

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №20»

Согласовано
Заместитель директора по ВР
_____ Семиноженко А.В.
«__» _____ 2023 г.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №20
_____ Козина А.В.
«__» _____ 2023 г.

Программа

«Коррекция тревожности в подростковом возрасте»

Педагог-психолог
Михайлова Е.Р.
Педагог-психолог
Мураева Т.Л.

г. Михайловск, 2023 г.

Пояснительная записка

Программа составлена на основе программы «Преодоление личностной тревожности у подростков» Гасиной О. В., Курилина Н. В.

Программа предназначена для проведения коррекционно-развивающих и профилактических занятий с подростками, испытывающими тревожность в обучении и общении. Программа рассчитана на подростков в возрасте 11-16 лет, на две учебные четверти и составляет 14 занятий. Занятия проводятся один раз в неделю (30-40 минут).

У каждого ребенка имеются свои школьные и социальные проблемы и трудности, но подростков объединяет то, что в этом возрасте на первый план выходят проблемы общения и самопознания. Общение в жизни детей младшего подросткового возраста играет важнейшую роль. Именно в общении дети усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и социальной среды.

В работе с подростками мы отдаем предпочтение групповой форме проведения психологических занятий. Младший подростковый возраст является очень благоприятным временем для начала проведения подобной работы.

Общение со сверстниками воспринимается подростками как нечто очень важное и личностное, однако известно, что у ребят существует потребность в благоприятном, доверительном общении со взрослыми.

Как показывает опыт, особые трудности в общении испытывают дети, которым не хватает родительского внимания и тепла. Чаще всего социально-эмоциональные нарушения возникают вследствие длительного воздействия на ребенка травмирующих ситуаций, нарушений межличностных отношений со взрослыми и сверстниками, закрепление отрицательного опыта, это в свою очередь ведет к повышению неуверенности в себе и формированию личностной тревожности.

Для большинства детей, испытывающих трудности в обучении и поведении, характерны частые конфликты с окружающими и агрессивность. Такие дети не умеют и не желают признавать свою вину, у них доминируют защитные формы поведения, они не способны конструктивно разрешать конфликты.

Занятия направлены на коррекцию эмоционально-личностной сферы детей, развитие навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми. Программа призвана способствовать гармонизации отношений детей с окружающей средой, их социализации.

На занятиях учащиеся получают знания о том, как общаться, поупражняются в применении различных способов поведения, овладеют навыками эффективного общения.

Большое внимание на занятиях уделяется обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию, творческому самовыражению, самопроверке и групповому тестированию.

На психологических занятиях подросткам очень важно ощущать полную безопасность и доверие к ведущему. Поэтому психолог организует доброжелательную и доверительную атмосферу взаимного общения.

Структура занятий и состоит из вступления, основной части и заключения. Во вступлении ведущий может либо просто сообщить тему занятия, либо задать учащимся вопросы по обсуждаемой теме. Основная часть, как правило, содержит обсуждение и проигрывание ситуаций по предложенной теме, а заключительная часть направлена на анализ, самопроверку и рефлексию.

Перед началом работы (на первом занятии) обязательно вместе с детьми принимаются правила (групповые нормы) поведения на занятиях.

Используемые на занятиях диагностические процедуры помогают учащимся в самопознании. Интерпретировать полученные результаты желательно в целом для всей группы или представлять их для каждого в письменном виде.

Для записей и рисования ученики имеют индивидуальные тетради.

Цель программы: снижение тревожности у подростков

Задачи:

1. Получение конкретных знаний для решение подростками своих проблем.
2. Выработка адекватной самооценки и коррекция своего поведения.
3. Развитие личности подростка, его способностей к общению и возможностей.

Ожидаемые результаты: снижение тревожности. Отслеживание результатов работы проводится на основе диагностики, которая проводится в начале и в конце курса занятий.

Занятия проводятся в классном помещении, мебель расставляется в соответствии с видами занятий: либо по кругу, либо за обычным образом расположенными столами, либо в свободном пространстве без мебели.

Первые занятия построены таким образом, чтобы подростки могли открыть друг в друге что-то новое. Интерес к каждому члену группы, единение всего класса – вот основные задачи, которые решаются на занятиях.

В начале каждого занятия-тренинга вводятся упражнения на разогрев группы. Серьезный разговор начинается только тогда, когда группа к нему психологически готова. Разминочные упражнения помогают ввести участников группы в тренинговую атмосферу, расшевелить одних и несколько поубавить пыл других, поднять общий тонус группы и каждого её участника, снять стеснительность, напряженность участников тренинга, а также способность взаимопринятию и взаимопониманию членов группы.

В процессе проведения тренинговых занятий проводятся наблюдения, индивидуальные беседы, которые позволяют проследивать ход коррекционной работы, изменения в поведении подростков, в их эмоциональном состоянии, личностные и межличностные изменения.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Зачем нужно знать себя?	1
2.	Общение в жизни человека.	1
3.	Я глазами других.	1
4.	Самооценка.	1
5.	Ярмарка достоинств.	1
6.	Ищу друга.	1
7.	Барьеры общения.	1
8.	Предотвращение конфликтов.	1
9.	Уверенное и неуверенное поведение.	1
10.	Нужна ли агрессия?	1
11.	Пойми меня.	1
12.	Мои проблемы.	1
13.	Критика.	1
14.	Азбука перемен.	1

Программа занятий

Занятие 1. «Зачем нужно знать себя?».

Цель: Познакомить детей с целями занятий.

