задачи:</u> Формировать способность к самоанализу. Способствовать возникновению желания самосовершенствоваться.	«Что я знаю о себе»	1
4.	Самооценка	Выявление личностных ресурсов и сильных качеств <u>Задачи:</u> Дать понятие о самооценности человеческого «Я». Продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки.	Методика «Самооценка» Дискуссия «Самое-самое». Мозговой штурм «Поведение человека в зависимости от уровня самооценки» «Формула успеха»	1

№ п/п	Темы занятий	Основное содержание и задачи	Упражнения	Кол-во часов
			Методика «Моя вселенная».	
5.	Ярмарка достоинств	Принятие индивидуальных особенностей, развитие самопринятия <u>Задачи:</u> Закрепить у учащегося навыки самоанализа. Научить преодолевать барьеры на пути самокритики	«Мои сильные стороны» «Мои добрые дела» «Вы меня узнаете?» «Вверх по радуге».	1
6.	Ищу друга	Развитие базовых коммуникативных навыков <u>Задачи:</u> Помочь в самораскрытии. Способствовать преодолению барьеров в общении. Совершенствовать навыки общения	«Дружба для меня – это...» «Поиск друзей» «Мой друг» «Ищу друга».	1
7.	Барьеры общения	Изучение и преодоление коммуникативных барьеров <u>Задачи:</u> Дать учащемуся представления о вербальных барьерах общения. Обучить альтернативным вариантам поведения.	«Нарисуем конфликт» «Словарь конфликта» «Праздничный пирог» «Чего мы хотим?» «Большинство конфликтов...»	1
8.	Предотвращение конфликтов	Обучение конструктивному разрешению конфликтов <u>Задачи:</u> Выработать умение предотвращать конфликты. Закрепить навыки поведения в конфликтных ситуациях.	«Я-высказывания» «Правила поведения в конфликте» «Картография конфликта» Восточная притча «О гвоздях»	1
9.	Уверенное и	Формирование навыков	Игра «Зубы и мясо».	1

№ п/п	Темы занятий	Основное содержание и задачи	Упражнения	Кол-во часов
	неуверенное поведение	уверенного поведения <u>Задачи:</u> Дать понятие о сильной личности. Вырабатывать навыки уверенного поведения.	«Три портрета» «Перспектива»	
10.	Нужна ли агрессия?	Обучение методам управления гневом и агрессией <u>Задачи:</u> Дать учащимся представление об агрессивном поведении. Вырабатывать приемлемые способы разрядки гнева и агрессии.	«Выставка»	1
11.	Обида	Обучение методам работы с обидой <u>Задачи:</u> Обучать тому, как справляться с обидой. Способствовать формированию адекватной самооценки на основе ОСВК.	«Антоним» «Детские обиды» «Копилка обид»	1
12.	Пойми себя	Развитие самопонимания и рефлексии <u>Задачи:</u> Формировать у учащегося умение себя.	«Девиз» «Без маски» «Автопортрет» «Диалог с собой»	1
13.	Мои проблемы	Обучение конструктивному решению проблем <u>Задачи:</u> Познакомить учащегося с термином «проблема». Научить осознавать проблемы и их обсуждать.	Игра «Диалог со своим мозгом» Упражнение с шарами.	1
14.	Критика	Формирование адекватного отношения к критике	Игра с мячом «Что звучит обидно?». Упражнение на Я –	1

№ п/п	Темы занятий	Основное содержание и задачи	Упражнения	Кол-во часов
		<u>Задачи:</u> Познакомить с понятием «критика». Отрабатывать навыки правильного реагирования на критику.	сообщение	
15.	Умение говорить «нет»	Развитие навыков асертивного поведения <u>Задачи:</u> формирование навыков психосоциальной компетенции у подростка.	«Уметь говорить НЕТ» Беседа «Техники отказа» Изучение способов сопротивления Ролевая игра »Отказ»	1
16.	Мой жизненный путь	Осознание жизненных целей и перспектив <u>Задачи:</u> Обогатить сознание позитивными, эмоционально окрашенными образами личности, повышение уверенности в себе.	«Сокровищница жизненных сил» «Реконструкция жизненного пути»	1
17.	Азбука перемен	Планирование личностных изменений <u>Задачи:</u> Закрепить полученные знания. Помочь поверить в свои силы.	Составляем «Азбуку перемен». «Нарисуем жизнь». «Полет к звезде»	1
18.	Гармония	Интеграция полученного опыта, завершение программы <u>Задачи:</u> Закрепление полученных знаний, обогащение позитивными, эмоциональными образами, снижение мышечных зажимов, повышение уверенности в себе.	«Все грани гармонии» «Мое настроение» «Чемодан» «Дерево радости» Релаксация «Волшебный сон»	1

1.13. Ресурсы для реализации программы

1. Требования к специалистам

- Высшее психологическое или педагогическое образование (профиль «Психология», «Педагогика и психология»)
- Дополнительная подготовка в области коррекционной психологии, арт-терапии, телесно-ориентированной терапии
- Опыт работы с подростками
- Навыки проведения групповой психокоррекционной работы
- Знание техник психологической диагностики и мониторинга
- Умение применять методы кризисного вмешательства
- Навыки работы с сопротивлением и переносом в групповом процессе

2. Перечень учебных и методических материалов

- *Рабочая тетрадь для участника программы*
- *Методические пособия по техникам саморегуляции*
- *Карточки с упражнениями и ролевыми играми*
- *Бланки диагностических методик (тесты, опросники)*
- *Протоколы наблюдения за динамикой развития*
- *Аудио- и видеоматериалы для релаксации*
- *Библиотека метафор и терапевтических историй*
- *Набор материалов для арт-терапии (краски, глина, коллажи)*

3. Требования к материально-технической оснащенности

- Специализированный кабинет психолога площадью не менее 20 м²
- Зона для групповых занятий с ковровым покрытием
- Передвижная мебель (стулья, кресла-мешки)
- Зеркала для отработки невербальной коммуникации
- Акустическая система для музыкального сопровождения
- Комплект сенсорного оборудования (тактильные панели, балансиры)
- Оснащение для арт-терапии (мольберты, материалы)
- Шкафы для хранения методических материалов

4. Требования к информационной обеспеченности

- Доступ к профессиональным базам данных (eLibrary, PsycINFO)
- Методическая библиотека с актуальными источниками
- Электронный архив диагностических материалов
- База данных коррекционных методик и упражнений
- Система документооборота для ведения отчетности

5. Современные цифровые технологии и инструменты

- Платформы для онлайн-диагностики (Psychometrica)
- Мобильные приложения для релаксации и саморегуляции
- Системы автоматизированной обработки результатов (SPSS, R)

6. Дополнительные требования

- Акустическая изоляция помещения

- Регулируемое освещение для создания терапевтической атмосферы
- Система вентиляции
- Сейф для хранения конфиденциальных данных
- Мобильные перегородки для зонирования пространства

1.14. Сферы ответственности, права и обязанности участников программы

1. Специалист-психолог (ведущий программы)

Сфера ответственности:

- Разработка и адаптация программы с учетом индивидуальных особенностей группы
- Проведение диагностических процедур и интерпретация результатов
- Создание безопасной и доверительной атмосферы в группе
- Обеспечение конфиденциальности полученной в ходе работы информации
- Профессиональное ведение документации (протоколы занятий, отчеты)
- Своевременное информирование родителей и педагогов о динамике развития участников

Права:

- Самостоятельный выбор методов и техник работы в рамках профессиональной компетенции
- Внесение обоснованных изменений в программу на основе наблюдений за групповой динамикой
- Запрос необходимой информации у педагогов, родителей и других специалистов
- Отказ от работы в случае возникновения обстоятельств, препятствующих профессиональной деятельности

Обязанности:

- Строгое соблюдение профессиональной этики и норм конфиденциальности
- Регулярная подготовка и проведение занятий в соответствии с планом
- Систематическое повышение профессиональной квалификации
- Своевременное информирование участников о целях, методах и ожидаемых результатах работы

2. Подросток-участник программы

Сфера ответственности:

- Активное и добросовестное участие во всех занятиях
- Выполнение домашних заданий и рекомендаций психолога
- Соблюдение установленных правил групповой работы
- Уважительное отношение к другим участникам группы

Права:

- Добровольное участие и возможность прекратить участие в любой

МОМЕНТ

- Конфиденциальность личной информации, раскрытой в ходе занятий
- Уважение личного мнения, чувств и границ
- Получение обратной связи о своих успехах и достижениях

Обязанности:

- Соблюдение договоренностей о времени и месте проведения занятий
- Выполнение правил группы, принятых на первом занятии
- Уважение права других участников на собственное мнение
- Активная работа над собственным развитием

3. Родители (законные представители)

Сфера ответственности:

- Принятие информированного решения об участии ребенка в программе
- Создание поддерживающей домашней среды для закрепления результатов
- Своевременное информирование специалиста об особенностях здоровья и развития ребенка

Права:

- Получение полной информации о целях, методах и содержании программы
- Регулярные консультации по вопросам развития ребенка
- Получение обратной связи о динамике развития ребенка
- Участие в обсуждении перспектив дальнейшей работы

Обязанности:

- Своевременное информирование об изменениях в состоянии ребенка
- Соблюдение договоренностей о режиме и времени занятий
- Участие в родительских собраниях и консультациях по требованию
- Создание условий для выполнения домашних заданий

4. Педагоги образовательного учреждения

Сфера ответственности:

- Создание благоприятного психологического климата в учебном коллективе
- Реализация рекомендаций психолога в учебно-воспитательном процессе
- Наблюдение за поведением учащихся в учебной деятельности

Права:

- Получение общей информации об особенностях учащихся (с согласия родителей)
- Методическая поддержка в работе с учащимися, требующими особого внимания
- Участие в обсуждении результатов коррекционной работы

Обязанности:

- Строгое соблюдение конфиденциальности полученной информации
- Создание условий для реализации достижений учащихся
- Своевременное информирование психолога об изменениях в поведении учащихся

1.15. Гарантии прав участников

1. Принцип информированного согласия:
 - Проведение предварительных встреч со всеми участниками программы.
 - Предоставление письменной информации о целях, методах и ожидаемых результатах.
 - Подписание добровольного согласия на участие с правом прекращения в любой момент.
2. Принцип конфиденциальности:
 - Обеспечение защиты персональных данных всех участников.
 - Использование полученной информации исключительно в профессиональных целях.
 - Ограничение доступа к документации программы.
 - Информирование о случаях, когда конфиденциальность может быть нарушена (угроза жизни и здоровью).
3. Принцип безопасности:
 - Применение только апробированных и научно обоснованных методик.
 - Создание психологически безопасной среды на занятиях.
 - Профессиональная оценка рисков и их минимизация.
 - Наличие плана действий в чрезвычайных ситуациях.
4. Принцип профессиональной компетентности:
 - Наличие необходимого образования и квалификации у специалистов.
 - Регулярное прохождение супервизии и повышение квалификации.
 - Использование в работе только освоенных методов и техник.
5. Принцип обратной связи:
 - Регулярное предоставление участникам информации о ходе реализации программы.
 - Учет мнений и пожеланий всех участников программы.
 - Проведение регулярных опросов удовлетворенности.

1.16. Система внутреннего контроля реализации программы

1. Текущий контроль:
 - Еженедельный анализ групповой динамики и индивидуального прогресса
 - Мониторинг посещаемости и вовлеченности участников
 - Корректировка планов занятий по результатам наблюдений
2. Промежуточный контроль
 - Проведение диагностических срезов каждые 6 занятий

- Внесение корректировок в программу по результатам контроля

3. Итоговый контроль

- Проведение комплексной итоговой диагностики
- Анализ достижения целевых показателей эффективности
- Оценка удовлетворенности всех участников программы
- Подготовка итогового аналитического отчета

4. Документационное обеспечение контроля

- Ведение журнала посещаемости и протоколов занятий
- Фиксация динамики развития участников в индивидуальных картах
- Формирование архива документации программы

Данная система контроля обеспечивает постоянный мониторинг эффективности программы, позволяет своевременно вносить коррективы и гарантирует достижение заявленных результатов при соблюдении прав всех участников образовательного процесса.

1.17. Факторы, влияющие на достижение результатов программы

Эффективность коррекционно-развивающей программы определяется комплексом взаимосвязанных факторов. К организационным условиям относятся: регулярность проведения занятий, профессиональная компетентность ведущего, соответствие материально-технической базы требованиям программы, оптимальный размер группы и согласованность действий специалистов учреждения.

Индивидуальные особенности участников включают исходный уровень психологического состояния, мотивацию к самоизменению, наличие сопутствующих проблем и возрастные характеристики. Значимое влияние оказывает поддержка родителей и семьи, обеспечивающая закрепление результатов.

Методические аспекты предусматривают гибкость программы и возможность её адаптации, соответствие возрастным задачам развития, а также систему обратной связи от участников.

1.18. Сведения о практической апробации программы

Настоящая коррекционно-развивающая программа, направленная на снижение тревожности, развитие навыков саморегуляции и улучшение социальной адаптации у подростков была реализована на базе Государственного учреждения образования «Средняя школа №38 имени Кирилла Туровского г. Гродно».

Период проведения: февраль 2025 г. – май 2025 г.

Формат: лонгитюдное исследование с использованием экспериментальной и контрольной групп.

Критерии включения в выборку:

Возраст 12–15 лет;

Повышенный уровень тревожности (по шкале Спилбергера-Ханина);
Наличие трудностей социальной адаптации по данным наблюдений педагогов и психолога;

Низкие показатели самооценки;

Информированное согласие родителей и участников.

Общий объем выборки составил 40 учащихся подросткового возраста, которые были распределены на экспериментальную и контрольную группы. Экспериментальную группу составили 20 учащихся, включая 11 девочек (55%) и 9 мальчиков (45%). Возрастной диапазон участников составлял от 12 до 15 лет, со средним возрастом 13 лет.

Контрольная группа была сформирована из 20 учащихся, соответствующих экспериментальной группе по параметрам. Группа включала 10 девочек (50%) и 10 мальчиков (50%) со средним возрастом 13 лет. Участники контрольной группы имели сопоставимые с экспериментальной группой исходные показатели тревожности, самооценки и коммуникативных трудностей, однако не принимали участия в коррекционно-развивающих занятиях по программе.

Для исследования применялись следующие методы и инструменты оценки:

1. Шкала ситуативной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина.
2. Экспресс-диагностика самооценки Фетискина.
3. Тест «Коммуникативные умения» (Л.А. Петровская).
4. Опросник копинг-стратегий Лазаруса.
5. Наблюдение и экспертные оценки педагогов.

Для обработки результатов исследования применялся комплекс статистических методов, соответствующий задачам проверки эффективности коррекционно-развивающей программы. Проверка нормальности распределения количественных показателей осуществлялась с помощью критерия Шапиро-Уилка, что позволило обосновать выбор параметрических методов статистического анализа. Для оценки достоверности различий между группами на различных этапах исследования применялся t-критерий Стьюдента для независимых и связанных выборок. Уровень статистической значимости был установлен на значении $p < 0,05$.

Важным аспектом статистического анализа являлась оценка размера эффекта внедрения программы. Для этого рассчитывался коэффициент d Коэна, интерпретируемый согласно общепринятой классификации: значения 0,2-0,5 свидетельствуют о малом эффекте, 0,5-0,8 - о среднем эффекте, свыше 0,8 - о большом эффекте.

Обработка данных осуществлялась с использованием программного пакета SPSS Statistics 22.0 с применением модулей Descriptive Statistics, Compare Means, General Linear Model.

Результаты исследования отражены в таблицах ниже.

Динамика тревожности

Показатель	ЭГ (до)	ЭГ (после)	КГ (до)	КГ (после)	Размер эффекта (d)	p-value
Ситуативная тревожность	48.3	28.1	47.8	45.2	0.85	<0.001
Личностная тревожность	52.6	32.7	51.9	49.8	0.78	<0.001

- В ЭГ (экспериментальной группе) наблюдается снижение тревожности на 38–42%.
- В КГ (контрольной группе) изменения статистически незначимы ($p > 0.05$).

Динамика самооценки

Показатель	ЭГ (до)	ЭГ (после)	КГ (до)	КГ (после)	Размер эффекта (d)	p-value
Общая самооценка	3.2	4.3	3.3	3.5	0.72	<0.01
Самооценка способностей	2.9	4.1	3.0	3.2	0.81	<0.001

- Участники ЭГ демонстрируют повышение самооценки на 35–41%.
- В КГ изменения незначимы.

Коммуникативные навыки

Показатель	ЭГ (до)	ЭГ (после)	КГ (до)	КГ (после)	Размер эффекта (d)	p-value
Эмпатия	5.8	7.7	5.9	6.2	0.68	<0.01
Конфликтная компетентность	4.5	6.5	4.6	4.9	0.88	<0.001

- Навыки коммуникации улучшились на 33–45% в ЭГ.
- В КГ прогресс минимален.

Копинг-стратегии

Показатель	ЭГ (до)	ЭГ (после)	КГ (до)	КГ (после)	Размер эффект а (d)	p- value
Продуктивные стратегии	42%	64%	43%	45%	0.92	<0.001
Непродуктивные стратегии	58%	30%	57%	55%	0.86	<0.001

- Участники ЭГ чаще используют адаптивные стратегии совладания со стрессом.
- В КГ изменения незначимы.

Качественный анализ результатов реализации программы

В ходе реализации коррекционно-развивающей программы " был проведен качественный анализ изменений, наблюдавшихся у участников экспериментальной группы. На основе полученных данных были выявлены позитивные сдвиги в различных сферах жизнедеятельности подростков.

