

Программа тренинговых занятий «Трудно быть собой»

Программа “Трудно быть собой”, разработана по направлению «Здоровый образ жизни» и включает в себя профилактику дезадаптации личности в социуме. Данная программа преследует своей целью оказание профилактической помощи подросткам и направлена на:

- обеспечение воспитанника средствами самопознания;
- повышение представлений о ценности самого себя и других людей;
- развитие умений достигать поставленной цели;
- повышение самопонимания и понимания других;
- развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, преодоления затруднений в различных видах деятельности;
- развитие представлений о ценности здоровья;
- формирование негативного отношения к аддиктивному поведению, неприятие любых форм наркотизации;
- научение подростка строить отношения с окружающим миром.

Возрастная категория: подростки 12–14 лет. Возраст варьируется в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей.

Рассчитана программа на 2 занятия неделю в течение месяца.

Методы работы:

- элементы сказкотерапии (анализ сказки);
- психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций);
- игровые методы;
- разыгрывание ситуативных моделей поведения.
- групповая дискуссия;

Цели и задачи подпрограммы.

Цель:

Повышение уровня компетентности в социальном функционировании.

Задачи

1. Дать знания о самом себе и научить его получать эти знания самостоятельно.
2. Помочь подростку стать более адаптированным.
3. Развивать рефлекссию как процесс познания и понимания самого себя и выяснения того, что другие знают о нём и как понимают его личностные особенности.
4. Способствовать нравственному самосовершенствованию, его готовности к социальному самоопределению и поиску жизненных ценностей

Занятие 1.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СЕБЯ?

Цель: установление контакта со старшеклассниками, создание положительной мотивации к изученному курсу.

Ход занятия.

1. Знакомство

Возможные варианты

1. Традиционное знакомство.
2. Психолог просит всех закрыть глаза, подходит и касается каждого, задавая вопросы, направленные на осознание своего внутреннего состояния:
 - Как себя чувствуете?
 - О чём сейчас думаете?
 - Какого цвета ваше настроение?
 - С каким явлением природы можете сравнить себя?
 - С каким животным можно сравнить ваше теперешнее состояние?
 - С какой птицей?
3. Представиться по имени и назвать свойство характера, начинающееся на первую букву имени (например, Ольга-организованная).

Оригинальное знакомство позволяет создать оптимальные условия для доверительного общения со старшеклассниками и получить определённые сведения о классе.

2. Обсуждение и принятие правил поведения на уроках психологии.

Ведущий. Любая группа людей, собирающихся совместно проделать определённую работу и достичь цели, договаривается об основных правилах, соблюдение которых помогает получить возможные результаты.

Для того чтобы занятия проходили эффективно, необходимо договориться о правилах, поэтому сначала ознакомимся с теми правилами, которые обычно используются во время подобных занятий. Мы их сейчас обсудим и внесём необходимые коррективы. Каждый пункт правил принимается голосованием.

Эти правила в равной степени относятся и к ведущему – психологу, и к учащимся.

Правила поведения на занятиях.

1. Не существует правильных и неправильных ответов. Правильный ответ который на самом деле выражает твоё мнение.
2. Лучше помолчать, чем говорить не то, что ты думаешь, или просто врать.
3. Нельзя давать оценку выступлению другого участника, если он сам тебя об этом не просит.
4. Нельзя вне занятий обсуждать то, что мы узнаём друг о друге на занятиях, и то как разные участники ведут себя на них. Всё, что происходит на занятиях, должно остаться нашей общей тайной.
5. Слушать говорящего, не перебивать.
6. Право на личное мнение есть у каждого.
7. Сообщать о трудностях, мешающих участию в работе группы.

Для закрепления четвёртого правила уместно провести игру «Сплетня».

3. Декларация прав обязанностей.

Этот этап можно проводить в двух вариантах.

1-вариант. В классе работает конституционная комиссия» по выработке общей Декларации о правах старшеклассников. В театрализованной форме проводится принятие правил, предложенных каждой из групп разработчиков, которые отстаивают свои предложения. Предложения фиксируются на доске.

2-вариант. Психолог даёт перечень личных прав, разработанных К.Д.Залюфф, дети записывают.

Вы имеете право:

- Иногда ставить себя на первое место;
- Просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- Протестовать против несправедливого обращения или критики;
- На собственное мнение и убеждения;
- Совершать ошибки, пока не найдёте правильный путь;
- Предоставлять людям право решать свои собственные проблемы;
- Говорить «нет, спасибо», «извините, нет»;
- Не обращать внимание на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;
- Поблизиться в одиночестве, даже если других хочется вашего общества;
- На свои собственные чувства независимо от того, понимают ли их окружающие;
- Менять свои решения или избирать другой образ действий;
- Добиваться перемены договорённости, которая вас не устраивает.