Принять правила проведения занятий.

Создать у учеников мотивацию на самопознание.

Способствовать самопознанию и рефлексии учащихся.

Материалы: Тетради, ручки, карандаши, разноцветная коробка с прорезями, обклеенная полосками из шести разных цветов.

Ход занятия:

1. Знакомство с целями занятий.

Психолог. На занятиях мы будем учиться понимать себя и других, общаться, получая не только полезные знания и умения, но и хорошее настроение.

2. Принятие правил.

Каждая группа, собираясь работать совместно, всегда договаривается о правилах работы.

Посмотрите на правила, написанные на доске. Какие правила можно принять сразу? Какие нужно изменить? Может быть что-то нужно добавить?

Примерные правила:

Активная работа на занятии каждого участника.

Внимательность к говорящему.

Доверие друг к другу.

Недопустимость насмешек.

Не выносить обсуждение за пределы занятия.

Право каждого на своё мнение.

3. Настрой на занятие.

Упражнение «Цвет настроения».

Каждый участник выбирает цвет настроения в данный момент и бросает картонный квадратик в прорезь той полоски на коробке, которая соответствует выбранному цвету. Психолог открывает коробку и сообщает (не называя детям обозначения цветов и не подсчитывая их точное количество), с каким настроением пришли сегодня на занятие большинство ребят. Затем выясняет у участников, соответствует ли этот результат их настроению.

Упражнение «Я рад общаться с тобой».

Психолог. Сейчас выполните такое задание: Протяните рядом стоящему руку со словами: «Я рад общаться с тобой», а тот, кому вы протянули руку, протянет ее следующему с этими же словами.

Так «по цепочке» все берутся за руки и образуют круг.

4. Работа по теме. Самоанализ «Кто я? Какой я?».

Вы замечали, что с разными людьми вы ведете себя по-разному? А кто знает себя очень хорошо? Всё ли в себе вам нравится? Чем мы отличаемся от других? Нужно ли знать себя?

Психолог. Продолжите письменно три предложения:

- Я думаю, что я
- Другие считают, что я
- Мне хочется быть

Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений из списка слов на плакате.

Психолог вывешивает список слов, помогающий отвечать ученикам на вопросы:

«Симпатичный, слабый, приятный, грубый, справедливый, хвастливый, трудолюбивый, скучный, остроумный, смелый, жадный, хитрый, смешной, терпеливый, надёжный, неприятный, задумчивый, хороший, здоровый, вежливый, робкий, честный, глупый, одинокий, красивый, резкий, нежный, сильный, задиристый, лживый, сообразительный, дружелюбный».

Упражнение «Горячий стул».

Психолог. Сейчас каждый из вас сможет проверить, насколько совпадает представление о нем одноклассников с его собственным представлением о себе. Каждый по очереди будет занимать место на стуле в центре, и участники ответят на вопрос: «Какой он?». Для этого они должны подобрать одно или несколько определений из того же списка слов на плакате (см. выше).

Сидящий в центре отмечает те слова, которые совпадают с его определением (Я думаю, что я...). Количество совпадений подсчитывается.

5. Анализ занятия.

Психолог. Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.

Вопросы для обсуждения: Что понравилось? Какие испытывали трудности? Кого трудно оценивать – себя или других?

6. Домашнее задание.

Психолог. Выполните дома следующее задание. Сделайте рисунок под названием «Я в лучах солнца». Нарисуйте круг и в центре напишите букву «Я». От границ круга нарисуйте лучи: их количество должно соответствовать отмеченным совпадениям в вашей характеристике. Совпадения положительных качеств нужно рисовать красным карандашом, а отрицательных – синим.

Занятие 2. «Общение в жизни человека.»

Цели: Выяснить представление детей о значении общения в жизни человека.

Развивать способность принимать друг друга.

Материалы: Тетради, ручки, небольшие листочки бумаги для записей.

Ход занятия:

1. Обсуждение домашнего задания.

Психолог. Давайте рассмотрим все рисунки «Я в лучах солнца». Вспомните, что обозначают лучи (количество определений, которые дали вам одноклассники и которые совпали с вашим мнением о себе). Количество лучей показывает, насколько хорошо вы знаете себя (много совпадений – хорошо знаете). Красными лучами отмечались положительные совпадения: ваши положительные качества словно «согревают» окружающих. Отрицательные же (синие) действуют как холод и мешают общению.

Как вы думаете, почему у некоторых ребят мало лучей? (Или они себя плохо знают, или их плохо знают одноклассники.)

В итоге обсуждения желательно подвести ребят к пониманию того, что в общении нужно проявлять свои положительные качества, тогда и конфликтов будет меньше.

2. Работа по теме.

Психолог. Кто может попытаться раскрыть понятие «общение»? (Общение – это взаимодействие людей друг с другом с целью передачи знаний, опыта, обмена мнениями. В отличие от простого взаимодействия в процессе общения происходит открытие друг другом самих себя. Я тебе – своё Я, а ты мне – своё Я.) Скажите, всегда ли ваше общение с другими людьми бывает успешным и вызывает положительные эмоции? Нужно ли учиться общению? Как вы считаете, для чего это нужно? (Общение требуется каждому человеку, чтобы чувствовать себя человеком.)

Психолог подводит ребят в процессе обсуждения к выводу, что общение играет в жизни человека важную роль и общению нужно учиться, чтобы оно приносило человеку пользу и радость.

