

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ «РЦО»

С.П. Новокрещенных

« 15 » 03 2022 г.

Онлайн-проект «Я - подросток»

Разработчики проекта:

Худякова И.С., старший методист, кандидат психологических наук
Бахманова М.В., педагог-психолог высшей квалификационной категории
Булгатова П.В., педагог-психолог первой квалификационной категории
Кунакова С.Н., педагог-психолог высшей квалификационной категории

Улан-Удэ
2022 г.

Пояснительная записка

Актуальность проекта

Подростковый возраст — один из самых сложных периодов в жизни человека. Идёт коренная перестройка организма и личности. Меняются отношения с родителями, учителями и сверстниками. Появляются вопросы о смысле жизни, выборе цели и направлении пути. Результат развития в подростковом возрасте может быть разным, и жизненная траектория человека тоже может выстроиться по-разному, что во многом определяет всю последующую жизнь человека.

Период отрочества – благоприятный период для развития многих сторон личности, например таких, как познавательная активность, любознательность. Развитие подростка - это начало поиска себя, своего уникального «Я». Это путь становления индивидуальности, осознание собственного «я» («Кто я?», «Какой я?» «Каковы мои способности?», «За что я могу себя уважать?»), осознание своего положения в мире («Каков мой жизненный идеал?», «Кто мои друзья и враги?», «Кем я хочу стать?», «Что я должен сделать, чтобы и я сам, и окружающий мир стали лучше?»). Этот период почти всегда бывает сложным. Чтобы пройти этот период менее болезненно для подростков, необходимо предоставлять детям инструментарий для решения своих проблем.

Большая роль в оказании помощи подросткам в этот сложный кризисный период отводится педагогу-психологу образовательной организации. Главной задачей которого является психолого-педагогическое сопровождение подростков. В ходе осуществления психологического сопровождения важно не только помогать, но и повышать общую психологическую культуру подрастающего поколения, их способность грамотно общаться, управлять своими эмоциями, быть уверенными в себе, стремиться добиваться своих целей и др.

Реализация проекта «Я - подросток» позволит повысить психологическую культуру подростков. В ходе занятий будут рассмотрены важные и актуальные темы из мира психологии (особенности общения, чувства и эмоции, индивидуальные особенности личности, межличностные взаимоотношений и др.). Проект позволит подросткам эффективно решать задачи, связанные с развитием навыков самопознания, самоконтроля, активизации личностного потенциала, формированием навыков бесконфликтного общения.

Практическая направленность

Практическая значимость данного проекта определяется возможностью его использования педагогами-психологами общеобразовательных организаций при проведении просветительской и профилактической работы с подростками.

Проект «Я - подросток» проводится в онлайн-формате. Что позволяет проводить работу с детьми в условиях ограниченных возможностей проведения психологических занятий в очном формате (в случае пандемии, обучения детей в дистанционном формате, отсутствия временных и материально-технических ресурсов). Кроме того, реализация проекта возможна в период школьных каникул, с целью эффективной занятости подростков.

Научные и методологические основы

При написании проекта использовался принцип ориентации на «зону ближайшего развития» (по Выготскому Л.С.), а именно, на центральное личностное новообразование подросткового возраста – становление нового уровня самосознания, Я – концепции, выражающегося в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие – уникальность и неповторимость.

Цель проекта: повышение психологической культуры подростков, актуализация готовности и способности подростков к самопознанию, саморазвитию и личностному самоопределению за счет освоения психологических знаний.

Задачи проекта:

1. Формирование у подростков общих представлений о психологии.
2. Оказание помощи в раскрытии внутреннего мира человека.
3. Создание условий для формирования у подростков стремления к самопознанию, самоисследованию, самоконтролю.
4. Содействие личностному развитию подростков.
5. Осознание подростками своей уникальности, жизненной перспективы, жизненных целей и способов их достижения.
6. Расширение знаний о чувствах и эмоциях, формирование умений управления своими чувствами и эмоциональными реакциями.
7. Расширение знаний о сфере общения. Обучение навыкам межличностного взаимодействия и бесконфликтного общения.

Целевая аудитория: обучающиеся 7-9 классов общеобразовательных организаций

Форма и продолжительность занятий: курс занятий рассчитан на 5 занятий, продолжительность одного занятия составляет 60 минут.

Занятия проводятся ежедневно в онлайн-формате.

Формы работы: групповые лекционные и практические занятия, экспресс-диагностика.

Содержание проекта

Этапы реализации проекта:

I. Информационно-мотивационный этап

направлен на информирование родителей, детей, педагогов о реализации онлайн-проекта «Я - подросток», сроках и программе занятий.

Информация о реализации проекта и наборе обучающихся в проект размещается на сайте ГБОУ «РЦО» и в других мессенджерах (Viber, VK, Telegram и др.).

Родители (законные представители, педагоги образовательных организаций) подают заявку (приложение 1) на участие ребенка (группы несовершеннолетних) в проекте на адрес электронной почты ППМС-центра. Администрация проекта зачисляет ребенка в группу. За несколько дней до начала занятий на адрес электронной почты, указанный в заявке, направляется электронное письмо с указанием ссылки для подключения к платформе и дополнительной информацией.

II. Основной этап – деятельностный этап

Проведение занятий с подростками в соответствии с программой занятий.

Курс занятий рассчитан на 5 занятий, продолжительность одного занятия составляет 60 минут. Каждое занятие включает в себя теоретический материал и практические задания (экспресс-диагностика, игровые методы, развивающие упражнения и др.)

Занятия проводятся ежедневно в онлайн-формате.

Каждое занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть. Включает в себя упражнения, направленные на выявление эмоционального состояния участников группы, разминочные упражнения.

2. Основная часть. Теоретическая информация по теме занятия, практические упражнения, игровые упражнения, экспресс-диагностика и т.д.

3. Заключительная часть. Включает подведение итогов работы, развитие личностной рефлексии подростков.

III. Оценочный этап – контроль за реализацией программы

Оценка участниками проекта удовлетворенности занятиями, их практической значимости и полезности, посредством вербализированной обратной связи и анкетирования.

По окончании занятий в рамках проекта выдаются сертификаты (в электронном виде) об участии в онлайн-проекте «Я- подростков». Сертификаты направляются на адрес электронной почты участника проекта.

Ожидаемые результаты: повышение психологической грамотности подростков, актуализация готовности и способности подростков к самопознанию, саморазвитию за счет освоения психологических знаний.

Система оценки достижения планируемых результатов

Эффективность реализации онлайн-проекта определяется по следующим критериям:

1. Вербализованная обратная связь участников группы в конце занятия.
2. Анкета обратной связи после завершения проекта, которая позволяет проанализировать результативность проекта.

Учебно-тематический план занятий онлайн-проекта

№	Наименование занятий	Время	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1	«Общаться - это легко»	60 мин	15 минут	45 минут	Экспресс-диагностика Рефлексия
2	«Учимся взаимопониманию»	60 мин	15 минут	45 минут	Экспресс-диагностика Рефлексия
3	«Поговорим об эмоциях»	60 мин	15 минут	45 минут	Рефлексия
4	«Необычное в обычном»	60 мин	15 минут	45 минут	Экспресс-диагностика Рефлексия
5	«Наедине с собой»	60 мин	15 минут	45 минут	Рефлексия Анкетирование

Содержание занятий онлайн-проекта «Я - подросток»

Занятие 1. «Общаться - это легко»

Цель: формирование у подростков навыков конструктивного общения

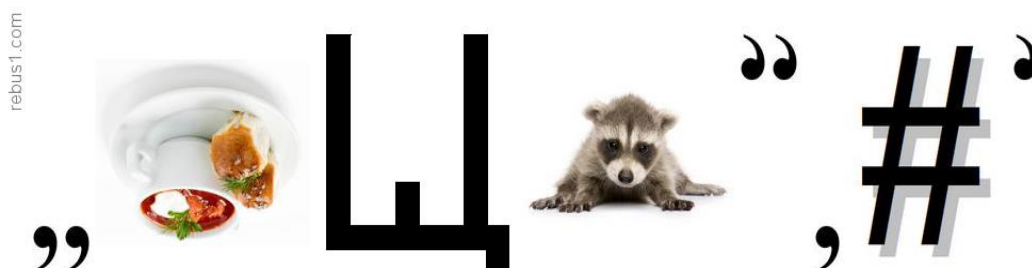
Задачи:

1. Создание позитивного настроения на общение.
2. Ознакомление с особенностями эффективной коммуникации, невербальными и вербальными видами общения.
3. Формирование навыков невербального общения, понимания и выражения своих эмоций.

Упражнение «Прилагательное на первую букву имени»

Каждый участник называет свое имя и подбирает на первую букву своего имени прилагательное, которое как-то его характеризует, отражает какие-то особенности его характера, его индивидуальности. Например: «Я Марина. Я мудрая».

Упражнение. Сейчас вам необходимо разгадать ребус. Это слово и будет темой нашего сегодняшнего занятия



Ответ ребуса: общение

Теоретическая информация:

В современном обществе при всем желании редко кому удается отгородить себя от внешнего мира, да и стоит ли? Всем известно, что общение – одно из важнейших составляющих нашей жизни.

Человек осваивает умение общаться с раннего детства. В психологии виды и формы общения зависят от среды, в которой развивается ребенок, а также от людей, с которыми он взаимодействует. Коммуникация происходит стихийно, основывается на жизненном опыте. Бывают ситуации, когда практики недостаточно, например, для освоения определенных профессий или даже для нормального, то есть цивилизованного взаимодействия с другими людьми. В таком случае необходимо уделить больше внимания совершенствованию и изучению закономерностей общения, навыков и умений их использования.

Энтони Роббинс (американский писатель, предприниматель, оратор-вдохновитель и бизнес-тренер, занимающийся темой саморазвития) заметил: «Чтобы эффективно общаться, мы должны осознать, что все мы отличаемся друг от друга в том, как мы воспринимаем мир, и использовать это понимание в качестве руководства для нашего общения с другими людьми»

Что происходит в ходе общения?

1. Обмен информацией.
2. Получение информации и о самом себе.
3. Развитие самого человека.

В психологии разные виды взаимодействия молодежи характеризуются следующими особенностями:

- во время коммуникации обмениваются эмоциями и впечатлениями;
- активно пользуются инструментами невербального взаимодействия (объятия, рукопожатия, прикосновения и пр.),
- ведут интимные разговоры, сообщают друг другу сокровенные тайны;
- используют жаргонизмы;
- предпочитают опосредованное взаимодействие через социальные сети и мессенджеры;
- возникают сложности с контролем собственных порывов, что является причиной частых споров;
- делятся на группы в зависимости от интересов, где есть лидер, мнение которого является авторитетным;
- игнорируют контакты с неприятными людьми.

Упражнение

Поскольку человек является неотъемлемой частью социума, то именно за счет разных видов общения он получает новые знания, совершенствуется, учится взаимодействовать с другими.

Двигаясь от 1 до 23, вы сможете прочитать предложение.

д-4, т-7, а-5, е-9, о-11, ч-8, о-16, к-14, з-3, а-15, ё-6, б-17, щ-18, с-1, в-12, е-13, л-10, о-2, е-19, с-20, т-21, в-22, о-23.

Ответ: создаёт человека общество

Теоретическая информация:

Мы люди, существа по большей части социальные, и нам требуется общение, подобно тому, как требуется пища и вода, только в меньшей степени. Через общение мы делимся знаниями, находим единомышленников и друзей, посредством общения происходит самовыражение личности. Думаю, вы и сами понимаете всю важность общения. Каждому из нас вольно-невольно, но приходится общаться с самыми разными людьми, человеку почти невозможно жить без общения: будь оно реальным или виртуальным.

Обществу жизненно необходимо общаться и обмениваться информацией. В процессе эволюции человек перестал тесно взаимодействовать с природной

средой, восполнив образовавшиеся пустоты обучением, быстрым усвоением и переработкой новых знаний.

Общение направлено на то, чтобы менять поведенческую, мотивационную, познавательную и эмоциональную сферы участников взаимодействия.

В процессе коммуникации люди делятся друг с другом действиями, результатами труда, обсуждают взгляды, мысли, планы, эмоции и пр. Они общаются, взаимодействуя друг с другом во время работы, обучения, совместных игр и другой деятельности. Психологи говорят о том, что благодаря общению легче планировать, осуществлять и контролировать деятельность людей.

Эпиктет замечательно сказал: «У нас есть два уха и один рот, чтобы мы могли слушать вдвое больше, чем говорить».

Экспресс-тест. Общительный ли Вы человек?

Приведенный психологический тест поможет Вам узнать самого себя. Ответив на вопросы, Вы сможете сделать кое-какие выводы относительно своего характера и, в частности, Вашей общительности.

Подберите ответы, которые более всего соответствуют манере Вашего поведения и запишите их индексы (например, 1а, 2в, 3в и т.д.). Записи потребуются, чтобы провести обработку результатов.

Помните только о том, что на все вопросы нужно отвечать честно и откровенно.

1. Если Вас приглашает к себе в гости человек, который Вам не симпатичен, примете ли это приглашение?

- а) да
- б) только в исключительном случае
- в) нет

2. Представьте, что в гостях Вы вынуждены сидеть около человека, которого считаете своим врагом. Как Вы себя поведете?

- а) не будете обращать на него внимания
- б) будете отвечать только на его вопросы
- в) попытаетесь завязать с ним непринужденный разговор

3. Вы только что собирались позвонить во входную дверь квартиры ваших знакомых. Внезапно слышите, что в квартире возник семейный спор. Что Вы сделаете?

- а) все-таки позвоните
- б) подождете, пока спор прекратится
- в) уйдете

4. Что Вы сделаете, если Вам в гостях предложат нелюбимое блюдо?

- а) несмотря на отвращение, скушаете это блюдо
- б) скажете хозяевам, что не можете это съесть
- в) пожалуетесь на отсутствие аппетита

5. Какой бутерброд со стола Вы выберете?

- а) самый лучший
- б) самый маленький
- в) ближайший к вам

6. Что Вы предпримете в том случае, если в компании внезапно наступит перерыв в разговоре?

- а) подождете, пока кто-нибудь не начнет разговор на новую тему
- б) сами найдете какую-нибудь тему

7. Представьте себе, что Вы в школе или в каких-либо других условиях попали в неприятное положение. Расскажете ли Вы об этом своим знакомым?

- а) обязательно
- б) только друзьям
- в) ни одному человеку

8. Добавляете ли Вы от себя что-либо в рассказы, которые слышите от других?

- а) да
- б) добавляю с очень незначительными «улучшениями»
- в) нет

9. Охотно ли Вы делитесь с окружающими снимками, с изображением Вашей любимую(мого)?

- а) да
- б) иногда
- в) никогда

10. Что Вы сделаете, если, будучи в компании, не понимаете рассказанной шутки?

