

Серия: инновационные психолого-педагогические технологии

**В.И. Долгова
Е.Г. Капитанец
О.А. Кондратьева**

**Программы психологической службы педагогического вуза по
формированию готовности субъектов воспитательного процесса
противостоять информационному террору**

Москва - 2023

**В.И. Долгова
Е.Г. Капитанец
О.А. Кондратьева**

**Программы психологической службы педагогического вуза по
формированию готовности субъектов воспитательного процесса
противостоять информационному террору**

Москва - 2023

УДК 159.9

ББК 88.37

Д64

Д 64 Долгова В.И., Капитанец Е.Г., Кондратьева О.А. Программы психологической службы педагогического вуза по формированию готовности субъектов воспитательного процесса противостоять информационному террору /Методическое пособие. — М. Издательство Перо, 2023. — 168 с.

ISBN 978-5-00218-882-6

Рецензенты:

доктор медицинских наук, профессор О.Ф. Калев, г. Челябинск

доктор педагогических наук, профессор А.С. Бароненко, заместитель директора по вопросам теории и методики воспитания и дополнительного образования МУДПО «Учебно-информационный методический центр Копейского городского округа», г. Копейск

В учебном пособии представлены методологические аспекты построения программ психолого-педагогического сопровождения субъектов образовательной среды: определены виды коррекционных программ, основные требования к составлению психокоррекционной программы, структура коррекционного занятия, принципы составления. Раскрыто содержание программ психологической службы педагогического вуза по формированию готовности субъектов воспитательного процесса противостоять информационному террору, даны рекомендации педагогам и родителям. Рекомендуются к применению при изучении дисциплин «Психолого-педагогическая коррекция», «Психологическая служба в образовании», «Технологии работы с различными категориями детей», «Формирование психологически комфортной и безопасной образовательной среды» всем субъектам психолого-педагогического образования.

Издано при финансовой поддержке ФГБОУ ВО «МГПУ им. М.Е. Евсевьева» по договору на выполнение НИР от 19.10.2023 № 16-779 по теме «Формирование готовности субъектов образовательного процесса противостоять информационному террору».

ISBN 978-5-00218-882-6

© Долгова В.И., 2023

© Капитанец Е.Г., 2023

© Кондратьева О.А., 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
I. ТРЕБОВАНИЯ К СОСТАВЛЕНИЮ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРОГРАММ	8
1.1. Виды программ	10
1.2. Алгоритм составления коррекционной программы	13
1.3. Структура коррекционного занятия	16
1.4. Принципы составления коррекционной программы	18
II. ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГОТОВНОСТИ СУБЪЕКТОВ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПРОТИВОСТОЯТЬ ИНФОРМАЦИОННОМУ ТЕРРОРУ	25
2.1. Программа формирования позитивного самоотношения у студентов	25
2.2. Программа формирования эмоциональной устойчивости студентов	47
2.3. Дополнительная общеразвивающая программа «Психология безопасности личности» для учащихся 10-11 классов учреждений общего образования	70
2.4. Психолого-педагогическая программа формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды	92
2.5. Психолого-педагогическая программа формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков	123
III. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ	151
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	164

ВВЕДЕНИЕ

В виду сложившейся международной внешнеполитической ситуации остро стоит проблема информационного терроризма. По отношению к России она приобретает все большие обороты, нанося психологическую атаку на людей.

В глобальном информационном пространстве распространяется негативная информация, «фейки», слухи, угрозы, запугивания. Воздействуя на психику человека информационный терроризм порождает эмоциональную нестабильность, стрессы, страхи, депрессию, изменения ценностей.

Информационный терроризм - прямое воздействие на психику и сознание людей в целях формирования нужных мнений и суждений, определенным образом направляющих поведение людей. На практике под информационным терроризмом обычно подразумевают такое насильственное пропагандистское воздействие на психику, которое не оставляет для человека возможностей для критической оценки получаемой информации (как правило, откровенно тенденциозной информации, которая добивается своих целей не качеством манипулятивного воздействия, а его объемом) (Е.В. Старостина, 2005). Негативному влиянию информационного террора подвержены все слои населения, и в частности, молодое поколение.

К критериям информационного террора отнесены интенсивность, длительность воздействия, содержание информации. На основании заявленных критериев, опираясь на работы В.Н. Мясищева и Л.Н. Собчик можно выделить 2 типа потенциально вредной информации:

- информация, оказывающая интенсивное психотравмирующее (шоковое) воздействие в короткий промежуток времени, вызывающая сильные негативные переживания, влекущая серьезные последствия для психического здоровья, психологического и социального благополучия личности;

- информация, оказывающая скрытое пролонгированное повторяющееся воздействие, патологизирующее влияющее на психическое здоровье и развитие, искажающее процесс формирования и развития личности, формирования ценностей, установок, мировоззрения.

Следовательно, информация как таковая не может быть вредной или полезной, но ее применение может быть неуместным, несвоевременным, нецелесообразным, чрезмерным, воздействие может превышать ресурсные возможности личности. Таким образом, можно говорить о том, что современная среда характеризуется интенсивностью информационных потоков, обилием манипулятивных технологий воздействия на человека, что в совокупности формирует риски для психического здоровья, психологического благополучия человека.

Проблема психологического сопровождения готовности субъектов воспитательного воздействия противостоять информационному террору является социально значимой и в своем решении необходимой.

Предлагаемое учебно-методическое пособие содержит теоретические основания к составлению психолого-педагогических программ; требования к программам; а также варианты программ, применяемых в целях формирования формированию готовности субъектов воспитательного процесса противостоять информационному террору; контрольные задания для оценки компетенций в области разработки психолого-педагогических программ.

Рекомендуется к применению при изучении дисциплин «Психолого-педагогическая коррекция», «Психологическая служба в образовании», «Технологии работы с различными категориями детей», «Формирование психологически комфортной и безопасной образовательной среды» всем субъектам психолого-педагогического образования.

I. ТРЕБОВАНИЯ К СОСТАВЛЕНИЮ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРОГРАММ

Психолого-педагогическая программа — комплекс взаимосвязанных психолого-педагогических мероприятий, направленных на достижение целей обучения, воспитания и развития, реализация которых ограничена конкретными временными рамками.

Современные требования к психолого-педагогической программе представлены в Положении о Всероссийском конкурсе лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде «Федерация психологов образования России» при поддержке Министерства просвещения Российской Федерации (Информация о Конкурсе размещается на сайте Общероссийской общественной организации «Федерация психологов образования России» www.rospsy.ru).

Программа должна включать:

1. Указание вида программы, описание проблемной ситуации, на решение которой она направлена;
2. Описание целей, задач принципов программы;
4. Описание участников программы;
5. Научно-методические и нормативно-правовые основания программы;
6. Структура и содержание программы (перечень и описание программных мероприятий, функциональные модули/ дидактические разделы/ учебно-тематические планы и т.д. (в зависимости от вида программы));
7. Описание используемых методик, технологий, инструментария со ссылкой на источники;
8. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, детей, родителей, педагогов);
9. Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы:

- перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы;
- требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы (помещение, оборудование, инструментарий и т.д.);
- требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы (библиотека, Интернет и т.д.);
- другие.

10. Сроки реализации программы.

11. Ожидаемые результаты реализации программы. Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные.

12. Содержание занятий. Характеризуя основные компоненты психолого-педагогической программы важно отметить ряд основных позиций.

Цель программы – формулируется в зависимости от того, на какую сферу психической деятельности, на формирование каких функций, процессов, состояний, вида деятельности направлено коррекционное воздействие, какого результата планирует достичь педагог-психолог.

Следует отметить, что цели коррекции должны формулироваться в позитивной, а не в негативной форме. Определение целей коррекции не должно начинаться со слова «не», не должно носить запретительного характера, ограничивающего возможности личностного развития и проявления инициативы клиента. Негативная форма определения целей коррекции представляет собой описание поведения деятельности, личностных особенностей, которые должны быть устранены, описание того, чего не должно быть.

Задачи программы – конкретизируют цель программы. В них отражается принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач, который указывает на необходимость присутствия в любой программе задач трех видов: коррекционных, профилактических и развивающих. При определении задач коррекционно-развивающей

программы нельзя ограничиваться лишь актуальными на сегодняшний день проблемами и сиюминутными трудностями развития ребенка, а нужно исходить из ближайшего прогноза развития.

1.1 Виды программ

Программа коррекционной работы должна быть психологически обоснованной. Успех коррекционной работы зависит прежде всего от правильной, объективной, комплексной оценки результатов диагностического обследования. Коррекционная работа должна быть направлена на качественное преобразование различных функций, а также на развитие различных способностей клиента.

Целенаправленное воздействие на клиента осуществляется через психокоррекционный комплекс, представляющий собой системное образование, которое состоит из нескольких взаимосвязанных блоков. Каждый блок направлен на решение различных задач и состоит из особых методов и приемов (Овчарова Р. В., 2003).

Психокоррекционный комплекс включает в себя **четыре основных блока**:

- Диагностический.
- Установление продуктивного контакта с клиентом.
- Коррекционный.
- Блок оценки эффективности коррекционных воздействий.

Диагностический блок. Его цель - диагностика особенностей развития личности, выявление факторов риска, формирование общей программы психологической коррекции.

Установочный блок. Его цель - побуждение желания взаимодействовать, снятие тревожности, повышение уверенности клиента в себе, формирование желания сотрудничать с психологом и что-либо изменить в своей жизни.

Коррекционный блок. Его цель - гармонизация и оптимизация развития клиента, переход от отрицательной фазы развития к

положительной, овладение способами взаимодействия с миром и самим собой, овладение определенными способами деятельности.

Блок оценки эффективности коррекционных воздействий. Его цель — измерение психологического содержания и динамики реакций, способствование появлению позитивных поведенческих реакций и переживаний, стабилизация позитивной самооценки.

Для осуществления коррекционных воздействий необходимо создание и реализация определенной модели коррекции: *общей, типовой, индивидуальной.*

Общая модель коррекции — это система мероприятий, направленных на создание условий для оптимального возрастного развития личности в целом. Общая модель коррекционного развития предполагает расширение, углубление, уточнение представлений человека об окружающем мире, о людях, общественных событиях, о связях и отношениях между ними: используются различные виды деятельности для развития системности мышления, формирования анализирующего восприятия, наблюдательности и т.д. Характер проведения занятий является щадяще-охранительным, учитывающим состояние здоровья клиента (особенно у клиентов, переживших посттравматический стресс, находящихся в неблагоприятных социальных и физических условиях развития). Нагрузка оптимально распределяется в течение занятия, дня, недели, года. Контроль и учет состояния клиента ведется на каждом занятии.

Типовая модель коррекции основана на организации практических действий на различных основах. Направлена на овладение различными компонентами действий и поэтапное формирование различных действий.

Индивидуальная модель коррекции включает в себя определение индивидуальной характеристики психического развития клиента, его интересов, обучаемости, типичных проблем. Выявление ведущих видов деятельности или проблем, особенностей функционирования отдельных сфер в целом, определение уровня развития различных действий. Составление программы индивидуального развития осуществляется с

опорой на более сформированные стороны, для осуществления переноса полученных знаний в новые виды деятельности и сферы жизни конкретного человека.

Существуют *различные типы* коррекционных программ: как *стандартизированные*, так и *свободные* (ориентированные на настоящий момент).

При *стандартизированной программе* четко определены основные этапы программы, необходимые материалы, требования, предъявляемые к участникам данной программы. При осуществлении стандартизированной программы перед началом осуществления коррекционных мероприятий психолог должен проверить возможности реализации всех этапов этой программы, наличие необходимых материалов, соответствие требований, предъявляемых к участникам данной программы, их возможностям.

При *свободной программе* психолог самостоятельно составляет программу, определяет цели и задачи этапов коррекции, продумывает ход встреч, определяет ориентиры результата (достижений) для определения возможностей перехода к следующим этапам психокоррекции.

При составлении программ коррекции необходимо исходить из понимания той роли, которую играет данный конкретный период возрастного развития, и ставить задачу, адекватную потенциалу развития на данном этапе онтогенеза, ценностей данного возраста в целостном поступательном процессе становления личности. Реализация потенциальных возможностей человека на каждой возрастной стадии развития является основной формой профилактики в возникновении отклонений или недостатков в развитии на последующих возрастных этапах развития.

Виды психолого-педагогических программ:

1. Профилактические психолого-педагогические программы – программы, направленные на профилактику трудностей в обучении, воспитании и социализации, отклонений в развитии и поведении обучающихся, воспитанников.

2. *Коррекционно-развивающие психолого-педагогические программы* – программы психолого-педагогической работы с обучающимися, воспитанниками, испытывающими трудности в обучении и развитии; направленные на преодоление проблем и компенсацию недостатков, адаптацию в образовательной среде и др.

3. *Развивающие психолого-педагогические программы* – программы, направленные на наиболее полное раскрытие интеллектуально-личностного потенциала обучающихся, воспитанников, формирование и развитие их социально-психологических умений и навыков, развитие креативности.

4. *Диагностические психолого-педагогические программы* – программы психологической и психолого-педагогической диагностики интеллектуальных, личностных, коммуникативных, поведенческих, социальных особенностей обучающихся, воспитанников в рамках решения актуальных образовательных и воспитательных задач.

5. *Образовательные (просветительские) психолого-педагогические программы* – программы, направленные на формирование психологических знаний, повышение уровня психологической культуры и психологической компетентности обучающихся, воспитанников, их родителей и педагогов.

1.2 Алгоритм составления коррекционной программы

При составлении коррекционной программы необходимо соблюдать следующие требования (Осипова А.А., 2002):

1. Четкое формулирование целей коррекционной работы.

Цель программы - результат, которого хотят достичь. Формулировка цели должна быть такой, чтобы можно было оценить степень ее достижения. Исходя из цели, оценивается степень коррекционного воздействия и результативность развития той или иной функции. Основная цель коррекционной работы в пространстве нормального развития

понимается как содействие полноценному психическому и личностному развитию человека.

2. Определение круга задач, конкретизирующих цели коррекционной работы.

Задачи программы - конкретизация цели, дробление ее на составные части. Как правило, задачи программы представляют собой последовательные шаги в достижении цели и определение направлений деятельности при достижении цели программы. Основная задача коррекции — это исправление отклонений в психическом развитии человека (интеллектуальном, эмоциональном, мотивационном, поведенческом, волевом, двигательном и т.д.) на основе создания оптимальных психологических условий для развития индивидуального творческого потенциала каждой личности.

3. Определение стратегии и тактики проведения коррекционной работы.

Определение целевой группы, на которую ориентирована программа и критерии отбора в группу, противопоказания (при необходимости) к включению в группу. Критерии отбора должны быть определены таким образом, чтобы после окончания занятий можно было провести повторную диагностику и оценить эффективность коррекционного воздействия.

4. Отбор конкретных методик и техник для предстоящей коррекционной работы. Использование всего многообразия методов, техник и приемов из арсенала практической психологии. К основным методам психокоррекции относят игротерапию (ролевую игру), арттерапию (музыкатерапия, библиотерапия, танцевальная терапия проективный рисунок, сказкотерапия, куклотерапия и т. п.), психогимнастику, методы поведенческой коррекции, психодрама.

5. Подготовка необходимых материалов и оборудования.

6. Четкое определение формы коррекционной работы (индивидуальная, групповая или смешанная).

7. Определение общего времени, необходимого для реализации всей коррекционной программы. Большим эффектом будет обладать цикл

из 10-12 встреч, проведенных в течение 4-5 недель, чем более длительная работа.

8. Определение частоты необходимых встреч (например: встречи будут происходить ежедневно, 1 раз в неделю, 2 раза в неделю, раз в две недели и т.д.). Частота встреч и их длительность определяется исходя из возможностей воспитательно-образовательного процесса и возраста адресатов программы, а также насыщенностью содержания программы, разнообразием используемых игр, упражнений, методов, техник, а также мерой активного участия в занятиях самого клиента.

9. Определение длительности каждой встречи, каждого коррекционного занятия (от 10-15 мин. в начале коррекционной программы до 1,5- 2 часов на заключительном этапе). Длительность занятий зависит от возраста клиентов, но в любом случае они должны позволять организовывать собственно групповую совместную деятельность и создавать возможность для эмоциональных межличностных контактов всех членов группы.

10. Разработка конкретной коррекционной программы в целом и определение содержания каждого коррекционного занятия. Содержание программы может быть представлено подробно расписанными занятиями, с указанием номера и темы занятия, его цели описания занятия, упражнений и т.д. или списком игр и упражнений, используемых на каждом этапе. При использовании второго варианта представления содержания программы обязательно указывается литература, из которой заимствованы упражнения.

Описание каждого занятия осуществляется по схеме:

- название занятия;
- цели и задачи занятия;
- оборудование, необходимое в осуществлении занятия;
- описание вводной части занятия;
- описание основной части занятия;
- описание заключительной части занятия;
- контрольные вопросы участникам программы.

11. Планирование форм участия других лиц в работе (медиков, педагогов, социальных работников и др.) при работе с семьей — подключение родственников, значимых взрослых и т.д.

12. Определение формы контроля динамики хода коррекционной работы.

13. Реализация коррекционной программы и внесение дополнений и изменений в программу по ходу работы.

14. Оценка эффективности реализованной Программы. Оценка эффективности программы: прогнозируемые результаты, критерии и методы оценки эффективности, виды контроля реализации программы. По завершению коррекционных мероприятий составляется психологическое (или психолого-педагогическое, медико-психологическое и т.д.) заключение о целях, задачах и результатах реализованной коррекционной программы с оценкой ее эффективности.

Коррекционные занятия наиболее эффективны, если проводятся не реже 1 раза в неделю (при продолжительности занятия — 1-1,5 часа). Интенсивность коррекционной программы определяется не только продолжительностью времени занятий, но и насыщенностью их содержания, разнообразием используемых игр, упражнений, методов, техник, а также мерой активного участия в занятиях самого клиента.

Большим эффектом будет обладать цикл из 10–12 встреч, проведенных в течение 4–5 недель, чем более длительная работа, растянутая на всю четверть. Цикл работы с конкретной группой школьников не должен быть очень длительным (не более 15–20 занятий).

1.3 Структура коррекционного занятия

М.Р. Битянова предлагает универсальную структуру группового занятия.

Ритуалы приветствия - прощания являются важным моментом работы с группой, позволяющим спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия, что, в свою очередь, чрезвычайно важно

для плодотворной работы. Ритуалы могут быть придуманы самой группой в процессе обсуждения, могут быть предложены психологом. Первый вариант, конечно, предпочтительнее, но в практике работы в начальной школе чаще реализуется второй. Ритуал предлагается и исполняется в первый раз уже на первом занятии, и задача взрослого - неукоснительно выполнять его каждую встречу, наблюдая за тем, чтобы в него были включены все дети. Желательно, чтобы в ходе развития группы контроль над исполнением ритуала перешел к членам самой детской или подростковой группы.

Разминка является средством воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Разминка может проводиться не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае, если психолог видит необходимость как-то изменить актуальное эмоциональное состояние детей. Соответственно, разминочные упражнения необходимо выбирать с учетом актуального состояния группы и задач предстоящей деятельности. Определенные разминочные упражнения позволяют активизировать детей, поднять их настроение, другие, напротив, направлены на снятие эмоционального чрезмерного возбуждения.

Основное содержание занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного развивающего или психокоррекционного комплекса. Приоритет отдается многофункциональным техникам, направленным одновременно и на развитие познавательных процессов, и на формирование социальных навыков, и на динамическое развитие группы.

Рефлексия занятия предполагает ретроспективную оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось - не понравилось, было хорошо - было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). Рефлексия прошлого занятия предполагает, что дети вспоминают, чем они занимались в последний раз, что особенно запомнилось, зачем они это делали. Психолог предлагает вспомнить, с кем

они обсуждали эти упражнения после встречи, показывали ли другим людям, и что из этого получилось, объясняет, как это могло помочь им в учебе или общении вне занятий. Рефлексия только что прошедшего занятия предполагает, что дети сами или с помощью взрослого отвечают на вопрос, зачем это нужно, как это может помочь в жизни, дают эмоциональную обратную связь друг другу и психологу.

1.4 Принципы составления коррекционной программы

Составляя различного рода коррекционные программы, необходимо опираться на следующие принципы:

- Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач.
- Принцип единства коррекции и диагностики.
- Принцип приоритетности коррекции каузального типа.
- Деятельностный принцип коррекции.
- Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей клиента.
- Принцип комплексности методов психологического воздействия.
- Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в коррекционной программе.
- Принцип опоры на разные уровни организации психических процессов.
- Принцип программированного обучения.
- Принцип возрастания сложности.
- Принцип учета эмоциональной сложности материала.

Охарактеризуем эти принципы.

Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач

Этот принцип указывает на необходимость определения в любой коррекционной программе указанных трех видов задач, отражает

взаимосвязанность развития различных сторон личности и гетерохронность, то есть неравномерность, их развития.

Другими словами, каждый клиент находится как бы на различных уровнях развития в отношении разных его аспектов: на уровне благополучия, соответствующем норме развития; на уровне риска — это означает, что есть угроза возникновения потенциальных трудностей развития; и на уровне актуальных трудностей развития, объективно выражающихся в различного рода отклонениях от нормативного хода развития.

В этом факте находит отражение закон неравномерности развития. Поэтому отставание и отклонение в развитии некоторых аспектов личностного развития закономерно приводят к трудностям и отклонениям в развитии интеллекта ребенка, и наоборот. Например, неразвитость учебных и познавательных мотивов и потребностей с высокой вероятностью приводит к отставанию в развитии логического операционального интеллекта. При определении целей и задач коррекционных и коррекционно-развивающих программ нельзя ограничиваться лишь актуальными на сегодняшний день проблемами и сиюминутными трудностями развития клиента, а нужно исходить из ближайшего прогноза развития.

Вовремя принятые превентивные меры позволяют избежать различного рода отклонений в развитии, а тем самым и необходимости развертывания в дальнейшем специальных коррекционных мероприятий. С другой стороны, взаимообусловленность в развитии различных сторон психики человека позволяет в значительной степени оптимизировать развитие за счет интенсификации сильных сторон личности человека посредством механизма компенсации. Кроме того, любая программа психологического воздействия должна быть направлена не просто на коррекцию отклонений в развитии, на их предупреждение, но и на создание благоприятных условий для наиболее полной реализации потенциальных возможностей гармонического развития личности в целом.

Таким образом, цели и задачи любой коррекционно-развивающей программы должны быть сформулированы как система задач *трех уровней*:

- *коррекционного* — исправление отклонений и нарушений развития, разрешение трудностей развития;
- *профилактического* — предупреждение отклонений и трудностей в развитии;
- *развивающего* — оптимизация, стимулирование, обогащение содержания развития.

Только единство перечисленных видов задач может обеспечить успех и эффективность коррекционно-развивающих программ.

Принцип единства диагностики и коррекции

Этот принцип отражает целостность процесса оказания психологической помощи в развитии клиента как особого вида деятельности практического психолога.

Этот принцип реализуется в двух аспектах:

1. Началу осуществления коррекционной работы обязательно должен предшествовать этап прицельного комплексного диагностического обследования, позволяющего выявить характер и интенсивность трудностей развития, переживаемых клиентом, сделать заключение об их возможных причинах и на основании этого заключения сформулировать цели и задачи коррекционно-развивающей программы.

Эффективная коррекционная программа может быть построена лишь на основе тщательного психологического обследования. В то же время самые точные диагностические данные бессмысленны, если они не сопровождаются продуманной системой психолого-педагогических коррекционных мероприятий.

2. Реализация коррекционно-развивающей программы требует от психолога постоянного контроля динамики изменения личности, поведения и деятельности клиента, динамики его эмоциональных состояний, чувств и переживаний. Такой контроль позволяет внести необходимые коррективы в задачи самой программы, методы и средства

психологического воздействия на клиента. Иначе говоря, каждый шаг в коррекции должен быть оценен с точки зрения его воздействия на клиента с учетом конечных целей программы.

Таким образом, контроль динамики хода и эффективности коррекции в свою очередь требует осуществления диагностических процедур, пронизывающих весь процесс психологической работы с клиентом и предоставляющих психологу необходимую информацию и обратную связь.

Принцип приоритетности коррекции каузального типа

Принцип приоритетности коррекции каузального типа означает, что приоритетной целью проведения коррекционных мероприятий должно стать устранение причин трудностей и отклонений в развитии клиента.

В зависимости от направленности выделяют два типа коррекции: симптоматическую и каузальную (причинную) коррекцию.

Симптоматическая коррекция направлена на преодоление внешней стороны трудностей развития, на преодоление внешних признаков, симптомов этих трудностей. Напротив, коррекция *каузального* типа предполагает устранение и нивелирование причин, порождающих сами эти проблемы и отклонения в развитии клиента. Очевидно, что только устранение причин, лежащих в основе нарушения развития, может обеспечить наиболее полное разрешение проблем, ими вызванных.

Работа с симптоматикой, какой бы успешной она не была, не сможет до конца разрешить задачу изживания переживаемых клиентом трудностей.

Только успешная психокоррекционная работа с причинами, вызывающими страхи и фобии (в данном случае работа по оптимизации детско-родительских отношений), позволит избежать воспроизведения симптоматики неблагополучного развития.

Деятельностный принцип коррекции

Теоретической основой для формулирования указанного принципа является теория психического развития ребенка, разработанная в трудах Л. С. Выготского, А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина и др., центральным моментом которой является положение о роли деятельности в психическом

развитии ребенка. Деятельностный принцип коррекции определяет тактику проведения коррекционной работы, пути и способы реализации поставленных целей. Указанный принцип означает, что генеральным способом коррекционно-развивающего воздействия является организация такой активной деятельности, в ходе реализации которой создаются условия для ориентировки человека в трудных, конфликтных ситуациях, организуется необходимая основа для позитивных сдвигов в развитии личности. Коррекционное воздействие всегда осуществляется в контексте той или иной деятельности ребенка, являясь средством, ориентирующим активность клиента.

Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей клиента

Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей клиента согласует требования соответствия хода психического и личностного развития клиента нормативному развитию, с одной стороны, и признание бесспорного факта уникальности и неповторимости конкретного пути развития личности — с другой. Нормативность развития следует понимать как последовательность сменяющих друг друга возрастов, возрастных стадий онтогенетического развития.

Учет индивидуальных психологических особенностей личности позволяет наметить в пределах возрастной нормы программу оптимизации развития для каждого конкретного клиента с учетом его индивидуальности, утверждая право клиента на выбор своего самостоятельного пути. Коррекционная программа через оптимизацию условий развития и предоставления клиенту возможностей для адекватной широкой ориентировки в смыслах проблемной ситуации создает максимальные возможности для индивидуализации пути развития клиента и утверждения его самости.

Принцип комплексности методов психологического воздействия

Принцип комплексности методов психологического воздействия, являясь одним из наиболее прозрачных и очевидных принципов

построения коррекционно-развивающих программ, утверждает необходимость использования всего многообразия методов, техник и приемов из арсенала практической психологии.

Известно, что большинство методов, широко используемых в практике, разработаны в зарубежной психологии на теоретических основах психоанализа, бихевиоризма, гуманистической психологии, гештальт-психологии и других научных школ, весьма различны и противоречиво трактуют закономерности психического развития. Однако ни одна методика, ни одна техника не является неотчуждаемой собственностью той или иной теории. Критически переосмысленные и взятые на вооружение, эти методы представляют собой мощный инструмент, позволяющий оказать эффективную психологическую помощь клиентам с самыми различными проблемами.

Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в коррекционной программе

Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к работе с клиентом определяется той ролью, которую играет ближайший круг общения в психическом развитии клиента.

Система отношения клиента с близкими, особенности их межличностных отношений и общения, формы совместной деятельности, способы ее осуществления составляют важнейший компонент социальной ситуации развития человека. Человек не развивается как изолированный индивидуум отдельно и независимо от социальной среды, вне общения с другими людьми, он развивается в целостной системе социальных отношений, неразрывно от них и в единстве с ними. То есть объектом развития является не изолированный человек, а целостная система социальных отношений, субъектом которых он является.

Принцип опоры на разные уровни организации психических процессов

Этот принцип свидетельствует о том, что при осуществлении коррекционных мероприятий необходимо опираться на более развитые психические процессы. Опора на эти психические процессы и

использование методов, которые их активизируют, оказывается эффективным путем коррекции интеллектуального и перцептивного развития, так как развитие человека не является единым процессом — оно гетерохронно. Поэтому если в детском возрасте отстает развитие произвольных процессов, то произвольные процессы могут стать основой для формирования произвольности в ее различных формах.

Принцип программированного обучения

Данный принцип предусматривает разработку программ, состоящих из ряда последовательных операций, выполнение которых клиентом сначала с психологом, а затем самостоятельно приводит к формированию у него необходимых умений, навыков и действий.

Принцип усложнения

Этот принцип говорит о том, что, переходя от простого к сложному, каждое задание должно проходить ряд этапов: от минимально простого — к максимально сложному. Формальная сложность материала не всегда совпадает с его психологической сложностью. Наиболее эффективная коррекция на максимальном уровне трудности доступна конкретному человеку. Это позволяет поддерживать интерес в коррекционной работе и дает возможность клиенту испытать радость преодоления.

Принцип учета эмоциональной сложности материала

Этот принцип говорит о том, что проводимые занятия должны создавать благоприятный эмоциональный фон, стимулировать положительные эмоции. Коррекционное занятие обязательно должно начинаться и завершаться на позитивном эмоциональном фоне.

II. ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГОТОВНОСТИ СУБЪЕКТОВ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПРОТИВОСТОЯТЬ ИНФОРМАЦИОННОМУ ТЕРРОРУ

2.1 Программа формирования позитивного самоотношения у студентов *(подготовлена студенткой факультета психологии Андреевой Екатериной Александровной под научным руководством Капитанец Е.Г.)*

Программа формирования позитивного самоотношения студентов разработана на основе исследований А.Н. Азарновой, А.С. Архипкиной, А.А. Кровушкиной, К. Фопель, Ц.А. Шамликашвили и др.

