

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 516  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогический совет  
протокол от 31.08.2023 №14  
и Совета обучающихся  
протокол от 29.08.2023 №12

ПРИНЯТО

с учетом мнения Совета  
родителей  
(законных представителей)  
несовершеннолетних  
обучающихся  
протокол от 28.08.2023 №12  
и Совета обучающихся  
протокол от 29.08.2023 №12

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_ Л.В. Смирнова

Приказ от 31.08.2023 № 211-лс

**Программа психолого-педагогического сопровождения  
обучающихся с повышенным уровнем тревожности в средней школе**

Составитель: Иванова Елена Александровна

## Пояснительная записка.

**Работа с учащимися, испытывающими высокий уровень школьной тревожности.**

Чувство нестабильности и незащищенности, переживание эмоционального дискомфорта в жёстких условиях современного общества, расхождение между уровнем самооценки и притязаниями – эти и другие факторы оказывают влияние на формирование тревожности, как устойчивой личностной черты.

Школьная тревожность – это одна из типичных проблем, с которой сталкивается школьный психолог и учитель. В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью.

Повышенная тревожность может возникнуть на любом этапе школьного обучения, ведь проблема усвоения учебного материала, проблема взаимоотношения в классном коллективе, изменение коллектива может возникнуть как в начале школьного обучения, так и на более поздних этапах.

Наиболее острые динамические характеристики проблема тревожности приобретает в подростковом возрасте. Это связано со многими психологическими особенностями подростков, благодаря которым тревожность может закрепиться в структуре личности как устойчивая характеристика. Стремление учащихся к самоактуализации, критическое осмысление окружающего, становление образа Я и «внутренней позиции» личности создают условия для развития тревожности. Подросток постоянно попадает в ситуацию дискомфорта, фрустрирует эмоциональная сфера, т. е. он реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями, которые вызывают тревожность.

Актуальность данной разработки обуславливается насущной потребностью в создании специальной коррекционно – развивающей программы для работы с учащимися подросткового возраста и недостаточность практической разработанности этой проблемы в рамках общеобразовательного учреждения.

**Цель:** снижение личностной тревожности у подростка и повышение самооценки.

**Задачи:**

1.развитие у подростка умений и навыков психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения) и навыков владения собой в критических ситуациях;

2.формирование коммуникативных компетенций: умений и навыков конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов;

3.повышение самооценки подростка.

**Ожидаемые результаты:**

- снижение личностной тревожности;
- улучшение психо-эмоционального самочувствия подростка;
- осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности.

**Сроки выполнения программы:** рассчитана на подростка в возрасте 11-15 лет, 16занятий. Занятия проводятся один раз в неделю (45минут).

### Тематическое планирование.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Сроки
1	Диагностика уровня тревожности учащегося с риском неуспешности	1	
2	<b>Самого себя любить</b>	1	
3	<b>5 ситуаций</b>	1	
4	<b>Мусорное ведро</b>	1	
5	Чего я боюсь?	1	

6	<b>Раскрась свои чувства</b>	1	
7	<b>Что я знаю о себе?</b>	1	
8	Конфликт или взаимодействие?	1	
9	Как разрешать конфликтные ситуации?	1	
10	Работа с негативными переживаниями	1	
11	<b>Моя вселенная</b>	1	
12	Какие ситуации в школе вызывают у меня тревогу?	1	
13	<b>Лес</b>	1	
14	<b>Письмо себе</b>	1	
15	<b>Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем</b>	1	
16	<b>Мои сильные стороны</b>	1	
17	Диагностика уровня тревожности учащихся с риском неуспешности	1	

### Календарно-тематическое планирование.

№	Направление в рамках рискового профиля	Задачи	Мероприятия	Показатели реализации цели	Планируемые результаты	Участники	Сроки.	
		<b>Диагностика.</b>						
1	Повышенный уровень тревожности обучающихся.	Изучить школьный, самооценочный и межличностный аспекты тревожности у детей.	<b>Диагностика уровня тревожности</b> учащихся с риском неуспешности	Установлены причины уровня тревожности обучающихся через анкетирование.	Снижение уровня тревожности с помощью специальных коррекционно-развивающих занятий.	Учащиеся с риском неуспешности.		
		<b>Коррекционно-развивающие занятия.</b>						
1	Повышенный уровень тревожности обучающихся.	Развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, конструктивно реагировать на школьные проблемы.	Коррекционно-развивающие занятия, предназначенное для снижения уровня тревожности <b>«Самого себя любить».</b>	Практическое применение новой программы в образовательной деятельности. Стабилизация эмоционального фона.	Создание доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки; нахождение позитивных моментов в происходящем, конструктивное реагирование на школьные проблемы путём выполнения следующих упражнений: «Представление имени», «Если весело живется, делай так», «Твоя школа такая, какой ты ее видишь», «Пустой или полный».	Обучающиеся с повышенным уровнем тревожности.		
2	Повышенный	Способствовать	Коррекционно-	Разработка	Раскрытие творческого	Обучающиеся		