- а) смеетесь вместе с остальными
- б) остаетесь серьезным
- в) просите, чтобы кто-нибудь объяснил смысл этой шутки

11. Что Вы предпримете, если, будучи в компании, начнете ощущать резкую головную боль?

- а) будете терпеть
- б) попросите таблетку против головной боли
- в) пойдете домой

12. Что Вы сделаете, если, находясь в гостях, узнаете, что в интернете будет идти прямой эфир (интересный для Вас), но у Вас нет своего доступа в Интернет?

а) попросите, чтобы Вам предоставили возможность выхода в интернет с общего для всех носителя.

б) будете смотреть передачу в соседней комнате, чтобы не помешать остальным гостям.

в) откажетесь от интересующей Вас передачи.

13. Вы находитесь в гостях. Когда Вы чувствуете себя лучше?

- а) когда развлекаете гостей
- б) когда Вас развлекают другие

14. Обладаете ли Вы привычкой заранее решать, как долго можете оставаться в гостях?

- а) нет
- б) иногда
- в) да

15. Представьте себе, что у Вас взяли интервью:

- а) довольны ли Вы, что это интервью разместили в соц. сетях?
- б) хотели бы, чтобы это было уже в прошлом?
- в) Вам это совершенно безразлично

16. Можете ли Вы беспристрастно (не взирая на лица) относиться к людям, которых не можете терпеть?

- а) безусловно
- б) только в виде исключения
- в) не задумывались над таким вопросом

17. Соглашаетесь ли с мнением других людей, даже если оно справедливо, но для Вас неблагоприятно, неприятно, не выгодно, не одобряемо Вами?

- а) не всегда
- б) только если оно подтверждает Ваше мнение
- в) собственно говоря, зачем это делать?

18. Когда Вы прекращаете спорить?

- а) чем скорее, тем лучше
- б) когда этот спор не имеет никакого смысла
- в) после того, как Вы убедили своего оппонента

19. Если Вы знаете стихи, песни то будете ли исполнять их в компании?

- а) с удовольствием
- б) если об этом попросят
- в) ни в коем случае

20. Представьте себе, что Вы живете во времена графа Монте-Кристо, сидите в подземной тюрьме и внезапно узнаете, что в соседней камере заключен Ваш самый злейший враг. Когда Вы начнете с ним перестукиваться?

- а) как можно скорее
- б) когда не сможете больше терпеть одиночества
- в) никогда

21. Есть ли у Вас обыкновение встречать Новый год на главной площади города?

- а) да
- б) нет
- в) в Новогоднюю ночь я всегда сплю

Номер

вопроса Варианты ответов и их оценка в баллах

а	б	в
120	5	8
20	5	25

35	10	0	
410	0	5	
50	5	10	
65	15	—	
730	5	0	
815	5	0	
90	5	10	
10	0	5	10
11	5	10	0
12	0	5	10
13	20	5	—
14	0	5	15
15	10	0	5
16	15	5	0
17	25	5	0
18	0	5	10
19	0	5	10
20	20	5	0
21	5	0	10

Оценка результатов

280—300 баллов

Ваши данные не достоверны. Сделайте вторую попытку: проверьте себя еще раз.

200—280 баллов

Вы охотно проводите свободное время среди людей и, наоборот, в любом обществе являетесь желанным. Вы обладаете живым умом, впечатлительны, хороший слушатель и рассказчик. Все эти и некоторые другие способности приводят к тому, что Вы часто становитесь центром внимания.

100—200 баллов

Ваше отношение к общественной жизни нелегко определить. С одной стороны, Вы обладаете свойствами и наклонностями, которые делают Вас приятным членом общества. С другой стороны, прочие качества Вашего характера как бы тормозят первые. В целом Вы можете в обществе чувствовать себя вполне удовлетворительно. Этому соответствует и Ваше настроение. Вы, часто стараетесь проводить время среди людей, которые вам симпатичны.

50—100 баллов

Как правило, Вы любите одиночество. В узком семейном или дружеском кругу Вы чувствуете себя значительно лучше, чем в большой компании. Вы, по-видимому, интроверт. Кстати, многие знаменитые личности, вошедшие в историю, нередко принадлежали к данной категории людей.

Меньше 50 баллов

Часто вам даже не нужно выходить из дома, чтобы найти интересное занятие. Погруженность в себя — источник вашей силы, но она же может привести к чувству одиночества. Вам нужно постараться быть общительней. Можно строить взаимодействие с окружающими с учетом того, что вам просто нужно немного больше личного пространства для себя самого.

Теоретическая информация.

Формы общения

Форма общения	Черты
Деловое	В форме приказов, советов, просьб
Повседневное	Между близкими людьми, при решении семейных, бытовых проблем. С целью решения проблемы
Убеждающее	Влияние на человека.
Ритуальное	Соблюдение предписанного поведения (этикет).
Межкультурное	Общение людей, принадлежащих разным культурам.

Упражнение. Отгадайте загадки.

- Остёр, как бритва.

Сладок, как мёд.

И друга отыщет,

И врага обретёт. (**Язык**)

- Кругло, горбато,

Около мохнато,

По бокам бело,

В середине черно,

Как придёт беда —

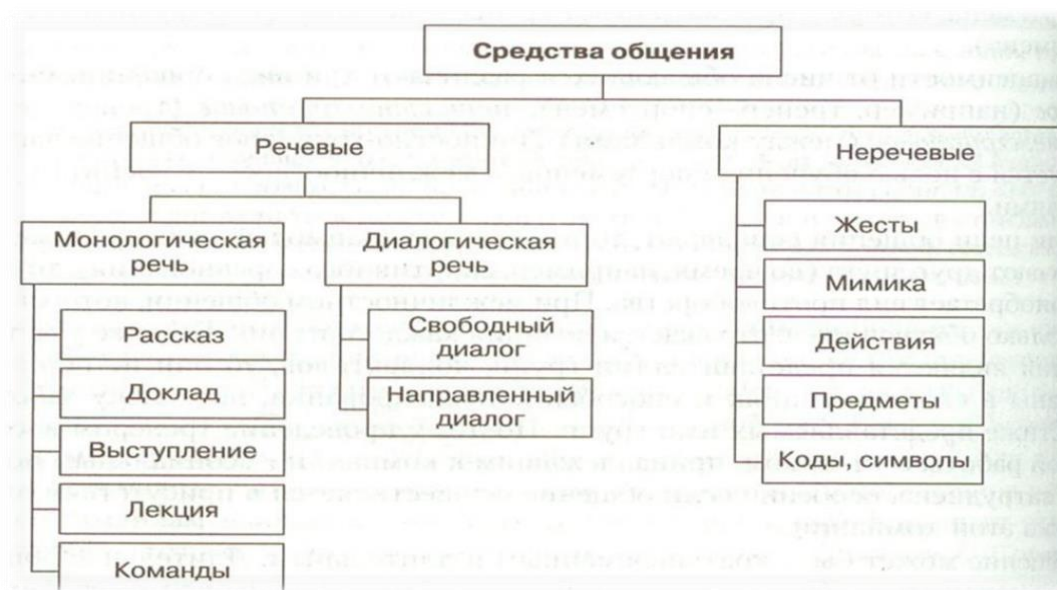
Потечёт вода. (**Глаза**)

- У одной головы два братца

По разные стороны сидят,

А ничего не видят и не говорят. **Уши.**

Теоретическая информация.



Упражнение.

Джонатан Свифт в своей книге о путешествиях Гулливера писал о том, что в стране Лапуте люди решили отказаться от языка, а слова заменить самими вещами. К каким последствиям для общения привела эта затея? Укажи не менее трёх последствий.

Ответ: 1) Уничтожение языка как культуры.

2) Постепенно люди перестали бы правильно выражать свои мысли и общаться вообще.

3) Отсутствие истории- Записывать то её некуда!

Притча «О Эзопе и языке»

Знаменитый баснописец древней Греции Эзоп был рабом философа Ксанфа. Однажды Ксанф захотел пригласить гостей и приказал Эзопу приготовить самое лучшее. Эзоп купил языки и приготовил из них три блюда. Ксанф спросил, почему Эзоп купил и подаёт только языки. Эзоп ответил:

– Ты велел купить самое лучшее. А что может быть на свете лучше языка?! При помощи языка строятся города, развивается культура народов.

При помощи языка люди могут познавать мир. Называть вещи своими именами. Объясняться друг с другом, решать различные вопросы, просить. Приветствовать, мириться, давать, получать, выполнять просьбы. Язык может вдохновлять на подвиги, выражать радость, ласку, объясняться в любви. Поэтому нужно думать, что нет ничего лучше языка.

Такое рассуждение пришлось по сердцу Ксанфу и его гостям. В другой раз Ксанф распорядился, чтобы Эзоп приобрёл к обеду самое худшее. Эзоп опять пошёл покупать языки. Ксанф удивился этому.

Тогда Эзоп начал объяснять Ксанфу:

- Ты велел мне отгискать самое худшее. А что на свете хуже языка?! ...Посредством языка люди огорчают и разочаровывают друг друга, посредством языка можно лицемерить, лгать, обманывать, хитрить, ссориться. Язык может сделать людей врагами, он может вызвать войну, он приказывает разрушать города и даже целые государства, он может вносить в нашу жизнь горе и зло, предавать, оскорблять. Может не позволять познавать истину, если в слова вкладывают не свойственный им, смысл... Может ли быть что-нибудь хуже языка?!

Упражнение.

Издавна люди придумывали различные способы передачи информации помимо обычной речи. Укажите не менее трёх «азбук», с помощью которых люди общаются, не прибегая к словам.

Теоретическая информация.

«Язык тела - это ключ, который может открыть душу» К. Станиславский
Изучая важные составляющие внеречевого общения, люди получают возможность наблюдать за поведением окружающих, анализировать их жесты и пантомимику, делать соответствующие выводы. Бывает так, что слова индивида расходятся с его мыслями и настроением. Многие предпочитают не выражать свои истинные чувства по той или иной причине, опасаясь насмешек и выраженного непонимания.

Информацию человек получает не только вербально (при помощи слов), но и при помощи мимики, жестов, позы, внешнего вида, взгляда, дистанции при разговоре – вербальных сигналов. По мнению учёных, порядка 80% информации о человеке собеседник получает из невербальных источников, тогда как слова дают всего 20% информации. Факты, которые собраны в этом обзоре, помогут понимать человека без слов.

Опτικο-кинетические средства общения – это довольно интересное направление в науке. Если всерьез заняться его изучением, то окажется, что можно научиться понимать друг друга без слов. В большинстве случаев люди даже до конца и не осознают, какие конкретные послы передают друг другу, обмениваясь многозначительными фразами.

Чувства выражаются не словами, а посредством жестов и мимики. Как правило, люди сами за собой не замечают, как меняют положение тела, дотрагиваются до кончика носа или трут руками глаза. Но тот, кто умеет внимательно наблюдать и знает кратко кинетические средства общения, может делать соответствующие выводы. Очень часто оказывается, что люди говорят совсем не то, что думают. Многие используют слова, чтобы умело прятать свои настоящие чувства. Но чтобы снять эмоциональное напряжение, в ход идет невербальная система взаимодействия. Наука, которая изучает язык тела и жестов, называется кинетикой.

Кинесика (*др.-греч. κίνησις — движение*) — совокупность телодвижений

(жестов, мимики), применяемых в процессе человеческого взаимодействия (за исключением движений речевого аппарата).

Язык тела является средством, с помощью которого люди (и некоторые другие животные) передают информацию через сознательные или подсознательные движения тела или выражения лица. Язык тела официально известен как кинесика.

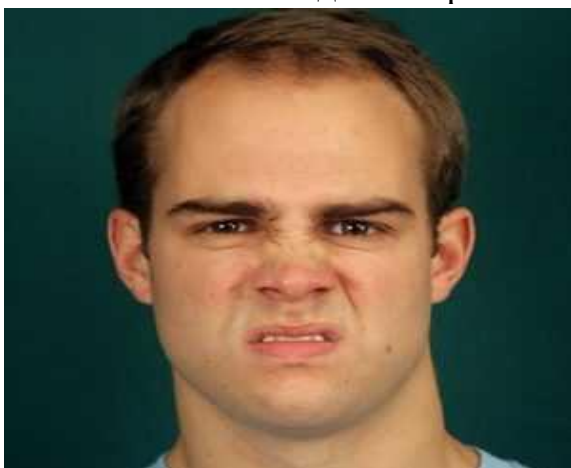
Мимика

Наблюдая за выражением лица, можно легко понять, что чувствует собеседник в данную минуту. Такое осознание, как правило, приходит интуитивно. Для этого достаточно просто внимательно наблюдать за тем, кто находится рядом. При этом не надо стремиться его перебивать или начинать в чем-то переубеждать.

Мимика человека – вещь довольно конкретная. Она многое показывает сама, открывает в истинном свете. Оптико-кинетическая система невербальных средств общения – это язык, который невозможно подделать. Если в процессе разговора какое-то обстоятельство расстраивает собеседника, то он может не показать этого словами. Однако по выражению лица можно легко заметить произошедшую перемену: уголки губ опустятся вниз, человек начнет принимать позицию неудовольствия.

Многие предпочитают скрывать свои чувства и не выражать их вслух. Однако внимательный человек всегда заметит произошедшую перемену в психологическом состоянии. Мимика – кинетическое средство общения, которое сразу бросается в глаза. Общаясь с близким человеком, мы не можем не обращать внимания на эти явные сигналы его тела. Кинетические средства невербального общения помогают лучше понять чужую боль, настроение, прочувствовать общее эмоциональное расположение оппонента.

Упражнение. Давайте по мимике лица попробуем определить, какие чувства испытывают люди на картинках





Позы и жесты

Даже если словесно человек никак не демонстрирует нам свое несогласие, это можно заметить по положению тела в пространстве. Неуверенность в себе заставляет занимать неудобную позицию, тесниться и испытывать всяческие ограничения. Поза человека при таких чувствах будет максимально закрытой, не располагающей к эффективному взаимодействию. Он просто не сможет находиться в радости и свободно вести себя. Чем больший внутренний дискомфорт человек испытывает, тем более неудобную для себя позу стремится занять.

Уверенная в себе личность держится раскованно. Такой человек много улыбается, не избегает смотреть в глаза своим собеседникам. Жесты демонстрируют расслабленность, комфорт и покой. В состоянии радости и морального удовлетворения индивид, как правило, перестает контролировать собственные движения. Он больше обращает внимание на других людей, следит за развитием предмета беседы. Можно сказать, что оптико-кинетические средства общения – презентация самого себя в социуме. А слова имеют уже второстепенное значение.

