

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2»
г. Балаково Саратовской области**

**Коррекционно-развивающая
психолого-педагогическая программа
индивидуальной работы с несовершеннолетними
обучающимися , имеющими девиантное поведение.**

**Павлухина Ольга Вениаминовна,
педагог – психолог**

г. Балаково

Цель программы: формирование психологической устойчивости личности подростка посредством психолого-педагогического сопровождения, ориентируясь на выявленные факторы риска.

Задачи :

1. развитие саморегуляции поведения, формирование и развитие адаптивных психологических установок;
2. укрепление личностных ресурсов, препятствующих вовлечению в зависимое поведение;
3. развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы, самосознания и самооценки;
4. развитие умения эффективного общения;
5. формирование ответственно позиции относительно своего будущего;
6. расширение сети социальной поддержки (учителя, родители, специалисты).

1. Изучение индивидуальных особенностей подростков

Цель : выявление детей «группы риска», диагностика личностного и интеллектуального развития подростков.

<i>Группы критериев</i>	<i>Критерии, определяющие « группу риска»</i>
<i>Учебно-педагогические</i>	- имеют стойкую неуспеваемость - прогуливают, пропускают занятия без причин
<i>Поведенческие</i>	- имеют стойкие нарушения поведения - испытывают трудности во взаимодействии с учителями, родителями, сверстниками - употребляют алкоголь, ПАВ
<i>Социальные</i>	- живут в асоциальной семье (пренебрежительное или агрессивное отношение к ребёнку, алкоголизм родителей) - живут в малообеспеченной семье - живут не с родителями

<i>Медицинские</i>	<ul style="list-style-type: none"> - имеют хронические заболевания внутренних органов - имеют проблемы с органами слуха, зрения, речи - часто и длительно болеют - состоят на учёте у психоневролога
<i>Психологические</i>	<ul style="list-style-type: none"> - имеют нарушения эмоционально – волевой сферы - имеют высокий уровень агрессивности

Важным аспектом реализации программы сопровождения детей является проведение психодиагностических исследований с целью получения информации о динамике психического развития подростков и планирования дальнейшей сопровождающей работы, выработки рекомендаций по оптимизации образовательного процесса, оценки эффективности развивающей работы.

Диагностические методики

Название, автор	Цель
Рисунок человека (К.Маховер)	Особенности личности
Методики экспресс-диагностики В.В. Бойко	Склонность к дистимии, импульсивности, аффективности
Опросник Шмишека	Акцентуации характера
Тест Айзенка «Самооценка психических состояний»,	Тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность
Шкала тревожности Кондаша, Тест Филлипса	Уровень межличностной, самооценочной, школьной тревожности
Опросник С.Шварца	Ценностные ориентации
Шкала самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю,Л, Ханина, Личностная шкала проявлений тревоги (Дж.Тейлор, адаптация Т.А.Немчина)	Диагностика свойств личности и психических состояний
Методика «Пословицы» С.М.Петровой	Сформированность нравственных представлений, особенности ценностных отношений к жизни, к людям, к самим себе
Опросник Басса-Дарки	Агрессивность, враждебность
Тест Айзенка «Тип темперамента»	Особенности темперамента человека
Проективные методики «Прогулка по лесу». Дверь в	Изучение эмоциональных, мотивационных и межличностных

душу», «Коллективный рисунок»	характеристик личности подростка.
Методика экспресс-диагностики характерологических особенностей	Диагностика профессиональной ориентации.
Методика склонности к девиантному поведению (Э.В. Леус); Методика склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орёл)	Принятие асоциальных установок социума
Методика «Рисунок семьи», Методика Рене Жиля, Шкала семейной гибкости и сплоченности (FACES-3)	Принятие родителями
Методика диагностики оценки самоконтроля в общении М. Снайдера	Самоконтроль поведения
Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса	Определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий

2. Коррекционно-развивающая работа с подростком:

Цель: формирование навыков социально-психологической адаптации у подростка.

Организационные условия:

Возраст участников: с 11 до 15 лет (5-9 кл.)

Форма работы: индивидуальная

Продолжительность занятий: 30-40 м минут

Периодичность занятий: 1 раз в неделю на протяжении 2 месяцев, далее 1 раз в две недели на протяжении 7 месяцев.

Количество занятий: 23

Помещение: кабинет педагога-психолога

Материалы: бумага, карандаши, ручки, фломастеры, гуашь, мячи, тихая спокойная музыка

Каждое занятие имеет определённую структуру:

- Вводная часть.
- Работа по теме занятия (выполнение психогимнастических упражнений, игр, психодиагностика, просвещение, консультирование)
- Рефлексия занятия.

Чередование различных видов деятельности позволяет продуктивнее работать в группе, снимает напряжение. Рефлексия занятий позволяет обмениваться впечатлениями, избежать накопления эмоций и необходима психологу для получения обратной связи.

Тематическое планирование:

№	Тема занятия	Цель занятия
1.	«Я-полноценная личность»	Повышение самооценки, принятия подростком самого себя
2.	«Жизнь без конфликтов»	Развитие навыков конструктивного взаимодействия со взрослыми и сверстниками.
3.	«Умей дружить»	Развитие навыков налаживания дружеских отношений.
4.	«Наши чувства и эмоции»	Развития понимания подростком собственных чувств и эмоций
5.	«Твоё общение»	Снижение уровня агрессивности, развитие конструктивных навыков общения.
6.	«Способы саморегуляции»	Обучение способам релаксации и саморегуляции.
7.	«Мои цели, ценности и установки»	Формирование положительной устойчивой «Я-концепции».
8.	«Я взрослею»	Формирование самосознания подростка, личностный рост.
9.	Сильные стороны(ресурсы), как средства решения проблем.	Способствовать осознанию своей психологической опоры, как внутреннего ресурса.
10.	«Мой мир»	Выявление эмоционального восприятия окружающих людей, развитие коммуникативных и социальных навыков.

11.	«Трудная ситуация»	Обучение конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций, гармонизации отношений с окружающими.
12.	«Генератор мышления»	Актуализация опыта переживания конфликта, способов их разрешения.
13.	«Береги здоровье»	формирование ответственного отношения в собственному здоровью.
14.	«Умей сказать НЕТ»	Формирование убеждения, что каждый человек несет персональную ответственность за свое решение, отработка техник отказа.
15.	«Умей управлять собой»	Осознание специфики агрессивных воздействий, обучение способам самоконтроля и реагирования на агрессивные воздействия.
16.	«Взросление – ответственность»	Содействие переориентации поведенческих моделей
17.	«Жизненные ценности»	Формирование положительной нравственной направленности, актуализация жизненных ценностей
18.	«В поисках смысла жизни»	Развитие навыков постановки жизненных целей. Создание плана действий для достижения жизненных целей.

19.	«Я подарок человечеству»	повышение самооценки в достижении позитивных жизненных целей, развитие способности целеполагания.
20.	«Жизнь прекрасна, потому что...»	развитие устойчивого стремления к позитивному восприятию мира.
21.	«Запас прочности»	обучение школьника приемам овладения волнением, повышенной тревожностью, формирование необходимых умений, знаний и навыков, ведущих к повышению работоспособности, к созданию «запаса прочности»
22.	«Планы на будущее»	формирование позитивной модели будущего
23.	«Жизненное пространство»	Развитие навыков постановки жизненных целей. Создание плана действий для достижения жизненных целей.

3. Работа с педагогами:

Цель: оптимизация взаимодействия в системе «учитель-ученик».

Задачи:

1. Информирование педагогов об индивидуально-психологических особенностях подростка по результатам психологических исследований.
2. Обучение педагогов навыкам конструктивного, эффективного общения с подростками.

Рекомендации по конструктивному общению с подростком.

1. Применение приемов ненасильственного общения: активное слушание, Я-сообщение, отказ от речевой агрессии.

Обращайтесь к ребенку по поводу нарушения им правил поведения с помощью речевого сообщения – «Я-высказывания» («Я узнала», «Мне сообщили, что ты был наказан...»). Дайте понять, что такое поведение не прошло незамеченным, опишите его.

Выразите свои чувства по этому поводу («Я чувствую, что...», «Я огорчена, обеспокоена» и т.д.).

Укажите на возможные последствия такого поведения, как вы их видите («Это, на мой взгляд, может привести...»)

Выскажите свои мысли по данному поводу («Я думаю...», «Я считаю...»; «Мне кажется...»; «По-моему...»; «На мой взгляд...»).

Дождитесь обратной связи, дайте опровергнуть или подтвердить ваши мысли. Будьте готовы к различным реакциям подростка: кричит, молчит, опровергает, обвиняет. Работайте с ним!

Выставьте требования «конституции»: «Я собираюсь предпринять меры» (указать, какие).

Выразите желание, что следовало бы сделать («Я хочу, чтобы ты бросил нарушать дисциплину, но решение за тебя принимать не могу»). Таким образом, вы передаете ответственность за его поведение ему самому.

