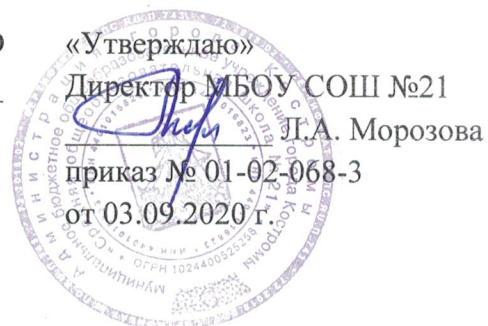


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Костромы «Средняя общеобразовательная школа №21»**

Принято на
педагогическом совете
протокол №9
от 11.06.2020 г.

Согласовано на заседании ШМО

протокол №1
от 27.08.2020 г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Познай себя»**

Подготовил: Бекасова Е.С.
педагог - психолог

Кострома 2020 г.

Пояснительная записка

Актуальность.

Психосоциальная компетентность – это способность личности отвечать требованиям и задачам, выдвигаемым повседневной жизнью. Это способность индивида к сохранению состояния психического благополучия и его проявлению в гибком и адекватном поведении в общении с людьми, окружающим миром, в культуре поведения.

Психосоциальная компетентность играет важную роль в пропаганде здорового образа жизни в широком смысле слова – с точки зрения физического, психического и социального благополучия. Совершенствование психосоциальной компетентности может оказать значительную помощь в случаях, когда проблемы, связанные со здоровьем, обусловлены поведением, а также тогда, когда поведение определяется неспособностью человека бороться со стрессами и перегрузками повседневной жизни.

В последние годы в структурах заболеваемости детей и подростков школьного возраста все большее значение приобретают социальные и поведенческие факторы. Особенно высок уровень опасных для здоровья поведенческих рисков у подростков, так как, выходя из-под опеки взрослых, они оказываются неподготовленными к ситуациям социального риска. Данный аспект наиболее актуален в школе-интернате, т.к. подростки, обучающиеся и проживающие здесь, часто лишены приобретения социального опыта вне корпуса.

Подобная неподготовленность может проявиться в неумении избегать вредных привычек, вовремя сказать «нет», даже просто проследить за своим здоровьем. Поэтому приобретение жизненно важных навыков – одна из задач, которую должен выполнять корпус.

В подростковый период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, иными словами – формируются личностные смыслы жизни.

Основными новообразованиями в подростковом возрасте являются: сознательная регуляция своих поступков, умение учитывать чувства, интересы других людей и ориентироваться на них в своем поведении; в старшем школьном возрасте – психологическая готовность к личностному и профессиональному самоопределению.

Но для того, чтобы эти качества развивались, они должны быть «заложены», воспитаны. Развитие не может происходить «из ничего», новообразования не возникают сами по себе, они являются итогом собственного опыта ребенка, полученного им в результате активной включенности в выполнение самых разных форм общественно полезной деятельности: учебной, спортивной, художественной, трудовой и др.

При этом школьники выступают в определенные отношения со сверстниками и взрослыми, что формирует у них способность строить общение с окружающими, в зависимости от различных задач и требований жизни, ориентироваться в личных особенностях и качествах людей, сознательно подчиняться нормам, принятым в коллективе.

Общение подростков со сверстниками и взрослыми необходимо считать важнейшим психологическим условием их личностного развития. Неудачи в общении ведут к внутреннему дискомфорту, компенсировать который не могут никакие объективные высокие показатели в других сферах их жизни и деятельности. Общение интуитивно воспринимается подростками как нечто личностно очень важное. Оно может содействовать успешной социализации подростка, но может и подтолкнуть его к асоциальному поведению.

Направленность программы

Предварительные диагностические обследования, наблюдения подростков и анализ этих данных показали, что трениговую работу с подростками целесообразно проводить:

- в направлении осознания своих и чужих чувств (эмоциональный интеллект) и индивидуальности;
- в направлении создания условий для формирования персональной ответственности за принятые собой решения и ответственное отношение к своему здоровью;
- в направлении создания условий для формирования умения ставить реальные цели и выбирать адекватные способы их достижения.

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

Предложенные игры и упражнения рассчитаны на подростковый возраст и соответствуют специфике развития детей данной категории.

Работа по всем направлениям проводится последовательно.

Показания к применению.

Программа предназначена для проведения групповых занятий в корпусе с подростками 13 - 16 лет, имеющими проблемы в общении, взаимодействии со сверстниками, самопринятии, с низким уровнем эмоционального интеллекта, низкой самооценкой, склонностью к асоциальному поведению.

Ввиду незрелости личности подростков и их неумения выражать свои чувства, принимать чувства других людей целесообразно начать работу с занятий, направленных на «знакомство с самим собой».

Продолжительность и количество занятий.

Программа рассчитана на 3 - 4 месяца. Рекомендованная периодичность трениговых занятий 1 раз в неделю (11 занятий). Группа может состоять от 7 до 15 человек, а также упражнения программы могут использоваться в индивидуальных коррекционных занятиях.

Объём и содержание занятий могут быть уточнены с учетом реальных возможностей их выполнения на конкретной практике с сохранением общей направленности на коррекционную психологическую работу. Продолжительность занятий может варьироваться от 45 минут до 1 часа.

На начальной стадии обучения участников знакомят с основными принципами тренинга:

- Общение по принципу «здесь и теперь»;
- Принцип персонификации высказываний;
- Принцип акцентирования языка чувств;
- Принцип активности;
- Принцип доверительного общения;
- Принцип конфиденциальности.

В конце каждого занятия участники обмениваются чувствами, эмоциями, своими переживаниями по поводу происходящего.

Психолого-педагогические средства, используемые в данной программе.

- Беседы;
- Тематические релаксации;
- Арттерапия;
- Сказкотерапия;
- Анкетирование;
- Игры;
- Дискуссии.

Этапы реализации программы.

I этап - Подготовительный. Заключается в сборе информации об участниках тренинга из запросов воспитателей и классных руководителей, индивидуальных маршрутов, бесед с психологом (сентябрь - октябрь).

II этап - Проведение первичной диагностики, дальнейшее уточнение и анализ результатов обследования, и комплектование группы учащихся (ноябрь).

