**ПРОГРАММА ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ НА ТЕМУ «ПОЗНАВАЯ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ» (для обучающихся 8-х классов)**

Автор Савченко Михаил Юрьевич

психолог ГБО ВО ЦПППиРД

**Аннотация**

Данное пособие можно использовать при организации и проведении классных часов, реализации межпредметного модуля или курса, которые направлены на формирование активной и здоровой личности, создание и поддержание благоприятного социально-психологического климата в классных коллективах, закрепления высокой школьной мотивации обучающихся, предупреждение дезаптивации школьников, ранней профилактики употребления ими снюсов, курительных смесей и иных ПАВ.

Методическая разработка предназначена для классных руководителей, психологов, заместителей директоров по воспитательной работе, педагогов дополнительного образования, специалистов образовательных учреждений, отвечающих за профилактическую работу с обучающимися.

**«Одна из грубейших ошибок считать,**

**что педагогика является наукой**

**о ребенке, а не о человеке».**

**Я. Корчак**

Подростковый возраст - это время, когда происходит бурное развитие и перестройка всего организма. Физическое созревание влечет за собой созревание интеллектуальное, социальное, нравственное. «Чувство взросления» в творчестве сказывается в стремлении к автономии, желании быть услышанным. Этот возраст связан с частой сменой интересов, критики и самокритики себя и окружающих. Характер изменений во многом определяется уровнем самоуважения. Вовлеченный в многочисленные отношения он начинает сравнивать себя с другими. Это способствует формированию его собственных взглядов, отношения к себе и окружающих. Усложняющийся теоретический материал по школьным предметам предъявляет новые требования к мышлению, приёмам усвоения информации.

Вовлеченный в общественную жизнь класса и школы подросток становится взрослее в социальном плане. Это заставляет задумываться над своим местом в социуме, точнее его выбором.

Именно для восьмиклассника характерно формирование нравственно-психологического облика человека.

Восьмиклассник отличается от семиклассника, прежде всего тем, что со всей своей «детской непосредственностью» (жаждой к действию) ищет себя в деятельности учения, общения. Именно в них проявляется особенность онтогенеза - это широта и поверхность интересов. Сужение интересов и их глубина происходит через развитие навыков и планирования. Вряд ли можно говорить о социальной зрелости, но то, что складывается новый уровень самосознания - совершенно верно! **Очень важно, чтобы подросток не потерял веру к взрослому человеку, чтобы не приобщился к «дурной компании», в которой мерилом «взрослости» является употребление табака, алкоголя и ПАВ.**

Перед восьмиклассником встает важнее вопросы - «Кто я?», «Чего я стою?», «Что я хочу?», «Что я могу?». И мы, взрослые обязаны помочь ответить на эти вопросы!

**Программа содержит значительное число тестов, так как тесты являются опосредованным социо-культурным опытом. Таким образом, помимо диагностической функции опросники выполняют формирующую, развивающую функции.**

**Цели, задачи и структура программы.**

Программа групповых занятий - одна из форм психолого-­педагогического сопровождения обучащихся. Это сопровождение направлено на оказание помощи подросткам в вопросах личностного развития, разрешением проблем, связанных с формированием нового уровня самосознания, с необходимостью разобраться в себе, в своих возможностях, в своих устремлениях, в своих успехах и неудачах.

Это очень важно и приобретает особый смысл хотя бы потому, что уже через год подростки предстоит нелёгкий выбор профиля обучения.

Попытка построения общего подхода к самоопределению личности в обществе была предпринята *В.Ф.Сафиным и Г.П.Никовым.* В психологическом плане раскрытие сущности самоопределения личности, как считают авторы, не может не опираться на субъективную сторону самосознания - осознания своего «Я», которое выступает как внутренняя причина социального созревания. Они исходят из характеристики «самоопределившейся личности», которая для авторов является синонимом «социально созревшей» личности.

Самоопределившаяся личность - это «субъект, осознавший, что он хочет (цели жизненные планы, идеалы), что он может (свои возможности, склонности, дарования), что он есть (свои личностные и физические свойства), что от него хочет или ждет коллектив, общество; субъект, готовый функционировать в системе общественных отношений. Самоопределение, таким образом, это «относительно самостоятельный этап социализации, сущность которого заключается в формировании у индивида осознания цели и смысла жизни, готовности к самостоятельной жизнедеятельности на основе соотнесения своих желаний, наличных качеств, возможностей и требований, предъявляемых к нему со стороны окружающих и общества». *И далее:* Основными критериями границ и этапов самоопределения «следует считать уровень понимания личностью смысла жизни, смену воспроизводящего вида деятельности и полноту уровня соотнесенности «хочу»- «могу»- «есть»- «требуют» у конкретной личности».

*(Сафин В.Ф., Ников Г.П. Психологический аспект самоопределения // Психологический журнал, 1984, №4. С. 65-74*).

В ходе намеченных целей, решаются следующие задачи:

1. .) Информационное обеспечение занятий
2. .) Обеспечение участников средствами самопознания
3. .) Развитие и закрепление конструктивного стиля мышления
4. .) Коррекция отклонений в личностной сфере (самооценка и уровень притязаний)

Программа рассчитана на 8 занятий, в объеме 12-16 часов (уроков).

**Рекомендуется для проведения со всем классом обучающихся классным руководителем в рамках классных часов, а также программа может быть реализована, как межпредметный модуль. Возможно привлечение специалиста – школьного психолога.**

Этапы:

1. Ориентировочный - 2-4 часа
2. Основной - 8-10 часов
3. Проекционный - 2 часа.

В содержание занятий включены упражнения из психосинтеза, НЛП, транзактного анализа и иных направлений. Использованы различные приёмы и техники, такие как «Личная история. Изменение», «Осознание», «Групповое зеркало» и многие другие.

Классному воспитателю, проводящему данные занятия необходимо сотрудничать со специалистом - школьным психологом. Это, в целом повысит эффективность работы и поможет избежать ошибок.

Мнение. Советы.

В психологической науке возраст отрочества характеризуется как крайне противоречивый. Усвоение моральных норм и рост самосознания - это важный шаг в развитии. Особенностью онтогенеза 13-14 лет является внутренняя противоречивость. Она проявляется, прежде всего, в том, что подросток нуждается во взрослом, но не хочет признавать данный факт. Он равняется на волевых, сильных и не терпит сюсюканий, лжи и фальши. Мы имеем дело с личностным самоопределением на уровне ценностей. Одно из наиболее известных определений ценностей, имевших большое значение, принадлежит Клайду Клакхону *(Clyde Kluckhohn,* 1954): «Ценности — это представление о желаемом, явное или скрытое, отличающее одного индивида или характеризующее группу, влияющее на выбор действий, целей и средств. Понятие «представление о желаемом» означает, что ценности выступают в качестве принципов, они используются при оценивании объектов, событий, поведения. Ценности — это принципы или правила для решения, является ли событие или объект плохим или хорошим. Как таковые, они определяют цели и средства поведения. Важно подчеркнуть, что ценности могут характеризовать как отдельного индивида, так и группу».