Психолог. Трудно представить себе жизнь без общения, оно рано входит в нашу жизнь. Если мы проанализируем, с кем и как мы общаемся, то, наверное, станет понятно, что общение довольно часто доставляет нам неприятности. Задумывались ли вы, почему это происходит? Многочисленные исследования свидетельствуют, что ссоры между людьми чаще всего возникают из-за отсутствия культуры общения. В ссорах люди чаще обвиняют других.

Тест-игра «С тобой приятно общаться».

Психолог. Умеем ли мы общаться, лучше всего знают те, с кем мы общаемся. В школе вам приходится постоянно общаться со своими одноклассниками. Давайте проверим, какие вы в общении.

Для этого детям раздаются небольшие листочки для записи, на которых они пишут соответствующие баллы для каждого ученика. Расшифровка баллов написана на доске: +2 - с тобой очень приятно общаться

- +1 - ты не самый общительный человек
- 0 - не знаю, я мало с тобой общаюсь
- 1 - с тобой иногда неприятно общаться
- 2 - с тобой очень тяжело общаться

Каждый листочек складывается, и на обороте пишется имя того, кому записка предназначена. Все записки собираются в коробку, и психолог раздаёт их «адресатам» предупреждая, что подсчет баллов нужно будет сделать дома.

Психолог. Если результаты Вам не понравятся, то не стоит огорчаться, а лучше вспомните, что всё зависит от каждого из вас. Если мы не знаем, как общаться с другими, то мы несчастны. Научиться общению можно, но для этого необходимо желание. Нужно постигать искусство общения и работать над собой. Будем вместе учиться общению.

А сейчас выполните такое задание. Напишите на одном листочке: «Я хочу, чтобы со мной обращались ласково, нежно», а на другом листочке напишите: «Я хочу, чтобы со мной обращались строго и требовательно». Сдайте мне тот листочек, на котором написан приемлемый для вас вариант общения.

3. Анализ занятия.

Психолог. Что понравилось на занятии? Что бы вы хотели изменить? Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.

В заключение ведущий сообщает, какое общение выбрали большинство учащихся (см. предыдущее задание).

4. Домашнее задание.

Психолог. Подсчитайте дома баллы, полученные вами по тесту «С тобой приятно общаться» и запишите результат в тетрадь. С обсуждения этого мы и начнем следующее занятие.

Занятие 3. «Я глазами других.»

Цели: Формировать способность к самоанализу.

Способствовать возникновению желания самосовершенствоваться.

Материалы: Тетради, ручки, мячик.

Ход занятия.

1. Обсуждение домашнего задания.

Психолог. Хотите узнать, сколько баллов вы получили по тесту «С тобой приятно общаться»?

Психолог называет максимальный балл.

Психолог. Как вы считаете, можно ли изменить мнение одноклассников? Как это сделать?

2. Работа по теме.

Методика «Твоё имя».

Участники встают в круг, а один, передавая мяч соседу, называет своё полное имя. Задача других – назвать, передавая мяч по кругу, как можно больше вариантов его имени (например, Катя, Катюша, Катерина, Катенька, Катюшка...). Задание повторяется для каждого участника. Затем все делятся впечатлениями о том, что чувствовали, когда слышали своё имя.

Психолог. Наше имя звучит для нас как лучшая в мире музыка. Поэтому, обращаясь друг к другу, давайте каждый раз будем начинать это обращение с имени.

Игра «Ассоциации».

Психолог. Давайте сейчас выберем первого водящего. Желающий встаёт перед участниками. Каждый присутствующий по очереди должен сказать, какие ассоциации вызывает у него водящий, то есть, что он нам напоминает: растение, предмет, животное. Не забывайте обращаться друг к другу по имени. (Участники играют.)

Психолог. Что чувствовали? Какие сравнения были неожиданными?

3. Анализ занятия.

Психолог. Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количества пальцев одной руки. Что было трудно выполнять? Что оказалось неожиданным? Что было самым интересным?

4. Домашнее задание.

Психолог. Запишите в тетрадях начало нескольких предложений, а дома закончите их:

- Я словно птица, когда
- Я превращаюсь в тигра, когда....
- Я словно муравей, когда...
- Я словно рыба, когда....
- Я прекрасный цветок, если....

Занятие 4. Самооценка.

Цели: Дать понятие о самоценности человеческого «Я».

Продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки.

Закрепить навыки групповой работы.

Материалы: Тетради, альбомные листы бумаги, карандаши, ручки.

Ход занятия.

1. Обсуждение домашнего задания.

Ученики читают свои варианты предложений. Затем идет обсуждение. Ведущий задает вопросы: Много ли похожих ответов? Какие ответы характеризуют чувства, а какие – поведение? Чего больше – одинаковых чувств или одинаковых вариантов поведения?

Учащиеся приходят к выводу, что в общении нужно уметь управлять своим поведением. Чувства не оправдывают плохое поведение человека.

2. Работа по теме.

Методика «Самооценка».

Учащимся предлагается изобразить в ряд 8 кружков, а затем быстро вписать в один кружок букву «Я». Психолог объясняет, что чем ближе к левому краю стоит буква, тем ниже самооценка ученика. Затем объясняет, что это тест-игра и не стоит его результаты принимать очень серьезно.

Дискуссия «Самое-самое».

Психолог предлагает ученикам записать в тетради, что для них самое важное и самое ценное в жизни. Затем дети это зачитывают, а психолог записывает на доске. Обсуждается каждый пункт. Нужно подвести ребят к выводу, что каждый человек неповторим и представляет ценность. Любить себя – это значит признавать право на любовь других людей к себе.