III этап - Тренинговый (проведение занятий). Использована групповая работа (декабрь-март).

VI этап - Итоговая диагностика. Отслеживание динамики (апрель).

VII этап - Анализ полученных данных и оформление результатов (май).

Цель:

Создание условий для успешной социализации подростков.

Задачи:

1. Обеспечить подростков средствами самопознания;
2. Способствовать формированию представлений подростка о собственной значимости, ценности;
3. Способствовать развитию эмоционального интеллекта;
4. Способствовать формированию жизненно важных навыков, относящихся к ситуациям социального риска;
5. Способствовать формированию коммуникативных навыков через игры и упражнения.
6. Способствовать формированию ответственности за свой выбор.
7. Способствовать осознанию причин выбора модели поведения в различных ситуациях;
8. Развивать навыки критического мышления.

Оценка эффективности, результативность работы.

Оценка эффективности программы проводится по данным повторной диагностики, подтверждающей положительную динамику в изменении эмоциональной сферы подростка.

Общим критерием продуктивности социально-психологического тренинга, как средства формирования, развития и коррекции качеств подростка, следует считать успешную реализацию приобретенных психологических особенностей и освоенных технологий, необходимых для повседневной жизни. Такие занятия могут стать толчком, стимулятором

саморазвития и помогут конкретному их участнику найти и осознать оптимальные способы саморазвития.

Изменяются показатели психического благополучия (повышается самооценка и вера в себя).

Приобретаются жизненно важные навыки:

- умение общаться;
- умение устанавливать межличностные отношения;
- умение владеть эмоциями и понимать других людей;
- умение принимать решения.

Диагностические методики, используемые в программе.

1. Оценка уровня общительности (тест Ряховского)
2. Тест "Уровень принятия себя" (А.Коновалов)
3. Самооценка

Основная часть

Вводное занятие

Цель: побуждение к самораскрытию, исследованию эмоционального состояния, выявление проблемных зон.

Этап I

Сказка «Спасение».

В одной сказочной стране жили-были добрая фея и злая колдунья. В конце каждого года фея и колдунья делали подсчеты, подводили итоги. Фея подсчитывала, сколько добрых дел за год сотворили жители сказочной страны, а колдунья – сколько на их счету добрых дел. И вот как-то подводя итоги, колдунья осталась очень недовольной. 3650 добрых дел и всего лишь одна маленькая пакость. Она решила отомстить, извести, сжить со свету жителей сказочной страны, раз они не хотят делать пакости, творить злые дела. Чары злой колдуньи действовали всего лишь одну неделю в году. И сейчас было ее время. Добрая фея, узнав про замыслы колдуньи, превратила всех жителей сказочной страны на некоторое время в деревья. Тем самым спасла им жизнь.

Этап II

Психотерапевтическое упражнение.

Мы с вами сейчас закроем глаза и представим, что на время мы тоже превратились в деревья.

Вдохните глубоко, выдохните, закройте глаза. Постарайтесь увидеть лес. Представьте себя в образе дерева.. найдите ему место среди других деревьев. Покажите легкими движениями, как оно себя чувствует. Одинокое дерево открыто всем ветрам. Летом его нещадно жарит солнце, зимой остужает мороз. Даже зверю зимой трудно спрятаться под одиноким деревом. То ли дело, когда рядом есть добрые и надежные друзья. Потянитесь бережно друг к другу руками-ветками.

Попробуем вместе создать образ очень сильного, могучего дерева. Представьте, что вы стоите вместе в одном кругу, очень близко друг к другу. Какой огромный, надежный ствол получился у дерева. И ветки тянутся вверх, переплетаясь между собой. В такой кроне тепло и уютно белкам, птицам. А само дерево ничего не боится: ни бури, ни грозы, ни одиночества. На счет семь открываем глаза. Глубоко вдохнули, выдохнули.

Этап III

Задание: На листе бумаги нарисуйте представленные вами образы одного или нескольких деревьев и возникшие ассоциации.

Придумайте рисунку название и историю, которую «дерево» хотело бы рассказать от первого лица. Может быть вам помогут вопросы. Напишите историю на листочке.

Вопросы для написания истории:

1. Где твоему дереву хотелось бы расти: одному на опушке или среди других деревьев?
2. Есть ли у него друзья и враги?
3. Боится ли чего-нибудь это дерево?
4. Грозят ли ему какие-либо опасности?
5. О чем мечтает это дерево?
6. Какое настроение у твоего дерева?
7. Это дерево скорее счастливое или несчастное?
8. Если бы вместо дерева был нарисован человек, то кто бы это был?
9. За что его любят люди?
10. Что снится дереву?
11. Какой бы подарок его обрадовал?
12. Как можно спасти, чем помочь, если дерево болеет?

Занятие №1.

Кто я?

Цель: создать условия для осознания подростком своего «я».

Этап I

Знакомство с правилами поведения на тренинге.

«Установление контакта». Введение в групповой процесс. Создание соответствующего настроения.

Игра «Знакомство». Ведущий предлагает всем по кругу назвать свое имя и сказать несколько слов о себе, при этом можно ввести какие-либо ограничения. Пусть это будет только 3 слова и т.д.

Этап II

Осознание своего «я».

Упражнение «Футболка с надписью». Ведущий говорит о том, что всякий человек «подает» себя другим. Говорит о футболках с разными надписями, приводит примеры «говорящих» надписей. Затем учащимся предлагается в течение 5 – 7 минут придумать и записать надпись на своей «футболке». Важно, чтобы она что-нибудь говорила о воспитаннике сейчас – о его любимых занятиях и играх, об отношении к другим, о том, чего он хочет от себя и других.

Рефлексия.

- о чем в основном говорят надписи на футболках;
- что хотели сообщить о себе другим людям.

Упражнение «Насколько я их знаю». Каждый ученик получает лист с нарисованными на нем 4 столбиками:

- я – настоящее;
- я – идеальное;
- я – в моем представлении;
- я – глазами других людей.