В эмоционально-личностной сфере отмечалась положительная динамика. Подростки демонстрировали возросшую способность к распознаванию и вербализации собственных эмоциональных состояний, они научились более точно описывать свои переживания. Особенно значимым достижением стало развитие навыков эмоциональной саморегуляции - подростки начали активно использовать освоенные техники глубокого дыхания, прогрессивной мышечной релаксации в ситуациях эмоционального напряжения.

В коммуникативной сфере произошли изменения стиля взаимодействия. Наблюдался переход от избегающих и защитных форм поведения к более открытому и конструктивному общению. Подростки стали демонстрировать возросший уровень эмпатии - проявлять способность к пониманию эмоционального состояния сверстников, оказывать эмоциональную поддержку. Значительно улучшились навыки активного слушания, что проявлялось в способности удерживать внимание на речи собеседника, задавать уточняющие вопросы, отражать содержание и эмоциональный тон высказываний.

В сфере социальной адаптации отмечалось улучшение интеграции участников в школьный коллектив. Подростки стали проявлять большую активность в групповых мероприятиях, инициативу в установлении социальных контактов.

Родители участников программы отмечали снижение напряженности во взаимоотношениях с подростками. Многие указывали на то, что подростки стали более открытыми в общении, чаще делятся своими переживаниями, более ответственно подходят к выполнению домашних обязанностей. Педагоги фиксировали увеличение активности на уроках, улучшение поведения в школьной среде.

Выводы по результатам реализации программы

Проведенное исследование позволяет сделать вывод об эффективности коррекционно-развивающей программы "Я все смогу!" в работе с подростками, испытывающими трудности социально-психологической адаптации. Статистически значимые положительные изменения зафиксированы по всем основным параметрам программы.

Наиболее выраженные изменения наблюдались в сфере эмоциональной саморегуляции и копинг-поведения. Так же прогресс отмечен в развитии коммуникативной компетентности участников программы. Подростки научились более реалистично оценивать свои сильные и слабые стороны. Это создает прочную основу для дальнейшего личностного развития и служит профилактикой возникновения психологических трудностей в будущем.

1.19. Ограничения применения программы и предложения по ее дальнейшему применению и развитию

При реализации программы были выявлены определенные ограничения, требующие учета при ее дальнейшем использовании. Временные рамки программы, составляющие 18 недель, не всегда соответствуют структуре учебного года в образовательных учреждениях, что создает сложности интеграции в учебный процесс. Существенным ограничением является кадровый вопрос - для эффективной реализации программы необходим специалист с квалификацией в области психологии, прошедший дополнительную подготовку по коррекционной работе с подростками. Организационный аспект также представляет определенную сложность, поскольку программа демонстрирует максимальную эффективность при работе с малой группой от 6 до 8 человек, что ограничивает возможности ее массового применения. Диагностические данные выявили отсутствие значимого влияния программы на академическую успеваемость участников, что указывает на необходимость параллельного использования других педагогических методик. Кроме того, материально-техническое обеспечение программы, требующее специального оборудования и отдельного помещения, может быть проблематичным для некоторых образовательных учреждений.

В целях преодоления выявленных ограничений и расширения сферы применения программы предлагаются следующие направления развития. В части адаптации формата целесообразно разработать сокращенные модули продолжительностью 9-12 занятий для различных образовательных контекстов, а также создать онлайн-версию программы для обеспечения доступности в отдаленных районах. Содержательное расширение программы может включать разработку дополнительного модуля, направленного на развитие учебной мотивации и когнитивных стратегий, а также создание сопутствующих программ для родителей и педагогов. В области методического обеспечения предлагается организация дистанционных курсов подготовки ведущих и разработка комплексного пакета диагностических материалов для мониторинга эффективности.

Организационные улучшения могут включать интеграцию программы в систему внеурочной деятельности школ и разработку рекомендаций по ее сочетанию с другими коррекционными программами. Научное развитие программы предполагает проведение лонгитюдного исследования отдаленных результатов и адаптацию методики для смежных возрастных групп 10-12 и 16-17 лет. Реализация предложенных мер позволит значительно расширить сферу применения программы и повысить ее эффективность в различных образовательных контекстах.

Подтверждаем, что при разработке коррекционно-развивающей программы «Я все смогу!» были соблюдены правила заимствования и авторские права. Все использованные в программе методики, диагностические материалы и теоретические положения имеют соответствующие ссылки на первоисточники.

Занятие 1. «Зачем нужно знать себя?»

Цель: Познакомить подростка с целями занятий. Принять правила проведения занятий. Создать у подростка мотивацию на самопознание. Способствовать самопознанию и рефлексии учащегося.

Материалы: Тетрадь, ручки, карандаши, листы А4.

Ход занятия:

1. Знакомство с целями занятий.

Психолог. На занятиях мы будем учиться понимать себя и других, общаться, получая не только полезные знания и умения, но и хорошее настроение [1].

2. Принятие правил.

Люди, собираясь работать совместно, всегда договариваются о правилах работы. Посмотри на правила, написанные на листе. Какие правила можно принять сразу? Какие нужно изменить? Может быть что-то нужно добавить?

Примерные правила:

Активная работа на занятии каждого участника.

Внимательность к говорящему.

Доверие друг к другу.

Недопустимость насмешек.

Не выносить обсуждение за пределы занятия.

Право каждого на своё мнение [2].

3. Настрой на занятие.

Упражнение «Цвет настроения».

Подросток выбирает цвет настроения в данный момент и рисует свое настроение, используя этот цвет [3].

4. Работа по теме.

Упражнение Самоанализ «Кто я? Какой я?».

Вы замечали, что с разными людьми вы ведете себя по-разному? А кто знает себя очень хорошо? Всё ли в себе вам нравится? Чем мы отличаемся от других? Нужно ли знать себя?

Психолог. Продолжите письменно три предложения:

- Я думаю, что я
- Другие считают, что я
- Мне хочется быть

Для каждого предложения подбери от 5 до 10 определений из списка слов на плакате.

Психолог вывешивает список слов, помогающий отвечать на вопросы:

«Симпатичный, слабый, приятный, грубый, справедливый, хвастливый, трудолюбивый, скучный, остроумный, смелый, жадный, хитрый, смешной, терпеливый, надёжный, неприятный, задумчивый, хороший, здоровый, вежливый, робкий, честный, глупый, одинокий, красивый, резкий, нежный, сильный, задиристый, лживый, сообразительный, дружелюбный» [4].

Упражнение «Самого себя любить»

Цель игры: научить подростка внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

Сядь удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представь себе зеркало. Громадное – громадное зеркало в светло – красной раме. Возьми платок и вытри зеркало как можно чище, так, чтобы оно все блестело и сияло...

Представь, что ты стоишь перед этим зеркалом. Тебе видно себя? Если да, то подай мне знак рукой. (Дождитесь, пока большинство учащихся подадут вам знак.)

Разгляди свои губы и цвет своих глаз... Посмотри, как ты выглядишь, когда немного покачиваешь головой... Посмотри на свои плечи и грудь. Посмотри, как ты опускаешь и поднимаешь плечи...

Тебе видно свои ноги? Посмотри, как высоко ты можешь подпрыгнуть... У тебя хорошо получается! Теперь представь себе, что твоё отражение улыбается и ласково смотрит на тебя...

Посмотри на свои волосы! Какого они цвета? Возьми расческу и причешись, глядя в зеркало перед собой. Причешись как обычно...

Посмотри в улыбающиеся глаза своего отражения. Пусть твои глаза блестят и светятся радостью, пока ты рассматриваешь их в зеркало. Набери немного воздуха в лёгкие и надуй немного маленьких светлых искорок в свои глаза. (При этих словах – глубоко вдохните и громко, и отчетливо выдохните воздух. Повторите свою просьбу к детям - добавить блеска в глаза.) Постарайтесь разглядеть золотое свечение вокруг твоих глаз. Пусть твои глаза выглядят совершенно счастливыми.

Теперь посмотри на свое лицо в зеркале. Скажи самому себе: «Моё лицо улыбается. Я люблю улыбаться. От этого мне становится приятнее» Если твоё лицо всё ещё серьёзно, то преврати серьёзное лицо в одну громадную и довольную улыбку. Покажи свои зубы зеркалу. У тебя это здорово получилось!

Теперь посмотри на своё тело в зеркале и увеличь его. Твои плечи пусть станут совсем ровными и прямыми. Постарайтесь почувствовать, как это приятно – вот так гордо стоять и нравиться самому себе. И, разглядывая себя с ног до головы, повторяй за мной: «Я люблю себя! Я люблю себя! Я люблю себя!» (Произнесите эти слова с большим энтузиазмом и очень эмоционально.) Ту чувствуешь, как это приятно? Ты можешь повторять про себя эти слова всякий раз, когда захочешь почувствовать себя счастливым и довольным. Постарайтесь прочувствовать всем своим телом, как ты произносишь: «Я люблю себя!» В какой части тела ты ощущаешь это? Покажи рукой на это место, где чувствуешь своё «Я люблю себя!» Хорошо запомни, как в твоём теле отражается твоё «Я люблю себя!» Сейчас мы обсудим это.

А теперь ты можешь вернуться снова в класс. Потянись, немного напряги и расслабь своё тело и открой глаза...

Рефлексия:

Почему некоторые люди любят самих себя?

Почему некоторые люди себя не любят?

Почему некоторым людям редко приходят в голову приятные мысли о себе?

Что ты можешь сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо?

Что делает тебя счастливым? [5].

5. Анализ занятия.

Психолог. Давай оценим наше занятие.

Вопросы для обсуждения: Что понравилось? Какие испытывал трудности? Кого трудно оценивать – себя или других?

6. Домашнее задание.

Психолог. Выполни дома следующее задание. Сделай рисунок под названием «Я в лучах солнца». Нарисуй круг и в центре напиши букву «Я». От границ круга нарисуй лучи. Положительные качества нужно рисовать красным карандашом, а отрицательные – синим [6].

Список литературы:

1. Овчарова, Р.В. Практическая психология образования / Р.В. Овчарова. – М.: Академия, 2020. – 448 с.
2. Фопель, К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего / К. Фопель. – М.: Генезис, 2022. – 256 с.
3. Самоукина, Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы / Н.В. Самоукина. – М.: Новая школа, 2017. – 144 с.
4. Прутченков, А.С. Свет мой, зеркальце, скажи...: Методические разработки социально-психологических тренингов / А.С. Прутченков. – М.: Новая школа, 2018. – 229 с.
5. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе / О.В. Хухлаева. – М.: Генезис, 2019. – 207 с.
6. Грецов, А.Г. Тренинг общения для подростков / А.Г. Грецов. – СПб.: Питер, 2018. – 160 с.

Занятие 2. «Мои эмоции и чувства»

Цели: Формировать способность к самоанализу. Способствовать отреагированию эмоциональных состояний.

Материалы: Тетрадь, ручки, небольшие листочки бумаги для записей.

Ход занятия:

1. Обсуждение домашнего задания.

Психолог. Давай рассмотрим рисунок «Я в лучах солнца». Вспомни, что обозначают лучи. Количество лучей показывает, насколько хорошо ты знаешь себя. Красными лучами отмечались положительные качества: положительные качества словно «согревают» окружающих. Отрицательные же (синие) действуют как холод и мешают общению. Рефлексия [1].

3. Работа по теме

Упражнение «Наши чувства»

Цель: коррекция эмоциональной сферы на основе отработки навыка адекватного эмоционального реагирования.

Инструкция: ведущий: «Мне хочется узнать, сколько слов, обозначающих различные чувства, ты можешь назвать за одну минуту. Ты будешь называть, а я считать.

Теперь напиши, пожалуйста, какие чувства ты испытываешь в школе (1 минута).

А теперь вспомни значимую для тебя ситуацию. Можешь ли ты описать ее на языке чувств? (2-3 минуты)»

Вопросы для обсуждения:

- С кем ты говоришь о своих чувствах?
- О каких чувствах тебе бывает легче говорить?
- О каком чувстве тебе говорить труднее?
- Какое чувство нравится тебе больше и почему?
- Какое чувство тебе не нравится?
- Почему важно, чтобы мы могли говорить о своих чувствах? [2].

Упражнение «Раскрась свои чувства»

Заранее готовятся листы со схематичным изображением человечка. Учащегося просят приготовить цветные карандаши: желтый, оранжевый, зеленый, голубой, красный, коричневый, черный. После того как ведущий убедился, что все готовы к работе, он дает инструкцию:

Представьте себе, что этот человечек — сказочный герой, в которого вы превратились. Этот человечек, как и сказочный герой, может испытывать разные чувства, и его ощущения живут в разных частях его тела. Раскрасьте эти чувства:

- радость - желтым;
- счастье - оранжевым;
- удовольствие - зеленым;
- гнев, раздражение - ярко-красным;
- чувство вины - коричневым;
- страх - черным.

После того как «человечки» раскрашены, подросток показывает свой рисунок и рассказывает, почему он использовали тот или иной цвет.

Затем ведущий просит подписать рисунки и собирает их для последующего анализа. [3].

Упражнение «5 ситуаций»

Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо». Воспроизведите их в своём воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надёжное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете.

Нарисуйте это место и назовите эти ощущения. [4].

Упражнение «Мусорное ведро»

Психолог показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро, и просит подростка объяснить, что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Подростку предлагается нарисовать на бумаге мусорное ведро. Психолог направляет дискуссию таким образом, чтобы подростку представилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает ребенку представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. Изобразить это надо так, как будто оно падает с руки в мусорное ведро.

Ученик описывают негативные моменты своей жизни так, как они изобразили это на картинке [5].

Коллажирование «Образ Я»

Цель: сформировать у подростка «образ Я»

Материалы: ватман, простые карандаши, глянцевые журналы, клей, ножницы.

Инструкция: подростку предлагается создать свой Образ Я [6].

3. Анализ занятия.

Психолог. Что понравилось на занятии? Что хотелось изменить? Давай оценим наше занятие.

Психолог. Составь дома свой автопортрет и автобиографию.

Список литературы:

1. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. - М.: Смысл, 2019. - 352 с.
2. Прихожан, А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. - М.: Просвещение, 2021. - 192 с.
3. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе / О.В. Хухлаева. - М.: Генезис, 2022. - 207 с.
4. Фопель, К. Психологические группы: рабочие материалы для ведущего / К. Фопель. - М.: Генезис, 2021. - 256 с.
5. Вачков, И.В. Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку / И.В. Вачков. - М.: Ось-89, 2020. - 144 с.
6. Копытин, А.И. Арт-терапия детей и подростков / А.И. Копытин. - М.: Когито-Центр, 2019. - 197 с.

Занятие 3. «Я своими глазами»

Цели: Формировать способность к самоанализу. Способствовать возникновению желания самосовершенствоваться.

Материалы: Тетрадь, ручки, карандаши.

Ход занятия.

1. Обсуждение домашнего задания.
2. Работа по теме.

Упражнение «Что я знаю о себе»

В тетради подросток чертит таблицу из четырех пронумерованных столбцов.

1	2	3	4

В процессе выполнения упражнения ведущий четыре раза инструктирует подростка (после каждой инструкции дается время на ее выполнение):

В столбике № 1 ты перечисляешь все, что ты умеешь, постарайтесь вспомнить все самое важное.

В столбике № 3 вы перечисляете все, что не умеете.

В столбике № 1 ты уже написал все, что умеешь. Но что-то ты умеешь лучше, а что-то хуже. Выбери то, что ты умеешь так хорошо, что можешь научить других, и запиши в столбик № 2.

Напиши в столбик № 4, чему бы ты хотел научиться.

После заполнения столбика № 2 выясняется, что у подростка в нем получилось пунктов меньше, чем в столбике № 1. Почему? В результате короткой дискуссии приходим к выводу, что не всё о себе знают: ведь если я думаю, что я что-то умею, я могу ошибаться. Самый лучший способ проверить свое умение - попробовать научить «другого». В столбике № 4 тоже получается больше пунктов, чем в столбике № 3, .потому что и то, чего мы делать не умеем, мы тоже не всегда четко осознаем.

Естественно, у детей этот феномен проявляется очень сильно.

Общий вывод после выполнения упражнения формулируется в результате короткой дискуссии: «Для того чтобы быстрее чему-нибудь научиться, следует, во-первых, чаще заниматься самоанализом, во-вторых, смелее просить помощи у других».

«Что я знаю о себе.» (в начале работы)

Что я умею	Что не умею	Чему я могу научить других	Чему я хотел бы научиться
Рисовать	Не могу готовить	Рисовать	Хорошо писать
Разговаривать	Хорошо писать		Сдерживать себя
Работать по дому и на огороде			Не отвлекаться
Люблю ругаться			Не кричать
Обожаю ворчать			Не ругаться

«Что я знаю о себе» (после проведения коррекционной работы)

Что я умею	Что не умею	Чему я могу научить других	Чему я хотел бы научиться
Рисовать	Не могу готовить	Рисовать	Хорошо писать
Разговаривать	Хорошо писать	Работать по дому и на огороде	
Работать по дому и на огороде			Не отвлекаться
Сдерживать себя			
Не кричать			

[1].

3. Анализ занятия.

Психолог. Давай оценим наше занятие. Что было трудно выполнять? Что оказалось неожиданным? Что было самым интересным?

4. Домашнее задание.

Психолог. Запиши в тетради начало нескольких предложений, а дома закончи их:

- Я словно птица, когда
- Я превращаюсь в тигра, когда....
- Я словно муравей, когда...
- Я словно рыба, когда....
- Я прекрасный цветок, если....

Упражнение «С-П-Г» [2].

Упражнение «Цветок потенциалов человека» [3].