Вы никогда не обязаны:

- Быть безупречным на 100%;
- Следить за толпой;
- Любить людей, приносящих вам вред;
- Делать приятное неприятным людям;
- Извиняться за то, что были самим собой;
- Выблизиться из сил ради других;

- Чувствовать себя виноватым за свои желания;
- Мириться с неприятной ситуацией;
- Жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- Сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- Делать больше, чем позволяет время;
- Делать что-то, что на самом деле не сможете сделать;
- Выполнять неразумные требования;
- Отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;
- Нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
- Отказываться от своего «Я» ради кого бы то ни было или чего бы то ни было.

Эти права отличаются от юридических. Заявляя о своих личных правах, надо помнить: они есть у каждого. Учитесь уважать права других также, как вы хотите, чтобы уважали ваши.

4. Анкета.

Учащимся предлагается ответить письменно и анонимно на следующие вопросы:

- Что я знаю о себе?
- Что я хочу узнать о себе?
- Что приятного и неприятного было в моей жизни за последнее время?

Данные этого задания используются психологом для достижения содержательности последующих занятий.

5. Итог занятия.

Тест «Довольны ли вы собой?» (приложение 1).

Занятие 2.

ЛИЧНОСТЬ

Цель: познакомить учащихся с понятиями «личность», «индивидуальность»; показать неповторимость, уникальность личности; дать представление о путях формирования личности.

Ход занятия

1. Личность и её формирование

Ведущий. О каждом из нас можно многое сказать, но прежде всего каждый – это личность, т.е. человек, наделённый особыми психическими свойствами, познающий и преобразующий мир и занимающий определённое место среди людей. Личностью не рождаются, а становятся постепенно. Развитие личности довольно медленный процесс.

Чтобы стать личностью, человек должен постоянно находиться в обществе, вступать с ним в те или иные отношения.

Уже на первом году жизни ребёнка ведущим видом деятельности (формирующим психику) является эмоциональное общение с взрослыми, и если ребёнок по тем или иным причинам лишён этой возможности, то депривация сказывается на уровне психического развития.

Формирование личности определяется биологическими данными, средой (природной и социальной), воспитанием и обучением, активностью самой личности, познанием, общением и трудом (умственным и физическим).

2. Уникальность и неповторимость.

Ведущий. На земле нет другого человека, подобного нам, каждый человек неповторим.

Упражнение «Индивидуальность личности».

Учащиеся, передавая по кругу цветок, произносят своё имя и называют качества, присущие им, которые начинаются с букв, имеющихся в имени (например, Вадим-вежливый активный, добрый, интересующийся, мягкий). Эти качества фиксируются либо на доске, либо на листочках.

Психолог, опираясь на записи, побуждает учащихся сделать выводы о том, что люди отличаются друг от друга по своим внутренним и внешним свойствам и качествам, они проявляются в своеобразии личности.

Упражнение «Я уникальный»

Психолог передаёт в разные стороны от себя два мяча разного цвета. Учащиеся слева, получив мяч, продолжают высказывание «Я как все...», и при этом он выбирает одну из социальных позиций (сын, дочь, друг, учащийся, девушка, юноша). Позиции написаны либо на доске, либо на больших карточках. Учащиеся, получившие мяч справа, выполняет аналогичные действия, продолжая высказывание «Я не как все...».

Когда в руках одного из участников встречаются два мяча, ему предоставляется право выбора, какое высказывание продолжать. В итоге психолог проводит учащихся к выводу, что у всех нас есть и уникальные, неповторимые, присущие только одной личности.

3. Познакомься сам с собой.

Упражнение «Письмо себе, любимому»

Каждый пишет письмо самому близкому человеку, т.е. самому себе, себе, любимому. Любимому, потому что, не любя себя, нельзя свободно жить.

Время выполнения – 10-15 минут, можно включить тихую музыку. После выполнения упражнения желательно обменяться мнениями, с какими чувствами выполняли задание. По желанию можно пересказать или зачитать своё письмо.

Это упражнение помогает человеку обратить внимание на самого себя, осознать свою любовь.

4. Итог занятия

Закрепление пройденного материала. Обсуждение:

- Что такое личность?
- Личностью рождаются или становятся?
- В чём состоит индивидуальность и неповторимость личности?

Занятие 3.

ЦЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ.