Рисование по теме. Ведущий: «Представьте себе, что перед вами на таблице 4 человека, с которыми вы более или менее близко знакомы. Каждый столбик можно превратить в человечка, дорисовав голову, ручки, ножки и все остальное. Но главное – подумать, насколько вы это существо знаете. Если вы считаете, что знаете свое настоящее Я ровно наполовину, разделите столбик пополам и закрасьте одну половину. Вторая не закрашенная половина будет обозначать ту часть себя, которую вы еще не знаете...» Возможно, еще продолжить на следующем листе «Насколько я их люблю?» Задание выполняется точно также.

Этап III

Рефлексия группового опыта.

Беседа. Ритуальные действия. Ведущий побуждает подростков поделиться впечатлениями о содержании занятия. Учащиеся делятся по очереди своими переживаниями и прощаются друг с другом. Расставаясь, передают друг другу улыбки.

Занятие №2.

Эмоции правят мной или я ими?

Цель: способствовать развитию способности оценивать собственное состояние и умение управлять собой.

Этап I

«Установление контакта». Упражнение «Подари подарок». Ведущий предлагает участникам по очереди взять из коробки камешек и подарить его тому, кому захотите, но обязательно со словами «Я дарю тебе этот камешек, потому что ты самый ... » Тем, кому не подарили, камешки дарит ведущий, но обязательно отмечает при этом лучшие качества подростка

Этап II

Ведущий: Почему нужно обращать внимание на чувства людей?

В результате обсуждения делается вывод, что изучать чувства необходимо, чтобы:

1. Уметь контролировать проявление чувств, то есть сдерживаться в случаях необходимости;
2. Понимать себя;
3. Понимать окружающих;
4. Общаться без конфликтов.

Исследование вреда и пользы разных эмоций. Упражнение «Белое - черное». Ведущий: Я предлагаю для исследования две эмоции по вашему усмотрению и прошу заполнить такую таблицу

Эмоция

Ее польза

Ее вред

Вы можете работать в группах по 2-4 человека. На обсуждение и запись результатов дается 5 - 10 минут.

Рефлексия.

- бывают ли абсолютно бесполезные или стопроцентно вредные чувства, от которых желательно избавиться, вовсе их не испытывать?

- бывают ли чувства, не приносящие никакого вреда?

Игра «Скульптор и глина». Все участники делятся на пары. Один «скульптор», а другой «глина». Каждый «скульптор» задумывает чувство и пытается из «глины» вылепить это чувство.

Далее наделяем «скульптуру» даром разумной речи. Вообразите, что скульптор изваял свое чувство, а оно заговорило и сообщает творцу, зачем оно его посетило. Но это еще не все. Человек, с благодарностью выслушав полезное сообщение посетившего его чувства, может, если он ХОЗЯИН своих чувств, предусмотреть и предотвратить отрицательные последствия своих эмоций.

Далее идет демонстрация с подтверждением или опровержением гипотезы о двойной – позитивно – негативной природе чувств.

Этап III

Рефлексия группового опыта.

Беседа. Для рефлексии ведущий предлагает вопросы:

- Почему нельзя, вредно, опасно душить свои чувства, затыкать им рот?
- Их надо сначала выслушать: они сообщают что - то важное и срочное.
- Но потом им нельзя давать волю! Мы же все предупреждали свои чувства: не разрастайтесь, не становитесь СЛИШКОМ большими.
- Как владеть своими чувствами, чтобы они не разрастались.

Занятие №3.

Мои желания, чувства.

Цель: Создать условия для осознания подростками своих желаний, чувств.

Этап I

«Установление контакта». Упражнение Разминка». Ведущий предлагает закончить предложения:

- Счастливее всего я чувствую себя, когда...
- Хуже всего я чувствую себя, когда...
- Никак не могу понять, почему я ...
- Моя жизнь была бы счастливее, если бы я...
- Главное, что я хотел бы изменить, это...

Этап II

«Осознание своих желаний и чувств». Упражнение «Дарим подарки». Сели. Расслабились.

Тема: В чём ты нуждаешься? Что тебя радует? Что тебе нужно, чтобы быть счастливым?

Даришь ли ты себе это?

Вопросы: Поднимите руки, кто из вас любит получать подарки? А кто любит дарить?

Обсуждение.

У вас сейчас появится возможность и дарить и получать подарки! У меня в руках Волшебная палочка, которая может исполнять все ваши желания. Правда, она не очень мощная, и делает только то, что как бы между чудесами и реальностью. С ее помощью вам просто начинает везти – то, что вы мечтали, но казалось нереальным – осуществляется. Поэтому загадайте 3 желания: близкие к реальности, лично для себя. Это могут быть и материальные вещи и совершенно не материальные. У вас будет минута тишины, подумайте о том, что могло бы вас сделать счастливыми.

Медитация «Что мне нужно для счастья». А теперь закройте глаза, я включаю музыку, а вы постарайтесь представить, что эти подарки уже с вами. Подарите их себе.

Постарайтесь их увидеть ощутить. Что-то вам будет почувствовать, вообразить, труднее, что-то получится. Итак, это уже свершилось, это уже с вами! – Проживите это! Ты

любишь дарить – делай это, дари себе! Ты любишь получать – получи, потому что тебе дарят.

Этап III

Рефлексия группового опыта. Упражнение «Комплимент». Каждый участник должен посмотреть на партнера, сидящего рядом, подумать о том, какая черта характера, привычка того ему нравится, и сказать о этом, т.е. сделать комплимент, должен как минимум поблагодарить.

Если кто-то не готов, он может пропустить ход и сделать комплимент после других.

Занятие №4 Все мы разные.

Цель: способствовать развитию умения видеть в людях их разные стороны.

I. Этап

«Установление контакта и снятие напряжения». Нетрадиционное приветствие. Ведущий: «Мы привыкли к стереотипам. Они помогают в жизни, но иногда и обедняют её. Давайте попробуем испытать новые эмоции, а заодно освоить нетрадиционные приветствия. Может быть, кто-нибудь предложит вариант? Но для начала предлагаю некоторые варианты:

- *тыльной стороной ладоней;
- *стопами ног (внутренней стороной, но легко, без удара);
- *коленями;
- *плечами;
- *лбами.

Теперь ваши варианты. Мы готовы попробовать и их.

II. Этап

«Развитие навыков осознания мысленных зрительных образов»

Релаксация под музыку. «Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане...