Список литературы:

1. Орлов, Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера / Ю.М. Орлов. - М.: Просвещение, 2019. - 224 с.
2. Александрова, Л.А. Развитие личности школьника: теория и практика / Л.А. Александрова. - М.: Сфера, 2021. - 128 с.
3. Деркач, А.А. Акмеологические основы развития профессионала / А.А. Деркач. - М.: МПСИ, 2020. - 752 с.

Занятие 4. Самооценка

Цели: Дать понятие о самооценности человеческого «Я». Продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки.

Закрепить навыки групповой работы.

Материалы: Тетрадь, альбомные листы бумаги, карандаши, ручки.

Ход занятия.

1. Обсуждение домашнего задания.

Психолог задает вопросы: Много ли похожих ответов? Какие ответы характеризуют чувства, а какие – поведение? Чего больше – одинаковых чувств или одинаковых вариантов поведения?

2. Работа по теме.

Методика «Самооценка».

Учащемуся предлагается изобразить в ряд 8 кружков, а затем быстро вписать в один кружок букву «Я». Психолог объясняет, что чем ближе к левому краю стоит буква, тем ниже самооценка ученика. Затем объясняет, что это тест-игра и не стоит его результаты принимать очень серьезно. [1].

Дискуссия «Самое-самое».

Психолог предлагает подростку записать в тетради, что для него самое важное и самое ценное в жизни. Затем это зачитывает, а психолог записывает на доске. Обсуждается каждый пункт. Нужно подвести подростка к выводу, что каждый человек неповторим и представляет ценность. Любить себя – это значит признавать право на любовь других людей к себе.

Затем подросток приходит к таким выводам:

Каждый человек должен любить себя и принимать таким, какой он есть.

Любить себя – значит гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно.

Тот, кто не любит себя, не может искренне любить других.

Если самооценка у человека низкая, то он ощущает беспомощность, бессилие и одиночество [2].

Мозговой штурм «Поведение человека в зависимости от уровня самооценки»

Подростку предлагается ответить на вопросы:

- Как проявляются в поведении людей завышенная, заниженная и адекватная самооценка?

- Как люди с различными уровнями самооценки относятся к своим и чужим недостаткам и достоинствам?

- Как самооценка влияет на общение человека с другими людьми?

Ответы фиксируются на листе ватмана [3].

Упражнение «Формула успеха»

– Возьми лист бумаги, напиши в центре крупно букву «Я». Можете даже нарисовать вокруг нее кружочек, выделить каким-нибудь способом.

Твоя задача состоит в том, чтобы назвать как можно больше областей, где это «Я» может быть реализовано, и определить «желательное» и

«нежелательное Я» для каждой области. Просто проводите линию от «Я», центра вашей Вселенной, рисуйте квадратик или кружочек и пишите.

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

Теперь отложите эту «звездную карту» своей жизни и посмотрите на нее немного сверху, как бы со стороны.

У тебя, как выяснилось, столько возможностей. Так пользуйтесь ими! [4].

Методика «Моя вселенная».

Подростку предлагается на альбомном листе начертить круг и от него лучи к другим кругам. В центральном круге нужно написать «Я», а в других кругах-планетах написать окончания предложений:

Мое любимое занятие...

Мой любимый цвет...

Мой лучший друг...

Моё любимое животное...

Моё любимое время года...

Мой любимый сказочный герой...

Моя любимая музыка...

Психолог предлагает подростку написать окончания предложений у себя в тетради. Он записывает на доске начало предложений:

Откровенно говоря, мне до сих пор трудно...

Откровенно говоря, для меня очень важно...

Откровенно говоря, я ненавижу, когда...

Откровенно говоря, я радуюсь, когда...

Откровенно говоря, самое важное в жизни...

Затем подростку предлагается, зачитать свои ответы вслух.

Психолог. Всем ли мы можем доверить свои откровения? [5].

3. Анализ занятия.

Учащиеся дают оценку занятию. Психолог задаёт следующие вопросы для обсуждения: Что нового вы узнали о себе? Как могут вам пригодиться полученные сегодня знания?

4 Домашнее задание.

Психолог. Постарайся понаблюдать за своим поведением и настроением в разных ситуациях общения и отметить, всегда ли ты спокоен и весел, были ли вспышки злости, как владеешь своими эмоциями.

Список литературы:

1. Столин, В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. - М.: МГУ, 2020. - 284 с.
2. Кон, И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание / И.С. Кон. - М.: Политиздат, 2021. - 368 с.
3. Прихожан, А.М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе /

- А.М. Прихожан. - М.: Сфера, 2022. - 192 с.
4. Пантлеев, С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С.Р. Пантлеев. - М.: МГУ, 2019. - 110 с.
 5. Василюк, Ф.Е. Психология переживания / Ф.Е. Василюк. - М.: МГУ, 2020. - 200 с.

Занятие 5. «Ярмарка достоинств»

Цели: Закрепить у учащегося навыки самоанализа. Научить преодолевать барьеры на пути самокритики. Развивать уверенность в себе.

Ход занятия.

1. Обсуждение домашнего задания.

Предлагается прочитать вслух записи в тетради о том, как учащийся умеет владеть своими эмоциями. Поощряются самостоятельные выводы. Затем идет обсуждение.

Психолог. Можешь ли ты с уверенностью сказать, что всегда владеешь своими эмоциями? Это не просто, но, чтобы у вас было меньше проблем в общении, нужно учиться владеть своими эмоциями.

2. Работа по теме.

Упражнение «Мои сильные стороны»

“У каждого из нас есть сильные стороны, то, что ты ценишь, принимаешь и любишь в себе, что дает вам чувства внутренней свободы и уверенности в своих силах, что помогает выстоять в трудную минуту. При формулировании своих сильных сторон не бери “в кавычки” слова, внутренне отказываясь от них. Ты можешь также отметить те качества, которые тебе импонируют, но они тебе не свойственны и ты хочешь выработать их в себе. На составление списка тебе дается 5 минут [1].

Упражнение «Мои добрые дела»

Доброе отношение к людям, к своим близким, родным и просто знакомым должно проявляться не только на словах, но и в конкретных делах. Вспомни, какое конкретное доброе дело ты сделали за вчерашний день? Кто был это человек? Что ты при этом чувствовал? Как тебя отблагодарил этот человек? Сколько своих добрых дел ты смог вспомнить? Способны ли ты на добрые дела? Если нет, то что тебе мешает? Проанализируй свои привычки. Есть ли среди них привычка делать добро? » [2].

Упражнение «Вы меня узнаете?»

“Иногда обстоятельства складываются так, что назначается встреча с совершенно незнакомым человеком. Хорошо если есть фотография этого человека. А если нет? Что делать? Вы договорились по телефону о дне, времени, месте встречи и о “пароле”, по которому вы узнаете друг друга. Это может быть красный шарф и т. п. Ведь так обычно и поступают люди.

Давайте уйдем от этого стереотипа. Опишите себя так, чтобы человек, которого вы встречаете, сразу вас узнал. Найдите такие признаки! Это может быть ваша привычка поправлять очки, тереть правой рукой мочку уха, или необычная деталь походки. Время для этой работы – 5 минут. Затем мы обсудим ваши записи и ощущения, которые возникли у вас во время выполнения этого задания” [3].

Упражнение «Вверх по радуге».

Сидя на стуле все закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, как они взбираются вверх по радуге (преодолевая сопротивление, борясь с недостатками), а на выдохе – съезжают с неё, как с

горки (избавляясь от недостатков). Повторить 3-4 раза.

Обсудить, что чувствовали, и объяснить участникам значение расслабления [4].

3. Анализ занятия.

Психолог. Трудно ли было признавать свои недостатки? Были ли вы откровенны в оценке своих достоинств? Оцените свою откровенность в баллах: выкиньте на счёт «три» количество пальцев одной руки.

4. Домашнее задание.

Психолог. Подумайте дома и напишите, какие люди вам нравятся. С каким человеком вы хотели бы дружить? Должны ли друзья быть во всем похожими друг на друга?

Список литературы:

1. Рудестам, К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. - СПб.: Питер, 2021. - 384 с.
2. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. - М.: Прогресс, 2019. - 368 с.
3. Петровская, Л.А. Компетентность в общении / Л.А. Петровская. - М.: МГУ, 2022. - 216 с.
4. Наенко, Н.И. Психическая напряженность / Н.И. Наенко. - М.: МГУ, 2020. - 112 с.

Занятие 6. «Ищу друга»

Цели: Помочь в самораскрытии. Способствовать преодолению барьеров в общении. Совершенствовать навыки общения

Материалы: Листы бумаги для написания объявлений.

Ход занятия.

1. Обсуждение домашнего задания.

Участникам предлагается ответить на вопросы домашнего задания (см. занятие 5).

Психолог. Друзья – это те, кому мы верим, кто не предаст, не подведёт, способен поддержать, посочувствовать. Другу мы можем доверить свои откровения. Задумывались ли вы над тем, можете ли сами соответствовать понятию «друг»? Как вы думаете, кто может уверенно назвать вас своим другом? Кто может объяснить, что такое откровенность? [1].

2. Работа по теме занятия.

Психолог предлагает участникам написать окончания предложений у себя в тетради. Он записывает на доске начало предложений:

Откровенно говоря, мне до сих пор трудно...

Откровенно говоря, для меня очень важно...

Откровенно говоря, я ненавижу, когда...

Откровенно говоря, я радуюсь, когда...

Откровенно говоря, самое важное в жизни...

Затем участникам предлагается, по желанию, зачитать свои ответы вслух.

Психолог. Всем ли мы можем доверить свои откровения? У тебя есть настоящий друг – такой, которому можно доверять. Может ли взрослый (родитель, учитель) быть твоим другом? [2].

Упражнение «Дружба для меня – это...»

1. Дружба для меня – это...

2. Как я вижу себя в дружбе

3. Как я себя чувствую в дружбе

4. Что жду от дружбы?

5. Что от меня ждут другие люди в дружбе?

6. Что я могу привнести в дружбу [3].

Упражнение «Поиск друзей» [4].

Мои технологии в подборе друзей

Технологии, которые я могу использовать при подборе друзей

Упражнение «Мой друг»

1. Что я получаю от дружбы?
2. Моя дружба крепкая? Если нет, то почему?
3. Когда я могу рассчитывать на друга?

Какие признаки друга я могу выделить	Какие признаки друзей можно выделить

Объявление «Ищу друга».

Психолог. Каждому человеку в жизни нужен друг. Когда друзей нет, то человек пытается их обрести. Многие соц.сети сейчас размещают объявления тех, кто пытается найти друзей или единомышленников. Мы попробуем с тобой тоже составить такое объявление. Давай озаглавим его «Ищу друга».

Ты можешь рассказать немного о себе, указать свои увлечения, любимые занятия. Объявление не должно быть большим, старайся писать искренне. Можно не подписывать свой текст или придумать себе псевдоним [5].

3. Анализ занятия.

Психолог задаёт вопросы: Трудно ли быть откровенным? Просто ли было писать о себе.

4. Домашнее задание.

Психолог. Подумай дома над таким высказыванием: «Люди становятся одиноки, если вместо мостов они строят стены». Постарайся его объяснить.

Список литературы:

1. Петровская, Л.А. Компетентность в общении / Л.А. Петровская. – М.: МГУ, 2020. – 216 с.
2. Гозман, Л.Я. Психология эмоциональных отношений / Л.Я. Гозман. – М.: МГУ, 2021. – 176 с.
3. Коломинский, Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах / Я.Л. Коломинский. – Минск: БГУ, 2022. – 352 с.
4. Мудрик, А.В. Общение как фактор воспитания / А.В. Мудрик. – М.: Педагогика, 2021. – 184 с.
5. Леви, В.Л. Искусство быть другим / В.Л. Леви. – М.: Знание, 2020. – 208 с.

Занятие 7. «Барьеры общения»

Цель: *Дать учащемуся представления о вербальных барьерах общения. Обучить альтернативным вариантам поведения.*

Обучить анализу различных состояний.

Материалы: Тетрадь для записей.

Ход занятия:

1. Обсуждение домашнего задания.

Психолог. Вспомните, какое высказывание предлагалось вам на дом для объяснения («Люди становятся одиноки, если вместо мостов они возводят стены»). Обсуждая ответы участников, психолог подводит их к пониманию барьеров («стен») в общении.

2. Работа по теме.

Психолог: Люди по характеру, по темпераменту и многим другим критериям неодинаковы, поэтому они по-разному воспринимают ситуацию, в которой оказываются. Человек, насколько бы бесконфликтным он ни был, не в состоянии избежать разногласий с окружающими. Сколько людей — столько мнений, и интересы разных людей вступают в противоречия друг с другом. Различие в восприятии часто приводит к тому, что люди не соглашаются друг с другом по определённому поводу. Это несогласие возникает, когда ситуация действительно носит конфликтный характер. Конфликт определяется тем, что сознательное поведение одной из сторон (личность, группы или организации) нарушает интересы другой стороны.

Упражнение «Нарисуем конфликт»

Учащемуся предлагается нарисовать конфликт, причём чтобы выразить идею конфликта, можно нарисовать всё, что угодно.

Вопросы для обсуждения:

Как ты видишь конфликт: положительно или отрицательно? Почему? [1].

«Словарь конфликта»

Предлагается закончить фразу «Конфликт — это...» + **и** — **конфликтов** и записать все ответы на листе бумаги. С помощью определений, записанных на своём листке, необходимо выработать своё определение конфликта. В нём может быть несколько предложений. Например, конфликт — это «то, что люди делают каждый день. Во время конфликта люди дерутся, ссорятся, обижают друг друга, но также и добиваются того, чего хотят». Каждая команда читает своё определение конфликта.

Вопросы для обсуждения:

Как вы относитесь к конфликтам?

Как вы считаете, они приносят вред или пользу? Почему?

А вам лично конфликты приносят вред или пользу? Почему? [2].

Упражнение «Праздничный пирог»

Данное упражнение позволит, определить вашу стратегию поведения в конфликтной ситуации.

Педагог-психолог. Представьте себе, что к вам на день рождения пришли друзья пить чай с праздничным тортом, украшенным шоколадными фигурками, дольками засахаренных фруктов. Торт небольшой, его надо разрезать. Вы именинник и как поэтому себя поведете?

Варианты поведения и соответствующие им стратегии поведения:

1. Откажетесь разрезать, попросите кого-нибудь из гостей или родных об этом, дабы никого не обидеть. (*Избегание.*)

2. Разрежете сами, на свое усмотрение, кому какой кусок - не важно, себе - лучший. (*Конкуренция.*)

3. Учтете пожелания гостей, себе возьмете кусок, какой достанется. (*Приспособление.*)

4. Постараетесь поделить поровну между всеми участниками праздника, включая и себя. (*Сотрудничество.*)

5. Скажете, что торта вам не очень хочется, пусть он весь достанется гостям, а вот шоколадные фигурки вы бы съели. (*Компромисс.*) [3].

Педагог-психолог: Выбрал? Давайте разберем каждую стратегию.

Знакомство с характеристиками различных стратегий поведения в конфликтах.

Избегание - ты делаешь вид, что никаких разногласий нет. Такая тактика требует недюжинной выдержки. Однако ею можно воспользоваться, если предмет спора не имеет для тебя особого значения. (Например, спор о каком-либо актере, которого ты не очень и любишь.) Либо ты надеешься, что через некоторое время ситуация разрешится сама. (Например, человек, который тебя раздражает, скоро уедет, так зачем с ним и спорить?!) Но постоянно пользоваться ею не стоит, так как мы в этом случае неприятные эмоции (злость, гнев) загоняем внутрь, а это не лучшим образом отразится на нашем здоровье. Кроме того, *конфликтная ситуация не разрешена, она сохраняется.*

Конкуренция - ты упорно отстаиваешь свою точку зрения, ни в чем не уступаешь сопернику. Такая тактика оправдана, когда решается действительно что-то важное и значительное и любая уступка серьезно затрагивает твоё достоинство и достоинство твоих близких, подвергает риску твоё благополучие, здоровье. *Постоянная приверженность этой тактике может обеспечить репутацию скандалиста и неприятного человека.*

Приспособление - этот вариант предполагает, что одна из конфликтующих сторон *отказывается от собственных интересов и приносит их в жертву.* В ряде случаев такой вариант наиболее правильный. К примеру, мама не может терпеть рок-музыку. Стоит ли с ней конфликтовать, заставляя нервничать дорогого, любимого человека? Уступи, включай музыку, когда ее нет дома.

Сотрудничество - ты смотришь на соперника как на помощника в решении возникшей проблемы, пытаешься разобраться в его точке зрения, понять, как и почему он не согласен с тобой, найти решение, устраивающее и

тебя, и соперника. *Самая верная стратегия, но не все выдерживают, так как отнимает много времени и сил.*

Компромисс предполагает, что обе стороны идут на уступки для того, чтобы преодолеть спорную ситуацию. *Интересы удовлетворяются не полностью, а частично.* Компромисс требует от обеих сторон четкого соблюдения обязательств. К примеру, договариваешься с родителями, что можешь приходить домой вечером. На час позже при условии, что заранее сделал домашнее задание, прибрался в комнате и прочее.

Педагог-психолог: Все стратегии имеют как плюсы, так и минусы, поэтому любая из них может быть эффективной. Нужно учитывать ситуацию, личность соперника и свою. Необходимо делать акцент не на то «кто виноват?», а на «что делать?». Однако если конфликт произошел из-за грубости, несправедливости, обмана, эти стратегии могут оказаться бессильными.

Упражнение «Чего мы хотим?»