Цель программы: сформировать позитивное самоотношение у студентов.

Задачи программы:

1. Способствовать актуализации студентами информации о себе: положительные и отрицательные качества, чувства и эмоции.
2. Способствовать формированию у студентов навыков принятия многогранности своего «Я» в системе отношений с окружающими.
3. Способствовать формированию ценности «Я» и самоуважения, а также поиск ресурсов для преодоления внутренних противоречий.
4. Формировать у студентов и преподавателей навыки бесконфликтного общения.

Основная форма работы – групповое занятие (тренинг).

Занятие 1 (установочный блок).

Цель: создать атмосферу сотрудничества, взаимопонимания, психологической безопасности, раскрыть правила общения в группе.

1. Приветствие.
2. Разминка. «Здравствуй, а вот и я».

Цель: развитие навыков самопрезентации, налаживания позитивного настроения на предстоящее общение.

Задание: заявить о себе, показать свою индивидуальность, неповторимость, желание работать и общаться совместно с другими участниками тренинга.

Инструкция: во время налаживания контактов немаловажную роль играет взаимонаправленность, взаимовосприятие партнеров по общению, поэтому бывает очень важным момент подачи себя. Покажи себя и заяви о себе. Способы самопрезентации могут быть самые разные: реклама, объявление в газете, рассказ о себе, песня, афоризм. В общем, все, что поможет окружающим лучше представить вас.

Анализ:

1) Презентация кого из участников вам понравилось больше всего, почему?

2) Что нового об участнике тренинга вы узнали?

3) Почувствовали ли вы в процессе выступления, что человек настроен на доброжелательное, открытое общение?

3. Основная часть.

Упражнение «Нарисуй свое имя».

Цель: преодоление барьеров контакта.

Задание: изобразить свое тренинговое или настоящее имя, которым будут пользоваться участники на протяжении всех занятий.

Инструкция: выбор имени имеет для человека первостепенное значение, а для тренинговых занятий это важно потому, что имя дает возможность лучше понять человека.

Задание: нужно нарисовать свое имя, а затем написать его крупно на подготовленной заранее визитке.

Анализ: обсуждение вопроса: «Почему участник оставил себе свое имя или взял себе тренинговое имя.»

Упражнение «Правило нашей группы».

Цель: фиксация группы как основы работы в программе.

Инструкция: правила регламентируют формы общения в группе. Нам предстоит обсудить общепризнанные правила и выбрать какие-то для своей группы. Участникам дается право добавить новые. Все правила

записываются на большом листе ватмана. Важно или принять, или отвергнуть, или найти компромисс. Каждый делает свой выбор. Участникам предлагается закончить предложения: «В этой группе нежелательно...», «В этой группе можно...», «Из этой группы может быть исключен тот, кто...».

Примерные правила:

Каждый из присутствующих находится здесь только потому что, что он уже здесь, и ни по какой другой причине.

Для каждого понятие истины определяется тем, что он собой представляет, что чувствует, как оценивает происходящее.

Наша первая цель – установить позитивные контакты друг с другом.

Мы должны быть честными, искренне выражать свое отношение к происходящему.

Мы должны прислушиваться к другим.

Необходимо, чтобы в принятии группового решения участвовали все.

Новые участники становятся членами нашей группы просто потому, что они садятся в общий круг и остаются.

Анализ упражнения:

В какой степени предложенные правила ясны участникам?

Какие из новых правил оказались полезными, а какие обременительными?

Стоит ли принимать дополнительные правила или следует ограничиться традиционными?

Упражнение «Качество, которое я ценю в людях».

Цель: создание условий для лучшего восприятия друг друга в процессе работы, развитие творческого воображения.

Задание: выделить качество, которое каждый из участников тренинга больше ценит в людях.

Инструкция: подумайте, какое качество вы больше всего цените в людях. Придумайте или вспомните рассказ, историю, притчу, сказку, которые бы содержали информацию об этом качестве. Желающие

представляют свой рассказ, все остальные должны догадаться, о чем идет речь.

Анализ:

О каком качестве идет речь?

По каким признакам вы об этом поняли?

Упражнение «Пожелание друга».

Цель: осознание участником группы необходимости пребывания в данной тренинговой группе.

Задание: необходимо сосредоточить свое внимание на целях пребывания в тренинге.

Инструкция: закройте глаза...Пусть вам вспомнится тот, кто желает вам добра и искренне заинтересован в ваших успехах. Теперь представьте, что он говорит о том, чему вы научитесь на тренинге. Выберите из его пожеланий два, наиболее важные для вас.

4. Рефлексия.

5. Прощание.

Занятие 2 (установочный блок).

Цель: сплочение группы, установление доверительных отношений между членами тренинговой группы.

1. Приветствие.

2. Разминка. «Мое имя».

Цель: развитие навыков самопрезентации, налаживания позитивного настроения на предстоящее общение.

3. Основная часть.

Упражнение «Личная визитка».

Цель: преодоление барьеров контакта.

Задание: представить самопрезентацию, положительные личностные качества.

Упражнение «Узел».

Цель: закрепление правил групповой работы на занятиях.

Проводится в форме обсуждения, дискуссии.

Упражнение «Падение в пропасть».

Цель: создание условий для лучшего восприятия друг друга в процессе работы, развитие творческого воображения.

Доброволец становится спиной к другим участникам и падает спиной на руки ловящих его других членов группы. При желании участников можно произвести модификации упражнения: падать лицом вперед, вдвоем, обнявшись.

Упражнение «Коллаж».

Цель: осознание участником группы необходимости пребывания в данной тренинговой группе.

Тема для создания коллажа может быть разной в зависимости от потребностей группы («Я», «прошлое – настоящее – будущее» и др.). Материалом для коллажа могут служить журналы, разнообразные изображения, фотографии.

Инструкция: вырежьте из журналов фигуры людей, животных и пр., а затем оформите их в композицию. С элементами можно делать всё, что угодно, можно дополнить работу надписями, комментариями, закрасить и декорировать пустоты, быть конкретным или абстрактным.

4. Рефлексия.

5. Прощание.

Занятие 3 (формирующий блок).

Цель: актуализация подростками информации о себе.

1. Приветствие.

2. Разминка. «Я и мое тело», «Я и другие».

Цель: осознание себя как уникальной личности.

Оборудование: магнитофон, подбор музыкальных произведений, состоящий из медленных, неспешных мелодий. Повязка для глаз, спортивная легкая одежда, спортивная обувь.

Инструкция для участников: наше занятие мы начнем с вами с исследования себя. Завяжите глаза и под медленную музыку исследуйте

себя: свое дыхание, свое состояние. Задумайтесь о себе. Как ты относишься к себе? Кто ты? Что ты в жизни хочешь сделать? и т. д.

Участникам предлагается завязать глаза и в течении 10 минут под музыку исследовать свои ощущения, свое тело. На основании движения под медленную музыку важно ощутить себя как ценного, уникального существа, вчувствоваться в себя, задуматься о себе.

Упражнение «Я и другие».

Инструкция участникам: двигаясь под медленную музыку, исследуйте тыльной стороной ладони руки встречающихся вам на пути участников тренинга. Долго не задерживайтесь, почувствуйте свои чувства и чувства других. Что хотели бы сообщить своим партнерам по контакту? Чем хотели бы поделиться с ними?

3. Основная часть.

Упражнение «Взаимное представление».

Цель: познакомить участников друг с другом, а также с правилами работы в тренинге; конкретизировать цели участия в тренинге каждого участника.

Участники разбиваются на пары и поочередно рассказывают партнеру о себе. Лучше, если план предложит ведущий. Примерный план:

- как бы я хотел, чтобы ко мне обращались на тренинге;
- что я ожидаю от наших занятий;
- мои увлечения;
- мои любимые способы проведения свободного времени;
- моя мечта.

Время выполнения задания 6-10 минут. После этого все возвращаются в круг, где каждый кратко представляет своего партнера на основании прослушанного рассказа.

Упражнение «Разноцветные листы».

Цель: увязывание собственных целей с целями остальных участников группы.

Задание: определение целей работы в группе; формирование ожиданий от работы в тренинге; соотнесение личных позиций с общественными.

Инструкция: впечатление от сегодняшнего занятия, предоставление о стиле, способах работы группы, атмосфере тренингового занятия попытайтесь выразить с помощью образов. На большом листе ватмана участникам дается право изобразить одно из своих представлений рисунком, словом, символом. Каждый может выходить сколько угодно раз, но при этом изображать только одно. По желанию участнику предоставляется право выбора рефлексии.

Упражнение «Конкретизация ожиданий от тренинга».

Цель: определить интересы и запросы участников тренинга, формировать умения высказывать свои ожидания.

Чтобы более и точно определить интересы и запросы участников тренинга, полезно на первом же занятии провести небольшое анкетирование: предложить высказать свои ожидания; важно помочь сформулировать свою цель – над какой проблемой подросток будет работать. Осознание цели обеспечивает чувство безопасности, усиливает мотивацию и ответственность за себя и свою жизнь.

Упражнение «Мои авторитеты».

Цель: анализ качеств личности, которые участник ценит больше всего подобрать литературных героев, которые отражали бы те качества личности, которые участник ценит больше всего.

4. Рефлексия.

5. Прощание.

Занятие 4 (формирующий блок).

Цель: актуализация подростками информации о себе.

1. Приветствие.

2. Разминка. «Поздороваемся друг с другом».

Инструкция участникам: «Сейчас мы будем здороваться друг с другом взглядом. При этом постарайтесь максимально сосредоточиться и увидеть как можно больше в каждом из нас».

После того, как все участники группы поздороваются, ведущий предлагает сесть в круг. «Пожалуйста, сохраните свои впечатления об окружающих вас людях». Это понадобится для ответа на вопрос: «Что нового вы увидели в облике, настроении, отношениях кого-либо из вас?» Тот, у кого уже есть ответ в отношении любого из нас, может сейчас говорить. Продолжит тот, о ком говорили. Перед тем как продолжить, очередной участник может внести коррективы (высказать впечатления, чувства) в услышанное им о себе».

3. Основная часть.

Упражнение «Угадай эмоцию».

Цель: развивать умение идентифицировать чувства и разные эмоциональные состояния.

Участникам раздаются различные фото, который психолог подобрал из различных источников (журналов, книг, Интернета). Они должны определить чувство (эмоциональное состояние) тех, кто запечатлен на снимках, и предложить, почему изображенные люди испытывают такое чувство. Испытывали ли вы подобное чувство?

Упражнение «Наши мысли, чувства и поведение».

Цель: научиться отличать мысли от эмоционального состояния и конструктивно выражать негативные чувства.

Ведущий знакомит участников с трехкомпонентной моделью жизнедеятельности человека, которая включает в себя мысли, чувства и действия, т. е. взгляд на человека.

Объяснив участникам понятия «мысли, чувства и поведение», ведущий просит привести собственные примеры и выполнить задания.

Задание: «Обозначь ситуацию». Инструкция: разбейтесь на пары и ответьте на вопросы из рабочего листка «Обозначь ситуацию»: буквой А обозначьте мысли; Б – действия, В – чувства. Примерные задания:

– Ты ищешь новый способ решения задачи по математике.

– Ты краснееешь от смущения.
– Ты мечтаешь о летних каникулах.
– Ты злишься оттого, что вместо ожидаемой четвертки по литературе получил тройку.

– Ты выбираешь книгу в библиотеке.

Упражнение «Книга моих чувств».

Цель: научить подростков понимать свои чувства и использовать их в своей жизни конструктивно.

Продолжи предложение:

Я счастлив...

Я печален...

Я злюсь...

Я испуган...

Когда я виноват...

Когда я злюсь...

Когда я чувствую себя отвергнутым...

Когда я чувствую себя любимым...

Когда я счастлив...

Когда я чувствую, что меня не понимают...

Упражнение «Радуга эмоций».

Цель: научиться синтезировать свои чувства.

Инструкция: по цветам радуги (красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый) вспомнить цвет и к нему подобрать подходящую эмоцию, который вызывает в вас этот цвет. По кругу проводится обсуждение, заостряется внимание на уникальности и отличительных особенностях каждого члена группы.

Упражнение «Я – высказывание».

Цель: учить высказывать (выражать) свои чувства.

Инструкция: мы сегодня будем учиться высказывать (выражать) свои чувства. Когда мы разгневаны, обижены, часто обвиняем партнера и стараемся переложить на него ответственность за наши чувства. Но за наши чувства отвечаем мы сами, а не кто-то еще. Поэтому важно принять

ответственность за собственные мысли и чувства в данный момент, сообщить о них партнеру, выразить желание, чтобы он определенным образом изменил свое поведение и пригласить его открыто обсудить возможные пути для этого.

Использование «Я – высказываний» в групповой работе способствует принятию ответственности за свои чувства и помогает им научиться выражать свои эмоции в корректной форме, чтобы остальные могли их понять и согласиться со справедливостью выдвинутых ими требований.

Ситуация 1: Твой брат одолжил у тебя любимую рубашку и порвал ее. Что ты скажешь брату?

Ситуация 2: Твой учитель подумал, что ты списал, и поставил тебе двойку. Что ты скажешь учителю?

Ситуация 3: Мама тебе уже три раза обещала дать тебе немного денег, а теперь говорит, что не может сделать этого. То ты скажешь маме?

Ситуация 4: Тренер сказал, что ты недостаточно серьезно тренируешься, и он отчисляет тебя из команды. Что ты скажешь тренеру?

Ситуация 5: Соседский ребенок проткнул твой баскетбольный мяч. Что ты ему скажешь?

Ситуация 6: Тебе поставили двойку за реферат. Учитель не захотел дать тебе дополнительное время, чтобы ты мог дописать его. Что ты скажешь учителю?

4. Рефлексия.

5. Прощание.

Занятие 5 (формирующий блок).

Цель: принятие себя подростками, осознание и рефлексия своих положительных и отрицательных качеств.

1. Приветствие.

2. Разминка. «Я учусь у тебя».

Цель: развитие навыков самопрезентации, налаживания позитивного настроения на предстоящее общение.

3. Основная часть.

Упражнение «Чемодан».

Цель: выявить положительные качества участников и скорректировать отрицательные.

Инструкция: один из членов группы выходит из комнаты, а остальные собирают ему «чемодан» в дальнюю дорогу. В этот чемодан набирается то, что, по мнению группы, поможет ему в жизни. Обязательно указывается как положительные характеристики, так и то, над чем ему необходимо поработать. Выбирается «секретарь», он делает лист вертикально чертой пополам, на одной стороне ставится «+», на другой «-». Для хорошего «чемодана» нужно не менее 5-7 характеристики с той и другой стороны. Затем выходит член группы и ему зачитывается и передается этот список. Выходит следующий участник, процедура повторяется.

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Цель: способствовать углублению процессов самораскрытия, учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.

Материал: лист бумаги и ручка или карандаши для каждого участника.

Ход упражнения: Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Анализ:

Сколько качеств у вас получилось?

Что было для вас трудным в выполнении задания?

Упражнение «Дерево достижений».

Инструкция: согласно легенде, в мире существуют чудесные деревья, приносящие удачу и исполняющие желания. Многие храбрецы пытались найти их, но возвращались ни с чем. Тогда они объявили историю о чудесных деревьях выдумкой и перестали искать их. Но людям так хотелось верить в легенду! И они стали наделять особыми способностями обычные деревья, веря, что те принесут им удачу. А чтобы закрепить свое

желание, люди привязывали к деревьям кусочки ткани. Но вскоре выяснилось, что многие деревья от этого гибнут. То ли узелки оказывались слишком крепкими, и это мешало течь древесным сокам; то ли желания людей были такими неумными, что дерево не справлялось с ними... Люди забыли самый главный секрет легенды, который гласил: «И дерево сие человек сам делает, а питает его успехами и достижениями своими».

Сегодня я предлагаю всем нам вырастить такое чудесное дерево (ведущий обращает внимание присутствующих на листочки трех цветов). Каждое ваше достижение или успех поможет дереву покрыться разноцветной листвой. Если вы достигли успехов в профессиональной деятельности, в работе – появится зеленый листочек. Если вы научились успешно общаться друг с другом – красный. Если вы достигли успехов в личном плане – желтый. Я уверена, что сегодня на каждой веточке появится листочек, возможно не один. Подумайте, какого цвета листочки вам хотелось бы поместить на дерево?

Дерево помогает осознать, что получается лучше всего, а над чем еще надо поработать. При обсуждении успехов важно помнить главный смысл притчи – все в твоих руках.

Упражнение «Дерево достижений».

Цель: развитие рефлексивного самосознания, формирование умения сотрудничать, проявлять свои положительные качества.

4. Рефлексия.

5. Прощание.

Занятие 6 (формирующий блок).

Цель: принятие себя подростками, формирование представлений о ценностях, ценностных ориентациях.

1. Приветствие.

2. Разминка. «Воздушный шар».

Инструкция: Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все

мышцы тела. Затем представьте, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

3. Основная часть.

Упражнение «Мои ценности».

Цель: помочь осознать и почувствовать важность построения собственной иерархии ценностей.

Оборудование: листы бумаги, ручки, магнитофон.

Инструкция: участникам раздаются по 7 листочков и предлагается на каждом из них написать то, что им ценно в этой жизни. Затем листочки ранжируются таким образом, чтобы самое ценное оказалось на самом последнем листочке. Психолог предлагает представить себе, что случилось что-то страшное, и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первом листке. Психолог предлагает смять и отложить листок и осознать, как им теперь без этой ценности живется. Затем так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценностей. Затем психолог объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек. Так 7 раз. Затем предлагается осознать, что произошло, может добавить какие-нибудь ценности. Посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования. Обсуждение.

Упражнение «Поиск ценностей».

Цель: исследование и нахождение новых ценностей, повышение своего достоинства, своей значимости.

Оборудование: листы бумаги, ручки, магнитофон.

Инструкция: участникам раздаются по 7 листочков и предлагается на каждом из них написать то, что им ценно в этой жизни. Затем листочки ранжируются таким образом, чтобы самое ценное оказалось на самом

последнем листочке. Психолог предлагает представить себе, что случилось что-то страшное, и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первом листке. Психолог предлагает смять и отложить листок и осознать, как им теперь без этой ценности живет. Затем так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценностей. Затем психолог объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек. Так 7 раз. Затем предлагается осознать, что произошло, может добавить какие-нибудь ценности. Посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования. Обсуждение.

Упражнение «Три года».

Цель: новое понимание ценности своей жизни.

Этапы:

Непродолжительная релаксация: дыхание (1-4 вдоха, 1-8 выдоха).

Представьте, что вы узнали, что вам осталось жить 3 года. Что вы будете делать:

а) строить планы;

б) разозлитесь, что так мало осталось жить.

Если а) то, где бы вы хотели прожить? С кем бы вы хотели прожить? Хотите ли вы работать? Учиться? Что обязательно нужно сделать за это время?

После того, как ваше воображение построит картину жизни в течение этих трех лет, сравните ее с той жизнью, которой вы живете сейчас. В чем сходство между ними? В чем отличие?

4. Рефлексия.

5. Прощание.

Занятие 7 (формирующий блок).

Цель: принятие себя подростками, формирование способностей к самопознанию, саморазвитию и самореализации, развитие мотивации к достижению позитивных целей.

1. Приветствие.

2. Разминка. «Моментальная фотография».

Цель: развитие навыков самопрезентации, налаживания позитивного настроения на предстоящее общение.

Инструкция: все участники сидят на стульях в кругу. Ведущий находится за кругом. Он просит участников в течение полутора минут внимательно посмотреть друг на друга, как бы сфотографировать группу и сохранить эту фотографию в памяти. Через полторы минуты участники поворачиваются на 180 градусов и теперь сидят спиной в круг. Далее ведущий задает игрокам разные вопросы, касающиеся местоположения или внешнего вида других участников. Например, он может спросить, кто сидит через три стула по часовой стрелке от участника, которому задается вопрос; что надето на том или другом участнике; как зовут участника, который носит очки и сидит на два стула левее от игрока и т. д.

В заключение упражнения ведущий просит всех повернуться лицом в круг и еще раз посмотреть друг на друга, проверить точность своей фотографии.

3. Основная часть.

Упражнение «Какой я?».

Цель: создание доброжелательной рабочей атмосферы, развитие умения понимать друг друга, обращая внимание на невербальные средства общения.

Половина участников сидят на стульях, другие стоят за ними, но перед одним остается пустое место. Задача участника без пары – переманить кого-нибудь на пустое место без слов и жестов, только взглядом. Принявший приглашение занять пустое место, перебегает на него. Оставшийся без пары, становится ведущим и переманивает на освободившееся место любого другого участника.

Упражнение «Пустое место».

Цель: развитие умения видеть в людях отличительные особенности и адекватно принимать мнение о себе со стороны других.

Каждому участнику прикрепляется лист бумаги на спину, в углу листа рисуется значок: если он хочет узнать о своих недостатках, то ставит крестик, если только о достоинствах, то солнышко. Нужно подойти к своим товарищам на выбор: они пишут на листе ответы на вопросы – какой этот человек во взаимоотношениях с другими и какой у него характер умеет ли он добиваться своих целей и т. д. По окончании работы листки снимаются и все обмениваются впечатлениями. Участники высказываются: насколько трудно было принимать мнение других и давать свою оценку характеру товарища. Автора написанного не выявляют. Это упражнение иногда вызывает у ребят напряжение: они боятся и не хотят слышать критику в свой адрес.

Упражнение «Друг для друга».

Цель: развитие представлений о своей полезности для других людей.

Участникам предлагается подумать и написать на листочке, где и чем может быть полезен каждый член группы. По окончании работы зачитывается, что получилось.

Анализ:

На сколько было трудным определить «полезность» человека для себя?

Чем руководствовались ребята при выполнении этого занятия: дружескими отношениями, нежеланием обидеть кого-то, или, наоборот, плохие отношения повлияли на этот выбор?

Упражнение «Бумажные мячики».

Цель: достижение эмоциональной разрядки.

Участники делают из старых газет мячики. Группа делится пополам на расстоянии 4-5 метров друг против друга. На полу проводится мелом «граница», за которую переступать нельзя, иначе можно оказаться в стане противника. По команде ведущего участники бросают мячики в сторону «противника». Задача: перебросить все мячики на противоположную сторону. По команде «Стоп» участники перестают бросать мячики. Выигрывает та команда, на стороне которой оказалось меньше мячей.

Перед игрой нужно обозначить перед участниками, что мячики бросать в друг друга запрещается.

4. Рефлексия.

5. Прощание.

Занятие 8 (формирующий блок).

Цель: формирование представлений о сущности конфликта, конфликтогенах, функциях конфликта, способах его разрешения.

1. Приветствие.

2. Разминка. «Узнай по рукопожатию».

Инструкция: сначала участники должны пожать друг другу руки; необходимо, чтобы каждый поздоровался с каждым. При этом нужно как можно точнее запомнить свои ощущения от рукопожатия, запомнить руку партнера.

Далее выбирается один доброволец. Он встает перед своей группой и закрывает глаза. Участники по очереди подходят к нему и обмениваются с ним рукопожатием. Задача водящего участника — угадать, кто перед ним находится, с кем он только что поздоровался. Выполняется упражнение в полной тишине, чтобы игроки могли ориентироваться только на тактильные ощущения и не отвлекались на окружающие звуки.

Другой вариант этого упражнения подходит для групп, в которых участники уже достаточно хорошо знают и «чувствуют» друг друга. Игроки сидят по кругу. В центре круга стоит пустой стул. Участник-доброволец садится на этот стул, кладет руки на колени ладонями вверх и закрывает глаза. К нему в любом порядке очень тихо подходят остальные участники и кладут руки ему на ладони. Задача водящего — угадать, чьи это руки. Чтобы усложнить упражнение, можно ввести правило, согласно которому участники могут подходить к водящему несколько раз или не подходить вовсе.

3. Основная часть.

Беседа-дискуссия о конфликтах, их причинах.

Упражнение «Слушание».

Цель: формирования умения слушать партнера, актуализация представлений о неумении слушать и слышать собеседника как причине конфликта.

Участники разбиваются на пары. Первый – это говорящий, второй – слушающий. Задача: организовать процесс общения в различных, в том числе стрессовых условиях:

- оба сидят за столом;
- оба стоят спиной друг к другу;
- один сидит, другой стоит.

После этого проводится обсуждение того, какое эмоциональное состояние вызывает ситуация общения, где было легко общаться, а где были затруднения, в каком положении лучше слушать и говорить.

Упражнение «Угадай эмоцию».

Цель: формирование представлений о роли эмоций в конфликтах.

Водящий выходит за дверь, остальные придумывают и изображают эмоцию, которую он должен отгадать.

Обсуждение: к каким последствиям может приводить ситуация, если человек думает, что изображает одну эмоцию, а окружающие видят совершенно другую? Умение конструктивно выражать эмоции – условие того, что они не принесут вреда.

Упражнение «Испорченный телефон».

Цель: формирование представлений о роли сплетен в конфликтах.

10 участников выходят за дверь, одному из оставшихся сообщается текст, который затем передается участниками по очереди. Обсуждение: Что мы с вами сейчас наблюдали? Таким образом могут рождаться сплетни, которые часто являются источником конфликтов.

Беседа-дискуссия: «Конфликты и «Я-высказывания».

Цель: помочь участникам группы научиться выражать свои чувства посредством «Я-высказывания».

Цель – помочь участникам группы научиться выражать свои чувства посредством «Я-высказывания». Этот вариант ориентированного взаимодействия предполагает моделирование конфликта 2-х членов

группы и обсуждение его в группе по предложению тренера. Участники делятся на пары. Первый член пары обвиняет в чем-то другого, создавая ситуацию конфликта. Второй член пары реагирует тремя разными способами:

- оправдывается и извиняется (с позиции «жертвы»);
- использует «Ты-высказывание» для ответных обвинений;
- использует «Я-высказывание» по схеме.

Упражнение «Ты уже посредник?».

Цель: познакомить с ролью посредника в конфликте.

4. Рефлексия.

5. Прощание.

Занятие 9 (формирующий блок).

Цель: выявить психологическое различие между «Я-высказыванием» и «Ты-высказыванием»; освоить навык «Я-высказывания»; изучить признаки правды – лжи, доверия – недоверия; отработать умения видеть и понимать невербальные средства общения.

1. Приветствие.

2. Разминка. «Я учусь у тебя».

Инструкция: участники бросают друг другу в произвольном порядке мяч со словами: «Я учусь у тебя...» (называется прием, метод общения). Задача принявшего мяч, прежде всего, подтвердить высказанную мысль: «Да, у меня можно научиться...» или «Да, я могу научить...». Затем он бросает мячик другому участнику.

В ходе развития коллектива возникают и закрепляются определенные групповые нормы, которые в той или иной степени должны разделять все его участники. Если человек не принимает их, то он рискует оказаться отвергнутым группой. Чтобы не оказаться отвергнутым, необходимо уметь быть наблюдательным и внимательным ко всем членам группы, к их взаимоотношениям.

3. Основная часть.

Упражнение «Вербализация чувств».

Цель – дать возможность участникам группы осознать те чувства, которые возникают у человека, когда к нему обращаются с «Я-высказыванием» и «Ты-высказыванием», и сравнить их, а также помочь участникам овладеть навыком формулирования «Я-высказывания».

Упражнение «Демонстрация эффективности «Я-высказываний».

Цель: выявить психологическое различие между «Я-высказыванием» и «Ты-высказыванием» и их ролью в разрешении конфликта.

Упражнение «Правда – ложь, доверие – недоверие».

Цель: изучение признаков этих явлений, выработка умения видеть и понимать невербальные средства общения, развитие наблюдательности.

Упражнение «Обратная связь».

Цель: каждому участнику по кругу предлагается сказать, что помогает и что мешает ему отличать правду от лжи.

4. Рефлексия.

5. Прощание.

Занятие 10 (формирующий блок).

Цель: формирование навыков эмпатического понимания другого; отработка умений давать обратную связь; отработка техник аргументации, убеждения и отказа; отработка и усвоение правил просьбы.

1. Приветствие.

2. Разминка. «Дерево достижений».

Инструкция: согласно легенде, в мире существуют чудесные деревья, приносящие удачу и исполняющие желания. Многие храбрецы пытались найти их, но возвращались ни с чем. Тогда они объявили историю о чудесных деревьях выдумкой и перестали искать их. Но людям так хотелось верить в легенду! И они стали наделять особыми способностями обычные деревья, веря, что те принесут им удачу. А чтобы закрепить свое желание, люди привязывали к деревьям кусочки ткани. Но вскоре выяснилось, что многие деревья от этого гибнут. То ли узелки оказывались слишком крепкими, и это мешало течь древесным сокам; то ли желания людей были такими неумными, что дерево не справлялось с ними... Люди

забыли самый главный секрет легенды, который гласил: «И дерево сие человек сам делает, а питает его успехами и достижениями своими».

Сегодня я предлагаю всем нам вырастить такое чудесное дерево (ведущий обращает внимание присутствующих на листочки трех цветов). Каждое ваше достижение или успех поможет дереву покрыться разноцветной листвой. Если вы достигли успехов в профессиональной деятельности, в работе – появится зеленый листочек. Если вы научились успешно общаться друг с другом – красный. Если вы достигли успехов в личном плане – желтый. Я уверена, что сегодня на каждой веточке появится листочек, возможно не один. Подумайте, какого цвета листочки вам хотелось бы поместить на дерево?

Дерево помогает осознать, что получается лучше всего, а над чем еще надо поработать. При обсуждении успехов важно помнить главный смысл притчи – все в твоих руках.

3. Основная часть.

Упражнение «Эмпатия».

Цель: формирование навыков эмпатического понимания другого.

Участники тренинга рассаживаются по кругу. Один из участников высказывает свое эмоциональное отношение к определенному вопросу, связанному с профессиональной деятельностью. Другие участники его слушают и по очереди называют эмоцию, которую, по их мнению, испытывает говорящий.

Упражнение «Обратная связь».

Цель: каждому участнику по кругу предлагается сказать, что помогает и что мешает ему в общении.