Обычно ученики перечисляют такие ценности, как здоровье, родители, друзья, работа, семья, мир, деньги и др. Психолог, комментируя каждый ответ, просит учащихся ответить на вопросы: «Почему для тебя главным является здоровье?» (Я смогу жить долго), «Чем тебе дороги родители?» (Они мне дали жизнь и любят меня).

Затем каждый учащийся приходит к таким выводам:

Каждый человек должен любить себя и принимать таким, какой он есть.

Любить себя – значит гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно.

Тот, кто не любит себя, не может искренне любить других.

Если самооценка у человека низкая, то он ощущает беспомощность, бессилие и одиночество.

Методика «Моя вселенная».

Ученикам предлагается на альбомных листах начертить круг и от него лучи к другим кругам. В центральном круге нужно написать «Я», а в других кругах-планетах написать окончания предложений:

Мое любимое занятие...

Мой любимый цвет...

Мой лучший друг...

Моё любимое животное...

Моё любимое время года...

Мой любимый сказочный герой...

Моя любимая музыка...

3. Анализ занятия.

Учащиеся дают оценку занятию. Психолог задаёт следующие вопросы для обсуждения: Что нового вы узнали о себе? Как могут вам пригодиться полученные сегодня знания?

4. Домашнее задание.

Психолог. Постарайтесь понаблюдать за своим поведением и настроением в разных ситуациях общения и отметить, всегда ли вы спокойны и веселы, были ли вспышки гнева, как вы владеете своими эмоциями.

Занятие 5. «Ярмарка достоинств».

Цели: Закрепить у учащихся навыки самоанализа.

Научить преодолевать барьеры на пути самокритики

Развивать уверенность в себе.

Материалы: Листы с надписями «Продаю», «Покупаю» для каждого участника.

Ход занятия.

1. Обсуждение домашнего задания.

Всем участникам предлагается прочитать вслух записи в тетрадях о том, как они умеют владеть своими эмоциями. Поощряются самостоятельные выводы. Затем идет обсуждение.

Психолог. Можете ли вы с уверенностью сказать, что всегда владеете своими эмоциями? Это не просто, но, чтобы у вас было меньше проблем в общении, нужно учиться владеть своими эмоциями.

2. Работа по теме.

Игра «Ярмарка достоинств».

Участники игры получают листы с надписями «Продаю» и «Покупаю». Ведущий предлагает каждому на одном листе, под надписью «Продаю», написать все свои недостатки, от которых хотелось бы избавиться, а на другом листе, под надписью «Покупаю», написать достоинства, которые хотелось бы приобрести. Затем листы прикрепляются на груди участников игры, и они становятся посетителями «Ярмарки». Они ходят и предлагают друг другу что-либо купить или что-либо продать. Игра продолжается до тех пор, пока каждый не обойдет и не прочтает все возможные варианты купли-продажи.

Затем проводится обсуждение: Что удалось купить? Что удалось продать? Что было легче купить или продать? Почему? Какие качества продавались? Какие качества хотели купить многие? Почему?

Как правило, большинство ребят хотели бы избавиться от недостатков, а приобрести достоинства. Хотя встречались и такие учащиеся, которые продавали свои достоинства.

После обсуждения ведущий подводит ребят к выводу о том, что не надо бояться признавать свои недостатки, - это проявление мужества. От такого признания человек становится только сильнее.

Затем психолог предлагает записать в тетрадях вывод:

«Достойный человек не тот, у кого нет недостатков, а тот, у кого есть достоинства»

(В.О.Ключевский).

Упражнение «Вверх по радуге».

Сидя на стуле все закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, как они взбираются вверх по радуге (преодолевая сопротивление, борясь с недостатками), а на выдохе – съезжают с неё, как с горки (избавляясь от недостатков). Повторить 3-4 раза.

Обсудить, что чувствовали, и объяснить участникам значение расслабления.

3. Анализ занятия.

Психолог. Трудно ли было признавать свои недостатки? Были ли вы откровенны в оценке своих достоинств? Оцените свою откровенность в баллах: выкиньте на счёт «три» количество пальцев одной руки.

4. Домашнее задание.

Психолог. Подумайте дома и напишите, какие люди вам нравятся. С каким человеком вы хотели бы дружить? Должны ли друзья быть во всем похожими друг на друга?

Занятие 6. «Ищу друга».

Цели: Помочь учащимся в самораскрытии.

Способствовать преодолению барьеров в общении.

Совершенствовать навыки общения

Материалы: Листы бумаги для написания объявлений.

Ход занятия.

1. Обсуждение домашнего задания.

Участникам предлагается ответить на вопросы домашнего задания (см. занятие 5).

Психолог. Друзья – это те, кому мы верим, кто не предаст, не подведёт, способен поддержать, посочувствовать. Другу мы можем доверить свои откровения. Задумывались ли вы над тем, можете ли сами соответствовать понятию «друг»? Как вы думаете, кто может уверенно назвать вас своим другом? Кто может объяснить, что такое откровенность?

2. Работа по теме занятия.

Психолог предлагает участникам написать окончания предложений у себя в тетради. Он записывает на доске начало предложений:

Откровенно говоря, мне до сих пор трудно...

Откровенно говоря, для меня очень важно...

Откровенно говоря, я ненавижу, когда...

Откровенно говоря, я радуюсь, когда...

Откровенно говоря, самое важное в жизни...

Затем участникам предлагается, по желанию, зачитать свои ответы вслух.