*(Бернд Шеффер, Бернд Шледер «Социальная идентичность и групповое сознание как медиаторы межгруппового поведения» //Иностранная психология; Пер. И.Ю.Малисовой, А.С.Шишкиной.- 1993.- т.1.- с.74-84).*

Ценность же принципиально вневременная, задавая человеку, представление о будущем, она не соотносит его с временной осью, с хронологией, ибо та иная размерность - размерность «смыслового будущего». Временное будущее, т.е. более или менее точное планирование своей жизни во времени (жизненный план, понимаемый как система целей), по-видимому, возникает на уровне социального самоопределения. *В дальнейшем эти два вида представления о своем будущем сосуществуют, выполняя различные функции: смысловое будущее - функцию смыслообразования, временное - регулятивную функцию. Отсюда та двойственность жизненных планов, жизненных перспектив, которая отмечается многими исследователями.*

Необходимыми условиями, определяющими успешность работы по программе являются:

1. .) Создание и поддержание положительной групповой динамики (сотрудничество)
2. .) Реализация «педагогики ненасилия», то есть исключение методов принуждения и перенос (делегирование) средств и приёмов убеждения участникам.
3. .) Умение «настроиться» на аудиторию и актуализировать проблему.
4. .) Быть гибким в принятии решений и при этом избегать прямых «негативных» суждений об участниках.
5. .) Желание действовать.

Этот список можно было бы дополнить ассертивностью и толерантностью, но все же главное - быть «самим собой».

МЕТОДИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ СЦЕНАРИЕВ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1. Ориентировочное.

Цели:

1. .) Актуализация проблемы личностного роста.
2. .) Формирование благоприятного психо-эмоционального фона.
3. .) Развитие позитивного мышления.

Ход занятия.

Ведущий знакомиться с участниками и сообщает о цели занятий.

- Самооценка - это способность человека честно по достоинству ценить себя. Самое важное то, что происходит внутри каждого из нас. Человек, чья самооценка высока, создает вокруг себя атмосферу «комфорта». Он чувствует себя важным, значимым и способен дарить «свет и тепло» окружающим людям. Он доверяет самому себе, способен принимать самостоятельные решения и брать на себя ответственность за их выполнение. Только ощущая собственную высокую ценность человек способен ценить других. Он популярен, так как внушает окружающим доверие, надежду.

Любой человек может чувствовать себя не на высоте. Разница между человеком с высокой самооценкой и неадекватной (заниженной либо завышенной) заключается в том, что человек, уважающий себя, не играет чувствами, ему не нужно унижать, делать так, чтобы им постоянно восхищались либо жалели. Чувствовать себя не на высоте и не признаваться в этом - значит обманывать себя и окружающих. Чтобы было понятно о чем идет речь, предлагаю ответить на ряд вопросов:

- чего захочет добиться от окружающих подросток, ощущающий свое физическое превосходство, испытывая низкую самооценку. Как он себя поведёт?

- чего хочет добиться от окружающих подросток, ощущающий свою физическую слабость. Как он станет действовать?

- чего хочет добиться от окружающих подросток, ощущающий себя маленьким или слишком хорошим?...

(Ответы ребят.)

Итог: - Высокий уровень самоуважения позволяет человеку «быть самим собой», а следовательно быть счастливым.

- Любые наши проблемы тесно взаимосвязаны с нашим представлением о себе. Межперсональный конфликт влечет за собой конфликты с окружением и делает человека несчастным.

Ведущий предлагает участникам работу над собой, так как понимание и осознание своего «Я» - первый шаг к личностному росту!

Ведущий предлагает участникам выполнить тест «Личностный дифференциал».

Методика личностного дифференциала (ЛД) разработана на базе современного русского языка и отражает сформировавшиеся в нашей культуре представления о структуре личности. Методика ЛД адаптирована сотрудниками психоневрологического института им. В. М. Бехтерева. Целью ее разработки являлось создание компактного и надежного инструмента изучения определенных свойств личности, ее самосознания, межличностных отношений, который мог бы быть применен в клинико-психологической и психодиагностической работе, а также в социально-психологической практике.

Процедура отбора шкал ЛД

ЛД сформирован путем репрезентативной выработки слов современного русского языка, описывающих черты личности, с последующим изучением внутренней факторной структуры своеобразной «модели личности», существующей в культуре и развивающейся у каждого человека в результате усвоения социального и языкового опыта.

Из толкового словаря русского языка Ожегова были отобраны 120 слов, обозначающие черты личности. Из этого исходного набора отобраны черты, в наибольшей степени характеризующие полюса 3-х классических факторов семантического дифференциала:

1. Оценки
2. Силы
3. Активности
4. Оценка испытуемыми (по 100-бальной шкале) вероятности того, что человек, обладающий свойствами личности А, облает и свойствами личности В. В результате усреднения вероятностей индивидуальных оценок получены обобщенные показатели представлений о сопряженности черт личности, составляющих так называемую имплицитную структуру личности, свойственную для всей выборки в целом.
5. Коррекция между самооценками по чертам личности. Испытуемые заполняли 6 бланков самооценок, каждый из которых был составлен из 20 черт личности и требовал оценить их наличие у испытуемого по 5-бальной шкале.
6. 120 черт личности оценивались по 3 шкалам (7-бальным), представляющим факторы семантического дифференциала, оценки усреднялись.

**Задание:**

**оценить самих себя по отобранным чертам личности.**

БЛАНК ЛД И КЛЮЧ

Фамилия И. О. класс

|  |  |
| --- | --- |
| О + 1. Обаятельный | 3210123 - Непривлекательный |
| С - 2. Слабый | 3210123 + Сильный |
| А + 3. Разговорчивый | 3210123 - Молчаливый |
| О - 4. Безответственный | 3210123 + Добросовестный |
| С + 5. Упрямый | 3210123 - Уступчивый |
| А - 6. Замкнутый | 3210123 + Открытый |
| О + 7. Добрый | 3210123 - Эгоистичный |
| С - 8. Зависимый | 3210123 + Независимый |
| А + 9. Деятельный | 3210123 - Пассивный |
| О - 10. Черствый | 3210123 + Отзывчивый |
| С + 11. Решительный | 3210123 - Нерешительный |
| А - 12. Вялый | 3210123 + Энергичный |
| О + 13. Справедливый | 3210123 - Несправедливый |
| С - 14. Расслабленный | 3210123 + Напряженный |
| А + 15. Суетливый | 3210123 - Спокойный |
| О - 16. Враждебный | 3210123 + Дружелюбный |
| С + 17. Уверенный | 3210123 - Неуверенный |
| А - 18. Нелюдимый | 3210123 + Общительный |
| О + 19. Честный | 3210123 - Неискренний |
| С - 20. Несамостоятельный | 3210123 + Самостоятельный |
| А + 021. Раздражительный | 3210123 - Невозмутимый |

Интерпретация факторов ЛД

При применении ЛД для исследования самооценок значения фактора Оценки (О) результаты свидетельствуют об уровне самоуважения. Высокие значения этого фактора говорят о том, что испытуемый принимает себя как личность, склонен осознавать себя как носителя позитивных, социально желательных характеристик, в определенном смысле удовлетворен собой.

Низкие значения фактора О указывают на критическое отношение человека к самому себе, его неудовлетворенность собственным поведением, уровнем достижений, особенностями личности, на недостаточный уровень принятия самого себя. Особенно низкие значения этого фактора в самооценках свидетельствуют о возможных неврологических или иных проблемах, связанных с ощущением малой ценности своей личности.

При использовании ЛД для измерения взаимных оценок фактор О интерпретируется как свидетельство уровня привлекательности, симпатии, которым обладает один человек в воспитании другого. При этом положительные (+) значения этого фактора соответствуют предпочтению, оказываемому объекту оценки, отрицательные (-) - его отвержению.