«Закрытая» поза

Оказывается, очень важным компонентом взаимодействия между людьми является то обстоятельство, насколько уверенно индивид умеет держаться. Важно, чтобы во время беседы он не демонстрировал окружающим так называемую «закрытую» позу: не рекомендуется скрещивать руки на груди, поворачиваться боком к собеседнику. Если человек поступает именно так, то он невольно транслирует в окружающий мир собственный страх, недоверие и неприятие. «Закрытая» поза может являться предвестником конфликта, когда личность по тем или иным соображениям опасается демонстрировать свои настоящие чувства.

«Открытая» поза

Она говорит о доброжелательном отношении. Как правило, человек свободно владеет собственным телом, никуда не спешит и не стремится в чем-то превосходить своих собеседников. «Открытая» поза привлекает к себе больше внимания, помогает сосредоточиться на предмете разговора, а не отвлекаться на собственное эмоциональное состояние.

К жестам превосходства относится также *манипулирование большими пальцами*, которые остаются на поверхности при закладывании рук в карманы, за отвороты пиджака или под мышки с их скрещиванием на груди (последнее является выражением негативного отношения).

Поднесение руки ко рту во время слушания свидетельствует о недоверии партнеру, а во время собственной речи — об ее неискренности.

Жестами, свидетельствующими о внутреннем желании отгородиться от кого-то или чего-то, является почесывание или потирание века, уха, шеи, оттягивание воротничка.

Подпирание щеки ладонью считается жестом скуки. Если рука сжата в кулак, а указательный палец упирается в висок — это оценочная поза, демонстрирующая вежливую заинтересованность. Об искренности последней говорит рука под щекой, не служащая, однако, опорой головы.

Когда указательный палец *направлен вертикально к виску, а большой поддерживает подбородок*, человек негативно оценивает сообщение; приближение указательного пальца к веку свидетельствует об усилении негативизма.

Поглаживание подбородка означает, что человек обдумывает решение; если при этом он грызет ручку, сосет трубку или сигарету, крутит дужки очков, он пребывает в затруднении, как поступить; скрещивание рук на груди, закидывание ноги за ногу или откидывание на спинку стула говорит о том, что он настроен, скорее, негативно.

Постукивание пальцами по столу или ногами под столом — жесты нетерпения; чем они быстрее, тем нетерпение выше; для более успешного общения человека необходимо чем-то отвлечь.

Жесты защиты и нападения - защитные барьеры, создаваемые с помощью рук, могут быть неполными (захват висящей руки другой, согнутой в локте, или сцепление обеих рук внизу) или утонченными (прикосновение к какому-либо предмету, например сумке, часам, браслету, или удерживание его обеими руками, скажем, бокала или букета цветов). Но в любом случае рука держится поперек тела.

Ни один человек не в состоянии полностью взять под контроль свои жесты.

Упражнение. Давайте попробуем определить, о чем говорят жесты и позы человека на картинке



Взгляд человека

Он имеет большое значение. По тому, как именно человек смотрит, его оценивают окружающие. Кинетические средства невербального общения могут о многом рассказать, помочь сделать определенные выводы.

Живой взгляд

Он обязательно привлекает к себе внимание, всячески располагает к дружескому участию. С доброжелательным человеком появляется желание общаться, поверять ему свои тайны и секреты. Живой взгляд выражает благосклонность, согласие, интерес. С его помощью индивид может передать собственное отношение к ситуации. Замечено, что, когда у человека доброе расположение, он внешне выглядит гораздо красивее и привлекательнее. В любом случае обращенный к людям взгляд лучше, чем хмурый и озлобленный. Чрезмерная погруженность в себя всегда отталкивает, заставляет переживать негативные чувства.

Как правило, люди умеют с легкостью распознавать искренних и доброжелательных собеседников. Даже маленькие дети, которые только начинают свою жизнь, безошибочно определяют, кто к ним относится с большей теплотой и нежностью. Проникновенный взгляд во многом способствует установлению доверия. Улыбка обезоруживает, помогает начать разговор и направить беседу в нужное русло. Безразличный взгляд

Вызывает отторжение у окружающих или такое же равнодушие в ответ. Безразличие – это то, что убивает любые искренние отношения. Человек, не

выражающий никакого участия к окружающим, как правило, не вызывает ни доверия, ни теплоты в ответ. Равнодушие в конечном итоге приводит к изоляции и одиночеству. Такой индивид эмоционально никак не откликается на нужды других, а стремится решать только собственные проблемы. Он формирует в себе своеобразный вакуум, который не позволяет ему научиться понимать окружающих людей. Как правило, он ничего не делает для других просто так, без признания вторичной выгоды.

Потухший взгляд

Как правило, выражает подавленность и боязнь действовать в том или ином направлении. Увидев человека с потухшим взором, мы сразу определяем его психологический настрой. Глядя на такое несчастное лицо, создается впечатление, что у него внутри кто-то выключил лампочки, столь необходимые для полноценной жизни. Поникшее настроение, общая подавленность препятствуют счастливому мироощущению, мешают начать воплощать в жизнь свои стремления и мечты. Такие люди, как правило, ни к чему не стремятся и не желают активно действовать для достижения желаемого результата.

Задумчивый взгляд

Эмоциональная сосредоточенность заставляет индивида на время отрешиться от происходящих событий. Задумчивый взгляд может наблюдаться у человека в минуты сильной погруженности в себя. Кажется, что он внутри решает очень сложные проблемы, которые не могут быть выражены словесным образом. Когда мы уходим в себя, это сразу заметно окружающим. Такой индивид иногда перестает отвечать на вопросы, его лицо приобретает чрезмерно сосредоточенное выражение.

Виды взглядов, их трактовка и рекомендуемые действия

Взгляд и сопутствующие движения	Трактовка	Необходимо
Подъем головы и взгляд вверх	Подожди минуту, подумаю	Прервать контакт
Движение головой и насупленные брови	Не понял, повтори	Усилить контакт
Улыбка, возможно, легкий наклон головы	Понимаю, мне нечего добавить	Продолжить контакт
Ритмичное кивание головой	Ясно, понял, что тебе нужно	Продолжить контакт
Долгий неподвижный взгляд в глаза собеседнику	Хочу подчинить себе	Действовать по обстановке
Взгляд в сторону	Пренебрежение	Уйти от контакта
Взгляд в пол	Страх и желание уйти	Уйти от контакта

Упражнение. Давайте попробуем определить, о чем говорит взгляд человека на картинке



Наличие смеха

К кинетическим средствам общения относятся также юмор и различные шутки. Эти элементы значительно облегчают восприятие сложного однообразного монолога. Когда речь оппонента сопровождается смехом, то его становится проще слушать. Юмор способствует формированию доверия и лучшему усвоению преподносимого материала. Чем больше человек старается улыбаться и шутить, тем легче с ним становится общаться.

Таким образом, кинетические средства общения помогают лучше воспринимать и усваивать информацию. Для эффективного взаимодействия между людьми одних только слов недостаточно. Мы воспринимаем посредством общения не только саму речь, но и считываем отношение к себе, обращаем внимание на интонацию, которая сопровождает высказывания.

Рукопожатие

Его применяют при приветствии и прощании. Различают деловые, любовные, дружеские и ритуальные рукопожатия.

Это демонстрация доброжелательности обеих сторон. Мужчины используют рукопожатие регулярно, а у женщин оно, как правило,

распространено лишь в деловой сфере. Допускается пожатие рук между мужчиной и женщиной. Однако в мусульманских странах последнее запрещено.

Крепкое рукопожатие с эмоциональным восклицанием говорит о том, что человек искренно рад вас видеть. Об этом свидетельствует и обхват руки собеседника двумя ладонями. Это сигнал о том, что человек предельно честен и откровенен. А вот «неживая» рука говорит о том, что с вами не хотят контактировать.

Если рука повернута ладонью вниз – человек стремится к доминированию над собеседником. Вверх – он бессознательно готов к подчинению. Подобное происходит на уровне инстинктов.

Агрессивного человека выдает рукопожатие с выпрямленной в локте рукой – таким образом он старается держать оппонента на расстоянии. Пожатие кончиков пальцев говорит о том же, однако вдобавок выдает неуверенность в собственных силах.

При рукопожатии властность демонстрируется путем обхватывания руки партнера и накрытия ее своей сверху; протягивание руки ладонью вверх или притягивание руки партнера близко к себе означает отказ от инициативы и роли хозяина положения; при равноправном рукопожатии ладони находятся перпендикулярно полу. Агрессивным, доминантным людям свойственно крепкое рукопожатие.

Упражнение. Расставь по порядку от самого важного (1) до менее важного (8) умения и качества, влияющие на общение.

- умение слушать
- доброжелательность
- наблюдательность
- владение интересной информацией
- умение выражать своё мнение
- умение понять другого человека
- вежливость
- настойчивость в доказательстве своей правоты

Правила эффективного общения. Культура общения

1. Умение выслушать другую сторону, понять ее.
2. Вежливость и корректность поведения.
3. Точность и обязательность.
4. Скромность и естественность.
5. Тактичность и деликатность.

Искусство нравиться людям

Основа отношения к нам закладывается в первые 15 секунд общения.

Расположить к себе собеседника можно, сделав ему 4 «психологических подарка»:

- улыбка
- комплимент
- имя собеседника
- поднятие его значимости

Если вы хотите понравиться людям, соблюдайте правило:

- будьте хорошим слушателем
- обращай внимание не только на слово, но и на звук голоса, мимику, жест, позу
- покажи говорящему, как ты его понимаешь
- не давай оценок
- не давай советов

Ассоциативный тест «Картина»

Вы стоите перед картиной в музее, заложили руки за спину и изо всех сил стараетесь проникнуть в замысел художника, как вдруг совершенно незнакомый вам человек подходит и что-то вам говорит. Что из нижеследующего говорит вам незнакомец?

1. «Не правда ли, эта картина прекрасна?»
2. «Что вы думаете об этой картине?»
3. «Извините, у вас есть время?»
4. «Вы знаете, я и сам художник»

Ключ к тесту

Когда с вами неожиданно заговаривает незнакомец, всегда возникает смешанное чувство опасения и ожидания. В этом вымышленном сценарии слова, которые произносит незнакомец, на самом деле отражают то, как вы реагируете на случайные и неслучайные встречи с другими людьми. Ваши ответы раскрывают, какое впечатление вы производите,

когда впервые встречаетесь с человеком.

1. «Не правда ли, эта картина прекрасна?»

Ваш дружественный и позитивный характер производит великолепное впечатление практически на каждого, с кем вы встречаетесь. Единственной вашей заботой должно быть то, что люди могут вначале не воспринять вас всерьез.

2. «Что вы думаете об этой картине?»

Вы относитесь к тому типу людей, который любит выяснять темперамент другого человека прежде, чем приступить к общению. Люди могут почувствовать вашу нерешительность, и это может повлиять на их реакцию. При своем осмотрительном подходе вы никогда никому не наступите на ногу, но можете закончить тем, что будете жить на чужих условиях.

3. «Извините, у вас есть время?»

Половина людей воспринимает вас как хорошего человека, но для другой половины вы выглядите немного странным. При первой встрече создается впечатление, что вы живете в своем собственном ритме и являетесь личностью, которую некоторые могут назвать эксцентричной. Вы не придаете

большого значения тому, что другие могут думать или чувствовать. Плохо это или хорошо, но в этом заключается ваш секрет.

4. «Вы знаете, я и сам художник»

Впервые встретив кого-либо, вы производите впечатление человека несколько не сдержанного и чересчур активного. Может быть, вы слишком сильно стараетесь понравиться, но, чем сильнее вы стараетесь, тем худшее впечатление производите. Не беспокойтесь так сильно о том, чтобы люди думали о вас хорошо, — вы понравитесь им больше, если просто расслабитесь.

Занятие 2. «Учимся взаимопониманию»

Цель: формирование у подростков навыков бесконфликтного общения

Задачи:

- 1) Развитие навыков сотрудничества, умений понимать другого человека
- 2) Формирование мотивации построения позитивных взаимоотношений

Упражнение. «Приветствие на сегодняшний день»

Начнем наше занятие с пожеланий друг другу на сегодняшний день. Каждый из нас должен пожелать всем участникам занятия что-то хорошее. Пожелание должно быть коротким и позитивным.

Теоретическая информация

Ч. Ликсон сказал: «Конфликты - это норма жизни. Если в вашей жизни нет конфликтов, проверьте, есть ли у вас» Что?

- ✓ Свое мнение
- ✓ Пульс
- ✓ Сознание
- ✓ Голос

Конфликты - столкновение противоречивых взглядов, противоположных, несовместимых друг с другом точек зрения, интересов, норм и форм поведения.

Упражнение. Подберите ассоциации к слову «конфликт»

Упражнение. Положительные и отрицательные стороны конфликта

Конфликт – это хорошо потому что...

Конфликт – это плохо потому что...

Теоретическая информация

СТАДИИ КОНФЛИКТА:

1. Возникновение конфликтной ситуации
2. Возникновение конфликтной ситуации

3. Проявление конфликтного поведения
4. Углубление конфликта
5. Разрешение конфликта

Конфликты разделяют на:

- Конструктивные - инциденты, приводящие в итоге к положительным последствиям

- Деструктивные - инциденты, приводящие к негативным последствиям. В таких случаях обе стороны не в состоянии найти какой-либо компромисс, чтобы решить проблему

Упражнение. Выберите те варианты, которые являются конструктивными способами разрешения конфликтов:

1. А. Разногласие разрешается способом, который всецело устраивает его участников.	1. Б. Сопернические взаимоотношения между участниками
2. А. Нежелание идти на контакт	2. Б. Разногласие разрешается способом, который всецело устраивает его участников
3. А. Участники инцидента находят взаимопонимание.	3. Б. чужие взгляды - неверны, а свои - всегда правильны
4. А. Отношения между людьми становятся теплее	4. Б. желание к снижению или прекращению совместной работы с участником
5. А. Обе стороны смотрят на раздоры, как на вполне нормальные вещи	5. Б. уверенность, что выигрыш в споре важнее, чем нахождение общих точек соприкосновения

Стили поведения в конфликте:

Стиль поведения		Характеристика
Конкуренция, соперничество («акула»)		Стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому
Сотрудничество («сова»)		Выбор альтернативы, максимально отвечающей интересам обеих сторон
Компромисс («лиса»)		Выбор, при котором каждая сторона что-то выигрывает, но что-то и теряет
Избегание, уклонение («черепашка»)		Уход от конфликтных ситуаций, отсутствие как стремления к кооперации, так и попыток достижения собственных целей
Приспособление («медвежонок»)		Принесение в жертву собственных интересов ради интересов другого

Упражнение. Вам необходимо разгадать кроссворд, касающийся стилей поведения в конфликтных ситуациях



По горизонтали:

1. совместное решение конфликта без попытки отстаивать собственные интересы-14 букв.

