

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Можгинского района  
«Маловаложикинская средняя общеобразовательная школа»

Утверждено

Директор школы

  
О.М. Поздеева

Приказ № 127 от 25.08.2023



Программа индивидуальных коррекционных занятий  
«Я все смогу»  
по профилактике тревожного состояния обучающихся  
5 – 11 классов

2023-2024 уч. год

## **Пояснительная записка.**

### ***Актуальность программы.***

Чувство нестабильности и незащищенности, переживание эмоционального дискомфорта в жёстких условиях современного общества, расхождение между уровнем самооценки и притязаниями – эти и другие факторы оказывают влияние на формирование тревожности, как устойчивой личностной черты.

Школьная тревожность – это одна из типичных проблем, с которой сталкивается школьный психолог и учитель. В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью.

Повышенная тревожность может возникнуть на любом этапе школьного обучения, ведь проблема усвоения учебного материала, проблема взаимоотношения в классном коллективе, изменение коллектива может возникнуть как в начале школьного обучения, так и на более поздних этапах.

Наиболее острые динамические характеристики проблема тревожности приобретает в подростковом возрасте. Это связано со многими психологическими особенностями подростков, благодаря которым тревожность может закрепиться в структуре личности как устойчивая характеристика. Стремление учащихся к самоактуализации, критическое осмысление окружающего, становление образа Я и «внутренней позиции» личности создают условия для развития тревожности. Подросток постоянно попадает в ситуацию дискомфорта, фрустрирует эмоциональная сфера, т. е. он реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями, которые вызывают тревожность.

Актуальность данной разработки обуславливается насущной потребностью в создании специальной коррекционно – развивающей программы для работы с учащимися подросткового возраста и недостаточность практической разработанности этой проблемы в рамках общеобразовательного учреждения.

**Цель:** снижение личностной тревожности у подростка и повышение самооценки.

#### **Задачи:**

- 1.развитие у подростка умений и навыков психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения) и навыков владения собой в критических ситуациях;
- 2.формирование коммуникативных компетенций: умений и навыков конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов;
- 3.повышение самооценки подростка.

#### **Ожидаемые результаты:**

- снижение личностной тревожности;
- улучшение психоэмоционального самочувствия подростка; осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности.

**Сроки выполнения программы:** рассчитана на подростка в возрасте 10-16 лет, общие количество времени - 4 занятия. Занятия проводятся один раз в четверть (40 минут).

**Тематический план занятий**

Тема занятия	Содержание занятия	Дата проведения
<p><b>Повышение самооценки, снятие тревожности.</b></p>	<p><i>Занятие № 1</i></p> <p>Упражнение «Самого себя любить»                      Упражнение «5 ситуаций»                      Упражнение «Мусорное ведро»                      Упражнение «Раскрась свои чувства»                      Упражнение «Что я знаю о себе»                      Дискуссия «Самое-самое».</p>	<p>20.10.2023</p>
	<p><i>Занятие № 2</i></p> <p>Методика «Моя вселенная».                      Медитация «Страна чувств»                      Упражнение «Лес»                      Упражнение «Письмо себе любимому»                      Проективный рисунок «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем»                      Упражнение «4 персонажа»                      Проективная методика «Дорисуй рисунок»                      Упражнение «Конверт откровений»                      Упражнение «Мои сильные стороны»</p>	<p>22.12.2023</p>
	<p><i>Занятие № 3</i></p> <p>Упражнение «Вы меня узнаете?»                      Упражнение «Девиз»                      Упражнение «Без маски»                      Упражнение «Автопортрет»                      Упражнение «Диалог с собой»                      Упражнение «Я подарок для человечества»                      Упражнение «Письмо себе, любимому»                      Упражнение «Рисуем чувства»                      Упражнение «Настроение»</p>	<p>15.03.2024</p>
<p><b>Навыки общения, уверенного поведения</b></p>	<p><i>Занятие № 4</i></p> <p>Упражнение «Зубы и мясо».                      Упражнение «Три портрета»                      Упражнение «Перспектива»</p>	<p>17.05.2024</p>

## Занятие №1

### 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 надувай 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.) Ты 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?

### 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.

### **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.

### **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.

### **Анализ рисунков**

**Внимание!** Целесообразно анализировать рисунки вместе со школьным психологом. Данные анализа являются конфиденциальной информацией, которая не обсуждается с детьми. Результаты анализа рисунков можно использовать для индивидуальной работы, а также ориентироваться на них при подборе партнеров и ролей в упражнениях во время занятий.