Факторы Силы (С) в самооценках свидетельствуют о развитии волевых сторон личности, как они осознаются самим испытуемым. Его высокие значения говорят об уверенности в себе, независимости, склонности рассчитывать на собственные силы в трудных ситуациях. Низкие значения свидетельствуют о недостаточном самоконтроле, неспособности держаться принятой линии поведения, зависимости от внешних обстоятельств и оценок. Особо низкие оценки свидетельствуют и указывают на тревожность. Во взаимных оценках факторов (С) выявляют отношения доминирования-подчинения, как они воспринимаются субъектом оценки.

Фактор Активности (А) в самооценках интерпретируется как свидетельство инициативности, ориентацию на взаимодействие. Положительные (+) значения указывают на высокую активность, общительность, импульсивность; отрицательные (-) - на определенную пассивность, спокойные эмоциональные реакции. Во взаимных оценках отражается восприятие людьми личностных особенностей друг друга.

При интерпретации данных, полученных с помощью ЛД, всегда следует помнить о том, что в них отражаются субъективные, эмоционально-смысловые представления человека о самом себе и других людях, его отношения, которые могут лишь частично соответствовать реальному положению дел, но часто сами по себе имеют первостепенное значение.

Использование метода ЛД

ЛД может быть использован во всех тех случаях, когда необходимо получить информацию о субъективных аспектах отношений испытуемого к себе или к другим людям. От личностных опросников он отличается краткостью и прямотой, направленностью на данные самосознания. Некоторые традиционные, получаемые с помощью опросников характеристики личности, могут быть получены и с помощью ЛД. *Уровень самоуважения, активности личности является достаточно важным показателем, позволяющим прогнозировать способность подростка в перспективе к осознанной профильной дифференциации. Так при низком уровне самоуважения выбор будет сделан «за компанию» или «в уважении просьб родителей», а такой выбор ставит под сомнение возможность обучения школьника в профильном классе.*

Обсуждение

Ведущий подводит итог и ориентирует участников на следующее занятие.

Мнение. Советы.

Это первое ориентировочное занятие. Перед ведущим встает ряд первоочередных задач, решение которых является исключительно важным условием успеха работы по программе. Необходимо наладить конструктивное взаимодействие в рамках групповой работы. Оно определяется степенью доверия участников к ведущему.

Для «наведения мостов» мы рекомендуем ведущему рассказать о себе подростку (о внешности и как переживали в следствие..., о том, что бывали случаи, когда вам нужна была помощь взрослого, но мешала гордыня и так далее). Вы должны помнить, без искренности и честности ничего не получиться. Важно быть открытым, так как доверие строится на понимании. Личный пример ведущего «заразителен», он перенимается ребятами, что важно в контексте групповой работы. Процедура тестирования настраивает участников на серьёзную работу. При обсуждении результатов тестирования соблюдайте принцип «психологической безопасности». Если участник не желает говорить, не заставляйте его, но все же ориентируйте на необходимость «говорить».

В случае, если участники «не работают», предложите 5 минут «тишины». Пусть участники в большом тренинговом круге по очереди, с помощью мимики «расскажут» о своих результатах тестирования.

Интересно, что у них получится?..

Если участники не хотят работать над тестом, а такое случается, можете использовать альтернативный вариант. ЛД можно использовать как метод получения взаимных оценок, повышения уровня принятия участниками группы друг друга, сближение реальных и ожидаемых оценок, повышения самостоятельности. В этом случае участники записывают в столбик «по классному журналу» фамилии одноклассников. Процедура оценивания упрощается ведущим, так ребята выбирают по два положительных и по два отрицательных качества человека, и записывают выбор в правой части лист формата А-4, напротив Фамилии оцениваемого. Время работы два часа.

Занятие 2. «Кто Я?»

Цели:

1. .) Формирование позитивного мышления.
2. .) Развитие рефлексии.
3. .) Развитие благоприятного психо-эмоционального фона.

**Ход занятия:**

**Вводное слово ведущего.**

Предлагает участникам ПРАВИЛА работы в режиме тренинга.

Организует обсуждение и принятие ПРАВИЛ.

Ведущий предлагает участникам выбрать любой объект живой и не живой природы и написать об этом объекте все, что «придет в голову». (Нельзя указывать прямо на объект лишь опосредованно.)

**Упражнение «Объект»**

(Участники пишут об объекте, сколько ему лет, степень необходимости для людей, материал (из чего сделан), что чувствует и ощущает в разных ситуациях.)

Ведущий собирает записи и зачитывает их, участники отгадывают автора. Обсуждение

Ведущий предлагает тест «Человек».

Для работы необходимым простой карандаш, лист бумаги и резинка; можно делать рисунки в цвете. Изображение в цвете расширяет возможности самовыражения.

Участники выполняют задание. После того, как участники сделают рисунки, ведущий собирает работы, перемешивает их и раздает участникам. Таким образом, участники оценивают работы друг друга, слушая интерпретацию по тесту, которую зачитывает ведущий, делая пометки на листе с рисунком.

Ведущий зачитывает, а участники анализируют Интерпретация.

**Образы. Размеры и штриховка.**

Образ тела на рисунке чутко реагирует на воздействие раздражителей, нарушающих ровное течение эмоциональной жизни ребенка. Поэтому в рисунке человеческой фигуры будут символически отражаться проблемы, возникшие в результате осознания своих чувств. Таким образом, рисунок становиться глубинным портретом личности. В соответствии степени расстройства и образ тела, в его графическом представлении, может стать отличным от нормальных и общепринятых представлений - от небольших отклонений в деталях до полного разрушения. Среди наиболее распространенных отклонений - изображение фигуры с разрозненными частями тела, отсутствие человека на рисунке, поразительно неуместные детали, стирание только что нарисованной человеческой фигуры, застывшие роботоподобные фигуры. Такие случаи могут наблюдаться в рисунках с серьезными расстройствами нервной системы.

Невротичное поведение и чувство неполноценности могут выражаться в том, что на рисунке будет изображена маленькая фигурка, часто в нижней части листа, с крошечными ступнями; или властная фигура одного из родителей преувеличенных размеров. Эти качества могут выражаться и в чрезмерной штриховке. Неуверенные в своей безопасности, тревожные подростки склонны рисовать меленькие фигуры, которые скромно занимают лишь малую часть доступного пространства. Напротив, хорошо приспособленные с чувством безопасности, рисуют свободно, легко, осознавая рисунок, который своим размером, размахом и бросающимся в глаза размещением на странице выражает свободу от подавляющей тревожности.

**Пространство и объекты**

Как правило, рисующие используют для рисунка все пространство листа, в противном случае это является признаком робости и неуверенности.

Уверенный в себе человек использует всю необходимую ему площадь, начиная рисунок с центра и двигаясь без колебаний к краям листа, оставляя то в одном, то в другом месте большие поля (как правило, больше сверху, чем снизу).

Если подросток осознано нарушает границы листа, заполняя весь лист, не оставляя даже пустого минимального пространства это указывает на чувство беспокойства. Страх пред пустотами интерпретируется как наличие «пустот» в чувственной жизни он может чувствовать себя одиноким, незащищенным. Возможно, из-за какой-нибудь физической особенности, дефекты в произношении, недостаточное «атлетическое» развитие или вследствие более глубоких причин (семейных, связанных со средой), вынуждающих его защищаться из страха перед страданиями. В этом случае он чувствует необходимость заполнения пустот на листе бумаги, как бы высказывая пожелание, чтобы были заполнены «пустоты» его потребности в признании и уважении.

**Линия и цвет.**

Линия может быть рассмотрена с точки зрения силы, приложенной при ее проведении, и движения (протяженность и направленность). В первом случае нужно обратить внимание на форму проведения линии, которая может иметь следующие характеристики: толстая и протяженная, тонкая и прерывистая, тонкая и протяженная, разорванная и т. д.