Психолог. Всем ли мы можем доверить свои откровения? Поднимите руку те, у кого есть настоящий друг – такой, которому можно доверять. Может ли взрослый (родитель, учитель) быть вашим другом?

Объявление «Ищу друга».

Психолог. Каждому человеку в жизни нужен друг. Когда друзей нет, то человек пытается их обрести. Многие газеты сейчас печатают объявления тех, кто пытается найти друзей или единомышленников. Мы попробуем с вами тоже составить такое объявление. Давайте озаглавим его «Ищу друга».

Вы можете рассказать немного о себе, указать свои увлечения, любимые занятия. Объявление не должно быть большим, но старайтесь писать искренне. Можно не подписывать свой текст или придумать себе псевдоним.

Затем объявления собираются и зачитываются. Участники отгадывают, кто является автором каждого объявления: если отгадывают, то дополнительно называют положительные качества автора. Желающие могут поместить свои объявления на стенде.

3. Анализ занятия.

Психолог задаёт вопросы: Трудно ли быть откровенным? Просто ли было писать о себе.

4. Домашнее задание.

Психолог. Подумайте дома над таким высказыванием: «Люди становятся одиноки, если вместо мостов они строят стены». Постарайтесь его объяснить.

Занятие 7. «Барьеры общения»

Цель: Дать учащимся представления о вербальных барьерах общения.

Обучить альтернативным вариантам поведения.

Обучить анализу различных состояний.

Материалы: Тетради для записей.

Ход занятия:

1. Обсуждение домашнего задания.

Психолог. Вспомните, какое высказывание предлагалось вам на дом для объяснения («Люди становятся одиноки, если вместо мостов они возводят стены»). Обсуждая ответы участников, психолог подводит их к пониманию барьеров («стен») в общении.

2. Работа по теме.

Психолог напоминает участникам значения контроля над своими эмоциями, поступками и словами во время общения с другими людьми. Затем идет обсуждение вербальных барьеров общения.

Психолог. Конфликты часто возникают в ситуациях, когда кто-то из партнеров начинает со слов (вербальных барьеров), препятствующих вербальному общению. Давайте попробуем разыграть ситуацию «В классе».

Выбираются два участника.

Психолог. Один из вас входит в класс после болезни, а его парта занята новым учеником. Он начинает выяснять отношения с приказа: «Сейчас же освободи мою парту!».

Затем обсуждается поведение, и реакция обоих партнеров: Можно ли было не доводить дело до конфликта? Какие правила из предыдущего занятия могли бы быть использованы?

Данная сцена разыгрывается несколько раз в разных вариантах.

Нужно начинать выяснять отношения:

- с угрозы
- с указаний и поучений (надо было сначала убедиться, что эта парта свободна, а только потом ее занимать)
- с критики (если бы ты был умным, то знал бы, что нельзя занимать чужую парту)
- с общения (ты такой же бестолковый, как все новенькие)
- не обращать внимания (он не достоин моего внимания)

Обсуждаются все варианты и отмечается, кто смог достойно выйти из конфликтной ситуации.

Психолог. Какова цель любого конфликта? (Найти достойное решение, приемлемое для обоих).

Если такое решение не найдено, то начинается противостояние. Кому необходимо идти на уступки. Если оба идут на уступки, то это компромисс. Самый лучший выход – сотрудничество.

Все понятия обсуждаются и поясняются с помощью примеров.

3. Анализ занятия.

Психолог. Можете ли вы сказать, почему конфликтные ситуации называются барьерами в общении? Давайте оценим наше занятие. Поставьте. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.

4. Домашнее задание.

Психолог. Попытайтесь до следующего занятия зафиксировать хотя бы одну ситуацию, когда вам удалось предотвратить конфликт. Старайтесь в таких ситуациях использовать знакомые вам приёмы.

Занятие 8. Предотвращение конфликтов.

Цели: Выработать у детей умение предотвращать конфликты.

Закрепить навыки поведения в конфликтных ситуациях.

Материалы: Тетради для записи.

Ход занятия.

1. Обсуждение домашнего задания.

Психолог задаёт учащимся вопросы:

Кто может рассказать о своих успехах в предотвращении конфликтов?

Вспомните, какие барьеры мешают позитивному общению людей?

Пусть поднимут руку те, кто чувствует в себе достаточно сил для того, чтобы не допускать конфликтных ситуаций?

2. Работа по теме.

Игра «Перетягивание каната».

Игра проводится в парах. Играющие перетягивают воображаемый канат, пока один не перетянет.

Отработка навыков предотвращения конфликтов.

Психолог помогает каждому самостоятельно подобрать самостоятельно варианты выхода из проблемных ситуаций и написать их в тетрадях. Предлагаются следующие ситуации:

Тебя публично обвинили в том, чего ты не делал.

Мама, придя с работы, начинает отчитывать тебя за беспорядок в квартире.

Учитель поставил тебе несправедливо заниженную оценку.

Одноклассник, не разобравшись в ситуации, начинает тебя оскорблять.

На улице тебя обрызгал грязью проезжающий автомобиль.

Тетради с ответами сдаются психологу.

Игра «Петухи»

Игра проходит в парах. Игрок, прыгая на одной ноге, пытается толкнуть другого так, чтобы он встал на две ноги.

3. Анализ занятия.

Психолог задает следующие вопросы:

Считаете ли вы себя конфликтным человеком?

Смогли бы вы предотвратить конфликт или избежать его?

4. Домашнее задание.

Психолог. Подумайте, с какими людьми вам нравится общаться, что в них вам нравится.