Если ребенок раскрашивает «человечка» розовым, желтым, зеленым и другими спокойными цветами, то можно говорить о том, что его состояние достаточно стабильно и гармонично, он конструктивно будет воспринимать и реагировать на занятия.

Иногда в рисунках могут появляться черные, коричневые и ярко-красные тона. Если большая часть рисунка окрашена черным, возможно, этот ребенок нуждается в психокоррекции. Бывает, что черные, коричневые и ярко-красные пятна узко локализованы в определенном месте тела. Если цветовые пятна находятся в области головы, то можно предположить, что ребенок о чем-то напряженно думает, какие-то мысли не дают ему покоя и даже пугают его. В этом случае необходимо переключить мысли ребенка в другом направлении. Имеет смысл чаще привлекать его к двигательным упражнениям или придумыванию чего-нибудь.

Если черный цвет локализован в области рук, можно предположить, что ребенок испытывает определенные трудности во взаимодействии с другими. Может быть, он просто замкнут или его отвергают другие дети.

Иногда черные руки может нарисовать ребенок, которому часто говорят, что у него «руки как крюки» или «не трогай, не прикасайся, отойди от меня». В любом случае такому ребенку необходимы принятие и поддержка, а также дополнительные психотехнические упражнения. Можно более активно включать ребенка в упражнения на групповое взаимодействие. Черные и коричневые пятна могут быть расположены в области ног. Такое может встречаться в рисунках детей, ощущающих себя недостаточно уверенно и защищенно. Если черное, коричневое или ярко-красное пятно появилось в области груди, можно предположить, что ребенок испытывает серьезные эмоциональные затруднения, беспокойство.

### 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			Не отвлекаться

на огороде			
Сдерживать себя			
Не кричать			

### **Домашнее задание.**

Психолог. Запиши в тетрадях сначала нескольких предложений, а дома закончите их:

Я словно птица, когда .....

Я превращаюсь в тигра, когда....

Я словно муравей, когда...

Я словно рыба, когда....

Я прекрасный цветок, если....

### **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.

## **Занятие № 2**

### **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?

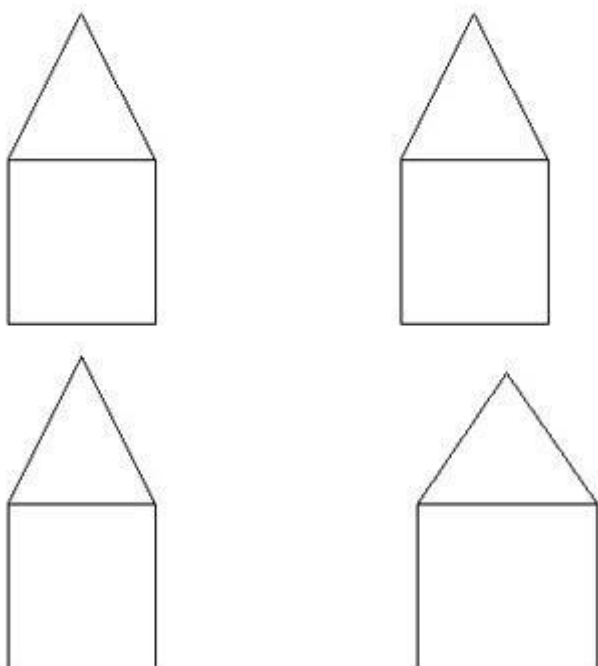
### **Медитация «Страна чувств»**

Далеко – далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое Чувство живет в домике определенного цвета. Кто – то живет в красном домике, кто – то в синем, кто – то в черном, кто – то в зеленом... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда – всю краску унес ветер.

У тебя есть цветные карандаши. Пожалуйста, помоги жителям и раскрась домики.



Примечание: Здесь дан образец из 4 домиков, ребенку вы должны предложить 8, дорисуйте еще 4)

Спасибо тебе от лица всех жителей. Ты восстановил страну. Настоящий волшебник! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помоги каждому жителю найти свой домик. Закрась и напиши название чувств, соответствующим цвету его домика. Спасибо! Ты не только восстановил страну, но и помог жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как же ты будешь путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотри – вот карта страны чувств (ведущий показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена. Пожалуйста, возьми свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту.