В меру ровная, с умеренным нажимом, без разрывов и рывков проведенная линия свидетельствует об уверенном владении карандашом. Такая линия, проведенная ребенком 4-5 лет, указывает на решительный характер, ясность мысли, хорошее эмоциональное равновесие.

Линии (все или большинство), выполненные с сильным нажимом, так что кончик карандаша едва не ломается, говорят о скрытой агрессивности, эмоциональной неуравновешенности, неуверенности, склонности к самобичеванию.

**Характеристика цветов (по Люшеру).**

Синий - спокойствие и удовлетворенность

Зеленый - уверенность, упрямство

Красный - возбуждение

Желтый - активность, веселость

Это основные цвета. Они символизируют душевный комфорт.

Фиолетовый - тревожность

Коричневый - стресс

Черный - страх

Серый - огорчение

Это дополнительные цвета.

Следует обращать на общий фон рисунка, а также окраску деталей. Именно к ним может быть привязаны негативные тенденции.

При интерпретации рисунка следует фиксировать сочетание цветов.

**Символическое значение фигуры человека**

Та или иная часть тела имеет символическое значение, которое учитывается при интерпретации.

1. Голова - сфера интеллекта (контроля), воображения;
2. голова маленькая - переживание интеллектуальной неадекватности (СО);
3. голова большая - неосознанное подчеркивание убеждения о значении мышления;
4. нечеткая голова - застенчивость, робость;
5. Шея - орган, символизирующий связь между сферой контроля и сферой влечения
6. подчеркнутая шея - потребность в защитном Интел-контроле;
7. чрезмерно крупная - контроль (саморегуляция);
8. длинная тонкая - торможение, регрессия;
9. толстая короткая - уступки слабостям, слабоволие.
10. Плечи - признак физической силы, потребность во власти
11. чрезмерно крупные - признак силы или озабоченность этой проблемой (физ. «Я»);
12. мелкие - ощущение малоценности
13. слишком угловатые - признак осторожности, защиты
14. покатые - отчаяние, чувство вины, аморфность
15. широкие (расправленные) - грациозность, подчеркивание (+) физ. «Я», или желание быть таким.
16. Туловище
17. угловатое или квадратное - мужественность, решительность, уверенность в себе;
18. крупное - наличие неудовлетворенности;
19. мелкое - чувство малоценности.
20. Лицо (глаза, уши, рот, нос) - сенсорный контакт.
21. лицо подчеркнуто - озабоченность отношениями с др., своим внешним видом;
22. подбородок подчеркнутый - потребность доминировать;
23. подбородок слишком крупный - компенсация слабости;
24. уши подчеркнуты - чувствителен к критике;
25. уши маленькие - стремление не принимать критику;

нет - заглушить критику;

1. глаза закрыты или спрятаны под полями шляпы - желание избегать неприятных визуальных контактов;
2. выпучены - грубость, черствость;
3. маленькие - погруженность в себя;
4. подведенные глаза (наружная оболочка) - болезненность;
5. длинные ресницы - кокетливость, демонстрация себя;
6. полные губы - женское начало, сексуальность;
7. рот клоуна - вынужденная приветливость, внутренняя противоречивость;
8. рот - пассивная значимость;
9. нос широкий - ирония, сарказм;

п) нос узкий - деликатность;

1. ноздри - агрессия, зубы - агрессия;
2. брови - хитрость, умение манипулировать;
3. волосы (обрамляют, не заштрихованы) - враждебность;

у) штихованные волосы - чувство взросления; сильная - тревога.

1. Руки - орудие действия, приспособления.
2. широкий размах рук - стремление к действию;
3. руки шире у ладоней или плече - импульсивность;
4. руки скрещены - враждебность, мнительность, закрытость;
5. за спиной - нежелание идти на компромиссы, сдерживание агрессии;
6. руки мускулистые и длинные - человек нуждается в физической силе;
7. руки слишком длинные - амбициозность;
8. руки расслабленные и гибкие - способность адаптироваться;
9. руки прижатые к телу - собранность или напряженность, тревога (ригидность);
10. руки короткие - вероятна низкая самооценка, пассивность;
11. руки крупные - склонность к импульсивному поведению;
12. отсутствие рук - чувство неудовлетворенности при высоком интеллекте;
13. деформация руки - социальный конфликт;
14. руки длинные и слабые - зависимость, потребность в опеке;
15. руки как боксерская перчатка - вытесненная агрессия;

п) руки неясно очерчены - неуверенность в социальных контактах;

1. пальцы сжаты в кулак - бунтарство, протест;

с) пальцы - петля - внутренняя агрессия;

т) пальцы - контур - мужчина - сила, женщина - женственность.

1. Ноги
2. непропорционально длинные - стремление к независимости;
3. непропорциональные короткие - не удовлетворяет физ. «Я»;
4. ступни не изображены - замкнутость, робость;
5. ноги широко расставлены - неподчинение, игнорирование требований, завышен СО скорее;
6. ноги отсутствуют - замкнутость, персонификация, сила внутренних переживаний;
7. ноги акцентированы - грубость, чёрствость;
8. ступни - подвижность;
9. ступни мелкие - женщины - женственность, тонко чувствующая; мужчины - потребность в силе и безопасности.
10. Поза (расположение)
11. виден затылок - замкнутость;
12. голова в профиль, тело в анфас - тревога, вызванная социальным окружением и потребностью в общении;
13. сидящий на краю стула - одиночество, подозрение;
14. бегущий - стремление уйти от неприятностей;
15. диспропорция сторон тела - отсутствие равновесия;
16. отсутствие частей тела - отвержение;
17. плавный шаг - пластичность;
18. абсолютный профиль (контур) - оппозиция, отрешенность;
19. кукла - уступчивость, малозначимость;
20. робот - внутренний конфликт;
21. Баба Яга - враждебность к женщинам;

м) клоун, карикатура - отвержение, враждебность, сарказм.

Обсуждение.

Ритуал прощания.

**Мнение. Советы.**

Это второе занятие станет «откровением» для многих участников. Рисуночные тесты отличаются от большинства прямых методов исследования тем, что являются проектированными. Они дают проекцию - образ человека. Так как цель - проверка завуалирована, то это «снимает» механизмы психологической защиты и таким образом получается «чистый результат».

Впрочем, упражнение «Объект» также является проективной методикой и сопоставление данных - повод для размышлений.

Интерпретируя результаты, следует «обходить травмирующие зоны», а в остальном полагайтесь на инструкцию.

Важно заинтересовать ребят, но не отбить у них охоту заниматься. Не стоит углубляться в размышления о степени объективности данных по тесту, важнее аппелировать к чувствам участников. Время работы 2 часа.

Занятие 3. «Кто Он?»

Цели:

1. .) Развитие рефлексии.
2. .) Включение механизма обратной связи.
3. .) Развитие благоприятного психо-эмоционального фона.

Ход занятия.

Ритуал приветствия.

Ведущий предлагает выполнить упражнение «Ассоциации».

Упражнение «Ассоциации»

Водящий выходит за дверь. Оставшиеся в аудитории решают, кого из участников они задумывают. После этого водящего приглашают в аудиторию. Он задает опосредованные вопросы участникам: «Если бы этот человек был ветром?», «Если бы этот человек был птицей?» и т. д.

Тот, к кому обратился с вопросом водящий, отвечает ему, имея в виду загаданного участника группы. Водящему разрешается задать 9 вопросов (по три на каждую попытку). Затем водящий меняется.