Напомните, что вы готовы помочь, если он захочет этого («Чем я могу помочь тебе?»). Предоставьте инициативу ему. Помогайте, а не овладевайте всей ситуацией.

Выразите свою уверенность в том, что он примет верное решение, непосредственно относящееся к его жизни, сохраняющее ее («Я верю, что в следующий раз ты поступишь по-другому»).

2. Выработка единых правил и требований к ребёнку.

В разговоре с ребенком выразите свои чувства по поводу этого разговора, подчеркните важность таких моментов для вас («Я рада, что мы с тобой поговорили»; «Спасибо, что ты меня выслушал»; «Мне было очень важно (трудно) поговорить с тобой на эту тему»).

Не стоит ругать, обвинять, задавать вопросы «почему», игнорировать, делать так, чтобы подросток испытывал чувство вины, выяснять причину, уличать. Это не будет способствовать налаживанию конструктивных отношений с подростком.

3. Включение подростка в работу секций, кружков.

4. Применение необходимых психолого-педагогических мер в воспитании личности подростка:

Симптомы нарушений	Задачи развития	Методы развития
Нарушение взаимодействия со сверстниками	Научить приемам и навыкам эффективного межличностного общения со сверстниками, установления дружеских отношений, проявлению готовности к коллективным формам деятельности;	Участие в играх на организацию внутригруппового сотрудничества и распределения ответственности, на принятие подростком различных ролевых отношений: исполнительских, лидерских, контролирующих и т.д., на переживание

	обучать приемам самостоятельного разрешения конфликтов мирным путем	общих чувств успеха и неудачи
Нарушение взаимодействия с педагогами	Научить устанавливать адекватные ролевые отношения с педагогами на уроках и вне их, проявлять уважение к учителю	Различные ролевые отношения со взрослыми: позиция ведомого, ведущего, контролирующего; принятие помощи взрослого и оказание помощи взрослому; переживание общих чувств
Несоблюдение социальных и этических норм	Подвести к осознанию необходимости принятия и соблюдения классных школьных социальных и этических норм	Разработка и обязательное выполнение игровых норм поведения и взаимодействия, контроль за исполнением определенных правил другими участниками группы, в том числе взрослыми, проживание различных ситуаций в условиях соблюдения и несоблюдения необходимых норм
Неадекватное отношение к себе	Формировать адекватную позитивную «Я-концепцию» устойчивую самооценку	Создание ситуации успеха, создание условий для осмысления подростком себя, своих поступков и социальных отношений, организация ситуативной позитивной обратной связи и продуктивной критики

4. Работа с родителями

Цель: создание благоприятного психоэмоционального климата в семьях, формирование положительных установок в сознании родителей, восстановление детско-родительских отношений.

Данное направление предполагает **анализ семейных взаимоотношений**. Для изучения используются анкеты и тесты, ТОРО, диагностика родителей (самоисследования родителей по вопросам развития, образования и воспитания детей)

- методика «Взаимодействие родитель – ребенок», автор – И.М. Марковская (<http://survey.fcprc.ru/roditel-rebenok>);

- методика «Анализ семейной тревоги», авторы – Эйдемиллер и В.Юстицкис (<http://survey.fcprc.ru/roditel-anxiety>);

- методика «Школа семейной адаптации и сплоченности» - авторы – Д.Х. Олсон, Дж.Портнер, И. Лави, М.Перре (<http://survey.fcprc.ru/-cohesion>);

- «Цифровые риски психического развития детей и подростков и трансформация воспитания цифрового поколения» (<http://www.youtube.com/watch?v=CRVpAS0qbFL&t=780s>);

- «На экзамены – без стресса» (<http://www.youtube.com/watch?v=Av5WRHx-zpo&t=2490s>);

- «Профориентация сегодня: как помочь ребенку выбрать профессию» (<http://www.youtube.com/watch?v=W93w3Gtigqo>).

Коррекция внутрисемейных взаимоотношений проводится благодаря консультациям по темам: «Стили воспитания», «Атмосфера семьи – важный фактор развития личности ребёнка», «Как научиться договариваться», «Что способствует развитию агрессивности у ребёнка», «Рекомендации родителям по созданию благоприятной эмоциональной атмосфере в семье», «Фразы, которые нужно говорить детям, чтобы они росли счастливыми и уверенными», «Как сформировать положительные привычки у подростка», «Как сохранить психическое здоровье ребенка».и т.д.

5. Психодиагностический мониторинг по итогам работы

Цель: анализ результатов работы, отслеживание динамики личностного роста.

Предполагаемый результат - отсутствие склонности к девиантному поведению по следующим шкалам:

I шкала-социально обусловленное поведение (СОП)

II шкала-делинквентное поведение (ДП)

III шкала-зависимое (аддиктивное) поведение (ЗП)

IV шкала -агрессивное поведение (АП)

V шкала-суицидальное (аутоагрессивное) поведение (СП)

(Для диагностики использовать Тест СДП Леус Э.В.)

Приложение
«Индивидуальные коррекционно-развивающие занятия»

Занятие № 1
Тема: «Я-поноценная личность»

Цель: Повышение самооценки, принятия подростком самого себя

Задачи:

- 1) развитие самопринятия и любви к себе у подростка
- 2) осознание своих сильных сторон, жизненных ценностей

Ход занятия.

Упражнение 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.

Упражнение 2 «Самого себя любить»

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

Сядь удобнее и закрой 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 причешишь, глядя в зеркало перед собой. Причешишь 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.) 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 3 «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.

Занятие № 2

Тема: «Жизнь без конфликтов»

Цель занятия: развитие навыков конструктивного взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Задачи занятия:

- 1) развитие навыка конструктивного взаимодействия со взрослыми
- 2) развитие навыков конструктивного разрешения конфликтов

Ход занятия.

Упражнение 1 «Разговор со взрослыми»

Иногда у подростков складывается впечатление, что взрослые не хотят их понимать. Вспомните конкретную ситуацию, когда Взрослые (Учителя, родители и др.), по-вашему мнению, не хотят вас слушать. Теперь возьмите лист бумаги и напишите, какими словами вы можете попытаться им объяснить свою позицию. Запишите пять вариантов того, что вы могли бы им сказать (5-10 минут).

Теперь еще раз внимательно просмотрите ваши пять вариантов разговора. Поставьте «плюс» около трех формулировок, которые, как вы чувствуете, не обидят другого человека. В противном случае поставьте «минус». Если вы не уверены в безопасности той или иной формулировки, поставьте около нее знак вопроса.

Вопросы для обсуждения:

- С какими взрослыми ты хорошо ладишь, а с какими – плохо?
- Бываешь ли ты слишком неуверенным или слишком дерзким?
- Что ты сам можешь изменить для того, чтобы лучше ладить со взрослыми?
- Как ты можешь учесть характер того или иного взрослого, чтобы бесконфликтно взаимодействовать с ним?
- Насколько хорошо ты понимаешь взрослых?
- В каких вещах тебе с трудом удастся понять взрослых?
- Представь себе, что ты сам действуешь на нервы окружающим. Как другому человеку лучше тебе об этом сказать?

Упражнение 2 «Без рук!»

Инструкция: Иногда мы пытаемся доказать свою правоту во что бы то ни стало. В таком споре может не быть ничего плохого, но он может превратиться и в настоящую открытую борьбу. Вспомни тот случай, когда твой спор с кем-нибудь едва ли не закончился настоящей дракой. Может быть, ты был настолько возбужден, что готов был сам начать драку, а может быть, другой спорщик в порыве ярости был готов наброситься на тебя! А может быть, вы оба готовы были драться, но что-то позволило вам избежать рукоприкладства... Опиши, что происходило тогда, и как ты себя при этом чувствовал. Дай этой истории какое-нибудь название.

Вопросы для обсуждения:

- Бывают ли случаи, когда ты вынужден драться?
- Драка – это хороший способ разрешить спор?
- Что ты можешь сделать, чтобы спор не превратился в драку?
- Что ты делаешь, когда кто-нибудь оскорбляет тебя словами?
- В чем различие между спором и дракой?

Занятие № 3

Тема: «Умей дружить»

Цель занятия: развитие навыков налаживания дружеских отношений.

Задачи занятия:

- 1) осознание подростком качеств, необходимых для установления дружеских отношений с другими детьми
- 2) развитие способности принимать иную, отличную от собственной, точку зрения.
- 3) развитие навыка налаживания дружеских отношений.

Ход занятия.

Упражнение 1 «Хороший друг»

Инструкция:

Подумай о своем хорошем друге. Это может быть реальный человек, с которым ты на самом деле дружишь. А можешь подумать и том, с кем только собираешься подружиться.

- Что ты можешь сказать об этом человеке?
- Что вы любите делать вместе?
- Как выглядит твой друг?
- Что тебе больше всего нравится в нем?
- Что вы делаете для того чтобы ваша дружба больше и больше крепла?

Как человек находит друга?

Почему так важны в жизни хорошие друзья?