#### **Обсуждение занятия.**

Исследуя "карту", мы узнаем, какие чувства "живут" в разных частях тела. Например, чувства "живущие в голове", окрашивают мысли. Если в голове живет страх, наверное, осуществлять мыслительную деятельность будет непросто. В руках живут чувства, испытываемые в контактах с окружающими. В ногах находятся чувства, которые



дают человеку психологическую уверенность, или же (если в ногах поселились "негативные" чувства) человек имеет стремление "заземлить", избавиться от них.

- голова и шея (символизируют ментальную деятельность);
- туловище до линии талии, исключая руки (символизируют эмоциональную деятельность);
- руки до плеч (символизируют коммуникативные функции);
- тазобедренная область (символизирует область творческих переживаний);
- ноги (символизируют чувство "опоры", уверенность, а также возможность "заземления" негативных переживаний).

### ***Упражнение «Лес»***

Представьте себе лес.

Кто что видит на своем внутреннем экране? Теперь представьте себе, что все вы не люди, а растения в этом лесу:

Вы – березка,

Вы – рябинка,

Вы – огромная сосна,

Вы – ромашка,

Вы – одуванчик,

Вы – трава,

Вы – шишка на ветке,

Вы – раскидистый старый дуб,

Вы – белый гриб...

Раз ты – дерево, значит, ваши руки – самые большие из ваших веток. Раскиньте их пошире! А ноги – корни... Видите, как муравей ползет по вашей руке – ветке? Слышишь ли шум своих листьев? А если ты – трава, как вам живется? Тянете руки – стебельки ввысь, чтобы быть поближе к теплему солнцу? Как ветер колышет вас? Яркий солнечный день, легкий ветерок. Хорошо греться? Спокойная, безмятежная жизнь... Вдруг тучи налетели, подул сильный ветер. Что делается с одуванчиком? Не страшно ли шишке? Ливень! Дуб в восторге, а для ромашки – трагедия: все лепестки обвисли... Дождь прошел, снова солнце выглянуло. Березка, суши свои листочки! А если:

Я – ветер!

Я – дождь!

Я – град!

Я – солнце!

### ***Упражнение «Письмо себе любимому»***

- Сейчас ты напишите письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий тебе человек? (Участники занятия высказываются). Вы сами. Напишите письмо себе любимому. Любимому, потому что нельзя жить, не любя самого близкого себе человека!

### **Проективный рисунок «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем»**

На листе бумаги, разделенном на 3 части, вначале нарисуй себя, когда ты был маленьким, затем — какой ты сейчас, затем — каким ты будешь в будущем, когда вырастешь. Около рисунка подпиши, каким ты будешь. (Рисунок выполняется цветными карандашами, фломастерами.)

### **Упражнение «4 персонажа»**

Изобрази себя в образе четырех персонажей: растения, животного, неодушевленного предмета, человека.

Через данных, нарисованных персонажей можно выделить: особенности личности, черты характера, пристрастия, интересы, эмоции, описание ситуаций в которых человек оказался.

На основе этих признаков можно выделить значимость человека либо описания себя, либо описания внешнего мира.

Это упражнение – это самопредъявление, самоанализ, рефлексия. После упражнения необходимо провести беседу, подростком задаются вопросы: «Что общего у тебя с ним?», «Что это для тебя?». Необходимо заметить, что самое крупное изображение означает самое значимое, на это надо обратить внимание подростка.

### **Проективная методика «Дорисуй рисунок»**

Дорисуйте эти фрагменты, расставьте очередность рисунков.

Каждых из получившихся рисунков представляет определенную *сферу*:

«Я» человека и его место в мире.

«Я» и его движение или бездвиженность в пространстве.

Ясность мотивов и стремлений.

Проблема «Я»: активное или пассивное отношение к преградам на жизненном пути.

Возможность продолжения жизненного пути.