Обсуждение.

**Упражнение «Модифицированное зеркало»**

Выбирается водящий. Его задача изобразить одного из участников группы. Остальные отгадывают.

Обсуждение.

**Упражнение «Кто Он?»**

**I этан. Ознакомление**

Ведущий вывешивает плакат с качествами личности, см. занятие 1 и дает под запись имена участников.

Задача - выбрать и записать те качества, которые присущи тому или иному человеку из группы.

**II этап. Заполнение бланков**

Бланк

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Имя участника | Кто Он? |
| Положительные качества | Отрицательные качества |
| 1 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  |

III этап. Итоги.

Ведущий собирает бланки и по порядку зачитывает «оценки», а участники записывают информацию о себе.

**IV этап.**

Ведущий предлагает «здесь и сейчас» решить проблему, связанную с набором личностных качеств...

Упражнение «Волшебный магазин».

Сейчас у вас есть возможность «обменять» некоторые свои качества менее нужные на более значимые.

Пример: « дайте уважение» - «Сколько? Кого? К кому? Дайте что-либо взамен», - «.даю согласие с людьми.» и т. д.

Постигровое обсуждение.

**Ритуал прощания.**

Мнение. Советы.

Занятие построено по принципу «завершенного цикла».

Это значит, что у участников имеется возможность не только получить «обратную связь», но и «отреагировать» негативные эмоциональные состояния.

В этом контексте упражнение «Ассоциации» и «Модифицированное зеркало» являются упражнениями-настройками.

Основная часть содержит два упражнения «Кто Он?» и «Волшебный магазин».

Упражнение «Волшебный магазин» является техникой из психосинтеза и направлено на понимание природы своего истинного «Я».

Это важно, так как способность абстрагироваться - неотъемлемая составляющая усиления «Я - центра», а попросту уверенности и воли. Согласитесь, только поняв себя, можно «расти».

Оно как бы «перекидывает мостик» к следующему - четвертому занятию.

Занятие 4 «Части моего Я».

Цели:

1. .) Развитие позитивного мышления.
2. .) Поддержание благоприятного психо-эмоционального фона.
3. .) Развитие рефлексии.

Ход занятия.

Ритуал приветствия.

Упражнение-настройка.

Участники выстраиваются в две шеренги друг напротив друга. Стоящие в шеренге (справа) хвалят себя, а стоящие (слева) слушают и одобрительно кивают головой в ответ. Переходы осуществляются по команде ведущего. «Крайние правые» в шеренгах переходят в противоположные и занимают позиции «крайних левых» все просто - вообразите движение гусеничной машины.

Слово ведущего.

- Жизнь - это движение, развитие (по В. Сатир). У каждого есть способность к «росту»,

так как любой человек уникален и неповторим. Вопрос заключается в том, как вы используете части вашего «Я».

Представьте себе, что каждый воспринимает мир с помощью специальных очков, у которых восемь линз.

Линзы:

Тело - отражает физическую часть «Я».

Мысли - интеллект.

Чувства - эмоциональная сфера.

Ощущения - обоняние, осязание, зрение, слух.

Отношения - способность взаимодействовать с другими людьми.

Среда - пространство, время, «ближайшее окружение».

Пища - продукты, которые поддерживают энергетический баланс.

Душа - духовная часть вашего «Я».

Тело. Прислушиваетесь ли вы к потребностям своего организма? На пример, когда одеваетесь «легко», в угоду моде...

Мысли. Как я учусь? Как я разрешаю проблемы? На пример, подчиняюсь, «нападаю, обвиняя», вызываю жалость?..

Чувства. Как я выражаю чувства и эмоции На пример, я могу сочувствовать людям, которых ценю, а которых не уважаю?

Ощущения. Как вы используете свои органы чувств? На пример, зрение, слух, тактильные контакты. Что для вас важнее?

Отношения. Какую роль вы занимаете в общении? «Родителя», который поучает, направляет, оценивает. «Ребенка», который обижается, заискивает, капризничает. «Взрослого», который умеет вести диалог на равных.

Среда. Комфортно ли вам дома, в школе.?

Пища. Чем вы кормите свой организм? «В здоровом теле - здоровый дух» - оцените это суждение, применительно к себе.

Душа. Как вы воспринимаете свою жизнь? Вам комфортно или вы счастливы? Можете ли вы вспомнить ситуации, когда чувствовали себя абсолютно счастливым? С чем или с кем это связано?

Ведущий предлагает участникам ответить на поставленные вопросы, а затем отразить в цвете каждую линзу.



Это то, что является вашим «Я».

Ведущий вывешивает работы участников просит не подписывать. Он говорит о том, что при одинаковом для всех задании, все работы разные - неповторимые и уникальные!

Он предлагает участникам выразить слова благодарности, поддержки и оставить свои пожелания на листах с работами друг друга.

Обсуждение.

Ритуал прощания.

Мнение. Советы.

Основу занятия составляет материал из книги «Как строить себя и свою семью» В. Сатир.

Это модифицированное упражнение из психосинтеза «Круг субличностей» позволяет участникам лучше понять себя.

При этом работа в группе позволяет избежать «самокопания» и более того оказать друг другу поддержку, выразить «позитив» каким бы ни был «портрет» человека. Таким образом, пожелания ребят - способ повышения самоуважения. Без веры в себя невозможно достигать высоких результатов в любой сфере жизни и деятельности. Организуя, обсуждение ведущий должен контролировать его ход. Необходимо пресекать любые попытки сарказма.

Упражнение «Хвалебная речь» растормаживает участников, несерьезный настрой через 3-4 перехода исчезает. Упражнение используется в практике тренингов уверенности. Оно «РАБОТАЕТ»! По окончании выполнения упражнения целесообразно провести обсуждение и сделать акцент на чувствах, которые возникли в процессе его выполнения.

«*Аристотель* считал, что человек обладает следующими способностями души: «растительной, способностью стремления и ощущения, пространственного движения и размышления»

Растительная способность связана с физическим насыщением, употреблением пищи, жидкости, ростом и проч. «Растительная способность человека роднит его с животными. Она связана скорее с физическими, а не нравственными процессами, протекающими в человеческом теле. Они не являются рациональными и главным образом находятся вне сферы нравственной ответственности.

Эмоциональная способность — это способность испытывать страх, ненависть, гордость, любовь, сострадание, зависть, ревность, желание и проч. Па фоне этих эмоциональных состояний проявляются добродетели человека, которые могут контролировать его поведение.

Интеллектуальная способность связана с пониманием, практической мудростью, а также с овладением философской мудростью.

В соответствии с этой классификацией Аристотель выделял два типа добродетелей: нравственные добродетели (щедрость и благоразумие), присущие тому, кто может управлять своими страстями, и мыслительные добродетели (мудрость, сообразительность и рассудительность), которые способствуют философской мудрости и пониманию, а также практической сметке». *(Дэвид Гудинг, Джон Ленокс «Мировоззрение: человек в поисках истины и реальности», Ярославль, «Норд», кн.1, 2004, с. 130*).

Таким образом - это знание «из себя»!

**Занятие 5. «Личностная история».**

Цели:

1. .) Развитие позитивного мышления.
2. .) Развитие рефлексии.
3. .) Повышение личностных возможностей.

Ход занятия.

Ритуал приветствия.

Ведущий предлагает участникам упражнения-настройки «Паровоз». (Участники становятся друг за другом, руки кладут на пояс впереди стоящими и закрывают глаза - они выполняют роль «вагончиков». Впереди стоящий - роль «локомотива», он с открытыми глазами тянет (ведет) состав.)