Цель: Научить решать свои жизненные проблемы, показать важность ценностей.

Ход занятия

1. Сложные жизненные ситуации

Ведущий. «Если ты поймал сыну рыбу, ты накормил его на сегодня. Если ты научил сына ловить рыбу, ты накормил его на всю жизнь» - гласит мудрость. Есть люди, которые умеют выживать везде и быть счастливыми практически в любой ситуации. Если человек любит себя, мир, людей, если он внутренне свободен и наполнен энергией, знает, для чего он живёт, он сам решит все свои проблемы. Помочь человеку воспитать свою душу можно.

На рисунке, где изображено солнце и два облака, на одном облаке напишите своё имя и фамилию, на другом – имя, которым хотелось бы называться. В центре солнца изобразите символический автопортрет, на 3-4 лучах солнца напишите качества, которые помогают вам преодолевать сложные жизненные ситуации. Затем рисунок следует передать соседу справа. Каждый получив чужой рисунок, пишет на одном луче название качества, на его взгляд подчёркивающее индивидуальность автора. Получив назад свой рисунок, автор знакомится с результатами и, если есть желание, комментирует его вслух.

2. Осмысление ресурсов

Знаменитое высказывание Эммануила Канта «годы юности – самые трудные годы. Ибо это годы выбора» записано на доске. Часть учащихся должна подтвердить, а часть – опровергнуть это высказывание. По итогам дискуссии психолог делает вывод о влиянии индивидуальности на осознанный выбор и об ответственности каждого за свои решения.

3. Мини – тест «Мои ценности».

Психолог диктует, а учащиеся пишут в тетради двенадцать пунктов, затем ранжируют их по значимости для себя.

Возможные ценности:

1. наличие хороших и верных друзей;
2. уверенность в себе;
3. интересная работа;
4. творчество;
5. счастливая семейная жизнь;
6. материально обеспеченная жизнь;
7. здоровье;
8. свобода как независимость в действиях и поступках;
9. любовь;
10. познание, стремление к новому;
11. активная, деятельная жизнь;
12. красота природы и искусства;

Учащиеся по желанию могут зачитать полученный список в порядке убывания значимости ценностей или обсудить в микрогруппах.

4. **Возможности личности**

Упражнение «Моя вселенная»

В центре листа формата А4 нарисовать солнце и в нём написать букву «Я». От центра (солнца) прочертить линии – лучи солнца (18-20). Над каждым лучом написать вопрос, а под лучом ответ:

1. Какие способности я у себя нахожу?
2. Какие книги я люблю читать?
3. О чём я мечтаю?
4. О чём мне приятно вспомнить?
5. О чём мне неприятно вспоминать?
6. Какой у меня характер?
7. Какое настроение у меня бывает чаще всего?
8. Что я умею делать лучше всего?
9. Что в жизни мне кажется наиболее привлекательным?
10. Чем я люблю заниматься больше всего?
11. Кем я хочу стать?
12. Люблю ли я и умею трудиться?
13. Часто ли я в чём либо сомневаюсь?
14. Чего во мне больше: уверенности в себе или робости?

15. Понимаю ли я юмор, шутки?

16. Испытываю ли я иногда чувство стыда, раскаяния?

17. Ощущаю ли я в себе хотя бы минутную злобу, зависть, подозрительность?

18. Как я отношусь к себе?

Психолог подводит учащихся к выводу, что «звёздная карта» каждого ученика показывает, сколько у него возможностей, насколько он уникален, что является общим для всех, что помогает человеку достичь успеха в жизни.

5. Наши недостатки

Ведущий. Почти у каждого имеются недостатки, которые мешают нам жить, но с которыми мы почему-то миримся. Если недостатки представить в виде дракона, то можно сделать вывод, что у каждого есть «свой дракон», выращенный в домашних условиях. В один прекрасный день почти каждый решает убить «своего дракона». Но это дело безнадёжное, так как на месте отрубленной головы незаметно вырастает другая. И мы приучаемся жить со «своим драконом», хотя со временем он всё больше портит нашу жизнь и жизнь наших близких.

Для борьбы с «драконом» почти всем нужны помощники – друзья. Они очень важны в нашей жизни. Способность иметь друзей зависит от того, насколько мы умеем находить хорошее в окружающих нас людях.

Упражнение «Телеграмма»

Психолог раздаёт бланки «телеграмм» с написанным именем адресата, где надо написать адресату самое хорошее, что можно о нём сказать. После выполнения задания психолог собирает все телеграммы и раздаёт их адресатам, они же, получив послание, высказывают вслух свои впечатления по желанию.