Упражнение 2 «Значимый человек»

Инструкция:

Вспомни какого-нибудь человека, который играет важную роль в твоей жизни. Это может быть человек, которого ты любишь, или человек, с которым у тебя есть проблемы. А теперь представь себе, что этот человек будет рассказывать о себе. А теперь представь себе, что этот человек будет рассказывать о тебе. Пусть он опишет, что он думает или чувствует. Запиши то, что он говорит, от первого лица, например: «Меня зовут... Я очень люблю... А еще мне нравится...» (5-10 минут).

А теперь ты можешь записать то, что ты сам хотел бы сказать этому человеку. Возможно, ты захочешь сказать ему, что тебе в нем нравится; возможно, выскажешь какое-то свое пожелание. Возможно, тебе захочется попросить его, чтобы он что-то делал по-другому (5 минут).

Вопросы для обсуждения:

- Какого значимого для себя человека ты выбрал?
- Было ли трудно представить то, что другой человек говорит о самом себе?
- Хочешь ли ты чего-нибудь от этого человека?
- Как тебе кажется, не хочет ли он чего-нибудь от тебя?

Упражнение 3 «Какой я»

Охарактеризуй себя в качестве друга. Считаешь ли ты себя дружелюбным человеком? Почему? Как ты думаешь, какие качества необходимы человеку для того, чтобы хорошо ладить с окружающими? Какие из них в тебе уже имеются и какие нужно развивать?

Занятие № 4

Тема: «Наши чувства и эмоции»

Цель: Развития понимания подростком собственных чувств и эмоций

Задачи:

- 1) осознание испытываемых эмоций и чувств ребёнком
- 2) коррекция эмоционального состояния

Ход занятия.

Упражнение 1 «Рисуем чувства»

Подростку предлагается нарисовать человека, и изобразить то эмоциональное состояние, эмоции и чувства, которые он испытывает на данный момент. Затем производится обсуждение причин, которые вызвали то или иное состояние.

Упражнение 2 «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 (ответить устно). Он озвучивает 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?

Занятие №5

Тема: «Твоё общение»

Цель: Снижение уровня агрессивности, развитие конструктивных навыков общения.

Задачи:

- 1) оказание помощи в осознании ребёнком проявлений агрессии к другим людям

2) информирование ребёнка о признаках уверенного, неуверенного, агрессивного поведения

Ход занятия.

Упражнение 1 «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.

Информирование: агрессивный человек – какой он?

Психологами разработаны критерии определения агрессивности. Критерии агрессивности подростка:

Подросток: 1. Часто теряет контроль над собой. 2. Часто спорит, ругается со взрослыми. 3. Часто отказывается выполнять правила. 4. Часто специально раздражает людей. 5. Часто винит других в своих ошибках. 6. Часто сердится и отказывается сделать что-либо. 7. Часто завистлив, мстителен. 8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (сверстников и взрослых), которые нередко раздражают его.

Упражнение 2 «Неоконченные предложения».

Подростку предлагается продолжить неоконченные предложения

- Я терпеть не могу, когда...
- Я агрессивный в школе, когда...
- Когда я злюсь...
- успокоиться мне помогает...

Тема №6 «Способы саморегуляции»

Цель: Регуляция эмоционального состояния: снижение уровня тревожности, агрессивности

Задачи:

- 1) обучение навыкам саморегуляции эмоциональных состояний
- 2) коррекция беспокойства

Упражнение 1 «Я не могу выбросить это из головы»

Расскажи, пожалуйста, о том, что тебя больше всего беспокоит. Укажи картинку, которая соответствует размеру твоего беспокойства.

Подумай о себе как о человеке, который многое пережил, но у которого есть выбор. Давай представим, что то, что тебя беспокоит, может произойти. Как ты думаешь, что ты можешь сделать прямо сейчас, чтобы это событие – если оно всё же произойдет – не стало главным в твоей жизни или не разрушило её?

Предлагаю вместе составить план «Как справиться с беспокойством».

Информирование о способах саморегуляции эмоциональных состояний

Упражнение «Гимнастика Гермеса»

Силовые упражнения гимнастики построены на ритмичных переходах от предельного напряжения к последующему полному расслаблению всей мышечной системы.

Напряжение–расслабление осуществляется в ритме дыхания.

В течение 4 секунд делается энергичный вдох, при задержке дыхания напрягаются все мышцы тела в течение 4 секунд. Затем на выдохе должно возникнуть ощущение, как энергия разливается по всем частям тела и при задержке дыхания на выдохе наступает полнейшее расслабление. Эти упражнения нужно делать с перерывом в 4 секунды после каждой фазы, постепенно доводя до периода 6 секунд на каждую фазу дыхания.

Упражнение выполняется в течение 5 минут.

«*Приятное воспоминание*». Представьте ситуацию, в которой Вы испытывали полный покой, расслабление. Представляйте эту ситуацию как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения.

«*Использование роли*». В трудной ситуации ярко представьте себе образ для подражания (например любимого киногероя), войдите в эту роль и действуйте как бы «в его образе».

Контроль голоса и жестов. По голосу и жестам можно определить эмоциональное состояние человека, уверенный голос и спокойные жесты имеют успокаивающее влияние, придают уверенность. Тренируйтесь перед зеркалом и «зрителями», например, при подготовке к занятиям.

«*Дыхание*». Способы использования дыхания для снятия напряжения: делать выдох вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий выдох вдвое длиннее; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20–30 секунд.

Эффективно также упражнение «брюшное дыхание».

Делайте это базовое упражнение в любое время, когда нуждаетесь в релаксации и снятии стресса. Сядьте в удобное положение. Одну руку положите на живот, прямо под ребрами, а другую на грудную клетку. Сделайте глубокий вдох через нос и пусть ваш живот надуется и поднимет руку. Грудная клетка должна оставаться неподвижной. Выдохните через поджатые губы, как будто вы свистите. Почувствуйте, как рука на животе идёт вниз, и надавите ею, чтобы выгнать весь воздух. Не торопясь, сделайте от 3 до 10 таких вдохов/выдохов.

6. Ведение дневника.

Занятие № 7

Тема: «Мои цели, ценности и установки»

Цель: Формирование положительной устойчивой «Я-концепции».

Задачи:

- 1) изучение планов на будущее подростка
- 2) оказание помощи в постановке жизненных целей

Упражнение 1 Проективный рисунок «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем»

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

Упражнение 2 «Радуга»

Необходимо на рисунке с радугой свои надежды, мечты и планы на будущее, а затем разукрасить радугу. (Примечание: будущее не обязательно должно быть далёким – это могут быть, например, каникулы или следующий учебный год, если подростку трудно думать о слишком отдалённом времени).

Важно время от времени задумываться о своих надеждах, мечтах и планах на будущее. Мысли о будущем действуют как магнит, который заставляет нас двигаться вперёд, узнавать что-то новое и расти. Мне очень хотелось бы узнать о твоих планах и желаниях на будущее.

Рефлексия курса занятий

Подростку предлагается выразить своё мнение относительно курса занятий.

Что вызвало положительные эмоции, что понравилось?

Что вызвало негативные эмоции, что не понравилось?

Что было самым полезным?

Что запомнилось больше всего?

Занятие № 8

Тема: «Я взрослею»

Цель: формирование самосознания подростка, личностный рост.

Ход занятия

1. Приветствие.

2. Упражнение на расслабление и снятие напряжения «Дерево».

3. Основная часть.

Упражнение «Рыба для размышления» (вытянуть карточку и закончить предложение):

- Самый большой страх – это...
- Я не доверяю людям, которые...
- Я сержусь, когда...
- Я не люблю, когда...
- Мне грустно, когда...
- Когда я спорю...

Упражнение «Коллаж «Мой герб» (рассказ о том, что такое герб).

Работа над гербом.

Три слова, которые я хочу о себе слышать	
Я умею лучше всего	Место, где мне хорошо и уютно
Мое самое большое достижение	Три человека, которым я могу доверять

4. Упражнение на закрепление «Закончи предложение».

- Когда мне скучно, герб поможет вспомнить те дела...
- Когда одиноко, герб поможет подумать о тех людях...

- Стать более уверенными, вспомнив свои...
- Мысленно представить то место...

Когда же бывает горько, обидно, страшно, тревожно, для поддержания духа можно вспомнить и произнести вслух три слова, которые вам хотелось бы слышать о себе.

5. Упражнение на расслабление и снятие напряжения «Сон героя».
6. Обратная связь.
7. Прощание.

Занятие №9

Тема: «Мои сильные стороны, мои ресурсы (внутренние и внешние) как средства решения проблем»

Цель: способствовать осознанию своей психологической опоры, как внутреннего ресурса.

Вводная беседа, установление контакта, прояснение ситуации.

1) Упражнение «Минус-плюс»

Цель: формирование адекватной самооценки и уверенности в себе.

Составьте список положительных и отрицательных качеств. Впишите отрицательные качества в следующую табличку, заполнив ее по примеру:

Недостаток	Достоинство
Нерешительность	Тщательный подход к ситуации, ответственность, высокие требования, предъявляемые к себе

2) Упражнение «Мои ресурсы»

Зачитывается сказка «И в щепочке порой скрывается счастье» обсуждение идет по следующему плану:

- О чем эта сказка?
- Что из того что у вас уже есть могло бы сделать вас счастливыми?
- Что еще могло бы сделать вас счастливыми?
- Какие усилия нужно приложить, чтобы это произошло?