Постигровое обсуждение.

Ведущий предлагает упражнение.

**Упражнение «Гробница фараона».**

Известно, что фараоны свои гробницы превращали в памятники своей жизни. При захоронении перечислялись все важные события и в гробницу складывались предметы, которые являлись символами тех событий. Если бы вы были фараоном, то какие бы вещи послужили символами главных событий вашей жизни и почему? На этот вопрос необходимо ответить в письменной форме.

Участники в круге зачитывают свои записи. Возможен другой вариант, когда ведущий зачитывает, а ребята отгадывают автора.

Ведущий просит участников дать «обратную связь» и ответить на вопрос, начиная со слов: «на занятии я вдруг понял...» Обсуждение. Ритуал прощания.

Мнение. Советы.

Идея о взаимосвязи способностей, называемых Аристотелем добродетелями и удовлетворения человеком в процессе жизнедеятельности потребностей проецирует нас на рассмотрение вопроса о влиянии «очеловеченных» потребностей, превращающихся в ценности, которые в свою очередь влияют на становление самосознания личности.

Упражнение «Гробница фараона» призвано акцентировать внимание участников на прошлом и как следствие внимательнее относиться к настоящему, ценить его. Эта техника «переноса» демонстрирует участникам, как предметы приобретают для нас особый смысл и то, как этот смысл управляет нашим поведением.

Оно, упражнение тем более ценно, так как опосредованно наводит участников на мысль «о наполнении содержанием» своей жизни, а это в свою очередь ничто иное, как развитие целеполагания и планирования.

Занятие 6. Психологический аспект.

Цели:

1. .) Расширение информационного пространства.
2. .) Развитие рефлексии

Ход занятия

Ритуал приветствия.

Упражнение «Стулья».

Участники образуют два круга, внешний и внутренний. Во внутреннем участники занимают места на стульях, во внешнем стоят за спиной сидящих По команде ведущего, сидящие должны «договориться» взглядами и мимикой и одновременно пересесть, так чтобы стоящие за их спинами, не успели занять места на стульях.

**Постигровое обсуждение.** Делается вывод о важности языкового общения…

**Упражнение «Звезды».**

Ведущий просит участников поддержать друг друга и отметить те или иные положительные качества.

Они по очереди выходят к ведущему и вручают «звезды» достойным.

Ритуал прощания.

Мнения. Советы.

В среднем продолжительность работы с тестом составляет 30-40 минут (без обсуждения). Данные, полученные участниками о себе, могут повлиять на уровень самоуважения. Поэтому ведущий предлагает упражнение поддержки «звезды». Практика показывает, что «звезды» достаются не всем ребятам. Их число колеблется в разных группах (классах) от 1 до 3 человек.

В этом случае ведущий должен применить прием «батарейки», то есть «-» и «+». Аргументы в пользу закона единства и борьбы противоположностей (движение) срабатывает всегда!

Согласитесь, «плохим» человек быть не может...

Занятие 7. «Он был прекрасным...»

Цели:

1. .) Развитие навыков целеполагания и планирования.
2. .) Развитие позитивного мышления.

Ход занятия.

Ритуал приветствия.

Упражнение- настройка «Хвалебная речь-2»

(См. упражнение «Хвалебная речь». Отличие в том, что теперь участники хвалят друг друга.)

Ведущий предлагает участникам весьма необычное упражнение.

Упражнение «Некролог».

Постарайтесь написать собственный некролог, изложив жизнь от рождения до смерти. Напишите о важных этапах жизни «умершего» и как они влияли на вас. Не забудьте эту картину захоронения - опишите её.

Два варианта.

1. участники сами зачитывают
2. ведущий зачитывает

Обсуждение (со слов «Я понял...», «Я почувствовал...»)

Ритуал прощания

**Мнение. Советы.**

Упражнение «некролог» является центральным упражнением.

Занятие построено так для того, чтобы участники могли полностью сконцентрироваться на работе.

Упражнение позволяет конструктивно использовать воображение для построения своеобразного мостика между прошлым и будущим.

Некролог - это жизненный сценарий, который воображают участники. Здесь закладываются и развиваются навыки целеполагания и планирования. «Скорбь близких» - это аппеляция к чувствам, которые усиливает эффект осознания.

**ВНИМАНИЕ!!!**

**В качестве альтернативы можно предложить выполнить упражнение «Предмет» из ТА Э.Берна. Задача: написать монолог, отождествляя себя с выбранным предметом, вещью. Вы будете иметь возможность получить достоверную информацию об участниках, так как ребята невольно проецируют на предмет «свою жизнь, мироощущение, личностные качества.», а участники.**

Занятие 8+ Мотивационно-ценностный мир.

Цели:

1.) Развитие рефлексии.

2.) Формирование временной перспективы.

**Ход занятия**

**Ритуал приветствия**

Ведущий рассказывает о ценностях-целях (то к чему стремится человек в жизни - дом, карьера, семья, работа.) и ценностях-средствах (это качества личности, обеспечивающие достижение целей - уверенность, оптимизм, трудолюбие и т. д.).

**Упражнение «Версты»**

Определите, как далеко в будущее вы хотите заглянуть. Может быть, вам интересно увидеть свою жизнь через год или три, а может через 10 или 20 лет.

Теперь подумайте и решите для себя, что вы хотите. Чему научиться? Кем стать? Кого встретить на жизненном пути? От чего вы хотели бы отказаться или освободиться?

Представьте себе, что каждая значимая цель этого жизненного отрезка обозначается верстовым столбиком.

Вообразите и отобразите «путь» на альбомном листе и расставьте столбики. Выставка рисунков. Участники знакомятся с работами друг друга.

Обсуждение. Участники дают пояснения и демонстрируют работы.

**Заключительное слово ведущего.**

**Ритуал прощания**.

**Мнение. Советы.**

«Становление личности включает в себя становление относительно устойчивого образа «я», т. е. целостного представления о самом себе. Образ «я» - не просто отражение (в форме представления или понятия) каких-то объективно данных и не зависящих от степени своей осознанности свойств, а социальная установка, отношение личности к самой себе, включающее три взаимосвязанных компонента: познавательный - знание себя, представление о своих ка­чествах и свойствах; эмоциональный - оценка этих качеств и связанное с ней самолюбие, самоуважение и тому подобные чувства и поведенческий - т. е. практическое отношение к себе, производное от первых двух компонентов».

*(Кон И. С. « Психология старшеклассника», М., Просвещение, 1982, с. 62, 63).*

Итоговым продуктом процесса самопознания является динамическая система представлений человека о самом себе, сопряженная с их оценкой, называемая термином Я- концепция.