	уровень тревожности обучающихся.	формированию навыков взаимодействия; помочь осознать, какие качества важны в дружбе; повысить самооценку.	развивающие занятия, предназначенное для снижения уровня тревожности <b>«5 ситуаций»</b> .	коррекционно-развивающего занятия по снижению тревожности. Эффективность реализации коррекционно-развивающего занятия. Позитивная динамика эмоционального развития ребенка.	потенциала учащихся. Приобретение жизненно-важного навыка: умения устанавливать эффективные межличностные отношения; нахождение позитивных моментов в происходящем, конструктивное реагирование на школьные проблемы путём выполнения следующих упражнений: «Я рисую свой портрет», «5 ситуаций»	я с повышенным уровнем тревожности.	
3	Повышенный уровень тревожности обучающихся.	Самораскрытие детей и развитие эмпатии.	Коррекционно-развивающие занятия, предназначенное для снижения уровня тревожности <b>«Мусорное ведро»</b>	Результативность коррекционно-развивающей деятельности. Укрепление позитивной самооценки.	Приобретение жизненно-важного навыка: самосознания и рефлексии своей деятельности и поведения; эмоционально-волевой регуляции поведения путём выполнения следующих упражнений: «Нарисуй свое настроение», «Мусорное ведро»	Обучающиеся с повышенным уровнем тревожности.	
4	Повышенный уровень тревожности обучающихся.	Распознать свои школьные страхи, найти способы их преодоления; снизить школьную	Коррекционно-развивающие занятия, предназначенное	Снижение школьной тревожности.	Приобретение жизненно-важного навыка: умения конструктивно решать проблемные ситуации	Обучающиеся с повышенным уровнем	

		тревожность.	для снижения уровня тревожности <b>«Что я боюсь?»</b>		путём выполнения следующих упражнений: «Если весело живется, делай так», «Что я боюсь?», «Рисуем слово».	тревожности.	
5	Повышенный уровень тревожности обучающихся.	формирование правильного отношения к оценке, помощь в осознании критериев оценки; коррекция мотивации избегания неудачи в школьных ситуациях.	Коррекционно-развивающие занятия, предназначенное для снижения уровня тревожности <b>«Раскрась свои чувства».</b>	Повышение уверенности в себе и своих возможностях.	Приобретение жизненно-важного навыка: умения устанавливать эффективные межличностные отношения; конструктивно решать проблемные ситуации путём выполнения следующих упражнений: «Слушаем внимательно», «На ошибках учатся», «Рисуем слово».	Обучающиеся с повышенным уровнем тревожности.	
6	Повышенный уровень тревожности обучающихся.	Помочь детям осознать, какие качества необходимы хорошему ученику; способствовать развитию воображения и навыков совместной деятельности.	Коррекционно-развивающие занятия, предназначенное для снижения уровня тревожности <b>«Легко ли быть учеником?»</b>	Укрепление позитивной самооценки, создание ситуации успеха.	Приобретение жизненно-важного навыка: самосознания и рефлексии своей деятельности и поведения; эмоционально-волевой регуляции поведения путём выполнения следующих упражнений: «Идеальный ученик», «Незнайка», «Кляксы».	Обучающиеся с повышенным уровнем тревожности.	
7	Повышенный уровень	Развить навыки общения и разрешения	Коррекционно-развивающие	Эффективное взаимодействие с	Приобретение жизненно-важного навыка	Обучающиеся с	