Ведущий начинает упражнения с обсуждения того, что такое общение, коммуникация, для чего необходимы коммуникативные навыки. Далее каждый участник по кругу высказывается о том, какие качества ему помогают в общении, а какие, наоборот, мешают и препятствуют.

Упражнение «Отражение чувств».

Цель: помочь участникам группы испытать состояние эмпатического слушания и сравнить в опыте отражение чувств и отражение содержания.

В ходе упражнения участники учатся проявлять различные эмоции. Для этого один из участников показывает, а другие повторяют. После выполнения проводится обсуждение того, как отражаются эмоции человека в мимике и в поведении, как видят эти эмоции окружающие.

Упражнение «Просьба».

Цель: отработка и усвоение правил просьбы.

Участники разделяются на пары. Один – это проситель, второй – слушатель. Задача первого – прийти к начальнику и попросить о чем-либо так, чтобы получить одобрение по рассматриваемому вопросу. После просмотра всех пар выбирается самая лучшая и эффективная. Анализируется способ коммуникации, особенности поведения, эмоций.

Упражнение «Отказ».

Цель: отработка и усвоение правил отказа.

Упражнение проводится аналогично предыдущему, только один из участников выступает в роли просителя, а второй – в роли отказывающего в просьбе. После просмотра проводится обсуждение того, что отказ нужно делать правильно, эффективно, с аргументацией, поиском компромисса.

4. Рефлексия.

5. Прощание.

Занятие 11 (интегративный блок).

Цель: совместно с участниками провести диагностику самооотношения и самооценки и проанализировать результаты.

1. Приветствие.

2. Разминка. «Узнай по рукопожатию».

3. Основная часть.

Диагностика позитивного самооотношения и самооценки.

Дискуссия «Позитивное самооотношение».

Цель: обсудить результаты диагностики.

4. Рефлексия.

5. Прощание.

Занятие 12 (интегративный блок).

Цель: подведение итогов.

1. Приветствие.
2. Разминка. «Я падаю».
3. Основная часть.

Упражнение «Дерево достижений».

Цель: развитие рефлексивного самосознания, формирование умения сотрудничать.

Упражнение «Чему я научился».

Цель: рефлексия приобретенных навыков, умений, полезной информации в рамках реализации программы.

Упражнение «Пожелание».

Цель: создание эмоционально благоприятного микроклимата.

4. Рефлексия.
5. Прощание.

2.2. Программа формирования эмоциональной устойчивости студентов *(подготовлена студенткой факультета психологии Рыбиной Анной Александровной под научным руководством Капитанец Е.Г.)*

Цель: формирование эмоциональной устойчивости студентов.

Задачи:

1. Формировать представление о сущности стресса, его причинах и способах совладания с ним;
2. Создать условия для повышения уровня сопротивляемости организма старшеклассников к стрессу;
3. Обучить навыкам самоконтроля, саморегуляции поведения;
4. Развивать коммуникативные навыки и навыки группового взаимодействия;
5. Способствовать созданию положительной мотивации к обучению.

Продолжительность реализации: программа включает в себя 10 занятий по 40-60 минут и рассчитана на 2 месяца по одному занятию в

неделю.

Условия реализации программы.

Занятия могут проходить в учебной аудитории, актовом зале, некоторые занятия (для повышения их качества) должны проводиться в комнате психологической разгрузки.

Используемое оборудование для занятий общедоступно и, если требует, то минимальных материальных затрат, так как используемые материалы входят в комплект каждого школьника (например, цветная бумага, карандаши, альбомные листы и т.п.). При этом важно, чтобы программа носила комплексный характер и, была тесно связана с тактикой воспитания, применяемой педагогами и родителями.

Занятие № 1 «Давайте познакомимся!»

Цель: Знакомство участников группы. Установление контакта.

Задачи:

1. Создание групповой сплоченности.
2. Принятие правил работы группы
3. Формирование положительного настроения на работу.
4. Формирование единого рабочего пространства.

1. Приветствие.

Психолог представляется и рассказывает о тренинге, его целях и задачах.

Упражнение 1 «Скажи приятное соседу»

Каждый участник группы должен что-нибудь приятное сказать своему соседу справа. При этом называя его по имени и комплимент должен быть приятен слушающему участнику.

2. Основная часть.

Правила работы группы. Тренер отмечает основные правила работы в группе.

Упражнение 1 «Правила Группы»

Участникам предлагается самим вспомнить правила, которые действуют в тренинговой группе. Ответы записываются на листе ватмана,

предварительно прикрепленного к доске.

Дискуссия на тему «Возможности, которые предлагает нам жизнь»

Участникам предлагается прослушать притчу и обсудить ее.

«Активность - профилактика стресса»

Шустрики и мямлики.

Любая активность автоматически формирует дополнительный, иной очаг возбудимости и тем самым отвлекает энергию от очага, связанного с травмой.

Так, А. Б. Камов-Полевой установил, что животные активные, с выраженными исследовательскими тенденциями (шустрики) добиваются лидирующего положения, а пассивные (мямлики) принимают поражение как должное и склонны к подчинению.

При этом в исследовании Аршавского В. В. было выявлено, что шустрики после активно-оборонительного поведения при наличии выбора жидкостей выбирают раствор глюкозы, а мямлики после пассивно-оборонительного поведения - алкоголя, причем достаточно быстро к нему привыкают.

Упражнение 2 «Вперед»

Учащимся предлагается разделить на две подгруппы, путем формирования двух кругов - внешнего и внутреннего. Участникам необходимо встать так, чтобы стоять друг напротив друга и у каждого был свой партнер.

По команде тренера участники начинают говорить о своих достижениях, один из пары начинает загибать пальцы и на каждое высказанное достижение говорить «Да ты такой молодец!». Далее по сигналу тренера участники внешнего круга двигаются на один шаг влево и тем самым меняют партнеров.

Упражнение 3 «Дневник побед»

На занятиях по коррекции тревожности учащиеся ежедневно в конце каждого занятия записывают в специально заведенный «Дневник побед» все, что удалось сделать хорошо, все свои победы в течение дня (записей должно быть не менее 5). Все плохое забывается и опускается.

После записи желающие дети принимают участие в обсуждении своих записей. Какая победа далась очень трудно? Что из достижений дня было добиться легче всего? Какие из побед были замечены другими людьми (одноклассниками, учителями, классным руководителем)?

Упражнение 4 «Похвалики»

Цель: повысить самооценку и значимость учащегося в коллективе. Оборудование: карточки с заданиями каждому участнику.

Содержание игры.

Все учащиеся сидят за партами. Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие, ребенок должен «озвучить» карточку. Причем, начав словами «Однажды я...».

Например, «однажды я очень быстро выполнил домашнее задание» и т.д. На обдумывание задания дается 3-5 минут, после чего каждый ребенок по очереди делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил то действие или совершил тот позитивный поступок, который указан в его карточке.

После того, как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же учащиеся готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они сделают это сами.

5. Подведение итогов. Рефлексия.

Какие таланты вы у себя обнаружили?

Что нового вы узнали о своих товарищах?

Что было трудно?

Что понравилось?

Учащиеся делятся своими впечатлениями, рассказывают мнения, мысли, чувства, получают обратную связь.

Занятие № 2 «Подготовка к занятиям»

Приветствие

Занятие начинается с приветствия, каждый делится тем, что хорошего с ним произошло недавно, рассказывает о своем настроении, настрое на

работу.

Упражнение 1 «Радио»

Тренер предлагает учащимся, двигаясь по кругу, выполнять некоторые команды. Так, учащимся необходимо поднять руки, затем их опустить, остановиться, повернуться вокруг себя, подпрыгнуть и т.д. Сигнал ведущего, по которому необходимо начинать выполнять действия «По радио сообщили...» Выполнение упражнения необходимо начинать только по сигналу. Тот, кто выполняет упражнение без сигнала выходит из круга.

2. Тест «Устойчивость личности»

3. Мини-лекция «Как правильно готовиться к экзаменам»

Цель: сообщить участникам тренинга об эффективных методах и способах подготовки к сдаче экзаменов.

Время выполнения задания - около 15 минут.

Рекомендации по психологической подготовке к экзаменам.

4. Занятие: «Три портрета»

Цель занятия: Создание условий для оценки учениками своего уровня уверенности в себе.

Оборудование: листы бумаги, карандаши.

Содержание занятия:

Ребятам предлагается разделить на три группы. Каждая подгруппа получает задание нарисовать человека: уверенного в себе, неуверенного в себе, самоуверенного, а также описать его основные психологические особенности.

По окончании подгруппы представляют результаты работы остальным ребятам. В процессе обсуждения формируются основные психологические особенности и особенности поведения, уверенного, неуверенного и самоуверенного человека. Выводы фиксируются на доске, разделенной на три части.

Например:

Уверенный человек: спокойный, общительный, говорит громко, смотрит на собеседника во время разговора, отстаивает свою точку зрения.

Неуверенный человек: говорит тихо, стесняется, необщительный, не смотрит в глаза, не умеет отказать.

Самоуверенный человек: грубит, отстаивает свою точку зрения, командует там, где не имеет права, не боится показывать, что чего-то не знает.

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 ребята думают 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 подростков.

Дальше ребята самостоятельно оценивают свое пространство уверенности (смотри приложение)

Рефлексия занятия:

Доволен ли ты своей «геометрией уверенности»?

Как твоя неуверенность мешает в тех или иных ситуациях?

5.Ролевое проигрывание ситуаций в группах

Разбить детей на группы и раздать карточки с ситуациями. Выбрать наблюдателя, который не вмешивается в разыгрывание, а в конце дает обратную связь. Затем можно поменяться ролями.

Если работа в группе пройдет быстро, можно дать дополнительную карточку.

После обсуждения в группе ситуации разыгрываются и обсуждаются в общем кругу.

Подведение итогов после проведенной лекции

Занятие № 3 «Ваше поведение»

1. Приветствие

Каждому ученику предлагается подарить что-нибудь своему соседу справа, обязательно нематериальное. Например, это может быть солнце,

или например, талант, или удача и прочее.

2.Разминка «Посчитаем»

Учащиеся начинают играть в необычную игру-считалку. Необходимо по очереди называть числа натурального ряда, тот человек, которому выпадает число с цифрой 4 или кратное 4 нужно хлопнуть в ладоши и пропустить ход. В случае если кто-то ошибается, то он пропускает ход.

3.Дискуссия среди участников

Ученики должны разбиться на несколько подгрупп. Так, участникам необходимо определить председателя (следит за тем, чтобы группа не меняла тему разговора), секретаря (записывает идеи группы), спикера (излагает идеи, предложения группы) и таймера (следит за временем).

Цель: выработать как можно больше идей.

Задание 1-й группе: как лучше подготовиться к экзаменам?

Задание 2-й группе: как организовать рабочее место для подготовки к единому государственному экзамену?

Задание 3-й группе: как организовать день накануне экзамена?

Задание 4-й группе: что нужно сделать, чтобы успешно сдать экзамен?

Задания для обсуждения:

Задание 1-й группе: плюсы и минусы в поведении во время экзамена.

Задание 2-й группе: как сосредоточиться во время экзамена.

Задание 3-й группе: как избежать неудачи во время экзамена.

Задание 4-й группе: как расположить к себе преподавателя во время экзамена.

4.Занятие: «Я - Алла Пугачева»

Цель: отработка навыков уверенного поведения, повышение самооценки.

Содержание игры: упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимого для него и в то же время известного присутствующим человека (Алла Пугачева, президент страны, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо

фразу, показывает жест, характеризующий его героя). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

После проведения упражнения проводится обсуждение, в ходе которого каждый участник вербализует те чувства, которые возникли у него в ходе презентации.

Рефлексия: Почему ты выбрал именно этого героя? Что было трудным в упражнении? С каким чувством вы показывали своего героя?

5. Подведение итогов

Занятие № 4 «Память. Приемы запоминания»

1. Приветствие, разминочные упражнения

Упражнение 1 «Комплимент я тебе, ты мне»

Каждому участнику необходимо сказать соседу комплимент, при этом он должен быть в форме я-высказывания. Например, я хочу сказать тебе.. Мне нравится, когда ты и пр.

2. Разминка

Упражнение 1 «На льдине»

Участники встают на рисунок льдины, состоящий из нескольких частей. Им говорится: «Ваша задача разместиться всей группой на наименьшем количестве частей льдины (естественно стоя). При этом нельзя сходить на пол. После того как участники начинают «накапливаться» в центре льдины, ведущий убирает освободившиеся куски.

На последней стадии процедуры ведущий может «стимулировать» процесс, убирая кусок из-под ноги того или иного участника, если он второй ногой уже стоит на общих кусках.

По окончании упражнения - обсуждение «Кто что чувствовал?»

3. Мини-лекция: Память. Приемы организации запоминаемого материала

4. Дискуссия по теме лекции

5. Упражнение «Снежный ком»

Упражнение выполняется в круге. Первый участник произносит

любое слово. Следующий по кругу участник произносит предыдущее, а затем любое другое. Следующий произносит предыдущие два и добавляет одно свое и т.д.

6. Подведение итогов занятия

Занятие № 5 «Боремся со стрессом»

1. Приветствие

Упражнение 1 «Комплимент - пожелание»

Участники здороваются друг с другом по кругу и сопровождают приветствие каким-нибудь приятным пожеланием соседу справа. Пожелания не должны быть формальными, а должны основываться на хорошем знании жизни товарища.

2. Разминка

Упражнение 2 «Слепые и поводыри»

Все участники делятся на пары. В паре один человек - «слепой» (ему завязываются глаза), а второй - «поводырь». Задача поводыря - провести своего «слепого» по комнате. Затем участники меняются ролями.

По окончании занятия - обсуждение.

3. Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»

4. Мини-лекция на тему: «Как справиться со стрессом»

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д. Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами! Хочется привести слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от

утомления, от болезни, известной под названием «скука».

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру! Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню. В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте. В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

5. Дискуссия в малых группах

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры, карточки по числу участников с четырьмя разными словами (на каждой карточке по одному), обозначающими четыре шага нейтрализации стресса.

Участникам сообщается: «Вам необходимо разделиться на 4 малые группы следующим образом. У меня в руках шкатулка, в которой лежат карточки со словами. Каждый возьмет из шкатулки карточку и найдет тех, кому досталось такое же слово. Искать надо тихо, любым невербальным способом. Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово.

Слова: витамины, упражнения, релаксация, семья.

А теперь образуйте 4 группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: закончите предложение: «Стресс - это...»

Задание 2-й группе: как можно противостоять стрессу?

Задание 3-й группе: приведите примеры стрессовых ситуаций.

Задание 4-й группе: что делать, если вы попали в стрессовую ситуацию?

После этого спикеры докладывают о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

6. Подведение итогов занятия

Занятие № 6 «Учимся релаксации»

1. Приветствие

Упражнение 1 «Хлопушка»

Материалы: газета, свернутая в трубочку, большое покрывало, чтобы участники смогли сесть на пол.

Проведение: группа усаживается на полу тесным кругом. Участники вытягивают вперед ноги, так что их ступни образуют второй маленький круг в центре. Один игрок садится в середину этого маленького круга и берет свернутую газету - это ведущий.

Дополнительное упражнение «Пустой стул»

Для проведения упражнения необходимо четное количество участников.

Инструкция: участники рассчитываются на первый-второй. Первые номера садятся на стулья, стоящие по кругу - вторые становятся за их спинами. Задача для игроков под № 1: пересесть на другое место, предварительно договорившись с другим участником. Т.е. нужно поменяться местами. Но договариваться вы будете не словами, а любыми невербальными методами. Задача для игроков под № 2: удержать своих «подопечных». Для этого надо взять игрока за плечи в тот момент, когда он собрался пересесть.

Через некоторое время участники меняются местами.

Обсуждение: Как приглашали кого-то на свой стул? Как понимали, что вас пригласили на стул? Что больше понравилось: стоять за стулом или сидеть на стуле?

2. Разминка

Упражнение 1 «Живая картина»

Группа делится на 2 команды. Каждая команда придумывает сюжет известной пословицы или поговорки, а затем показывает его в виде пантомимы. Вторая команда должна ее отгадать.

Затем обсуждение: «Кто был более понятен и почему»

Упражнение 2 «Аутогенная релаксация»

Участникам предлагается выполнить следующие указания:

Первое: удобно расположитесь в кресле или на стуле. Прижмите голову к груди и отпустите ее, расслабьте шею. Глаза прикройте. Руки опущены или на подлокотниках. Успокойте дыхание: сделайте глубокий вдох на счет 1, 2, 3, 4, медленно выдохните, на выдохе задержите дыхание на счет 1, 2, 3, 4. Повторите про себя 3 раза: «Мне спокойно, совершенно спокойно, тело расслаблено».

Второе: представьте, что у Вас в руках по ведру с водой. Как только представите, ведра медленно поставьте на пол. Подумайте: «Как приятно гудят мышцы рук!» Повторите про себя 3 раза: «Руки приятно отяжелели».

Третье: представьте, что Вы придерживаете ногами качели в виде доски на бревнышке. На другом конце доски - мешок с песком. Как только почувствуете напряжение в ногах, качели отпустите и подумайте: «Как приятно гудят мышцы ног!» Повторите про себя 3 раза: «Ноги приятно отяжелели».

Четвертое: представьте, что Ваша левая рука опущена в тазик с горячей водой. Тепло разливается вверх по руке, до лопатки, по левой стороне груди. Повторите 3 раза: «Сердце бьется спокойно, ровно, мощно».

Выход из состояния релаксации:

1. Сделайте три дыхательных цикла с приоткрытым ртом. Почувствуйте охлаждение неба и языка. Прохлада распространяется на глазницы. Повторите 3 раза: «Мой лоб прохладный, мысли четкие. Я буду держать себя в руках. Мне легко дается напряжение в работе. Я умею настоять на своем».

2. Медленно поднимите руки. Сожмите их в кулаки. Как только руки

окажутся над головой, посмотрите на кулаки и, потягиваясь, подумайте: «Все тело освежилось, отдохнуло, наполнилось энергией».

После выполнения комплекса упражнений - обсуждение.

Подведение итогов занятия

Занятие № 7 «Снимаем напряжение»

1. Приветствие

Упражнение 1 «Всеобщее внимание»

Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простейшую задачу. Любыми средствами, не прибегая, конечно, к физическим воздействиям и местным катастрофам, постарайтесь привлечь к себе внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее стараются выполнить все участники игры.

Определите, кому это удалось и за счет каких средств. Итак, все участники игры пытаются обратить на себя внимание как можно большего числа играющих. Начали! Подсчитываем, в заключение, кто привлек внимание большего числа участников игры.

Упражнение 2 «Вавилонская башня»

Материалы: цветные маркеры (2 комплекта), ватман (2 шт.), заготовленные заранее индивидуальные задания.

В зависимости от количества участников, либо одна, либо две команды по 8 человек.

Задание для участников: сейчас я каждому из вас выдам карточки. На них написано условие, которое вы обязательно должны соблюсти. Карточки строго конфиденциальны для каждого участника, поэтому после прочтения

уберите их так, чтобы остальные не видели, что там написано.

Теперь подойдите своей командой к столам, на которых лежит ватман. Каждая команда должна нарисовать вавилонскую башню. Обязательное условие: вам запрещено разговаривать и вообще как-либо использовать голос. Помните о том, что вы прочитали в карточке. Время на рисунок: 13 минут.

Карточки для команды № 1.

1. Башня обязательно должна иметь 10 этажей.
2. Вокруг башни обязательно должен быть ров с водой.
3. В башне обязательно должна жить королевская пара с кучей детишек.
4. Все стены башни должны быть только синего цвета.
5. Рядом с башней обязательно должна стоять скамейка.
6. На рисунке обязательно должен быть рыцарь, который едет спасать спящую красавицу.
7. Окна в башне обязательно должны светиться, т.к. по сюжету - на улице уже темнеет.

Карточки для команды №2.

1. Башен на картине обязательно должно быть несколько.
 2. Вы должны использовать все цвета фломастеров, которые лежат на столе.
 3. На картине обязательно должно быть много птиц, животных и насекомых.
 4. Рядом с башней должен быть парк.
 5. В башне обязательно должна жить принцесса.
 6. У башни должно быть 7 окон - не больше и не меньше.
 7. На крыше башни должен стоять желтый флаг.
 8. Картина обязательно должна отображать какое-либо время года.
- Дополнительные карточки на случай если участников будет больше.

Ваша задача понять, что же именно хочет сделать участник вашей команды и переубедить его сделать по-другому.

Обсуждение: Как распределилась работа между участниками в подгруппах? Что мешало и что помогало выполнить свою задачу? Было ли стремление выполнить только свою задачу или ориентировались на цель, поставленную перед группой?

Упражнение 3 «Сквозь кольцо»

Участники стоят в кругу, взявшись за руки, крайнему дается гимнастический обруч (или кольцо из веревки, проволоки). Задача

участников: не разжимая рук, «просочиться» через это кольцо так, чтобы оно в конечном итоге оказалось на другом конце шеренги.

Обсуждение: Насколько быстро и эффективно группа справилась с заданием? Как можно было бы усовершенствовать способ передачи обруча?

Упражнение 4 «Рукопожатие вслепую»

Группа делится на пары, и встают друг перед другом так, что за каждым остается по 2-3 м свободного пространства.

Участники обмениваются рукопожатием и, пристально глядя в глаза друг другу, продолжают стоять на месте. Затем все закрывают глаза.

По сигналу «Марш» партнеры разжимают руки и начинают медленно и осторожно пятиться назад на 2-3 м. При этом руки должны оставаться в том же положении, в котором были при рукопожатии.

После этого один из партнеров говорит: «Иди ко мне». Тогда оба игрока начинают двигаться к исходной точке и, не открывая глаз, пытаются вновь пожать руку партнера. Затем можно открыть глаза и кратко обсудить результаты упражнения.

Упражнение 5 «Кочки»

Материал: листы бумаги 9 шт., веревки, скотч.

Группа становится в ряд, участникам связываются руки и ноги (правая нога к левой ноге следующего участника).

Задание: Перед вами болото, единственный способ его перейти - это по кочкам. Ваша задача быстро преодолеть это препятствие, так, чтобы ни один из членов группы не наступил в болото. Если чья-то нога оказывается не на кочке - команда возвращается на исходную точку и начинает все заново.

Обсуждение: видно было ли кто лидер, кто руководил процессом? Кто, как и кому помогал? Можно ли было пройти задание более эффективно?

Упражнение 6 «Я беру тебя с собой, потому что...»

Группа сидит на стульях, расположенных по кругу.

Я думаю, вы уже знаете, что наш волонтерский отряд часто ходит в

походы и ездит на сборы. Иногда это просто развлечение, а иногда и очень ответственное дело, где нужно уметь действовать слажено и организовано. Именно поэтому важно хорошо знать своих товарищей и доверять им. Сейчас мы с вами по очереди будем делать следующее: называем имя одного из участников и говорим «я бы тебя взял с собой в поход, потому что...». Например, «Вася, я бы взял тебя с собой в поход, потому что ты ответственный».

2. Мини-лекция на тему: «Способы снятия нервнопсихического напряжения»

Когда Вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это как можно меньше времени, но отдохнуть за это время максимально. Я перечислю Вам некоторые способы, а Вы можете выбрать те, которые подойдут Вам. Вот эти способы:

- > Спортивные занятия.
- > Контрастный душ.
- > Стирка белья.
- > Мытье посуды.
- > Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.
- > Погулять в тихом месте на природе.
- > Релаксация - напряжение - релаксация - напряжение и т.д.
- > Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.
- > Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.

Далее идет обсуждение: какими еще способами можно воспользоваться?

Подведение итогов занятия.

Занятие № 8 «Как справляться с негативными эмоциями»

1. Приветствие

2. Разминка. Упражнение 1 «Поменяйтесь местами»

Суть упражнения заключается в следующем. Все участники тренинга

сидят на своих местах. Ведущий выходит в центр круга и говорит, чтобы, например, поменялись те, у кого сейчас черные шнурки, или поменяйтесь те, кто умеет варить борщ. Таким образом, в конце фразы необходимо называть признак или умение, в соответствии с которым и будут меняться участники. Задача для всех участников меняться местами по мере соответствия их названному признаку. Основная задача ведущего занять освободившееся место и передать право водить другому участнику.

В психологический смысл упражнения входит создание благоприятных психологических и эмоциональных условий для участников группы, также данное упражнение позволяет много узнать друг о друге, позволяет ближе познакомиться.

Упражнение 2 «Хорошие и плохие поступки»

Суть данного упражнения в следующем. Любым известным способом необходимо поделить группу на две подгруппы. Каждой подгруппе необходимо выдать большой лист ватмана, фломастеры или карандаши. В основную задачу каждой команды входит написание как можно большего числа поступков, позволяющие человеку уважать себя, как личность. Другой команде представляется возможность написать список таких поступков, которые наоборот способствуют тому, что человек теряет самоуважение. Интересно было бы дополнить данные списки рисунками или схемами, однако это выполняется по желанию команд.

После проведенного упражнения обязательно проводится обсуждение с обратной связью. Каждой команде необходимо представить свои списки. Далее идет активное обсуждение представленных работ, сравнение, анализ, интерпретация. Упражнение имеет свой психологический смысл, который заключается в осознании детьми связи между поступками и самоуважением. Выделение самого понятия самоуважение и обнаружение его связи с взаимоуважением. А это необходимое условие полноценного общения, без которого невозможно развитие сплоченности.

3. Мини-лекция на тему: «Как управлять своими эмоциями»

Негативные эмоции мешают нам приступить к работе, либо

продолжить работу, мешают собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда Вы уже испытываете эти эмоции?

Можно разрядить свои эмоции, поговорив с теми людьми, которые поймут и посочувствуют. Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце - это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.

Произвести любые спонтанные звуки - напряжение может быть «заперто» в горле.

Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.

А сейчас мы выполним несколько упражнений на снятие эмоционального напряжения:

Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

Слегка помассируйте кончик мизинца.

Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «А-а-а-а-а». Представьте себе, что при этом из Вас «вытекает» ощущение напряжения, усталости. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «А-а-а-а-а» все громче и громче, пока неприятные ощущения не покинут Вас полностью.

На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук «И-и-и-и-и». Постарайтесь почувствовать, как Ваша голова начинает дрожать от этого звука. А теперь попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене - произносите его то выше, то ниже (30 сек.)

Вы заметили, что сохранили свои силы?

Упражнение 4 «Стряхни»

Учащимся сообщается: «Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное: плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе - слетают с Вас как с гуся вода.

Потом отряхните свои ноги с носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если Вы будете издавать какие-то звуки. Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется Ваш голос, когда трясется рот.

Представьте, что весь неприятный груз с Вас спадает, и Вы становитесь все бодрее и веселее.

После проведения упражнения - обсуждение самочувствия.

Упражнение 5 «Снежки»

Рабочее пространство комнаты делится на 2 равные части, а группа делится на две команды, рассчитавшись «на первый-второй». Газетные листы надо скомкать в «снежки». По сигналу ведущего команды бросают снежки на территорию противника. Побеждает та команда, на территории которой после сигнала «Стоп» окажется меньше снежков.

Подведение итогов занятия

Занятие № 9 «Развиваем волю и самообладание»

1. Приветствие.

Упражнение 1 «Великий мастер»

Каждый участник по кругу хвалит свои сильные стороны, начиная со слов «Я - великий мастер.». Его задача - убедить остальных в том, что он «великий мастер». После того, как участник убедит группу, группа награждает его аплодисментами.

2. Разминка

Упражнение 1 «Поменяйтесь местами те, кто...»

Вся группа сидит на стульях по кругу, водящий (им может быть по очереди каждый из учащихся) говорит «Поменяйтесь местами те, кто.», а далее называет какой-нибудь признак, по которому все, соответствующие этому признаку меняются местами. Тот, кто не успел найти себе места, становится ведущим. Признаки могут касаться внешнего вида («... те, у кого одежда красного цвета»), настроения, привычек, хобби и т.д.

3. Мини-лекция на тему: «Экспресс-приемы волевой мобилизации»

В сложных условиях учебной деятельности, например, во время контрольных работ, экзаменов, физической подготовки, у учащихся часто возникает необходимость осуществить волевою мобилизацию. В этом случае могут оказаться удобными в применении экспресс-методы, которые позволяют решить какую-то частную задачу. Эти приемы волевой саморегуляции взяты из школ восточных единоборств.

Я расскажу Вам о том, как эти упражнения выполнять, и Вы попробуете выполнить их по одному разу самостоятельно.

Упражнение 2 «Волевое дыхание»

Участникам сообщают: «Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. Затем, вдыхая ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад.

Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

Упражнение 3 «Возбуждающее дыхание»

Участникам сообщают: «Займите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите ровное, глубокое дыхание, одновременно

поднимая руки вверх и скрещивая их перед лицом.

После этого, напрягая все мускулы тела, особенно мышцы живота, резко открыв рот, опуская руки через стороны вниз, сделайте выдох. В конце выдоха соберитесь с силой и резко вытолкните из легких остаток воздуха. При выдохе издайте гортанный звук. Вдох и выдох производите замедленно.

Трехкратное повторение этого упражнения позволяет мобилизовать силы и активизировать деятельность».

Упражнение 4 «Приятно вспомнить»

Упражнение основано на использовании такого механизма психической саморегуляции, как самоубеждение. В случае неуверенности в своих силах при решении какой-либо задачи рекомендуется представить и проанализировать опыт успешного решения похожих проблем в прошлом. В конце концов, нужно твердо сказать себе: «Я решал задачи и посложнее, решу и эту!»

Подведение итогов занятия

Занятие 10

Упражнение «Работа в парах».

Цель: создать атмосферу взаимодействия в группе, обменяться впечатлениями о прошлых занятиях.

Ведущий. «Наши занятия позади. Каждый из вас завершил их с разными для себя ощущениями, мыслями, чувствами. Сейчас я предлагаю вам разбиться на пары и придумать для вашего партнёра по 3 вопроса о том, что значит для него участие в занятиях и с какими чувствами он сейчас заканчивает данный тренинг. Например: «Что больше всего беспокоило тебя перед началом тренинга?», «Как ты себя чувствуешь сейчас?», «Как это связано с сегодняшним занятием?» и т.д. Вопросы нужно записать.