У вас нет цели... компаса... карты... руля... весел... Вы движетесь туда, несёт вас ветер... океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас... но вы вновь и вновь выныриваете на поверхность...

Попытайтесь ощутить эти толчки и выныривания. Ощутите движения волны... тепло солнца... капли воды... подушку моря под вами, поддерживающую вас.

...Посмотрите, какие ещё ощущения возникают у вас... когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане...»

Тест «Иллюзии социальной перцепции». Участникам предлагается ответить на следующие вопросы:

- Каких качеств, необходимых для общения не хватает, по вашему мнению, у вас?
- Каких качеств, необходимых для общения не хватает в других людях (ваших одноклассниках, в семье)?

Рефлексия. Чаще всего получается, что в других не хватает мягкости, теплоты, доброты, а в себе – твердости, настойчивости и тд.

Почему так происходит?

Упражнение «Я не такой, как все, и все мы разные». Подросткам предлагается в течение 5 минут с помощью цветных карандашей нарисовать или описать, что такое «радость».

Рисунок может быть конкретным, абстрактным, каким угодно. После выполнения задания все рисунки перемешиваются, и школьники рассматривают, передавая листки друг другу.

Ведущий просит обратить внимание на различия в понимании и представлении понятия «радость».

Обсуждение и вывод о том, как люди по – разному понимают одни и те же вещи. Каждый человек особый, неповторимый. Поэтому каждый человек незаменим, и это важное основание для того, чтобы он ощущал свою ценность.

III. Этап

Рефлексия группового опыта. Учащиеся обмениваются мнениями о занятии. Для рефлексии ведущий предлагает вопросы:

- Чем мы похожи и в чем различны?
- Что дает возможность и что мешает понимать друг друга?

Занятие № 5

Моя и твоя уникальность.

Цель: Создать условия участникам тренинга для осознания своей индивидуальности и индивидуальности другого.

I. Этап

«Установление контакта»

Введение в групповой процесс, создание соответствующего настроения у участников групп. Игра «Я хочу тебе подарить».

Ведущий: «Сегодня, приветствуя друг друга и обмениваясь любезностями, каждый будет дарить друг другу подарок, но не реальный, а гипотетический. Самое главное от души. После вручения, получивший подарок. Должен высказать свое отношение к нему (если понравился, то чем; если нет – то почему, и что хотел бы получить)».

II. Этап

Осознание своей индивидуальности. «Моя уникальность». Медитация под музыку.

Ведущий: «Мир долго готовился к моему появлению.... До меня на свете жило много разных людей, и каждый из них своей жизнью вносил свой маленький вклад в тот мир, в который должен был придти я. Очень долго они готовили мою маму и моего папу, чтобы они выросли, смогли встретиться и полюбить друг друга. Это было не просто, но это случилось, и через некоторое время после их встречи произошло великое событие, величайшее событие всей мировой истории – на свет появился Я, формочку, с которой делали меня – разбили, и другого такого – больше нет и появиться не может. Какой бы ни был я – я неповторим. Я неповторим в своих глупостях, таких смешных и понятных только мне, потому что эти глупости – только мои, и даже похожие глупости других – уже совсем другие глупости. Я неповторим в своих заблуждениях, потому что мои заблуждения вырастают на моей почве, под моей верой и моими страхами и надеждами. И как бы ни был я со стороны похож на сотни таких же, как я – я точно знаю, что мой мир принадлежит только мне, в нем особый цвет и запах, в нем мой горизонт, моя боль и мое солнце. Мой путь – это только мой путь, и поэтому для меня он – бесценен... ».

«Моя уникальность». Письменное рассуждение.

Ведущий: «А теперь я попрошу вас записать:

- Мои ценности,
- Мои проблемы,
- Главные события моей жизни,
- Главные люди на моем пути,
- Родные учителя,
- Друзья,

- Враги,
- Для чего и как я живу.

Вы писали это для себя, чтобы лучше осознать свой путь, свою жизнь – но ваши заметки понадобятся вам для общей работы».

Упражнение «Этот чудесный загадочный человек». Пары разбиваются на Загадку и Интервьюера. Интервьюер имеет 5 минут, чтобы поговорить с Загадкой. Через 5 минут они меняются ролями, так что на эту часть работы уходит 10 минут. Теперь каждый рассказывает о другом, но это не пересказ фактологии, а ощущение от личности. Какие самые интересные впечатления, как они изменились от разговора? Что осталось в Загадке – загадкой?

Проективный рисунок «Я такой, какой есть». Задача заключается в том, чтобы нарисовать рисунок «Я такой, какой есть». Рисунки не подписываются. Все участники высказываются по цепочке, в том числе и анонимный автор. Что это за человек? В чем его уникальность? По желанию автор в конце называет себя и называет тех, чьи интерпретации ему понравились.

III. Этап

Упражнение «Живые руки». Одному участнику завязывают глаза, затем напротив него сажают другого участника. Первому участнику нужно, ощупывая другого, догадаться, кто сидит перед ним.

Рефлексия группового опыта. Групповая беседа. Психолог предлагает рассказать о том, что сегодня на занятии понравилось, а что не понравилось, поделиться переживаниями друг с другом. По кругу все делятся своими впечатлениями о занятии. При необходимости психолог задает образцы применения рефлексивных модальных слов при рефлексивных высказываниях.

Занятие № 6

Я – глазами других людей.

Цель: Способствовать осознанию себя через других.

I. Этап

Введение в групповой процесс. Упражнение «Каким меня видят окружающие». Учащимся предлагается список предложений, которые надо закончить с точки зрения того, какими, по их мнению, их видят окружающие:

- Мне хорошо, когда...
- Мне грустно, когда...
- Я чувствую себя глупо, когда...
- Я сержусь, когда...
- Я чувствую себя неуверенно, когда...
- Я боюсь, когда...
- Я чувствую себя смело, когда...
- Я горжусь собой, когда...

II. Этап

Осознание себя через других. Игра «Ассоциация».

Один из участников выходит за дверь. Остальные выбирают кого-нибудь из оставшихся, которого он должен угадать, кого именно загадали, задавая вопросы на ассоциации:

- «На какой цветок он похож?»
- «На какой вкус?»
- «На какую песню?»