Учащемуся предлагаются карточки «Чего мы хотим?» (приложение 1), на которых отображается информация о причинах возникновения конфликтов. Нужно внимательно изучить предложенный материал и в течение 10 минут написать рассказ о конфликте, используя как минимум один из названных источников конфликта.

Вопросы для обсуждения:

Почему возникают конфликты? Следует ли нам избегать конфликтов? Почему? В каких случаях вы сами избегали конфликта? Что ты чувствовал, избегая конфликта? [3].

Упражнение «Большинство конфликтов...»

Учащемуся предлагаются рабочий лист «Большинство конфликтов...», который необходимо заполнить.

Вопросы для обсуждения:

С какими образами ассоциируется слово «конфликт»?

Какие сходные черты лежат в основе различных конфликтов?

Опиши конкретный конфликт, в котором участвовал. Как он разрешился? [3].

3. Анализ занятия.

Психолог. Можешь ли ты сказать, почему конфликтные ситуации называются барьерами в общении? Давай оценим наше занятие.

4. Домашнее задание.

Психолог. Попытайся до следующего занятия зафиксировать хотя бы одну ситуацию, когда тебе удалось предотвратить конфликт. Старайся в таких ситуациях использовать знакомые тебе приёмы.

Список литературы:

1. Еникеев, М.И. Общая и социальная психология / М.И. Еникеев. – М.: Норма, 2021. – 624 с.
2. Ковалев, Г.А. Психологическое воздействие / Г.А. Ковалев. – М.: МГУ, 2019. – 240 с.
3. Скотт, Д.Г. Конфликты: пути преодоления / Д.Г. Скотт. – Киев:

Занятие 8. Предотвращение конфликтов

Цели: *Выработать у умение предотвращать конфликты. Закрепить навыки поведения в конфликтных ситуациях.*

Материалы: Тетради для записи.

Ход занятия.

1. **Обсуждение домашнего задания.**

2. **Работа по теме.**

Упражнение «Я-высказывания»

Разыгрывается сценка на проблемную тему (например: друг опоздал на встречу и после предъявленных претензий не извинился, а стал нападать сам).

- Для снижения накала конфликтной ситуации очень эффективно использование в общении «я-высказываний» – это способ сообщения собеседнику о своих нуждах, чувствах без осуждения или оскорбления.

Принципы, на которых строятся «я-высказывания»:

– безоценочное описание действий, что совершил этот человек (не стоит: «ты пришел поздно», желательно: «ты пришел в 12 ночи»);

– ваши ожидания (не стоит: «ты не вывел собаку», желательно: «я надеялся, что ты выведешь собаку»);

– описание своих чувств (не стоит: «ты меня раздражаешь, когда делаешь это», желательно: «когда ты делаешь это, я испытываю раздражение»);

– описание желаемого поведения (не стоит: «ты никогда не звонишь», желательно: «мне хотелось бы, чтобы ты звонил, когда задерживаешься») [1].

Упражнение «Правила поведения в конфликте»

Раздаются карточки с заданиями «Наиболее продуктивные приемы сотрудничества в разрешении конфликта», «Перечень поведенческих реакций, не способствующих продуктивному разрешению конфликта». Необходимо выбрать пять тезисов, которые наиболее полезны для регулирования конфликтов.

Алгоритм решения конфликтной ситуации.

Первый этап называется «СТОП». Чтобы не навредить учащемуся поспешными действиями и не осложнить отношения с ним, осознайте собственные эмоции:

«Что я сейчас чувствую?», «Что я хочу сделать?»

Второй этап – «ПОЧЕМУ?». Важно понять мотивы и причины поступка учащегося, почему он так ведет себя, чего хочет добиться.

Третий этап – «ЧТО?». Поставим перед собой педагогическую цель в виде вопроса: «**Чего я хочу добиться в результате своего педагогического воздействия?**» (чувства страха у учащегося, осознанного чувства вины или еще чего-то). Действие педагога направлено не против личности учащегося, а против его поступка. Учащийся должен почувствовать и понять, что педагог принимает его таким, каков он есть, но его поступка не одобряет.

Четвертый этап – «КАК?». Как прекратить плохое поведение учащегося, оставляя свободу выбора за ним, не нарушая равновесия педагогического взаимодействия? Какой арсенал педагогических средств (не применяя угрозы, насмешки, жалобы родителям) оптимально для этого использовать?

Угрозы, насмешки, жалобы родителям – малоэффективны и свидетельствуют о низком уровне профессионализма.

Пятый этап – «ДЕЙСТВУЮ». Успех практического действия педагога зависит от того, насколько он смог понять мотивы поступка учащегося и подобрать верные способы воздействия исходя из особенностей личности ребенка.

Шестой этап – «АНАЛИЗ». Педагог оценивает эффективность своего взаимодействия с учащимся и, если это необходимо, что-то меняет в предложенном алгоритме решения конфликтной ситуации. Педагогическая практика показывает, что использование подобного алгоритма дает огромные возможности для творчества педагога и делает работу с учащимся радостной и плодотворной.

Обсуждение. Ценность данного упражнения для Вас.

«Картография конфликта»

Цель: ознакомление участников со способами поиска компромиссного решения для каждого участника конфликта.

Процесс картографии конфликта состоит из 3-х этапов (рис.2):

Этап 1. *Определить проблему заявлением общего характера.*

Этап 2. *Опознать и назвать главных участников.*

Этап 3. *Каковы нужды и опасения каждого участника или группы?*

Если речь идет о столкновении личностей и отсутствии доверия, проблема может быть отражена рубрикой «Общение».

В семье проблема с мытьем посуды или беспорядком в комнатах детей может быть отражена рубрикой «Мытье посуды» или «Работа по дому».

Как читать карту:

- Ищите новую информацию и новое понимание — что-то незамеченное или недопонятое Вами ранее. Карта помогает Вам увидеть ситуацию глазами другого человека.

- Ищите общую «точку опоры» — общие потребности или интересы.

- Ищите общую точку зрения и поддерживайте общие ценности или идеи, разделяемые всеми участниками.

- Совмещайте различные ценности и перспективы.

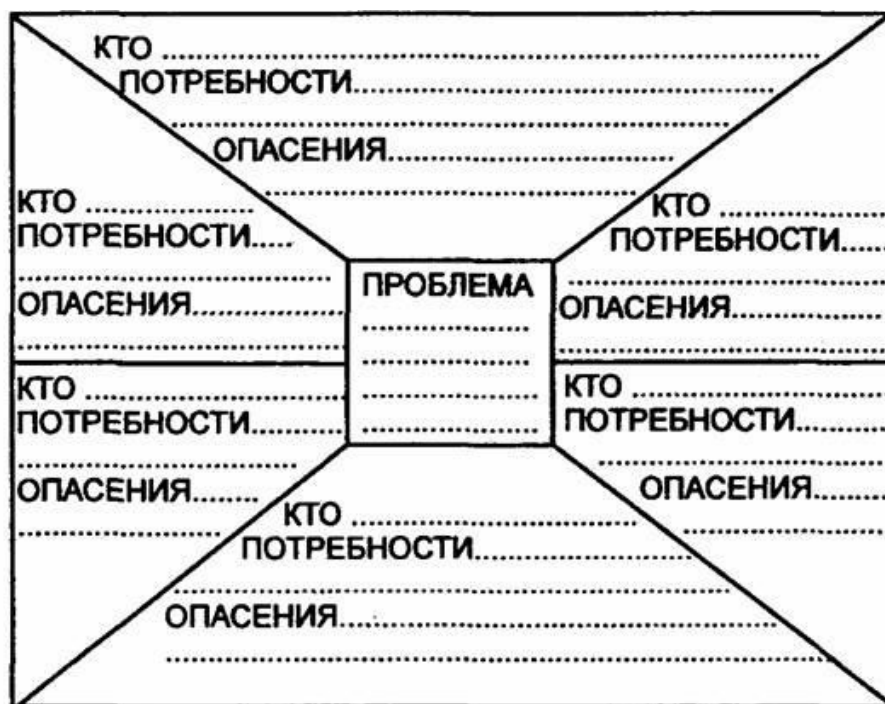
- Ищите скрытые устремления, такие, как индивидуальные блага, получаемые одной стороной при определенных вариантах решений.

- Ищите наиболее трудные участки, требующие неотложного внимания.

- Ищите наметки. Чего Вы не знали раньше, что требует более подробного рассмотрения теперь?

- Ищите и стимулируйте предпосылки выигрыша для всех. Опознайте элементы, важные для какой-то стороны, особенно если Ваша уступка в этом плане не связана с большими жертвами.

- Ищите основу для взаимного выигрыша всех сторон.
- Предлагайте решения, включающие элементы выигрыша для всех.



Обсуждение. Что нового вы узнали, в чем ценность данного упражнения.

Законы аргументации и убеждения

1. Закон встраивания (внедрения).

Аргументы следует встраивать в логику рассуждений партнера, а не вбивать (ломая ее), не излагать их параллельно.

2. Закон общности языка мышления.

Если хотите, чтобы вас слышали, говорите на языке основных информационных и репрезентативных систем оппонента.

3. Закон минимализации аргументов.

Помните об ограниченности человеческого восприятия (пять-семь аргументов), поэтому ограничивайте число аргументов. Лучше, если их будет не более трех-четырех.

4. Закон объективности и доказательности.

Используйте в качестве аргументов только те, что принимает ваш оппонент. Не путайте факты и мнения.

5. Закон диалектичности (единства противоположностей).

Говорите не только о плюсах своих доказательств или предположений, но и о минусах. Этим вы придаете своим аргументам больший вес, так как двусторонний обзор (плюсы и минусы) лишает их легковесности и обезоруживает оппонента.

6. Закон демонстрации равенства и уважения.

Подавайте аргументы, демонстрируя уважение к оппоненту и его позиции.

7. Закон авторитета.

Ссылки на авторитет, известный вашему оппоненту и воспринимаемый им тоже как авторитет, усиливают воздействие ваших аргументов. Ищите авторитетное подкрепление им.

8. Закон рефрейминга.

Не отвергайте доводы партнера, а, признавая их правомерность, переоценивайте их силу и значимость. Усиливайте значимость потерь в случае принятия его позиции или уменьшайте значимость выгод, ожидаемых партнером.

9. Закон постепенности.

Не стремитесь быстро переубедить оппонента, лучше идти постепенными, но последовательными шагами.

10. Закон обратной связи.

Подавайте обратную связь в виде оценки состояния оппонента, описания своего эмоционального состояния. Принимайте на себя персональную ответственность за недоразумение и непонимание.

11. Закон этичности.

В процессе аргументации не допускайте неэтичное поведение (агрессия, обман, высокомерие, манипуляции и т.д.), не задевайте «больные места» оппонента.

Правила ведения спора.

Первое правило (правило Гомера):

Очередность приводимых аргументов влияет на их убедительность. Наиболее убедителен следующий порядок аргументов: сильные — средние — один самый сильный (слабыми аргументами вообще не пользуйтесь, они приносят вред, а не пользу). Сила (слабость) аргументов должна определяться не с точки зрения выступающего, а с точки зрения лица, принимающего решение.

Второе правило (правило Сократа):

Для получения положительного решения по важному для вас вопросу поставьте его на третье место, предпоставив ему два коротких, простых для собеседника вопроса.

Третье правило (правило Паскаля):

Не загоняйте собеседника в угол. Дайте ему возможность «сохранить лицо», сохранить достоинство. «Ничто так не разоружает, как условия почетной капитуляции». (Покажите, что предлагаемое вами решение удовлетворяет какую-то из потребностей собеседника).

Четвертое правило:

Убедительность аргументов в значительной степени зависит от имиджа и статуса убеждающего. Высокое должностное или социальное положение, компетентность, авторитетность, поддержка коллектива повышают статус человека и степень убедительности его аргументов.

Пятое правило:

Не загоняйте себя в угол, не понижайте свой статус проявлением признаков неуверенности.

Шестое правило:

Не принижайте статус собеседника, ибо любое проявление неуважения, пренебрежения к собеседнику вызывает негативную реакцию.

Седьмое правило:

К аргументам приятного нам собеседника мы относимся благосклонно, к аргументам неприятного — с предубеждением. Приятное впечатление создается

многими факторами: уважительным отношением, умением выслушать, грамотной речью, приятными манерами, внешностью и т.д.

Восьмое правило:

Желая переубедить, начинайте не с разделяющих вас моментов, а с того, в чем вы согласны с оппонентом.

Девятое правило:

Проявите эмпатию, постарайтесь понять эмоциональное состояние другого человека, представить ход его мыслей, поставить себя на его место, сопереживать ему.

Десятое правило:

Будьте хорошим слушателем, чтобы понять ход мыслей собеседника.

Одиннадцатое правило:

Проверяйте, правильно ли вы понимаете собеседника.

Двенадцатое правило:

Избегайте слов, действий, приводящих к конфликту.

Тринадцатое правило:

Следите за мимикой, жестами, позами — своими и собеседника [2].

Восточная притча «О гвоздях»

Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора.

В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На другой неделе он научился сдерживать свой гнев, и с каждым днём число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди.

Наконец пришёл день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему отцу и тот сказал, что на сей раз каждый день, когда сыну удастся сдержаться, он может вытащить из столба по одному гвоздю.

Шло время, и пришёл день, когда он мог сообщить отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвёл к забору:

— Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остаётся такой же шрам, как и эти дыры. И неважно, сколько раз после этого ты извинишься — шрам останется [3].

3. Анализ занятия.

Психолог задает следующие вопросы:

Считаете ли вы себя конфликтным человеком?

Смогли бы вы предотвратить конфликт или избежать его?

4. Домашнее задание.

Психолог. Подумайте, с какими людьми вам нравится общаться, что в них вам нравится.

Список литературы:

1. Сатир, В. Как строить себя и свою семью / В. Сатир. – М.: Педагогика-Пресс, 2021. – 320 с.

2. Фишер, Р. Путь к согласию / Р. Фишер, У. Юри. – М.: Наука, 2019. – 158 с.
3. Шейнов, В.П. Конфликты в нашей жизни и их разрешение / В.П. Шейнов. – Минск: Амалфея, 2022. – 288 с.

Занятие 9. Уверенное и неуверенное поведение

Цели: Дать понятие о сильной личности. Выбатывать навыки уверенного поведения. Формировать негативное отношение к агрессии.

Материалы: тетрадь для записей.

Ход занятия.

1. Обсуждение домашнего задания.

Психолог. Вам предлагалось дома подумать о том, с какими людьми вам нравится общаться. Сейчас мы запишем их характеристики на доске. Каких определений больше всего?

2. Работа по теме.

Игра «Зубы и мясо».

На доске записаны качества: отзывчивый, упорный, волевой, нежный, целеустремленный, добрый. Участникам предлагается выбрать качества, которых им не хватает, и записать их в таблицу – в столбик «Себе». В другой столбик – «Другим» – записать те качества, которых не хватает, по их мнению, другим людям. После того как участники выполняют задание, психолог сообщает, что определения «упорный», «волевой», «целеустремленный», характеризуют сильные стороны человека (их условно можно обозначить как «зубы»), а определения «отзывчивый», «добрый», «нежный» характеризуют мягкость человека («мясо»). При анализе, как правило, оказывается, что большинство выбирает для себя сильные качества – «зубы», а другим предлагает быть «мясом».

Психолог. Почему же большинство считает, что им не хватает качеств сильного человека, а другим доброты? Какого человека мы называем «сильной личностью»? (Уверенного, твердого, спокойного, справедливого)

Что значит быть уверенным человеком? (Спокойно отстаивать своё мнение, считаясь с мнением других.)

Какое поведение мы называем неуверенным? (Беспокойное, нерешительное.)

Какое поведение можно назвать нерешительным? (Оскорбляющее, унижающее, нарушающее права других.)

Можно ли назвать уверенным агрессивное поведение? (Это получение уверенности за счёт унижения других.) [1]

Упражнение «Три портрета»

Нужно нарисовать человека: уверенного в себе, неуверенного в себе, самоуверенного, а также описать его основные психологические особенности.

Выводы фиксируются на доске, разделённой на три части.

Уверенный человек	неуверенный человек	самоуверенный человек
спокойный	Говорит тихо	Говорит громко
Смотрит на собеседника во время разговора	Не смотрит в глаза	грубит
Отстаивает свою точку	Не умеет отказать	Командует там, где не

зрения		имеет права...
общительный	стесняется	
Не боится показывать, что чего – то не знает...	Необщительный...	

Важно подчеркнуть, чем похожи друг на друга неуверенное и самоуверенное поведение – и за тем, и за другим может стоять неуверенность человека в себе, в своих силах, в том, что он интересен другим людям сам по себе.

Вторым этапом подросток думает над вопросом: В каких ситуациях люди чувствуют себя неуверенно? На доске составляется «копилка трудных ситуаций». Затем они обобщаются в пять ситуаций, которые наиболее типичны для подростка.

Рефлексия занятия:

Доволен ли ты своей «геометрией уверенности»?

Как твоя неуверенность мешает в тех или иных ситуациях? [2]

Памятка «признаки уверенного поведения» (я - хороший, ты - хороший)

У человека есть 3 потребности: в понимании, в уважении, в принятии. Только удовлетворив эти потребности, мы войдем в контакт с человеком, а удовлетворяются они лишь при уверенном поведении:

Использует «Я - высказывание»;

Применяет эмпатическое слушание;

Умеет говорить о своём желании;

Отражает высказывания;

Отражает чувства;

Умеет отказывать;

Умеет просить;

Умеет принимать отказ;

Говорит прямо и открыто;

Склонен к компромиссам, предлагает их сам.