Упражнение посвящено процессу активного слушания. Тот, кто слушает должен перефразировать то, что ему рассказывают, хорошо

запомнить полученную информацию и после этого рассказать про своего партнёра группе»

Рефлексия:

- Сложно ли было придумать вопросы и отвечать на них?
- Насколько трудным было запомнить полученную информацию?
- Есть ли схожие чувства и ощущения у членов группы, связанные с участием в тренинге?

Медитация «Сад моей души ...».

Цель: снятие напряжения, активизация внутренних ресурсов.

Ведущий. «Сейчас пришло время расслабиться. Примите удобную позу, закройте глаза и расслабьтесь, почувствуйте как ваше тело тяжелеет и теплая волна растекается по мышцам. Сейчас я буду предлагать вам кое-что представить, услышать, ощутить. Не старайтесь и не заставляйте себя, просто позвольте себе наблюдать за собой. Перед вами из темноты появляются красивые резные ворота. Вы протягиваете руку и открываете их. За ними виден прекрасный сад. Вы идете по дорожке и любуетесь яркими цветами, шелковистой изумрудной травой, слышите шелест листьев, пенье птиц. Ветер доносит до вас аромат цветов и свежесть утреннего воздуха. Вас наполняет ощущение легкости и свободы. Вы гуляете по дорожке и вот впереди замечаете необычное сияние. Чем ближе вы подходите, тем яснее проявляются контуры прекрасного цветка. Вас тянет к нему, вы чувствуете что-то близкое и родное. Подойдите и всмотритесь в него. Он неповторим и единственен, он прекрасен. Поговорите с ним, скажите ему то, что вы испытываете... Откройте глаза и взгляните на мир так, как его видит этот цветок, узнайте, что он чувствует, что он думает, как ему в этом мире...Раз, два, три. Сейчас вы опять – это вы, что вы сейчас испытываете к цветку, к миру? Скажите об этом. Скажите, что вы его любите. А теперь попрощайтесь с цветком и возвращайтесь к воротам. Оглянитесь. Этот сад – сад вашей души, и вы в любой ситуации можете получить поддержку, вспомнив это место.

Упражнение «Образ уверенности».

Цель: повышение уверенности в себе, осознание образа уверенности, его визуализация.

Ведущий. Наше эмоциональное состояние, как и наши успехи часто зависят от степени нашей уверенности в себе. Однако мы редко задумываемся о том, как выглядит уверенность, как мы её себе представляем. Представьте, как выглядит ваша уверенность, в виде какого образа. Это может быть неодушевленный предмет, животное, растение, человек, волшебное существо... Словом, все, что угодно! Перенесите образ уверенности на бумагу. Нарисуйте его, как можно подробнее, детальнее.

Ограничений здесь нет. Ваши художественные навыки не имеют значения. Главное, рисовать то, что чувствуете, видите. Анализировать рисунок не надо.

Рефлексия. По желанию участники обмениваются впечатлениями от прошедшего упражнения и демонстрируют свои рисунки.

Групповое обсуждение «Жизненный успех».

Цель: осознание возможностей и ресурсов достижения успеха и преодоления трудностей.

Ведущий. «Иногда говорят: «везунчик», «счастливчик», «родился в рубашке». Откуда берутся «успешные» люди? Природа? Судьба? Дано свыше? Или результат усилий самого человека?»

Участники предлагают свои варианты, приводят примеры «везунчиков», потерпевших жизненный крах, а также «успешных» людей, с которыми судьба обошлась жестоко, как они сумели добиться успеха наперекор судьбе?

По окончании обсуждения подводится итог: на каждом жизненном этапе будут определенные трудности, но побеждает в жизни лишь тот, кто сумеет их преодолеть.

Ведущий. «Наше занятие подходит к концу. Я желаю вам верить себя и достигать успеха, уверенно преодолевать препятствия, быть оптимистом!».

Завершающая часть.

Рефлексия

Рефлексия выполняется по кругу. Карточки с вопросами выкладываются в центр круга. Участники по очереди отвечают на вопросы, приведенные ниже, и передают друг другу клубок.

— Что вам показалось наиболее полезным и интересным на сегодняшнем занятии?

— Что нового вы узнали?

— Чем вы воспользуетесь на практике?

— Были ли затруднения в процессе выполнения заданий?

— В чем они заключались?

Ведущий подводит итог.

2.3. Дополнительная общеразвивающая программа «Психология безопасности личности» для учащихся 10-11 классов учреждений общего образования (авторы -составители: Долгова В.И., *Капитанец Е.Г., Кондратьева О.А.*)

1. Пояснительная записка

На современном этапе развития системы образования особое значение приобретает целенаправленная работа со старшеклассниками, направленная на личностное и профессиональное самоопределение. Одной из инновационных форм работы со старшеклассниками явилось создание психолого-педагогических классов, позволяющих привлечь к обучению по направлению подготовки бакалавров 44.03.02 Психолого-педагогическое образование наиболее подготовленных студентов. Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Психология безопасности личности» для учащихся 10-11 классов учреждений общего образования выступает элементом системы непрерывной специализированной подготовки обучающихся в учреждениях общего и среднего образования, ориентированной на продолжение образования в вузах педагогической направленности. В рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы для учащихся профильных классов созданы благоприятные

условия для пропедевтики профессиональной психолого-педагогической деятельности и личностного развития.

Освоение дополнительной общеразвивающей программы «Психология безопасности личности» для учащихся 10-11 классов учреждений общего образования предоставляет возможность обучающимся ознакомиться с содержанием деятельности педагога-психолога, осуществить первичную самодиагностику профессионально важных качеств личности, а также сформировать компетентность в области психологии безопасности.

Цель: создание условий для пропедевтики профессиональной психолого-педагогической деятельности и личностного развития обучающихся.

Задачи:

1. Способствовать формированию у обучающихся компетенций в области психологии безопасности личности как базы для последующего профессионального и личностного самоопределения.

2. Сформировать психологическую готовность обучающихся к выбору профессии посредством изучения содержания деятельности педагога-психолога.

3. Развивать умения и навыки психологически безопасного взаимодействия у старшеклассников.

4. Стимулировать обучающихся к углубленному изучению психологии, самопознанию и саморазвитию.

В результате изучения программы, обучающиеся будут

знать:

- содержание профессиональной деятельности психолога и требования к его личностным характеристикам;

- теоретико-методологические основы психологической безопасности личности в социальном взаимодействии;

уметь:

- анализировать проблемы психологической безопасности личности с позиции современных научных исследований;

- применять психологические знания в интерпретации проблем профессионального и личностного самоопределения;

владеть

- системой психологических понятий для решения задач профессионального и личностного самоопределения;

- методами обеспечения психологической безопасности личности в социальном взаимодействии;

- навыками профессионального и личностного самопознания и саморазвития.

Категория обучающихся: учащиеся 10 - 11 классов общеобразовательных учреждений.

Форма обучения: очно-заочная.

Режим занятий: 1 раз в неделю, 1 час в день.

Трудоемкость программы: 72 часа (модули 1,2 в 10 классе – 36 часов; модули 3,4 в 11 классе – 36 часов).

Сроки освоения программы: 72 недели (модули 1,2 в 10 классе – 36 недель; модули 3,4 в 11 классе – 36 недель).

2. Учебный план

дополнительной общеразвивающей программы «Психология безопасности личности» для учащихся 10-11 классов учреждений общего образования

Наименование разделов, курсов, модулей	Всего ауд. часов	Виды учебных занятий, учебных работ				Формы контроля
		Лекции	Практические и лабораторные занятия	Самостоятельная работа	Трудоемкость	
Модуль 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРОФЕССИЮ ПСИХОЛОГА (10 класс)						
1.1	Психология как наука и профессиональная деятельность	1	1	1	2	Таблица «Соотношение житейской и научной психологии»

1.2	История становления и развития психологической науки и практики	3	2	1	1	4	Мультимедийная презентация по теме «История становления и развития психологической науки и практики».
1.3	Психологическая работа в различных отраслях деятельности	2	1	1	1	3	Таблица «Специфика психологической работы в различных отраслях деятельности»
1.4	Основные виды деятельности практического психолога	2	1	1	1	3	Таблица «Характеристика видов деятельности практического психолога»
1.5	Профессионально важные качества психолога	2	1	1	2	4	Проблемная дискуссия
1.6	Самопрезентация «Мой развивающий маршрут»	1		1	1	2	Зачет
Итого по модулю		11	6	5	7	18	
Модуль 2. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ (10 класс)							
2.1	Психология безопасности	1	1		1	2	Эссе «Моя психологическая безопасность»
2.2	Проблема личности в психологии	1	1		1	2	Эссе «Мои личностные ресурсы»
2.3	Самооценка и уровень притязаний	2	1	1	1	3	Самоанализ «Мой портрет глазами других людей (я, мои друзья, мои сверстники)»
2.4	Формирование эмоциональной устойчивости личности	2	1	1	1	3	Информационный буклет: «Инструкция по управлению эмоциями»
2.5	Психологическая защита личности	2	1	1	1	3	Самоанализ «Моя психологическая защита»
2.6	Саморегуляция психической деятельности	2	1	1	1	3	Информационный буклет для школьников «Как справиться с волнением во время экзамена»
2.7	Итоговая конференция «Моя психологическая безопасность»	1		1	1	2	Зачет
Итого по модулю		11	6	5	7	18	
Модуль 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ (11 класс)							
3.1	Психологическая безопасность общения	1	1		1	2	Информационный буклет для школьников

							«Психологическая безопасность общения»
3.2	Агрессия: психологическая проблема или сильная сторона?	2	1	1	1	3	Информационный буклет для школьников «Профилактика агрессии»
3.3	Разрешение и профилактика конфликтов	2	1	1	1	3	Информационный буклет для школьников «Правила поведения в конфликте»
3.4	Буллинг	2	1	1	1	3	Информационный буклет «Формирование безопасной образовательной среды»
3.5	Психологическое влияние на личность	1	1		1	2	Мультимедийная презентация «Методы психологического воздействия»
3.6	Технологии защиты от негативных воздействий	2	1	1	1	3	Сообщение «Технологии защиты от негативных воздействий»
3.7	Итоговая конференция «Психологическая безопасность взаимодействия»	1		1	1	2	Зачет
Итого по модулю		11	6	5	7	18	
Модуль 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ СТАРШЕКЛАСНИКА – САМООПРЕДЕЛЕНИЕ (11 класс)							
4.1	Профессия: определение, классификация, признаки	1	1		1	2	Мультимедийная презентация по теме «Профессия: определение, классификация, признаки»
4.2	Профессиональный тип личности	2	1	1	1	3	Сообщение: связь темперамента с выбором будущей профессии, преимущества выбора профессии по темпераменту
4.3	Психологическая готовность к выбору профессии	1	1		1	2	Информационный буклет «Первые шаги выбора профессии», «Мотивы выбора профессии», «Пути выбора профессии»
4.4	Стратегия выбора профессии	2	1	1	1	3	Самоанализ выбора профессии

4.5	Профессиография	2	1	1	1	3	Профессиограмма педагога-психолога
4.6	Технологии профессионального самоопределения	2	1	1	1	3	Самоанализ профессионального самоопределения
4.7	Защита проектов «Мой образовательный маршрут»	1		1	1	2	Зачет
Итого по модулю		11	6	5	7	18	
ВСЕГО ПО ПРОГРАММЕ		45	25	20	27	72	

*3. Содержание программы
«Психология безопасности личности» для учащихся 10-11 классов
учреждений общего образования*

№ п/п	Наименование темы	Виды учебных занятий, учебных работ, объем в часах	Содержание
Модуль 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРОФЕССИЮ ПСИХОЛОГА (10 класс)			
1.1	Психология как наука и профессиональная деятельность	Лекция, 1 час	Житейская, научная, прикладная, академическая, практическая психология. Принципы и методы научной психологии. Психология как профессия: принципы, методы, этика.
		Самостоятельная работа, 1 час	Таблица «Соотношение житейской и научной психологии»
1.2	История становления и развития психологической науки и практики	Лекция, 2 часа	Психологические знания в античности. Психологические знания в эпоху средневековья, Возрождения, Просвещения. Становление психологии как науки. Современные тенденции развития психологии.
		Практическое занятие, 1 час	Составление и защита презентации по перечисленным вопросам: 1. Психологические знания в античности. 2. Психологические знания в эпоху средневековья, Возрождения, Просвещения. 3. Становление психологии как науки. 4. Современные тенденции развития психологии.
		Самостоятельная работа, 1 час	Мультимедийная презентация по теме «История становления и развития психологической науки и практики».
1.3	Психологическая работа в различных отраслях деятельности	Лекция, 1 час	Специфические характеристики психологического знания. Фундаментальная и прикладная психология. Научная и практическая психология. Дифференциация и интеграция современной психологии. Отрасль. Основания для выделения самостоятельной отрасли. Психологическая работа в различных отраслях психологии.
		Практическое занятие, 1 час	Анализ работы психолога в различных отраслях деятельности
		Самостоятельная работа, 1 час	Таблица «Специфика психологической работы в различных отраслях деятельности»

1.4	Основные виды деятельности практического психолога	Лекция, 1 час	Психодиагностика. Психологическая помощь: психокоррекция, психотерапия, психологическое обучение и просвещение, психологическое консультирование, психопрофилактика и психогигиена, профориентация.
		Практическое занятие, 1 час	Анализ видов деятельности практического психолога.
		Самостоятельная работа, 1 час	Таблица «Характеристика видов деятельности практического психолога»
1.5	Профессионально важные качества психолога	Лекция, 1 час	Профессиональные качества психолога. Этика профессиональной деятельности психолога. Личностные качества психолога.
		Практическое занятие, 1 час	Круглый стол. Обсуждение профессионально-важных качеств психолога. Этика профессиональной деятельности психолога. Личностные качества психолога.
		Самостоятельная работа, 2 часа	Подготовка к участию в проблемной дискуссии
1.6	Мой образовательный маршрут	Практическое занятие, 1 час	Защита мультимедийной презентации по теме: «Мой образовательный маршрут»
		Самостоятельная работа, 1 час	Мультимедийная презентация по теме: «Мой образовательный маршрут»
Модуль 2. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ (10 класс)			
2.1	Психология безопасности	Лекция, 1 час	Понятие психологической безопасности. Структура психологической безопасности. Критерии психологической безопасности. Личностные ресурсы психологической безопасности.
		Самостоятельная работа, 1 час	Эссе «Моя психологическая безопасность»
2.2	Проблема личности в психологии	Лекция, 1 час	Индивид, личность, индивидуальность: понятия и характеристика. Психологическая структура личности. Субъект деятельности. Детерминанты развития личности.
		Самостоятельная работа, 1 час	Эссе «Мои личностные ресурсы»
2.3	Самооценка и уровень притязаний	Лекция, 1 час	Понятие о самооценке в психологии. Я – концепция. Структура самооценки. Виды самооценки. Уровни самооценки. Уровень притязаний. Соотношение самооценки и уровня притязаний. Коррекция самооценки
		Практическое занятие, 1 час	Практикум: методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн (определение самооценки и уровня притязаний). Методы психологической коррекции самооценки
		Самостоятельная работа, 1 час	Самоанализ «Мой портрет глазами других людей (я, мои друзья, мои сверстники)»

2.4	Формирование эмоциональной устойчивости личности	Лекция, 1 час	Эмоции, их роль в психической деятельности. Классификация эмоций. Феномен «эмоциональная устойчивость» в научных исследованиях, основные подходы к его рассмотрению. Становление и развитие (волевого, эмоционального, когнитивного, мотивационного) компонентов эмоциональной устойчивости.
		Практическое занятие, 1 час	Практикум: диагностика самочувствия, активности, настроения по методике САН. Методы формирования эмоциональной устойчивости личности
		Самостоятельная работа, 1 час	Составить буклет: «Инструкция по управлению эмоциями»
2.5	Психологическая защита личности	Лекция, 1 час	Психологическая защита личности: определение и функции. Механизмы психологической защиты. Копинг-поведение
		Практическое занятие, 1 час	Практикум: диагностика психологической защиты личности по методикам "Опросник Плутчика-Келлермана-Конте", «Опросник о способах копинга» Р. Лазаруса и С. Фолкман Методы формирования конструктивной психологической защиты личности
		Самостоятельная работа, 1 час	Самоанализ «Моя психологическая защита»
2.6	Саморегуляция психической деятельности	Лекция, 1 час	Общее представление о саморегуляции. Виды саморегуляции. Особенности психической саморегуляции. Методы саморегуляции. Способы саморегуляции
		Практическое занятие, 1 час	Практикум: опросник «Стиль саморегуляции поведения — ССП-98» В.И. Моросановой. Методы саморегуляции психической деятельности
		Самостоятельная работа, 1 час	Составить информационный буклет для школьников «Как справиться с волнением во время экзамена»
2.7	Итоговая конференция «Моя психологическая безопасность»	Практическое занятие, 1 час	Итоговая конференция «Моя психологическая безопасность»
		Самостоятельная работа, 1 час	Подготовка к итоговой конференции «Моя психологическая безопасность»
Модуль 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ (11 класс)			
3.1	Психологическая безопасность общения	Лекция, 1 час	Понятие «общение», его функции и виды. Стороны общения. Помехи в общении, коммуникативные барьеры. Понятие безопасного общения. Критерии безопасного общения. Условия безопасного общения в современном обществе.
		Самостоятельная работа, 1 час	Составить информационный буклет для школьников «Психологическая безопасность общения»
3.2	Агрессия: психологическая	Лекция, 1 час	Понятие агрессия. Психологические теории возникновения агрессии. Классификация видов агрессии. Факторы агрессивного

	проблема или сильная сторона?		поведения. Превентивные меры и управление агрессией
		Практическое занятие, 1 час	Практикум: опросник измерения агрессивных и враждебных реакций А. Басса-А. Дарки. Методы профилактики и коррекции агрессии
		Самостоятельная работа, 1 час	Составить информационный буклет для школьников «Профилактика агрессии»
3.3	Разрешение и профилактика конфликтов	Лекция, 1 час	Понятие конфликт. Причины конфликтов. Структура и динамика конфликта. Классификация конфликтов. Стили разрешения конфликта. Профилактика конфликта.
		Практическое занятие, 1 час	Практикум: опросник «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса (адаптация Н.В. Гришиной). Технологии эффективного поведения в конфликте. Деловая игра «Волшебный город»
		Самостоятельная работа, 1 час	Составить информационный буклет для школьников «Правила поведения в конфликте»
3.4	Буллинг	Лекция, 1 час	Понятие буллинг. Насилие в образовательной среде. Структура буллинга. Виды буллинга. Признаки буллинга. Стадии школьного буллинга. Последствия буллинга для жертвы. Факторы, способствующие буллингу. Психологическая специфика кибербуллинга. Профилактика буллинга.
		Практическое занятие, 1 час	Практикум: опросник «Качество межличностных отношений в образовательной среде (КМЛО в ОС)» Г.С. Кожухарь, В.В. Ковров. Технологии преодоления школьного буллинга
		Самостоятельная работа, 1 час	Составить информационный буклет «Формирование безопасной образовательной среды»
3.5	Психологическое влияние на личность	Лекция, 1 час	Понятие влияния. Особенности психологического влияния. Виды психологического влияния. Манипуляция. Методы психологического воздействия
		Самостоятельная работа, 1 час	Составить мультимедийную презентацию «Методы психологического воздействия»
3.6	Технологии защиты от негативных воздействий	Лекция, 1 час	Защита от психологического воздействия. Информационно-психологическая безопасность личности. Угрозы информационно-психологической безопасности. Способы противостояния психологическому воздействию
		Практическое занятие, 1 час	Практикум: способы противостояния психологическому воздействию
		Самостоятельная работа, 1 час	Составить мультимедийную презентацию «Технологии защиты от негативных воздействий»
3.7	Итоговая конференция	Практическое занятие, 1 час	Итоговая конференция «Психологическая безопасность взаимодействия»

	«Психологическая безопасность взаимодействия»	Самостоятельная работа, 1 час	Подготовка к итоговой конференции «Психологическая безопасность взаимодействия»
Модуль 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ СТАРШЕКЛАССНИКА – САМООПРЕДЕЛЕНИЕ (11 класс)			
4.1	Профессия: определение, классификация, признаки	Лекция, 1 час	Понятие профессия, специальность. Признаки профессии. Классификация профессий. Социально-педагогическая деятельность: сущность, содержание и специфика.
		Самостоятельная работа, 1 час	Мультимедийная презентация по теме «Профессия: определение, классификация, признаки»
4.2	Профессиональный тип личности	Лекция, 1 час	Личность и профессия. Типы личности: реалистический (практический), интеллектуальный, социальный, стандартный (конвенциональный), предприимчивый, артистический. И их характеристика
		Практическое занятие, 1 час	Диагностика профессионального типа личности, Тест Д.Голланда по определению типа личности
		Самостоятельная работа, 1 час	Сообщение: связь темперамента с выбором будущей профессии, преимущества выбора профессии по темпераменту
4.3	Психологическая готовность к выбору профессии	Лекция, 1 час	Понятие психологической готовности к выбору профессии. Слагаемые успеха. Интересы и склонности. Способности и профессиональная пригодность. Рынок труда. Ошибки в выборе профессии
		Самостоятельная работа, 1 час	Разработка информационного буклета «Первые шаги выбора профессии», «Мотивы выбора профессии», «Пути выбора профессии»
4.4	Стратегия выбора профессии	Лекция, 1 час	Модель профессионального выбора Е.А. Климова Условия выбора профессии: хочу, могу, надо
		Практическое занятие, 1 час	Практикум: Составление формулы выбора профессии «Хочу, могу, надо»
		Самостоятельная работа, 1 час	Самоанализ выбора профессии. Проанализируй свои желания, стремления, интересы, способности, возможности здоровья
4.5	Профессиография	Лекция, 1 час	Профессиография: определение, цели, задачи. Методы сбора эмпирических данных в профессиографии, методы изучения профессиональной деятельности, методы профессиографического исследования. Профессиограмма педагога-психолога.
		Практическое занятие, 1 час	Практикум: Составление профессиограммы педагога-психолога.
		Самостоятельная работа, 1 час	Составление профессиограммы педагога-психолога

4.6	Технологии профессионального самоопределения	Лекция, 1 час	Технологии профессионального самоопределения: диагностика, профориентационная работа
		Практическое занятие, 1 час	Практикум: Диагностики профессионального самоопределения: «Матрица выбора профессии» (Г.В. Резапкина), Опросник для определения профессиональной готовности (Л.Н. Кабардова), Методика «тип мышления» (Г. РЕЗАПКИНА), Методика «профиль» (модификация «Карты интересов»), Опросник профессиональных склонностей, Методика профессиональной ориентации. Игры и упражнения на профориентацию.
		Самостоятельная работа, 1 час	Самоанализ профессионального самоопределения. Провести самодиагностику профессионального самоопределения по методике «Матрица выбора профессии» (Г.В. Резапкина)
4.7	Защита проектов «Мой образовательный маршрут»	Практическое занятие, 1 час	Защита проектов «Мой образовательный маршрут»
		Самостоятельная работа, 1 час	Подготовка к самопрезентации «Мой образовательный маршрут»

4. Формы аттестации и оценочные материалы

Итоговая аттестация по программе осуществляется на основании результатов текущей аттестации (положительная оценка выполнения контрольных заданий по каждой теме).

Текущая аттестация проводится в форме эссе, мультимедийной презентации, самоанализа, составления информационного буклета и таблицы, дискуссии.

4.1 Типовые контрольные задания или иные материалы для текущего контроля

4.1.1 Эссе — это прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендующее на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета.

Структура эссе определяется предъявляемыми к нему требованиями: мысли автора эссе по проблеме излагаются в форме кратких тезисов; мысль должна быть подкреплена доказательствами - поэтому за тезисом следуют аргументы. При написании эссе важно также учитывать следующие моменты:

Вступление и заключение должны фокусировать внимание на проблеме (во вступлении она ставится, в заключении – резюмируется мнение автора).

Необходимо выделение абзацев, красных строк, установление логической связи абзацев: так достигается целостность работы.

Стиль изложения: эссе присущи эмоциональность, экспрессивность, художественность. Должный эффект обеспечивают короткие, простые, разнообразные по интонации предложения, умелое использование "самого современного" знака препинания – тире.

Этапы написания эссе:

- 1) написать вступление (2-3 предложения, которые служат для последующей формулировки проблемы).
- 2) сформулировать проблему, которая должна быть важна не только для автора, но и для других;
- 3) дать комментарии к проблеме;
- 4) сформулировать авторское мнение и привести аргументацию;
- 5) написать заключение (вывод, обобщение сказанного).

Рекомендуемый объем эссе – не более 2 страниц формата А4.

Критерии оценивания:

- 1) Соответствие теме;
- 2) Логичность структурирования информации;
- 3) Аргументация авторской позиции, в том числе с применением научных понятий;

4) Соответствие требованиям жанра и нормам русского языка.

Оценка: зачтено/не зачтено.

4.1.2 Мультимедийная презентация – это электронный документ, представляющий собой набор слайдов, предназначенных для демонстрации проделанной работы в период практики.

Для создания компьютерных презентаций используются специальные программы: PowerPoint, Adobe Flash CS5, Adobe Flash Builder, видеофайл.

Мультимедийная форма презентации позволяет представить материал как систему опорных образов, наполненных исчерпывающей структурированной информацией в алгоритмическом порядке.

На слайде можно разместить любые текст, рисунок, схему, видео-аудиофрагмент, анимацию, 3D-графику, фотографию, используя при этом различные элементы оформления.

Этапы подготовки мультимедийной презентации:

- структуризация материала по теме;
- составление сценария реализации;
- разработка дизайна презентации;
- подготовка медиа фрагментов (тексты, иллюстрации, видео, запись аудиофрагментов);
- подготовка музыкального сопровождения (при необходимости);
- тест-проверка готовой презентации.

Требование к оформлению слайдов. Стиль оформления должен быть единым. Вспомогательная информация не должна преобладать над основной. Для фона слайда выбирать холодные тона. На одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов (один для фона, один для текста, один для заголовка). Для фона и текста используют контрастные цвета.

Требования к предоставлению информации.

К содержанию информации. Используются короткие слова и предложения. Количество предлогов, наречий, прилагательных минимизировано. Заголовки должны привлекать внимание аудитории.

К объему информации. Общее количество слайдов 15–17. На одном слайде не стоит представлять большой объем текстовой информации (не более 3-х фактов, выводов, определений). Ключевые пункты отображаются по одному на отдельных слайдах. Для обеспечения наглядности используются таблицы, диаграммы, рисунки и др.

Примерная тематика презентаций:

1. История становления и развития психологической науки и практики
2. Мой образовательный маршрут
3. Профессия: определение, классификация, признаки
4. Методы психологического воздействия
5. Технологии защиты от негативных воздействий

Оценка: зачтено/не зачтено.

4.1.3 Самоанализ - письменное размышление обучающего о результатах деятельности, предполагающее осмысление собственных действий, слов, чувств и отношений, разложение их взаимосвязанные элементы с целью определения мест, требующих корректировки. Обучающийся применяет собственный опыт для интерпретации данных, приобретенных в период выполнения практического задания.

Оценка: зачтено/не зачтено.

4.1.4 Информационный буклет – это вид внеаудиторной самостоятельной работы, связанный с интерпретацией, анализом и обобщением информации, полученной из первоисточников и представленной в виде творчески оформленного продукта.

Буклет – это произведение печати, изготовленное на одном листе, и сложенное при помощи параллельных сгибов один или несколько раз в несколько страниц-полос.

Цель буклета - привлечь внимание аудитории и уложить максимум необходимой информации в минимум печатной площади.

Общие требования

1. Правильно составленный буклет должен включать в себя 3 основных блока: информативный материал, визуальный ряд, контактную информацию (сведения об авторе).

2. При отборе информации для буклета необходимо помнить о соответствии заданной теме и выбранной целевой аудитории, для которой предназначен буклет.

3. Необходимо правильно определить оптимальный объем информации – ее должно быть достаточно для раскрытия темы, но не должно быть слишком много, что повлечет за собой уменьшение размера шрифта и негативно скажется на «читаемости» текста.

4. Выбранная информация должна быть достоверна и современна. Если материал вызывает у автора сомнения, а проверить его не представляется возможным, лучше не включайте такие сведения в буклет.

5. Информация должна быть изложена точно, ясно и кратко, без излишней терминологии.

6. В качестве ключевых точек используются броские заголовки/подзаголовки. Длинные тексты не вызывают интереса.

7. Для разработки буклета используется один из программных средств: Microsoft Word, Microsoft Publisher, Microsoft Word.

Критерии оценивания:

1. Содержательность и полнота представления проблемы;

2. Реализация принципа наглядности;
3. Обоснованность выводов, доказательность;
4. Логичность структурирования информации.

Оценка: зачтено/не зачтено.

4.1.5 Таблица – форма представления материала, предполагающая его группировку и систематизированное представление в соответствии с выделенными заголовками граф.

Запись учебного материала в виде таблицы позволяет быстро и без труда его запомнить, мгновенно восстановить в памяти в нужный момент. Составление таблиц становится средством развития способности выделять самое главное, существенное в учебном материале, классифицировать информацию. Таблицы позволяют достичь как ситуативного, так и долгосрочного эффекта в осмыслении понятий и категорий психологии.

Для заполнения таблицы используйте основы конспектирования. При работе с заполнением таблицы используем формализованный конспект, где записи вносятся в заранее подготовленный шаблон.

Таблица 1 - Соотношение житейской и научной психологии

Основные характеристики	Житейская психология	Научная психология
Источник получения знаний		
Уровень обобщения знаний		
Способы получения знаний		
Способы передачи знаний		
Приемы проверки знаний		

Критерии оценивания:

1. Умение определить самое главное, существенное в учебном материале, обобщить и классифицировать информацию.
2. Владение теоретическими знаниями по данной проблеме.