- «С каким праздником он ассоциируется?»
- «С каким животным или растением?»
- «На какое время года?» и т.д.

Он задает оговоренное заранее число вопросов (обычно 5), после чего должен назвать того, кого загадали. Если угадывает, то названный становится ведущим, если нет – выбывает из игры.

Игра «Домашняя утварь». «Сейчас мы из самих себя построим идеальное жилище для нашей группы или идеальное помещение для наших встреч – каждый из нас станет какой-то частью этого помещения. Выберите каждый для себя, кем хотите стать (диваном, шкафом, креслом). Затем опишите, какой это будет предмет (большой, мягкий и т.д.)».

III. Этап

Рефлексия. Обмен мнениями. Обмен мнениями происходит по следующей схеме. Каждый пишет на листе фамилию и имя и пускает лист по классу. «Если Коля Петров превратится в книгу, то это будет книга про...»

Высказывания о другом подписывать не обязательно.

Каждый получает в конце свой листок.

Занятие №7 **«Четыре модели общения. Дружба».**

Цель: Создать условия для осознания проблем в отношениях с людьми, показать ценность дружеского общения.

I. Этап

«Установление контакта». Умение слушать. Каждый из участников должен в течение одной минуты рассказать автобиографию.

При этом прежде чем начать рассказ, каждый в двух- трех предложениях излагает содержание того, о чем говорил предыдущий выступающий.

Рефлексия. Умеют ли участники слушать друг друга.

II. Этап

Осознание проблем в отношениях с людьми. Упражнение «Модели общения». Влияет ли на общение представление о себе? Ведущий говорит о том, что у одних людей отношение к себе в целом позитивное, а у других – негативное, и это влияет на их взаимодействие с другими.

Затем обсуждается, как на общение влияет отношение к другим людям. Ведущий рассказывает, что всех людей можно условно разделить на две группы: одни – в целом принимающие других, другие – преимущественно отвергающие, негативно относящиеся к людям. Обсуждается, как это проявляется в поведении. На основе предыдущего обсуждения ведущий рассказывает подростком о четырех моделях общения:

1. Позитивное представление о себе и принятие других. Этому соответствуют уверенное поведение, стремление к близости с другими.
2. Позитивное представление о себе – негативное о других, отвержение их. Этому соответствуют избегание других, малообщительность, склонность к критике окружающих, высокомерие.
3. Негативное представление о себе – позитивное о других. Этому соответствуют озабоченное, неуверенное поведение. Человек с тревогой вступает в контакты, часто страдает при этом.
4. Негативное представление о себе – негативное о других. Этому соответствуют избегание других, уход в свой внутренний мир, жизнь в мире фантазий, страхи.

Обсуждая основные модели общения, подростки делают вывод, что не все люди умеют дружить, но этому можно научиться.

Упражнение «Что для тебя значимо». Подросткам дается лист бумаги с высказываниями. Им нужно проранжировать высказывания по степени значимости:

- настоящая дружба может длиться многие годы;
- настоящий друг будет с тобой в радости и в горе;
- дружба – это не значит потакать во всем друзьям;
- не делайте другим то, что не нравится вам самим;
- дружба – это отношение равных;
- дружба требует преданности, доверия, общих интересов и ценностей.

Обсуждение.

Упражнение «Твое мнение». Ведущий просит подростков выразить отношение к следующему высказыванию:

«Мы друг друга скоро поняли и сделались приятелями, потому что я к дружбе не способен: из двух друзей один всегда раб другого, хотя часто ни один из них в этом не признается; рабом я быть не могу, а повелевать в этом случае – труд утомительный, потому что надо вместе с этим и обманывать». (слова Печорина из повести М.Ю.Лермонтова «Герой нашего времени»).

Беседа:

- Как вы относитесь к этим словам?
- Кто их мог сказать?
- Прав ли этот герой?

III. Этап

Рефлексия. Ведущий говорит о том, что многие люди боятся показаться окружающим смешными, нелепыми. Следующая игра предлагается как средство избавления от этого опасения. Группа разбивается на две команды. Первая команда загадывает слово или словосочетание, вторая делегирует своего участника, которому сообщается загаданное слово. Последний должен изобразить это слово только с помощью жестов и мимики, а его команда пытается угадать, что было загадано.

После того, как в роли изображающего побывало большинство участников, можно обсудить собственные чувства, возникающие после того, как приходилось изображать.

Занятие №8

«Опасности, которые нас подстерегают».

Цель: способствовать формированию ответственного отношения к собственному здоровью.

I. Этап

«Установление контакта». Упражнение «Мой портрет в лучах солнца». Ведущий просит ответить на вопрос «Почему я заслуживаю уважения?» – следующим образом: нарисуй солнце, в центре солнечного круга напиши свое имя или нарисуй свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что ты о себе знаешь. Постарайся, чтобы было как можно больше лучей.

II. Этап

«Формирование ответственности за здоровый образ жизни». Беседа. Обсуждение на тему: Что может вредить нашему организму?

Класс разбивается на три группы и каждая перечисляет все негативные последствия для организма:

1. курения
2. алкоголизма
3. наркотиков

Делается вывод об опасности курения, употребления алкоголя и наркотиков.

Игра «Марионетки».

Определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен. Участники должны разбиться по 3 человека. Каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода – полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один из участников играет роль куклы. Каждый участник должен побывать в роли куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 – 3 метра. Цель «кукловодов» - перевести «куклу» с одного стула на другой. При этом, человек, который играет «куклу», не должен сопротивляться тому, что с ним делают «кукловоды». Очень важно, чтобы на месте «куклы» побывал каждый участник.

III. Этап

Рефлексия. После завершения игры происходит обсуждение, игравшим предлагается ответить на вопросы:

- Что вы чувствовали, когда были в роли «куклы»?
- Понравилось ли вам это чувство, комфортно ли вам было?
- Хотелось ли что-либо сделать самому?

Занятие № 9

Умение сказать «нет».

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

I. Этап

Введение в групповой процесс. Упражнение «Знакомство (ассоциации)».