Теперь я расскажу вам историю о счастье. Все знакомы со счастьем, но иным оно улыбается из года в год, иным только в известные годы, а бывают и такие люди, которых оно дарит улыбкой лишь раз в их жизни, но таких, которым бы оно не улыбнулось хоть раз, — нет.

Я не стану рассказывать о том, что маленьких детей присылает на землю Господь Бог, что Он кладет их прямо к груди матери, что это может случиться и в богатом замке, в уютной комнате, и в чистом поле, на холоде и ветре, — это знает всякий. Но вот что знает не всякий, а между тем это вернее верного: Господь Бог, ниспосылая на землю ребенка, ниспосылает вместе с ним и его счастье. Только счастье это не кладется на виду, рядом с ребенком, а прячется обыкновенно в каком-нибудь таком местечке, где меньше всего ожидают найти его. Найдись же оно всегда рано или поздно найдется, и это лучше всего! Оно может скрываться в яблоке, как, например, счастье одного великого ученого по имени Ньютон. Яблоко шлепнулось

перед ним на землю, и он нашел в нем свое счастье. Если ты не знаешь этой истории, то попроси рассказать тебе ее того, кто знает, я же хочу рассказать другую историю — о груше.

Жил-был бедняк; он и родился, и вырос в нужде, и в приданое за женою взял нужду. По ремеслу же он был токарь и точил главным образом ручки да колечки для зонтиков, но работа эта только-только позволяла ему перебиваться с семьей.

«Нет мне счастья!» — говаривал он.

История эта настоящая быль; я мог бы даже назвать и страну и местность, где жил наш токарь, но не все ли равно?

Первым и главным украшением его садика служила красная кислая рябина, но росло в саду и одно грушевое дерево, да только без плодов. И все же счастье токаря скрывалось как раз в этом дереве, в его невидимых грушах! Раз ночью поднялась сильная буря; в газетах писали даже, что ветер подхватил большой дилижанс и швырнул его оземь, как щепку. Немудрено, что таким ветром обломило и сук у грушевого дерева.

Сук принесли в мастерскую, и токарь, ради шутки, выточил из него большую грушу, потом поменьше, еще меньше и, наконец, несколько совсем крохотных.

— Пора было дереву принести груши! — сказал он шутя и раздал груши детям — пусть играют!

К числу вещей, необходимых в сырых, дождливых странах, относится, конечно, зонтик, но вся семья токаря обходилась одним зонтиком. В сильный ветер зонтик выворачивало наизнанку, иногда даже ломало, но токарь сейчас же приводил его в порядок. Одно было досадно — пуговка, на которую настегивалось колечко шнурка, охватывавшего сложенный зонтик, часто выскакивала или ломалось само колечко.

Раз пуговка отскочила, токарь стал искать ее на полу и нашел вместо нее одну из маленьких точеных груш, которые отдал играть детям.

— Пуговки теперь не найти! — сказал токарь. — Но можно воспользоваться вот этой штучкой! — И он просверлил в груше дырочку, проткнул сквозь нее шнурок, и маленькая груша плотно вошла в полуколечко. Так хорошо застежка еще никогда не держалась!

Посылая на следующий год в столицу ручки для зонтиков, токарь послал также вместо застежек и несколько выточенных груш с полуколечками к ним и просил хозяина магазина испробовать новые застежки. Последние попали в Америку; там скоро смекнули, что маленькие груши лучше, удобнее всяких пуговок, и потребовали от поставщика, чтобы впредь и все зонтики высылались с такими застежками.

Вот когда закипела работа! Груш понадобились тысячи! Токарь принялся за дело, точил, точил, все грушевое дерево пошло на маленькие груши. А груши приносили скиллинги и далеры!

— Так счастье мое скрывалось в грушевом дереве! — сказал токарь. У него теперь была уже большая мастерская, он держал подмастерьев и учеников, вечно был весел и приговаривал: «И в щепке порою скрывается счастье!»

3) Упражнение «Ресурсы для достижения»

Цель: поиск ресурсов, необходимых для решения проблемы.

Ресурсы (средства решения проблем) — это те сильные стороны человека, которые служат основой его жизнестойкости. Выделяют внешние и внутренние ресурсы.

Психолог предлагает ребенку подумать, и описать те ресурсы, которыми ребенок может воспользоваться.

Инструкция: нарисовать солнышко с множеством лучей. На его лучах прописать ресурсы, необходимые для достижения целей.

Комментарий. В конце упражнения предлагается назвать ресурсы, которые могут помочь в преодолении проблем.

Занятие № 10

Тема : «Мой мир»

Цель: выявление эмоционального восприятия окружающих людей, развитие коммуникативных и социальных навыков.

Ход занятия.

1. Приветствие.
2. Упражнение на расслабление и снятие напряжения «Ночное небо».
3. Основная часть.

Упражнение «Звездное небо» (на синий лист приклеить разноцветные звездочки, подписать «я», «друг», «родители», имена знакомых.

Упражнение «Мой мир».

- Анализ, где находится «я» (самооценка).
- Анализ цвета звезды.
- Отдаленность от родителей.
- Кому достались звезды черного и серого цвета.
- Что хотели бы изменить.

4. Упражнение на закрепление.

Изменение «Моего мира», сравнение с предыдущим вариантом.

5. Упражнение на расслабление и снятие напряжения «Путешествие».
6. Обратная связь.
7. Прощание.

Занятие № 11

Тема: «Трудная ситуация»

Цель: обучение конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций, гармонизации отношений с окружающими.

Ход занятия.

1. Приветствие.
2. Упражнение на расслабление и снятие напряжения «Дерево».
3. Основная часть.

Упражнение «Мое отражение».

- Посмотри на себя в зеркало, как на постороннего, внимательно изучи отражение.
- Ответь на вопросы:
- Что привлекательного вы видите в этом человеке?
- За что его можно любить?
- Что не нравится?
- Эти качества важны для жизни?

Упражнение «Нападающий и защищающийся».

Ребенку предлагается та или иная роль:

- 1) ругает, указывает, критикует, требует, говорит громко;
 - 2) извиняется, оправдывается, старается угодить, говорит тихо.
- Как себя чувствуешь в каждой роли?
 - Какая роль больше по душе?

4. Упражнение на закрепление.

Заполнение таблицы из предложенного списка.

Что мне помогает	Что мне мешает
------------------	----------------

- Каких качеств больше?
- Что хотел бы добавить в первую колонку?

5. Упражнение на расслабление и снятие напряжения «Путешествие».
6. Обратная связь.
7. Прощание.

Занятие № 12

Тема «Генератор мышления»

Цель: актуализация опыта переживания конфликта, способов их разрешения.

Ход занятия.

1. Приветствие.
2. Упражнение на расслабление и снятие напряжения «Сон героя».
3. Основная часть.

Упражнение «Детство»

Подростку предлагается вспомнить свои конфликты в детстве.

Упражнение «Конфликтная ситуация».

Подростку даются конкретные ситуации и предлагается предоставить свои варианты решения конфликтов, чтобы это решение максимально учитывало интересы сторон.

Правила решения конфликтов.

- выяснить как можно точнее, в чем именно заключается причина разногласий;
- постараться найти различные варианты разрешения конфликтов;
- дать оценку всем вариантам и выбрать тот, что максимально соответствует интересам всех сторон конфликта;
- обсудите, что вы предпримите, если дела пойдут не так, как вы хотели.

4. Упражнение на закрепление «Рисование конфликта».

Под медитативную музыку предлагается нарисовать конфликтные ситуации и пути выхода из них. Обратит внимание, что картинки могут быть как конкретные, так и абстрактные.

5. Упражнение на расслабление и снятие напряжения «Дерево».
6. Обратная связь.
7. Прощание.

Занятие №13

Тема: «Береги здоровье»

Цель: формирование ответственного отношения в собственному здоровью.

Ход занятия.

1. Приветствие.
2. Упражнение на расслабление и снятие напряжения «Расслабление в позе морской звезды»
3. Основная часть.

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Ответь на вопрос «Почему я заслуживаю уважения?» следующим образом: нарисуй солнце, в центре солнечного круга напиши свое имя или нарисуй свой портрет. Затем вдоль лучей напиши все свои достоинства, все хорошее, что ты о себе знаешь. Постарайся, чтобы было как можно больше лучей.

Беседа.

Обсуждение на тему: что может вредить нашему организму?

Перечисляются негативные последствия для организма курения, алкоголизма, наркотиков.

4. Упражнение на закрепление «Закончи предложения».

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

Я пойму, что счастлив, когда...

Меня огорчает, что...

Мое здоровье это...

5. Упражнение на расслабление и снятие напряжения «Расслабление в позе морской звезды».

6. Обратная связь.