Оценка: зачтено/не зачтено.

Таблица 2 - Специфика психологической работы в различных отраслях деятельности

Отрасли психологии	Что изучает
педагогическая психология	
медицинская психология	
социальная психология	
специальная психология	
спортивная психология	
юридическая психология	
космическая психология	
психология труда	

Критерии оценивания:

1. Качество выполнения задания;
2. Содержательность и полнота анализа;
3. Реализация принципа наглядности;
4. Качество проведения обсуждения;
5. Обоснованность выводов, доказательность;
6. Логичность сообщений.

Оценка: зачтено/не зачтено.

Таблица 3 - Характеристика видов деятельности практического психолога

Вид деятельности	Характеристика
психологическая диагностика	
психологическая коррекция	
психологическое консультирование	
психологическая профилактика	
психологическое просвещение	

Критерии оценивания:

1. Качество выполнения задания;
2. Содержательность и полнота анализа;
3. Реализация принципа наглядности;

4. Качество проведения обсуждения:
5. Обоснованность выводов, доказательность;
6. Логичность сообщений.

Оценка: зачтено/не зачтено.

4.1.6. Проблемная дискуссия (от лат. *discussio* – рассмотрение, исследование) – способ организации совместной деятельности с целью интенсификации процесса принятия решений в группе посредством обсуждения какого-либо вопроса или проблемы.

Дискуссия обеспечивает активное включение учащихся в поиск истины; создает условия для открытого выражения ими своих мыслей, позиций, отношений к обсуждаемой теме и обладает особой возможностью воздействия на установки ее участников в процессе группового взаимодействия.

Критерии оценивания участия в дискуссии:

1. Информированность и подготовленность учащихся к дискуссии, свободное владение материалом, привлечение различных источников для аргументации отстаиваемых положений;
2. Правильное употребление понятий, используемых в дискуссии, их единообразное понимание;
3. Корректность поведения, недопустимость высказываний, задевающих личность оппонента;
4. Установление регламента выступления участников;
5. Полная включенность группы в дискуссию, участие каждого учащегося в ней

Оценка: зачтено/не зачтено.

4.1.7. *Проект* – это самостоятельное, развёрнутое решение обучающимся какой-либо проблемы научно-исследовательского, творческого или практического характера.

Этапы в создании проекта «Мой образовательный маршрут»:

- выбор проблемы;
- постановка целей;
- постановка задач (подцелей);
- информационная подготовка.

Общественная презентация – защита проекта.

Оценка: зачтено/не зачтено

Критерии оценивания:

Логичность - достаточное обоснование выбора образовательного маршрута.

Целостность - проблема представлена полно, ее значимость достаточно обоснована.

Коммуникативная компетентность – обучающийся владеет материалом проекта, корректно отвечает на вопросы.

Информационная компетентность - на основе изученной информации сделаны выводы и обобщения, использованные в практической части.

4.2. *Итоговая аттестация*

Итоговая аттестация осуществляется в форме зачета, на основании выполнения на положительную оценку заданий из форм текущего контроля.

Слушатель считается аттестованным при положительном оценивании (зачет) по каждому модулю. Оценка: зачтено/не зачтено.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

5.1 Основная литература

1. Вишняков И.А. Введение в профессиональную деятельность педагога-психолога : учебное пособие по дисциплине «Введение в психолого-педагогическую деятельность» / Вишняков И.А.. — Омск : Издательство ОмГПУ, 2017. — 168 с. — ISBN 978-5-8268-2102-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/105280.html>
2. Долгова В.И. Эмоциональная устойчивость личности: Монография [Электронный ресурс] / В.И. Долгова, Г.Ю. Гольева – М.: Издательство «Перо», 2014. - 173 с. Режим доступа:URI: <http://ebs.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/334>
3. Зеер Э.Ф. Психология профессий : учебное пособие для студентов вузов / Зеер Э.Ф.. — Москва : Академический проект, 2020. — 330 с. — ISBN 978-5-8291-2723-7. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110036.html>
4. Психологическая защита и копинг-поведение/монография. / В.И. Долгова, О.А. Кондратьева. — М.: ПЕРО, 2020. — 226 с. Режим доступа:URI: <http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/9157>
5. Светлов В.А. Современное введение в конфликтологию для бакалавров и специалистов / Светлов В.А.. — Саратов : Вузовское образование, 2014. — 391 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/20716.html> (дата обращения: 11.05.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
6. Ступницкий В.П. Психология : учебник для бакалавров / Ступницкий В.П., Щербанова О.И., Степанов В.Е.. — Москва : Дашков и К, 2020. — 518 с. — ISBN 978-5-394-03461-9. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/111038.html> (дата обращения: 11.05.2022). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

5.2 Дополнительная литература

7. Бунькова И.П. Социальная психология : учебное пособие для СПО / Бунькова И.П.. — Липецк, Саратов : Липецкий государственный технический университет, Профобразование, 2022. — 69 с. — ISBN 978-5-00175-123-6, 978-5-4488-1523-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121374.html>
8. Введение в психологию. Ч. 1 : учебно-методическое пособие для студентов педагогических вузов / С.А. Шароглазова [и др.]. — Липецк :

- Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семёнова-Тян-Шанского, 2017. — 193 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101633.html>
9. Виговская М.Е. Психология делового общения : учебное пособие для бакалавров / Виговская М.Е., Лисевич А.В.. — Москва : Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2021. — 139 с. — ISBN 978-5-394-04357-4. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/102278.html>
10. Волкова Е.Н., Волкова И.В. Подростковый буллинг: результаты теоретических и эмпирических исследований: Монография. - Нижний Новгород: Мининский ун-т, 2017.
11. Зинченко, Ю. П. Методологические проблемы психологии безопасности. Личность, общество, государство : научная монография / Ю. П. Зинченко. — Москва : Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2011. — 952 с. — ISBN 978-5-9217-0050-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/27373.html>
12. Джакупов С.М. Общая психология. Введение : учебное пособие / Джакупов С.М.. — Алматы : Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014. — 162 с. — ISBN 978-601-04-0912-5. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/58405.html>
13. Зеер Э.Ф. Профориентология: теория и практика : учебное пособие для высшей школы / Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Садовникова Н.О.. — Москва : Академический проект, 2020. — 189 с. — ISBN 978-5-8291-2724-4. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110079.html>
14. Игнатенко М.С., Семикин В.В., Королева Н.Н. и др. Девиантное поведение детей и подростков в современных социокультурных условиях: учебное пособие Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2013. - 184 с. Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428248>
15. Психолого-педагогическая коррекция конфликтного поведения субъектов образовательной среды / В.И. Долгова, Е.Г. Капитанец, О.А. Кондратьева. — М.: Перо, 2021. — 147 с. Режим доступа: URL: <http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/11039>
16. Медведева Т.Н. Интегральная индивидуальность старшеклассников с различными учебными интересами. Теория, диагностика и проблемы профессионального самоопределения : монография / Медведева Т.Н.. — Соликамск : Соликамский государственный педагогический институт, 2011. — 115 с. — ISBN 5-89469-017-X. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/47872.html>

17. Медведева Т.Н. Формирование профессиональной направленности современных старшеклассников : учебно-методическое пособие / Медведева Т.Н.. — Соликамск : Соликамский государственный педагогический институт, 2013. — 106 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/47909.html>
18. Пахальян В.Э. Практическая психология. Введение : учебное пособие / Пахальян В.Э.. — Саратов : Вузовское образование, 2018. — 245 с. — ISBN 978-5-4487-0219-8. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/76800.html>
19. Першина Л.А. Возрастная психология : учебное пособие для вузов / Першина Л.А.. — Москва : Академический проект, 2020. — 255 с. — ISBN 978-5-8291-2814-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110048.html>
20. Психология развития личности : учебное пособие / И.В. Казакова [и др.].. — Омск : Издательство ОмГПУ, 2020. — 200 с. — ISBN 978-5-8268-2246-3. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116215.html>
21. Разомазова А.Л. Психология делового общения : учебное пособие для СПО / Разомазова А.Л.. — Липецк, Саратов : Липецкий государственный технический университет, Профобразование, 2022. — 67 с. — ISBN 978-5-00175-122-9, 978-5-4488-1521-8. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121372.html>
22. Светлов В.А. Введение в единую теорию анализа и разрешения конфликтов : учебное пособие / Светлов В.А.. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 279 с. — ISBN 978-5-4486-0411-9. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/79616.html>

5.3 Интернет-ресурсы

23. <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
24. <http://ebs.cspu.ru>
25. <http://www.iprbookshop.ru>

6. Материально-технические условия реализации программы

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3
Лекционная аудитория и аудитория для проведения	Лекции, практические занятия, дистанционная	1. Лекционная аудитория, компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска, PTZ - камера, микрофонный массив, громкоговоритель, ноутбуки для работы на практических занятиях.

практических занятий	работа слушателей	2. Лицензионное программное обеспечение: – Microsoft Windows 10 64-х – Microsoft Windows 10 32-х – Microsoft Office Professional Plus (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access) – 7-zip – Adobe Acrobat Reader DC – Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition – K-Lite Codec Pack – Zoom Rooms – Виртуальная обучающая среда Moodle
----------------------	-------------------	---

2.4 Психолого-педагогическая программа формирования эмоциональной устойчивости подростков в условиях агрессивной транспропаганды *(подготовлена студенткой факультета психологии Дмитриевой Вероникой Станиславовной под научным руководством Долговой В.И.)*

Занятие 1

Цель: приветствие детей друг с другом, повышение позитивного настроения и сплочения подростков, развитие механизма проникновения во внутренний мир себя и другого человека, формирование навыков осознания и принятия своих чувств и переживаний, овладение эмоциональным и мышечным расслаблением.

Материалы для занятия: цветок, листы бумаги, цветные карандаши или фломастеры, музыкальная фонограмма.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

Психолог: добрый день, дорогие ребята! Мы с вами сегодня отправимся в путешествие в страну под названием «Настроение». Настроение бывает разным. У меня сегодня прекрасное настроение и я хочу его передать всем вам. А поможет мне в этом – этот цветок. Я приглашаю всех встать в круг радости. Давайте возьмемся за руки, улыбнемся друг другу и поднимем всем настроение. А теперь скажем друг другу добрые пожелания, передавая из рук в руки «волшебный цветок». Начинает психолог: «Желаю счастья и добра, всем детям с самого утра!» передает

цветок ребенку. Далее дети передают друг другу цветок и произносят добрые пожелания.

2. Правила группы на занятии.

Психолог проговаривает правила на занятиях: когда говорит один ребенок, другие его слушают и не перебивают; в играх и заданиях участвуют все дети; у каждого ребенка есть право позаботиться о себе и не говорить на тему, неприятную для него.

3. Упражнение «Маска».

Цель: интеграция участниками группы собственного «Я-образа». Принятие себя через самооценку и оценку других.

Оборудование: листы бумаги; цветные карандаши или фломастеры.

Содержание игры:

Ведущий предлагает каждому члену группы сделать маску. Главное, чтобы маска отражала его внутренний мир, характеризовала участника игры.

На листе бумаги рисуется овал по размеру лица участника, определяется место для глаз и рта. Затем с помощью красок, карандашей, вырезок из журналов и других материалов маска раскрашивается, оформляется.

При изготовлении маски нет каких – либо правил: участник сам должен её придумать и воплотить на бумаге. Маску необходимо вырезать, надеть на лицо. Затем маска «оживает» и говорит о себе. Каждой маске предоставляется время для выступления.

Рефлексия упражнения:

Что вызвало затруднения в изготовлении маски?

Чем маска отличается от тебя «настоящего»?

4. Упражнения «Ослиная шкура».

Цель: развивать механизм проникновения во внутренний мир — моторное проигрывание. Учить подростков воспроизводить компоненты выразительного поведения партнера, снятие напряжения в отношениях с другими.

Содержание игры:

Ведущий говорит группе: «Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда – хуже. Но настоящие герои чувствуют себя наравне с окружающими. Сейчас мы попробуем почувствовать это. Представьте, что мы попали в заколдованный лес и бродим по нему. Пусть каждый представит, что все другие герои хуже него. Они слабее, не такие умные, не такие красивые. Только ты настоящий герой. И не просто герой. А принц или даже король волшебной страны. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты.)

А теперь замрите на мгновение. Пускай каждый из вас представит, что он хуже других. На вас теперь ослиная шкура. Её не так просто снять. А все вокруг видят вас таким и смеются над вами. Они гораздо сильнее и умнее вас. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты)

Теперь остановитесь и встряхните руками и ногами, сбросьте чары. Мы оказались на волшебной поляне. Найдите себе пару. Один из вас должен стать королем, а другой – ослиной шкурой. Пусть король расскажет своему партнеру, что даёт ощущение превосходства, что он чувствует в этом состоянии (задание выполняется 1-2 минуты). А теперь пусть ослиная шкура расскажет о своих чувствах (1-2 минуты)»

Рефлексия упражнения:

Какие ощущения вы испытывали, будучи королём?

Есть ли что – то неприятное в превосходстве?

Какие существуют преимущества у ослиной шкуры?

А какие недостатки?

Какие преимущества дает равноправие?

Бывали ли в вашей жизни моменты, когда вы чувствовали себя королём? А когда ослиной шкурой?

5. Музыкалотерапия — музыкально-двигательное упражнение.

Цель: развитие воображения, снятие мышечного напряжения.

Описание игры: психолог просит детей встать в круг, включает фонограмму песни: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура замри!» Дети под музыку двигаются по

кругу и поют. На слова «замри» дети останавливаются на месте, изображая какую-либо фигуру.

6. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку «от сердца, от души» (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова: «Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять».

Занятие 2.

Цель: формирование системного уровня знаний, раскрывающих содержание четырех компонентов эмоциональной устойчивости.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

2. Беседа — формирование системного уровня знаний рациональных установок на восприятие событий; знаний приемов саморегуляции поведенческих реакций; знаний методов развития интернального локуса контроля; знаний содержательной характеристики понятия «эмоциональная устойчивость»; знаний ресурсов и резервов психической организации личности; знаний приемов регуляции сложных эмоциональных состояний; знаний методов развития оптимального уровня тревожности.

3. Упражнение на самоопределение. Цель: первичное освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия.

Тест №1 «Самоопределение».

Написав на бланке свое имя, нужно высказать пожелания по каждому пункту возможной программы занятий, обведя в бланке цифры (число цифр в одной графе не ограничивается), соответствующие определенному желанию.

Бланк

Имя _____

1. Хочу ли я изучать устройство души?

2	1	0	-1	-2
очень хочу	хочу	не возражаю	не хочу	очень не хочу

2. Хочу ли знакомиться с тестами?

2 1 0 -1 -2

очень хочу хочу не возражаю не хочу очень не хочу

3. Хочу ли я научиться помогать другим людям в решении их личных проблем?

2 1 0 -1 -2

очень хочу хочу не возражаю не хочу очень не хочу

4. Хочу ли я учиться навыкам общения, сосредоточения и другой психотехнике?

2 1 0 -1 -2

очень хочу хочу не возражаю не хочу очень не хочу

5. Хочу ли я изучать законы развития психики в разные возрастные периоды и в разных условиях жизни?

2 1 0 -1 -2

очень хочу хочу не возражаю не хочу очень не хочу

Обработка.

Высчитывается общий балл группы.

4. Упражнение на самоопределение. Цель: первичное освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия, активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи.

Тест № 2 «Самоопределение».

— Мы начинаем большую и серьезную работу над собой. Но сначала нам нужно понять, каковы мы на самом деле. Для этого предлагается тест, который поможет вам ответить на этот вопрос. А в дальнейшем мы будем постоянно возвращаться к результатам этого теста. Так что будьте внимательны и откровенны сами с собой, если вы хотите действительно изменить себя, стать более сильными и ответственными, научиться понимать свои чувства и контролировать свое поведение.

Вам предлагается ответить на вопросы, сгруппированные по блокам, в каждом блоке 5 вопросов. Каждая группа обозначается буквой.

Вам нужно ответить на каждый вопрос «да» или «нет». Не стоит долго раздумывать над каждым вопросом, отвечайте первое, что приходит в

голову.

Тест

А1. Есть ли у тебя чувство юмора?

А2. Доверчив и откровенен ли ты с друзьями?

А3. Легко ли тебе просидеть больше часа, не разговаривая?

А4. Охотно ли ты одалживаешь свои вещи?

А5. Много ли у тебя друзей?

Б1. Умеешь ли ты занять гостей?

Б2. Точность, пунктуальность тебе свойственны?

Б3. Делаешь ли ты денежные сбережения?

Б4. Любишь ли ты строгий стиль в одежде?

Б5. Считаешь ли ты, что правила внутреннего распорядка необходимы?

В1. Проявляешь ли ты публично свою антипатию к кому-либо?

В2. Заносчив ли ты?

В3. Силен ли в тебе дух противоречия?

В4. Стараешься ли ты стать центром внимания в компании?

В5. Подражают ли тебе?

Г1. Употребляешь ли ты грубые слова, разговаривая с людьми, которых это шокирует?

Г2. Любишь ли ты накануне экзамена похвастаться, что отлично все знаешь?

Г3. Имеешь ли ты обыкновение делать замечания, читать нотации?

Г4. Бывает ли у тебя желание во что бы то ни стало поразить друзей оригинальностью?

Г5. Доставляет ли тебе удовольствие высмеивать мнения других?

Д1. Предпочитаешь ли ты профессии жокея, актера, телевизионного диктора профессиям инженера, лаборанта, библиографа?

Д2. Чувствуешь ли ты себя непринужденно в обществе малознакомых людей?

Д3. Предпочитаешь ли ты заняться вечером спортом вместо того, чтобы посидеть спокойно дома и почитать книгу?

Д4. Способен ли ты хранить секреты?

Д5. Любишь ли ты праздничную атмосферу?

Е1. Строго ли ты соблюдаешь в письмах правила пунктуации?

Е2. Готовишься ли ты заранее к воскресным развлечениям?

Е3. Можешь ли ты точно отчитаться в своих покупках и расходах?

Е4. Любишь ли ты наводить порядок?

Е5. Свойственна ли тебе мнительность?

Обработка.

Подсчитайте количество ответов «да» в каждой части теста, обозначенной буквой. В тех частях, где большинство ответов «да», ставьте индекс: А, Б, В, Г, Д, Е. Затем там, где большинство ответов «нет», поставьте «О». Должен получиться один из вариантов ответа по каждой группе индексов: 1) А, Б, В; 2) Г, Д, Е.

Например: 1) АОГ; 2) ОД0.

Интерпретация ответов.

1. По трем первым группам (А, Б, В), или «Каким ты кажешься окружающим».

А00. Тебя часто считают надежным человеком, хотя в действительности ты чуть-чуть легкомыслен. Ты весел и разговорчив, делаешь подчас меньше, чем обещаешь. Другим нетрудно увлечь тебя за собой, и поэтому они иногда думают, что ты поддаешься влиянию других. Однако в серьезных вещах ты можешь настоять на своем.

АОВ. Ты производишь впечатление человека не очень застенчивого, иногда даже невежливого. Стремясь к оригинальности, противоречишь другим, а подчас и себе, опровергая сегодня то, что утверждал вчера. Ты кажешься человеком беспечным, неаккуратным, необязательным. Но стоит захотеть — станешь ловким и энергичным. Тебе не хватает того, что называется уравновешенностью.

АБО. Ты очень нравишься окружающим. Ты общителен, серьезен, уважаешь мнение других, никогда не оставишь друзей в трудную минуту. Но дружбу твою заслужить нелегко.

АБВ. Ты любишь командовать окружающими, но неудобство от этого

испытывают только самые близкие люди. Со всеми остальными ты сдерживаешься. Высказывая свое мнение, не думаешь о том, какое воздействие твои слова могут оказать на людей. Окружающие подчас избегают тебя, боясь, что ты их обидишь.

000. Ты сдержан, замкнут. Никто не знает, о чем ты думаешь. Понять тебя трудно.

00В. Не исключено, что о тебе говорят: «Какой несносный характер». Ты раздражаешь собеседников, не даешь им высказаться, навязываешь свое мнение и никогда не делаешь уступок.

ОБО. Такие люди, как ты, — примерные ученики, вежливые, аккуратные, дисциплинированные, всегда с хорошими отметками. Учителя уважают их и доверяют им. Что же касается товарищей, то одни считают таких «задаваками», другие предлагают им свою дружбу.

ОБВ. Возможно, кое-кто считает тебя человеком, которому постоянно кажется, что его обижают. Ты ссоришься из-за пустяков. Иногда бываешь в хорошем настроении, но это случается нечасто. В общем, ты производишь впечатление обидчивого и мнительного человека.

000. Тебя привлекает все новое, у тебя пылкое воображение, однообразие тебе в тягость. Но мало кто доподлинно знает, каков ты на самом деле. Тебя считают человеком спокойным, тихим, довольным своей судьбой, тогда как в действительности ты стремишься к жизни, наполненной яркими событиями.

00Е. Скорее всего, ты застенчивый человек. Это видно, когда тебе приходится иметь дело с незнакомыми людьми. Самим собой бываешь только в кругу семьи или ближайших друзей. В присутствии посторонних чувствуешь себя скованно, но стараешься скрыть это. Ты добросовестен, трудолюбив. У тебя есть много хороших замыслов, идей, проектов, но из-за своей скромности ты нередко остаешься в тени.

0Д0. Ты очень общителен, любишь встречаться с людьми, собирать их вокруг себя. Даже думать не можешь о том, чтобы остаться одному, считая, что тогда «все пропало». Тебе трудно даже запереться в комнате, чтобы написать какую-нибудь важную бумагу. Очень силен дух

противоречия: постоянно хочется сделать что-нибудь не так, как другие. Иногда поддаешься такому порыву, но большей частью сдерживаешься.

ОДЕ. Ты сдержан, но не робок, весел, но в меру, общителен, вежлив со всеми. Привык, что тебя часто хвалят. Хотел бы, чтобы тебя любили безо всяких на то усилий с твоей стороны. Без общества друзей тебе не по себе. Тебе приятно делать добро людям. Но тебя можно упрекнуть в некоторой склонности витать в облаках.

ГОО. Ты склонен высказывать и яростно защищать весьма парадоксальные точки зрения. Поэтому у тебя немало противников, даже друзья не всегда тебя понимают. Но тебя это мало волнует.

ГОЕ. Тебе придется выслушать не очень приятные слова. Как это тебе удалось подобрать такое сочетание букв? Характер довольно трудный, крайне неуступчивый. Недостаточно развито чувство юмора, не переносишь шуток. Часто критикуешь чужие действия и заставляешь других поступать так, как ты хочешь. А если тебе не подчиняются, начинаешь злиться. Поэтому у тебя мало друзей.

ГДО. Ты большой оригинал и любишь удивлять друзей. Если кто-нибудь даст тебе совет, делаешь все наоборот только ради того, чтобы посмотреть, что из этого получится. Тебя это забавляет, а других раздражает. Только самые близкие друзья знают, что ты не так самоуверен, как кажется.

ГДЕ. Ты энергичен. Всюду чувствуешь себя на своем месте. Всегда владеешь собой, общителен, но, похоже, любишь общество друзей только при условии, что ты играешь в компании главную роль. Любишь быть арбитром в спорах и организовывать игры. Окружающие признают твой авторитет, так как в твоих суждениях всегда есть большая доля здравого смысла. Но тем не менее твое стремление вечно поучать утомляет окружающих.

5. Дискуссия с подростками, обсуждение о необходимости применения приемов саморегуляции, методов развития интернального локуса контроля, методов по снижению уровня тревожности.

6. Рефлексия — что было полезного, нового, интересного для

применения системного уровня знаний, полученных на занятии.

7. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Занятие 3.

Цель: формирование системного уровня умений, раскрывающих содержание четырех компонентов эмоциональной устойчивости. Проводится в форме тренинга.

Структура занятия (тренинга).

1. Вводная часть.

Приветствие. Цель: формирование позитивного интереса и сплочения группы;

Разминка. Цель: снимает эмоциональную напряженность, формирует благоприятный климат, активизирует, развивает чувство внутренней устойчивости и доверительности.

2. Основная часть. Цель: совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на формирование системного уровня умений, раскрывающих содержание четырех компонентов эмоциональной устойчивости.

1) Психотехническое упражнение. Цель: овладение приемами саморегуляции — обучение рефлексии собственного поведения с целью понимания своих чувств и отношений с другими.

2) Психотехническое упражнение. Цель: обучение методами развития интернального локуса контроля.

3) Психотехническое упражнение. Цель: обучение методами определения стратегии развития эмоциональной устойчивости.

4) Психотехническое упражнение. Цель: обучение приемами регуляции сложных эмоциональных состояний и методами развития оптимального уровня тревожности.

Последовательность предполагает чередование продуктивной деятельности, от интеллектуальных задач и упражнений к релаксационным техникам.

3. Обратная связь.

Рефлексия. Цель: оценка занятия с позиции заинтересованности, продуктивности, полезности, оправданности ожиданий. Подростки делятся своими мыслями и эмоциями (как чувствуют «здесь и сейчас»), что было полезного, в чем я испытывал трудности, что бы я сделал по-другому.

4. Ритуал прощания – необходим для формирования ощущения целостности и завершенности занятия, эмоционального сплочения группы.

Занятие 4.

Цель: формирование системного уровня отношений, раскрывающих содержание четырех компонентов эмоциональной устойчивости. Проводится в форме тренинга.

Структура занятия (тренинга).

1. Вводная часть.

Приветствие. Цель: формирование позитивного интереса и сплочения группы;

Разминка. Цель: снимает эмоциональную напряженность, формирует благоприятный климат, активизирует, развивает чувство внутренней устойчивости и доверительности.

2. Основная часть. Цель: совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на формирование системного уровня отношений, раскрывающих содержание четырех компонентов эмоциональной устойчивости.

1) Разыгрывание ситуации. Цель: формирование отношения к мотивации достижения успехов.

2) Разыгрывание ситуации. Цель: формирование отношения к принятию ответственности за происходящее.

3) Разыгрывание ситуации. Цель: отношение к своей познавательной активности.

4) Разыгрывание ситуации. Цель: отношение к собственным эмоциональным переживаниям.

Последовательность предполагает чередование продуктивной деятельности, от интеллектуальных задач и упражнений к релаксационным

техникам.

Упражнение «Оценка ситуации»

Цель: осознание собственных установок и резервов возможностей оценки ситуации, отработка навыков оценки ситуации. Участники называют 1-2 стрессовых или проблемных события, когда-либо перенесенных ими. Получившийся перечень записывается. Далее проводится первичная, вторичная оценки и переоценки этих событий каждым из участников, используя элементы ролевой игры, гротеска, наглядности, визуализации процесса мышления. Можно найти тех, кто хочет развить мастерство в вопросах преодоления проблем и помогать другим. Предложите им расширить свои задачи и разработать подходы к консультированию по вопросам оценки проблемы и выбора эффективного варианта поведения.

— Представьте себе, что сложилась такая ситуация, что вам необходимо перевоплотиться в какой-то объект материального мира, животное или растение. Подумайте и скажите, какой объект, какое животное и какое растение вы бы выбрали.

Упражнение «Кто я?»

У каждого человека есть собственная теория о том, что делает его уникальным, отличает от других людей. При этом возникает вопрос: «Разделяют ли другие мою точку зрения?» Детям группы предлагается разделить лист бумаги на три графы по вертикали:

- в 1-й графе ответить на вопрос: «Кто я?» Для этого быстро написать 10 слов-эпитетов, писать следует в том порядке, в каком они приходят в голову;

- во 2-й графе написать, как на этот же вопрос ответили бы ваши родители, знакомые (любой значимый другой);

- в 3-й графе на тот же вопрос отвечает кто-то из группы. Для этого все кладут свои подписанные листочки на стол, они перемешиваются, затем каждый, не глядя, берет листочек со стола и пишет о том человеке, чей листочек ему попался. Затем листочки снова складываются на стол и каждый забирает свой.

При обсуждении результатов данной процедуры можно обратить внимание на следующие аспекты:

- повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах;
- о чем это может говорить (например, об открытости человека в общении);
- насколько хорошо человек сам себя знает (количество слов в 1-й графе);
- отношение к самому себе (соотношение позитивных и негативных эпитетов);
- совпадают или не совпадают Я-концепция и представления других об этом человеке;
- из чего складываются представления других о человеке (здесь возможно обсуждение вопроса ответственности человека за презентацию себя другим людям).

Упражнение «Ласковое слово». Разыгрывание ситуаций.

Вспомните и запишите, какими ласковыми словами вы называете своих родных, близких, знакомых.

Задумайтесь, в каких случаях вы это делаете чаще?

Когда вам что-то требуется и вы обращаетесь с просьбой к этому человеку?

Или когда у вас хорошее настроение?

Часто ли вы делаете это?

Если нет, то почему?

Что мешает вам проявлять теплые чувства по отношению к людям?

Что вы испытываете, когда называете людей ласковыми именами?

А люди, к которым вы так обращаетесь, как они реагируют на ваше ласковое обращение?

Упражнение «Приятно сказать...». Разыгрывание ситуаций.

— Давайте встанем поближе друг к другу, образуем тесный круг и протянем руки к его середине.

По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то одна

рука. При этом постараемся не братья за руки с теми, кто стоит рядом с вами.

Итак, давайте начнем. Раз, два, три... Теперь, соприкоснувшись руками, вы должны сказать друг другу ласковое слово.

Упражнение «Мое Я». Разыгрывание ситуаций.

— Наше Я — одна из самых больших загадок. Иногда это Я обладает большим здравым смыслом, иногда — в нем звучит голос обиды, иногда — проявление собственного самолюбия, иногда — это голос озарения и творческой фантазии. А бывает — это проявление беззаботности и безрассудства. Некоторые же действия мы совершаем вопреки своей воле.

Как же разобраться в этой многоликости собственного Я? Вполне возможно, что Я создается слоями, так же как земная кора. Совершим такую экскурсию в глубь собственного Я. Это Я можно изобразить в виде дерева с разными веточками и глубокими корнями.