Подойти к любому и спросить (у каждого карточка с темой): Что для тебя:

- Юноша;
- Девушка;
- Семья;
- Родственники;
- Конфликт;
- Святое;
- Смерть;
- Красота;
- Бог;
- Деньги;
- Одиночество.

II. Этап

Овладение навыками аргументированного отказа в ситуации выбора. Игра «Отказ».

Работа проводится в микрогруппах, каждой из которых предлагается одна из ситуаций:

1. Одноклассник (сосед) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома;
2. Одноклассник (сосед) просит оставить какие-то вещи у тебя дома;
3. Одноклассник (сосед) предлагает попробовать наркотик за компанию;

4. Одноклассник (сосед) просит отвезти какую-то вещь незнакомому человеку;

5. Одноклассник (сосед) просит достать для него наркотик.

Задание подгруппам: в течение семи минут придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая группа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль – «угovarивающего», другой – «отказывающегося».

Упражнение «5 шагов отказа».

Познакомить учащихся с 5 шагами отказа:

1. Сразу сказать твердо «нет»;

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

3. Если давление продолжается, можете перейти в наступление;

4. «Я не хочу больше говорить на эту тему»;

5. Предложить компромисс. «Давай лучше...».

По этой схеме разобрать несколько ситуаций.

Наиболее высоко оценивается тонкость, оригинальность, реальная эффективность придуманного действия.

Нельзя допускать одновременно смешения ситуаций и выхода из них «лишь бы отстали».

III. Этап

Рефлексия. Сказка «Золотая муха».

Жил-был человек, которого звали Саляр. Он мог отличить, что правильно, а что неправильно, знал, что следует делать и чего не следует. Он знал так много всего, что был назначен личным помощником муфтия Зафрани – известного судьи. Однако Саляр не всегда действовал в соответствии со своими знаниями.

Однажды, когда он отставил в сторону свой стакан со сладким соком, маленькая сверкающая золотая мушка опустилась на край стакана и отпила глоточек. Так произошло и на другой день, и на следующий, пока мушка не выросла до размеров, когда Саляр смог легко ее видеть. Как-то, когда Саляр раздумывал над решением запутанной судебной проблемы, он поднял глаза и заметил, что мушка стала намного крупнее, чем она должна быть. Он отмахнулся от нее. Муха поднялась в воздух, покружилась над стаканом и улетела прочь, но скоро вернулась назад. Она села на край стакана и отпила столько, сколько смогла. По мере того как дни шли за днями, мушка становилась все крупнее и крупнее и пила все больше и больше. Саляр прогонял ее, но скоро обнаруживал, что для этого ему нужна палка. Временами ему казалось, что мушка похожа на человека. Конечно, это был джинн, а совсем не муха.

В конце концов Саляр закричал на муху, и, о ужас, она сказала ему: «Я беру не так уж много твоего напитка, и, кроме того, я красивая – разве не так?» Саляр изумился, затем испугался и смутился. Он стал замечать, что с нетерпением ждет очередного посещения мухи, хотя она и выпивала часть его напитка. Он наблюдал за тем, как муха танцевала, и думал о ней почти непрерывно. Работал он все меньше и меньше, а муха тем временем становилась все крупнее. И по мере ее роста Саляр обнаружил, что чувствует себя все слабее и слабее. У него ухудшились отношения с муфтием Зафрани, и причиной тому, наверно, была муха. Он решил покончить с ней и нанес ей удар, но промахнулся. Она улетела, сказав: «Ты чуть не покалечил меня только за то, что я хотела быть твоим другом...» Саляр почувствовал облегчение после избавления от мухи. Он сказал самому себе: «Я побил ее, а это доказывает то, что я более могуществен, чем она – человек или джинн, муха или нет».

Но когда Саляр убедил себя, что на этом дело закончилось, муха появилась опять. Она выросла совсем до огромных размеров и спустилась с потолка подобно сверкающему озеру в форме человека. Протянулись две огромных руки и схватили Саляра за горло...

Когда пришел муфтий Зафрани, разыскивая своего помощника, тот лежал задюшенный на полу, боковая стена дома была проломлена в том месте, где прошел джинн. Доказательством его огромных размеров был отпечаток ладони – огромный, как бок слона...

Вопросы для обсуждения:

1. С чем у вас ассоциируется образ мухи? (с проблемой)
2. Что будет, если не решить ее сразу?

Занятие № 10

Навыки критического мышления

Цели: формирование умения контролировать ситуацию;
Отработка умения анализировать достоверность информации.

I. Этап

Игра-активатор «Четыре стихии». Ведущий показывает движения, которые нужно будет делать при определенных словах: воздух – руки вверх, вода – руки вперед перед собой, огонь – вращательные движения руками перед грудью, земля – руки вниз. После того как подростки выучат команды и движения, ведущий предлагает проверить свое внимание. С этой целью он предупреждает, что будет специально показывать не те движения, а играющим важно быть внимательными к командам водящего. Затем проводится обсуждение того, как важно быть внимательным даже в игре.

II. Этап

Дискуссия «Достоверность информации».

Вопросы к кадетам:

- Можно ли доверять всей информации, которую мы получаем в реальной жизни?
- Как же можно оценить достоверность информации?

После того, как все участники выскажутся, ведущий обобщает высказывания:

1. Всегда важно оценить, от кого исходит информация, можно ли полностью доверять этому человеку, насколько он может знать то, о чем говорит.
2. Важно уметь оценить, с какой целью сообщается эта информация и в каком контексте (например, в учебнике или в научно-фантастическом рассказе); как новая информация соотносится с вашими прежними знаниями и убеждениями.
3. Доверять ненадежной информации может быть порой даже опасно для жизни человека.

Анализ ситуаций.

Разобрать 2-3 ситуации. Ведущий раздает кадетам описание ситуаций, связанных с алкоголем, или образцы рекламы и предлагает оценить достоверность информации.

III. Этап

Составить список тех людей и источников, которым

- можно доверять (родные, врач, учитель, научные энциклопедии ит.д.);
- относится с осторожностью.

Занятие №11

Модели поведения.

Цель: способствовать осознанию причин выбора модели поведения в различных ситуациях.