Занятие 9. Уверенное и неуверенное поведение.

Цели: Дать учащимся понятие о сильной личности.

Вырабатывать навыки уверенного поведения.

Формировать негативное отношение к агрессии.

Материалы: Мяч, три листка бумаги для каждого участника, бланки теста «Как я ориентируюсь в разных ситуациях».

Ход занятия.

1. Обсуждение домашнего задания.

Психолог. Вам предлагалось дома подумать о том, с какими людьми вам нравится общаться. Сейчас мы запишем их характеристики на доске. Каких определений больше всего?

2. Работа по теме.

Игра «Зубы и мясо».

На доске записаны качества: отзывчивый, упорный, волевой, нежный, целеустремленный, добрый. Участникам предлагается выбрать качества, которых им не хватает, и записать их в таблицу в столбик «Себе». В другой столбик – «Другим» – записать те качества, которых не хватает, по их мнению, другим людям. После того как участники выполняют задание, психолог сообщает, что определения «упорный», «волевой», «целеустремленный», характеризуют сильные стороны человека (их условно можно обозначить как «зубы»), а определения «отзывчивый», «добрый», «нежный» характеризуют мягкость человека («мясо»). При анализе, как правило, оказывается, что большинство выбирает для себя сильные качества – «зубы», а другим предлагает быть «мясом».

Психолог. Почему же большинство считает, что им не хватает качеств сильного человека, а другим доброты? Какого человека мы называем «сильной личностью»? (Уверенного, твердого, спокойного, справедливого)

Что значит быть уверенным человеком? (Спокойно отстаивать своё мнение, считаясь с мнением других.)

Какое поведение мы называем неуверенным? (Беспокойное, нерешительное.)

Какое поведение можно назвать нерешительным? (Оскорбляющее, унижающее, нарушающее права других.)

Можно ли назвать уверенным агрессивное поведение? (Это получение уверенности за счёт унижения других.)

Тест «Как я ориентируюсь в разных ситуациях».

Психолог. Ответьте «Да» \+ или «Нет» \- на следующие вопросы:

Если вы заблудитесь в лесу, то хватит ли вам знаний, чтобы выйти на дорогу, и силы воли, чтобы продержаться несколько дней?

Попав на необитаемый остров, будете вы его осматривать целиком?

Попав в ситуацию, когда на вас летит автомобиль, и ваш спутник бросается влево, вы побежите туда же?

Если вы уходите из дома и не можете найти ключи, то можете ли просто спокойно подумать, где они могут быть?

Вы хорошо ориентируетесь в темноте?

Вы любите исследовать незнакомые места?

Вам нравится находиться на природе в одиночестве?

Вы легко решаете задачи на сообразительность?

В критической ситуации вы быстро принимаете решение?

Психолог. За каждый положительный ответ вы получаете одно очко. Суммируйте очки.

Полученный результат означает следующее:

1-3 очка – вы несамостоятельный человек, не умеете принимать решение и брать ответственность на себя.

4-7 очков – вы сообразительны и сможете не попасть впросак в трудной ситуации, хотя и допускаете ошибки из-за невнимательности и недостатка знаний.

8-9 очков – вы нигде не пропадете, спокойная жизнь не для вас, работа следователя, каскадера и геолога вам бы очень подошла.

Игра «Вопрос – ответ»

Играющие бросают мяч друг другу, задавая любые вопросы, а затем оценивают, был ли ответ партнера уверенным или нет.

Игра «Поводырь».

Участники разбиваются на пары (один - поводырь, другой – ведомый). Ведомому завязывают глаза. Поводырь водит партнера между расставленных по всей комнате стульев. Участники меняются ролями. После игры проводится обсуждение:

Что чувствовали? Была ли уверенность и почему?

3. Анализ занятия.

Психолог. Можете ли вы сказать, что после занятия изменили мнение о себе?

Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счёт «три» нужное количество пальцев одной руки.

4. Домашнее задание.

Психолог. Проследите за тем, как слушают вас окружающие, и проверьте, как слушаете их вы.

Занятие 10. Нужна ли агрессия?

Цели: Дать учащимся представление об агрессивном поведении.

Вырабатывать приемлемые способы разрядки гнева и агрессии.

Материалы: Текст «Прочти о змее», релаксационная музыка.

Ход занятия.

1. Обсуждение домашнего задания.

Психолог спрашивает участников, удалось ли им проверить свое умение слушать других и понаблюдать, как окружающие их слушать. Затем предлагается вспомнить, что такое агрессия и когда она проявляется.

2. Работа по теме занятия.

Психолог. Подумайте, нужна ли человеку в жизни агрессия?

В процессе обсуждения желательно вспомнить, о значении эмоций в жизни человека.

Психолог. А теперь давайте послушаем «Притчу о змее».

Притча о змее.

Жила на свете очень ядовитая змея, которую все боялись и не приближались к ней из-за ее яда. Никто не общался со змеей, поэтому она была очень одинока. Решила змея избавиться от яда и сбросила его в ущелье. Увидел это орел и рассказал всем зверям. Осмелели звери и закидали змею насмерть камнями.

Психолог. Какой вывод можно сделать из этой притчи? Зачем нужна человеку агрессия? В каких случаях?

В результате обсуждения, учащиеся приходят к выводу, что агрессия нужна для самозащиты. Агрессия иногда помогает человеку постоять за свою честь и за честь других перед врагом.

Учащиеся делают запись в тетради:

Конструктивная агрессия направлена на защиту себя и других, на завоевание независимости и свободы.