7. Прощание.

Занятие № 14.

Тема: «Умей сказать НЕТ»

Цель: формирование убеждения, что каждый человек несет персональную ответственность за свое решение.

Ход занятия.

1. Приветствие.

2. Упражнение на расслабление и снятие напряжения «Дерево».

3. Основная часть.

Упражнение «Отказ».

Придумать как можно больше аргументов для отказа в различных ситуациях.

Упражнение «5 шагов отказа»

- сразу сказать твердо «нет»;

- согласиться со всеми доводами, но в конце сказать «нет». «Я согласен с вами, но...»;

- если давление продолжается, можете перейти в наступление;
- «Я не хочу больше говорить на эту тему»;
- предложить компромисс. «Давай лучше...».

Чтение и обсуждение рассказа «Золотая муха».

4. Упражнение на закрепление «Спасибо, нет».

Представь ситуацию, что тебе предложили наркотики. Из списка причин для отказа отметить, какие причины являются уважительными с твоей точки зрения.

5. Упражнение на расслабление и снятие напряжения «Расслабление в позе морской звезды».

6. Обратная связь.

7. Прощание.

Занятие № 15.

Тема: «Умей управлять собой»

Цель: осознание специфики агрессивных воздействий, обучение способам самоконтроля и реагирования на агрессивные воздействия.

Ход занятия.

1. Приветствие.

2. Упражнение на расслабление и снятие напряжения «Сон героя».

3. Основная часть.

Упражнение «Ассоциации».

Подобрать ассоциации к слову «агрессия», а затем к слову «улыбка».

Упражнение «Портрет агрессивного человека».

Как выглядит агрессивный человек: черты лица, походка, жесты, мимика.

Упражнение «Хорошо или плохо быть агрессивным».

Обсуждение.

4. Упражнение на закрепление «Футболка с надписью».

Придумать и записать надпись на своей «футболке».

5. Упражнение на расслабление и снятие напряжения «Релаксация под музыку».

6. Обратная связь.

7. Прощание.

Занятие №16

Цель: содействие переориентации поведенческих моделей.

Ход занятия.

1) Упражнение

Цель: содействие переориентации поведения

Психолог предлагает подростку карточки, на которых написаны «недобрые зачины». Зачин — это начало жизни истории или сказки. «Недобрый зачин» — это не очень хорошее начало, начало в котором есть зло, обида, агрессия и другие недобрые чувства. Но это только начало, а продолжение может быть разным.

Подросток берет себе произвольно одну карточку. Задача подростка: придумать два варианта продолжения «недоброго зачина». Один — с плохим концом, другой с хорошим.

Подросток зачитывает свой зачин и продолжения к нему.

Обсуждение:

— В чем суть «недоброго зачина»?

— Какой вариант продолжения зачина придумывать легче, хороший или плохой?

— А может быть средний вариант? Приведи пример на основе того зачина, который дописывал ты.

— Если рассматривать зачин как начало жизни человека, начало его жизненной истории, как вам кажется, что нужно делать, чтобы получилось позитивное продолжение?

Примеры «недобрых» зачинов

Однажды Землю постигла великая беда — пропало Солнце. Никто не видел, как это случилось, никто не понял, в связи с чем это произошло, никто не знал, кто это сделал. Просто в один миг наступила тьма. Тьма, поглотившая всех и вся.

* * *

Мальчик нашел краски. Он не знал, что это такое и что с ними можно сделать. Он пробовал их на вкус, но это не принесло удовольствия. Он ковырял их пальцем, плевал в них, образуя цветные пузыри, обмазывал грязными пальцами скамейку и листья ближайшего дерева. Потом стал бросать их в лужу, растаптывать и наблюдать за тем, как яркие цвета превращались в грязную, маркую массу.

* * *

Ее никто не любил. Она была младшим ребенком в семье троллей, а до нее много других. На нее просто не хватало ни сил, ни времени, ни отцовского волшебства. Все падало у нее из рук, она даже разбила волшебное зеркало троллей, чем навлекла на всю семью тринадцатилетнее проклятье драконов.

2) Упражнение «Место покоя»

Участникам предлагается сесть удобней, закрыть глаза.

Инструкция. «Представьте себе какое-то место, которое вам очень нравится. Это может быть место, где вы когда-то были, а может быть какое-то воображаемое место. В этом месте вы чувствуете себя абсолютно спокойно...

Представьте его себе во всех деталях... Посмотрите вокруг, что вы видите... Прислушайтесь, возможно, до вас доносятся какие-то звуки... Сейчас у вас есть немного времени для того, чтобы побыть в этом месте... Это ваше место покоя... , а теперь ещё раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и открывайте глаза, можете потянуться ».

После выполнения упражнения участникам предлагается поделиться впечатлениями. Важно обратить внимание на позитивные изменения самочувствия. Желающие могут рассказать о том, какое место они себе представляли. Далее ведущий говорит о том, что это место называется

«местом покоя». Участникам предлагается написать своё место покоя или что-то, что напоминало им это место. После того как рисунки будут выполнены, желающие могут их показать. Ведущий говорит о том, что это упражнение позволяет регулировать свое состояние — успокоиться и восстановить силы.

3) *Упражнение 3. «Зато я»*. Цель: осознание ресурсов своей личности, возможностей для саморазвития. Идеальных людей не бывает, у всех нас есть свои недостатки или какие-то качества, которые мы воспринимаем как таковые. Сейчас возьмите лист бумаги, и напишите какие, по вашему мнению, у вас есть недостатки или то, что вам в себе не нравится, начиная со слова «Я». Запишите их. Почему вы думаете, что это недостатки? Чем эти качества мешают вам? А сейчас продолжите каждое предложения, начиная со слов: «зато я...». Обсуждение: как можно компенсировать свои недостатки? Все ли, что нам в себе не нравится, является недостатками? Почему?

Домашнее задание

Выполнять упражнение «Место покоя», для регулирования своего состояния

Занятие №17

Тема: «Жизненные ценности»

Цель: формирование положительной нравственной направленности, актуализация жизненных ценностей

Ход занятия.

1) Упражнение "Ценности"

Ребенку предлагается примерный план ценностей, его задача в этом упражнении состоит в том, чтобы «обогатить» этот список своими жизненными ценностями.

Список таков:

- интересная работа;
- общественное признание;
- материальный достаток;
- любовь;
- семья;
- удовольствия, развлечения;

самосовершенствование;
свобода.

Дополните этот список своими ценностями, затем выберите из списка пять самых важных для Вас пунктов и два пункта, которые не очень значимы в данный момент.

Ответьте на вопросы и запишите Ваши ответы:

1. Что в Вашем списке стоит на первом месте?
2. Что на последнем?
3. Легко ли Вам было расставлять приоритеты?
4. С какими трудностями вы столкнулись при выполнении этого упражнения?

2) Упражнение «Миг благодарения»

Цель: осознание и формирование собственной иерархии ценностей.

Инструкция: «Составьте список благодарностей. Например: «Благодарю за то, что...(сегодня, вчера, неделю назад, месяц, год)»; «Благодарю людей, которые...».

3) Упражнение «Рецепт счастья»

Цели: способствовать осмыслению подростками главных ценностей жизни; формировать представления о счастливой полноценной жизни.

Инструкция: Представьте, что счастье выдают людям по рецепту. Какой бы рецепт счастья вы им выписали? Составьте такой рецепт, указав основные компоненты счастья (в виде качеств, поступков, навыков и др.).

В конце упражнения зачитывается еще один рецепт счастья (Ирина Беляева, газета «Первое сентября» от 2 ноября 1999 г.): «Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошенько перемешайте, намажьте на кусок отпущенной Вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути».

Занятие №18

Тема: «В поисках смысла жизни»

Цель: развитие навыков постановки жизненных целей. Создание плана действий для достижения жизненных целей.

Ход занятия.

1) Упражнение «В поисках смысла жизни»

Каждый человек для чего-то рождается, приходит в этот мир, и у каждого есть свое предназначение — это закон жизни. Перед всеми людьми рано или поздно встает вопрос: для чего я живу? В чем же смысл жизни? Даже если человек с головой уходит в заботы, время от времени эта мысль его посещает.

Даже самый недалекий, стремящийся получить от жизни только удовольствия, духовно небогатый человек порой спрашивает себя: зачем я живу? Жизнь не может лишиться смысла ни при каких обстоятельствах.

Смысл может быть найден во всем и всегда. Попробуйте ответить на следующие вопросы:

1. Что я даю жизни (творчество, учеба, труд)?
2. Что я беру от жизни (ценности, переживания, опыт)?
3. Как я отношусь к тому, как я живу?
4. Хотелось бы что-то поменять в своей жизни?»

«Линия жизни»

Цель: способствовать сознательному осмыслению пройденного жизненного пути, диалектическому анализу прошлого, настоящего и будущего.

Инструкция: «Нарисуйте линию своей жизни, включая прошлое, от рождения до сегодняшнего дня, и будущее, как Вы представляете его себе. Разделите ее на три части, соответствующие Вашему прошлому, настоящему и будущему. Поставьте значок, где Вы находитесь сейчас.