Я-концепция возникает у человека в процессе социального взаимодействия как неизбежный и всегда уникальный продукт его психического развития. Р.Бернс, один из ведущих английских ученых в области психологии, серьезно занимавшийся вопросами самосознания, так определяет это понятие: « Я-концепция - это совокупность всех представлений человека о самом себе, сопряженная с их оценкой. Описательную составляющую Я-концепции часто называют образом «Я» или картиной «Я». Составляющую, связанную с отношением к себе или к отдельным своим качествам, называют самооценкой или принятием себя. Я-концепция, в сущности, определяет не просто то, что собой представляет индивид, но и то, что он о себе думает, как смотрит на свое деятельное начало и возможности развития в будущем» *(Бернс С. «Развитие Я-концепции и воспитание», М., 1986, с. 31).*

Включает:

1. Реальное Я - установки, связанные с тем, как человек воспринимает свои актуальные способности, роли, свой актуальный статус, то есть с его представлениями о том, каков он есть в настоящем времени.
2. Зеркальное Я - установки, связанные с представлениями человека о том, как его видят другие. Зеркальное Я выполняет важную функцию самокоррекции притязаний человека и его представлений о себе. Этот механизм обратной связи помогает удерживать Я - реальное в адекватных пределах и оставаться открытым новому опыту через взаимообратный диалог с другими и с самим собой.
3. Идеальное Я - установки, связанные с представлением человека о том, каким он хотел бы стать. Идеальное Я, формируется как некоторая совокупность качеств и характеристик, которые человек хотел бы видеть у себя, или ролей, которые он хотел бы исполнять. Причем идеальные элементы своего «Я» личность формирует по тем же основным аспектам, что и в структуре Я-реального. Идеальный образ складывается из целого ряда представлений, отражающих сокровенные чаяния и устремления человека. Эти представления бывают оторваны от реальности. Противоречия между реальным и идеальным «Я» составляет одно из важнейших условий саморазвития личности.

Кроме трех установок, предложенных *Р.Бернсом* многие авторы выделяют еще одну, которая играет особую роль.

1. Конструктивное Я (Я в будущем). Именно ему свойственна обращенность в будущее и построение проективной модели «Я». Главное отличие конструктивного Я-проекта от идеального «Я» заключается в том, что он пронизан действенными мотивами, и они больше соответствуют признаку «стремлюсь». В Я-конструктивное трансформируются те элементы, которые личность принимает и ставит для себя как достижимую реальность.

Необходимо отметить, что любой из образов «Я» имеет сложное, неоднозначное по своему строению происхождение, состоящее из трех аспектов отношения: физическое, эмоциональное, умственное и социальное «Я».

Таким образом, Я-концепция представляет собой совокупность представлений человека о самом себе и включает убеждения, оценки и тенденции поведения. В силу этого ее можно рассматривать как свойственный каждому человеку набор установок, направленных на самого себя. Я-концепция образует важный компонент самосознания человека, она соучаствует в процессах саморегуляции и самоорганизации личности, поскольку определяет интерпретацию опыта и служит источником ожиданий человека.

Это последнее занятие в рамках групповых занятий с учащимися 8-х классов, как раз и направлено на формирование Конструктивного Я.

Занятие по времени занимает около двух часов.

Часто самооценка расходится с мнением других участников и это отличный повод для размышлений.

Занятие не случайно содержит пометку «+». Мы рекомендуем несколько расширить содержательную часть упражнениями из практики психосинтеза, так как работа с целеполаганием ответственное и очень непростое дело.

**Упражнение «Ожидания»**

Составьте список важнейших предположений о своей будущей жизни. Что вы будете делать? Что будет с вами происходить? Какой вы? Записывайте все, что приходит на ум.

Теперь сосредоточьте свое внимание на негативных предположениях. Превратите их в позитивные ожидания, чтобы они сбылись. Например, предложение «Я буду болеть» замените на предложение «Я научусь следить за своим здоровьем».

(Есть другой вариант этого упражнения «Письмо себе зрелому».)

Последнее 8-ое занятие является проективным, так как всё то, над чем работали участники в группе, проецируется на реальность, что является необходимым условием «интроекции» учащимися нового социо-культурного опыта.

*Мнения участников о занятиях*

*«Мне очень нравится ходить на психологию. Здесь весело. Мы смеемся, общаемся. Мы рассказываем друг другу свои секреты и делимся впечатлениями. Очень круто, классно». Наташа*

*«Занятия очень увлекательные и интересные. Познаешь себя, людей. Причем людей узнаешь с другой стороны. В классе они одни, а на занятиях они более раскованные и честные. Я раньше считала, что мои сверстники и сверстницы думают одинаково, но нет, у каждого из нас есть свое мнение, свои секреты, «комплексы», скрытые таланты. Все просто СУПЕР!».*

*Света*

*«Занятия очень интересные. Они помогают разобраться в себе. На них я чувствую себя лучше и это придает мне силы, я отдыхаю от проблем. Я могу пообщаться с одноклассниками, узнать о них много нового и узнать что они думают обо мне! Я думаю, что с появлением психологии моя жизнь стала лучше, интереснее и легче. Мне нравятся занятия по психологии».*

*Андрей*

*«Я на уроке психологии чувствую себя очень уютно, «в своей тарелке». Здесь я действительно такая, какая есть. Я могу высказать все, что у меня на душе, хотя в обычной жизни некоторые факты утаиваю от одноклассников. Странно, но на этом уроке я не стесняюсь и не боюсь говорить. Многие из тех, кого в классе я недолюбливала, оказываются вполне хорошими людьми.» Лена*

*«Мне нравятся занятия по психологии, так как мне нравятся задания, которые мы выполняем. Это интересно и занимательно. Мне очень нравятся игры, тесты, вопросы, творческие задания. На занятиях расслабляешься, успокаиваешься. Даже когда устаешь после уроков и спецкурсов есть силы и желание приходить к вам. Есть желание снова придти и сделать что- нибудь интересное. После занятий всегда улучшается настроение».*

*Вика*

*«Ну, в общем, к занятиям по психологии я отношусь положительно. На занятиях интересно и увлекательно. Я долго сомневался, а стоит ли мне посещать эти уроки и что они мне могут дать?.. Теперь понимаю, что сделал верный ход. Эти занятия помогают мне найти себя, а вернее определиться с выбором дальнейшего профиля обучения».*

*Кирилл*

***Упражнение «Предмет»***

*«Чувствую дома я себя хорошо. Я вполне вписываюсь в обстановку. Сделана я из геля, хотя мои соплеменницы из воска и парафина. Я необычная. Я синего цвета с фитильной нитью внутри. Стою в изящном подсвечнике, полностью повторяющем мою форму. Многие любуются мной, вернее даже не мной, а той атмосферой, которую я создаю: комфорта, тепла, уюта. Но это иллюзия, видимость. Мое пламя может здорово обжечь, не смотря на плавность линий и завораживающий свет...»Саша «Гелевая свеча» (это самая красивая и популярная девочка в классе...)*

*«Меня сделали примерно шесть лет назад. Компонентов во мне много. Я есть в каждом доме и благодаря мне.впрочем, это не важно. Лучше расскажу, что я делаю и зачем нужен. Я могу быть прекрасным хранилищем практически для всего. Могу дарить людям свет. Там где я нахожусь, у меня есть «сосед» и мы постоянно перемигиваемся в темноте зелеными лампочками. В доме меня очень любят. Хозяйка постоянно меня протирает мягкой тряпочкой. Это круто! Мне нравится моя жизнь. Недавно во мне перегорела лампочка и все так засуетились!..»Саша «Холодильник» (это открытый и непосредственный подросток.)*

*«Я сделан из кожи. Людям я нужен для игры. Но это для них удовольствие, а для меня неприятные ощущения. Меня все бьют и лишь на время оставляют в покое. В прочем в последнее время меня хотя бы стали мыть. Люди часто не понимают, что ко мне надо относится с большей заботой, так как без меня им будет скучно».*

*Никита «Футбольный мяч» (это проблемный ребенок с низкой С.О.)*

*«Я недавно появился в этой семье. Несмотря на то, что мой хозяин меня иногда роняет и забывает в каких-либо пыльных местах, например за диваном, он хороший человек! В обществе своих сородичей я лидер, так как имею приятную серебристую оболочку. А вообще я красавчик, а самое главное то, что со мной всегда весело, не соскучишься! Недавно я чуть не упал с лестницы, но мой хозяин спас меня! Он хороший человек. Я рад, что родился на свет таким прикольным.»*