	тревожности обучающихся.	конфликтов; научить детей умению свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.	занятие, предназначенное для снижения уровня тревожности <b>«Конфликт или взаимодействие?»</b>	окружающими, подбор конструктивных способов взаимодействия.	бесконфликтного общения путём выполнения следующих упражнений: «Назови чувство», «Конфликт или взаимодействие?», «Чаша чувств».	повышенным уровнем тревожности.	
8	Повышенный уровень тревожности обучающихся.	Развить навыки общения и разрешения конфликтов; научить детей умению свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.	Коррекционно-развивающие занятия, предназначенное для снижения уровня тревожности <b>«Как разрешать конфликтные ситуации?»</b>	Эффективное взаимодействие с окружающими, подбор конструктивных способов взаимодействия.	Приобретение жизненно-важного навыка бесконфликтного общения путём выполнения следующих упражнений: «Чувства и эмоции», «Как разрешать конфликтные ситуации?», «Чаша чувств».	Обучающиеся с повышенным уровнем тревожности.	
9	Повышенный уровень тревожности обучающихся.	Повышение эмоциональной устойчивости детей; формирование навыков принятия собственных негативных эмоций; формирование умения адекватно воспринимать обидные замечания.	Коррекционно-развивающие занятия, предназначенное для снижения уровня тревожности <b>«Работа с негативными переживаниями»</b>	Повышение эмоциональной устойчивости детей.	Приобретение жизненно-важных навыков: принятия собственных негативных эмоций и умения адекватно воспринимать обидные замечания путём выполнения следующих упражнений: «Как реагировать на обидное замечание?», «Рисуем обиду», релаксация, «Знакомство с закрытыми глазами».	Обучающиеся с повышенным уровнем тревожности.	

10	Повышенный уровень тревожности обучающихся.	Помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в школе ; подвести итоги работы группы.	Коррекционно-развивающие занятия, предназначенное для снижения уровня тревожности <b>«Моя вселенная».</b>	Комфортность, защищённость личности ученика школы. Стабилизация эмоционального фона, снижение тревожности, формирование адекватной самооценки, повышение самопринятия, овладение способами саморегуляции, повышение стрессоустойчивост и.	Приобретение жизненно-важных навыков: конструктивно решать проблемные ситуации; устанавливать эффективные межличностные отношения; самосознания и рефлексии своей деятельности и поведения; эмоционально-волевой регуляции поведения путём выполнения следующих упражнений: «Самое-самое», «Моя вселенная», «Ставим цели».	Обучающиеся с повышенным уровнем тревожности.	
<b>Занятия с элементами тренинга.</b>							
1	Повышенный уровень тревожности обучающихся.	Снизить уровень тревожности. Изучить и овладеть индивидуализированным и приемами межличностного взаимодействия для повышения его эффективности.	<b>Какие ситуации в школе вызывают у меня тревогу?</b>	Создание условий для формирования готовности к саморазвитию.	Развитие навыка уверенного поведения в школе.	Обучающиеся с повышенным уровнем тревожности.	
2	Повышенный уровень тревожности обучающихся.	Снизить уровень тревожности. Обучить снижению эмоционального	<b>Лес.</b>	Выбор нравственных форм поведения.	Оптимизация положительного опыта, создание и закрепление позитивного образца	Обучающиеся с повышенным уровнем	



		напряжения. Создать положительный эмоциональный фон.			поведения. «Лес»	тревожности.	
3	Повышенный уровень тревожности обучающихся.	Снизить уровень тревожности. Создать положительный эмоциональный фон.	<b>Письмо себе любимому.</b>	Повышение степени открытости общения в школе. Работа над Я - концепцией	Оптимизация положительного опыта, создание и закрепление позитивного образца поведения. «Письмо себе»	Обучающиеся с повышенным уровнем тревожности.	
4	Повышенный уровень тревожности обучающихся.	Снизить уровень тревожности. Создать положительный эмоциональный фон.	<b>Я прошлым, настоящим и будущем</b>	Повышение степени открытости общения в школе. Работа над Я-концепцией	Оптимизация положительного опыта, создание и закрепление позитивного образца поведения. «Я в прошлом, настоящем и будущем»	Обучающиеся с повышенным уровнем тревожности.	
5	Повышенный уровень тревожности обучающихся.	Снизить уровень тревожности. Создать положительный эмоциональный фон.	<b>Мои сильные стороны</b>	Работы над Я-концепцией	«Мои сильные стороны», «Мои добрые дела», «Вы меня узнаете?»	Обучающиеся с повышенным уровнем тревожности.	
<b>Результативность.</b>							
1	Повышенный уровень тревожности обучающихся.	Изучить школьный, самооценочный и межличностный аспекты тревожности у детей старшего подросткового возраста	<b>Диагностика уровня тревожности</b> учащихся с риском неуспешности.	Количество школьников, у которых снизился уровень тревожности.	Снижение уровня тревожности у детей школьного возраста с помощью коррекционно-развивающих занятий.	Группа школьников, участвовавших в реализации программы по снижению уровня тревожности.	