3. Ориентация только на свои интересы и игнорирование интересов своего партнёра, то есть стремление добиться своих интересов в ущерб другому – 13 букв

По вертикале:

2. Стиль позволяет выработать наиболее удовлетворяющие обе стороны решение в конфликтных ситуациях- 14 букв

4. Человек озабочен и сохранением отношений, и разрешением конфликта, но не справедливым, а быстрым – никто ничего не теряет, но никто ничего не выигрывает- 10 букв

5. Человек не отстаивает свои права, не хочет вступать в сотрудничество для выработки решения проблемы, а просто уходит от разрешения конфликта – 9 букв

Ответы на кроссворд



Тест, позволяющий оценить индивидуальную стратегию и тактику поведения в конфликтной ситуации

1. Переплести пальцы рук и заметить, какой палец оказывается сверху (правый (П) или левый (Л))
2. Прицелиться, выбрав мишень, и определить, какой глаз является ведущим (правый (П) или левый (Л))
3. Переплести руки на груди ("наполеоновская поза") и заметить, какая рука окажется сверху (правая (П) или левая (Л))
4. Проверить, какая рука при аплодировании оказывается сверху (правая (П) или левая (Л)).

Интерпретация в следующих формулах

ПППП

Избегают конфликтов, но все же идут на них. В конфликтах последовательны, стремятся довести их до разрешения. Тщательно соотносят цель со средствами.

ПППЛ

Стремятся избегать конфликтов. Предпочитают разрешить их любыми способами. Нередко могут отказаться от прежней позиции.

ППЛП

Не любят конфликтовать, но и не избегают конфликтов. Находчивы и остроумны в их разрешении.

ППЛЛ

Избегают конфликтов. Но, если сталкиваются с ними, то ведут себя твердо. Готовы идти на уступки.

ПЛПЛ

Очень не любят конфликтовать. Стремятся выйти из него любыми способами. В том числе и за счет отказа от собственных требований. Решение принимают, в основном, поддаваясь эмоциональным, а не рациональным состояниям.

ПЛПП

Готовы идти на конфликт. Отчетливо понимают свои интересы, находят наиболее рациональные пути их защиты. Хорошо просчитывают свои возможности.

ПЛЛП

Не любят конфликтов. Эмоционально реагируют на события, но принимают достаточно обдуманные решения. Быстро и хорошо ориентируются в ситуации. Способны находить и неожиданные решения выхода из конфликта.

ПЛЛЛ

Охотно вступают в конфликт. Часто выступают его инициатором. Преувеличивают собственные возможности, не склонны к компромиссам. Конфликт превращают только при условии выполнения своих требований. Излюбленный прием - "психологическая атака".

ЛППП

Конфликтов избегают, чувствуют себя в конфликтных ситуациях неуверенно. Проявляют большую гибкость в их решении. Склонны к компромиссам, готовы отказаться от защиты части своих интересов.

ЛППЛ

Избегают конфликтов. Но в тех случаях, когда считают свои интересы затронутыми, идут на конфликт без особых колебаний. Позицию держат твердо, не всегда склонны к компромиссам. На первом плане - интересы дела.

ЛЛПП

Считают конфликты неизбежными, смело идут на их решение. В конфликтах твердо добиваются поставленных задач. Не склонны к компромиссам, если они не решают всех поставленных задач.

ЛЛЛЛ

Внутренне агрессивны. Постоянно ищут повод для конфликта. Конфликтность прикрывается внешней мягкостью. Последовательны в достижении целей. Проявляют большую гибкость и изобретательность в решении конфликта с собственных позиций.

ЛЛПП

Избегают конфликтов. Предпочитают спорные вопросы решать мирным путем. Готовы отказаться от защиты собственных интересов, но последовательно защищают интересы других. Наиболее сильная их сторона - стремление конфликты предупредить или погасить в зародыше.

ЛЛЛЛ

Стремятся избежать конфликта, хотя не всегда могут его предупредить. Очень склонны к компромиссам. Уступают требованиям конфликтующих сторон, если противник оказывается более сильным.

ЛЛЛЛ

Конфликтов не избегают, хотя редко являются их инициаторами. В конфликтах действуют смело, решительно, не допускают опрометчивые решения. Четко продумывают возможные последствия конфликта, стремятся их предупредить. Склонны к компромиссам.

ЛЛЛЛ

Конфликтов избегают. Отличаются большой способностью предупредить их. Однако, принимая участие в конфликтах, умеют произвести впечатление на противника, используя прием демонстрации несуществующих возможностей. Хорошо просчитывают возможные последствия конфликта и умеют вовремя скорректировать свое поведение.

Упражнение «Стили разрешения конфликтов»

Представьте, что вам предстоит сдать экзамен, и вдруг учитель предлагает пяти ученикам защищать реферат, а не учить билеты. Четыре темы выбрали сразу же. Осталась только одна тема, и вы хотите ее взять. Как вы поступите, если 1) темой заинтересовался ваш друг; 2) темой заинтересовался ваш просто одноклассник; 3) темой заинтересовался ваш одноклассник, с которым вы ранее поругались.

Теоретическая информация

Как вести себя в конфликтной ситуации

Типичные конфликты можно предотвратить, если:

- научиться контролировать свои эмоции;
- научиться определять, в чём причина надвигающегося конфликта;
- уметь относиться к другому человеку с уважением;
- научиться внимательно слушать другого человека;
- стараться понимать точку зрения другого человека и уважать её;
- уметь придумывать возможные решения конфликтной ситуации, приемлемые и достаточно приятные для обеих сторон в конфликте.



Общению между людьми обычно мешают: барьеры; ошибки восприятия.

Внешность человека действительно несет много информации: мы можем узнать о социальном и материальном положении, уровне образования, состоянии здоровья, а порой и о наличии вредных привычек. Манеры помогают уточнить социальный статус, меру воспитанности, а иногда и профессию. Походка, жесты позволяют заглянуть еще глубже — понять темперамент, характер, то есть дорисовать психологический портрет.

Виды барьеров общения

- 1) Барьеры коммуникации: Семантический барьер; Логический барьер; Фонетический барьер; Модальностный барьер; Личностный барьер
- 2) Барьеры взаимодействия: Мотивационный барьер; Барьер некомпетентности; Этический барьер
- 3) Барьеры понимания и восприятия: Эстетический барьер; Социальный барьер; Барьер отрицательных эмоций; Барьер установки; Грубость и невежественность; Неумение слушать

Упражнение. Отгадайте какой барьер общения изображен на картинке



Теоретическая информация:

Буллинг (от англ. – хулиган, задира, грубиян) – это когда кого-то постоянно обижают, дразнят, оскорбляют, когда с кем-то не здороваются, отказываются сидеть и стоять рядом, когда отнимают, прячут, портят вещи, когда кого-то толкают, бьют, унижают, угрожают.

Кибербуллинг – это когда тоже самое делают в социальных сетях. Еще это называется травля.

Формы буллинга:

- систематические насмешки
- вымогательство
- физические и психические унижения
- издевательства различного вида
- бойкот и игнорирование
- порча личных вещей
- кибербуллинг

Упражнение. Давайте посмотрим, можете ли вы отличить буллинг от других ситуаций?



ШКОЛЬНЫЕ БУДНИ

Одноклассники ежедневно издеваются над Колей: бьют, толкают, ставят подножки.

- Это буллинг
 Это не буллинг



НЕСПРАВЕДЛИВОСТЬ

Каждый день Зину оскорбляют одноклассники, дают ей обидные прозвища.

- Это буллинг
 Это не буллинг



ВСТРЕЧА ДРУЗЕЙ

У друзей есть ритуал: при встрече они бьют друг друга в плечо и обмениваются грубыми приветствиями.

- Это буллинг
 Это не буллинг



ДЕНЬГИ ДАВАЙ

Старшеклассники регулярно отнимают у Саши карманные деньги.

- Это буллинг
 Это не буллинг



ОДИНОЧЕСТВО

Весь год одноклассники игнорируют Катю, никто с ней не общается.

- Это буллинг
 Это не буллинг



ЖИЗНЬ В ИНТЕРНЕТЕ

Одноклассники создали в Интернете страничку, где публикуют оскорбительные посты и фотографии Маши.

- Это буллинг
 Это не буллинг

Теоретическая информация:

Кибербуллинг:

- использование телефона
- социальной сети
- видео портал

Если ты стал очевидцем кибербуллинга, правильным поведением будет:

- выступить против агрессора, дать ему понять, что его действия оцениваются негативно
- поддержать жертву – лично или в публичном виртуальном пространстве предоставить ей эмоциональную поддержку
- сообщить взрослым (родителям, классному руководителю) о факте некорректного поведения в кибер-пространстве.

Как справиться с кибербуллингом?

- Не спеши выбрасывать свой негатив в кибер-пространство

- Создавай собственную онлайн-репутацию, не покупайся на иллюзию анонимности
- Храни подтверждения фактов нападения
- Игнорируй единичный негатив
- Блокируй агрессоров
- Не стоит игнорировать агрессивные сообщения, сообщи о них взрослым
- Если вас травят в интернете, обязательно сохраняйте все переписки, видео, голосовые сообщения, чтобы в дальнейшем использовать их как доказательства совершаемого кибербуллинга

Правила сетевого этикета

- ✓ Правило 1: Помните, что Вы говорите с человеком.
- ✓ Правило 2: Придерживайтесь тех же стандартов поведения, что и в реальной жизни
- ✓ Правило 3: Помните, где Вы находитесь в киберпространстве
- ✓ Правило 4: Уважайте время и возможности других
- ✓ Правило 5: Сохраняйте лицо
- ✓ Правило 6: Помогайте другим там, где Вы это можете делать
- ✓ Правило 7: Не ввязывайтесь в конфликты и не допускайте их
- ✓ Правило 8: Уважайте право на частную переписку
- ✓ Правило 9: Не злоупотребляйте своими возможностями
- ✓ Правило 10: Учитесь прощать другим их ошибки

Рекомендации обучающимся:



Правила бесконфликтного общения

Упражнение. Исключите повторяющиеся буквы и прочтите ключевое слово



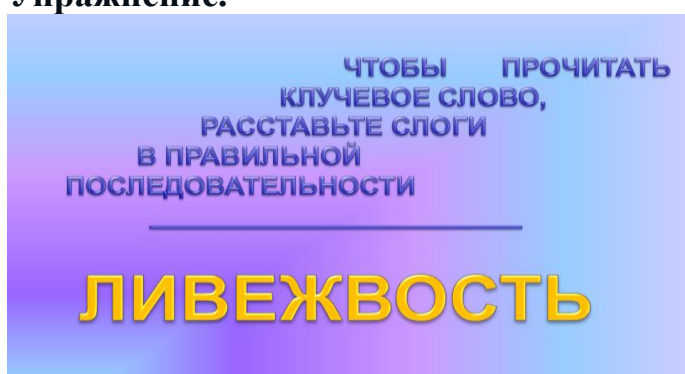
Ответ: ИМЯ. НАЗЫВАЙ ДРУГА ПО ИМЕНИ, И ОН БУДЕТ ОБРАЩАТЬСЯ К ТЕБЕ ТАК ЖЕ

Упражнение.



Ответ: ВНИМАНИЕ. БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН К ТЕМ, КТО ТЕБЯ ОКРУЖАЕТ, И ЛЮДИ БУДУТ УВАЖАТЬ ТЕБЯ

Упражнение.



Ответ: ВЕЖЛИВОСТЬ. БУДЬ ВЕЖЛИВ, И У ТЕБЯ БУДЕТ МНОГО НАСТОЯЩИХ ДРУЗЕЙ

Упражнение.

Отгадайте шифр
и прочтите слово

ИАНФАОАРАМАААЦАИИЯ

Ответ: ИНФОРМАЦИЯ. УМЕЙ ВНИМАТЕЛЬНО СЛУШАТЬ ДРУГОГО, И ТЫ СМОЖЕШЬ УЗНАТЬ МНОГО НОВОГО

Упражнение.

ОТГАДАЙТЕ
РЕБУС



Ответ: ПОНИМАНИЕ. УМЕЙ ПОСТАВИТЬ СЕБЯ НА МЕСТО ДРУГОГО, И ТЫ СМОЖЕШЬ ПОНЯТЬ ЕГО

Притча «Ветер и Солнце»

Однажды Солнце и сердитый северный Ветер затеяли спор о том, кто из них сильнее. Долго спорили они и наконец решились помериться силами с путешественником, который в это самое время ехал верхом по большой дороге.

— Посмотри, — сказал Ветер, — как я налечу на него: мигом сорву с него плащ. Сказал — и начал дуть что было мочи. Но чем более старался Ветер, тем крепче закутывался путешественник в свой плащ, он ворчал на непогоду, но ехал все дальше и дальше. Ветер сердился, свирепел, осыпал бедного путника дождем и снегом; проклиная Ветер, путешественник надел свой плащ в рукава и подвязался поясом. Тут уже Ветер и сам убедился, что ему плаща не сдернуть.

Солнце, видя бессилие своего соперника, улыбнулось, выглянуло из-за облаков, обогрело, осушило землю, а вместе с тем и бедного полузамерзшего путешественника. Почувствовав теплоту солнечных лучей, он приободрился, благословил Солнце, сам снял свой плащ, свернул его и привязал к седлу.

— Видишь ли, — сказала тогда кроткое Солнце сердитому Ветру, — лаской и добротой можно сделать гораздо больше, чем гневом. (К.Ушинский)



Занятие 3. «Поговорим об эмоциях»

Цель: расширение знаний подростков об эмоциональной сфере, особенностях переживания и проявления эмоций.

Задачи:

- 1) Создание условий для развития способности подростков к осознанию собственного мира эмоций и чувств.
- 2) Развитие умения адекватно выражать свои чувства и понимать чувства других людей.
- 3) Формирование у подростков навыков распознавания эмоций другого человека.
- 4) Обучение подростков методам саморегуляции.

Упражнение «Какого я цвета?»

Инструкция ведущего: «Наше занятие мы начнем с небольшой разминки: подумав некоторое время, каждый скажите, какого вы сейчас цвета. Мы не говорим о цвете вашей одежды, о любимом цвете, а попробуем сказать об отражении вашего состояния в цвете... Расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как вы пришли сюда, — и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас, и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали».

Психолог дает время на обдумывание цвета (1 мин), и по очереди предлагает каждому рассказать о цвете настроения, об изменениях цвета с утра до момента встречи и обозначении цвета «сейчас».

Теоретическая информация

Чувства или эмоции - переживание человеком своего отношения к тому, что он познает или делает, а также к другим людям и самому себе.

Эмоции - это выражение нашего отношения к происходящему вокруг нас или внутри нас. Это наши душевные переживания.

Эмоции: Простые, непосредственные переживания в данный момент; Быстро возникают и относительно быстро исчезают.

Чувства: Свойственны только человеку; Устойчивы; Сохраняются в течении длительного времени.