I. Этап

Введение в групповой процесс. Упражнение-активатор «Разожми кулак». Участники разбиваются на пары: один сжимает кулак, а второй пытается разжать пальцы за одну минуту. (Предупреждение: не нужно ломать пальцы партнера, разжимать кулак надо не причиняя боли»). Потом партнеры меняются ролями и ситуация повторяется.

Далее следует обсуждение, кому и как удалось это сделать. Возможны варианты: силой, просьбой, легкими поглаживаниями.

Психолог рассказывает притчу: «Поспорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи шел путник, и ветер сказал: «Кто сумеет снять с путника плащ, тот и сильнее». Стал ветер дуть, он очень старался, а добился того, что путник лишь сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами, он сам и снял плащ».

Ведущий задает вопрос: «Всегда ли можно добиться своего силой? Как это можно сделать по-другому?».

II. Этап

Развитие умения понимать себя и других людей по поведению. Упражнение «Представление героев». Участникам предлагается вспомнить героев сказки про Винни-Пуха и охарактеризовать их. Характеристики записываются на доске.

Пятачок – зависим и не уверен в себе, не умеет противостоять влиянию.

Кролик – активно навязывает другим свою точку зрения, считает, что он знает все, требует подчинения.

Ослик Иа – не верит в собственные силы, ожидает неудачи, пессимистично смотрит на мир.

Развитие навыка справляться с проблемами поведения. Упражнение «Проблемы героев». Участникам предлагается подумать и озвучить, что нужно изменить в себе Пятачку, Кролику и Иа. С участниками обсуждается, как героям нужно воплотить данные рекомендации в жизнь. (Пятачку надо научиться говорить «нет», и отстаивать свою точку зрения. Кролику следует научиться просить и принимать отказ. Ослику необходимо поверить в собственные силы, и научиться разрешать ситуации).

Можно на доске заполнить таблицу:

Развитие способности сохранять спокойствие в стрессовой ситуации. Упражнение «Уши – нос». Ведущий рассказывает, как важно сохранять спокойствие в ситуации, когда в адрес человека кто-то кричит, обвиняет, оскорбляет, насколько насколько полезно порой не заразиться чужой агрессией и не ответить криком на крик. Чтобы конфликты не перешли во вражду, нужно уметь внутренне отстраниться от стрессовой ситуации и настроиться на конструктивное разрешение.

Участники разбиваются на пары, один будет Пятачком, другой – Кроликом. Кролик кричит и обвиняет, Пятачок очень этого боится, ему нужно научиться держать удар. Но задача – не слушать Кролика, а наблюдать за движениями кончиков его ушей или носа и запоминать свои мысли и чувства, возникающие в это время. На упражнение дается две минуты, затем участники меняются ролями.

Рефлексия. Какие чувства испытывали партнеры в ролях? Трудно ли было выполнить задание и почему? Что нужно сделать, чтобы прекратить нападки Кролика?

III. Этап

Снятие эмоционального напряжения. Упражнение «Посидите так, как сидит...».

Участникам предлагается посидеть как король, курица на насесте, начальник милиции, преступник на допросе, судья, жираф, маленькая мышка, слон, бабочка ит.д.

Рефлексия. Каждый участник говорит о том, что нового он приобрел на занятии, чему он научился.

Занятие №12

Мой выбор.

Цель: способствовать формированию умения свободно выражать свою позицию, прогнозировать свое будущее.

I. Этап

Введение в групповой процесс. Актуализация представлений о своих сильных сторонах. Упражнение «Великий мастер».

Каждый участник по кругу хвалит свои сильные стороны, начиная со слов «Я великий мастер...». Например, мастер рисования плакатов, приготовления особенных блюд, составления компьютерных программ и т.д. Задача: убедить в этом остальных. Ведущий спрашивает: «А может ли кто-то из присутствующих сделать это лучше?». Если вся группа соглашается с утверждением, то этот человек признается великим мастером названного занятия. Группа награждает его аплодисментами.

Обсуждение: трудно ли было хвалить себя и почему? Всегда ли нужна такая скромность? В каких ситуациях нужно говорить о своих достоинствах?

II. Этап

Осознание своих желаний. Актуализация жизненных целей.

Участникам предлагается представить, что они могут заглянуть в свое будущее с помощью «Волшебного зеркала», в котором они смогут увидеть себя уже взрослыми в какой-либо социальной роли. Также нужно прокомментировать, как он собирается этого достигнуть (средства). Зеркало передается по кругу, и каждый говорит вслух, что он там «увидел».

По окончании упражнения ребята делятся впечатлениями: насколько было трудно представить себя взрослыми и устраивает ли его то, что он увидел в зеркале.

Выражение своего отношения к вопросу выбора образа жизни подростков. Предупредить о том, что правильных и неправильных ответов здесь нет, каждый выражает свою позицию. Анкета

1. Мне кажется, что в последнее время для моих сверстников наиболее важными являются проблемы, связанные с

(указать какие)

2. Думаю, что подростки употребляют наркотики из-за причин (отметь три варианта):
 - Стремление приобщиться к чему-то рискованному;
 - Любопытство;
 - Подражание сверстникам;
 - Уговоры или давление старших;
 - Влияние кино, телевидения, книг;
 - Незнание последствий;
 - Стремление получить удовольствие;
 - Свободное время;
 - Одиночество;
 - Горе, болезни близких;
 - Попытка решить свои проблемы с противоположным полом;
 - Напряженные отношения с родителями;
 - Свой вариант _____

3. Я считаю, что наркоман, это человек,
который _____
4. Напиши наиболее известные тебе наркотические
вещества _____
5. Как они стали тебе известны (отметь):
 - От сверстников;
 - Из средств массовой информации;
 - Из случайных разговоров на улице, в корпусе;
 - В семье;
 - Свой вариант _____
6. Отметь три наиболее быстро формирующиеся привычки к употреблению:
 - Алкоголь
 - Наркотические вещества
 - Никотин
 - Азартные игры
 - Кофе
 - Компьютерные игры
 - Сладости
 - Интернет
7. Отметь цветом свое отношение к наркотикам:
 - Красный
 - Зеленый
 - Черный
 - Синий
 - Желтый
 - Фиолетовый
 - Серый

III. Этап

Подведение итогов занятий. Дать участникам обратную связь, продемонстрировать их достижения и недоработки.