Одна из верхних веточек — внешнее Я. Нарисуйте ее, придумайте символ для этого Я. Это может быть и графический символ, а может быть какое-то слово. Пожалуйста.

Другая веточка — Я в учебе. Изобразите словом или символом это Я.

Другая веточка — Я в семье. Изобразите и этот символ. Еще одна веточка — ваше Я в кругу друзей и знакомых. Изобразите его.

Можно изобразить также несколько веточек вашего Я в разном окружении и в разных ситуациях, учитывая хобби, интересы, разные виды деятельности. Пожалуйста.

Получилась весьма причудливая крона. Каждый листочек на ней отображает вашу многоликость. Теперь можно изобразить корни. Изобразите в масштабе (будьте самокритичны!) ваши самобытные качества: настойчивость, доброту, романтизм, фантазию, интересы, слабости, несовершенства, наклонности, привязанности, чувство юмора — весь набор ваших фундаментальных качеств. Пожалуйста.

Нарисуйте это дерево вашего Я. Обсудите рисунки со всеми. Если веточки прошуршат одобрение, а корни прочно держат дерево гордой верхушкой вверх, проглядывается какая-то гармония.

А что скажут ваши друзья в шутку или всерьез?

3. Обратная связь.

Рефлексия. Цель: оценка занятия с позиции заинтересованности, продуктивности, полезности, оправданности ожиданий. Подростки делятся своими мыслями и эмоциями (как чувствуют «здесь и сейчас»), что было полезного, в чем я испытывал трудности, что бы я сделал по-другому.

4. Ритуал прощания – необходим для формирования ощущения целостности и завершенности занятия, эмоционального сплочения группы.

Занятие 5.

Цель: осознание своей принадлежности к полу, поло-ролевой функции и взаимоотношению полов, осознание и принятие подростками своего семейного опыта, развитие умений налаживать контакты с противоположным полом, оптимизация отношений в родительской семье, актуализация представления о собственной семье. Проводится в форме тренинга «Моя семья».

Структура занятия (тренинга).

1. Вводная часть.

Приветствие. Цель: формирование позитивного интереса и сплочения группы;

Разминка. Цель: снимает эмоциональную напряженность, формирует благоприятный климат, активизирует, развивает чувство внутренней устойчивости и доверительности.

2. Основная часть. Цель: совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на осознание своей принадлежности к полу, поло-ролевой функции и взаимоотношению полов.

1) Ролевая игра. Цель: осознание своей принадлежности к полу.

2) Ролевая игра. Цель: осознание своих поло-ролевых функций.

3) Ролевая игра. Цель: осознание взаимоотношения полов.

Последовательность предполагает чередование продуктивной деятельности, от интеллектуальных задач и упражнений к релаксационным техникам.

Представленные тренинговые упражнения направлены на сознание и принятие подростками своего семейного опыта, на развитие умений налаживать контакты с противоположным полом и выбирать будущего партнера. Они способствуют оптимизации отношений с родительской семьей и актуализируют представления о собственной семье.

Осознание и принятие своего семейного опыта необходимы для последующего построения своей собственной жизни. В рамках тренинга подросток может выразить все свои переживания, разобраться в противоречивых чувствах к родителям.

В ходе тренинга участникам предстоит:

- улучшить навыки самонаблюдения, определяя собственную позицию в семье;
- повысить самосознание;
- понять системную природу семьи;
- получить представления о динамике отношений в дисфункциональной семье;
- улучшить понимание динамики отношений в собственных семьях;
- осознать особенности взаимоотношений в своей семье, которые они раньше не замечали;
- определить возможности для изменения в себе и в своих семьях.

1. Упражнение «Поиграем в семью»

Группа делится на «семьи». Подгруппы располагаются за столами в различных частях комнаты. Задача участников — определить состав «семьи», возраст ее членов семьи, семейные роли. Каждый обдумывает, чем он занимается, где работает, чем увлекается, какую носит одежду, что любит есть на завтрак и т. д. Члены «семьи» решают, как проходят их будни и выходные, где и как они проводят отпуск, как распределяют семейные обязанности, какие у них отношения, решают они семейные вопросы коллегиально или через главу семьи. Подгруппа придумывает отличительные черты своей «семьи», которые отражаются в фамилии. «Семья» создает свой герб, выбирает девиз, фамильную реликвию или историю, которой она гордится, и какую-то семейную тайну, о которой не

рассказывают окружающим. Все соображения заносятся на бумагу в виде записей и рисунков. Количество и содержание рисунков, общие они или свои у каждого члена «семьи» — подгруппа решает сама.

Если в группе, кроме консультанта, есть еще один взрослый, то они расходятся в разные «семьи». Желательно, чтобы они выбрали роли младших детей. В этом случае участники будут проявлять больше самостоятельности и творческой активности.

После выполнения задания каждая подгруппа по очереди представляет свою «семью», а затем «семье» можно задать уточняющие вопросы.

Важно отметить, какой состав семей выбирают участники: полные это семьи или неполные, есть ли в семье дети. Подростки обычно выбирают главой семьи отца. Он чаще всего имеет фирму и достаточно богат. В семье обычно есть бабушки и дедушки и редко встречаются дяди и тети. Отношения, как правило, не дифференцированы, все хорошо друг к другу относятся и не ссорятся. Часто подросткам сложно представить себе семейные проблемы. В этом случае им помогает ведущий. От большинства предложений участники отказываются, а соглашаются, только если эти проблемы временные, легко решаемые. Например, сыну не удалось поступить в институт, и он будет поступать на следующий год. От таких проблем, как болезнь, алкоголизм, бедность, участники отказываются.

После выполнения упражнения желательно сразу же провести следующее, так как семья сложилась и «пожила» какое-то время.

2. Упражнение «Скульптура семьи»

Для выполнения упражнения необходима комната с мебелью или разнообразный реквизит, позволяющий оформить помещение как сцену, на которой разыгрываются различные события из жизни семьи.

Каждый участник по очереди превращается в скульптора. Он воссоздает свою семью в виде «живой скульптуры», выбирая на роли членов семьи других участников, которых он расставляет в комнате. В идеале скульптор выбирает кого-то и на свою собственную роль. Если членов семьи больше, чем участников группы, скульптор сам играет свою

роль. Завершив скульптуру, ее создатель интерпретирует свою работу, объясняя, почему члены семьи расположены именно так. После этого ведущий предлагает скульптору перестроить свое произведение, придав ему такой вид, какой бы скульптор хотел видеть свою семью.

3. Упражнение «Связанные одной цепью»

В каждой семье ее члены связаны друг с другом, все вступают в какие-то взаимоотношения, как-то влияют друг на друга. Данное упражнение помогает представить отношения в семье. Для работы надо приготовить отрезок веревки длиной один метр для каждого участника, а также моток веревки и ножницы для каждой «семьи».

Участники обвязываются вокруг пояса короткой веревкой. После этого «семьи» становятся в круги на расстоянии вытянутой руки друг от друга, и каждый привязывает к веревке на поясе концы отрезанных от мотка длинных веревок так, чтобы быть связанным с каждым членом семьи. Не должно остаться ни одного свободного конца. (Для семьи из трех человек достаточно трех веревок, для четырех человек их понадобится шесть, для пяти — десять.)

Это не значит, что вы каждый день ходите на привязи, но вы ощущаете эти незримые семейные связи. Представьте себе какую-то повседневную ситуацию и начните действовать. Например, мама и папа хотят подойти друг к другу и обняться или сын хочет поиграть в свои игрушки.

Насколько вы чувствовали себя связанными с другими? Что «семье» удалось сделать, где при этом находился каждый? Где возникла напряженность? Что вы можете сделать для того, чтобы ее ослабить?

Эти веревки можно рассматривать как различные чувства: любовь, беспокойство, тревога, ответственность за других. Мы ослабляем веревки, признавая право каждого человека на личную жизнь.

4. Упражнение «Семейные истории»

Для работы нужны крупные листы бумаги и цветные карандаши или фломастеры.

Каждый участник делит лист на две половины и рисует два семейных

воспоминания — счастливое и несчастливое. Два события на одном листе отражают тот факт, что и позитивные, и негативные явления происходят внутри одной и той же семьи. Когда все закончат рисовать, каждый участник по очереди демонстрирует группе свой рисунок и комментирует изображенные события.

5. Упражнение «Идеальная семья»

Как подросток представляет себе идеальную семью? Что в ней делают родители? Какое у подростков представление о «правильном» воспитании детей, о «хороших» детях, как они представляют себе, чего ожидают от них родители? Эти темы можно не только обсуждать, но и изобразить в виде рисунка.

Часто подростки, особенно младшие, идеализируют благополучную семью, где родители любят своих детей. Любовь, по их мнению, «это когда все покупают ребенку, что он хочет - много лимонада, конфет, тортов, жвачки, плееры, велосипеды, часы, - и ни в чем не отказывают. А ребенок во всем слушается родителей, делает по хозяйству, что ему скажут. Родители никогда не наказывают своих детей».

7. Упражнение «Жизнь идеальной семьи»

Участники группы разыгрывают сцены из жизни семьи, выбирая радостные или грустные события. Один из участников (доброволец) выбирает других на разные роли, чтобы разыграть сцены из жизни идеальной семьи. Остальные участники - зрители. После представления зрители делятся своими впечатлениями от увиденного. Затем сцены разыгрывают другие участники. Возможно, сцены получатся не столь идеальные, как хотелось бы. Это позволит подойти к обсуждению того, что действительно важно в семье, к разговору об отношениях, проблемах, о развитии семьи.

8. Упражнение «Представление о своей будущей семье»

«Закройте глаза, расслабьтесь и войдите каждый в свое внутреннее пространство. Представь, что ты - взрослый человек. Вот ты идешь по улице, подходишь к своему дому, поднимаешься по лестнице, открываешь дверь своим ключом. Что ты видишь, что слышишь, какие запахи

чувствуешь? Твоя семья радостно встречает тебя или каждый занят своими делами? Ты проходишь в комнату. Оглядишься внимательно, что ты видишь, кто в ней находится?»

Затем каждый участник рассказывает о том, что он видел. Это упражнение можно провести несколько раз в течение тренинга для оценки состояния участников группы.

9. Упражнение «Моя семья сейчас и в будущем»

Участникам предлагают создать два коллажа на эти темы или один коллаж на одну из этих тем по желанию. Для работы с коллажем понадобятся большие листы картона или ватмана и различная бумага - цветная, гофрированная, оберточная, газеты, журналы, открытки, рекламные проспекты, старые книги. Обычно подросткам очень нравится создавать коллажи, но предложенные темы иногда вызывают трудности. Подросток может чувствовать себя одиноким, ощущать, что только он один представляет свою семью. В этом случае ведущий должен поддержать подростка, обратить его внимание на других близких людей.

После создания коллажей участники могут рассказать о своих работах. Возможен вариант «Наша семья» — коллаж создается совместно членами «семьи», созданной в упражнении «Поиграем в семью»

3. Обратная связь. Рефлексия.

Цель: оценка занятия с позиции заинтересованности, продуктивности, полезности, оправданности ожиданий. Подростки делятся своими мыслями и эмоциями (как чувствуют «здесь и сейчас»), что было полезного, в чем я испытывал трудности, что бы я сделал по-другому.

4. Ритуал прощания – необходим для формирования ощущения целостности и завершенности занятия, эмоционального сплочения группы.

Занятие 6.

Цель: присвоение навыков связи с культурой, традициями, семейными ценностями и заповедями.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

2. Имаго-терапия — анализ «Притчи о семейном очаге».

Цель: присвоение навыков связи с культурой, традициями, семьей.

Притча. Из одного дома решило уйти Счастье. Трудно сказать почему, но решило. «Но прежде, сказала Счастье, я исполню по одному желанию каждого члена той семьи, в которой жило долгие годы».

«Чего ты хочешь?» - спросило Счастье у хозяйки дома. А та ответила, что нет у неё шубы норковой, и получила хозяйка шубу.

Спросило Счастье взрослую дочь хозяйки: «Чего ты хочешь?» - и та ответила, что замуж хочет за принца заморского, и вышла замуж за принца заморского.

Спросило Счастье сына хозяйки: «А ты чего хочешь?» - «Хочу, - говорит он, - велосипед, буду счастлив, если велосипед будет», - и получил мальчик велосипед.

И уже на пороге дома Счастье увидело хозяина и спросило: «А чего ты хочешь?» Хозяин подумал и сказал: «Хочу, чтобы из моего дома никогда не уходило тепло семейного очага».

И счастье выполнило просьбу хозяина и не ушло из этого дома, потому что счастье живёт только там, где горит семейный очаг!

3. Дискуссия. Цель: обсуждение с подростками понимания о необходимости «семейного очага».

4. Беседа по рассказу А. Максимовой «О семейном обеде».

Помнит ли кто-нибудь из вас, что такое семейный обед? Не тот, когда, отварив пачкупельменей и вскипятив суп из концентратов, присядем на маленькой кухоньке, наскоро проглотив то, что бог послал, и вновь вернёмся к своим делам. Нет! Хочется мне вспомнить о тех замечательных обедах по воскресеньям, когда вся наша многочисленная семья собиралась за овальным столом в доме семейного патриарха - нашей бабушки.

Ровно в три часа пополудни все садились за стол. Поправляли приборы, разложенные на крахмальной скатерти, щурились от солнечного луча, высверкнувшего на хрустальной грани бокалов, и внимательно обозревали стол. Каждый раз любовались мы бабушкиным искусством сервировки, старались до мельчайшей детали запомнить красоту натюрморта.

Главным украшением стола были знаменитые пироги, которые именовались бабушкиными. На узких листах возлежали пироги с рыбой, с мясом, с капустой. А на маленьком чайном столике их дополняли яблочные пироги с курагой.

Наши ноздри впитывали чудесные запахи, рот наполнялся слюной, и все постепенно начинали роптать: «Пора бы и начать!» И вот входила бабушка, покрасневшая и радостная, садилась во главе стола. «Ну что, дети мои?! – обращалась она ко всем. – Вроде бы все собрались, и я тому рада!». Это было что-то вроде команды. Сдвигались тарелки, стучали вилки, содержимое мисок, блюд, блюдец и селёдочниц перекочёвывало к нам в тарелки. Без сожаления нарушалась та красивая композиция, которой мы только что наслаждались.

За бабушкиным столом не раз мы решали важные дела, устраивали судьбу кого-то из родственников, обсуждали планы на будущее, давали советы. Порой за разговором не замечали мы, что сумерки опустились за окном. Бабушка включала свет, и над нами расцветал старый абажур с шелковыми кистями. Мягкий свет сглаживал острые углы, освещая наши лица и стол, подготовленный к чаю. И в эти минуты, глядя на своих двоюродных братьев, тёток и дядьев, понимал, что нет для меня ближе людей.

Позднее задумывался я: зачем бабушка устраивала раз в месяц для нас эти встречи? Сил и времени они забирают у неё очень много. И однажды она сама объяснила мне: «Милый мой, - говорила бабушка, расставляя тарелки накануне семейной встречи. – Вся наша родня связана одной фамилией. И я хочу, чтобы мы помнили о том. Собираю я вас и на обеды для того, чтобы привыкли вы к этому, чтобы появилась в вашей жизни необходимость хотя бы раз в месяц побыть вместе, посмотреть друг другу в глаза».

Действительно, наши семейные встречи, над которыми сначала подсмеивались, как над бабушкиной причудой, необходимостью. И сегодня встречаемся мы под старым абажуром. Кого-то уже нет, но дети заняли места, где когда-то сидели их родители. Новые родственники с

интересом слушают наши воспоминания, наивно сожалея, что тогда их не было с нами.

Все так же бабушка, постаревшая и седая, сидит во главе стола, смотрит на нас и ровно в три пополудни встаёт и обращается к нам: «Ну что, дети мои? Вроде все собрались, и я тому рада...»

5. Упражнение «Семейные заповеди».

Участникам группы предлагается написать список семейных заповедей (обычаев, правил, запретов, привычек, установок, взглядов, которых придерживаются все члены семьи). Затем происходит взаимообмен написанным в кругу. Как показывает опыт, родителям интересно знать, какова семейная жизнь других людей. Это позволяет сравнить свои представления о ней с представлениями других. Ведущий может спросить: «Какие заповеди вас удовлетворяют, а какие - нет».

Примеры.

Написание семейных заповедей помогает лучше осознать механизмы внутрисемейного взаимодействия. Семейные заповеди можно рассматривать как своего рода ценности, существующие в семье, от которых трудно отказаться и которые выступают как регуляторы поведения членов семьи. Для участников группы семейные заповеди — это обычаи, правила, запреты, привычки, взгляды, которых придерживаются все члены семьи. Список составляемых заповедей может охватывать отношения к различным сторонам семейной жизни: к еде, к вещам, к приему гостей, к старшим или младшим членам семьи, к животным. Участники группы, чьи взаимоотношения в семье являются более гармоничными и благоприятными, чаще упоминают заповеди, связанные с взаимодействием и взаимоотношениями между членами семьи, а участники, испытывающие трудности во взаимодействии и указывающие на проблемы в воспитании ребенка, больше ориентируются на другие ценности.

Приведем два примера, описанные И.М. Марковской иллюстрирующие эту мысль.

Участница Д. С. перечислила такие заповеди: при расставании обязательно поцеловать друг друга; говорить спасибо за обед; в уборке

квартиры участвует вся семья; дни рождения всегда отмечаются и приглашаются гости; когда дочерям желают спокойной ночи, их обязательно надо поцеловать.

Другая участница, которая, в противоположность Д. С, проявила высокую степень неудовлетворенности семейными отношениями, назвала такие заповеди: нет четкого плана, когда и кто убирает квартиру; дедушку тревожить нельзя, а надо оберегать его от трудностей и переживаний; в семье не любят пьяных; женщин не уважают; ребенок — это все, для него в доме все.

6. Упражнение «Семейный портрет».

Каждый участник на отдельном листе рисует свой семейный автопортрет: себя и свою семью - в любой художественной манере (реалистической, символической, абстракционистской). Листы не подписываются и не показываются другим участникам. После того как все нарисовали и сдали свои рисунки ведущему, он организывает из всех участников «экспертную комиссию», которая определяет авторов рисунка. Каждый «эксперт» получает рисунок неизвестного художника, и его задача состоит в том, чтобы догадаться, чьему перу принадлежит «полотно», и обосновать свои предположения. Оказывается, что рисование семьи для взрослых людей столь же увлекательно, как и для многих детей.

7. Дискуссия. Цель: познакомить подростков с семейными ценностями и традициями; рассказать о месте семейных традиций в современном обществе, раскрыть значение духовного опыта поколений в воспитании детей; познакомить с понятиями и терминами: семейные ценности, семейные традиции.

Вопросы:

- Опишите семейную традицию.
- В чём её смысл и назначение?
- Какую роль она играет в семье?

8. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Занятие 7.

Цель: формирование конструктивного самоутверждения, адекватной самооценки, навыкам целеполагания, на осмысление собственного социального статуса и развития свободного и независимого взгляда на социальную действительность. Занятие направлено на индивидуализацию и осознание собственного «Я» в нормативном поле социокультурной системы.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

2. Имаго-терапия. Притча «Ворона и павлин» Носсрата Пезешкеяна.

В парке дворца на ветку апельсинового дерева села черная ворона. По ухоженному газону гордо расхаживал павлин. Ворона прокаркала: «Кто помог такой нелепой птице появиться в нашем парке? С каким самомнением она выступает, будто это султан собственной персоной! Взгляните только, какие у нее безобразные ноги, а ее оперение — что за отвратительный синий цвет. Такой цвет я бы никогда не стала носить. Свой хвост она тащит за собой, будто лисица». Ворона замолчала, выжидая. Павлин помолчал какое-то время, а потом ответил, грустно улыбаясь: «Думаю, что в твоих словах нет правды. То плохое, что ты обо мне говоришь, объясняется недоразумением. Ты говоришь, что я гордец, потому что хожу с высоко поднятой головой, так что перья на плечах у меня поднимаются дыбом, а двойной подбородок портит мне шею. На самом же деле, я — все что угодно, только не гордец. Я прекрасно знаю все, что уродливо во мне, знаю, что ноги кожисты и в морщинах. Как раз это больше всего и огорчает меня, потому-то я и поднимаю так высоко голову, чтобы не видеть своих безобразных ног. Ты видишь только то, что у меня некрасиво, и закрываешь глаза на мои достоинства и мою красоту. Разве тебе это не пришло в голову? То, что ты называешь безобразным, как раз больше всего нравится людям...»

Обсуждение...

3. Тренинговое упражнение «Кто я? Мои ценности».

Цель: развитие свободного и независимого взгляда на социальную действительность, осознание и согласование личных и семейных

ценностей.

Ребята мы с вами выполняя предыдущее занятие поняли, что для нас очень важна семья, а давайте подумаем, что для нас еще важно в жизни. (Ребята говорят ценности, и каждый подходит к доске и записывает свою ценность).

Ребятам предлагает психолог подумать, что для них очень важно в жизни, без чего они не представляют свою жизнь. На предварительно проранжированных листочках написать 5 ценностей. После этого психолог просит всех ребят отдать 5 ценность, потом 4, потом 3, потом 2 (при этом после каждой отдаваемой ценности идет обсуждения, осознавать при этом, как вам без этого живется, ребята делятся своими чувствами, что они переживают когда отдаю свою ценность. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности). После того как 4 ценности отданы психолог предлагает ребятам отдать 1 ценность на обмен всех остальных.

4. Дискуссия — обсуждение согласны ли дети отдать эту ценность, как правило это самое дорогое, что осталось у ребенка).

5. Рефлексия. Цель: оценка занятия с позиции заинтересованности, продуктивности, полезности, оправданности ожиданий. Подростки делятся своими мыслями и эмоциями (как чувствуют «здесь и сейчас»), что было полезного, в чем я испытывал трудности, что бы я сделал по-другому.

6. Ритуал прощания – необходим для формирования ощущения целостности и завершенности занятия, эмоционального сплочения группы.

Занятие 8.

Цель: снятие тревоги и страха, удовлетворение потребности подростков в эмоциональном тепле и близости, обучение быть спокойными, развитие эмпатии — способность ставить себя на место другого, выражать сопереживание.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

Цель: разогревающее упражнение, взаимное приветствие всех участников и создание благоприятного психологического климата в

группе.

2. Упражнение «Карта силы». Цель: инструмент самоподдержки, который содержит в себе главные опоры на пути к улучшению своего ментального здоровья.

Заполните все пункты, которые указаны на карте лично для себя:

1) Какие ваши сильные стороны, помогающие сегодня вам чувствовать себя лучше?

2) Какие люди оказывают вам поддержку? Кто является опорой сегодня?

3) Какие навыки вы недавно освоили, помогающие вам жить более осознанно и полно свою жизнь?

4) Какие маленькие и большие радости есть в вашей жизни, которые помогают вам получать удовольствие и поднимают настроение?

5) Какие недавние достижения вы можете отметить, которые помогают вам испытывать чувство гордости?



3. Круг «Какие ситуации вызывают у меня тревогу и страх?»

Цель: снятие тревоги путем вербализации своей тревоги и страхов.

4. Упражнение «Я справлюсь!».

Цель: вентилирование негативных эмоций путем проигрывания сложных эмоциогенных ситуаций, повышение уверенности, удовлетворение потребности подростков в эмоциональном тепле и близости.

5. Арт-терапия - упражнение «Рисуем свои страхи».

Цель: снижение тревожности — изображение образа своего страха

через творческий процесс.

5. Музыкалотерапия — музыкально-двигательное упражнение.

Цель: развитие воображения, снятие мышечного напряжения.

7. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Занятие 9.

Цель: обучение подростков управлять своим эмоциональным состоянием.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

2. Упражнение «В лесу». Медитация. Цель: снижение уровня тревоги, снятие психомышечного напряжения через метод арт-терапии (музыкалотерапия) и технику визуализации.

Текст медитации.

«Закройте глаза и представьте лес, ощутите запах леса, посмотрите на всю эту красоту лесных просторов. Вы идете через весь лес и увидели лесную полянку на ней много красивых цветов, почувствуйте запах этих цветочков. Сядьте, а можете даже лечь на этой полянке, пусть теплые лучики солнышка погреют вас. Вот и пришло время возвращаться нам в нашу комнату, потихоньку открываем глаза и улыбнулись друг другу».

3. Дыхательные практики по Джекобсону «Дыхание по квадрату».

4. Рефлексия эмоционального состояния.

5. Ритуал прощания «Встретимся опять».

Занятие 10.

Цель: развитие самоисследования, самопрезентации и самосознания подростков для предупреждения психоэмоциональных нарушений и коррекции деструктивного самоутверждения на основе изменений личностных и поведенческих паттернов.

1. Ритуал приветствия «Круг радости».

2. Упражнение «Жизненная цель».

Цель: актуализация и обобщение знаний о своем будущем.

Психолог предлагает детям продолжить фразы: «Жизненный выбор

моих сверстников зависит от...», «Мое будущее представляется мне... потому что...» Наиболее часто повторяемые ответы записываются на доске. При обобщении высказываний детей делается вывод о многообразии жизненных выборов и степени их ответственности сегодня за свое будущее.

3. Упражнение «Моя жизнь». Цель: формирование навыков конструктивного поведения в ситуации сложного выбора.

Дети заполняют гистограмму «Моя жизнь». По завершении задания им предлагается выбрать из событий своей жизни 6 наиболее значимых, 3 из которых — радостные, а 3 — грустные, и изобразить их в виде кругов. В каждом круге нужно выделить сектор по количеству процентов вероятности, насколько учащийся сам мог (или сможет) повлиять на исход этого события. По итогам делается вывод о том, что во многом жизненные события зависят от самого человека. Далее подчеркивается, что многие трудные жизненные ситуации связаны с необходимостью делать выбор (это не всегда легко). Предлагается продолжить фразу: «Когда мне приходится делать выбор, мне трудно, потому что...» Наиболее часто повторяемые ответы записываются на доске.

Обращается внимание на то, что у каждого человека есть собственные ресурсы, которые он использует в сложных ситуациях, в том числе в ситуации выбора. Предлагается перечислить 1 свои положительные качества, помогающие в ситуации сложного жизненного выбора (ответы записываются на доске).

4. Упражнение «План жизненной перспективы».

Цель: отработка стратегий поведения в ситуации сложного жизненного выбора.

Психолог объясняет, что, планируя жизненную перспективу, зрелый человек должен опираться на имеющийся у него ресурс. При этом обращается внимание на перечень положительных качеств, написанных на доске. Предлагается привести примеры.

5. Упражнение «Карусель». Разыгрывание ситуаций.

Цель: получение личностной обратной связи от участников занятия. Благодаря обратной связи подросток может корректировать свое

последующее поведение, заменяя неудачные способы общения на новые, проверяя их воздействие на окружающих. Позитивная обратная связь — хорошее средство стабилизации и повышения самооценки участников занятий, актуализации их личностных ресурсов, а также создания позитивного эмоционального фона в группе.

Дети встают (салятся) по принципу «карусели», т. е. лицом друг к другу, и образуют два круга: внутренний неподвижный (участники стоят спиной к центру круга) и внешний подвижный (участники расположены лицом к центру круга). По сигналу психолога все участники внешнего круга делают одновременно один или два шага вправо (или пересаживаются на стул, стоящий справа от них) и оказываются перед новым партнером.

Таких переходов в игре несколько. Причем каждый раз роль участникам задает психолог.

Возможные примеры ситуаций

- Перед вами человек, который чем-то расстроен и никак не может успокоиться. Подойдите к нему, начните разговор, успокойте его.

- Перед вами человек, которого вы видели последний раз, когда учились вместе в первом классе, причем вы не сразу узнали его.

Некоторое время вы раздумываете, а затем обращаетесь к нему...

- На школьном дворе вы видите двух дерущихся подростков из вашего класса. Увидев вас, один из них убегает, другой остается на месте. Заговорите с ним, постарайтесь узнать причину конфликта.

- Перед вами школьник, который сегодня на вашем уроке был очень рассеян, а на ваше замечание отреагировал грубостью. Вы попросили его остаться после урока. Поговорите с ним, установите контакт, выясните, что с ним происходит.

Время на установление контакта и проведения беседы в каждой ситуации 2 - 3 минуты. Затем ведущий дает сигнал, участники должны в течение 30 секунд закончить начатую беседу, попрощаться и перейти вправо к новому партнеру.

6. Заключительное упражнение «Я - это Я». Цель: участники делятся своими переживаниями после проведения цикла занятий.

— Наши занятия подошли к концу, и мы расстаемся. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть конкретный участник, мнение которого о себе вы хотели бы узнать? У вас есть этот шанс сейчас. Сделайте то, что вы не успели сделать на предыдущих занятиях. Не откладывайте свое решение на завтра. Действуйте здесь и теперь.

«Я — это Я».

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбрал(а) это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут увидеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому (самой).

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом (самой).

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел(а) и ощущал(а), что Я говорил(а) и что Я делал(а), как Я думал(а) и как Я

чувствовал(а), Я вижу, что не вполне меня устраивает.

Я могу отказаться от того, что кажется не подходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом(самой).

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. У меня есть все, чтобы быть близким(ой) с другими людьми, что бы быть продуктивным(ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе и поэтому я могу строить себя. Я — это Я, и Я — это замечательно.

7. Рефлексия эмоционального состояния после проведения психолого-педагогической программы.

2.5. Психолого-педагогическая программа формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков *(подготовлена студенткой факультета психологии Ишмаковой Анной Андреевной под научным руководством Кондратьевой О.А.)*

При создании программы формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков, мы опирались на работы следующих педагогов-психологов: В.Г. Алексеева, Б.Г. Ананьева, Л.С. Выготского, С.И. Григорьев, Д.А. Леонтьева, В.Т. Лисовский, В.С. Мухина и др.

Цель программы – сформировать смысложизненные ориентации у старших подростков.

Задачи психолого-педагогической программы:

1. Способствовать активизации процесса самопознания.
2. Способствовать активизации осмысленности и удовлетворенности собственными результатами.
3. Способствовать развитию противостояния личности стрессовым ситуациям.
4. Способствовать формированию чувства опоры и стойкости, самостоятельности в самореализации.