**Работа с классными руководителями, учителями-предметниками и педагогами, работающими со школьниками с высоким уровнем школьной тревожности.**  
**Цель раздела: формирование толерантного отношения во взаимодействии со школьниками с высоким уровнем тревожности.**

### **ПЛАН ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ**

с классными руководителями и педагогами, работающими со школьниками с высоким уровнем школьной тревожности.

№ п\п	Проблема	Содержание работы	Сроки
1	Доведение до педагогов и классных руководителей целей и задач психологической работы по снижению высокого уровня тревожности, а также результатов диагностики	Анализ результатов диагностики Совместный анализ причин, выявление поведенческих проявлений у данных обучающихся высокого уровня школьной тревожности	
2	Индивидуальные беседы с учителями-предметниками по вопросам психологического микроклимата в классном коллективе	Планирование работы на основании наблюдений учителей Выдача рекомендаций по работе с высоко тревожными школьниками	
3	Собеседования с учителями-предметниками по вопросам текущей успеваемости учащихся: положительная динамика, проблемы и способы их решения	Планирование индивидуальной работы с учащимся в данном направлении Отслеживание поведенческих проявлений методом наблюдения	
4	Индивидуальные беседы с учителями-предметниками по проблемам конкретных учащихся: причины низкой успеваемости учащихся; нереализованный учебный потенциал учащихся	Сбор информации для планирования индивидуальной работы с учащимися	
5	Привлечение учителей-предметников, классных руководителей и педагогов, работающих со школьниками с высоким уровнем школьной тревожности к участию в организации и проведении классных часов, общешкольных и внеурочных мероприятий	Методическая помощь	
6	Взаимодействие учителей-предметников, классных руководителей и педагогов, работающих со школьниками с высоким уровнем школьной тревожности при организации летнего отдыха	Корректировка сроков и места отдыха	

## **Работа с родителями учащихся, испытывающими высокий уровень школьной тревожности.**

План работы со школьниками, испытывающими тревожность в обучении и общении, будет более эффективным, если работа будет проводиться не только с детьми, но и с их родителями.

Работа с родителями проводится в индивидуальном режиме в соответствии с возрастными особенностями и конкретными для данного подростка видами тревожности.

**Цель раздела: гармонизация детско-родительских отношений.**

### **ПЛАН ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ**

с родителями, у детей которых выявлен высокий уровень школьной тревожности.

№ п\п	Проблема	Содержание работы	Сроки
1	Индивидуальные беседы с родителями по вопросам психологического микроклимата в доме	Планирование работы на основании бесед с родителями	В течение года
2	Профилактика тревожности	Индивидуальные рекомендации для родителей	В течение года
3	Как помочь ребёнку?	Обучение родителей упражнениям для снятия стресса	По запросу родителей
4	Правила общения с тревожными детьми	Советы психолога Проигрывание жизненных ситуаций	В течение года.
5	Индивидуальные консультации для родителей	Обсуждение оказания эффективной помощи конкретному ребёнку	По запросу родителей.
6	Час вопросов и ответов	Лекторий психолога «Причины возникновения тревожности»	Согласно плану

### **Заключение.**

Итак, школьная тревожность – явление разрушительное и пагубное не только для нервной системы ребенка, для его успехов в обучении – но и для его организма, для его личности в целом. Избавление от тревожности – это забота о психологическом, соматическом и нравственном здоровье наших детей. Если дети – наше Будущее, хотелось бы, чтоб оно было счастливым и гармоничным. Может быть, данные рекомендации помогут нам, взрослым, проявить свою любовь и заботу, оказать помощь ребёнку, чтобы он мог учиться и жить творчески и смело, радостно и без страха.

### **Оценка эффективности, результативности программы.**

Оценка эффективности программы проводится по данным повторной диагностики, проведенной по тестам Филиппа, Спилберга, по методике Дембо-Рубинштейн (в модификации А. М. Прихожан), подтверждающей положительную динамику в изменении эмоциональной сферы подростка.