Упражнение «Перспектива»

“Сформулируй основные цели, которых ты хотел бы достичь в ближайшее время. Что тебя ждет в перспективе? К чему стремится твоя душа? Или, может быть, тебя ждут какие-то важные, но не зависящие от тебя дела? Итак, четкая и ясная перспектива твоих целей: А теперь главное - подумай, какие конкретные шаги нужно сделать для достижения этих целей. Что можете сделать только ты? Кому придется обратиться за помощью?

У тебя есть на это 10 минут. Успехов тебе!” [3]

3. Анализ занятия.

Психолог. Можешь ли ты сказать, что после занятия изменил мнение о себе? Давай оценим наше занятие.

4. Домашнее задание.

Психолог. Проследи за тем, как слушают тебя окружающие, и проверь, как слушаешь их ты.

Список литературы:

1. Берн, Э. Игры, в которые играют люди / Э. Берн. – М.: Прогресс, 2021. – 352 с.
2. Литвак, М.Е. Психологическое айкидо / М.Е. Литвак. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 352 с.
3. Пиз, А. Язык телодвижений / А. Пиз. – М.: Эксмо, 2022. – 272 с.

Занятие 10. «Нужна ли агрессия?»

Цели: Дать представление об агрессивном поведении. Вырабатывать приемлемые способы разрядки гнева и агрессии.

Материалы: Текст «Прочти о змее», релаксационная музыка.

1. Обсуждение домашнего задания.

Психолог спрашивает участников, удалось ли им проверить свое умение слушать других и понаблюдать, как окружающие их слушать. Затем предлагается вспомнить, что такое агрессия и когда она проявляется.

2. Работа по теме занятия.

Психолог. Подумай, нужна ли человеку в жизни агрессия? В процессе обсуждения желательно вспомнить, о значении эмоций в жизни человека.

Психолог. А теперь давай послушаем «Притчу о змее».

Жила на свете очень ядовитая змея, которую все боялись и не приближались к ней из-за ее яда. Никто не общался со змеей, поэтому она была очень одинока. Решила змея избавиться от яда и сбросила его в ущелье. Увидел это орел и рассказал всем зверям. Осмелели звери и закидали змею насмерть камнями. Какой вывод можно сделать из этой притчи? Зачем нужна человеку агрессия? В каких случаях?

В результате обсуждения учащиеся приходят к выводу, что агрессия нужна для самозащиты. Агрессия иногда помогает человеку постоять за свою честь и за честь других перед врагом.

Учащийся делает запись в тетради:

Конструктивная агрессия направлена на защиту себя и других, на завоевание независимости и свободы. Деструктивная агрессия – это насилие, жестокость, ненависть и злоба. Это попытка самоутверждения за счет унижения других.

Психолог. Подумай, в какой форме чаще всего проявляется ваша агрессия? Как с ней справляешься? [1]

Упражнение «Выставка».

Психолог. Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, глубоко вдохните три, четыре раза. Представьте, что вы попали на большую выставку. На ней фотографии людей, на которых вы злитесь, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Постарайтесь выбрать один портрет и вспомнить ситуацию, когда этот человек вас обижал. Вспомните свои чувства и мысленно скажите этому человеку все, что хотели, или даже сделайте все, что хотели сделать.

После упражнения происходит обмен мнениями: Какая была ситуация? Трудно ли было представить свои ощущения? Менялись ли ощущения? [2]

3. Анализ занятия.

Психолог задает вопросы для обсуждения: Какие способы снятия гнева для вас наиболее приемлемы? Нужно ли учиться снимать агрессию? Можете ли вы оценить свои возможности в овладении способами снятия агрессивного состояния?

4. **Домашнее задание.** Попробуйте в моменты нахлынувшего гнева и возмущения поругаться смешными словами, например: «Тих – тебе дух», и отмечаете, как раздражение и злоба уходят [3].

Список литературы:

1. Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э. Фромм. – М.: АСТ, 2021. – 624 с.
2. Бютнер, К. Жить с агрессивными детьми / К. Бютнер. – М.: Педагогика, 2019. – 144 с.
3. Паренс, Г. Агрессия наших детей / Г. Паренс. – М.: Форум, 2022. – 152 с.

Занятие 11: «Обида»

Цель: развивать навыки уверенного поведения; обучать тому, как справляться с обидой; способствовать формированию более адекватной самооценки на основе обратной связи; создание позитивного эмоционального фона в группе.

Материалы и оборудование: тетради, ручки, карандаши, фломастеры.

1. Приветствие

Упражнение «Антоним»

– Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, называя при этом какое-нибудь состояние или чувство, а поймав брошенный нам мяч, будем называть антоним к нему — противоположное состояние или чувство. Например, я бросаю мяч и говорю: грустный. Ты, поймав мяч, называет антоним «веселый», затем бросает мяч кому-то еще и называет свое чувство или состояние. Постарайтесь быть внимательными и не бросать мяч кому-либо повторно, пока мяч не побывает у всех [1].

Упражнение «Детские обиды»

– Вспомните случай из детства, когда вы почувствовали сильную обиду. Вспомните свои переживания и нарисуйте либо опишите их в любой (конкретной или абстрактной) манере. Как вы сейчас относитесь к этой обиде (нарисуйте или опишите).

Желающие рассказывают о том, что они вспомнили, и показывают рисунки (зачитывают описания) «тогда» и «сейчас».

Обсуждение:

– Что такое обида?

– Как долго сохраняются обиды?

– Справедливые и несправедливые обиды и т.д. [2].

Упражнение «Копилка обид»

Подростку 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 к обидчику в дальнейшем?

– Прощение обиды [3].

Анализ занятия

Как оцениваете занятие в целом? Что понравилось? Что не понравилось? Какие задания были сложными? Какие полученные знания пригодятся вам в жизни, в каких ситуациях?

Список литературы:

1. Вачков, И.В. Психология для малышей / И.В. Вачков. - М.: Педагогика, 2019. - 144 с.
2. Захаров, А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия / А.И. Захаров. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2021. - 448 с.
3. Лейбин, В.М. Психоанализ и философия неврозов / В.М. Лейбин. - М.: Институт психологии РАН, 2022. - 352 с.

Занятие 12. «Пойми себя»

Цель: Формировать у учащегося умение понимать себя.

Ход занятия.

1. Обсуждение домашнего задания.

Психолог. Кто тренировался снимать вспышки гнева при помощи слов: «Тих-тиби-дух»? Кто использовал какие-либо другие методы, с которыми мы познакомились на прошлом занятии? Поделитесь своим опытом.

2. Работа по теме занятия.

Психолог. Чаще всего мы раздражаемся и нервничаем, когда нас не понимают. Сейчас мы проверим, достаточно ли хорошо мы знаем самих себя.

Упражнение «Девиз»

“В прежние времена на воротах замка и на щите рыцаря писали девиз рода, то есть краткое изречение, выражающее руководящую идею или цель деятельности владельца. Сейчас мы подумаем над девизом каждого из нас. Теперь ты должен сформулировать свой девиз, который отражает его жизненное кредо, отношение к миру в целом, к окружающим людям, к себе.

На формулировку девиза вам дается 5 минут [1].

Упражнение «Без маски»

Откровенно ответить на незаконченные предложения.

“Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...”

“Мне очень трудно забыть, но я...”

“Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...”

“Мне бывает стыдно, когда я...”

“Особенно меня раздражает то, что я ...”

“Мне особенно приятно, когда меня...”

“Знаю, что это очень трудно, но я...”

“Иногда люди не понимают меня, потому что я...”

“Верю, что я еще...”

“Думаю, что самое важное для меня...”

“Когда я был маленький, я часто...” [2]

Упражнение «Автопортрет»

“Один из самых близких людей, которого ты, наверное, хорошо знаешь ты сам. Действительно, кто лучше тебя знает твои особенности, привычки, желания. Ты в течении 5 минут должен составить подробную психологическую самохарактеристику, включающую не менее 10 - 12 признаков. В этой характеристике не должно быть внешних примет, по которым можно сразу тебя узнать. Это должно быть психологическое описание вашего характера, ваших привязанностей, взглядов на мир, на взаимоотношения людей [4].

Упражнение «Диалог с собой»

Подросток записывает в своей тетради высказывание Э. Фрома: «Человек – это тот, кто постоянно решает проблему жизни».

тот, кто называет проблему

тот, кто предупреждает, что будет сейчас

тот, кто предупреждает, что будет через неделю
тот, кто предупреждает, что будет через месяц
тот, кто предупреждает, что будет в конце жизни
Называется проблема, например: «Я хочу подарить кому-то цветы».

«Если ты подаришь цветы, то сейчас...»

«Если ты подаришь цветы, то через неделю...»

«Если ты подаришь цветы, то через месяц...»

«Если ты подаришь цветы, то в конце жизни...»

Психолог. После этого упражнения наших рассуждений можно выделить следующие этапы решения проблемы:

постановка проблемы

обдумывание, что будет после принятия того или иного решения (через неделю, через месяц, в зрелые годы, в конце жизни)

выбор приемлемого варианта

применение выбранного варианта [4]

3. Анализ занятия.

Психолог задает вопросы для обсуждения: Хорошо ли мы знаем друг друга? Важно ли учиться понимать друг друга? Кто лучше всех понимал других?

4. Домашнее задание.

Психолог. В повседневном общении старайтесь использовать те знания, которые вы получили на занятиях. К следующему занятию проанализируйте, какие у вас существуют проблемы (трудности) в жизни и зависит ли их решение от вас.

Список литературы:

1. Петровский, А.В. Психология личности / А.В. Петровский. - М.: Просвещение, 2020. - 284 с.
2. Прихожан, А.М. Психология неудачника / А.М. Прихожан. - М.: Сфера, 2021. - 192 с.
3. Столин, В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. - М.: МГУ, 2022. - 284 с.
4. Фромм, Э. Иметь или быть? / Э. Фромм. - М.: Прогресс, 2019. - 238 с.

Занятие 13. Мои проблемы

Цели: Познакомить учащегося с термином «проблема». Научить осознавать проблемы и их обсуждать.

Отработать навыки решения проблем.

Материалы: Тетрадь, ручки, воздушные шары.

Ход занятия.

1. Обсуждение домашнего задания.

Психолог задает вопросы: Что же такое проблема? Много ли схожих проблем у разных людей?

2. Работа по теме.

Психолог. Послушай пример проблемной ситуации.

Двое братьев попали в скверную историю – одолжили деньги, но вовремя не смогли их вернуть. Им пригрозили расправой, если они не вернут деньги. Каждый из братьев решил проблему по-своему. Один – одолжил деньги у очень доброго пожилого человека, солгав ему, что деньги нужны на лечение для больной матери (хотя она была здорова). Другой влез в чужую машину, украл магнитофон и продал его. Так братья решили свою проблему и раздобыли деньги.

Психолог. Согласен ли ты, что они решили свою проблему? Почему? Какие вы можете предложить варианты решения этой проблемы?

Все предложения записываются на доске.

Психолог. Подумай, что лучше: воровство или обман?

Психолог подводит итог обсуждения – решение проблемы не должно приводить к появлению новых проблем [1].

Игра «Диалог со своим мозгом»

Учащиеся записывают в своих тетрадях высказывание Э. Фрома: «Человек – это тот, кто постоянно решает проблему жизни».

В игре участвуют 5 человек (все вместе они составляют «мозг»):

- тот, кто называет проблему
- тот, кто предупреждает, что будет сейчас
- тот, кто предупреждает, что будет через неделю
- тот, кто предупреждает, что будет через месяц
- тот, кто предупреждает, что будет в конце жизни

Называется проблема, например: «Я хочу подарить кому-то цветы». Мозг отвечает:

«Если ты подаришь цветы, то сейчас...»

«Если ты подаришь цветы, то через неделю...»

«Если ты подаришь цветы, то через месяц...»

«Если ты подаришь цветы, то в конце жизни...»

Игра повторяется с другими участниками и с другими проблемами («Я хочу начать курить», «Я нашел кошелек», «Я им отомщу»).

После обсуждения проблемы нужно либо отказаться от какого-то решения, либо утвердиться в нем.

Психолог. После этой игры и наших рассуждений можно выделить

следующие этапы решения проблемы:

- постановка проблемы
- обдумывание, что будет после принятия того или иного решения (через неделю, через месяц, в зрелые годы, в конце жизни)
- выбор приемлемого варианта
- применение выбранного варианта [2]

Упражнение с шарами.

Подросток берёт по 1 воздушному шару на 1 проблему, надувает его, представляя, что он мысленно обдумывает решение своей проблемы. Затем он пишет то, что его волнует на своем шарике фломастером и протыкает шарик – проблема лопнула. Это упражнение можно проделывать и мысленно [3].

3. Анализ занятия.

Психолог задает вопросы для обсуждения: Почему у нас появляются проблемы? Принимаем ли мы участие в их появлении? Любую ли проблему можно решить? Важно ли обдумывать решение прежде, чем его принять?

Психолог. Оцени свою способность решать проблемы по пятибалльной шкале выкидыванием пальцев одной руки.

4. Домашнее задание.

Психолог. Понаблюдай за окружающими (и за собой). Что людей больше всего обижает? Подумай, почему?

Список литературы:

1. Рудестам, К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. - СПб.: Питер, 2021. - 384 с.
2. Фромм, Э. Человек для себя / Э. Фромм. - Минск: Коллегиум, 2022. - 352 с.
3. Александрова, Л.А. Психологические техники саморегуляции / Л.А. Александрова. - М.: Сфера, 2019. - 128 с.

Занятие 14 Критика

Цели: Познакомить с понятием «критика». Отрабатывать навыки правильного реагирования на критику.

Материалы: Карточки с фразами, мяч.

Ход занятия.

1. Обсуждение домашнего задания.

Надо выяснить, удалось ли ребятам понаблюдать за тем, как реагируют на обиду разные люди, и спросить, что больше всего обижает людей. Почему одних людей какая-то ситуация обижает, а других нет?

2. Работа по теме.

Игра с мячом «Что звучит обидно?».

Психолог бросает мяч учащемуся и произносит по одной фразе, а он старается запомнить, что при этом чувствовал. Фразы психолога:

- ты всегда плохо работаешь
- ты никогда не делаешь домашнего задания
- ты каждый раз перебиваешь
- ты – лентяй
- ты никогда не здороваешься
- ты – глупый

При обсуждении психолог задает вопросы: Было ли обидно? Какие испытывал эмоции? Какие слова особенно обижают? Что заставляет людей критиковать других? Нужна ли критика? Всегда ли критику бывает услышана? Почему? [1]

Упражнение на Я – сообщение

(приложение)

Психолог. Попробуйте сообщить о своем недовольстве, не обижая партнера. Скажите предыдущие фразы так, чтобы не обидеть партнера, например: «Я не доволен вашей работой», «Я переживаю, когда меня перебивают» и т.д.

Делается вывод о том, что Я – сообщение позволяет другому слушать вас и спокойно реагировать. Я – сообщение предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чувства, а Ты – сообщение нацелено на обвинение другого человека [2].

3. Анализ занятия.

Психолог. Часто ли вы используете Я – сообщение, давая возможность другим людям узнать о ваших чувствах? Умеете ли вы контролировать свои высказывания?

4. Домашнее задание.

Психолог. Попробуйте избавиться от вредных привычек и тем самым проверить свою силу воли и самоконтроль.

Психолог желает каждому мужества – изменять то, что можно изменить в себе.

Список литературы:

1. Гиппенрейтер, Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. - М.: АСТ, 2021. - 240 с.
2. Корнелиус, Х. Выиграть может каждый / Х. Корнелиус, Ш. Фэйр. - М.: Стрингер, 2022. - 216 с.

Занятие 15. «Умение сказать «нет»

Цель: формирование навыков психосоциальной компетенции у подростка.

Задачи:

- дать понятие о различных источниках и формах принуждения;
- научить способам отказа;
- формировать навыки противостояния групповому давлению;
- формировать убеждение, что каждый человек несет ответственность за свои решения.

Материалы и оборудование: тетрадь, ручки, карандаши.

Ход занятия:

1. Приветствие

Упражнение « Уметь говорить НЕТ»

Цель: овладение навыками позитивного поведения.

Инструкция: Иногда мы делаем то, что от нас ждут другие, даже если мы этого не хотим. Например, друг приглашает тебя пойти вместе с ним в кино. А у тебя в этот день нет настроения, идти в кино. Надо ли тебе в этом случае идти или нет? Ты чувствуешь, что должен это сделать, ведь это же твой друг. Но в то же время ты знаешь, что тебе самому этого не хочется. У тебя были другие планы.

Я думаю, что тебе это знакомо. Вспомни и опиши два-три случая, когда кто-нибудь ждал от тебя того, чего тебе делать не хотелось, и, несмотря на свое нежелание, ты все-таки сделал. Как ты при этом себя чувствовал?

Опиши два-три случая, когда ты не сделал того, чего хотели от тебя (друзья, родители или кто-то еще). Как ты себя чувствовал?

Вопросы для обсуждения:

- Каким людям тебе труднее говорить «Нет»?
- Каким людям тебе легче всего говорить «Нет»?
- Если ты хочешь выполнить желание другого человека, говоришь ли ты ему четкое «Да»?
- Когда подросток должен делать то, что от него ждут, а когда не должен? [1]

Беседа «Техники отказа»

Детям задаются вопросы, на которые им легко ответить «нет»!

- Вы любите горькую пищу?
- Вы хотели бы спать в ледяной пещере?
- Просто ли было вам говорить «нет», почему?

Затем перечисляются ситуации, в которых нелегко отказаться, например, когда им предлагают:

- обидеть кого-то;
- сказать кому-то неправду;
- съесть мороженное, когда болит горло.