Упражнение «Чемодан». Участники по одному выходят из помещения, а остальные большинством голосов собирают ему «чемодан», в который кладут те качества, которые помогают или мешают ему успешно адаптироваться в коллективе. При этом соблюдаются правила:

- Класть одинаковое количество положительных и отрицательных качеств;
- Указывать те качества, которые проявились во время занятий, можно класть только те качества, которые поддаются коррекции.

Ведущий в сборе не участвует. Выбранный секретарь фиксирует на листе бумаги указанные качества. Тот, кому собирался чемодан, может задать любой вопрос, если ему не ясно, что написал секретарь...

Свой чемодан получает каждый участник.

Совместное формулирование выводов:

1. Выбор образа жизни у каждого человека всегда существует. Выбирая, очень важно подумать: «Что будет потом?».
2. Мы всегда получаем то, что выбрали.
3. Каждый человек несет ответственность за свой выбор.

Тест "Уровень принятия себя". (А.Коновалов)

Оцените приведённые ниже утверждения, ответьте на них **"Всегда"**, **"Иногда"** или **"Никогда"**.

При ответе "Всегда" поставьте 2 балла.

При ответе "Иногда" поставьте 1 балл.

При ответе "Никогда" поставьте 0 баллов.

Все полученные баллы сложите. Полученная сумма должна быть в диапазоне от 0 до 38 баллов.

Утверждения:

1. Я имею право сам судить о своём собственном поведении и брать за него ответственность.
2. Я имею право не давать никаких объяснений и извинений за своё поведение.
3. Я имею право судить, отвечаю ли я за проблемы других или нет.
4. Я имею право изменять своё мнение.
5. Я имею право делать ошибки и быть за них ответственным.
6. Я имею право сказать: "Я не знаю".
7. Я имею право быть независимым от доброй воли других.
8. Я имею право быть нелогичным в принятии личных решений.
9. Я имею право сказать: "Меня это не беспокоит".
10. Я имею право, чтобы ко мне относились с уважением.
11. Я имею право сказать: "Я не понимаю".
12. Я имею право иметь и выражать свои чувства и мнения.
13. Я имею право быть выслушанным и принятым всерьёз.
14. Я имею право устанавливать свои собственные приоритеты.
15. Я имею право сказать "Нет", не чувствуя себя виноватым.
16. Я имею право просить то, чего хочу.
17. Я имею право получить то, за что заплатил.
18. Я имею право на одиночество.
19. Я имею право реализовывать свои права, не ущемляя при этом свободу других.

Ответы:

0 – 10 баллов

Очень слабое принятие себя как личность.

11 – 19 баллов

Достаточно слабое принятие себя.

20 – 28 баллов

Норма.

29 – 34 баллов

Несколько завышенное представление о себе.

35 – 38 баллов

Сильно завышенное представление о себе.

Оценка уровня общительности (тест Ряховского)

Тест оценки уровня общительности, коммуникативности содержит возможность определить уровень коммуникабельности человека. Отвечать на вопросы следует используя три варианта ответов – "да", "иногда" и "нет".

Инструкция: "Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: "да", "нет", "иногда".

Оценка ответов;

"да" – 2 очка, "иногда" – 1 очко, "нет" – 0 очков.

Полученные очки суммируются, и по классификатору определяется, к какой категории относится испытуемый.

Классификатор теста

30-31 очков. Вы явно некоммуникабельны, и это Ваша беда, так как больше всего страдаете от этого Вы сами. Но и близким Вам людям нелегко. На Вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

25-29 очков. Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у Вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают Вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством – в Вашей власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности Вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

19-24 очков. Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы Вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В Ваших высказываниях порой слишком много сарказма, без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

14-18 очков. У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у Вас раздражение.

9-13 очков. Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите быть в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего Вам недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, Вы можете себя заставить не отступать.

4-8 очков. Вы, должно быть, "рубаха-парень". Общительность бьет из Вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у Вас мигрень или даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к Вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.

3 очка и менее. Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к Вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно не компетентны. Вольно или

невольно Вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в Вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для Вас. Людям – и на работе, и дома, и вообще повсюду – трудно с Вами. Да, Вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец, подумайте о своем здоровье – такой стиль жизни не проходит бесследно.

Текст опросника

1. Вам предстоит ординарная или деловая встреча. Выбивает ли Вас ее ожидание из колеи?
2. Вызывает ли у Вас смущение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?
3. Не откладываете ли Вы визит к врачу до последнего момента?
4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где Вы никогда не бывали. Приложите ли Вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?
5. Любите ли Вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?
6. Раздражаетесь ли Вы, если незнакомый человек на улице обратится к Вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)?
7. Верите ли Вы, что существует проблема "отцов и детей" и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?
8. Постесняетесь ли Вы напомнить знакомому, что он забыл Вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад?
9. В ресторане либо в столовой Вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли Вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?
10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком. Вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?
11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли Вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будете томиться в ожидании?
12. Боитесь ли Вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?
13. У Вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры и никаких чужих мнений на этот счет Вы не приемлете. Это так?
14. Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному Вам вопросу, предпочитаете ли Вы промолчать и не вступать в разговор?

15. Вызывает ли у Вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?

16. Охотнее ли Вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?

Список используемой литературы:

1. Амбросьева Н.Н. Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников. – М.: «Глобус», 2008.
2. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: Учебно-методическое пособие. – М.: «Ось – 89», 2002.
3. Кучегашева П.П., Наumenко Ю.В., Федоскина И.В. Мое здоровье. Формирование ценностного отношения к здоровью и профилактика ВИЧ/СПИДа у подростков в школе. – М.: Глобус, 2008.
4. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков. – СПб.: Речь, 2007. – 192с.
5. Прохвятилин Н.В. Психокоррекционная профилактика подростковой наркозависимости: Практическое руководство к проведению тренинга для школьных психологов, педагогов, социальных работников. – М.: ТЦ Сфера, 2002.
6. Родионов В.А. и др. Я и другие. Тренинги социальных навыков. Для учащихся 1 – 11 классов. – Ярославль: Академия развития, 2001.
7. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте./ Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: «Академия», 1999.
8. Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития. М. Интерпракс, 1995.