Психолого-педагогическая программа формирования

смыслоразнозначных ориентаций у старших подростков рассчитана на 10 занятий. Продолжительность каждого занятия составляет 60 минут, регулярность занятий – 2 раза в неделю.

Для реализации психолого-педагогической программы формирования смыслоразнозначных ориентаций у старших подростков необходимо:

- пространство (класс), где участникам будет комфортно сидеть и перемещаться вовремя занятий;
- школьная учебная доска для схематизации.

Эффективность реализации развивающей работы будет отражаться в следующих аспектах: активизация процесса самопознания, осмысленности и удовлетворенности собственными результатами, развитие способности противостояния личности стрессовым ситуациям, формирование чувства опоры и стойкости, самостоятельности в самореализации.

Занятие № 1 «Вводное занятие»

Цель: знакомство учащихся с ведущим занятия, с правилами и программой психологического тренинга.

Задачи:

1. Формирование благоприятного психологического климата в группе.
2. Формирование доверительных отношений между участниками.
3. Ознакомление с правилами работы на занятии.
4. Узнать ожидания участников о предстоящей работе.

Контингент участников: учащиеся 10 «А» класса (подростки 15-16 лет).

Время занятия: 1 час (60 минут).

Необходимые материалы: ручки, чистые тетрадные листы.

I. Вводная часть (10 минут).

1) Ритуал приветствия.

Цель: снятие напряжения между участниками, создание условий для доверительного общения.

Описание упражнения: подросткам предлагается поздороваться друг с другом необычными способами. Все становятся в круг, каждый по очереди показывает свой способ приветствия, все остальные повторяют за ним.

Психолог: Здравствуйте, ребята! Смыслоразнонаправленные ориентации являются одним из центральных личностных новообразований, они выражают сознательное отношение человека к социальной действительности и в этом своем качестве определяют широкую мотивацию его поведения и оказывают существенное влияние на все стороны его действительности. Целью наших занятий будет определение у каждого из вас личностных смыслов и ценностей, формирование ответственности за свою жизнь, развитие мотивации для достижения целей, определение способов преодоления различных жизненных преград.

2) Упражнение «Знакомство».

Цель: знакомство учащихся с ведущим занятия, снятие напряжения, раскрепощение участников, сбор ответов на поставленные вопросы.

Описание упражнения: участники по кругу называют свое имя, задают и отвечают на вопросы.

3) Правила занятий.

1. Доверие и конфиденциальность. Участники могут искренне делиться своими чувствами и переживаниями. Конфиденциальность повышает чувство доверия и объединение участников группы.

2. Включенность в процесс занятий. Активное участие в ходе работы, высказывание своих мнений и впечатлений.

3. Уважительное отношение друг к другу. Участники должны учитывать интересы и мнения других. Уметь слушать и поддерживать друг друга.

4. Актуальность темы работы. Обсуждение вопросов, связанных с темой психолого-педагогической программы. Данное правило поможет участникам группы абстрагироваться от внешних тем, что способствует развитию навыков рефлексии.

II. Основная часть (35 минут).

4) Разминка «Лови».

Цель: активизация креативности, поднятие общего настроения группы.

Описание упражнения: участникам предлагается встать в круг. Слова нужно произнести в сложенные ладони и перебросить их к любому человеку в кругу с озвучиванием «Лови!». Участник, которому «бросили» слова проделывает то же действие с любым другим человеком.

5) Упражнение «Визитка».

Цель: проанализировать психологические особенности учащихся через их рассказы о себе.

Описание упражнения: каждый участник на половинке листа из тетради пишет:

по центру - свое имя;

в верхнем левом углу - любимое блюдо;

в нижнем левом углу – любимый жанр музыки;

в верхнем правом углу - цель жизни (занятие в свободное время);

в нижнем правом углу – любимый фильм.

Когда каждый закончит делать визитку, все по отдельности презентуют себя.

б) Упражнение «Ваши ожидания».

Цель: выяснение ожиданий и переживаний учащихся, ответы на интересующиеся вопросы.

Описание упражнения: каждый из нас чего-то ожидает от нового дела. Что Вы ждете от этого тренинга? (Каждый участник записывает свои ожидания в правой колонке на листке). Что Вы готовы вложить в тренинг? (Каждый участник записывает в правой части листа свой вклад в тренинг). Участники по кругу зачитывают свои ожидания от тренинга и вклад.

Ведущий: то, что мы с Вами записали, безусловно, может изменяться на протяжении всего тренинга. Возможно, вы получите то, чего не ожидали. Многие также будут зависеть от вашей активности. В конце занятий у нас с Вами будет возможность проанализировать свои ожидания.

III. Заключительная часть (15 минут).

7) Рефлексия.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

Описание упражнения: Что нового вы узнали на занятии? Что вам понравилось? С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

8) Ритуал прощания.

Цель: создание доброжелательной атмосферы, завершение занятия.

Описание упражнения: пусть каждый из вас попрощается с остальными каким-нибудь оригинальным способом: скажет что-нибудь особенное, пошлет воздушный поцелуй, подмигнет, кивнет, обнимет и т.д.

Занятие № 2 «Что такое самопознание?»

Цель: формирование самоанализа у учащихся, прояснение Я – концепции.

Задачи:

1. Анализ учащимися собственного «Я – образа» и его составляющих.
2. Развитие рефлексии, получение опыта понимания своего внутреннего мира.
3. Формирование позитивного самоотношения.

Контингент участников: учащиеся 10 «А» класса (подростки 15-16 лет).

Время занятия: 1 час (60 минут).

Необходимые материалы: ручки, чистые тетрадные листы, мяч.

Ход занятия.

I. Вводная часть (5 минут).

1) Ритуал приветствия.

Цель: снятие напряжения между участниками, создание условий для доверительного общения.

Описание упражнения: участники передают хаотично друг другу мяч, приветствуя и делая комплимент тому человеку, которому передают мяч.

II. Основная часть (40 минут).

2) Упражнение «Моё Я».

Цель: возможность выразить свои чувства и поделиться своими переживаниями, формирование адекватной Я-концепции.

Описание упражнения: Участникам предлагается нарисовать Я – реальное, Я – идеальное, Я – зеркальное.

«Я» - реальное - как представление индивида о себе, каков он на самом деле

«Я» - идеальное - как его представление о своем желаемом образе

«Я» - зеркальное - как его представление о том, что о нем думают другие

Ответить на вопрос: какое из трёх Я самое важное для тебя сейчас и почему?

3) Разминка «Никто не знает, что я...».

Цель: релаксация и снятие напряжения в группе.

Описание упражнения: Участники передают друг другу мячик и фраза того человека у которого оказался мяч начинает свою речь со слов «Никто не знает что я.....» и сообщить о себе то, что никто из нас о вас не знает.

4) Мини-лекция «Что такое самопознание, самооценка, саморазвитие и зачем они нам нужны».

Цель: определение понятий «самопознание», «самооценка» и ее виды, «саморазвитие».

Самосознание - осознание и оценка человеком самого себя как личности, своего нравственного облика и интересов, ценностей, мотивов поведения.

Самопознание - это нацеленность человека на познание своих физических (телесных), душевных, духовных возможностей и качеств, своего места среди других людей.

Самопознание зарождается и развивается по мере созревания и взросления человека, по мере развития его психических функций и расширения контакта с внешним миром. Самопознание тесно связано с самооценкой личности.

Выделяют 3 основных мотива, которые заставляют человека обращаться к самооценке:

- 1) понимание себя;
- 2) повышение собственной значимости;
- 3) самопроверка.

Самооценка - оценка человеком себя самого, своих качеств, возможностей, способностей, своего места среди других людей. Самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности. Самооценка осуществляется путем сопоставления личного и общественного мнения о собственной персоне. Формирование самооценки происходит в процессе деятельности и межличностного взаимодействия.

Самооценку различают: высокую, среднюю, низкую.

При этом высокая и низкая самооценка может быть: адекватной (реальной, объективной), и неадекватной. Неадекватная самооценка, в свою очередь, может быть: заниженной и завышенной.

В случае адекватной самооценки человек оценивает себя соответственно действительным способностям и возможностям; при завышенной самооценке - человек переоценивает себя; при заниженной самооценке - человек недооценивает себя.

Завышенная самооценка приносит в отношения элементы высокомерности и снисходительности.

Заниженная самооценка вынуждает личность подстраиваться к межличностным отношениям, предлагаемым партнером по общению.

Люди с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. При заниженной самооценке человек характеризуется чрезмерной неуверенностью в себе, что ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности».

Наиболее благоприятна адекватная самооценка, предполагающая равное признание человеком как своих достоинств, так и недостатков. В основе оптимальной самооценки лежат необходимый опыт и соответствующие знания. Уверенного человека отличают решительность,

твёрдость, умение находить и принимать логические решения, последовательно их реализовывать.

Уверенный человек критически относится к допущенным ошибкам, анализируя их причины, с тем, чтобы не повторить их вновь. Познав и оценив себя, человек может более сознательно, а не стихийно управлять своим поведением и заниматься самовоспитанием.

5) Упражнение «Закончите фразу».

Цель: это упражнение поможет задуматься о себе, своих поступках, чувствах.

Описание упражнения: Участникам необходимо закончить и записать предложения: «Мне нравится, если ...»; «Мне неприятно, когда ...»; «Я безразличен к ...»; «Меня радует ...»; «Я восхищаюсь ...». По кругу поделиться написанным.

III. Заключительная часть (15 минут).

6) Рефлексия.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

Описание упражнения: Что нового вы узнали на занятии? Что вам понравилось? С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

8) Ритуал прощания.

Цель: создание доброжелательной атмосферы, завершение занятия.

Описание упражнения: Участники встают в круг. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа.

Занятие № 3 «Саморазвитие через самопознание»

Цель: создание условий для обращения учащихся к собственной ценностно – смысловой сфере.

Задачи:

1. Повышения уровня самопринятия учащихся, формирование позитивного самоотношения.

2. Восприятие себя через восприятие своего внешнего облика, принятие внешнего облика, таким, какой он есть.

3. Формирование мотивации на работу с собственными недостатками как на способ саморазвития личности.

Контингент участников: учащиеся 10 «А» класса (подростки 15-16 лет).

Время занятия: 1 час (60 минут).

Необходимые материалы: ручки, чистые тетрадные листы, мяч, цветные карандаши, листы А4.

Ход занятия.

I. Вводная часть (5 минут).

1) Ритуал приветствия.

Цель: снятие напряжения между участниками, создание условий для доверительного общения.

Описание упражнения: участники передают хаотично друг другу мяч, приветствуя и делая комплимент тому человеку, которому передают мяч.

II. Основная часть (40 минут).

2) Разминка «Что нового?»

Цель: помогает настроиться на работу.

Описание упражнения: участники по кругу рассказывают о том, что с необычного с ними случилось на этой неделе (месяце).

3) Упражнение «Принятие себя».

Цель: развитие готовности осуществлять самоанализ.

Описание упражнения: Участникам необходимо взять лист бумаги и разделить его на две половинки. Слева в колонку «Мои недостатки» предельно откровенно запишите все то, что вы считаете своими недостатками именно сегодня, именно сейчас. После этого напротив каждого недостатка, напишите одно из своих достоинств, то есть то, что можно противопоставить недостатку, что есть у вас в данный момент. Запишите их в колонке «Мои достоинства».

После того, как вы заполнили таблицу, постарайтесь подумать, почему вы написали именно тот или иной недостаток, то или иное достоинство. Постарайтесь проанализировать, в каких ваших действиях,

поступках они проявляются, в какой степени они вам помогают или же мешают в жизни.

Прислушайтесь к себе и изучайте себя. Это даст вам силы к движению вперед. Четко определяйте свои недостатки и достоинства, так как это способствует успеху при осознании себя и достижении целей.

4) Упражнение «Мой герб».

Цель: формирование мнения учащихся о себе, своих поступках, важных для них вещах.

Описание упражнения: на листе А4 Герб делим на 5 частей. В первой вам надо изобразить то, что вы умеете делать лучше всего. Во второй – место, где вы чувствуете себя хорошо: уютно и безопасно. В третьей – самое большое свое достижение. В четвертой – имена тех людей, которым вы можете доверять. Все это вы можете изобразить с помощью слов, картин, символов, рисунков, разных предметов, ваших фотографий, вырезок из журналов. А в пятой части напишите три слова, которые вы хотели бы услышать о себе. Затем по желанию проводится презентация.

5) Упражнение «Незаконченные предложения».

Цель: формирование познавательного отношения учащихся к себе и окружающему их миру.

Описание упражнения: участникам предлагается быстро закончить предложения, содержащие рассуждения на тему морали.

Я радуюсь, когда...

Я грущу, когда, ...

Я нервничаю, когда...

Я горжусь, когда...

Я тревожусь, когда...

Я спокоен, когда...

Я злюсь, когда...

Я боюсь, когда...

Я люблю, когда...

III. Заключительная часть (15 минут).

б) Рефлексия.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

Описание упражнения: Что нового вы узнали на занятии? Что вам понравилось? С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

7) Ритуал прощания.

Цель: создание доброжелательной атмосферы, завершение занятия.

Описание упражнения: участники тренинга должны креативно и необычно попрощаться друг с другом.

Занятие № 4 «Достижения жизненных целей»

Цель: развитие способности к самоопределению жизненных целей и определение необходимых качеств, для их достижения.

Задачи:

1. Формирование осознания себя, определение зоны ближайшего личностного развития.

2. Снятие эмоциональной и поведенческой закрепченности, формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности.

3. Формирование осознания личностных качеств.

Контингент участников: учащиеся 10 «А» класса (подростки 15-16 лет).

Время занятия: 1 час (60 минут).

Необходимые материалы: ручки, чистые тетрадные листы, мяч.

Ход занятия.

I. Вводная часть (5 минут).

1) Ритуал приветствия.

Цель: снятие напряжения между участниками, создание условий для доверительного общения.

Описание упражнения: Участникам предлагается поздороваться друг с другом необычными способами. Все становятся в круг, каждый по очереди показывает свой способ приветствия, все остальные повторяют за ним.

II. Основная часть (40 минут).

2) Упражнение «Я буду/могу быть...».

Цель: формирование навыков самораскрытия, личностного развития.

Описание упражнения: всем необходимо разбиться на пары. Подумать, что хотелось бы каждому совершить или в чём добиться успеха. Затем в каждой паре поочередно участники говорят друг другу по три фразы (всего девять фраз), начинающиеся со слов «я хочу», «я могу», «я буду». В конце упражнения рассказать, как менялись настроения, ощущения, эмоции в процессе выполнения данного упражнения.

3) Разминка «Я хочу больше всех».

Цель: снятие зажатости и напряженности, формирование установки на взаимопонимание.

Описание упражнения: участники в свободном порядке соревнуются в своих желаниях: кто сможет загадать желание самое крутое. Оценка "крутости" - коллективная.

4) Групповая беседа «Мои достижения».

Цель: осознание достижений и радости преодоления трудностей.

Описание упражнения: Каждый участник по кругу рассказывает чего он достиг\где преуспел, в чем была трудность достижения и как они с ней справились.

5) Упражнение «Я мастер своего дела».

Цель: раскрытие своих сильных сторон, самоидентификация.

Описание упражнения: Участникам предлагается рассказать в чем они себя проявили/что получается у них хорошо и от чего они получают удовольствие.

III. Заключительная часть (15 минут).

6) Рефлексия.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

Описание упражнения: Что нового вы узнали на занятии? Что вам понравилось? С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

7) Ритуал прощания.

Цель: создание доброжелательной атмосферы, завершение занятия.

Описание упражнения: каждый участник по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

Занятие № 5 «Жизненные ценности»

Цель: формирование уровня удовлетворенности жизни старших подростков.

Задачи:

1. Сформировать отношение к жизни как ценности.
2. Развивать и поддерживать позитивное самосознание и самооценку.
3. Сформировать адекватную оценку своей деятельности.
4. Помочь учащимся обратиться к своим чувствам, проанализировать свое отношение к ценностям жизни.

Контингент участников: учащиеся 10 «А» класса (подростки 15-16 лет).

Время занятия: 1 час (60 минут).

Необходимые материалы: ручки, чистые тетрадные листы, мяч, цветные карандаши, листы А4.

Ход занятия.

I. Вводная часть (5 минут).

1) Ритуал приветствия.

Цель: снятие напряжения между участниками, создание условий для доверительного общения.

Описание упражнения: участники приветствуют друг друга по кругу и делают комплимент рядом сидящему.

II. Основная часть (40 минут).

2) Упражнение «Наши ценности».

Цель: формирование у обучающихся осознания своих жизненных ценностей.

Описание упражнения: участникам необходимо написать 5 важных ценностей и распределить их по местам в зависимости от важности каждого. После распределения необходимо обозначить почему данной ценности присвоено такое место.

3) Упражнение «Прошлое настоящее – будущее».

Цель: исследование учащимися себя, своих ресурсов в прошлом настоящем и будущем.

Описание упражнения: участникам необходимо нарисовать отрезок и разделить его на три части, которые соответствовали бы прошлому, настоящему и будущему. Поставьте значок, где вы сейчас. Какая часть жизни уже пройдена, какая – впереди. Поделитесь своими мыслями о прошлом (запишите их условно под отрезками соответствующих частей линии). Где ваши истоки, что происходило в детстве, в ранние годы? Что происходит в настоящем, что вас занимает, увлекает сейчас? Что будет в вашем будущем, ваши цели и мечты?

4) Разминка «В чем мне повезло в этой жизни».

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма у учащихся.

Описание упражнения: участники группы разбиваются по парам. В течение трех минут нужно рассказать своему партнеру о том, в чем вам повезло в этой жизни. Через три минуты поменяйтесь ролями. После упражнения проводится короткий обмен впечатлениями.

5) Групповая беседа «Как формируются наши жизненные ценности».

Цель: анализ отношения учащихся к жизненным ценностям.

Описание упражнения: жизненные ценности — это основа для выборов разной степени важности, тесно связанная с нашими морально-этическими нормами. Совершая очередное действие, мы проверяем его на соответствие жизненным ценностям. Жизненные ценности формируются в процессе познания мира, получения опыта, саморазвития. Прежде, чем стать ценностным ориентиром, то или иное явление действительности получает сильный эмоциональный отклик с одной стороны и рациональное объяснение значимости для жизни человека – с другой.

Расскажите о каком-то значимом событии или опыте в вашей жизни, которое повлияло на ваши жизненные ценности?

III. Заключительная часть (15 минут).

6) Рефлексия.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

Описание упражнения: что нового вы узнали на занятии? Что вам понравилось? С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

7) Ритуал прощания.

Цель: создание доброжелательной атмосферы, завершение занятия.

Описание упражнения: участники прощаются друг с другом по кругу и делают комплимент рядом сидящему.

Занятие № 6 «Преодоление жизненных трудностей»

Цель: расширение представлений о жизненных проблемах и способах их преодоления.

Задачи:

1. Сформировать психологическую устойчивость учащихся к стрессовым ситуациям.

2. Расширить совокупность поведенческих стратегий у учащихся в трудных жизненных ситуациях.

3. Сформировать индивидуальные навыки управления стрессом, а также научить запрашивать и получать поддержку.

Контингент участников: учащиеся 10 «А» класса (подростки 15-16 лет).

Время занятия: 1 час (60 минут).

Необходимые материалы: ручки, чистые тетрадные листы.

Ход занятия.

I. Вводная часть (5 минут).

1) Ритуал приветствия.

Цель: снятие напряжения между участниками, создание условий для доверительного общения.

Описание упражнения: участники необходимо встать в круг и поздороваться, соприкоснувшись локтями.

II. Основная часть (40 минут).

2) Дискуссия «Стресс в нашей жизни. Помощь и самопомощь при стрессе».

Цель: формирование готовности обсуждать переживания с близкими, развитие навыков самопомощи.

Описание упражнения: Стресс - это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные и позитивные эмоции. Давайте поразмышляем: почему люди испытывают стресс?

Причины просты и понятны — организм устает и дает сбой. Невозможно постоянно находиться в состоянии «бей или беги». Человеческие ресурсы не вечны.

Замечали ли вы как стресс влияет на ваш организм и физическое состояние? При стрессе вырабатывается гормон кортизол, который влияет на работу всех систем. Организму приходится испытать массу неприятных изменений, таких как ухудшение самочувствия, нарушения ЖКТ, проблемы со сном.

Источники стресса могут быть как внешними, так и внутренними. К внешним относятся переезд, смена места работы, смерть близкого человека, развод, ежедневные неприятности — все, что влияет на человека «снаружи». Внутренние — это пересмотр жизненных убеждений, изменение личной самооценки и так далее. Перечислите ваши источники стресса?

Приведем советы и рекомендации, которые помогают справиться со стрессовыми состояниями.

Для начала нужно поупражняться в отработке необходимых навыков, - поскольку способы выхода из состояния острого стресса надо уметь правильно и своевременно применять.

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения. Не забывайте, что противострессовое дыхание — главная составляющая психосоматического равновесия.

2. Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить "язык лица и тела" путем расслабления мышц и глубокого дыхания (с особенно продолжительным выдохом).

3. Расслабление. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание свободное. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего медленно — внимание: очень медленно! - поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

К каким способам преодоления стресса прибегаете вы? Какие методы вам помогают и расслабляют?

3) Упражнение «Жизненная прямая».

Цель: Осознание учащимися положительного опыта решения задач, которые встречались у них на пути.

Описание упражнения: учащимся предлагается нарисовать линию и представить, что это - символический рисунок их жизненного пути. Нужно отметить главные, по их мнению, события, которые уже произошли с ними, и точку сегодняшнего дня. Сколько было хороших и плохих событий в вашей жизни? Как вы преодолевали трудности и как они повлияли на вас сегодняшних?

4) Разминка «Глубокое дыхание».

Цель: Снятие эмоционального напряжения у учащихся.

Описание упражнения: выполняется упражнение сидя, спина должна быть прямой. Чтобы почувствовать работу пресса, руки лучше положить на живот. Медленно вдохните воздух через нос, надув живот. Грудную клетку разверните, спину выпрямите, а лопатки сведите вместе. Задержите дыхание на 5–7 секунд. Теперь сделайте медленный выдох и втяните живот. Вновь задержите дыхание на 5-10 секунд. Теперь можно подышать в обычном режиме. Повторите упражнение три раза.

5) Упражнение «Мои позитивные качества».

Цель: развитие навыков управления эмоциональным состоянием при сложных ситуациях.

Описание упражнения: Участникам необходимо написать несколько своих качеств, с помощью которых, по их мнению, они справлялись с трудностями и преградами. По желанию привести примеры ситуаций, где данные качества помогли.

III. Заключительная часть (15 минут).

6) Рефлексия.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

Описание упражнения: Что нового вы узнали на занятии? Что вам понравилось? С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

7) Ритуал прощания.

Цель: создание доброжелательной атмосферы, завершение занятия.

Описание упражнения: Участникам предлагается встать в круг, взяться за руки и хором попрощаться «до встречи».

Занятие № 7 «Жизнестойкость»

Цель: повышение уровня жизнестойкости учащихся, формирование самосознания.

Задачи:

1. Формирование позитивных установок в общении учащихся.
2. Формирование умения взаимодействовать в группе.
3. Развитие навыков самоконтроля и саморегуляции.

Контингент участников: учащиеся 10 «А» класса (подростки 15-16 лет).

Время занятия: 1 час (60 минут).

Необходимые материалы: ручки, чистые тетрадные листы, мяч.

Ход занятия.

I. Вводная часть (5 минут).

1) Ритуал приветствия.

Цель: снятие напряжения между участниками, создание условий для доверительного общения.

Описание упражнения: участники передают хаотично друг другу мяч, приветствуя и делая комплимент тому человеку, которому передают мяч.

II. Основная часть (40 минут).

2) Упражнение «Ассоциации».

Цель: формирование представления о понятии «жизнестойкость».

Описание упражнения: участникам необходимо рассказать с чем у них ассоциируется слово «жизнестойкость».

3) Упражнение «Продолжи фразу».

Цель: формирование способности доверять социальному окружению.

Описание упражнения: ведущий по кругу передает фразу. Задача учащихся не задумываясь продолжить ее.

Фразы:

- особенно мне нравится...

-особенно меня раздражает, что я...

- мне бывает стыдно, когда я....

- верю что я...

- чего мне иногда по-настоящему хочется, так это....

- иногда люди не понимают меня, потому что я....

4) Разминка «Моя любимая фраза».

Цель: создание приободряющей и позитивной атмосферы.

Описание упражнения: участникам необходимо вспомнить отрывок из любимой книги, песни или фильма и озвучить фразу, которая им нравится.

5) Упражнение «Разгладим море».

Цель: формирование навыков саморегуляции, улучшение психической устойчивости.

Описание упражнения: участникам нужно представить какую-то конфликтную ситуацию. Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях возникает дискомфортное состояние за грудиной (давление, сжатие, жжение, пульсация). Закройте глаза,

посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте бушующее «огненное море» эмоций. Теперь визуально рукой разгладьте это море до ровного зеркала. Что вы теперь чувствуете?

б) Упражнение «Мозговой штурм по созданию различных видов саморегуляции».

Цель: создание условий для личностного самораскрытия учащихся, обучение приемам саморегуляции.

Описание упражнения: участники делятся на две группы, в течение 1 минуты каждой группе необходимо написать максимальное количество различных методик и способов саморегуляции. Далее в течение одной минуты отобрать 5 самых лучших, по их мнению, способов и обсудить их вместе.

III. Заключительная часть (15 минут).

б) Рефлексия.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

Описание упражнения: Что нового вы узнали на занятии? Что вам понравилось? С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

7) Ритуал прощания.

Цель: создание доброжелательной атмосферы, завершение занятия.

Описание упражнения: пусть каждый из вас попрощается с остальными каким-нибудь оригинальным способом: скажет что-нибудь особенное, пошлет воздушный поцелуй, подмигнет, кивнет, обнимет и т.д.

Занятие № 8 «Ориентир на будущее»

Цель: формирование активной жизненной позиции у учащихся, умение нести ответственность.

Задачи:

1. Осознание ценностей и целей, являющихся смыслом жизни.
2. Формирование собственных смысло-жизненных целей учащимися.
3. Формирование ответственности за свою жизнь.

Контингент участников: учащиеся 10 «А» класса (подростки 15-16 лет).

Время занятия: 1 час (60 минут).

Необходимые материалы: ручки, чистые тетрадные листы, мяч.

Ход занятия.

I. Вводная часть (5 минут).

1) Ритуал приветствия.

Цель: снятие напряжения между участниками, создание условий для доверительного общения.

Описание упражнения: участникам предлагается поздороваться друг с другом необычными способами. Все становятся в круг, каждый по очереди показывает свой способ приветствия, все остальные повторяют за ним.

II. Основная часть (40 минут).

2) Упражнение «Волшебный магазин».

Цель: формирование собственных желаний и целей учащихся.

Описание упражнения: участники группы приходят в "волшебный магазин", продавец в котором - ведущий группы. Продавец-волшебник может предложить участникам все, что только можно пожелать: здоровье, карьеру, успех, счастье, любовь..., но требует, чтобы покупатель тоже заплатил за это тем, что ценит в жизни: здоровьем, любовью и т.д.

3) Беседа «Что такое смысл жизни?».

Цель: формирование представлений о смысле жизни.

Описание упражнения: Смысл жизни – это осознаваемая ценность, которой человек подчиняет свою жизнь, ради чего ставит и осуществляет жизненные цели. Вопрос о смысле жизни, так или иначе, встает перед каждым человеком — если он хоть сколько-нибудь сложился как человек. Вы помните, когда впервые стали задумываться и искать свой смысл? Обычно подобные вопросы приходят в ранней юности, когда вновь созданный человек должен занять свое место в жизни — и стремится найти его.

Человек, ищущий ответ на вопрос «в чем смысл жизни?» никак не может уйти от двух вещей, над которыми не властен ни его ум, ни какое-либо из течений человеческой мысли: мы запрограммированы на счастье, и

у нас есть потребность всегда стремиться к чему-то более позитивному, проще говоря – к большему количеству радости, стараясь предельно уменьшить количество страданий. Этим обеспечивается наше выживание. Физическая боль, так же, как и животным, сообщает нам о том, что в нашем организме что-то не в порядке и/или мы травматично взаимодействуем со средой. Боль заставляет нас меняться и искать более комфортные условия в среде. Эмоциональная боль – более сложное явление, но и оно, по сути, подталкивает нас к тому же – меняться, развиваться, делать что-то, чтобы прекратить страдания тем или иным способом.

Мы не можем ограничиться только проблемами выживания. Мы осознаем страх смерти не только в ситуации явной опасности, но и «вообще», и он заставляет нас искать какие-то еще мотивы для действий, кроме обеспечения выживания, побуждает упорно искать какие-то способы продлить себя в вечности или познать ее в той или иной мере.

В чем же тогда смысл жизни? По сути, это индивидуальное понимание цели существования, стоящее за рамками простого выживания как отдельного человека, так и вида. И смысл – то, что должно давать энергию для действий, а значит, приносить удовлетворение на эмоциональном уровне. Собственно, то, ради чего мы будем способны преодолевать страдания не только сиюминутно, но и в долгосрочной перспективе.

Если собрать все это в некую простую схему, получится следующее. Стремление к удовлетворению потребностей и удовольствию побуждает нас действовать. В действиях мы неизбежно натываемся на препятствия, потому что являемся членами системы (которая состоит как минимум из людей, материальных объектов, природы), и ни одна система не существует только для того, чтобы нам было хорошо. Соответственно, возникают конфликты с другими представителями реальности, с ее процессами и независимыми от нас законами.

4) Упражнение «Я сам».

Цель: способствовать формированию ответственности и умения отстаивать свою позицию.

Описание упражнения: участникам необходимо написать 5 ситуаций, в которых они самостоятельно принимали решение, отстаивали свои границы и мнение и т.д.? Какие при этом вы испытывали эмоции и ощущения во время ситуаций и после них?