6. Итог занятия

Закрепление пройденного материала. Обсуждение:

- Какое самое ценное ваше качество?
- Что помогает вам решать проблемы?
- Отличаются ли ценности ваших друзей от ваших ценностей?

Занятие 4.

САМОРЕАЛИЗАЦИЯ.

Цель: научить открывать свои способности и использовать их.

Задачи:

1. Актуализировать проблему самореализации личности.
2. Обобщить механизмы психологической защиты.
3. Объяснить необходимость в обучении навыкам самоконтроля.
4. Перечислить заповеди самореализованного человека.
5. Обсудить пути самореализации.

Ход занятия

1. Сад нашей души

Ведущий. Личность можно сравнить с огромным садом, в котором растут самые разные цветы, кусты и деревья. Сад велик и многообразен, он растёт и меняется. Может показаться, что он растёт сам собой. Но это не так, он растёт нашими стараниями. Не найденная или забытая способность зачахнет или пропадёт.

Самореализация – процесс удовлетворения человеком своей потребности быть тем, кем он может быть. Потребность в самореализации есть у каждого здоровой личности. Широкие возможности для этого даёт творческая деятельность.

Самореализацию можно разделить на мужскую и женскую. В мужской главное – преобразование, освоение нового пространства, а в женской – забота о сохранении достигнутого, того, что уже есть, заинтересованность в более глубоком освоении имеющегося пространства. В самореализации конкретного человека есть и мужские и женские черты, но те или другие преобладают.

А. Маслоу предложил восемь путей самореализации, т.е. способов поведения, ведущих к ней:

- Раскрывать и выражать себя с детским простодушием, без застенчивости и без самомнения;
- Представлять себе жизнь как процесс постоянного выбора (лгать и оставаться честным, уединяться и двигаться вперёд и расти и т.д.);
- Дать возможность своему «Я» проявляться;
- Брать на себя ответственность за происходящее с тобой, за свои достижения и промахи;
- Быть способным честно высказывать собственное мнение, независимое от мнения окружающих;
- Развивать свои способности, трудиться ради того, чтобы сделать хорошо то, что хочешь сделать;
- Стремиться к высшим переживаниям (любовь или вдохновение нельзя купить или получить, дождавшись своей очереди);
- Познавать самого себя, пытаться понять: что для тебя хорошо, а что плохо, какова цель твоей жизни.

2. Механизмы психологической защиты

Ведущий. Каждый наш день — *это* смешение добра и зла. Мы постоянно вынуждены противостоять неудачам, стрессам, конфликтам, опасностям, защищаться от них.

Природа дала человеку механизм, позволяющий закрыться, спрятаться от опасностей. Это механизм психологической защиты — подсознательная система моделей поведения, сформированная на основе жизненного опыта человека. Она ограждает его от отрицательных эмоций, страха, тревоги, возникающих на основе травмирующей информации из внешнего мира.

Классическую характеристику вида защит дал авторский психоаналитик З.Фрейд

Виды защиты

- Отрицание — стремление избежать информации, вызывающей тревогу.
- Идеализация (обесценивание) — попытка человека найти идеального защитника от всех бед и удачное решение проблем.
- Проекция — человек бессознательно переносит свои чувства, желания на другое лицо.
- Рационализация — человек осознает и использует только ту часть информации, которая может характеризовать его поведение как правильное и одобряемое.
- Замещение — перенос действия с недоступного объекта на доступный.
- Сновидение — вид защиты, при котором недоступное действие переносится в другую форму — сюжет сновидения.

Ведущий. Психологические защиты помогают личности построить барьеры на пути неблагоприятных влияний. Но это явление относительное. Надежнее программа аутотренинга, где человек учится управлять своими чувствами, эмоциями и мыслями — владеть собой. Преодолению страха и беспомощности помогает активная позиция в преодолении ситуации. Решительность для многих — своеобразная защита от тревог в окружающем мире.

3. Тест «Границы вашей решительности» (приложение 2)

Психолог подводит учащихся к заключению: кто сделал верные выводы, кто встал на путь самосовершенствования, тот добьется всего, чего хочет, и состоится как личность.

Можно предложить записать 10 наставлений Р. В. Овчаровой:

1. Не унывай! Унывающий обречен на неудачи.
2. Не бойся! Трус обречен на поражение.
3. Трудись! Другого пути к успеху нет.
4. Думай! Думай до поступка, думай, совершив поступок, и научись не совершать ошибок.

5. Не лги! И ты будешь иметь друзей. Не обманывай себя и помни о психологической защите.