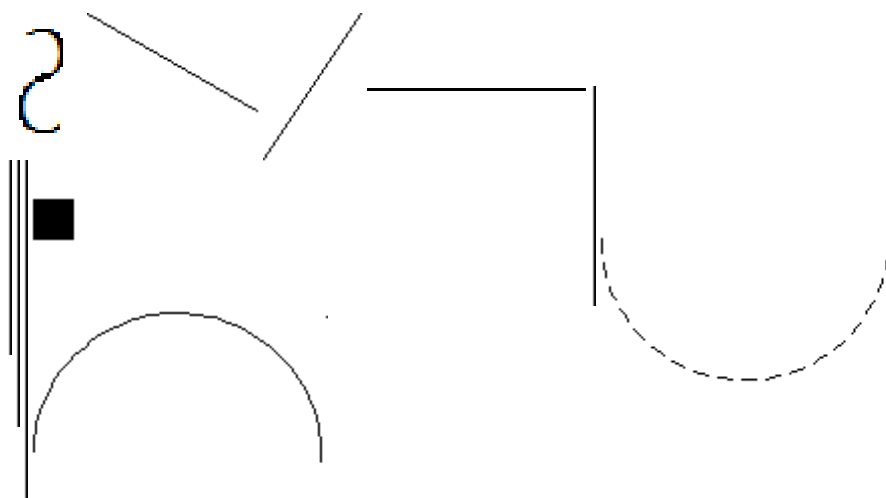
Символ прошлого и настоящего, отношений с близкими.

Деликатность, чувственность.

Убежище «Я».

На основе полученных рисунков – образов проводится беседа или индивидуальная консультация, на которой психолог помогает «расшифровать», интерпретировать образы.

### **Приложение к проективной методике «Дорисуй рисунок»**



### **Упражнение «Конверт откровений»**

Подростку предлагается ответить \_\_\_\_\_ на вопросы.

Если бы ты могли перевоплотиться в животное, то в какое? Почему именно в это? Если бы ты смог на недельку поменяться местами с кем – либо, то кого бы ты для этого выбрали? Почему?

Если бы добрая фея обещала выполнить три твоих желания, то чтобы вы пожелали?

Если бы ты в течении одного дня были невидимыми, то как бы вы этим воспользовались?

Твоя любимая книга?  
Какого человека ты считаешь великодушным?  
По каким критериям ты выбираешь себе друзей?  
Чем ты любишь заниматься в свободное время?

### **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.

### **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? ”.

## **Занятие № 3**

### **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, теревить 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”.

### **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.

### **Упражнение «Без маски»**

Откровенно ответь 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...”

### **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.

### **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

### **Упражнение «Я подарок для человечества»**

Каждый человек-это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность.

Итак, подумай над тем, что ты действительно являешься подарком для человечества.

Аргументируй своё утверждение, например, «Я подарок для человечества, так как я...»

### **Упражнение «Письмо себе, любимому»**

Сейчас ты напишешь письмо самому близкому тебе человеку. Кто самый близкий тебе человек? Вы сами. Напишите письмо себе, любимому.

Рефлексия:

С каким чувством писали письмо?

Кто хочет прочитать или пересказать своё письмо?

Любовь - или другое отношение - чаще не в содержании, а в интонации, окраске, нюансах.

По ходу психолог может давать комментарии.

### **Упражнение «Рисуем чувства»**

Возьми бумагу и нарисуй, как ты себя в данный момент ощущаешь. Подбери цвета, подходящие вашему чувству. Ты можете царапать, можете рисовать линии, круги, узоры или картинку, в общем, всё, что вам хочется.

Рефлексия упражнения:

Какое чувство тебе больше всего нравится?

Какое чувство тебе не нравится?

С каким чувством ты идёшь утром в школу?

Когда ты радуешься?

Когда ты злишься?

### **Упражнение «Настроение»**

Возьми чистый лист бумаги и цветные карандаши, расслабленно левой рукой нарисуй абстрактный сюжет: линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как тебе больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуй представить, что ты переносишься: грустное настроение, как ты материализуешь его. Закончили рисунок? А теперь переверни бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих твое настроение. Долго не думай, необходимо, чтобы слова возникали без специального контроля с вашей стороны. После этого еще раз посмотри на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, перечитай слова и с удовольствием эмоционально разорви листок, выброси в урну. Всего 5 минут, а твое эмоциональное неприятное состояние уже исчезло. Оно перешло в рисунок и было уничтожено вами.

## **Навыки общения и уверенного поведения.**

### **Занятие № 4**

#### **Упражнение «Зубы и мясо».**

На доске записаны качества: отзывчивый, упорный, волевой, нежный, целеустремленный, добрый. Подростку предлагается выбрать качества, которых ему 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 подросток выполнит 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 подросток 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.)

#### **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.

Например:

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 зрения	Не умеет отказать	Командует там, где не 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?

### ***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:

№	Мои основные цели:
---	--------------------

1	
---	--

2	
---	--

3	
---	--

4	
---	--

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!”