Какая часть жизни уже пройдена, какая - впереди? Поделитесь своими мыслями о прошлом (запишите их под отрезком "Прошлое").

Где Ваши истоки, что происходило в детстве, в ранние годы? Что происходит в настоящем? Что Вас занимает, увлекает сейчас? (Запишите это под отрезком "Настоящее").

Что будет в Вашем будущем? Ваши цели и мечты? (Запишите их под отрезком "Будущее").

Притча «Мудрец и молодой человек»

В селении пронёсся слух о том, что появился мудрец, который может ответить на любые вопросы. И тогда один молодой человек подумал: «Дай-ка я перехитрю мудреца. Пойду в поле, поймаю бабочку и зажму её между ладоней. Потом пойду к мудрецу и спрошу, жива бабочка или мертва. Если мудрец скажет, что жива, я сожму ладони крепче и покажу ему, что бабочка мертва. А если он скажет, что мертва, то я раскрою ладони – и бабочка улетит». Как подумал, так и сделал. Пошел он в поле, поймал бабочку и принес её к мудрецу: «Вот, мудрец, у меня в руках бабочка, скажи мне, жива она или мертва?» Посмотрел мудрец внимательно на юношу и сказал: «Всё в твоих руках!»

2) Релаксация «Формула удачи»

Цель: создание позитивного настроения на будущее. Подростку предлагается занять удобную позу, закрыть глаза и расслабиться. Ведущий: «Представьте, что вы стоите посреди пустыни. Оглянитесь вокруг. Сзади вы видите горную гряду — это ваши трудные события в жизни. Посмотрите, насколько высоки горы, но вы преодолели эти вершины, вы приобрели опыт "восхождения", теперь вы знаете, как бороться с трудностями.

А теперь посмотрите вперед. Вы видите прекрасный оазис. Попробуйте разобраться: это мираж или настоящий рай в пустыне. Подойдите ближе, мираж не отодвигается и не пропадает. Смело входите в прекрасный сад и оглянитесь. Какие прекрасные цветы и деревья окружают вас, их кто-то уже посадил. А вам не хочется в этом саду посадить свои цветы? Приступайте к работе. (Пауза.)

А теперь посмотрите, насколько от вашего труда сад преобразился, стал еще прекраснее. Это ваше будущее, и вы его творцы! Вы сами можете сделать его прекрасным своим трудом! Почувствуйте удовлетворение от проделанной работы! А теперь возвращайтесь в нашу комнату и поделитесь впечатлениями».

Обсуждение: Каким вы увидели свое будущее? Осознали ли вы, что для того, чтобы «вырастить» прекрасный сад, нужно изрядно потрудиться, иначе он может оказаться миражом?

Занятие №19

Тема: «Я подарок человечеству»

Цель: повышение самооценки в достижении позитивных жизненных целей, развитие способности целеполагания.

Ход занятия.

1) Упражнение «Я подарок человечеству».

Цель: повышение самооценки в достижении позитивных жизненных целей.

«Каждый человек — это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Поразмышляйте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение, например: «Я — подарок для человечества, потому что я могу принести пользу миру в...»

После 5 минут раздумий высказывают свои соображения.

Признать свою полезность для мира в целом затруднительно и для взрослого человека.

«Золотая рыбка»

Цели: осознание целей своей жизни; развитие способности структурировать свои цели.

Инструкция: «Напишите пять своих самых заветных желаний. На выполнение задания дается 3 минуты. Представьте себе, что к нам приплыла Золотая рыбка и сказала, что может выполнить только четыре желания. Зачеркните одно желание из ваших списков». Затем ведущий говорит, что ему только что передали по пейджеру, что у рыбки проблемы и она может выполнить только три желания.

«Зачеркните еще одно желание из ваших списков». Далее ведущий сообщает об очередных проблемах Золотой рыбки, и участники соответственно зачеркивают все желания-цели до того, пока не останется одна, «самая-самая»...

Комментарий. Упражнение можно провести и как простое ранжирование желаний по степени их значимости для школьников.

2) Упражнение «Цели»

Цели: осознание целей своей жизни; развитие способности целеполагания.

Инструкция: «Возьмите 4 листка бумаги и ручку или карандаш. На одном листе напишите: "Каковы мои жизненные цели?". В течение 2 минут ответьте на этот вопрос. Записывайте все, что приходит в голову, независимо от того, насколько это вам покажется общим, или абстрактным, или тривиальным. Вы можете записать личные, семейные, профессиональные социальные общественные или духовные цели и пр. Дайте себе еще 2 минуты,

чтобы проверить ваш список, дополнить или исправить что-то. Затем отложите этот лист в сторону.

Возьмите второй лист и напишите сверху: "Как я хотел бы провести ближайшие 3 года?". Потратьте 2 минуты на ответ, потом в течение 2 минут просмотрите, проверьте, дополните список. Это поможет вам уточнить ваши цели, наметить их более определенно, чем в первом вопросе. Отложите и этот лист.

Чтобы увидеть свои цели под другим углом, напишите на третьем листе: "Если бы я узнал, что мне осталось жить шесть месяцев с сегодняшнего дня, как бы я прожил их?". Цель этого вопроса — выяснить, нет ли чего-нибудь, что важно для вас, но чего вы не делаете и о чем даже не задумываетесь. Напишите об этом также в течение 2 минут и возьмите еще 2 минуты на просмотр. Затем отложите и этот лист.

На четвертом листе выпишите три цели, которые кажутся вам наиболее важными из всех, ранее записанных.

Сравните ваши листы. Есть ли какие-нибудь темы, проходящие через различные названные вами цели? Относятся ли все ваши цели к какой-нибудь определенной категории, например к личной или социальной? Есть ли одинаковые цели на первых трех листах? Отличаются ли чем-нибудь от всех других три цели, которые вы выбрали в качестве наиболее важных?».

Комментарий. Это упражнение - хороший способ обнаружить соотношения между целями и повседневной деятельностью. Полезно повторять это упражнение каждые полгода, чтобы посмотреть, происходят ли какие-нибудь изменения.

Занятие №20

Тема: «Жизнь прекрасна, потому что...»

Цель: развитие устойчивого стремления к позитивному восприятию мира.

Живи так, как растет дерево, радуйся солнцу и знай, что в самую страшную грозу идет дождь и питает все живое.

К.Черный

Ход занятия.

1) Упражнение

Учащемуся предлагается закончить предложение: «Жизнь прекрасна, потому что...»

2) Притча о буре

Когда-то один дворянин протянул струну от одной башни своего замка до другой, чтобы ветер превратил ее в арфу. Нежный ветерок играл вокруг замка, но музыка не рождалась. И вот однажды ночью разразилась буря. Замок содрогался, но та струна наполнила воздух чудесными звуками. Нужна была буря, чтобы вызвать музыку!

Вопросы для обсуждения:

Какую роль сыграла буря в этой притче?

Какие ассоциации возникают у вас при слове «буря»? (*Конфликт, развод, ссора, болезнь, смерть, предательство...*)

Приведите подобные примеры из жизни или из художественных произведений, поговорки, пословицы. (*Не было бы счастья, да несчастье помогло. Нет худа без добра. Что ни делается — все к лучшему.*)

3) Чтение и анализ сказки «Сказка о милостивой судьбе»

Цвели рядышком два деревца — молодых и красивых. Вечерами они шептались о судьбе.

— Я вырасту высоким и раскидистым, — говорило одно. — У меня в ветках поселятся птицы. В моей тени будут укрываться олени и зайцы. Я первым буду встречать солнечные лучи и утренний ветерок. Пройдет время, и меня окружит поросль моих детей. Они будут такие маленькие и замечательные!..

— Нет, — говорило другое, — расти страшно. Зимой бьют морозы, летом сушит солнце. Целый день труди корни, гони воду вверх, корми листья. Нет, пусть лучше меня возьмут дровосеки, а потом плотник выточит из меня что-нибудь прекрасное. Я буду лежать на бархатной подушке...

И что бы вы думали? Пришел бородатый дровосек и срубил второе дерево. Часть его сожгли в печке, а из ствола плотник сделал резную шкатулочку. И долго шкатулка лежала на бархатной подушке, храня в себе сережки, бусы и дорогие духи. Потом рассохлась потихоньку, замочек сломался. Шкатулку отдали детям, они ее быстро доломали и выкинули. Где-то на дворе валялись ее щепочки до зимы, а там уже — спроси у ветра! Ветер станет спрашивать деревья в лесу, и одно из них — то, что было когда-то первым деревцем, — расскажет, как вороны свили на нем гнездо, встроив в стенки щепочки старой шкатулки, как подружки узнали друг друга и подивились милостивой судьбе. Они достигли своих целей, а вы достигнете своих.

Вопросы для обсуждения:

Можно ли изменить судьбу?

Какова судьба дерева? (*Рост, питание, цветение.*)

Какова судьба человека? (*Рождение, развитие, продолжение рода, смерть.*)

Как хотело изменить судьбу второе дерево?