6. Научись смотреть на себя и свои поступки как бы со стороны, глазами других, и ты многое поймешь.

7. Оставайся всегда и во всем самим собой, иди своим путем. В этом случае ты состоишься как личность и достигнешь желаемого результата. В противном случае ты всегда будешь попутчиком и придешь к тому, чего хотят другие, а не ты сам.

8. Избегай злых людей, ибо зло заразительно.

9. Будь благодарен родителям, бабушкам, дедушкам, людям, сделавшим тебе добро. Неблагодарность — тяжкий грех. Слушай старших, и ты избежишь многих бед.

10. Запиши эти наставления. Перечитывай их. В них мудрость народов и веков.

4. Итог занятия

Закрепление пройденного материала.

Обсуждение:

- Что значит реализовать себя?
- Что способствует самореализации?
- Что мешает прийти к успеху?

5. Д/З: Составить ЭССЭ «Я через 5 лет», «Я через 10 лет»

ЗАНЯТИЕ 5.

Я – ТВОРЕЦ СВОЕЙ ЖИЗНИ

Цель: формирование у учащихся способности планировать свое будущее, повышение их уверенности в себе, необходимой для достижения цели.

Задачи:

1. Актуализировать значимость планирования будущей жизни.
2. Конкретизировать выбранную цель.
3. Осознание внутренних ресурсов.
4. Разработать сценарий худ. фильма о своём будущем.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Машина времени:

В жизни любого человека представления о близком и далеком будущем имеют такое же, важное значение, как и проложенный штурманом на карте курс — для движения корабля или самолета. Будет ли судно наткнуться на неожиданные мели, забредать в непредусмотренные гавани или нет, зависит от человека, который им управляет: от четкости и ясности его планов. Каждый человек старается планировать свою будущую жизнь. Попробуем и мы это сделать.

Ведущий: представьте, будто у каждого из вас есть машина времени, которая может перенести в будущее. На парте находится воображаемый пульт управления машиной (как, например, клавиатура компьютера) и большой экран. Они нажимают клавишу на машине и видят себя на экране в будущем. Машина перебрасывает их сначала на три года вперед, потом ко времени окончания школы, далее еще вперед на 10 лет, 20 лет...

После того как ребята представят себя в будущем, они отвечают в рабочих тетрадях на следующие вопросы:

1. Каким ты хотел бы видеть себя?
1. Что в твоём воображаемом будущем ты умеешь делать из того, что не доступно тебе сейчас?
2. Что тебе потребовалось сделать, чтобы достичь такого результата? А. Через три года. В. К окончанию школы. С. Через десять лет. О. Через 20 лет.

Обсуждение. После выполнения задания ребята зачитывают и обсуждают свои записи, отвечая на вопросы: какие планы вы наметили? какими вы видите себя через несколько лет и что потребовалось сделать, чтобы достичь такого результата?

2. «Мои цели»

Ребята своими руками создают для себя памятку «Цели», которую можно повесить в своей комнате, например над письменным столом, и периодически рассматривать, вспоминая те цели, которые они себе наметили.

Для этого каждому из них понадобятся: лист бумаги (лучше формата А-4), 1 скрепка, нитка, цветные фломастеры.

Далее они действуют согласно следующей инструкции:

1. Из листа бумаги надо сделать квадрат, для этого лист согнуть пополам и лишнюю часть отрезать.
1. Свернуть квадрат, чтобы получился треугольник.
2. Согнуть его пополам еще раз, чтобы получился треугольник меньше.
3. Развернуть бумагу. Линии сгиба проходят «х» по диагонали квадрата.
4. Отогнуть каждый угол к центру поперек линий сгиба.
5. Перевернуть бумагу сложенной стороной. Еще раз отогнуть углы к центру, чтобы сделать восемь маленьких треугольников.

6. Перевернуть бумагу еще раз, 8 треугольниками вниз. Четыре квадрата должны оказаться наверху. Написать слово «цели» на квадратах.
7. Переверните квадрат стороной с буквами вниз.
8. На самой длинной стороне каждого треугольника надо написать продолжения следующих фраз:

- я мечтаю сделать....;
- я мечтаю стать....;
- я мечтаю съездить....;
- я мечтаю встретить людей....;
- мечтаю изучить... и др.

10. Перевернуть изделие.
11. Отогнуть от основания ромб с буквой Ц.
12. Поставить ромб вертикально.
13. Сделать то же самое с остальными ромбами с буквами (Е и И).
14. Концом скрепки сделать отверстие в центре. Продеть нить через отверстие и завязать узелок.
15. Привязать свое изделие в том месте в комнате, где обычно делаются домашние задания.