Обсуждаются вопросы:

- Что мешает нам быть решительными и сказать «нет».

- Что может произойти, если не сказать «нет».

Вывод: если вовремя не сказать «нет», то это может привести к печальным последствиям, и они за это в ответе. Представьте, что кто-то пытается вас заставить сделать что-то неприятное, опасное, просто плохое. Что подсказывает ваш ум?

«Темные» мысли:

- Если я скажу нет, то со мной не будут дружить.
- Если я откажусь, он перестанут со мной дружить.
- Я останусь один.

«Чистые» мысли:

- Это мой выбор.
- Я смогу победить свой страх.
- Это нужно сказать и я сделаю это.
- Я не испугаюсь.

Виды давления.

Давление друзей (не хочешь попробовать кое-что?).

Давление, которое оказывают «дразнилки».

Тяжелое давление.

Косвенное, искушающее давление [1].

Изучение способов сопротивления

Пригласить двух школьников, предложить ситуацию, когда нужно отказаться от предложенной сигареты. Выслушивается несколько вариантов отказа. Ребята определяют, какой отказ был наиболее уверенным.

Виды ответов:

- уверенные:
- неуверенные:
- агрессивные.

Уверенный ответ:

- говорит твердо, спокойно;
- стоит прямо;
- смотрит прямо в глаза;
- совершенно уверен в себе;
- не позволяет никому влиять

на себя.

Неуверенный ответ:

- нервничает;
- избегает смотреть в глаза

собеседнику;

- поникшая осанка;
- речь растянутая;
- делает то, что от него ждут.

Агрессивный ответ:

- говорит резко, громко, с вызовом;
- оскорбляет;
- наглый взгляд;
- сильно жестикулирует;
- игнорирует правила поведения;
- нарушает права других.

Вывод:

- Уверенность помогает человеку отстаивать свои права.
- Уверенность помогает выйти из конфликтных ситуаций.
- Уверенность помогает человеку противостоять давлению.
- Уверенность помогает человеку сказать «нет».

Восемь способов сказать «нет»

1. Говори: «Нет, спасибо».
2. Объясни причину отказа.

3. Повтори несколько раз свой отказ.
4. Уйди.
5. Смени тему разговора.
6. Избегай критических ситуаций.
7. Если давление продолжается, перейти в наступление.
8. Предложите компромисс [2].

Ролевая игра «Отказ»

Раздаются ситуационные задачи. – Одноклассники уговаривают тебя прогулять контрольную работу. – Друг предложил тебе попробовать алкоголь. – Сосед по парте предлагает взять со стола учителя без разрешения красивую ручку.

Ребята обсуждают, дают три варианта ответов. Затем показывают ответы. Ребята обсуждают, какой из ответов был наиболее уверенным [3].

Анализ занятия

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом уроке?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?
- Что пригодится тебе в жизни?

Список литературы:

1. Грецов, А.Г. Тренинг общения для подростков / А.Г. Грецов. - СПб.: Питер, 2021. - 160 с.
2. Маккей, М. Тренинг уверенности в себе / М. Маккей. - СПб.: Питер, 2019. - 176 с.
3. Лейбин, В.М. Психология сопротивления / В.М. Лейбин. - М.: Институт психологии РАН, 2022. - 208 с.

Занятие 16. Мой жизненный путь

Цель: обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности, повышение уверенности в себе.

Приветствие

Уточнение у подростка о его самочувствии. Попросить рассказать о том, что произошло хорошего с ним за неделю.

Упражнение «Сокровищница жизненных сил»

Цель: помочь подростку активизировать свои жизненные силы, обрести новый взгляд на обстоятельства.

Материал: набор психологических карт [1].

Упражнение «Реконструкция жизненного пути»

Цель: помочь подростку активизировать свои жизненные силы.

Материал: песочница с фигурками.

Инструкция: ведущий: «Составь, пожалуйста, с помощью фигурок свой жизненный путь. На каждом этапе должна присутствовать фигурка, с которой ты себя идентифицируешь. Между фигурками можно строить диалоги. Так же диалоги могут вестись между отдельными жизненными этапами» [2]

Обратная связь

Цель: выяснить степень удовлетворенности подростком занятием, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Список литературы:

1. Карвасарский, Б.Д. Психотерапия / Б.Д. Карвасарский. - СПб.: Питер, 2021. - 672 с.
2. Савенко, В.С. Психология личности / В.С. Савенко. - М.: Академия, 2019. - 256 с.

Занятие 17. «Азбука перемен»

Цели: Закрепить полученные знания. Помочь поверить в свои силы.

Материалы: Тетради с записями.

Ход занятия.

1. Обсуждение домашнего задания.

По желанию участники рассказывают, от каких привычек они избавились, легко ли им удалось это сделать.

Психолог (подводит итог сказанному). Каждый из нас является обладателем огромных запасов внутренней энергии. Правда, мы иногда не имеем к ним доступа. Но никто не сможет нам помочь измениться к лучшему, если мы сами этого не захотим. Очень важно поверить в себя. Тот, кто решается на перемены в себе, достоин большого уважения, и он – сильный человек.

2. Работа по теме.

Составляем «Азбуку перемен».

Психолог. Проанализируйте свои знания и составьте «Азбуку перемен». Азбука эта необычная – слова будем подбирать по алфавиту, а действия будем описывать, основываясь на своих знаниях и своем опыте. Первым в нашей азбуке нужно поставить слово на букву А, например – Анализ (можно другое, предложенное участниками). Объясните, что значит анализировать свои поступки.

Далее идет слово на букву Б, например – Будущее (зависит ли наше будущее от умения общаться с людьми?).

Учащимся предлагается самим придумывать слова к азбуке и объяснять их значение. Если дети затрудняются, то можно им предложить такие: Знания, Интерес, Коллектив, Личность, Мечта, Надежда, Откровения и т.д. [1]

«Нарисуем жизнь».

Ведущий предлагает учащимся нарисовать жизнь так, как они её представляют. Рисунок выполняется коллективно на доске или на большом листе ватмана. Рисунок может включать в себя символы, картинки, слова – всё, с помощью чего можно передать самое важное в жизни [2].

Релаксационное упражнение «Полет к звезде»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, снятие мышечных зажимов; отработка навыка рефлексии.

Инструкция: «Когда рождается человек, то на небе загорается его звезда, чтобы светить ему весь его век. Она горит так ярко, что её спасательной энергии хватает на долгие-долгие годы, она оберегает нас, спасает, даёт надежду и силы.

И сегодня я предлагаю совершить тебе путешествие, но это будет необычное путешествие, мы совершим полёт к звезде, к своей звезде.

Сядь поудобнее и закрой глаза. Сделай глубокий вдох и выдох...

Ты чувствуешь, как твои ноги постепенно отрываются от земли, а тело становится невесомым, очень лёгким... и ты начинаете медленно-медленно

подниматься вверх, к небу. Посмотрит вниз: всё, что раньше тебя окружало (дома..., улицы..., деревья..., парки..., машины...) всё становится маленьким, едва заметным.

А если ты поднимешь голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось недостижимым, далёким. Вот - приближающееся небо. Ты летишь сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на твоих ладонях. Ты стремительно летишь мимо холодных комет, а сейчас пролетаешь мимо солнца. Почувствуй его приятное тепло, пусть оно согреет тебя. Ты путешествуешь по огромному небесному миру, встречаешь различные звёзды... А где же Твоя звезда?.. Вот...она... Посмотрит, какая она? Большая или маленькая? Холодная как лёд или горячая, как пламя костра? Какого она цвета? Может быть голубая, жёлтая, красная?.. Кокой она формы? Круглая или остроконечная?

Дотронься до своей звезды и попросите у неё всё то, в чём ты нуждаетесь, что тебе так необходимо: попросите добра, счастья, спокойствия, здоровья, умиротворения, хорошего настроения...

А теперь обязательно улыбнись ей и поблагодари свою звезду за всё: за то, что она просто существует, она ваша, светит только для вас, что она сопровождает вас всю жизнь, что она даёт вам силы и энергию...

А теперь тебе необходимо возвращаться домой. Попрощайся со своей звездой и пообещай, что теперь, в минуты грусти, отчаяния, тревоги ты будешь помнить, что у вас есть ОНА..., ты будешь помнить, что это - источник сил, энергии, света, добра...

Почувствуй, как постепенно тяжелеют твои ноги, а тело становится грузным... ты начинаешь свой путь обратно, домой. Ты летишь сквозь пушистые облака, потрогай их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Ты стремительно летишь мимо холодных комет, а сейчас пролетаешь мимо Солнца.

Если ты поднимешь голову вверх, то увидишь всё то, что раньше казалось огромным, могущественным (звёзды, кометы, планеты, облака), постепенно становится всё меньше и меньше... Вот – приближающаяся Земля. Реки, озёра, луга, парки, дома, люди... всё - становится более крупным, более заметным...

Сохрани в памяти эти чувства, которые ты испытал сегодня... И пусть твоя звезда далеко, но каждый раз, как только ты устал, или у тебя грустное настроение, или тебе просто нужны свежие силы...просто навести ее, соверши это необычное путешествие...

Когда я досчитаю до 5, вы сможете открыть глаза и снова оказаться в этой комнате... [3]

3. Анализ занятия.

Психолог задает вопросы для обсуждения:

Трудно ли было составлять азбуку? Почему?

Трудно ли добиваться перемен в себе? В чем заключаются эти трудности?

От чего зависит успех наших перемен.

4. Домашнее задание.

Психолог. Продолжай составлять азбуку перемен, опираясь на свой личный опыт преодоления трудностей.

Список литературы:

1. Ковалев, С.В. Психология семейных отношений / С.В. Ковалев. - М.: Педагогика, 2021. - 160 с.
2. Линде, Н.Д. Психологическое консультирование / Н.Д. Линде. - М.: Аспект Пресс, 2022. - 288 с.
3. Науменко, Г.М. Здоровьесберегающие технологии / Г.М. Науменко. - М.: Сфера, 2019. - 144 с.

Занятие 18. «Гармония»

Цель: закрепление у подростка полученных на занятиях знаний, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности, снижение мышечных зажимов, повышение энергетики, уверенности в себе.

Материалы и оборудование: тетрадь, ручки, карандаши, фломастеры, мелки, листы бумаги, музыкальное произведение Ф. Шопен «Ноктюрн №2» (В. А. Моцарт «Маленькая ночная серенада»), ватман с изображением дерева.

Приветствие

Уточнение у подростка о его самочувствии. Попросить рассказать о том, что произошло хорошего с ним за неделю.

Упражнение «Все грани гармонии»

Цель: помочь подростку научиться справляться с трудностями.

Материал: набор психологических открыток с притчами [1].

Упражнение «Мое настроение»

Цель: снятие эмоционального напряжения подростка

Инструкция: подростку предлагается, используя пластилин вылепить свое настроение на данный момент времени.

По завершению упражнения ведущий обсуждает с подростком упражнение [2].

Упражнение «Чемодан»

Собрать вместе с подростком «чемодан». В этот «чемодан» складывается то, что, по мнению подростка, поможет ему в дальнейшей жизни, т.е. те положительные качества, которые он особенно ценит в себе.

Но обязательно «отъезжающему» напомнить о том, что будет мешать ему в дороге, т.е. о его отрицательных качествах, с которыми необходимо работать, чтобы его жизнь стала более приятной и продуктивной.

Для хорошего «чемодана» нужно не менее 5 характеристик, как положительных, так и отрицательных [3].

Упражнение «Дерево радости»

Работа в группах. На стикерах разных цветов в виде листочков подросток пишет свои радости и успехи, которых он достиг в ходе проведения занятий (желтые и зеленые), трудности и оставшиеся вопросы (на синих, серых). Листочки приклеиваются на заготовленный трафарет дерева. Проводится обсуждение [4].

Релаксация «Волшебный сон»

Подросток садится в удобное кресло или ложится на ковёр. Глаза закрыты, тело расслаблено. Тихо звучит музыка: Ф. Шопен «Ноктюрн №2», В. А. Моцарт «Маленькая ночная серенада» или любая другая спокойная классическая музыка. Ребенок отдыхает и ему снится сон, который рассказывает психолог:

«Представь, что ты лежишь на полянке в прекрасный летний день и смотришь в облака. В небе ты видишь самолёт, который постепенно набирает высоту. Проследи за движением самолета. Посмотри, как уверенно он рассекает воздух своими крыльями. А теперь вообрази, что ты — самолет и у

тебя такие же большие мощные крылья. Представь, что твой самолет разгоняется и, взлетев, набирает высоту. Ты летишь... Что ты чувствуешь, паря над облаками? Запомни это ощущение и возьми его с собой на землю. Ты летишь вниз и приземляешься. Теперь можно открыть глаза» [5].

Психолог: Расскажи о своих ощущениях.

В следующий раз, когда ты почувствуешь нерешительность, тревогу или страх, представь, что ты взлетаешь над облаками. Вперед и вверх!

9. Анализ занятия:

1. Как вы оцениваете занятие в целом?
2. Что вам не понравилось?
3. Что не понравилось?
4. Какие задания были для вас сложными?
5. Было ли что-то неожиданное для тебя на этом уроке?
6. Трудно ли добиваться перемен в себе?
7. В чем заключаются эти трудности?
8. От чего зависит успех наших перемен?

Наши занятия подошли к концу, я надеюсь, что полученные знания ты будешь использовать в жизни, они помогут тебе в трудных ситуациях. Успехов!

Список литературы:

1. Пезешкиан, Н. Позитивная психотерапия / Н. Пезешкиан. - М.: Смысл, 2021. - 560 с.
2. Копытин, А.И. Арт-терапия / А.И. Копытин. - СПб.: Питер, 2019. - 336 с.
3. Вачков, И.В. Сказкотерапия / И.В. Вачков. - М.: Ось-89, 2022. - 144 с.
4. Овчарова, Р.В. Практическая психология образования / Р.В. Овчарова. - М.: Академия, 2020. - 448 с.
5. Лобзин, В.С. Аутогенная тренировка / В.С. Лобзин. - М.: Медицина, 2021. - 320 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Мини-лекция «Конфликты»

Цель: создать условия для расширения представлений субъектов образовательного процесса о конфликтах типа «педагог-учащийся»

Задача: познакомить с особенностями педагогических конфликтов, общих способов профилактики педагогических конфликтов.

Люди неодинаково ведут себя в конфликтных ситуациях: одни уступают, отказываясь от своих желаний и мнений, другие жестко отстаивают собственную точку зрения.

Психологи выделяют **три типа поведения** в конфликте:

«Практик» действует под лозунгом «Лучшая защита — нападение». Активность людей этого типа способствует увеличению длительности конфликта. Их потребность в преобразовании внешнего окружения, в том, числе в изменении позиций других людей, может приводить к разнообразным столкновениям, напряженности в отношениях.

Для **«собеседника»** характерен лозунг «Лучше плохой мир, чем хорошая война». Главное для него — общение с людьми. «Собеседники» более поверхностны в отношениях, круг знакомых у них достаточно велик, что компенсирует для них близкие отношения. «Собеседники» не способны на длительное противостояние в конфликте. Они разрешают конфликт так, чтобы как можно меньше затронуть глубинные чувства. «Собеседники» более открыты для принятия мнения другого и не стремятся изменить это мнение, изначально предпочитая сотрудничество.

«Мыслителям» свойственна позиция «Пусть думает, что он победил!». «Мыслитель» ориентирован на познание себя и окружающего мира. В конфликте он выстраивает сложную систему доказательства своей правоты и неправоты своего оппонента. «Мыслитель» хорошо продумывает логику поведения, более осторожен в действиях, хотя и менее чувствителен, чем «собеседник». В общении «мыслители» предпочитают дистанцию, поэтому реже попадают в конфликтную ситуацию, но более уязвимы в близких отношениях, где и степень вовлеченности в конфликт очень высока.

Выделяют **четыре типа конфликтных личностей**.

Демонстративный. Чаще всего это демонстративные и возбудимые акцентуации личности, которым присуща бурная деятельность в самых разнообразных направлениях. Для них конфликт, как вода для рыбы, — это жизнь, среда существования. У них завышенная самооценка, любой ценой им необходимо быть в центре внимания.

Ригидный (костный). Преимущественно это застревающие акцентуанты. Они честолюбивы, эгоистичны, недоверчивы, подозрительны, патологически обидчивы, гневливы, злопамятны. Все воспринимают однозначно, через собственные стандарты, не приемлют иносказаний, шуток. Ревнивы, требовательны, трудны в общении. Склонны к образованию сверхценных идей.

Педантичный. Педантичная акцентуация характеризуется мелочностью, чрезмерной пунктуальностью, нерешительностью, исполнительностью,

занудливостью. Это беспокойные, склонные к навязчивости и ипохондрии, требовательные личности.

Бесконфликтный. Беспринципная личность, сознательно уходящая от конфликта путем перекалывания ответственность за принятие решения на других (на своих заместителей). Между тем конфликт нарастает, как снежный ком, и обрушивается на такую личность. Особенно это чревато негативными последствиями, если такой тип личности у руководителя.

Когда человек попадает в конфликтную ситуацию, для более эффективного решения проблемы ему необходимо выбрать определенную стратегию и стиль поведения. Психологи выделяют **пять типовых стратегий поведения** в конфликтных ситуациях: конкуренция, уклонение, приспособление, сотрудничество, компромисс.

Избирая **стиль конкуренции**, вы стараетесь в первую очередь удовлетворить собственные интересы в ущерб интересам других, вынуждая их принимать ваше решение проблемы. Данная стратегия может быть эффективной, если вы обладаете определенной властью.