*Алексей «CD плеер» (это популярный энергичный подросток. Лидер)*

*«Сделан я в 1999 году и поэтому относительно молод. Служу людям уже шесть лет исправно. Я еще ни разу не ломался. Корпус мой сделан из пластмассы, но в то же время сколько раз меня не роняли, я цел. Внутри меня много разных металлов и схем. Внутри меня также есть кассета. Относятся ко мне бережно, однако часто, по нерасторопности роняют. Я желал бы более бережного отношения к себе, но приходится довольствоваться и этим. Люди говорят.» Сергей «Радиотелефон» (неадекватность С.О. и У.П., потребность в принятии)*

*«Я сделан из пластика, электронных и радио схем. Со мной нужно обращаться осторожно, так как я могу взорваться. Еще я могу громко петь. Я чувствую себя вполне комфортно, так как чаще нахожусь на диване. Меня можно сломать, если относиться неаккуратно. В общем, я полезная вещь и думаю, что нахожусь в каждом доме. Я делаю жизнь ярче и веселее! Я могу светиться, если ко мне приделать световые штучки. Когда люди собираются для того, чтобы отдохнуть, повеселиться без меня не обойтись». Лена «Дека» (подвижная, общительная, в классе она «заводилка»)*

Заключение

Мы стремились ответить на многие актуальные вопросы, связанные с формированием качественно новой образовательной среды. Это не случайно, так как система образования формировалась да и формируется в соответствии с конкретными общественно-историческими условиями. Тенденции в образовании являются отражением тенденций в социально-экономической, политической жизни государства и спецификой функционирования общественных систем.

«Нынешний этап развития социума, как отмечает *Берулава М.Н.,«Теория и практика гуманизации образования»* характеризуется переходом от эпохи индивидуальной культуры, эпохи книги - к эпохе массовой культуры телевидения и компьютера, в которой эмоциональное начало давлеет над рациональным, ситуативное знание над обобщенным, поведенческие навыки над интеллектуальной осмысленностью действий.

Формирование нравственных качеств, активной жизненной позиции школьников, ранней профилактики употребления ПАВ тесно связаны с развитием потребностно-мотивационного компонента, важнейшей составляющей психологического портрета личности. Это в свою очередь предполагает глубокое знание вопросов психологии, ориентацию в своей педагогической практике на реализацию принципов личностно-ориентированного образования, ориентацией не на воздействие, но на ценность взаимодействия.

Нет сомнения в том, что эффективность деятельности в «режиме личностно­-ориентированных технологий», во многом зависит от личности самого педагога, качеств его души. В учении древнегреческого философа *Сократа* есть два понятия - «дело» и «добродетель». Сократ утверждал, что подлинным делом сапожника как сапожника, изготовление обуви, а делом врача - лечение больных. «Что же в таком случае, — спрашивал Сократ, — является подлинным делом человека как человека. Его ответ гласил: «Совершенствовать ту часть человека, которая является вечной и поэтому самой важной, то есть его душу». Второе ключевое понятие в учении *Сократа* — эго «доб­родетель». И том виде, в каком его использовал *Сократ*, оно означает не столько моральное качество, сколько способность делать что-то хорошо. Для учителя - это значит хорошо учить детей. Таким образом, добродетель человека состоит в том, чтобы развивать в себе способности, а значит свою душу!

«Будь самим собой, ищи собственный путь. Познай себя, прежде чем захочешь познать детей. Прежде чем намечать круг их прав и обязанностей, отдай себе отчет в том, на что ты способен сам. Ты сам тот ребенок, которого должен раньше, чем других, узнать, воспитать, научить.

Краткий словарь психологических терминов и слов

Адаптация - приспособление. В психологии связано с возможностями человека, которые зависят от особенностей функционирования психики и выработанных навыков.

Актуализация - область осознаваемой деятельности на данный момент времени. Актуализировать проблему, значит обозначить ее и сформировать потребность в достижении осознаваемой цели.

Аффекты - переживания большой силы, с коротким периодом протекания. Характеризуются нарушением волевого контроля с нарастанием признаков дисадаптации.

Астения (греч. astheneia - бессилие, слабость) - проявляется в повышенной утомляемости, неустойчивости настроения, состояние пассивности и бездействия.

Аутизм (греч. auto - сам) - крайняя форма и состояние отчужденности человека от окружающего мира, «уход в себя», сопровождающийся как правило навязчивыми движениями.

Базисная мотивация деятельности - интересы и п

Восприятие (перцепция) - это осознанное отражение человеком окружающей среды с опорой на определенные свойства предметов и явлений.

Гипертимность - акцентированная черта характера, проявляющаяся в повышенном настроении. Преобладание процессов «возбуждения» над процессом «торможения».

Групповая динамика область социально-психологических исследований, изучающая закономерности поведения, общения и влияния людей друг на друга в малых группах. Термин ввел К. Левин.

Гуманистический подход - представление о человек, в основе которого лежит безусловное принятие его как личности - ценности и уникальности. Согласно данной теории, основоположником которой является Э Фром, агрессия не свойственна человеку, а является ответом индивида на неблагоприятное воздействие среды.

Девиантное поведение - это поведение, не соответствующее общепринятым нормам и правилам. Оно может осознаваться и не осознаваться человеком.

Децентрализация - механизм преодоления эгоцентризма, в результате индивидуальной и групповой коррекционной работы.

Зеркало психологическое - прием, использующийся в психологической практике. Это отражение (повторение) слов, жестов, типических поведенческих реакций человека.

Катарсис - очищение, душевное облегчение, наступающее у человека после стресса. В психологической практике - это создание искусственной ситуации. Изменяет привычное состояние человека.

Когнитивные процессы - познавательные процессы - память, внимание, мышление, восприятие, воображение, а также речь.

Конформность - мера подчинения индивида групповому давлению, связанная с полным отказом от собственного мнения.

Комплекс вины - необоснованное чувство вины, которое переживается человеком и приводит к деструкции. Разновидностью комплекса вины является комплекс неполноценности. Для «закомплексованных»свойственна неадекватность самооценки и уровня притязания.

Конструктивное взаимодействие - оптимальный процесс взаимного влияния людей друг на друга, порождающих их совместные связи и отношения.

Лабильный - неустойчивый, изменчивый.

Мнемическая деятельность - процесс восприятия, запоминания, сохранения и воспроизведения информации.

Психика - функция головного мозга, свойство высокоорганизованной материи, которое состоит в отражении предметов и явлений окружающего мира.

Рефлекторная деятельность - сложная анализирующая и синтезирующая работы коры головного мозга, суть которой состоит в дифференциации многих раздражителей и установление между ними причинно-следственных связей.

Рефлексия - способ сознания человека сосредоточиться на самом себе.

Ригидность (лат. rigidus - жесткий, твердый) - в психологии - затрудненность, неспособность к приспособлению (изменению). Антиподом является пластичность.

Тревожность - закрепленный механизм реакции психики человека на ситуации, требующие разрешения, проявляющийся в повышенном беспокойстве, навязчивое движение и другое.

Эмпатия - способность человека к сопереживанию и сочувствию другим людям, к пониманию их внутренних состояний.

Центральная нервная система - это совокупность нервных образований в коре головного мозга, двигательных центрах ствола мозга, которые отвечают координацию и регуляцию всей деятельности человека.