Ведущий рекомендует осматривать изготовленную памятку, заглядывая внутрь и вспоминая намеченные цели всякий раз, когда начинают и заканчивают делать уроки.

3.«Вспомни всё»

При выполнении этого упражнения у ребят появится своеобразие «закладка», которая будет помогать им в те моменты, когда возникает необходимость опереться на свои былые достижения и почувствовать уверенность в себе. С помощью этой «закладки» они смогут вызывать у себя ощущение внутренней силы и компетентности.

Что вы делаете перед началом сложной контрольной работы? Вы думаете о том, что чего-то не знаете? Или вспоминаете, что еще недостаточно подготовились, что сделал не все необходимые упражнения? А кто из вас думает об удачно выполненных контрольных работах? Кто вспоминает о своих успехах, о тех случаях, когда он смог добиться хорошего результата?

Я хочу показать вам способ повышения уверенности в себе. Благодаря большому доверию к себе вы сможете лучше концентрировать внимание и настраивать себя на решение сложной задачи.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Я обращаюсь ко всем вам одновременно, при этом все мои слова будут звучать для каждого из вас в отдельности.

Представь себе, что сидишь в удобном кресле хорошего кинотеатра. Сейчас ты увидишь фильм, в котором будут показаны сцены из твоей жизни. Это будут ситуации, в которых?! ты добился успеха и чувствовал себя уверенно. Ты можешь посмотреть этот фильм в полном уединении и сконцентрировать все свое внимание на экране. Пусть для тебя окажется полной неожиданностью, в какой последовательности и какие

именно картины ты увидишь. Может быть, ты увидишь, как впервые получил оценку «отлично». Или как очень здорово выполнил учебное задание. Может быть, это будет ситуация, в которой ты довел до конца какую-то сложную работу. Или это был твой успех на спортивных соревнованиях... Потрать достаточно времени на то, чтобы внимательно разглядеть свои лучшие достижения. Для этого ты можешь представить в своих руках пульт управления, с помощью которого можно задержать понравившуюся тебе картину, перемотать вперед или назад. (1 минута)

Теперь с помощью пульта управления высвети на экране лучший из твоих успехов. Насладись этим мгновением... Обрати внимание, какие ощущения возникают в твоём теле, в какой позе ты сейчас сидишь. Запомни, как ты дышишь, как держишь спину и плечи. Ты можешь принимать эту позу и дышать в этом же ритме всякий раз, когда захочешь добиться нового успеха.

А теперь вспомни какую-нибудь ситуацию, в которой ты хотел добиться более высокого результата, чем тот, что у тебя получился. Обрати внимание на твои ощущения и чувства в этот раз... (10 секунд)

Хочешь вновь испытать чувство успеха? Прими вновь свою позу успеха и дыши уверенно. Чувствуй успех, вдыхай его... Это чувство ты сможешь вызывать у себя всякий раз, когда ты этого захочешь: просто прими эту позу и дыши так же, как сейчас. Чтобы тебе легче было вспомнить свои ощущения, используй «закладку». Для этого соедини большой и указательные пальцы руки и хорошенько сожми их. При этом просто один раз сильно выдохни. Этот знак ты можешь подавать себе сам, когда захочешь вновь почувствовать себя успешным, и начать дышать так, чтобы все тело звенело от этого чувства...

А теперь можно выключить фильм. Посмотри, как темнеет экран, а в зрительном зале все ярче загорается свет. Потянись и напряги все-свои мускулы и возвращайся обратно к нам. Сделай глубокий выдох и открой глаза свежим и бодрым.

4. Д/З:

Выполняется по желанию. Учащимся предлагается представить и описать всю будущую жизнь в виде художественного фильма, в котором ученик играет главную роль.

Ведущий: Пусть каждый из вас представит, что вы — и сценарист фильма, и постановщик, и директор картины. Вам решать, о чем будет этот фильм, вам выбирать, какие в нем будут действовать персонажи, где будут проходить события. Напишите сценарий про этого героя. Начинайте ваши сценарии с ближайшего будущего.

Занятие 6.

САМООЦЕНКА.

Цель: Знакомство с понятием самооценка.