Стиль уклонения используется тогда, когда вы не отстаиваете свои права, не сотрудничаете ни с кем при выработке стратегии решения проблемы или просто уклоняетесь от решения конфликта. Этот стиль можно применять тогда, когда затрагиваемая проблема не столь важна для вас, когда вы не хотите тратить силы на ее решение или когда чувствуете, что находитесь в безнадежном положении.

Стиль приспособления означает, что вы действуете совместно с другим человеком, не пытаясь отстаивать собственные интересы. Вы можете использовать этот подход, когда исход дела чрезвычайно важен для другого и не очень существенен для вас.

Стиль сотрудничества характеризуется как наиболее эффективный и трудный. Если вы понимаете, в чем состоит причина конфликта, то имеете возможность вместе искать новые альтернативы или выработать приемлемые компромиссы.

При **стиле компромисса**, вы немного поступаете своими интересами, чтобы удовлетворить их частично, и другая сторона делает то же самое. Как и при сотрудничестве, вы не ищете скрытые мотивы, вы рассматриваете только те пожелания, о которых говорите друг другу.

Умение определить конфликт, четко очертить их границы, выявить это причины – это уже залог успеха в педагогическом общении. Поэтому необходимо научиться **управлять конфликтом**.

КАРТОГРАФИЯ КОНФЛИКТА (Х . Корнелиус, Ш. Фэйр.)

Предлагаемая авторами «Картография конфликта» — это один из приемов, которым может воспользоваться каждый человек с целью эффективного разрешения конфликта. Авторы не ставят своей целью теоретизирование по поводу разрешения, а предлагают новую концепцию выигрыша, которая не подразумевает проигрыша другой стороны. Их цель — показать, что любое взаимоотношение может быть взаимовыигрышным. Данная работа, опубликованная в 1989 году, является итогом практической деятельности авторов по налаживанию отношений между людьми и организациями. Их семинары по урегулированию конфликтов, посредничеству и переговорам хорошо известны в Австралии, где в 1986 году, названном Международным годом мира, Австралийская ассоциация содействия ООН основала Организацию по разрешению конфликтов как часть ее Программы мира. Ее задача — разрабатывать и внедрять навыки по разрешению конфликтов для их эффективного применения в личной жизни, на работе, в международных отношениях. «Для того чтобы достичь мира в мире, — считают авторы, — надо научиться сначала разрешать конфликты в личной жизни».

Приходилось ли Вам иметь дело с проблемой, вызвавшей у Вас такие чувства:

- Я в смятении. Я никак не могу разобраться в происходящем.
- Я застрял. Я не вижу никакого выхода из проблемной ситуации.
- Тут слишком много взаимодействующих факторов. С чего мне начать?
- Я чувствовал, что что-то еще происходило, но не знал что.
- Ситуация безысходная — мы просто не сошлись!
- Какое невнимание! Как человек может вести себя так? В такие минуты Вам

необходимо прибегнуть к... **картографии конфликта.**

Карта дает нам четкое отображение того, как вещи расположены по отношению друг к другу; она дает нам также возможность увидеть многое, что в противном случае могло бы ускользнуть от нашего внимания.

Таким образом, до того как вы броситесь на приступ, начертите карту конфликта. Вы можете сделать это наедине, с близким другом, с другими участниками конфликта и, что особенно полезно, в ходе специальных встреч, направленных на поиск решений.

Вы помните рассказ об апельсине в главе 2 и о важности возвращения к вопросу о нуждах каждого участника конфликта для поиска решений по принципу «выиграть/выиграть»? Карта может помочь Вам сделать именно это. Ее ценность заключается в упорядоченном, систематическом подходе к проблеме.

Этап 1. В чем проблема

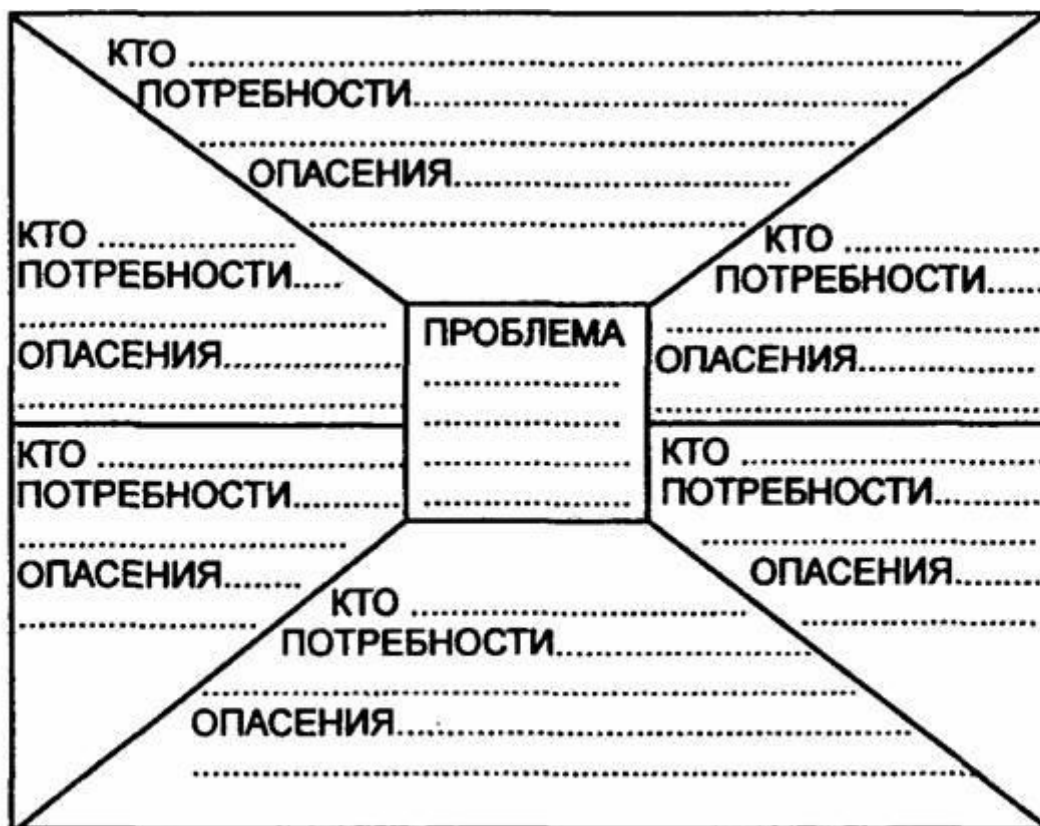
Опишите проблему в общих чертах. На данном этапе нет нужды глубоко вдаваться в проблему или пытаться найти выход из нее.

Если вопрос касается, например, того, что на работе кто-то **не «тянет лямку»** вместе со всеми, его можно отобразить под общей рубрикой **«Распределение нагрузки»**. Если речь идет о столкновении личностей и отсутствии доверия, проблема может быть отражена рубрикой «Общение».

В семье проблема с мытьем посуды или беспорядком в комнатах детей может

быть отражена рубрикой «**Мытье посуды**» или «**Работа по дому**».

Не волнуйтесь пока, если это не полностью отражает суть проблемы — важно определить саму природу конфликта, отображением которого Вы займетесь. Не определяйте проблему в форме двоякого выбора противоположностей: «да или нет», «так или не так». Оставьте возможность нахождения новых и оригинальных решений.



Этап 2. Кто вовлечен?

Решите, кто является главными сторонами конфликта. Вы можете внести в список отдельных лиц или целые команды, отделы, группы или организации (т. е. продавцы, секретарши, директора, клиенты, народ, правительство и т. д.). В той мере, в которой вовлеченные в конфликт люди имеют какие-то общие потребности по отношению к данному конфликту, их можно сгруппировать вместе. Смесь групповых и личных категорий также приемлема.

Если Вы намечаете карту для определения соотношения между числом учеников и преподавателей для школ, в нее будут вовлечены учителя, ученики, директор, отдел просвещения, родители и, быть может, Ваши депутаты и средства массовой информации. Внутренняя проблема может задевать только первые три группы.

Если Вы составляете карту конфликта между двумя сотрудниками в конторе, Вы можете включить в нее этих **Веру и Петра**, объединив остальных сотрудников в одну группу; или, возможно, Вам придется включить всех поименно и добавить в список имя начальника отдела.

Этап 3. Каковы их подлинные потребности?

Теперь Вам следует перечислить основные потребности и опасения для каждого из главных участников, связанные с данной проблемой. Вы должны

ВЫЯСНИТЬ МОТИВАЦИЮ, стоящую за позициями участников в данном вопросе. Поступки людей и их установки вызваны их желаниями и стоящими за ними мотивами; **мы стремимся к тому, что приближает удовлетворение наших потребностей, и избегаем того, что мешает этому.**

Графически отображая наши потребности и опасения, мы расширяем кругозор и создаем условия для более широкого круга потенциальных решений, доступных после окончания этого процесса.

Потребности. Мы пользуемся этим термином в его широком смысле — он может означать желания, ценности, интересы и вообще все, что может казаться важным для человека. **Вы можете просто спросить участников:** «В отношении к проблеме... в чем заключаются Ваши/их главные потребности?». Вы можете задать этот вопрос себе, другому участнику или о другом лице или стороне. В числе потребностей могут быть:

- *постоянная работа, приносящая удовлетворение;*
- *уважение;*
- *признание и понимание;*
- *прибранный дом/письменный стол;*
- *разрешение держать вещи в беспорядке;*
- *законность и респектабельность сделки.*

Иногда одна и та же потребность относится к нескольким или даже всем группам. В таком случае может быть полезным привести эту потребность под всеми рубриками, чтобы показать **наличие общих интересов у всех участников.**

Иногда попытки отвлечь людей от заготовленных ими решений и перенести их внимание на рассмотрение потребностей сталкиваются с их сопротивлением. **В таком случае полезно задать наводящие вопросы вроде:** «Ваш ответ на проблему заключается в том, что мы должны сделать то-то и то-то. Что это Вам даст?». Их ответ на этот вопрос сможет послужить указанием на их невысказанные потребности. Иногда процесс картографии конфликта сходит с пути, если один из участников начинает обсуждать свою сторону проблемы во время обсуждения опасений и потребностей другого участника. Вы можете прервать это отклонение от темы, вежливо спросив его, нельзя ли занести затронутую потребность или опасение под соответствующую рубрику на карте. Вы можете затем продолжить процесс, попросив, если это возможно теперь, вернуться к тому месту, где остановились ранее.

Опасения. Речь здесь может идти об озабоченности, опасениях, тревогах. Вам не нужно обсуждать, насколько они реальны, до того как Вы нанесете их на карту. К примеру у Вас могут быть опасения по поводу чего-то, что представляется Вашему рациональному сознанию чрезвычайно маловероятным: тем не менее опасения не отступают, как бы ожидая своего признания. Их важно иметь на карте. Одно из важных преимуществ этого процесса — возможность высказать и отразить на карте иррациональные страхи.

Опасения могут включать следующие категории:

- | | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|-------------|
| - <i>провал и унижение;</i> | <i>крах; возможность</i> | <i>быть</i> |
| - <i>боязнь оплошать;</i> | <i>отвергнутым или нелюбимым;</i> | |
| - <i>финансовый</i> | <i>-потеря контроля;</i> | |

- | | |
|------------------------|-----------------------------|
| -одиночество; | -опасение, что Вами будут |
| -быть подвергнутым | командовать; |
| критике или осуждению; | -переплата за покупку; |
| -потеря работы; | -опасение, что все придется |
| -низкая зарплата; | начать сначала. |
| -неинтересная работа; | |

Используйте категорию опасений для выявления мотиваций, не всплывающих при перечислении потребностей. Например, для некоторых людей легче сказать, что они не терпят неуважения, чем признать, что они нуждаются в уважении.

Перечисление реальных потребностей и опасений. Важно помнить, что мы должны сосредоточиться на **потребностях и опасениях всех сторон**, пока карта не будет готова полностью. Не позволяйте отвлекать себя в сторону для обсуждения последствий, побочных вопросов («А как насчет...?») и тем более решений. Если группа настаивает на временном отходе в сторону, зафиксируйте этот побочный вопрос на отдельном куске бумаги.

Упорно настаивайте на ответах на вопрос: **«Каковы Ваши потребности и каковы опасения?»**. Иногда Вам придется отсеивать готовые решения, преподносимые как потребности. В процессе создания карты о курении (см. карту 1) ведущий спросил: «Что им требуется?» — на что получил ответ: «Замер по времени перерывов для всех». Это уже готовое решение. Потребность, которая скрывалась за ним, может быть отражена чем-то вроде «справедливое распределение рабочей нагрузки».

Если кто-то в группе делает замечание относительно того, что им что-то не нравится или является неудовлетворительным, приложите усилия к тому, чтобы узнать, что скрывается за этим замечанием и как его можно перефразировать в опасение или потребность.

Например, в ответ на замечание: «Совещания — просто потеря времени. Они всегда затягиваются» — Вы можете спросить: «Что Вам необходимо?» — «Меньше терять времени на совещания». Вы можете также спросить: «Чего Вы опасаетесь?» — «Нехватки времени на исполнение моей работы». Это делает вопрос более широким и помогает избежать бесплодных дискуссий о том, длятся ли совещания слишком долго, и если да, то почему.

Старайтесь охватить все реальные потребности и опасения людей в отношении совещаний, не вдаваясь в философские дискуссии на эту тему.

Когда Вам приходится описывать нужды и опасения лиц или групп, не принимающих участия в этом процессе, важно обеспечить, чтобы занесенные категории отражали их реальные нужды и опасения так, как они выразили бы их сами.

Например, если Вы считаете, что женщина, постоянно опаздывающая на работу, нуждается в большей пунктуальности, это всего лишь Ваше мнение. На деле она может нуждаться в продлении обеденного перерыва, помощи в уходе за детьми, в квартире, которая была бы расположена ближе к месту работы, или даже в помощи с распределением ее времени.

Не просите: «Они нуждаются в большей терпимости!». Подобное заявление

отражает скорее Вашу потребность в признании и уважении. Оно вполне правомерно, но записать его нужно под Вашей, а не под их рубрикой. Быть может, им необходимо получить что-то от Вас до того, как Вы получите их уважение. Быть может, им необходимо Ваше мнение или какая-либо информация. Естественно, они тоже могут нуждаться в большем уважении или признании с Вашей стороны. Если Вам вдруг придет в голову новая потребность, учтите возможность того, что они также могут испытывать ее.

Вы можете создать карту в любое время, в любом месте и с любым человеком!

Для карты лучше всего использовать большой кусок бумаги. Если вы имеете дело с группой, прикрепите лист на доске или положите его на видном месте. Пользуйтесь достаточно толстыми карандашами или мелом. **Полезно пользоваться различными цветами: одним — для отображения проблемы и участников, другими — для нужд и опасений.** Тем не менее нам известны случаи первоклассных карт, нарисованных на бумажной салфетке в обеденный перерыв в столовой огрызком карандаша!

Вы можете наскоро составить мысленную карту перед тем, как заступите на новую работу или вселитесь к кому-то; перед началом отпуска с друзьями; до обсуждения сделок или соглашений — т.е. в любом случае, касающемся личных или деловых отношений. **Не ждите, пока Вы будете иметь дело с конфликтом — старайтесь предупредить его возникновение.**

К картам можно прибегнуть при составлении планов.

Например, если Вам надо запланировать неизбежное сокращение расходов, предварительное начертание карты при участии всех сторон может помочь не только претворению планов в жизнь, но и их сознательному принятию.

Карту можно создать и наедине. Естественно, иногда Вам придется всего лишь догадываться о намерениях других сторон, однако сам этот процесс приведет к расширению Вашего кругозора. Вы, возможно, отметите для себя те места, которые требуют дополнительной информации, что позволит Вам задать более целенаправленные вопросы другим до того, как **Вы начнете обдумывать решения.**

Вы можете создавать карту с участием других. Это можно делать на работе, дома или во время групповых мероприятий, в которых Вы принимаете участие. Очень просто сказать: «Давайте представим себе картину ситуации более наглядно, до того, как мы пойдем дальше. Давайте зафиксируем потребности и опасения каждого в отношении этого предприятия».

Карты могут помочь делу при:

- близких отношениях;
- подготовке к деловым переговорам;
- переговорах, зашедших в тупик (см. карту 1);
- разделе имущества и вопросе о том, на чьем попечении останутся дети в случае развода или разрыва сожительства;
- трудностях в отношениях группы, или на рабочем участке, или при наличии в них «трудного человека» (см. карту 3); семейных затруднениях; создании рекламных объявлений; фракционных тренингах (см. карту 2); совещаниях по

планированию; предстоящих переменах (например при планировании или претворении в жизнь новой политики или постановлений в крупных организациях). **Составление карты — взгляд в будущее.** Вы создаете ее потому, что хотите наметить реальные альтернативы. Применяйте карту к актуальным ситуациям, а не к тем, которые уже были разрешены и не подлежат обсуждению.

Например, бесцельно составлять карту о ситуации с курением, если не курить на рабочем месте уже принято. Можно, однако, составить карту волнующих кого-то последствий этого решения. Быть может, некурящие начинают роптать по поводу длительности перекуров, которые устраивают для себя курильщики за пределами рабочего места. **Не сбивайтесь с курса во время составления карты.** В том случае, если Вы часто отвлекаетесь в стороны, равно как и при появлении важных и непредусмотренных ранее вопросов/Вы можете прибегнуть ко второй карте. При составлении карты по поводу перерывов для курения может встать вопрос о загрязнении воздуха или полов, требующий отдельной карты.