Внешнее выражение эмоций

- В мимике (выразительные движения лица)
- В пантомимике (выразительные движения всего тела – поза, жест)
- В вокально-голосовой мимике (интонация, выразительные паузы, повышение или понижение голоса, смысловое ударение)

Особенности эмоций:

- Отрицательные
- Положительные
- Безразличные

Интересные факты:

- Только 1% людей способны полностью скрывать эмоции от других.
- Почему в ужасе люди — вместо того, чтобы бежать со всех ног — обязательно должны посмотреть на то, что творится вокруг? Глупый сценарий — но существует только одна из причин. Исследователи обнаружили, что любопытство — это эмоция, ближайшая к страху.

- Эмоциональный интеллект важнее ума. По статистике, ваше благополучие на 85% зависит от ваших лидерских качеств, способности общаться и вести переговоры. И только на 15% — от эрудиции.

- Семь базовых эмоций — это злость, грусть, страх, удивление, отвращение, восторг и счастье.

- Психологи утверждают, что эмоции нельзя назвать плохими или хорошими, полезными или вредными. Их просто нужно научиться правильно принимать. Это заложенная в нас система навигации, и она лучше работает, если не сопротивляться ей.

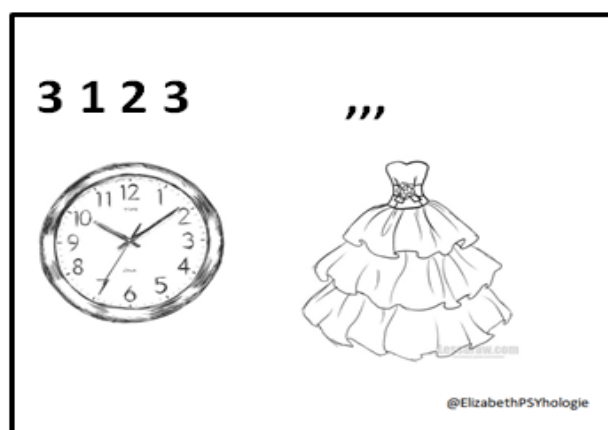
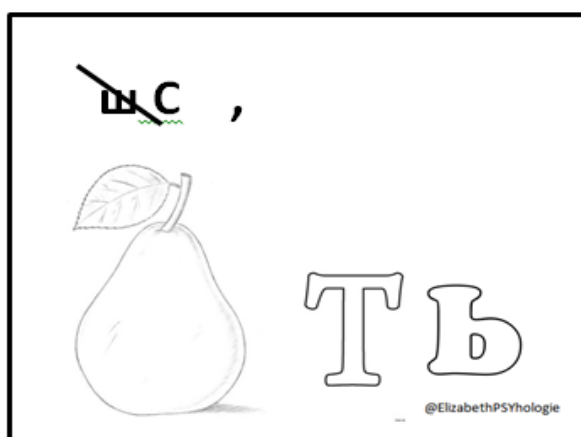
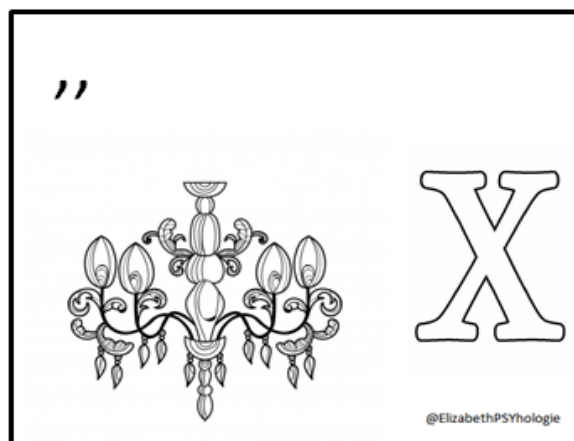
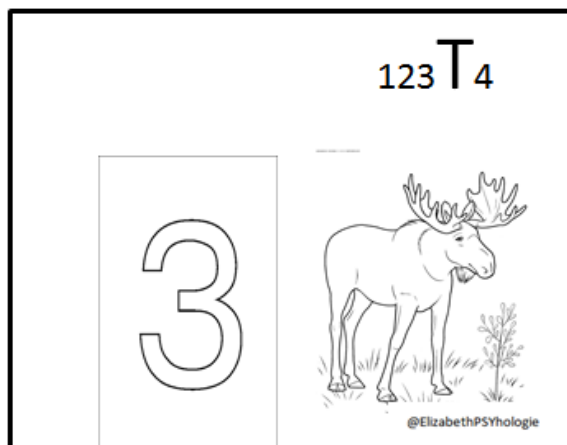
- В русском языке есть выражение «кишками чувствую». Неспроста. Эмоции оказывают влияние на вегетативную нервную систему, которая контролирует базовые функции тела, например пищеварение, кровообращение, дыхание и т.д.

- Для того чтобы выразить полный спектр эмоций, природа наградила нас 43 мускулами, отвечающими за мимику.

- Эмоции могут выживать гораздо дольше, чем воспоминания — среди прочего, исследования проводились среди людей, страдающих болезнью Альцгеймера или амнезией. Те, кто не помнят, кем они являются, часто связывают эмоции, которые они испытали в прошлом. Аналогично у здоровых людей — детали события стираются в памяти, но связанные с ними эмоции остаются дольше.

• Эмоции могут длиться от доли секунды до нескольких минут. Отрицательные эмоции мы испытываем дольше, чем положительные.

Упражнение. Для начала вам необходимо с помощью ребусов определить названия эмоций.



— Какие эмоции вы знаете?

— Нужно ли человеку владеть своими эмоциями и зачем?

Упражнение «Словарь чувств»





На первом этапе ребята работают индивидуально, записывая как можно больше названий различных чувств. На это задание нужно около 10 минут, после чего можно составить общий «Словарь чувств» и дополнить собственные словарики.

Как правило, всем вместе удастся назвать около 25-30 различных эмоций и чувств. Среди них обязательно должны встретиться «основные эмоции» (радость, удивление, интерес, гнев, страх, презрение, отвращение, стыд, печаль). Если возникают сложности, можно предлагать ребятам ситуации из жизни «одной девочки» или «одного мальчика», в которых не названные ими эмоции проявляются со всей очевидностью. У нас это называется «стать психо-аналитиком», что добавляет упражнению нотку серьезности.

Веселье, грусть, радость, скука, интерес, зависть, любовь, ненависть, обида, одиночество, вина, стыд, удовольствие, удивление, гордость, тоска, печаль, страх, гнев, презрение, отвращение...

Анализ словаря показывает, что все эмоции, включенные в него, можно разделить на положительные и отрицательные.

Работа со «Словарем». Теперь подростку нужно подчеркнуть в своих «словарях» те эмоции, которые испытывались им когда-либо в жизни, одной чертой; те эмоции, которые они испытывают часто – двумя чертами. Затем они перечеркивают крестом те эмоции, которые им бы не хотелось испытывать никогда.

				
РАДОСТЬ	ГНЕВ	ПЕЧАЛЬ	СТРАХ	СТЫД
Восторг	Раздражение	Грусть	Беспокойство	Вина
Надежда	Возмущение	Разочарование	Тревога	Смушение
Гордость	Недовольство	Тоска	Ужас	Неловкость
Нежность	Отвращение	Сочувствие	Паника	Неудобство
Благодарность	Презрение	Отчаяние	Испуг	
Восхищение	Бешенство	Скорбь	Волнение	
Любовь	Обида	Сожаление	Настороженность	
Умиротворение	Злость	Огорчение	Боязнь	
Умиление	Досада	Жалость	Опасение	
Безмятежность	Зависть	Горе	Трепет	
Воодушевление	Негодование			
Азарт	Злорадство			
Ликование	Неприятность			
Симпатия	Ревность			
Предвкушение				

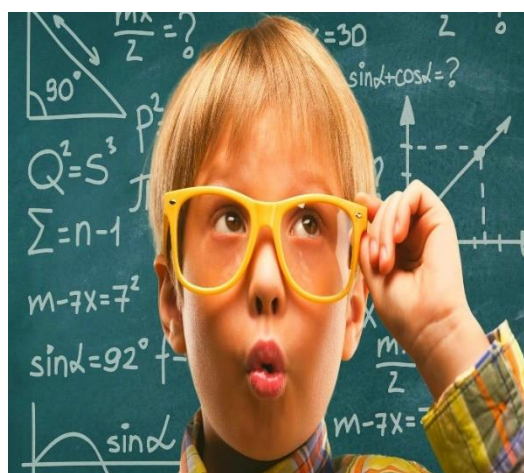
Ребята, как вы считаете можно ли по лицам людей догадаться о том настроении, которое они испытывают?

Под действием испытываемых человеком чувств рождаются скоординированные сокращения и расслабления различных лицевых структур. Они определяют выражение лица, прекрасно отражающее переживаемые эмоции. Поскольку состоянием лицевых мышц несложно научиться управлять, отображение эмоций на лице нередко пробуют маскировать, а то и имитировать. Знать выражения лица при различных эмоциях полезно.

Упражнение. Давайте попробуем определить по выражению лица, какие эмоции испытывают люди.



- радость: губы искривлены и их уголки оттянуты назад, вокруг глаз образовались мелкие морщинки.



— интерес: брови немного приподняты или опущены, тогда как веки слегка расширены или сужены.



— счастье: внешние уголки губ приподняты и обычно отведены назад, глаза спокойные.



— удивление: поднятые брови образуют морщины на лбу, глаза при этом расширены, а приоткрытый рот имеет округленную форму.



— отвращение: брови опущены, нос сморщен, нижняя губа выпячена или приподнята и сомкнута с верхней губой, глаза как бы косят; человек словно подавился или сплевывает.



— страх: брови немного подняты, но имеют прямую форму, их внутренние углы сдвинуты и через лоб проходят горизонтальные морщины, глаза расширены, причем нижнее веко напряжено, а верхнее слегка приподнято, рот может быть открыт, а уголки его оттянуты назад, натягивая и распрямляя губы над зубами (последнее как раз и говорит об интенсивности эмоции...); когда в наличии лишь упомянутое положение бровей, то это — контролируемый страх.



— гнев: мышцы лба сдвинуты вовнутрь и вниз, организуя угрожающее или нахмуренное выражение глаз, ноздри расширены и крылья носа приподняты, губы либо плотно сжаты, либо оттянуты назад, принимая прямоугольную форму и обнажая стиснутые зубы, лицо часто краснеет.



— стыд: голова опущена, лицо отвернуто, взгляд отведен, глаза устремлены вниз или «бегают» из стороны в сторону, веки прикрыты, а иногда и сомкнуты; лицо довольно покрасневшее, пульс учащенный, дыхание с перебоями.

Упражнение «Полезьа и вред эмоций»

Ребята, каждому необходимо выбрать одну из предложенных эмоций, затем написать в чате «пользу» и «вред». Ребята, выполняя задание, необходимо подумать, что хорошего и что плохого связано с заданными эмоциями.

Эмоция	Ее польза	Ее вред
Радость	Весело, приятно	Нельзя радоваться, когда другим не весело, а горе
Злость	После нее отдыхаешь	Можно поссориться
Печаль	Спокойно сидишь и размышляешь о жизни	Грустных не любят с ними общаться
Стыд	Знаешь, чего нельзя делать	Неприятно, уши краснеют, всем видно

Получается, что каждая эмоция нам зачем-то нужна (она нам что-то говорит!).

Вспомните! Ситуация, в которой положительная эмоция принесла вам вред или ситуация, в которой отрицательная эмоция принесла вам пользу.

Упражнение «Айсберг»

Обратите внимание на картинку с изображением айсберга. Нужно в его надводной части нарисовать те эмоции, которые люди без проблем показывают окружающим, а в подводной – те, которые они предпочитают скрывать от других людей.

Необходимо выяснить: каких чувств больше («подводных» или «надводных») и чем чувства из разных групп отличаются друг от друга? Оказывается, есть такие чувства (правда, их не очень много), проявление которых не нравится другим людям – родителям, учителям, друзьям.

1. «Надводные» чувства, которые я чаще всего испытываю
2. «Подводные чувства», которые я испытываю, но стараюсь не показывать. Получается?



Упражнение «Чего боятся люди»

На листочках нарисовать «сетку» из 6 клеток. Три первые клетки надо заполнить картинками на тему «Чего боятся люди». Оставшиеся клетки заполняются смешными рисунками на ту же тему, что и первые три. Это задание ребята получают только тогда, когда первая часть работы выполнена.

По завершении работы нужно дать ребятам немного времени, чтобы посмеяться над рисунками своих друзей, обсудить их. Выясняется, что то, что страшно, может быть еще и смешно, потому что многие страхи вызваны нестрашными причинами.

Упражнение «Как справиться со страхом»

Необходимо вспомнить себя в тот момент, когда ты чего-то боялся или тревожился (но только тогда, когда это чем-то мешало!), и подумать: что помогло справиться со страхом?

Результаты работы каждой группы фиксируются общим списком обобщенных рецептов на доске и обсуждаются. «Способов борьбы с тревогой и страхом» всегда получается больше пяти. Например:

- Лечь поспать
- Устранить причину (узнать то, что неизвестно и т.д.)
- Послушать музыку
- Поделиться с другом или родителями
- Пересмотреть ситуацию по принципу «А чего конкретно я боюсь в ней?» и т.д.

Теоретическая часть

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью силы слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Приемы саморегуляции можно применять в любых ситуациях. В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством. Она предотвращает накопление остаточных явлений перенапряжения, способствует полноте восстановления сил, нормализует эмоциональный фон деятельности, и усиливает мобилизацию ресурсов организма.

Существуют естественные способы саморегуляции психического состояния, к которым относятся: длительный сон, еда, общение с природой и животными, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. Естественные приемы регуляции организма являются одними из наиболее доступных способов саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- нахождение на свежем воздухе;
- высказывание похвалы, комплиментов и пр.

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.



Дыхательное упражнение.

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

1. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).
 2. На следующие четыре счета задержите дыхание.
 3. Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.
 4. Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.
- Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Как управлять своими чувствами?

Часто на эмоциях мы совершаем опрометчивые проступки или можем наговорить грубости, о которых потом будем сожалеть. Если ситуация вызывает негативные эмоции, полезно изолировать себя (уйти в другую комнату):

1. сосредоточиться на дыхании и очень медленно посчитать до 10.
2. попить воду, ополоснуть руки и лицо холодной водой - так сказать, дать себе остыть.
3. проделать физические упражнения (поприседать, отжаться, спуститься и подняться пешком по лестнице)
4. пойти погулять на улицу с собакой, устроить уборку в комнате или в какой-нибудь локации комнаты: стол, шкаф, полки
5. переключить себя на другую деятельность: музыку послушать, потанцевать, порисовать, сделать записи в дневнике или поговорить с подругой, другом.

б. просто изложить случившееся на листе бумаги: отметить свои эмоции, что их вызвало: фраза, действие, интонация, тембр голоса, взгляд. Почему такая реакция пошла?