Задачи :

1. Актуализация проблемы самооценивания.
2. Выявить уровень самооценки в процессе диагностирования.
3. Дать характеристику уровням самооценки.
4. Отследить взаимосвязь самооценки с самореализацией.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Самооценка как важнейшая составляющая личности

Ведущий. Самооценка — оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков. Термин «самооценка» подчеркивает оценочный характер представлений о себе, где присутствуют элементы сравнения себя с неким внешним эталоном, другими людьми или нравственным идеалом. Самооценка может быть адекватной, заниженной и завышенной.

Адекватная самооценка — человек реально оценивает себя, видит как свои положительные, так и отрицательные качества. Он способен адаптироваться к изменяющимся условиям среды.

Низкая самооценка свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет замечания, недовольство других людей; переживать и тревожиться по малозначительным поводам. Такие люди часто не уверены в себе, им трудно дается принятие решений, необходимость настоять на своем. Они очень чувствительны.

Высокая самооценка — человек верит в себя, чувствует себя на «коне», но иногда, будучи уверен в своей непогрешимости, он может попасть в сложную ситуацию^ когда требуется отказаться от привычного взгляда на вещи и признать чужую правоту.

Процесс самореализации и самооценка тесно связаны друг с другом и влияют друг на друга: ощущение нереализованности себя снижает самооценку, а заниженная самооценка препятствует полной самореализации.

2. *Определение самооценки* **Тест «Как у тебя с самооценкой?» (приложение 3)**

Методика определения самооценки Ю.И. Киселева (приложение 4)

3. Итог занятия

Закрепление пройденного материала. Обсуждение:

- Что такое самооценка, и какова ее связь с самореализацией?
- Что дает каждый из типов самооценки ее обладателю?
- От чего зависит формирование самооценки?

ЗАНЯТИЕ 7.

ИССЛЕДОВАНИЕ САМООЦЕНКИ

Цель: научить оценивать успешность своих действий.

Задачи:

1. Обсудить пути коррекции самооценки.
2. Конкретизировать пути повышения уровня самооценки.
3. Рассмотреть влияние самонастроения.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Влияние адекватности самооценивания на самореализацию.

Ведущий. Все человечество состоит из оптимистов и пессимистов. А по отношению к себе, к своим способностям и возможностям, все люди могут быть разделены на две группы: 1) уверенных в себе, имеющих высокую степень самооценки; 2) мало уверенных в себе, имеющих заниженную самооценку, которая существенно мешает им в жизни.

Если у первых все хорошо, то вторые не прочь изменить свою жизнь. Как же обрести уверенность в себе и повысить степень самооценки? Необходимо самому приложить максимум усилий. А поможет в этом программа, разработанная английским психологом Клер Райнер и адаптированная Е.А. Тарасовым.

Правила поднятия самооценки

1. Утром приложите максимум усилий, чтобы выйти из дома в наилучшем виде. В обед взгляните в зеркало, чтобы проверить по своему отражению в нем, все ли в порядке. Последний раз сделайте это, умываясь перед сном. Это поможет вам не думать постоянно о том, как вы выглядите.

2. Не заикливайтесь на своих физических изъянах. Они есть у всех! помните, что большинство окружающих вас людей этих недостатков не замечают, либо не догадываются об их существовании.

3. Помните, что люди не замечают вещей, столь очевидных для вас. Вы чувствуете, что ужасно краснеете, когда приходится что-то делать или говорить в присутствии нескольких человек, а для них ваше лицо приятно порозовело.

4. Не будьте излишне критичны к другим. Если вы постоянно отмечаете недостатки других людей и это стало вашей привычкой, от нее следует немедленно избавиться, иначе вы все время будете думать, что ваши внешность и одежда — тоже отличная мишень для критики. Уверенности вам это не прибавит.

5. Помните, что люди больше всего любят слушателей. Вам совершенно не обязательно «выдавать» фейерверк остроумных, блестящих мыслей, чтобы вызвать расположение к себе. Внимательно слушайте других, и они будут вам благодарны.

6. Будьте искренни. К примеру, вы непонимаете, о чем идет речь. Признайтесь в этом. Пытаясь быть холодным, отстраненным и невозмутимым, вы лишь отталкиваете от себя людей.

7. Найдите кого-нибудь в своем окружении, с кем вы можете разделить волнения и переживания, и тогда вы не окажетесь одинокими в любой компании, в любом обществе. Сами подойдите к тому, кого вы избрали, от этого вы оба выиграете.

8. Помните, что стеснительность может сделать некоторых людей агрессивными. Если с вами кто-то резко разговаривает, не думайте, что виноваты в этом только вы. Может, для такого человека это единственный способ побороть смущение. И главное — не пользуйтесь сами подобными способами самоутверждения.