Деструктивная агрессия – это насилие, жестокость, ненависть и злоба. Это попытка самоутверждения за счет унижения других.

Психолог. Подумайте, в какой форме чаще всего проявляется ваша агрессия? Как вы с ней справляетесь?

Упражнение «Выставка».

Психолог. Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, глубоко вдохните три, четыре раза. Представьте, что вы попали на большую выставку. На ней фотографии людей, на которых вы злитесь, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Постарайтесь выбрать один портрет и вспомнить ситуацию, когда этот человек вас обижал. Вспомните свои чувства и мысленно скажите этому человеку все, что хотели, или даже сделайте все, что хотели сделать. После упражнения происходит обмен мнениями: Какая была ситуация? Трудно ли было представить свои ощущения? Менялись ли ваши ощущения?

3. Анализ занятия.

Психолог задает вопросы для обсуждения: Какие способы снятия гнева для вас наиболее приемлемы? Нужно ли учиться снимать агрессию? Можете ли вы оценить свои возможности в овладении способами снятия агрессивного состояния?

4. Домашнее задание.

Психолог. Попробуйте в моменты нахлынувшего гнева и возмущения поругаться смешными словами, например, «Тих – тибидух», и отмечаете, как раздражение и злоба уходят.

Занятие 11. Пойми меня.

Цель: Формировать у учащихся умение понимать друг друга.

Материалы: Бланки с пословицами для каждого учащегося.

Ход занятия.

1. Обсуждение домашнего задания.

Психолог. Кто тренировался снимать вспышки гнева при помощи слов: «Тих-тибидух»? Кто использовал какие-либо другие методы, с которыми мы познакомились на прошлом занятии? Поделитесь своим опытом.

2. Работа по теме занятия.

Психолог. Чаще всего мы раздражаемся и нервничаем, когда нас не понимают. Сейчас мы проверим, достаточно ли хорошо мы знаем друг друга. Сейчас я вам раздам бланки с пословицами. Каждый выберет ту, которая ему ближе по смыслу.

Нет такого человека, чтоб век без греха.

Всякая неправда – грех.

От судьбы не уйдешь.

Риск – благородное дело.

Денег наживёшь – без нужды проживешь.

Когда деньги говорят, правда молчит.

И с умом воровать – беды не избежать.

Раз украл – навек вором стал.

Кто сильнее – тот и прав.

С кем поведешься – от того и наберешься.

Умная ложь лучше глупой правды.

Убежал – прав, а попался – виноват.

Ведущий просит участников объяснить свой выбор и смысл пословицы. Всем предлагается догадаться, кто какую выбрал пословицу.

Игра-шутка «Пойми меня».

Участники объединяются в группы по три человека, изображая «глухого и немого», «глухого и неподвижного», «слепого и немого». Им дается задание договориться о подарке друг другу.

3. Анализ занятия.

Психолог задает вопросы для обсуждения: Хорошо ли мы знаем друг друга? Важно ли учиться понимать друг друга? Кто лучше всех понимал других?

4. Домашнее задание.

Психолог. В повседневном общении старайтесь использовать те знания, которые вы получили на занятиях. К следующему занятию проанализируйте, какие у вас существуют проблемы (трудности) в жизни и зависит ли их решение от вас.

Занятие 12. Мои проблемы.

Цели: Познакомить учащихся с термином «проблема».

Научить осознавать проблемы и их обсуждать.

Отработать навыки решения проблем.

Материалы: Тетради, ручки, воздушные шары для каждого участника.

Ход занятия.

1. Обсуждение домашнего задания.

Психолог задает учащимся вопросы: Кто подумал дома над своими трудностями и может сейчас их назвать? Что же такое проблема? Много ли схожих проблем у разных людей?

2. Работа по теме.

Психолог. Послушайте пример проблемной ситуации.

Двое братьев попали в скверную историю – одолжили деньги, но вовремя не смогли их вернуть. Им пригрозили расправой, если они не вернут деньги. Каждый из братьев решил проблему по-своему. Один – одолжил деньги у очень доброго пожилого человека, солгав ему, что деньги нужны на лечение для больной матери (хотя она была здорова). Другой влез в чужую машину, украл магнитофон и продал его. Так братья решили свою проблему и раздобыли деньги.

Психолог. Согласны ли вы, что они решили свою проблему? Почему? Какие вы можете предложить варианты решения этой проблемы?

Все предложения учащихся записываются на доске.

Психолог. Подумайте, что лучше: воровство или обман?

Психолог подводит итог обсуждения – решение проблемы не должно приводить к появлению новых проблем.

Игра «Диалог со своим мозгом»

Учащиеся записывают в своих тетрадях высказывание Э. Фрома: «Человек – это тот, кто постоянно решает проблему жизни».

В игре участвуют 5 человек (все вместе они составляют «мозг»):

- тот, кто называет проблему
- тот, кто предупреждает, что будет сейчас
- тот, кто предупреждает, что будет через неделю
- тот, кто предупреждает, что будет через месяц
- тот, кто предупреждает, что будет в конце жизни

Называется проблема, например, «Я хочу подарить кому-то цветы». Мозг отвечает:

«Если ты подаришь цветы, то сейчас...»

«Если ты подаришь цветы, то через неделю...»

«Если ты подаришь цветы, то через месяц...»

«Если ты подаришь цветы, то в конце жизни...»

Игра повторяется с другими участниками и с другими проблемами («Я хочу начать курить», «Я нашел кошелек», «Я им отомщу»).