Рефлексия

В конце занятия участники делятся своими ощущениями, что получилось на занятии, что не получилось. Участников просим озвучить, поменялся ли цвет настроения, с которым пришли на занятие, и почему.

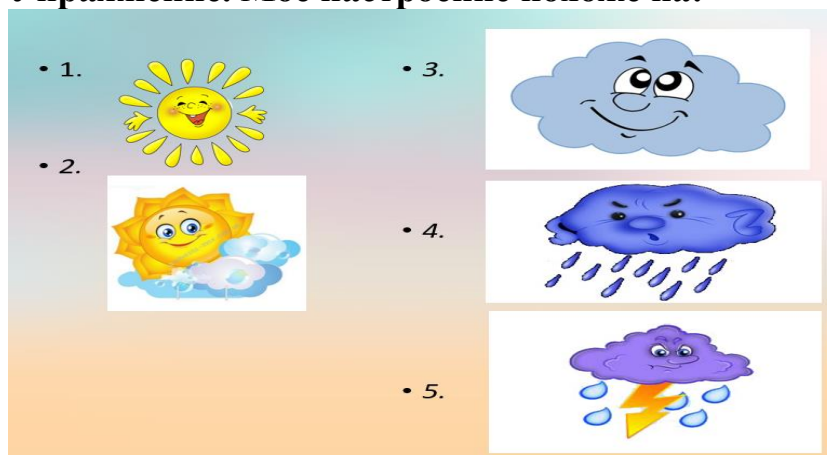
Занятие 4. «Необычное в обычном»

Цель: повышение психологической грамотности подростков

Задачи:

- 1) Формирование навыков позитивного мышления
- 2) Обучение навыкам преодоления негативных эмоций (обиды)
- 3) Знакомство с понятием «эмпатия»

Упражнение. Мое настроение похоже на:



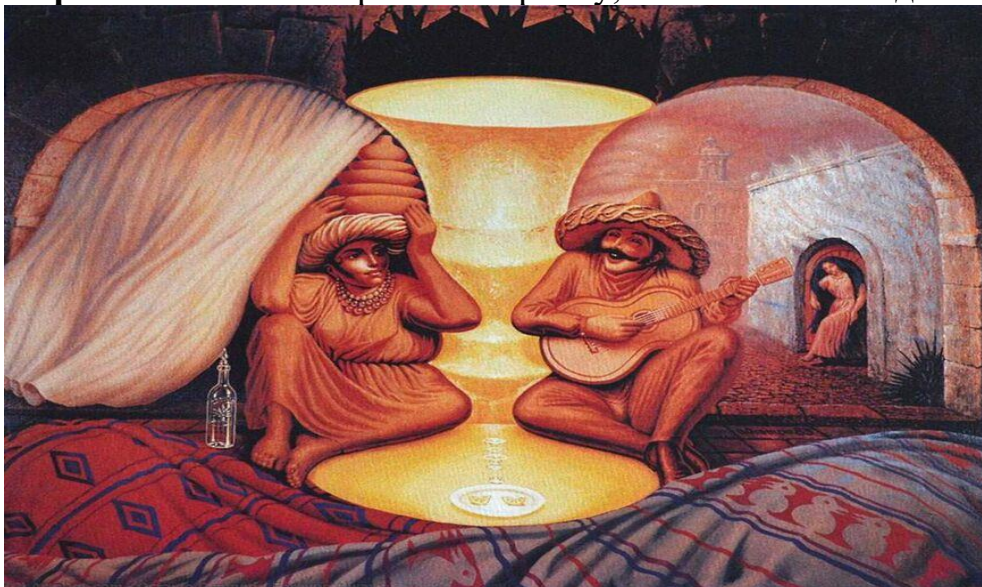
Мы всегда смотрим с одной стороны. Умение видеть вещи, события, людей с разных сторон – это навык, который развивается. А умение видеть, то, что стоит за чем-то или кем-то, например «обратную сторону»: ситуации, человека, события и т. д. — это уже искусство.



Мы воспринимаем весь наш опыт через определенные «рамки» (англ. frames), где одно событие или мысль могут выходить на передний план, а все остальное остается фоном. Например, два ученика проходят тренинг по развитию общения: один будет воспринимать это как возможность улучшить свои навыки общения, а другой будет считать это просто потерей времени, которое он мог уделить учебе.

Подобную множественность взглядов можно увидеть в работе художников, которые играли с обманом зрения.

Упражнение. Посмотрите на картину, что вы на ней видите?





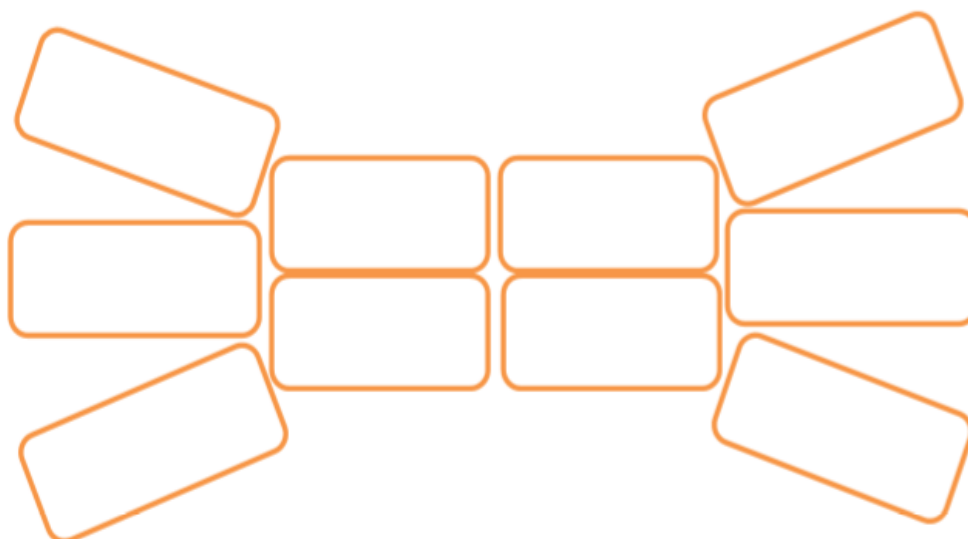
Если сосредоточится на правой стороне картины, то перед нами предстает старуха с гипертрофированными чертами лица. Однако если взглянуть на неё издалека, можно увидеть вместо старухи молодую элегантную девушку. При этом сама картина не меняется, меняется только наш фокус внимания. Мы как бы перекладываем свой опыт в другую рамку, расширяем контекст, видим положительные стороны и, возможно, находим выход из ситуации.

Позитивное мышление приносит пользу не только психике и интеллекту человека, но также и его здоровью. Какие реальные преимущества есть у позитивного мышления:

- увеличивается стрессоустойчивость;
- снижается риск наступления депрессии;
- сможете быстрее справляться с различными негативными состояниями;
- увеличивается продолжительность жизни;
- станете увереннее в себе, увеличится сила воли и мотивация;
- сможете лучше концентрироваться на задачах и добиваться целей.

Упражнение «Конфетка»

Перед тобой «конфетка». Напиши в ней не менее 10 качеств, за которые тебя можно похвалить.



Рекомендации

Для того, чтобы развить позитивное мышление соблюдайте следующие рекомендации:

1. Ищите положительные моменты в неудачах

Позитивное мышление необходимо, но не нужно развивать его до невероятных высот, не переусердствуйте. Если что-то не получилось, попробуйте проанализировать, что пошло не так, что можно исправить и какие уроки из этого можно извлечь, как обернуть ситуацию себе на пользу.

2. Концентрируйтесь на положительных моментах

Если вы попали в пробку и опоздали на важное совещание, подумайте о том, что сделали в это время что-то важное для себя: написали сообщение, посмотрели видео, до которого все время руки не доходили, и так далее.

3. Хвалите себя

Благодарите себя за все хорошее, что произошло с вами за день. Можно записывать эти моменты, вести дневник — тогда вы увидите, как много накапливается таких позитивных моментов. У вас будет возможность еще раз их пережить — вспоминая и записывая, а спустя время — перечитывая.

4. Избавьтесь от источников раздражения

Постарайтесь определить, что именно вызывает у вас раздражение, негативные эмоции, и ответьте на вопрос, почему так происходит? Что вы можете сделать, чтобы перестать раздражаться? Например, вас выводит из себя, когда люди наступают в метро вам на ноги. Что можно сделать в такой ситуации? Стараться ставить ноги так, чтобы не наступали, избегать поездок в час пик и так далее.

5. Будьте добрее к себе

Не говорите себе ничего обидного, такого, чего не сказали бы малознакомому человеку. Часто мы неоправданно строги к себе. Постороннему человеку мы никогда не скажем, какой он неудачник или простофиля, а вот себя почему-то награждаем и более злыми эпитетами.

Тест «Мандала»



Результаты теста

1. Признанный лидер. Всегда добиваетесь желаемого. Честно говорите людям в глаза, все что думаете. Вы не привыкли лукавить и лгать. За откровенность и стойкую жизненную позицию, вы заслужили уважение окружающих. У вас много друзей, которые поддержат вас в любом начинании.

2. Телохранитель. Вы привыкли заботиться о своем ближайшем окружении, никогда не оставите человека в беде. Верите, что добро рано или поздно восторжествует.

3. Философ. Стремитесь познать все тайны бытия. Часто скрупулезно принимаете любые решения. Много времени посвящаете саморазвитию. Любите тишину, ощущаете единение с природой. Городская суматоха утомляет вас.

4. Мистик. Интуиция ваш главный жизненный ориентир. Порой вам сложно понять природу своих поступков, но вы уверены в правильности принятых решений. Просто потому, что вы так чувствуете. Часто убегаете от действительности, мысленно путешествуя, по известным только вам местам и на время, теряя ощущение реальности.

5. Учитель. Для вас существует только ваше мнение. Вы сами искренне верите в свою правоту, и стараетесь донести свои мысли окружающим. Вступаете в бесконечные споры и обижаетесь, если люди вас не слышат или не понимают.

6. Душа компании. Веселый нрав и легкие отношения к жизни делают вас желанным гостем в любом обществе. Вы умеете поразительно легко найти

общий язык с любым человеком. Цените искренность собеседника. Люди к вам тянутся, чувствуя доброту и искренность вашей души.

Эмпатия - эмоциональная отзывчивость человека на переживания другого осуществляется в элементарных (рефлекторных) и в высших личностных формах (сочувствия, сопереживания, сорадования).

Эмпатия - понимание эмоционального состояния другого человека посредством сопереживания, проникновения в его субъективный мир.

Упражнение. Посмотрите на картинку и, не долго думая, выберите того, кому вы бы помогли в первую очередь.



№1. Медсестра: Вы счастливчик

- Если вы выбрали медсестру, это говорит, что вы спокойный, уравновешенный человек. Вы предпочитаете не думать о серьезных проблемах этого мира, легки в общении и всегда остаетесь оптимистом.

- Иногда вы можете казаться слишком беспечными, но вы просто не любите тратить время на нытье, а стараетесь жить яркой насыщенной жизнью.

- Трудности вы воспринимаете как нечто временное, всегда верите в счастливый конец. Терпеть не можете любых ограничений: просидеть в 4-ех стенах все выходные для вас – настоящая пытка!

№2. Парень с костылем: Вы прирожденный лидер

- Если вы решили помочь парню, который уронил костыли — вы прирожденный лидер. Душа компании — вы привлекаете сильных личностей и всегда стремитесь помочь другим.

- В людях вам нравится целеустремленность, сила духа, находчивость, и всеми этими качествами вы также обладаете в полной мере. Терпеть не можете тех, кто вечно опаздывает, ведь сами отличаетесь пунктуальностью.

- Вы рациональны, организованны и очень деятельны по натуре. Обычно вы ставите цель и полностью концентрируетесь на ней, пока не достигнете результата. Любите планировать наперед и жить по расписанию.

№3. Плачущий ребенок: Вы настоящий эмпат

• Вы невероятно чувствительная натура: не можете терпеть когда кто-то страдает, а боль окружающих чувствуете почти так же, как свою. Понять, почему плачет ребенок, непросто: он не может толком объяснить, что с ним случилось. Потому ваша реакция говорит о том, что вы готовы броситься на помощь любому.

• Друзья очень ценят вас, и после разговора с вами обретают умиротворение. Вы очень духовно развитая личность и буквально кожей чувствуете эмоции окружающих. Вам часто причиняли боль, потому вы не можете устоять на месте, когда знаете, что кто-то страдает.

№4. Бабушка: Вы оптимистичный альтруист

• Ваш выбор говорит, что вы цените традиционные нормы морали, глубоко уважаете культуру и этику. Помощь старому человеку, который явно никак вас не отблагодарит, говорит о том, что вы бескорыстны и альтруистичны по натуре.

• Вы очень оптимистичны и в каждом человеке видите личность, независимо от его возраста. Считаете, что у всех людей есть определенная миссия, и что каждый достоин уважительного отношения. Люди искренне уважают вас.

Упражнение. Отгадайте зашифрованную эмоцию

«Недовольство затаили, А за что? Уже забыли. Вы то чувство назовите, Что иногда в душе таите»

Ответ: Обида

Обида — изначально: событие, которое оценивается как несправедливое и оскорбительное отношение, нанесение ущерба для чести (статуса). На сегодняшний день понятие обиды стало расплывчатым, оно может означать и само событие, и эмоциональные переживания (обидчика или человека, претерпевшего обиду), и возможные реакции на событие (например, отказ от общения с человеком вследствие ссоры).

Обида включает в себя такие элементы как жалость к себе, ненависть и мстительность

Какие вы знаете способы как научиться прощать?

Способы научиться прощать:

- Напишите обидчику письмо
- Отправьте обиду в полет
- Благодарите
- Превратите негатив в позитив
- Танцуйте
- Помогайте окружающим
- Обратитесь к психологу

Притча про обиду

Когда копится негатив, обиды, когда не можешь отпустить ситуацию – очень помогает притча про обиду. Вне зависимости от того, знаете вы ее, или слышите в первый раз, задумайтесь и сделайте выводы, которые помогут вам преодолеть негативные переживания.

Ученик пожаловался учителю на то, что не может забыть причиненную обиду. Он страдает, переживает, так ему от этого горько.

- Учитель, ты всегда в отличном расположении духа, не обращаешь внимания на злословие. Как тебе это удается?

- Ты тоже так сможешь. Вот тебе простое упражнение. Каждый раз, как тебя кто-то обидит, скажет дурное слово, бери картофелину, пиши имя этого человека на ней и клади в мешок. Мешок носи с собой.

Прошло время. Постепенно мешок юноши наполнялся. Старые картофелины начали гнить, источали дурной запах. Было тяжело, неприятно, не было сил куда-то идти.