### **Используемая литература.**

- А.В. Микляева, П.В. Румянцева . Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2004-248 с.
- Психологический тренинг с подростками / Л.Ф.Анн-СПб.: Питер, 2003.-272 с.:ил.-/ Серия «Эффективный тренинг».
- О.В.Хухлаева, О.Е.Хухлаев . Лабиринт души: терапевтические сказки: Руководство практического психолога. – М.:Академический Проект, 2007-17.
- К.Фопель. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем.: В 4-х томах. Т.1.-М.:Генезис, 2003.-160 с.
- К.Фопель. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем.: в 4-х томах Т.3. 2-е изд., Стер-М.: Генезис, 2003-160с.
- К.Фопель. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем.: В 4-х томах. Т.1.-М.:Генезис, 2003.-160 с.

### I. Тест школьной тревожности (Филиппс-тест).

**Цель:** Изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить "Да" или "Нет".

**Инструкция:** "Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

Отвечайте на вопрос, ДА, если Вы согласны с ним, или НЕТ, если не согласны".

#### Обработка и интерпретация результатов:

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил "Да", в то время как в ключе этому вопросу соответствует "-", то есть ответ "нет". Ответы, не совпадающие с ключом — это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста — о высокой тревожности.
2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется также, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Факторы      № вопросов

1. Общая тревожность в школе 2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58  
S = 22
2. Переживание социального стресса 5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44  
S = 11
3. Фрустрация потребности в достижении успеха 1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43  
S = 13
4. Страх самовыражения 27, 31, 34, 37, 40, 45  
S = 6
5. Страх ситуации проверки знаний 2, 7, 12, 16, 21, 26  
S = 6
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих 3, 8, 13, 17, 22  
S = 5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу 9, 14, 18, 23, 28  
S = 5
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями 2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47  
S = 8

Ключ к вопросам

"+" — Да

"-" — Нет

## Ключ к вопросам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	+	--
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
--	--	--	--	--	--	--	+	--	+	--	+
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
+	--	--	--	--	+	--	--	--	--	+	+
37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
--	+	+	--	+	--	+	+	--	--	--	--
49	50	51	52	53	54	55	56	57	58		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--		

## Результаты

1) Число несовпадений знаков ("+" -Да, "-" -Нет) по каждому фактору (- абсолютное число несовпадений в процентах: < 50%; > 50%; > 75%).

Для каждого респондента

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса: — абсолютное значение — < 50%; > 50%; > 75%

4) Представление этих данных в виде диаграммы.

5) Количество учащихся, имеющих несовпадений по определенному фактору > 50% и > 75% (для всех факторов).

6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

## Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора)

**1. Общая тревожность в школе** -общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

Общая тревожность-обычное эмоциональное состояние ребенка в школе. Оно может быть позитивным на фоне общей высокой тревожности. То есть ребенок эмоционально неблагополучен, но в школе чувствует себя достаточно уверенно и спокойно. Возможен и противоположный вариант: в целом спокойный и эмоционально устойчивый ребенок ощущает себя в школе плохо.

**2. Переживания социального стресса** — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего — со сверстниками).

Переживания социального стресса — в данном случае тест фиксирует то эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего со сверстниками). Очень часто высокую тревожность по этому фактору демонстрируют лидеры. Важно соотносить данные по этой шкале с другими. Когда высокая тревожность по этому фактору совпадает с аналогичной по другим факторам, это менее информативно и значимо, чем единичный случай высокой тревожности, приходящийся именно на этот фактор.

- 3. Фрустрация потребности в достижении успеха** — неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психологический фон, не позволяющий ребенку удовлетворять свои потребности в успехе, достижениях высоких результатов. Интересно, что в классах, обучавшихся в начальной школе по системе Занкова, значительно реже выражен этот показатель, чем в «обычных» классах.
- 4. Страх самовыражения**— негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

Страх самовыражения — негативные эмоциональные переживания возникают у ребенка в ситуациях, предполагающих самораскрытие, предъявление себя другим, демонстрацию своих возможностей. Судя по всему, это один из самых типичных, культурно заданных страхов для наших детей от Якутска до Калининграда. Встречается очень часто. Если высокие показатели по нему имеют многие ученики данного класса, это говорит о неблагоприятной педагогической ситуации, которая провоцирует развитие страха самовыражения.
- 5. Страх ситуации проверки знаний** — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.