5) Упражнение «Моя ответственность».

Цель: анализ учащимися ответственных решений в собственной жизни.

Описание упражнения: участникам предлагается написать на листках по 5 приятных и неприятных моментов собственной жизни, после этого нужно около каждого пункта обозначить, кто или что способствовало данной ситуации, что было причиной.

III. Заключительная часть (15 минут).

6) Рефлексия.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

Описание упражнения: Что нового вы узнали на занятии? Что вам понравилось? С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

7) Ритуал прощания.

Цель: создание доброжелательной атмосферы, завершение занятия.

Описание упражнения: пусть каждый из вас попрощается с остальными каким-нибудь оригинальным способом: скажет что-нибудь особенное, пошлет воздушный поцелуй, подмигнет, кивнет, обнимет и т.д.

Занятие № 9 «Мотивация совершенствования»

Цель: усиление позитивных тенденций в личности подростков, формирование мотивации и осознание сильных сторон своей личности.

Задачи:

1. Формирование навыков мотивации как на способ саморазвития личности.

2. Создание условий для обращения подростков к собственной ценностно – смысловой сфере.

3. Развитие способностей самоопределения, прогнозирования и преодоления жизненных преград.

Контингент участников: учащиеся 10 «А» класса (подростки 15-16 лет).

Время занятия: 1 час (60 минут).

Необходимые материалы: ручки, чистые тетрадные листы.

Ход занятия.

I. Вводная часть (5 минут).

1) Ритуал приветствия.

Цель: снятие напряжения между участниками, создание условий для доверительного общения.

Описание упражнения: участники приветствуют друг друга по кругу и делают комплимент рядом сидящему.

II. Основная часть (40 минут).

2) Упражнение «Лестница достижений».

Цель: развитие представлений о своей полезности для других людей.

Описание упражнения: участникам необходимо нарисовать лесенку, состоящую из 6 ступенек. Нижняя ступенька обозначает состояние, когда ваша цель абсолютно не достигнута. Верхняя - когда она осуществлена полностью. Запишите 2-3 признака на первой ступеньке, обозначающих особенности ситуации, когда ваша цель не достигнута. Напишите на верхней ступеньке, 2-3 признака, по которым вы можете определить, судить, что цель достигнута полностью. Подумайте, на какой ступеньке достижений вы находитесь сейчас. Обозначьте эту позицию и запишите 2-3 ее главных характеристики. Важно записывать, не то, что вы делаете для достижения цели, а что уже конкретно сделали. А теперь главный вопрос: что конкретно вам нужно сделать, чтобы подняться на ступеньку выше и выше? Запишите. Это будут ваши задачи для достижения цели. Когда конкретно каждый из вас сделает то, чтобы приблизиться к цели на одну ступеньку.

3) Упражнение «Друг для друга».

Цель: достижение состояния расслабления учащихся.

Описание упражнения: участникам предлагается подумать и написать, где и чем может быть полезен каждый участник. По окончании работы зачитываются, что получилось.

4) Разминка «Дружеские руки».

Цель: достижение состояния расслабления учащихся.

Описание упражнения: участники выстраиваются в шеренгу. Первый участник проходит вдоль строя и обменивается рукопожатием с каждым, становится в конец шеренги, движение начинает оказавшийся первым и т.д., пока каждый не пройдет вдоль строя.

5) Упражнение «Мои сильные стороны».

Цель: развитие мотивации к достижению жизненных целей.

Описание упражнения: запишите свои сильные стороны в первой колонке на листочке, и при их формулировании не умаляйте своих достоинств. Во второй колонке отметьте несвойственные вам положительные качества, которые вы хотели бы выработать в себе. Затем сядем в большой круг, каждый участник прочитает свой список и прокомментирует его. Когда вы будете высказываться, говорите прямо и уверенно. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказывать свое мнение.

III. Заключительная часть (15 минут).

6) Рефлексия.

Цель: сбор обратной связи от участников тренинга.

Описание упражнения: Что нового вы узнали на занятии? Что вам понравилось? С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

7) Ритуал прощания.

Цель: создание доброжелательной атмосферы, завершение занятия.

Описание упражнения: Участникам предлагается встать в круг, взяться за руки и хором попрощаться «до встречи».

Занятие № 10 «Завершение».

Цель: закрепление у подростков положительной модели формирования смысло-жизненных ориентаций.

Задачи:

1. Выявить динамику изменения поведения подростков.
2. Подведение итогов работы с учащимися.

Контингент участников: учащиеся 10 «А» класса (подростки 15-16 лет).

Время занятия: 1 час (60 минут).

Необходимые материалы: ручки, чистые тетрадные листы, цветные карандаши.

Ход занятия.

I. Вводная часть (5 минут).

1) Ритуал приветствия.

Цель: снятие напряжения между участниками, создание условий для доверительного общения.

Описание упражнения: участники необходимо встать в круг и поздороваться, соприкоснувшись локтями.

II. Основная часть (45 минут).

2) Упражнение «Мое колесо жизни».

Цель: закрепить систему смысложизненных приоритетов и ориентиров, развить навык самопрезентации.

Описание упражнения: рисуем круг, делим на 8 равных частей (1 часть - 1 область вашей жизни). Вписываем в каждый сектор название области.

семья, учеба, профессия, деньги, хобби, дом, красота, здоровье. Выбираем срок работы (достижения).

Описываем идеальный сценарий по каждой области - чего бы вы хотели достичь за указанный срок. Проводим анализ вашей нынешней жизни соответственно задуманному. Расставляем в каждом секторе шкалу от 1 до 10, и на каждой шкале указываете, где вы сейчас находитесь. Ваше подсознание не даст вам обмануться и поставить точку выше. Какие чувства у вас вызывает ваше «колесо жизни»?

3) Упражнение «Сбор чемодана в дорогу».

Цель: создать положительную обратную связь участникам тренинга по завершении работы.

Описание упражнения: участникам предлагается собрать «чемодан». Содержимое «чемодана» будет особым. Так как мы занимались формированием смысложизненных ориентаций, то туда мы «положим» то, что поможет еще раз каждому из вас задуматься, «взвесить», критически оценить свое решение о своих жизненных ценностях, целях и ориентирах. Собирая «чемодан», мы будем придерживаться четырех правил:

1. В «чемодан» надо «положить» одинаковое количество качеств, имеющихся и отсутствующих, но необходимых для достижения цели.

2. Каждое качество будет «укладываться» в «чемодан» только с согласия всей группы. Если хотя бы один не согласен, то его либо пытаются убедить в правильности решения, либо, если это не удастся сделать, отказываются «положить» качество в «чемодан».

3. «Положить» в «чемодан» можно только те качества, которые проявились в ходе работы в группе.

4. «Положить» в «чемодан» можно только те качества, которые поддаются изменению.

4) Разминка «Холод и жара».

Цель: попеременное напряжение и расслабление всего тела.

Описание упражнения: Участникам необходимо напрячь тело так, будто они чувствуют холод, а затем расслабиться, представить, как ваше тело согревается и чувствует тепло. Упражнение выполнить 3 раза.

5) Упражнение «Завершение предложений» Цель: получение ведущим обратной связи.

Цель: получение ведущим обратной связи.

Описание упражнения: участникам необходимо завершите следующие предложения:

1. В результате тренинга произошли следующие изменения...

2. Думаю, что мне удалось преодолеть...

3. В процессе тренинга я осознал(а)...

4. Мне, как будущему специалисту, нужно...

5. Сильные стороны ведущего – это...

6. Слабые стороны ведущего – это..(и т.п.).

III. Заключительная часть (10 минут).

б) Заключительное слово.

Цель: подведение итогов, благодарность группе за проделанную работу.

Описание упражнения: наши занятия подходят к концу и мне бы хотелось поблагодарить каждого из вас за вашу отзывчивость, честность, инициативность и стремление развиваться, узнавать что-то новое. Мы проделали большую работу, где узнали о смысложизненных ориентациях, их формировании, мотивации для достижения целей, ответственности за свою жизнь, жизнестойкости, способах преодоления жизненных преград и о рекомендациях снятия стресса.

7) Ритуал прощания.

Цель: создание доброжелательной атмосферы, завершение занятия.

Описание упражнения: Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

III. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

Задание 1

Время на выполнение задания 1 мин.

Психологическая культура включает

- а. заботу о своем психическом здоровье, выходить из психологических кризисов самому и помогать близким людям
- б. психодиагностику, психопрофилактику, психологическое консультирование, психокоррекцию
- в. самооценку, умение оценивать других, владеть своим поведением, эмоциями, общением
- г. психодиагностику, умение выходить из психологических кризисов, умение консультировать

Задание 2

Время на выполнение задания 1 мин.

Компоненты психологической культуры

- а. умение консультировать и проводить психокоррекционные мероприятия
- б. внутреннее равновесие, гармония, психологическое здоровье
- в. психическое и физическое здоровье, эмпатия
- г. самооценка, познание других людей, умение управлять своим поведением, эмоциями, общением

Задание 3

Время на выполнение задания 1 мин.

Психологическая помощь включает

- а. психокоррекцию, психотерапию
- б. психокоррекцию, психотерапию, психологическое консультирование
- в. психодиагностику, психокоррекцию, психотерапию
- г. психодиагностику, психокоррекцию, психотерапию, психологическое консультирование, профориентацию

Задание 4

Время на выполнение задания 1 мин.

Психологическую помощь может оказать

- а. Психолог, психотерапевт
- б. Психотерапевт, психиатр
- в. Психолог
- г. Педагог

Задание 5

Время на выполнение задания 1 мин.

Психологическая коррекция впервые возникла

- а. в психологии
- б. В дефектологии
- в. В медицине
- г. В педагогике

Задание 6

Время на выполнение задания 1 мин.

Психокоррекция ориентирована

- а. на клинически здоровую личность людей, имеющих в повседневной жизни психологические трудности
- б. на людей, страдающих различными видами соматических и психических расстройств
- в. на людей, имеющих соматические, неврологические и нервные заболевания
- г. на психически больных людей

Задание 7

Время на выполнение задания 1 мин.

В психокоррекции ориентируются

- а. на прошлое и настоящее клиента
- б. на настоящее и будущее клиента
- в. на будущее клиента
- г. на прошлое и будущее клиента

Задание 8

Время на выполнение задания 1 мин.

В качестве объекта коррекционного воздействия выступает

- а. внутригрупповые отношения
- б. педагоги, дети и родители
- в. познавательная и эмоционально-волевая сфера
- г. личность, семья, группа

Задание 9

Время на выполнение задания 1 мин.

Все виды психокоррекционных мероприятий можно классифицировать исходя из

- а. Правил
- б. Принципов
- в. Критериев
- г. Установок

Задание 10

Время на выполнение задания 1 мин.

По форме работы с клиентом различают

- а. Индивидуальную, групповую, смешанную
- б. Индивидуально-групповую
- в. Программированную
- г. импровизированную

Задание 11

Время на выполнение задания 1 мин.

По характеру направленности диагностики и коррекции выделяют

- а. симптоматическую и каузальную коррекцию
- б. коррекцию познавательной сферы и личности
- в. коррекцию поведения и межличностных отношений
- г. коррекцию детско-родительских отношений

Задание 12

Время на выполнение задания 1 мин.

По характеру управления корректирующими воздействиями различают

- а. директивную и недирективную психокоррекцию
- б. программированную психокоррекцию
- в. импровизированную психокоррекцию
- г. индивидуальную и групповую психокоррекцию

Задание 13

Время на выполнение задания 1 мин.

Общая психокоррекция включает

- а. ликвидацию психических нарушений
- б. мероприятия общекоррекционного порядка
- в. адаптированные методики для подросткового возраста
- г. методики, используемые в работе с младшими школьниками

Задание 14

Время на выполнение задания 1 мин.

Общую, частную и специальную психокоррекцию классифицируют

- а. по форме работы с клиентом
- б. по характеру управления корректирующим воздействием
- в. по масштабу решаемых задач
- г. по содержанию коррекционной работы

Задание 15

Время на выполнение задания 1 мин.

Под частной психокоррекцией понимают

- а. разработанные системы психокоррекционных мероприятий, основанные на ведущих для определенного возраста формах деятельности
- б. мероприятия регулирующие психофизические и эмоциональные нагрузки
- в. средства психологического воздействия, которыми насыщают программу групповой и индивидуальной работы
- г. индивидуальную психокоррекцию

Задание 16

Время на выполнение задания 1 мин.

Специальная психокоррекция представляет

- а. комплекс приемов, методик и организованных форм работы с клиентом или группой клиентов одного возраста и имеющих сходные проблемы
- б. комплекс методик коррекции детско-родительских отношений
- в. набор психолого-педагогических воздействий, представляющих адаптированные для детского и подросткового возраста методики
- г. психокоррекционные методики, используемые в работе со взрослыми

Задание 17

Время на выполнение задания 1 мин.

Психокоррекционная ситуация включает

- а. 4 элемента
- б. 4 элемента
- в. 3 элемента
- г. 2 элемента

Задание 18

Время на выполнение задания 1 мин.

Элементы психокоррекционной ситуации

- а. клиент, психолог, теория, набор техник, методов, специальные социальные отношения между клиентом и психологом
- б. человек, который страдает и ищет облегчения своей проблемы и человек, который помогает и осуществляет психокоррекционную деятельность
- в. теория, которая используется для объяснения проблем клиента и набор процедур (техник, методов), используемых для решения проблем клиента
- г. специальные социальные отношения между клиентом и психологом

Задание 19

Время на выполнение задания 1 мин.

Основные направления и области постановки коррекционных целей

- а. оптимизация социальной ситуации развития, формирование возрастно-психологических новообразований, развитие дефицитарных видов деятельности клиента
- б. восстановление целостности личности и установление баланса психодинамических сил
- в. модификация поведения за счет изменения средовых и научения новым формам поведения
- г. формирование и развитие дефицитарных видов деятельности клиента

Задание 20

Время на выполнение задания 1 мин.

Теоретический компонент профессиональной готовности к коррекционной деятельности заключается

- а. в знании периодизации психического развития
- б. в знании теоретических основ коррекционной работы, основных способов коррекции
- в. во владении основными формами и методами коррекции
- г. в знании возрастных новообразований и форм коррекции

Задание 21

Время на выполнение задания 1 мин.

Практический компонент профессиональной готовности к коррекционной деятельности включает:

- а. представление о групповых формах коррекции
- б. знание проблемы соотношения обучения и развития
- в. представление об основных теориях, моделях и типах личности
- г. владение конкретными методами и методиками коррекции

Задание 22

Время на выполнение задания 1 мин.

Общая профессиональная подготовка включает

- а. 2 подхода
- б. 4 подхода
- в. 3 подхода
- г. 1 подход

Задание 23

Время на выполнение задания 1 мин.

В общей профессиональной подготовке возможны подходы

- а. приверженность одной теории, одному подходу, приверженность многим подходам,
- б. общий континуальный подход
- в. приверженность одной теории, одному подходу психокоррекции
- г. приверженность многим подходам и методам коррекции

Задание 24

Время на выполнение задания 1 мин.

Установите соответствие:

1 – психокоррекция	а. – система специально организованных методов лечебного воздействия на людей, имеющих соматические, неврологические и нервные заболевания
2 – психотерапия	б. – система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологического развития или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия
3 – консультирование	в. – инструменты оценки и измерения индивидуально-психологических особенностей личности.
4 – психодиагностика	г. – оказание практической психологической помощи людям в форме рекомендаций на основе предварительного изучения проблем, волнующих этих людей

Задание 25

Время на выполнение задания 1 мин.

Установите соответствие длительности психокоррекции

1 – сверхкороткая психокоррекция	а. – от одного до нескольких месяцев
2 – короткая психокоррекция	б. – часы и дни
3 – длительная психокоррекция	в. – минуты и часы
4 – сверхдлительная психокоррекция	г. – от одного до нескольких лет

Задание 26

Время на выполнение задания 1 мин.

Успех коррекционной работы зависит

- а. от объективной, комплексной оценки результатов диагностического обследования
- б. от правильного подбора методов коррекции

- в. от профессионализма психолога
- г. от активности клиента

Задание 27

Время на выполнение задания 1 мин.

Общая модель коррекции -это

- а. углубление, уточнение представлений человека об окружающем мире
- б. система мероприятий, направленных на создание условий для оптимального возрастного развития личности
- в. организация практических действий на различных основах
- г. определение индивидуальной характеристики психического развития клиента

Задание 28

Время на выполнение задания 1 мин.

Типовая модель коррекции основана

- а. на разработке программы развития
- б. на углублении, уточнении представлений человека об окружающем мире
- в. на определении индивидуальной характеристики психического развития
- г. на организации практических действий на различных основах

Задание 29

Время на выполнение задания 1 мин.

Индивидуальная коррекция включает

- а. определение индивидуальной характеристики психического развития клиента
- б. поэтапное формирование различных действий клиента
- в. овладение различными компонентами действий клиента
- г. мероприятия общекоррекционного порядка

Задание 30

Время на выполнение задания 1 мин.

В стандартизированной программе четко определены

- а. формы коррекционной работы, требования к участникам программы
- б. методы и методики коррекции
- в. этапы, необходимые материалы
- г. ориентиры достижений

Задание 31

Время на выполнение задания 1 мин.

При свободной программе

- а. психолог самостоятельно составляет программу, продумывает ход встреч
- б. психолог опирается на уже разработанные программы
- в. психолог ориентируется на будущее клиента
- г. психолог определяет цели и задачи коррекции

Задание 32

Время на выполнение задания 1 мин.

Эффективность коррекционных мероприятий зависит

- а. от ожиданий клиента
- б. от времени начала осуществления воздействия
- в. от ожиданий психолога
- г. от воздействия методов коррекции

Задание 33

Время на выполнение задания 1 мин.

Установите последовательность в составлении коррекционной программы

- а. определение целей и задач коррекции
- б. отбор конкретных методик и техник коррекции
- в. определение формы коррекционной работы
- г. разработка и реализация конкретной коррекционной программы
- д. оценка эффективности реализованной программы

Задание 34

Время на выполнение задания 1 мин.

При групповой форме коррекционной работы необходимо учитывать

- а. характер проблем клиента
- б. профессиональные возможности психолога
- в. сплоченность группы
- г. динамику развития группы

Задание 35

Время на выполнение задания 1 мин.

Психокоррекционный комплекс представляет

- а. диагностику, установление продуктивного контакта с клиентом, коррекционные мероприятия, оценку эффективности коррекционных воздействий
- б. установление контакта с клиентом, проведение диагностики и коррекционных упражнений
- в. личностную готовность к коррекции, проведение коррекционных мероприятий, анализ результатов коррекции

г. диагностику, проведение коррекционных мероприятий, анализ результатов коррекции

Задание 36

Время на выполнение задания 1 мин.

Эффективность коррекционной работы оценивает

- а. независимый эксперт
- б. психолог, клиент, независимый эксперт
- в. лица из окружения клиента, независимый эксперт
- г. психолог, клиент, лица из окружения клиента

Задание 37

Время на выполнение задания 1 мин.

Для клиента основным критерием успешности своего участия в программе будет

- а. осознание проблем
- б. достижение поставленных в программе целей и задач
- в. удовлетворение запроса и мотивов
- г. изменение эмоционального баланса в пользу положительных чувств и переживаний

Задание 38

Время на выполнение задания 1 мин.

Для психолога главным критерием оценки эффективности программы станет

- а. удовлетворение запроса и мотивов
- б. эмоциональное удовлетворение от занятий
- в. достижение поставленных в программе целей
- г. решение проблем клиента

Задание 39

Время на выполнение задания 1 мин.

Для лиц из окружения клиента эффективность программы будет определяться

- а. степенью удовлетворения их запроса, осознание проблем клиента
- б. решением проблем клиента
- в. изменением настроения клиента
- г. профессиональным и личным опытом психолога

Задание 40

Время на выполнение задания 1 мин.

Коррекционные занятия эффективны, если проводятся

- а. 1 раз в неделю продолжительностью 1-1,5 часа
- б. 2 раза в неделю продолжительностью от 45 минут
- в. 1 раз в неделю продолжительностью 2 часа
- г. 1 раз в 2 недели продолжительностью 2 часа

Задание 41

Время на выполнение задания 1 мин.

При оценке эффективности коррекции необходимо учитывать

- а. проблемы клиента
- б. структуру личности психолога
- в. воздействие конкретных методов психокоррекции
- г. объяснение причин трудностей

Задание 42

Время на выполнение задания 1 мин.

Принцип приоритетности коррекции каузального типа означает, что целью проведения коррекционных мероприятий должно стать

- а. профилактика отклонений развития
- б. преодоление внешней стороны трудностей развития
- в. преодоление симптомов нарушений
- г. устранение причин трудностей и отклонений в развитии

Задание 43

Время на выполнение задания 1 мин.

Деятельностный принцип коррекции означает, что генеральным способом коррекционного воздействия является

- а. устранение отклонений в развитии
- б. организация активной деятельности
- в. создание условий для ориентировки в трудных ситуациях
- г. преодоление симптомов трудностей

Задание 44

Время на выполнение задания 1 мин.

Принцип комплексности методов психологического воздействия утверждает

- а. необходимость использования всего многообразия методов, техник, приемов
- б. необходимость проведения комплексного диагностического обследования
- в. необходимость проведения коррекции каузального типа

г. необходимость учета возрастных особенностей клиента

Задание 45

Время на выполнение задания 1 мин.

Принцип программированного обучения предусматривает

- а. разработку программ, состоящих из ряда последовательных операций
- б. формирование у клиента необходимых умений и навыков
- в. создание благоприятного эмоционального фона
- г. опору на более развитые психические процессы

Задание 46

Время на выполнение задания 1 мин.

Методом внушения могут владеть специалисты:

- а. клинический психолог, психиатр
- б. имеющие соответствующее медико-психологическое образование и профессионально владеющие техникой гипноза
- в. психолог образования, владеющий различными техниками психокоррекции
- г. дефектолог, психолог, работающие с патологией

Задание 47

Время на выполнение задания 1 мин.

Установите соответствие целей:

1– диагностический блок	а.– изменение психологического содержания и динамики реакций, анализ результатов коррекции
2 – установочный блок	б. – гармонизация и оптимизация развития клиента, переход от отрицательной фазы развития к положительной
3 – коррекционный блок	в.– формирование желания сотрудничать с психологом и что-либо изменять в своей жизни
4 – блок оценки эффективности коррекции	г. – диагностика особенностей развития личности, выявление факторов риска, формирование общей программы психологической коррекции

Задание 48

Время на выполнение задания 1 мин.

Определите последовательность работы в индивидуальной психокоррекции

- а. выяснение проблем клиента
- б. понимание клиентом своих проблем
- в. постановка цели и задач психокоррекции
- г. работа с клиентом по психокоррекции

Задание 49

Время на выполнение задания 1 мин.

Специфика групповой психокоррекции заключается

- а. в структуре группы, лидерстве
- б. в целенаправленном использовании групповой динамики
- в. в разработке и соблюдении норм группы
- г. в способе руководства группой

Задание 50

Время на выполнение задания 1 мин.

Групповая коррекция применяется

- а. в рамках теоретических ориентаций
- б. в рамках практических подходов
- в. в рамках проблем клиента
- г. в рамках основной психологической мишени

Ключи правильных ответов

№ задания	Правильный ответ/шаблон ответа
1	а
2	г
3	г
4	а
5	5
6	а
7	б
8	г
9	в
10	а
11	а
12	а
13	б
14	в
15	а
16	а
17	б
18	а

19	а
20	б
21	г
22	в
23	а
24	1б; 2а; 3г; 4в
25	1в; 2б; 3а; 4г
26	а
27	б
28	г
29	а
30	в
31	а
32	б
33	а; б; в; г; д
34	б
35	а
36	г
37	г
38	в
39	а
40	а
41	б
42	г
43	б
44	а
45	а
46	б
47	1г; 2в; 3б; 4а
48	а; б; в; г
49	б
50	а

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Андреева, И. Г. Исследование особенностей самоотношения подростков // И.Г. Андреева – Текст : непосредственный // Гаудеамус. - 2016. - №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-osobennostey-samoотношения-podrostkov> (дата обращения: 27.10.2023).
2. Ануфриюк, К. Ю. Самоотношение в связи с защитно-совладающим поведением в юношеском возрасте / К. Ю. Ануфриюк, А. В. Постанина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 26 (264). — С. 277-280. — URL: <https://moluch.ru/archive/264/61302/> (дата обращения: 27.10.2023).
3. Белогорцев, Н. Н. Формирование ценностных ориентаций обучающихся современного вуза / Н. Н. Белогорцев. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 1 (135). — С. 434-436. — URL: <https://moluch.ru/archive/135/37813/> (дата обращения: 27.10.2023).
4. Битянова, М. Р. Организация психологической работы в школе / М.Р. Битянова. - М. : Совершенство, 1997. - 298 с. – Текст: непосредственный.
5. Булатова, О.В. Требования к составлению психокоррекционных программ / О.В. Булатова. - Текст: непосредственный // Вестник ЮГУ. - 2014. - №1 (32). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trebovaniya-k-sostavleniyu-psihokorreksionnyh-programm> (дата обращения: 25.10.2023).
6. Бурменская, Г.В. Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психического развития детей / Г.В. Бурменская, О.А. Карабанова, А.Г. Лидерс. - М.: Изд-во МГУ, 1990. — 136 с. – Текст : непосредственный.
7. Выпускная квалификационная работа по направлению Психолого-педагогическое образование: методические рекомендации / сост. Г.Ю. Гольева, В.И. Долгова, Е.Г. Капитанец, О.А. Кондратьева, Е.В. Мельник, Ю.А. Рокицкая, В.К. Шаяхметова – М.: Издательство Перо, 2021. – 196 с. – Текст : непосредственный.
8. Головкина, Т.С. Эмоциональная устойчивость как фактор психического здоровья личности / Т.С. Головкина – Текст : непосредственный // Экономика и социум. 2014. №3-4 (12). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnaya-ustoychivost-kak-faktor-psihicheskogo-zdorovya-lichnosti> (дата обращения: 28.10.2023).
9. Долгова, В.И. Развитие эмоциональной устойчивости личности в условиях агрессивной транспропаганды / В.И. Долгова, В.С. Дмитриева - Текст: непосредственный // Вестник ЮУрГГПУ. - 2023. - №2 (174). url: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-emotsionalnoy-ustoychivosti-lichnosti-v-usloviyah-agressivnoy-transpropagandy> (дата обращения: 25.10.2023).

10. Долгова, В.И. Формирование психологической готовности к выполнению гражданского долга по защите интересов родины у осужденных в условиях информационного террора / В.И. Долгова, К.А. Лаптев - Текст: непосредственный // Вестник ЮУрГГПУ. - 2023. - №1 (173). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-psihologicheskoy-gotovnosti-k-vypolneniyu-grazhdanskogo-dolga-po-zaschite-interesov-rodiny-u-osuzhdennyh-v-usloviyah> (дата обращения: 25.10.2023).

11. Долгова, В.И. Формирование социальной сплоченности россиян в условиях информационного террора / В.И. Долгова, О.А. Кондратьева, А.А. Шмыкова – Текст : непосредственный // Вестник ЮрГГПУ. - 2023. - №1 (173). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-sotsialnoy-splochennosti-rossiyan-v-usloviyah-informatsionnogo-terrora> (дата обращения: 25.10.2023).

12. Капустина, К. О. Эмоциональная устойчивость личности в юношеском возрасте / К. О. Капустина, Е. Н. Азлецкая – Текст : непосредственный // Педагогика: история, перспективы. 2020. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnaya-ustoychivost-lichnosti-v-yunosheskom-vovraste> (дата обращения: 27.10.2023).

13. Мантикова, А.В. Особенности и средства коррекции самоотношения в старшем подростковом возрасте / А.В. Мантикова, Е.С. Шишкина – Текст : непосредственный // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2016. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-i-sredstva-korreksii-samoотношения-v-starshem-podrostkovom-vovraste> (дата обращения: 27.10.2023).

14. Овчарова, Р. В. Практическая психология образования: Учеб. пособие для студ. психол. фак. Университетов / Р.В. Овчарова. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 448 с. - Текст: непосредственный.

15. Осипова, А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие / А.А. Осипова. - М.: Сфера, 2002. - 510 с. - Текст: непосредственный.

16. Печеневская, Е. И. Формирование эмоциональной устойчивости подростков / Е.И. Печеневская – Текст : непосредственный // Концепт. 2015. №S8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-emotsionalnoy-ustoychivosti-podrostkov> (дата обращения: 27.10.2023).

17. Практическая психология образования: Учебное пособие 4-е изд. / Под редакцией И. В. Дубровиной — СПб.: Питер, 2004. — 592 с. - Текст: непосредственный.

18. Рушина, М.А. Особенности самооценки и самоотношения в юношеском возрасте / М.А. Рушина, А.В. Орлова – Текст : непосредственный // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2015. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti>

samootsenki-i-samootnosheniya-v-yunosheskom-vozhraсте (дата обращения: 27.10.2023).

19. Сысоева, В. Н. Развитие психологической устойчивости к социальному стрессу в подростковом возрасте / В. Н. Сысоева. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 26 (368). — С. 317-321. — URL: <https://moluch.ru/archive/368/82789/> (дата обращения: 27.10.2023).

20. Широкоступова, А. О. Эмоциональная устойчивость как психологический феномен / Широкоступова А.О. — Текст : непосредственный // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2016. № 4. С. 45-52.

ISBN 978-5-00218-882-6



Учебное издание

Валентина Ивановна Долгова,
Елена Германовна Капитанец,
Ольга Александровна Кондратьева

**Программы психологической службы педагогического вуза по формированию
готовности субъектов воспитательного процесса противостоять
информационному террору**

Издательство «Перо»
109052, Москва, Нижегородская ул., д. 29-33, стр. 15, ком. 536
Тел.: (495) 973-72-28, 665-34-36
Подписано в печать 21.11.22023. Формат 60×84/ 8
Бумага офсетная № 1. Печать офсетная. Усл. печ. л. 17.
Тираж 500. Заказ 258.