Достигли ли деревья своих целей?

Может ли вызов судьбе привести к печальным последствиям?

Что определяет смысл жизни — судьба или сам человек?

Для чего живет человек? Зачем пришел он в этот мир?

Для чего живете вы?

4) Просмотр видеопритчи про кувшин с трещиной. Обсуждение.

Занятие № 21.

Тема: «Запас прочности»

Цели: обучение школьника приемам овладения волнением, повышенной тревожностью, формирование необходимых умений, знаний и навыков, ведущих к повышению работоспособности, к созданию «запаса прочности».

Ход занятия.

1) Беседа

- Дорогие, ребята! Вы знакомы с эмоциями и чувствами человека. Какие из них мешают человеку комфортно жить, с которыми ему неуютно? (Идет

обсуждение. Учащиеся называют отрицательные эмоции: гнев, страх, отчаяние, скуку, обиду, чувство вины и др.)

- А когда человек чувствует надвигающуюся опасность, как вы думаете, у него обостряется восприятие, повышается скорость реакции, сужается объем связей с внешним миром? (Обсуждение. Учащиеся называют беспокойство и тревогу.)

- Определенный уровень тревожности – это естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности. Это так называемая полезная тревожность. При каких обстоятельствах школьник испытывает тревожность в школе? (Обсуждение. Перед контрольной работой, экзаменом, опросом на уроке, публичным выступлением, то есть в ответственных ситуациях.)

- А можно ли себе помочь при повышенной тревожности? (Обсуждение. Можно, но этому нужно учиться.)

- Мы сегодня рассмотрим различные способы преодоления состояния тревожности.

Способ 1. Сейчас прозвучит три типа мелодии: тревожная, успокаивающая, уверенная. (Звучат записи.) При сильном волнении сначала нужно вспомнить первую, потом вторую, а затем третью мелодию. Последнюю мелодию нужно вспомнить несколько раз. (Учащиеся выполняют задание психолога.)

Способ 2. Вам известно, что «...от улыбки хмурый день светлей». Чтобы улыбнуться в состоянии тревожности, нужно расслабить мышцы лица, попеременно растягивая мимические мышцы лица. (Выполняется упражнение.) А теперь улыбнитесь. Почувствовали, что напряжение снижается?

Способ 3. А теперь попробуйте вспомнить ситуацию, вызывающую у вас тревогу, например, вы в первый раз выступаете на сцене. Часто человек, который находится в состоянии тревоги, сосредоточивается на мысли о том, как он выглядит со стороны. Такие цели, как удачно выступить, выступить прекрасно во что бы то ни стало, еще больше повышают ответственность. А как лучше ставить цель?

(Обсуждение, в ходе которого учащиеся приходят к выводу: перед выходом на сцену надо просто сказать себе: «Я вышел на сцену, чтобы прочитать стихи», «Сейчас я буду петь» и проч.)

Способ 4. Вы выступите на сцене или у доски более удачно, если отрепетируете свое выступление заранее. Представьте, что все происходит понастоящему. Учитесь властвовать собой. При этом контролируйте свой голос, жесты.

Все должно происходить спокойно. Почему вы должны тренироваться? (Обсуждение и вывод - чтобы запомнить содержание выступления и свое спокойное эмоциональное состояние.)

Способ 5. В состоянии тревоги телу человека приходится напрягаться. Поэтому нужно научиться расслаблять мышцы и делать это регулярно, чтобы ваш мозг запомнил состояние расслабленности. В соответствующих ситуациях человеку достаточно вспомнить это состояние и дать телу «команду» «Я спокоен, расслаблен».

Сейчас вспомним это упражнение. Сядьте удобнее, держите спину прямо. Последовательно напрягаем мышцы тела, начиная с мышц стопы, затем икр, бедер, ягодиц, живота, груди, рук, спины, шеи, головы. При этом мышцы всего тела оказались напряженными. Так нужно продержаться как можно

дольше, а затем резко расслабиться. Отдыхаем одну минуту, при этом нужно почувствовать расслабленное состояние своих мышц.

Способ 6. Очень эффективным является упражнение на дыхание. Делаем глубокий вдох, задерживаем дыхание на 5 секунд и медленно выдыхаем. Так дышим, постепенно уменьшая на одну секунду задержку дыхания. Выдох должен быть в два раза длиннее, чем вдох. Чувствуете расслабление в мышцах? (*Обсуждение и выводы:* человеку нужно уметь управлять своим чувством тревоги. Для этого необходимо найти приемлемые в различных ситуациях способы управления собой и научиться эффективно их применять.)

2) «Зажим»

Цели: снятие психофизиологических «зажимов» и формирование приёмов релаксации.

Инструкция: Участники садятся в заведомо неудобную позу. При этом в определенных мышцах или суставах возникает локальное напряжение, «зажим». Необходимо в течение нескольких минут точно выделить область зажима и снять его, расслабиться.

Комментарий. Итоги обсуждаются: участники делятся своими впечатлениями и ощущениями.

Считаем недопустимым использование данного упражнения. Упражнения по телесно-ориентированной психотерапии имеют право проводить только специалисты, имеющие сертификат соответствующего.

3) Упражнение «Самодиагностика»

Для самодиагностики стрессового состояния на телесном или мышечном уровне подросткам предлагается выполнить следующее упражнение: «Нарисуйте фигуру человека. Вспомните какую-то недавнюю стрессовую для вас ситуацию из своей жизни. Теперь на фигуре человека заштрихуйте те зоны тела, в которых вы ощущали некий дискомфорт. Например, напряжение, боль, дрожь, покалывание, вибрацию и т.д. То есть такие ощущения, которые обычно вы не испытываете при нормальном ритме жизни».

(Участники выполняют упражнение, затем идёт обсуждение того, что было выявлено, что удивило, расстроило, какие впечатления и т.д.)

Далее школьникам предлагается оценить свою эмоциональную реакцию, для этого им предлагается следующее:

«Проверьте, свойственны ли вам эмоции, приведенные в таблице. Оцените частоту и интенсивность эмоции по шкале от 1 до 10 баллов».

Диагностика эмоциональных состояний 78

Эмоции	Частота	Интенсивность
гнев		
тревога		
уныние, депрессия		
отчаяние		
разочарование		
чувство вины		
ощущение беспомощности		
ощущение безвыходности		
раздражение		
чувство одиночества		
беспокойство, нетерпеливость		

ощущение, что вас не любят

Участники выполняют упражнение, затем идёт обсуждение.

Психолог: «Если окажется, что больше половины из этих эмоций вы испытываете постоянно, тогда необходимо принимать меры для стабилизации своего эмоционального состояния. Любая эмоция, которая оценивается выше 5-ти баллов, рассматривается как показатель высокого уровня стресса. Эту таблицу эмоциональных состояний вы можете периодически использовать для самодиагностики, чтобы определить какие чувства и состояния присутствуют у вас в настоящий момент вашей жизни и какой ее эмоциональный фон».

4) Упражнение «Злость»

Цель: отреагировать негативные эмоции, изменить представление о ребенке.

Инструкция: Сядьте поудобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставлены фотографии людей, среди них и человек, на которого вы обижены (злитесь, разочарованы, от которого ждете помощи и т.д.).

Походите по выставке, постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Представьте, что вы выражаете чувства ему, на которого вы (*эмоция, которую к человеку испытывает клиент*). Не сдерживайте своих чувств, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все, что хотите сказать.

Психологу важно отметить, какие именно чувства возникли: злость, ненависть, обида, гнев, раздражение, ярость, возмущение, отвращение, презрение, разочарование, опустошенность, безысходность, отчаянье, сожаление, вина, горе, стыд, смущение, неловкость, страх, тревога, ужас, испуг и проч. После проводится беседа, в ходе которой объясняет необходимость наличия у человека отрицательных эмоций, их положительную роль и важность расширения спектра не только положительных, но и отрицательных эмоций. Здесь же уточняется цель работы - освоение способа регуляции негативных переживаний, не связанных с конкретной ситуацией (как внешней, так и внутренней). Психолог не только «разрешает» испытывать отрицательные эмоции, но и объясняет, что это «нормально».

Занятие №22

Тема: «Планы на будущее»

Цель: формирование позитивной модели будущего

Ход занятия.

1) Методика «Планы на будущее»

Проводится индивидуально в посткризисный период.

Инструкция: Вам предстоит наметить пятилетний план вашей жизни.

Каковы ваши три самые главные цели в предстоящем году?

1.....

2.....

3.....

Что вы уже теперь делаете, чтобы достичь каждой из этих целей?

1.....

2.....

3.....
Каких пяти целей вы хотели бы добиться за ближайшие пять лет?

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

Какой, по-вашему, станет после этого ваша жизнь?

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

Подумайте, как вам, исходя из вашего нынешнего положения, достичь того что запланировано. Насколько соответствуют целям избранные средства?

Каким образом можно повысить их эффективность?