Страх ситуации проверки знаний — переживание тревоги в ситуациях проверки, особенно публичной, знаний, достижений, учебных возможностей. Типично для неуспешных школьников. В остальных случаях является важным симптомом эмоционального неблагополучия. В массовом проявлении отражает некоторую педагогическую традицию, которую не мешало бы изменить.
- 6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих** — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих — тревожная ориентация на значимых других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, сильные переживания по поводу отзывов, даваемых окружающими, ожидание негативных оценок. Еще один «культурный» страх, если принимать в расчет его чрезвычайную распространенность в школах России. Встречается в массовом порядке. Важен не столько для индивидуальных психологических диагнозов, сколько для консультирования педагогов!
- 7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу** — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожные факторы среды. Можно сказать, что это индивидуальная неприиспособленность к неприятностям. Встречается не очень часто, (2—3 ребенка на класс), но каждый случай, требует отдельного глубокого анализа, прежде всего с точки зрения причин такой низкой толерантности. Их выявление позволяет оберегать ребенка от травмирующих его ситуаций.

8. **Проблемы и страхи в отношениях с учителями** — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка. Этот показатель важен в процессе консультирования педагогов, он отражает особенности системы отношений взрослых и детей в школе. Менее информативен для неуспешных в учебе школьников.

Таким образом, Филлипс-тест дает информацию, важную для выявления индивидуальных особенностей статуса школьников, состояния отношений в системе «учитель-ученик», характеристики общей педагогической ситуации в школе.

Весь материал, необходимый для проведения, интерпретации и представления данных по тесту, приведен ниже. Работа окажется действительно благодарной и возместит затраты в том случае, если вы не ограничитесь формальным численным анализом данных, а поразмышляете над показателями, сравните их со своими наблюдениями, поищите не только внутренние психологические но и социально-педагогические причины полученных результатов.

### **Тест школьной тревожности (Филлипс).**

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты не решаешься высказаться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопросы учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?



29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты чувствуешь себя с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым уважением?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение товарищей те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращает на тебя внимания?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как мамы других твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

## **II. МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ МОТИВАЦИИ УЧЕНИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К УЧЕНИЮ В СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССАХ ШКОЛЫ Спилберг-Андреева**

Цель: исследование мотивации учения и эмоционального отношения к учению учащихся подросткового возраста

МАТЕРИАЛ: бланк методики, содержащий все необходимые сведения об испытуемом, ин-струкция и задание.

Ход: предлагаемый метод диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к уче-нию основан на опроснике Ч.Д. Спилберга, направленном на изучение уровней познавательной активности, тревожности и гнева как актуальных состояний и как свойств личности (State-Trait Personality Inventory). Модификация опросника для изучения эмоционального отношения к учению для использования в России осуществлена А.Д. Андреевой (1987). Настоящий вариант дополнен нами шкалой переживания успеха (мотивации достижения), новым вариантом обработки. Апробация и нормирование проведены в 2002-2003 гг.

#### ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ.

Методика проводится фронтально – с целым классом или группой учащихся. после раздачи бланков школьникам предлагается прочесть инструкцию, обратить внимание на пример, затем психолог должен ответить на все задаваемые ими вопросы. Следует проверить, как каждый из учащихся выполнил задание, точно ли понял инструкцию, вновь ответить на вопросы. После этого учащиеся работают самостоятельно, и психолог ни на какие вопросы не отвечает.

Заполнение шкалы вместе с чтением инструкции – 10-15 минут.

#### ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ.

Шкалы познавательной активности, тревожности и негативных эмоций, входящие в опросник, состоят из 10 пунктов, расположенных в следующем порядке (см. табл.1)

Балльные веса для пунктов шкал, в которых высокая оценка выражает наличие высокого уровня эмоции, подсчитываются в соответствии с тем, как они подчеркнуты на бланке:

на бланке подчеркнуто: 1 2 3 4

вес для подсчета: 1 2 3 4

Для пунктов шкал, в которых высокая оценка отражает отсутствие эмоции, веса считаются в обратном порядке:

на бланке подчеркнуто: 1 2 3 4

вес для подсчета: 4 3 2 1

Такими «обратными пунктами являются:

по шкале познавательной активности: 14, 30, 38;

по шкале тревожности: 1, 9, 25, 33;

по шкале гнева подобных пунктов нет;

по шкале мотивации достижения: 4, 20, 32.

Таблица 1.