- Учитель, я очень устал от этого упражнения. Мне не в радость жизнь, не в радость учеба. Я вдыхаю зловония, а еще очень болит спина от тяжести.

- Учитель ответил: «Тоже самое происходит и с тобой. Просто ты этого сразу не замечаешь. Поступки превращаются в привычки, привычки – в характер, который рождает зловонные пороки. Я дал тебе возможность понаблюдать этот процесс со стороны. Каждый раз, когда ты решишь обидеться или, наоборот, обидеть кого-то, подумай, нужен ли тебе этот груз».

Эмпатия. Ю. Саакяна «Горе козла»

Сверчок горевал, свою участь кляня:

«Не сплю я, бессонница мочит меня!».

Козел не ответил, он только жевал.

Казалось, он молча переживал.

Скорбела кукушка: «В конце концов осталась я в мире одна, без птенцов!»

Козел не ответил, он только жевал.

Казалось, он молча переживал.

Плакала мышка: «Беда, Беда!

Мышиную норку разрыла сова!»

Козел не ответил, он только жевал.

Казалось, он молча переживал.

И поняли мышка, кукушка, сверчок,

Что все их несчастья – так, пустячок.

Что в целой вселенной нет злейшего зла,

Нет горя сильнее, чем горе козла.

Психологическая техника «Мой счастливый день»: как поменять настрой с минуса на плюс?

У каждого из нас бывают непростые дни, когда настроение на нуле и жизнь кажется безрадостной. Но как бы трудно не было, нисколько не сомневайтесь в том, что этот этап не вечен. На наше счастье существует способ, который помогает отвлечься от грустных мыслей — техника «Мой счастливый день».

Вспомните радостные и удачные дни, когда получали удовольствие от жизни — вы тогда были уверены в своих силах, смотрели на жизнь оптимистично, были полны позитивной энергией. Мы можем возвращаться в наше прошлое и вспоминать, что важного и позитивного было в нем, какие мы тогда были, и благодаря чему у нас получалось позитивно смотреть на мир и радоваться каждому дню. Эти воспоминания помогут понять, на что сейчас можно опереться в поисках внутреннего ресурса.

Как это можно сделать? Анализируем прошлое

- Вспомните такой день и нарисуйте его в мельчайших деталях и красках, подпишите дату. Хорошенько подумайте: что было особенного в том дне, чем он запомнился? Что вы чувствовали в тот период времени, какие переживания вас наполняли? Что вам давало ощущение счастья или просто позитива? Что нужно сейчас, чтобы просыпаться и засыпать в хорошем расположении духа? Что в вашей жизни уже есть для счастья, а чего пока не хватает? Насколько счастье зависит от внешних условий, а насколько — от внутреннего состояния? Чему вас научил тот день? Что из ощущений того времени можно использовать для настоящего?

- Вспомните день или даже несколько, когда вам удалось справиться с чем-то сложным или найти неожиданное решение — что тогда помогло? Это может быть какое-то качество или жизненный принцип, чей-то совет, какая-то установка. Например, «Лучше сделать и жалеть, чем жалеть о том, что не сделал», «и это пройдет», «если зачеркнуть минус, то получится плюс», «Случилось — сделал вывод и живу дальше»

- После того, как вы найдёте то, что вас поддерживает и придает сил, сделайте это своим творческим символом или талисманом и попробуйте облечь в какую — то форму или визуализировать в картинке. Это может быть коллаж из журналов или фотографий, рисунок, фраза на листочке, убранный в кулон или кошелек, вышитый символ. Носите его всегда с собой и помните о том ресурсе и позитивном настрое, который у вас есть. Позаботьтесь о будущем

- Когда настроение снова улучшится, и ваши дни опять будут радовать вас, напишите письмо в свое будущее, чтобы прочитать его, когда снова будет трудно.

- В этом письме расскажите, о чем вы думаете в этот хороший момент вашей жизни, что чувствуете и благодаря чему этот день удачный и позитивный, что помогло сделать его таковым, какие усилия и действия вы совершили для этого.

- Сделайте себе несколько напоминаний о том, что еще можно сделать в трудный и безрадостный момент, чтобы вернуть себе позитивный настрой, и отметьте, что совсем не нужно делать, чтобы не загнать себя в угол.
- Запечатайте письмо и спрячьте его до нужного времени в тайное место, о котором знаете только вы.

Упражнение «Комплимент»

Каждый скажет комплимент, обращаясь по имени. А тот, к кому обратились, ответит: «Спасибо, я тоже думаю, что я ...» (повторяет названное).

Комплименты надо говорить:

- Уверенно (противоположная ситуация: стесняешься, смотришь в пол – тебя слушать не будут)
- Без смешков (ухмыляешься – решат, что издеваешься)
- Без скрытой цели (а то это как подкуп или взятка)

Комплименты принимают:

- С улыбкой (не строя гримасы, в следующий раз уже не скажут)
- Сказать: «Спасибо!» (надо вежливо).

Занятие 5. «Наедине с собой»

Цель: создание условий для самоанализа подростками собственного «Я-образа»

Задачи:

- 1) Создание условий для развития рефлексии подростков
- 2) Развитие у подростков навыков самоанализа
- 3) Осознание своих индивидуальных особенностей

Теоретическая информация

Мы живём с вами в большом, удивительном и очень интересном мире. Нас окружает природа, предметы, много людей. Каждый день мы узнаём что-то новое, чему-то учимся. Есть в мире то, что нас радует и есть то, что огорчает. То, что окружает нас — мир внешний (вокруг). Но есть ещё и другой мир, который существует внутри нас – его ещё называют внутренний мир человека, “душа”. Внешний мир у нас общий. А внутренний? Он у каждого человека свой, неповторимый. Этот мир невидим нашим глазам. На что он похож? Как вы себе его представляете? Что же находится в этом мире? (наши мысли, эмоции, чувства, характер, мечты).

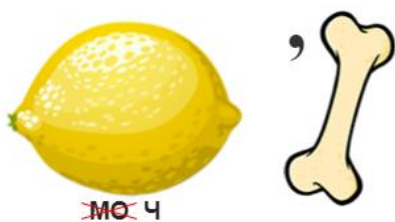
Познание человеком самого себя, тайн жизни – один из аспектов его духовного поиска, что уходит в глубь столетий. Согласно легенде, много тысяч лет тому назад семь мудрецов Древней Греции встретились в храме Аполлона в Дельфах и написали на стене храма: «Познай самого себя». Что означали эти слова? Каждое новое поколение людей стремится достичь смысл

существования человека, ответить на эти вопросы согласно своего Вы сейчас в том возрасте, когда человек делает одно из важнейших открытий – открывает себя. В этих поисках заложен великий потенциал. Чтобы выявить использовать его, необходимо найти себя, но сразу замечу, что никому не дано точно познать свои силы до конца и определить свое будущее.

Но всё же каждому по силе начертить свой собственный путь сотворения себя. Желаю всем успеха и плодотворной работы.

Пассивная фаза	Активная фаза		Фаза падения активности
3-8 мес.	12-15 лет	20-30 лет	60-70 лет
познание направлено на внешний окружающий мир, познание своего Я эпизодическое	большее внимание уделяется внешнему образу, облику (как я выгляжу?), одежде, физической подготовке	внимание переключается к внутренней сущности, поиску места, смысла в жизни, самореализации	мудрец - считает, что знает о себе все, отчего к самопознанию отношение второстепенное

Упражнение. Сейчас Вам необходимо разгадать ребус.



Ответ: ЛИЧНОСТЬ

Притча «Два волка».

Внук вождя подошел к своему дедушке и спросил, как ему удалось прожить такую долгую и счастливую жизнь. На что старый индеец ответил:

«Каждую секунду в каждом человеке идет страшный бой между двумя волками. Первый волк полностью черный – и он представляет собой все самое плохое: это ревность, злоба, ненависть, жадность, гордыня, равнодушие и трусость. Второй волк абсолютно белый – это наши добрые качества: радость, любовь, вера, надежда, сопереживание, смирение и истина. Этот смертельный бой начинается с первым вздохом человека и не прекращается ни на секунду».

Тогда внук спросил:

«Дедушка, но какой же из них победит?»

“Победит тот, которого ты кормишь” – ответил мудрый вождь и продолжил:

«Но, важно кормить каждого из волков, если ты кормишь только одного из них, ты навсегда потеряешь второго. Если кормить только белого, то черный

не умрет, но затаится в глубочайших уголках твоей души. Тогда он будет нападать на тебя при каждом удобном случае. Потеряв черного волка, ты потеряешь и положительные его черты: это упорство, воля и мужество.

Если же одинаково кормить обоих, это сможет примирить их друг с другом. Тогда сила черного объединится с состраданием белого – и ты станешь совершенно другим.

Каждый из них нуждается в своем вечном противнике, не заставляй их сражаться, найди способ примирить их. Это и есть жизнь».

Или ты вынудишь одного из волков нападать исподтишка, или найдешь способ примирить их.

Теоретическая информация

Личность – конкретный живой человек, обладающий сознанием и самосознанием.

Личность – человек как субъект социальных отношений и деятельности. Личность человека формируется благодаря его жизни в обществе. В ходе деятельности человек вступает в отношения с другими людьми (общественные отношения), и эти отношения являются «образующими» для становления его личности.

Личность – это феномен общественного развития, конкретный живой человек с сознанием и подсознанием. Личность в психологии рассматривают в трёх аспектах:

- внутренний мир: интересы, взгляды, увлечения, мышление и др.;
- отношения в группе, коллективе;
- реализация потенциала- активно действуя, меняя внутренний мир других людей.

Индивидуальность – своеобразие психики и личности индивида, их неповторимость. Индивидуальность проявляется в особенностях темперамента, характера, в специфике потребностей, интересов и убеждений, в характеристиках интеллекта и способностей человека.

Отличия

1. *Внешние (биологические) отличия:* - цвет кожи, - антропометрия, - группа крови и др.

2. *Психологические:* - темперамент, - характер, - интеллект, - потребности, - способности, - интересы

3. *Социальные:* - сознание и разум, - общественные отношения, в общение с другими; - преобразование окружающего мира, создание материальных и духовных благ; - удовлетворение материальных и духовных потребностей; - достоинство личности; - свобода и ответственность

4. *Духовно-культурные:* - разные смыслы ценностей культуры, - разные религии, - понимание своей роли в традиционной жизни



Упражнение «Мои имена».

Ребятам предлагается дополнить предложения, приведенные в их рабочих тетрадях:

- Когда родители довольны мной, они называют меня...
- Когда родители злятся на меня, они называют меня...
- Когда я общаюсь с друзьями, меня называют...
- Когда я сам собой доволен, я могу назвать себя...
- Когда я сам собой не доволен, я могу назвать себя...
- Мне нравится, когда меня называют ...

Затем обсуждается вопрос: почему все написали почти везде разные имена, а может быть даже и прозвища? Ребята приходят к выводу: употребляя различные формы обращения к человеку, люди вольно или невольно сообщают ему о своем отношении к нему. Некоторым людям бывает неприятно, когда их называют прозвищем или нелюбимой формой имени.

Упражнение. Мои достоинства и недостатки

- Знаете ли вы о своих достоинствах и недостатках?
- Как вы думаете у вас больше положительных или отрицательных качеств?

- Внимательно прочтите помещенные в рамочки слова, характеризующие определенные черты характера:

Аккуратность,	трусость,	завистливость,	настойчивость,
пунктуальность,	неряшливость,	равнодушие,	отзывчивость,
ответственность,	заботливость,	искренность,	обидчивость,
беспечность,	вспыльчивость,	самообладание,	необязательность,
целеустремленность,	застенчивость,	чувство юмора,	преданность,
медлительность,	развязность,	сострадательность,	холодность.

- Заполните таблицу, поместив в первый столбик качества, характеризующие идеального человека: во второй, те качества, которыми идеальный человек обладать не должен.

Качества, характеризующие идеального человека	Качества, нехарактерные для идеального человека

-Из первых и вторых столбцов выбери и подчеркни те черты характера, которыми тебе кажется, обладаешь ты.

Теоретическая информация

Центральное место в осмыслении процесса собственного развития занимает самосознание и самопознание.

Самосознание - определение человеком себя как личности, способной принимать самостоятельные решения, вступать в определенные отношения с другими людьми и природой.

Самосознание — не только познание себя, но и известное отношение к себе: к своим качествам и состояниям, возможностям, физическим и духовным силам, то есть самооценка. Люди могут оценивать себя, свои поступки и действия. Без самооценки трудно и даже невозможно самоопределиться в жизни. Верная самооценка поддерживает достоинство человека и дает ему нравственное удовлетворение. Адекватное или неадекватное отношение к себе ведет либо к гармоничности духа, обеспечивающей разумную уверенность в себе, либо к постоянному конфликту, порой доводящему человека до невротического состояния. В состав образ “Я” входит все то, самое дорогое для человека, расставаясь с которым он как бы утрачивает частицу самого себя. Поведение человека всегда, так или иначе, сочетается с его представлением о себе (“образ Я”) и с тем, каким он хотел бы быть.

Проблема самосознания сложна. Каждый человек имеет множество образов своего “Я”: каким воспринимает себя сам человек в настоящий момент, каким он мыслит идеал своего “Я”, каким это “Я” станет, если все задуманное сбудется, как это “Я” выглядит в глазах других людей и т.д. — Ребята, помните, что адекватная самооценка и уверенность в своей значимости – качество принципиально важное для того, чтобы человек мог чувствовать себя комфортно в различных ситуациях, принимать решения, успешно взаимодействовать с другими людьми. — Ребята, скажите, для кого из вас характерно состояние неуверенности в себе, в своих силах, сомнения и нестабильная самооценка? (ответы детей) — Если да, то в чем это проявляется?

Самопознание — это изучение личностью собственных психических и физических особенностей, осмысление самого себя. Оно начинается в младенчестве и продолжается всю жизнь. Знание о себе формируется постепенно по мере познания внешнего мира и самого себя.

Самопознание как процесс может быть представлено в виде последовательности следующих действий: обнаружение в себе какой-либо личностной черты или поведенческой характеристики, её фиксация в сознании, анализ, оценка и принятие.

Целесообразно учесть, что при высоком уровне эмоциональности и неприятия себя самопознание может превращаться в «самокопание», порождающее не объективное знание о себе, а разного рода комплексы, поэтому в самопознании, как и в других делах, важна мера.

Виды самопознания:

- 1) Опосредованное – совершается путем анализа собственной деятельности
- 2) Непосредственное – выступает в форме самонаблюдения

Графический тест личности

Очень быстрый тест. Тест направлен на определение наиболее ярких индивидуальных особенностей личности. А люди с разными индивидуальными качествами выбирают разные картинки. То есть, существует однозначная связь между выбранной картинкой и свойствами личности испытуемого.

Не задумываясь, опираясь только на свои ощущения, выберите 1 картинку, которая кажется вам наиболее привлекательной.