После обсуждения проблемы нужно либо отказаться от какого-то решения, либо утвердиться в нем.

Психолог. После этой игры и наших рассуждений можно выделить следующие этапы решения проблемы:

- постановка проблемы
- обдумывание, что будет после принятия того или иного решения (через неделю, через месяц, в зрелые годы, в конце жизни)
- выбор приемлемого варианта

- применение выбранного варианта

Упражнение с шарами.

Каждый участник берёт по воздушному шару, надувает его, представляя, что он мысленно обдумывает решение своей проблемы. Затем он пишет то, что его волнует на своем шарике фломастером и протыкает шарик – проблема лопнула. Это упражнение можно проделывать и мысленно.

3. Анализ занятия.

Психолог задает вопросы для обсуждения: Почему у нас появляются проблемы? Принимаем ли мы участие в их появлении? Любую ли проблему можно решить? Важно ли обдумывать решение прежде, чем его принять?

Психолог. Оцените свою способность решать проблемы по пятибалльной шкале выкидыванием пальцев одной руки.

4. Домашнее задание.

Психолог. Понаблюдайте за окружающими (и за собой). Что людей больше всего обижает? Подумайте, почему?

Занятие 13. Критика.

Цели: Познакомить учащихся с понятием «критика».

Отрабатывать навыки правильного реагирования на критику.

Материалы: Карточки с фразами, мяч.

Ход занятия.

1. Обсуждение домашнего задания.

Надо выяснить, удалось ли ребятам понаблюдать за тем, как реагируют на обиду разные люди, и спросить, что больше всего обижает людей. Почему одних людей какая-то ситуация обижает, а других нет?

2. Работа по теме.

Игра с мячом «Что звучит обидно?».

Психолог бросает мяч по очереди каждому участнику и произносит по одной фразе, а все стараются запомнить, что при этом чувствовали. Фразы психолога:

- ты всегда плохо работаешь
- ты никогда не делаешь домашнего задания
- ты каждый раз перебиваешь
- ты – лентяй
- ты никогда не здороваешься
- ты – глупый

При обсуждении психолог задает вопросы: Было ли обидно? Какие вы испытывали эмоции?

Какие слова особенно обижают? Что заставляет людей критиковать других? Нужна ли критика? Всегда ли критику бывает услышана? Почему?

Упражнение на Я - сообщение.

Психолог. Попробуйте сообщить о своем недовольстве, не обижая партнера. Скажите предыдущие фразы так, чтобы не обидеть партнера, например, «Я не доволен вашей работой», «Я переживаю, когда меня перебивают» и т.д.

Делается вывод о том, что Я – сообщение позволяет другому слушать вас и спокойно реагировать. Я – сообщение предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чувства, а Ты – сообщение нацелено на обвинение другого человека.

3. Анализ занятия.

Психолог. Часто ли вы используете Я – сообщение, давая возможность другим людям узнать о ваших чувствах? Умеете ли вы контролировать свои высказывания?

4. Домашнее задание.

Психолог. Попробуйте избавиться от вредных привычек и тем самым проверить свою силу воли и самоконтроль.

Психолог желает каждому мужества – изменять то, что можно изменить в себе.

Занятие 14. Азбука перемен.

Цели: Закрепить у учащихся полученные знания

Помочь участникам поверить в свои силы.

Материалы: Тетради с записями.

Ход занятия.

1. Обсуждение домашнего задания.

По желанию участники рассказывают, от каких привычек они избавились, легко ли им удалось это сделать.

Психолог (подводит итог сказанному). Каждый из нас является обладателем огромных запасов внутренней энергии. Правда, мы иногда не имеем к ним доступа. Но никто не сможет нам помочь измениться к лучшему, если мы сами этого не захотим. Очень важно поверить в себя. Тот, кто решается на перемены в себе, достоин большого уважения, и он – сильный человек.

2. Работа по теме.

Составляем «Азбуку перемен».

Психолог. Проанализируйте свои знания и составьте «Азбуку перемен». Азбука эта необычная – слова будем подбирать по алфавиту, а действия будем описывать, основываясь на своих знаниях и своем опыте. Первым в нашей азбуке нужно поставить слово на букву А, например – Анализ (можно другое, предложенное участниками). Объясните, что значит анализировать свои поступки.

Далее идет слово на букву Б, например – Будущее (зависит ли наше будущее от умения общаться с людьми?).

Учащимся предлагается самим придумывать слова к азбуке и объяснять их значение. Если дети затрудняются, то можно им предложить такие: Знания, Интерес, Коллектив, Личность, Мечта, Надежда, Откровения и т.д.

«Нарисуем жизнь».

Ведущий предлагает учащимся нарисовать жизнь так, как они её представляют. Рисунок выполняется коллективно на доске или на большом листе ватмана. Рисунок может включать в себя символы, картинки, слова – всё, с помощью чего можно передать самое важное в жизни.

Игра «Я бросаю тебе мяч».

Учащиеся становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч, называя по имени того, кому бросают, и произнося слова: «Я бросаю тебе цветок (слона, конфету...). Тот, кому бросили мяч, должен достойно ответить».

3. Анализ занятия.

Психолог задает вопросы для обсуждения:

Трудно ли было составлять азбуку? Почему?

Трудно ли добиваться перемен в себе? В чем заключаются эти трудности?

От чего зависит успех наших перемен.

4. Домашнее задание.

Психолог. Продолжайте составлять азбуку перемен, опираясь на свой личный опыт преодоления трудностей.