9. Самое худшее, что вы можете сделать, — это выставить себя в невыгодном свете. Но если подобное произойдет, то окружающие будут относиться к вам с симпатией: ведь вы дали им возможность испытать чувство превосходства!

Психолог подводит учащихся к выводу, что человек способен к различным вариантам самонастроения, — он может настраиваться как на успех, так и на неудачу. Оптимист настраивается только на то, что ему полезно, на то, что ему необходимо, на то, что приведет его к желаемому жизненному успеху.

И здесь уместно предложить советы Ф. Зимбардо.

Как развивать уверенность в себе.

1. Определите, что является основой вашей личности.
2. Решите, что для вас ценно, во что вы верите. Взвесьте ваши возможности и решите, каким бы вам хотелось себя видеть.
3. Постарайтесь понять и простить тех, кто вас обидел, кто не помог, когда вы в этом нуждались. Простите себе свои ошибки, грехи, неудачи и прошлые колебания.
4. Вина и стыд, формируя ваше поведение, отводят вас от позитивных целей, ограничивают возможность творчества. Доверие к себе обязательно.
5. Никогда не говорите о себе плохо, особенно остерегайтесь таких категоричных оценок, как «тупица, урод, кретин, неудачник, неисправимый человек».
6. Не позволяйте другим критиковать ваши личностные качества — предметом обсуждения могут стать только ваши действия.
7. Избегайте ситуаций, в которых вы чувствуете дискомфорт, и людей, с которыми вам не хочется общаться. Если вы не можете изменить положение дел или скорректировать собственную реакцию, уходите, пока в вас не начал развиваться комплекс неполноценности.
8. Давайте себе время, чтобы расслабиться, отдохнуть, прислушаться к себе, получить удовольствие от хобби и дел, которыми вы можете заняться в одиночестве.
Таким способом вы можете общаться с самим собой.
9. Развивайте навыки общения, заинтересуйтесь какой-то темой и станьте авторитетным в области, которая может служить почвой для установления контактов с другими людьми. Имейте по крайней мере одно качество, которое радует других, может быть им полезно.

10. Определите дальние цели в жизни и очень тщательно выберите ближние. Разработайте реальный план достижения ближних целей. Регулярно оценивайте свой прогресс и будьте первыми готовы «похлопать себя по плечу» или «прошептать себе предостережение». Нет нужды беспокоиться о том, что вы недостаточно скромны, если никто не услышит вашего бахвальства.

Другой психолог — Дж. Келли приводит перечень прав человека, которые следует помнить, чтобы не потерять уверенность в себе.

Основные права человека

- Право быть одному.
- Право быть независимым.
- Право быть выслушанным и принятым всерьез.
- Право получить то, за что платишь.
- Право иметь права, например, право действовать в манере уверенного в себе человека.
- Право отвечать отказом на просьбу, не чувствуя себя виноватым или эгоистичным.
- Право просить то, чего хочешь.
- Право на успех.
- Право делать ошибки и быть ответственным за них.
- Право не быть напористым.

2.Тест «Что вы за птица?» (приложение 5)

3. Итог урока

Закрепление пройденного материала. Обсуждение:

- Как можно реализовать каждое из прав, поддерживающих уверенность в себе, в вашей повседневной жизни?
- Какой совет Ф. Зимбардо вам близок?
- Каким образом можно поддерживать уверенность в себе?

ЗАНЯТИЕ 8.

ЛИЧНОСТНЫЙ ПРОФИЛЬ

Цель: помочь лучше понять себя.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Личностный тест (1, с. 55-74)

На основе данных теста каждый строит свой личностный профиль.

2. Дом моей души (3, с. 95-99) Это очень сильное упражнение. Оно

вызывает глубокий интерес, много чувств и надолго запоминается. Однако от ведущего требуется умение проводить медитативные упражнения.

3. Итог урока

Каждый (можно парами) делится своими впечатлениями о доме своей души, каким его увидел, какие чувства эти картинки вызвали.

Литература:

1. Гонохова Т. «школьный психолог» ноябрь 2003. № 43.
2. Зиверт Х. Тестирование личности. М.: 1997
3. Казанский О.А. Игры в самих себя. М.: 1995
4. Козлов Н. Как относиться к себе и людям или практическая психология на каждый день. М.: 1993.
5. Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург, 1997.
6. Куликов Л. Мозаика радости. СПб., 1997.
7. Смирнова Е.Е. Познаю себя и учсь управлять собой. – СПб.: Речь, 2007. –216 с.

Школьный психолог/ ноябрь 2003г № 41. № 42 «Трудно быть собой».