1. Щедрый и моральный

Вы стремитесь стать лучшими. У вас высочайшие амбиции и стандарты.

Людам может и показаться, что с вами трудно, но труднее всего вам с самим собой. Вы усердно работаете, но вы не эгоист. Вы работаете, потому что хотите сделать мир лучше. Вы любите, пока вам не ранят. А после... все еще не перестаете любить. Очень мало людей могут оценить по достоинству все, что вы делаете.

2. Увлекательный и правдивый

Вы ответственный человек, который любит заботиться о других. Вы верите в честную работу и легко берете на себя обязательства. У вас хороший характер. Вы вызываете доверие у людей. Вы яркий, быстрый и остроумный. Вы димидент, у вас всегда есть что-то интересное, что рассказать.

3. Умный и задумчивый

Вы отличный мыслитель. Ваши мысли и идеи - самое важное. Вы любите обдумывать свои теории и взгляды в одиночестве. Вы интроверт. Вы ладите с теми, кто любит думать и учиться. Вы никогда не бываете поверхностным. Вы тратите много времени, раздумывая о морали. Вы пытаетесь делать то, что правильно, даже если большая часть общества с вами не согласна.

4. Проницательный и философский

Вы уникальный, единственная в своем роде душа. Рядом с вами нет никого, даже слегка, похожего на вас. Вы интуитивный и немного причудливый. Вас часто понимают неправильно, и это вас ранит. Вам необходимо личное пространство. Ваше творчество необходимо развивать, оно требует уважение окружающих. Вы человек, которых отчетливо видит темные и светлые стороны жизни. Вы очень эмоциональный.

5. Уверенный и доминирующий

Вы очень независимый. Ваш принцип "Сделаю сам". Полагаетесь только на себя. Вы знаете, как оставаться сильным для себя и людей, которых вы любите. Вы знаете, чего хотите, и вы не боитесь идти на встречу этому. Единственное, что вам требуется от людей то, чтобы они были искренни с вами. Вы готовы к правде.

6. Добрый и чувствительный

Вы легко строите отношения с людьми. У вас есть много друзей, и вы любите делать их жизнь лучше. У вас теплая и светлая аура. Люди чувствуют себя крайне спокойно в вашем присутствии. Вы каждый день думаете, как стать еще лучше. Вы хотите быть интересным, проницательным и уникальным. Вам необходима любовь, более чем кому-либо в мире. Вы готовы любить тех, кто не любит вас в ответ.

7. Счастливый и невозмутимый

Вы чуткий, понимающий человек. Вы слушаете внимательно и без

осуждения. Вы считаете, каждый человек имеет свой собственный путь в жизни. Вы легко принимаете события и людей. Вы стрессоустойчивый, редко беспокоитесь. Вы, как правило, очень расслаблены. Всегда хорошо проводите время, при этом, не сбиваясь с собственного пути

8. Очаровательный и энергичный

Вы веселый, смешной человек. Вы находитесь в гармонии со всем миром. Вы спонтанный. Всегда полны энтузиазма. Вы всегда "За!", особенно если речь идет о каком-нибудь приключении. Вы часто удивляете и шокируете людей. Но что поделать... вы просто всегда остаетесь самим собой. Вам все интересно, вы легко увлекаетесь. Если что-то вас интересует, вы не успокоитесь, пока не изучите это досконально.

9. Полный оптимизма и удачливый

Вы верите, что жизнь - это подарок, и вы пытаетесь сделать как можно больше и воспользоваться как можно большим из того, что вам было дано. Вы безмерно гордитесь тем, чего добились в жизни. С теми, кого любите, готовы разделить все радости и горести. У вас очень здоровый взгляд на жизнь. Вы видите, что стакан (по крайней мере)наполовину полон. Вы используете любую возможность, чтобы прощать, учиться и расти. Жизнь слишком коротка, чтобы делать что-нибудь иное.

Теоретическая информация

К наиболее распространённым **способам самопознания** относятся:

- **Самонаблюдение.** Осуществляется путём наблюдения за собой, своим поведением, событиями внутреннего мира.

- **Самоанализ.** То, что обнаруживается с помощью самонаблюдения, подвергается анализу, в ходе которого какая-либо черта личности или поведенческая характеристика разделяется на составляющие её части, устанавливаются причинно-следственные связи, человек размышляет о себе, о данном конкретном качестве. Например, обнаружив в себе признаки застенчивости, можно попытаться ответить на вопросы: всегда ли это проявляется? Застенчив ли я в общении с близкими людьми? Проявляю ли я застенчивость, отвечая урок? А в общении с незнакомыми людьми? И пр.

СПОСОБЫ САМОПОЗНАНИЯ

Сравнение себя с некоторой «меркой». Людям свойственно сравнивать себя с другими людьми, или с идеалами, или с принятыми нормативами. Такое сравнение осуществляется посредством своего рода шкалы, полюсами которой являются противоположности, например: умный — глупый, добрый — злой, справедливый — несправедливый, внимательный — невнимательный, трудолюбивый — ленивый.

Моделирование собственной личности. Осуществляется путём отображения отдельных свойств и характеристик своей личности, своих

отношений с другими с помощью знаков и символов. Например, можно, обозначив кружками себя и других значимых людей, попытаться прописать и осмыслить связи между собой и другими: симпатии, антипатии, доминирование, подчинение, конфликты и т. д.

Осознание противоположностей в том или ином качестве или поведенческой характеристике. Этот способ применяется на более поздних этапах процесса самопознания, когда некоторая личностная характеристика уже выделена и проанализирована. Суть здесь заключается в том, что личность человека, её отдельные качества одновременно имеют позитивные и негативные стороны. Нахождение позитивной стороны качества, которое первоначально воспринимается как отрицательное, уменьшает болезненность его принятия. Самопринятие же — важный момент самопознания, также оно является отправной точкой для саморазвития и самосовершенствования.

Наиболее широким и доступным способом самопознания считается *познание других людей*. Давая им характеристики, разбираясь в мотивах их поведения, мы сравниваем себя с другими, а это даёт возможность понять своё отличие от других и то, в чём конкретно оно заключается.

Психометрический тест

Участникам демонстрируются пять геометрических фигур и дается инструкция:

«Посмотрите на пять фигур. Выберите из них ту в отношении которой вы можете сказать: “Это – я!” Только не занимайтесь никаким логическим анализом и ненужными умопостроениями. Просто постарайтесь почувствовать свою форму. Если вы испытываете сильное затруднение, выберите из фигур ту, которая первой привлекла вас, когда вы посмотрели на страницу с их изображением. Запишите ее название под № 1.

Из оставшихся четырех фигур опять выберите самую близкую вам и запишите ее название под № 2 и т.д.



Теоретическая информация

Этапы самопознания:

Самоузнавание - различения себя и внешнего мира; Начало перехода от пассивного восприятия себя к активному созданию образа «Я»;

Самооценка - отношение к собственной внешности вместе с представлениями о своих способностях, об отношении к себе других людей.

Что такое самооценка?

*"Никто не может приобрести низкую самооценку в изоляции.
И никто из нас не в состоянии изменить ее в одиночестве".*

Самооценка – это оценка личностью самого себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.

От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам, тем самым самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности.

Самооценка состоит из «Я - идеальное» и «Я - реальное»

Существуют 3 уровня самооценки:

- самооценка реальная, соответствующая действительности;
- завышенная самооценка;
- заниженная самооценка.

Люди иногда испытывают трудности с реальным видением себя, что способствует формированию отрицательной самооценки и негативного самоотношения. Для многих подростков характерны низкая самооценка и самопринятие, неуверенность в себе, склонность к самообвинению, самокритичность, нетерпимость к своим недостаткам, наблюдается феномен самоотвержения, самонеприятия.



Десять шагов уверенности в себе

- Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно сформулируйте, чего вы хотите от жизни.
- Никогда не говорите о себе плохо, за вас это сделают другие.
- Позвольте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе.
- Ваши друзья и близкие тоже испытывают неуверенность. Постарайтесь им помочь.
- Наметьте для себя две-три главные цели в жизни.
- Подумайте, какие промежуточные цели необходимо достичь для достижения главных целей.
- Решите, что необходимо предпринять для их достижения, и выполняйте свое решение.
- Радуйтесь каждому своему успеху на пути к этим целям, хвалите себя.
- Помните, что вы – воплощение надежд ваших родителей, вы – образ и подобие Бога, вы – творец своей жизни.
- Если вы уверены в себе, то препятствие станет для вас вызовом, а вызов побуждает к действиям.

Уверенно вести себя — значит уметь ставить и достигать цели, контролировать себя, отстаивать свои интересы без агрессии и застенчивости,

с честью выходить из конфликтов. Конечно, эти качества развиваются на протяжении всей жизни, однако в наибольшей степени на их формирование влияет тот опыт, который накоплен в подростковом возрасте.



Чем характеризуется уверенное поведение

Психологи составили чёткий список тех качеств, по которым узнаётся уверенный человек. Вот они:

- Частое использование местоимения «Я» (вместо «мы»). Это считается как то, что Вы готовы отвечать за свои слова и дела...
- Умение говорить «нет»,
- Умение начинать и (главное) ЗАКАНЧИВАТЬ разговор,
- Честное выражение собственного мнения, даже если оно идёт вразрез с общим,
- Совпадение между вербальным и невербальным поведением (то, что Вы говорите словами и то, что «говорят» Ваше лицо и тело — должно совпадать)
- Открытое выражение не только мыслей, но и своих **чувств** (эмоций),
- Спонтанность в поведении (как гнев, так и неуверенность в себе — блокируют подлинную творческую спонтанность).

Психологические упражнения, помогающие обрести уверенность

1. Напишите в блокноте список ваших сильных сторон – 20 пунктов того, что вам в себе нравится. Каждый день пополняйте этот список. Позвоните своим друзьям и задайте им вопрос: «В чем мои сильные стороны?». Внимательно выслушайте. Обычно люди удивляются: оказывается, друзья думают о них гораздо лучше, чем они сами – о себе! Спрашивайте только у тех, кто к вам хорошо относится и готов вас поддержать. Когда ваша цель – обрести уверенность и поднять самооценку,

выбирайте из окружения тех людей, которые могут вам в этом помочь.

2. Прямо с сегодняшнего дня начните замечать свои достижения. А еще лучше – составьте список того, чего вы достигли за последние 10 лет. Все, что вы фиксируете на бумаге, надежнее фиксируется в вашей памяти. Сконцентрируйтесь на том, что у вас хорошо получается, и перестаньте сравнивать себя с другими: это прямой путь к неврозу. Сравнить имеет смысл только себя прошлого с собой настоящим. В этом случае вы увидите динамику своего развития. Вам также могут помочь установки уверенности: «Мне нравится быть лучше: не лучше других, а лучше прежнего себя. Никто не лучше других, просто все разные. Я горжусь, что я – это я, и люблю себя таким, какой я есть. Это приносит мне мир и гармонию»

Ассоциативный тест «Под небом голубым».

Представьте себе чистое голубое небо без единого облачка. Одна только мысль об этом должна хоть немного улучшить ваше настроение. Теперь окиньте глазами сознания окружающий ландшафт. Какая из перечисленных ниже картин выгидит для вас наиболее успокаивающей и расслабляющей?

1. Белая заснеженная равнина.
2. Голубой морской простор.
3. Покрытые зеленью горы
4. Поле, поросшее желтыми цветами.

Результаты теста:

1. Белая заснеженная равнина

Вы наделены особой восприимчивостью, которая позволяет вам с одного взгляда понимать ситуации и распутывать сложные проблемы без каких-либо доказательств или объяснений. Вы обладаете всем необходимым для того, чтобы быть проницательным и решительным человеком, и даже немного провидцем. Доверяйте своей интуиции; она всегда будет вести вас к правильным решениям.

Комментарий: человек-созерцатель

2. Голубой морской простор

У вас есть природный талант к межличностным взаимоотношениям. Люди уважают вашу способность общаться с другими и то, как вы помогаете людям различных групп объединяться вместе. Одним своим присутствием вы помогаете другим работать более спокойно и эффективно, что делает вас бесценным членом любого проекта или любой команды. Когда вы говорите: «Хорошая работа. Продолжайте в том же духе» — люди знают, что вы на самом деле так считаете. И для них это приобретает еще большее значение.

Комментарий: человек-организатор

3. Покрытые зеленью горы

Вы обладаете даром экспрессивного общения. Похоже, вы всегда можете подобрать нужные слова, чтобы выразить то, что чувствуете, и люди очень скоро начинают осознавать, что они чувствовали в точности то же самое.

Говорят, разделенная радость приумножается, разделенная грусть уменьшается. Похоже, вы всегда в состоянии помочь другим найти правильную сторону этого уравнения.

Комментарий: человек, имеющий способности к психологии.

4. Поле, поросшее желтыми цветами

Вы кладёшь знаний и творчества, переполненный идеями и обладающий практически бесконечным потенциалом. Оставайтесь в гармонии с другими людьми и никогда не прекращайте работать над воплощением своей мечты, и тогда не будет ничего невозможного, чего бы вы не смогли достичь.

Комментарий: человек — генератор идей, который иногда пытается объять необъятное.

"Познав самого себя, никто не останется тем, кто он есть" (Томас Ман)

Список литературы

1. Вачков И.В., Битянова М.Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников. – СПб.: Питер, 2009. – 192 с.
2. Грецов А.Г. Психология жизненного успеха для старшеклассников и студентов. – СПб.: Питер, 2007. – 208 с.
3. Кедрова Н. Азбука эмоций. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2015. – 112 с.
4. Микляева А. Я-подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2006. – 336 с.
5. Пиз Аллан Язык телодвижений. – М.: Эксмо, 2007. – 272 с.
6. Платонов К.К. Занимательная психология. – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 288 с.
7. Снайдер Д. Практическая психология для подростков, или как найти свое место в жизни. – М.: Аст-пресс, 1999.
8. Чеснова И.Е. Как стать уверенным в себе. – М.: Аванта, 2018. – 64 с.
9. Шапарь В.Б. Занимательная психология. Ростов-н/Д.: Феникс, 2013. – 432 с.

Приложение 1.

ЗАЯВКА

на участие в онлайн проекте «Я - подросток».
(персональное участие)

1. ФИО родителя _____
2. ФИО несовершеннолетнего _____
3. Дата рождения н/л _____
4. Образовательная организация _____
5. Класс _____
6. Контактный телефон _____
7. Электронный адрес (почта родителя или ребенка) _____

ЗАЯВКА

на участие в онлайн проекте «Я - подросток».
(участники группы, класса).

Образовательная организация _____

Класс _____

Ф.И.О. (преподавателя) _____

Контактный телефон (преподавателя) _____

Электронный адрес (преподавателя) _____

№ п/п	Ф.И.О. несовершеннолетнего	Дата рождения несовершеннолетнего