Зачастую нам кажется, что, если мы имеем дело с конфликтующими сторонами (как, например, при вопросе о продвижении по службе), подобное столкновение интересов лучше не вытаскивать наружу. Однако в большинстве случаев утаивание трудностей в конечном счете рискованнее, чем их вскрытие. Выявление проблемы в контексте нужд и опасений, связанных с ней, нередко помогает выявлению новых альтернатив.

Люди, которых обычно считают «трудными», имеют, тем не менее, нужды и опасения, поддающиеся отображению на карте. Подобное отображение поможет Вашему общению с ними. Когда мы говорим о «столкновении характеров», мы нередко подразумеваем на деле, что не знаем, что движет этими людьми, и признаем, что наши обычные приемы общения недействительны в данном случае.

Всегда возвращайтесь к потребностям. Может случиться, что Вы получите от Ваших оппонентов ответ, радикально отличающийся от полученного ранее. Быть может, Вам придут на ум пути удовлетворения их потребностей, о которых Вы ранее и не подозревали, а Ваша карта может подсказать Вам новые и оригинальные решения.

Строптивость подростка может скрывать страх того, что он отвергнут родителем. Быть может, предназначенный специально для него поход в кино или театр убедит его в Вашей привязанности и одновременно решит проблемы поведения.

Негативное отношение к Вам сотрудника может проявиться на карте как неудовлетворенная потребность в признании. Вы можете откликнуться на нее похвалой в его адрес на следующем заседании Вашего коллектива.

Как читать Вашу карту:

- **Ищите новую информацию и новое понимание** — что-то незамеченное или недопонятое Вами ранее. Карта помогает Вам увидеть ситуацию глазами другого человека.

- **Ищите общую «точку опоры»** — общие потребности или интересы.

- **Ищите общую точку зрения и поддерживайте общие ценности или идеи, разделяемые всеми участниками.**

В карте 2 некурящие указали на желательность «не иметь лишней нагрузки»,

в то время как курильщики поддержали необходимость «продолжения нормальной работы». Обе группы рассматривали «нормальное течение работы» как часть их общих устремлений.

• **Совмещайте различные ценности и перспективы.** Какие ценности и идеи могут стать частью общих взглядов, поскольку они важны для одной из сторон? Для некурящих важно поддержание чистоты на дорожках (отсутствие окурков), но это немаловажно и для курящих. В идеале общие взгляды должны быть достаточно широкими для охвата ими индивидуальных ценностей всех сторон.

Например, для родителя важно, чтобы ребенок выполнял домашние задания, в то время как для ребенка важно иметь время для игр.

Общие ценности должны включать в себя как то, так и другое.

• **Ищите скрытые устремления, такие, как индивидуальные блага, получаемые одной стороной при определенных вариантах решений.** Очень часто это может быть всего лишь стремлением спасти свою репутацию или престиж. Выведите эти скрытые устремления как дополнительные нужды и опасения на карте.

• **Ищите наиболее трудные участки, требующие неотложного внимания.**

• **Ищите наметки. Чего Вы не знали раньше, что требует более подробного рассмотрения теперь?**

• **Ищите и стимулируйте предпосылки выигрыша для всех.** Оpozнайте элементы, важные для какой-то стороны, особенно если Ваша уступка в этом плане не связана с большими жертвами.

• **Ищите основу для взаимного выигрыша всех сторон.**

• **Предлагайте решения, включающие элементы выигрыша для всех.**

Проанализируйте вышеприведенные замечания сами и обсудите их со всеми участниками. Затем запишите вопросы, требующие внимания. Вы готовы теперь к следующему этапу — выработке вариантов решений (см. главу 9).

Процесс картографии конфликта имеет следующие преимущества.

• Он ограничивает дискуссию определенными формальными рамками, что помогает обычно избежать чрезмерного проявления эмоций. Люди могут потерять самообладание в любой момент, однако во время составления карты они склонны сдерживать себя.

• Он создает групповой процесс, в ходе которого возможно совместное обсуждение проблемы.

• Он представляет людям возможность сказать, что им нужно.

• Он создает атмосферу эмпатии и признает мнение людей, считавших ранее, что они были непоняты.

• Он позволяет Вам яснее увидеть как собственную точку зрения, так и точку зрения других.

• Он придает систематический характер взглядам каждой стороны на проблему.

• Он наталкивает на новые направления в выборе решений.

Краткое содержание

Процесс картографии конфликта состоит из 3-х этапов:

Этап 1. *Определить проблему заявлением общего характера.*

Этап 2. *Опознать и назвать главных участников.*

Этап 3. *Каковы нужды и опасения каждого участника или группы?*

Вы можете составить карту наедине, с Вашим партнером по конфликту или с целой группой. *Разберите результат с точки зрения новых наблюдений, общей базы и общих взглядов.* Обратите особое внимание на главные вопросы и опознайте элементы, которые могут быть положены в основу подхода «выиграть/выиграть». После этого перейдите к выработке новых альтернатив.

Упражнение. Оценка

Суждение	Оценочное суждение или нет?
Наталья Ивановна Вы слишком эмоциональны	
На это неделе, Вы, Татьяна, опоздали 2 раза: в среду и четверг	
Ты мне 3 раз задаешь этот же вопрос, и я не могу рассказать то, что хотела по этом проблеме	
Вы снова ко мне придираетесь!	
Некрасиво со стороны Коли требовать столько внимания к своей персоне	
Лена слишком обидчива. Никогда нельзя предположить, какая фраза ее обидит	
Паша всегда стремится подставить мне подножку!	
Ира трижды не согласилась со мной во время 10-минутного разговора	
Плохо не выполнять свои обещания, Витя. Тебе должно быть стыдно.	
Молодые актрисы постоянно худеют, сидят на рисе, воде, падают в обморок, не спят ночами. Как это глупо	
Папа, как обычно, поступил эгоистично, уехав утром в город, никого не предупредив	
Марина часто уезжает в командировки, чтобы развеяться	
Богатое воображение никогда не было его сильной стороной	
Валя дала мне книгу после моей 3 просьбы	
На свадьбе было много гостей, которым было очень скучно	
Ты опять не можешь уделить мне достаточно внимания	
Вы опять повысили на меня голос!	
Максим, как обычно, задерживается на работе, забыв обо мне	
Мне хотелось расплакаться, наблюдая за этой ситуацию	
Сегодня мы собираемся в кино полтора часа	
Оценка	Описание
Нина Викторовна Вы слишком эмоциональны	За полчаса Нина Викторовна два раза смеялась и плакала
Ты всегда опаздываешь, на тебя нельзя положиться	Вчера я ждала тебя 40 минут.
Ты во время разговора постоянно отвлекаешься и меня не слушаешь	
	Мне обидно слышать эти слова в присутствии А.
Коля, ты опять обманул сестру!	
	Я волновалась вчера после 23.00, когда ты не позвонил
Ты как обычно, никого не слушаешь!	
	Вчера Никита не согласился со мной по поводу времени встречи
Валя постоянно придирается к мелочам	

	Сегодня я ждала твоего звонка с 12 до 14.
--	---

Упражнение. Ты и я-высказывания

Ты-высказывание	Я-высказывание
С какими ты друзьями гулял?	Знаешь, мне интересно познакомиться с твоими друзьями. Пригласи их в гости.
Не ешь на ходу!	Я боюсь, что ты подавишься.
Прекрати меня злить!	Я злюсь, когда слышу мат.
Ты должна дать мне эту книгу!	
Он меня унизил	
Ты должна была предвидеть возможные трудности!	
Меня заставили!	
Ты не должна была ходить на эту вечеринку.	
Ты ни разу в жизни для меня ничего не сделала.	
Он должен заботиться обо мне	
Именно Вы вечно недовольны решением	
Ты не держишь свое слово	
Не ври!	

Ситуация №1

Группа условно разделена на две микрогруппы (группировки), в которых и там и там, есть сильные лидеры, активисты, отличники. На протяжении учебного года идет конкуренция между ними за оценки, за учительское уважение, за авторитет перед классом, за первенство. Все это выражается на уроках в колких шутках, в насмешках в адрес друг друга. На переменах – «стычки», ссоры и даже были случаи драк. Эта ситуация напрягает весь класс. Как ребята конструктивно могут разрешить данную ситуацию?

Ситуация №2

В группу пришла новая девочка. Очень симпатичной внешности, хорошо одевается, хорошо учиться, отличается неординарностью и своеобразностью. Девочка сразу же заняла ведущие позиции перед одноклассниками – мальчишками. Естественно девочкам в классе эта ситуация не нравится. Сначала «новенькая» была предупреждена о том, если она будет так воображать, то ей в этом классе не учиться. Но ничего не изменилось. Ее встретили на улице, и состоялся предметный разговор. Она же в ответ заявила, что ее не интересует мнение девочек. Как добиться понимания?

Ситуация №3

На перемене ты дал другу свой новенький, только что купленный мобильный телефон. Он вышел с ним в коридор, а ты остался в классе. Когда ты вышел в коридор, то увидел, что друг собирает с пола разломанный корпус твоего телефона. Оказывается, его толкнули пробегающие мимо ребята, и он уронил телефон, а сам он ни в чем не виноват. Ты знаешь, что тебя будут ругать родители. Что делать? Как не испортить отношения с другом? Как объяснить все родителям?

А. Ты зовешь друга (подругу) на дискотеку, а он (она) хочет в это время смотреть фильм по телевизору.

Б. Родители отправляют тебя в магазин за хлебом, а ты хочешь играть в компьютерные игры.

В. Бабушка сердится, когда ты громко слушаешь музыку. Она сказала тебе, что ей нужна тишина. Но ты не можешь без музыки.

Г. У тебя плохое настроение, и ты сидишь дома, слушаешь музыку. К тебе приходят друзья и зовут гулять.

Д. У твоего друга серьезные проблемы с физикой, поэтому он постоянно просит у тебя списать домашнее задание, и ты даешь. Но однажды учительница заметила, что у тебя и твоего друга совершенно одинаковые записи в тетради. Она сказала, что если еще раз ты дашь своему другу списать домашнее задание, у тебя будут большие неприятности.

Саша, мальчик 10–12 лет, пришел в клуб посмотреть боевик, но кассир не дал ему билет, так как на фильм допускаются только дети старше 16 лет. На афише же возрастное ограничение не было указано, и Саша решил схитрить. Он увидел девочек-старшекласниц со своего двора, которые прогуливались, оживленно болтая. Саша подошел к ним и попросил купить ему билет в кино, но девочки отказали, обозвав его «малышкой». Саша рассердился, сказал вслед уходящим девочкам обидные слова и побежал. Девочки догнали его и надрали уши, а Саша заявил в полицию, что девочки его избили. Инспектор по делам несовершеннолетних ведет расследование. Ведущий. Вы все будете играть роль инспектора по делам несовершеннолетних. А я заполню таблицу как итог вашего расследования. 1. Чего хотел Саша? (Пойти в кино.) Что он для этого сделал? 2. Что чувствовал при этом? (Радость, удовлетворение.) 3. Чего хотели девочки? (Погулять, пообщаться.) 4. Что они чувствовали? (Радость, ликование.) 5. Что чувствовали девочки и Саша после выяснения отношений? (Злость, огорчение.) 6. Как можно было выйти из этой ситуации, не нанося оскорблений?

Чего мы хотим?

Чем вызваны наши конфликты? Есть шесть источников, с которыми связано большинство конфликтов:

- 1. Насущные потребности** — то, что нам необходимо для жизни, например, еда, вода и воздух.
- 2. Различия в ценностях** имеют место у людей с разными убеждениями, например, возможны у представителей разных религий.
- 3. Различия в восприятии** возникают тогда, когда люди по-разному думают о чем-либо. Например, два человека могут спорить о цвете рубашки: они неодинаково его воспринимают.
- 4. Различия интересов** возникают у людей, которых занимают неодинаковые проблемы. Например, два ученика могут спорить о том, куда пойти — на вечеринку или в кино.
- 5. Нехватка ресурсов** возникает в том случае, когда чего-то слишком мало.
- 6. Психологические потребности** — это то, что нам нужно, чтобы чувствовать себя уверенными, нужными, значительными и здоровыми. Например, у всех нас есть потребность быть любимыми.

«Большинство конфликтов...»

Указания: Отметьте галочкой каждое утверждение, с которым вы согласны. Во время конфликта большинство людей:

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <i>спорят</i> | <i>подшучивают</i> |
| <i>пытаются понять друг друга</i> | <i>внимательно слушают друг друга</i> |
| <i>лгут друг другу</i> | <i>обвиняют друг друга</i> |
| <i>помогают друг другу</i> | <i>пытаются победить</i> |
| <i>улыбаются</i> | <i>обращаются к другим за помощью</i> |
| <i>кричат друг на друга</i> | <i>прощают друг друга</i> |
| <i>соревнуются друг с другом</i> | <i>стараются закончить разговор</i> |
| <i>дерутся</i> | <i>пытаются помочь обеим сторонам</i> |
| <i>сотрудничают</i> | <i>победить</i> |
| <i>стараются вместе уладить конфликт</i> | <i>сердятся друг на друга</i> |

Наиболее продуктивные приемы сотрудничества в разрешении конфликта:

1. Доброжелательно поприветствовать собеседника.
2. Отвлечь, переключить внимание собеседника (дать в руки документ, касающийся собеседника, снять трубку, сказать что-нибудь приятное, например, комплимент, связав его с проблемой или состоянием собеседника).
3. Предложить сесть (причем садиться по возможности под острым или прямым углом к собеседнику на расстоянии не более 0,5 метра).
4. Сказать о своем самочувствии, состоянии, которое вызвали слова собеседника, если его статус выше, позиция сильнее, чем у тебя.
5. Сказать о состоянии, самочувствии собеседника, если его статус ниже, позиция слабее, чем у тебя.
6. Обратиться к фактам.
7. Признать свою вину, если она есть.
8. Признать правоту собеседника в тех пунктах, где он несомненно прав.
9. Дать понять собеседнику, что ты понимаешь, насколько важен вопрос, о котором он говорит.
10. Показать ему, что ты заинтересован в решении проблемы.
11. Подчеркнуть общность интересов, целей, задач с собеседником.
12. Разделить с ним ответственность за решение проблемы.
13. Подчеркнуть, что ты доверяешь собеседнику.
14. Подчеркнуть лучшие качества, которые есть в партнере, которые помогут ему самому справиться со своим состоянием.
15. Подчеркнуть значимость партнера, его место, роль в группе, его сильные стороны, хорошее отношение к нему со стороны значимых других.
16. Попросить у собеседника совет, как тебе поступить с ним, как бы он сам решил свою ситуацию.
17. Обещать поддержку, если это не противоречит твоим принципам, интересам дела.

**Перечень поведенческих реакций,
не способствующих продуктивному разрешению конфликта:**

1. Перебивание партнера.
2. Сознательные или неосознанные проявления личной антипатии.
3. Мелочные придирки.
4. Принижение партнера, негативная оценка личности партнера.
5. Высказанное партнеру подозрение в его негативных побуждениях.
6. Угрозы.
7. Подчеркивание разницы между собой и партнером.
8. Преуменьшение вклада партнера в общее дело и преувеличение своего.
9. Устойчивое нежелание признать свои ошибки или правоту собеседника.
10. Постоянное навязывание своей точки зрения.
11. Попытки подменить объект конфликта, сместить его в другую плоскость.
12. Систематические отказы и отрицания слов партнера.
13. Негибкость поведения.
14. Демонстрация постоянной занятости и игнорирование попыток партнера установить контакт.
15. Создание дефицита времени для решения проблемы или резкое убыстрение темпа беседы.
16. Проявление некомпетентности.
17. Неискренность.
18. Несдержанность.
19. Посягательство на реальные или воображаемые права человека.
20. Нарушение персонального пространства.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – Санкт-Петербург : Питер, 2020. – 288 с.
2. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. - Л.: Наука, 1988. - 270 с.
3. Битянова, М. Р. Организация психологической работы в школе / М. Р. Битянова. – Москва : Совершенство, 1998. – 298 с.
4. Бурменская, Г. В. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков / Г. В. Бурменская, Е. И. Захарова, О. А. Карабанова. – Москва : МПСИ, 2007. – 480 с.
5. Гришина, Н.В. Психология конфликта / Н.В. Гришина. – СПб.: Питер, 2008. – 544 с.
6. Дубровина И.В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. - М.: Академия, 2019. - 256 с.
7. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – Москва : Смысл, 2005. – 352 с.
8. Ломов, Б. Ф. Системность в психологии / Б. Ф. Ломов. – Москва : Институт практической психологии, 1996. – 384 с.
9. Люшер, М. Цветовой тест / М. Люшер. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 192 с.
10. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 352 с.
11. Нартова-Бочавер, С.К. Coping-поведение в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 5. – С. 20-30.
12. Общая психодиагностика / под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. – СПб.: Речь, 2000. – 439 с.
13. Петровская, Л.А. Компетентность в общении / Л.А. Петровская. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 216 с.
14. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. - М.: Просвещение, 2019. - 192 с.
15. Роджерс, К. Становление личности: взгляд на психотерапию / К. Роджерс. – Москва : Эксмо-Пресс, 2001. – 416 с.
16. Семаго, М. М. Теория и практика оценки психического развития ребенка / М. М. Семаго, Н. Я. Семаго. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 384 с.
17. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 490 с.
18. Ханин, Ю.Л. Исследование тревожности в спорте / Ю.Л. Ханин // Вопросы психологии. – 1978. – № 6. – С. 62-72.
19. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. - М.: Академический Проект, 2018. - 208 с.
20. Ясвин, В. А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В. А. Ясвин. – Москва : Смысл, 2001. – 365 с.