2) Упражнение «Письмо себе» Напишите письмо из будущего самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? Вы сами. Напишите письмо себе, расскажите о том, как живете, чем занимаетесь, выразите слова поддержки.

3) Упражнение «Чемодан в дорогу»

Мы завершаем нашу работу. И, чтобы не забыть все, чем мы занимались на протяжении наших занятий, я предлагаю собрать чемодан в жизнь с новыми знаниями. У вас лист бумаги, нарисуйте на нем чемодан, который вам хочется. Подпишите свой чемодан. А сейчас, вы должны написать в нем качество, которое вам поможет жизни. При этом надо помнить, что называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы или недостаточно развиты у человека. В конце упражнения собирается «чемодан» с теми качествами, которые являются его личностным ресурсом.

Заключительная часть.

4) Упражнение «Рефлексия».

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников. Мы прошли с вами долгий путь самопознания, саморазвития, самосовершенствования. Надеюсь, эти занятия не прошли для вас даром, и вы получили новую информацию, которая будет полезна для вас. В завершении мне бы хотелось, чтобы каждый высказался относительно наших занятий, что они дали ему в плане саморазвития, личностного роста.

Я в свою очередь хочу поблагодарить вас за приятное общение, за то, что вы старались, успешно выполняли задания и, в соответствии с названием программы наших занятий, хочу пожелать вам: будьте собой! Будьте лучшими!

Занятие №23

Тема: «Жизненное пространство»

Цель: развитие навыков постановки жизненных целей. Создание плана действий для достижения жизненных целей.

Ход занятия.

1) Упражнение «Жизненное пространство»

Вам потребуется чистый лист бумаги, простой карандаш и цветные карандаши или фломастеры.

Нарисуйте окружность, и, разделив площадь круга на секторы, обозначьте сферы деятельности Вашей жизни. *Например, воспитание детей, работа, хобби, спорт, Интернет и др.*

Поделите площадь круга на сферы деятельности в процентном соотношении. Все Ваше время возьмите за 100%.

Теперь раскрасьте каждую из сфер деятельности в цвет, который, по Вашему мнению, ей более всего подходит.

Ответьте на вопросы и запишите ответы:

1. Красочная ли получилась картина?
2. На что Вы в основном тратите свое время?
3. Все ли Вас устраивает в этой схеме?
4. Что бы Вы хотели изменить?

Теперь возьмите новый чистый лист и организуйте свое жизненное пространство так, как желаете Вы, со всеми «хочу» и «не хочу».

2) Упражнение «Формирование намерения»

Напишите рассказ о дне из Вашего идеального будущего (например, лет через 5). Нафантазируйте все, чего хотите. Опишите в деталях все, что Вы видите, слышите и чувствуете.

Используйте формулировки:

- а) от первого лица, то есть с «Я»,
- б) в настоящем времени,
- в) позитивные, без частицы «не».

Когда рассказ готов, перечитывайте его каждый день и представляйте как можно реалистичнее то, что там описано.

Читайте при каждом удобном случае. А если в Вашем воображении появились какие-либо новые детали, добавьте их в текст. Вы можете переписывать эту историю по мере ее совершенствования.

Если вы работаете над своим текстом достаточно, то очень скоро начнете переживать душевное состояние, которое можно сравнить с

«состоянием полета». Вы как будто поднимаетесь на более высокий уровень и начинаете смотреть на все как будто с большей высоты, более глобально и в перспективе.

3) Упражнение "Постановка цели"

Сформулируйте и запишите в графе №1 Ваши цели и планируемые достижения.

Напишите 6 —10 ответов на каждый из перечисленных вопросов.

Избегайте копирования ответов, не переносите их автоматически из одной графы в другую, каждый раз отвечайте на вопрос, даже если Вам кажется, что ответ будет аналогичным.

Опишите события, которые вы хотите видеть в своей жизни: ваши цели, достижения	1. Что случится, если событие произойдет?	2. Чего не случится, если событие произойдет?	3. Что случится, если событие не произойдет?	4. Чего не случится, если событие не произойдет?
1				
2				
3				

Например: цель: поступить в университет.

1. Что случится, если событие произойдет?

я буду чувствовать себя уверенно;
я смогу отдать ребенка в платную школу;
моя семья сможет путешествовать;
я не смогу достаточно времени уделять ребенку;
я не смогу планировать свой день так, как хочу;
я не буду считать копейки.

2. Чего не случится, если событие произойдет?

разногласий и конфликтов в семье из-за нехватки денег;
отказа в кредите.

3. Что случится, если событие не произойдет?

я не смогу оплатить свою учебу в институте;
я буду зависим(а);
в семье будут разногласия;
у меня может начаться депрессия;
я смогу посвятить свое время семье.

4. Чего не случится, если событие не произойдет?

я не смогу сделать карьеру;
я не смогу взять кредит в банке;
я не смогу помогать родителям.

Написав все ответы, проранжируйте их по значимости.

Таким образом, вы можете понять, какие плюсы и минусы ожидают вас после осуществления этого желания.

Теперь расставьте приоритеты для ваших целей.

Приоритеты расставляются по мере значимости событий, на данный период вашей жизни.

Пример:

Плюсы от достижения цели (нумерация по степени значимости):

1. Я буду чувствовать себя уверенно.
2. Я смогу отдать ребенка в платную школу.
3. Моя семья сможет путешествовать.
4. Я буду экономически независим(а).

Минусы от достижения цели:

1. Я не смогу уделять ребенку достаточно времени.
2. Я не смогу планировать свой день так, как хочу.

Плюсы от того, что все останется так, как есть:

1. Я смогу посвятить свое время семье.

Минусы от того, что все останется так, как есть:

1. Я буду зависим(а).
2. Я не смогу сделать карьеру.
3. Я не смогу помогать родителям.
4. Я не смогу оплатить свою учебу в институте.
5. Я не смогу взять кредит в банке.
6. У меня может начаться депрессия.

Как расширилось либо изменилось Ваше представление о Вашей цели?

Возможно, Вам хочется достичь не единственную цель, а много различных целей, тогда это упражнение поможет Вам выбрать, чем заняться в первую

очередь, и определиться с приоритетными направлениями на данном этапе жизни.

Кроме того, может случиться так, что цель, с которой вы работали, отойдет на второй план, и обнаружатся цели (желания), которые вы не считали главными.

Рефлексия курса занятий

Подростку предлагается выразить своё мнение относительно курса занятий.

Что вызвало положительные эмоции, что понравилось?

Что вызвало негативные эмоции, что не понравилось?

Что было самым полезным?

Что запомнилось больше всего?

Литература

1. Прохвятилин Н.В. Психокоррекционная профилактика подростковой наркозависимости: практическое руководство к проведению тренинга для школьных психологов, педагогов, социальных работников. – М.:ТЦ Сфера, 2002.
2. Рабочая книга практического психолога: технология эффективной профессиональной деятельности. – М.: Красная площадь, 1996.
3. Родионов В.А. и др. Я и другие. Тренинги социальных навыков. Для учащихся 1 – 11 классов. – Ярославль: Академия развития, 2001.
4. Руководство по профилактике злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними и молодежью./ под науч. Ред.Л.М. Шипицыной и Л.С. Шпилени. – М., 2003.
5. Руководство практического психолога: психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте./ под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Академия, 1999.
6. Шваб Е.Д., Пудикова Н.П. Психологическая поддержка учащихся. Развивающие занятия, игры, тренинги и упражнения. – Волгоград: Учитель, 2008.
7. Бадмаев, С. А. Психологическая коррекция отклоняющегося

- поведения школьников [Текст] / С. А. Бадмаева. – М.: Изд-во «ВЛАДОС», 1997. – 240 с.
8. Белкин, А. С. Вниманье – ребёнок. Причины, диагностика, предупреждение отклонений в поведении школьников [Текст] / А. С. Белкина. – Свердловск.: Сред.-Урал.кн.изд-во, 1981. – 125 с.
9. Бодалёв, А. А., Столин, В. В. Общая психодиагностика [Текст] / А. А. Бодалёва, В. В. Столина. – СПб.: Изд-во «Речь», 2002. – 440 стр.
10. Личко, А. Е. Основные типы нарушителей поведения у подростков. Патологические нарушения поведения у подростков [Текст] / А. С. Личко. – Л., 1973, - 216 с.
11. Мадорский, Л. Р., Зак, А. З. Глазами подростков [Текст]: кн. для учителя / Л. Р. Мадорского, А. З. Зак. – М.: Просвещение, 1991. – 95 с.
12. Немов, Р. С. Психология. [Текст]: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 2 кн. Кн. 2. Психология образования / Р. С. Немова. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, - 1994. – 496 с.
13. Психологические тесты [Текст] / Под ред. А. А. Карелина: В 2т. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – т.1. – 312 с.: ил.
14. Психологические тесты [Текст] / Под ред. А. А. Карелина: В 2т. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – т.2. – 248 с.: ил.
15. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. – 4-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 128 с.
16. Семенюк, Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции [Текст]: учебное пособие / Л. М. Семенюк. – 2-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2003. – 96 с.