#### Ключ

Шкала	Пункты, номер
Познавательная активность	2 6 10 14 18 22 26 30 34 38
Мотивация достижения	4 8 12 16 20 24 28 32 36 40
Тревожность	1 5 9 13 17 21 25 29 33 37
Гнев	3 7 11 15 19 23 27 31 35 39

Для получения балла по шкале подсчитывается сумма весов по всем 10 пунктам этой шкалы. минимальная оценка по каждой шкале – 10 баллов, максимальная – 40 баллов.

Если пропущен 1 пункт из 10, можно сделать следующее: подсчитать среднюю оценку по тем 9 пунктам, на которые испытуемый ответил, затем умножить это число на 10; общий балл по шкале будет выражаться следующим за этим результатов целым числом.

Например, средний балл по шкале 2,73 умножить на 10 = 27,3, общий балл – 28.

При пропуске двух и более баллов данные испытуемого не учитываются.

#### ОЦЕНКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Подсчитывается суммарный балл опросника по формуле:

$$ПА+МД+(-Т) +(-Г), \text{ где}$$

ПА – балл по шкале познавательной активности;

МД – балл по шкале мотивации достижения;

Т – балл по шкале тревожности

Г – балл по шкале гнева.

Суммарный балл может находиться в интервале от –60 до +60.

Выделяются следующие уровни мотивации учения:

I уровень – продуктивная мотивация с выраженным преобладанием познавательной мотивации учения и положительным эмоциональным отношением к нему;

II уровень – продуктивная мотивация, позитивное отношение к учению, соответствие социальному нормативу;

III уровень – средний уровень с несколько сниженной познавательной мотивацией;

IV уровень – сниженная мотивация, переживание «школьной скуки», отрицательное эмоциональное отношение к учению;

V уровень – резко отрицательное отношение к учению.

Распределение баллов по уровням представлены в табл.

Табл.

Уровень	Суммарный балл
I	45 – 60
II	29 – 44
III	13 – 28
IV	(-2) – (+12)
V	(-3) – (-60)

В качестве дополнительного может использоваться качественный показатель. В этом случае данные испытуемого по каждой шкале сравниваются с нормативными значениями. Представленное нормирование методики осуществлено на соответствующих половозрастных выборках московских школ, общее количество испытуемых – 500 человек, девушек и юношей примерно поровну.

Таким образом определяется степень выраженности каждого показателя (см. табл.).

Табл.

Шкала	Уровень	Половозрастные группы, интервал значений					
		10 – 11 лет		12 – 14 лет		15 – 16 лет	
		Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
Познавательная активность	Высокий	31-40	28-40	28-40	27-40	29-40	31-40
	Средний	21-26	22-27	21-27	19-26	18-28	21-29
	Низкий	10-25	10-21	10-20	10-18	10-17	10-20
Тревожность	Высокий	27-40	24-40	25-40	26-40	25-40	23-40
	Средний	20-26	17-23	19-24	19-25	17-24	16-22
	Низкий	10-19	10-16	10-18	10-18	10-16	10-15
Гнев	Высокий	21-40	20-40	19-40	23-40	21-40	18-40
	Средний	14-20	13-19	14-19	15-22	14-20	12-18
	Низкий	10-13	10-12	10-13	10-14	10-13	10-11

Анализируется сочетание показателей по всем трем шкалам. Варианты интерпретации на при-мере наиболее часто встречающихся сочетаний представлены в табл.

Табл. Интерпретация данных.

Шкала			интерпретация
Познавательная активность	Тревожность	гнев	
Высокий	Низкий, средний	Низкий	Продуктивная мотивация и позитивное эмоциональное отношение к учению
Средний	Низкий, средний	Низкий	Позитивное отношение к учению
Низкий	Низкий, средний	Низкий, средний	Переживание «школьной скуки»
Средний	Низкий, средний	Низкий, средний	Диффузное эмоциональное отношение
Средний	Низкий, средний	Высокий	Диффузное эмоциональное отношение при фрустрированности значимых потребностей
Низкий	Низкий, средний	Высокий	Негативное эмоциональное отношение
Низкий	Низкий	Высокий	Резко отрицательное отношение к школе и учению
Высокий	Высокий	Высокий	Чрезмерно повышенная эмоциональность на уроке, обусловленная неудовлетворением ведущих социогенных потребностей
Высокий	Высокий	Средний	Повышенная эмоциональность на уроке
Средний, низкий	Высокий	Средний, низкий	Школьная тревожность
Высокий	Средний, низкий	Высокий	Позитивное отношение при фрустрированности потребностей
Высокий, средний	Высокий	Низкий, средний	Позитивное отношение при повышенной чувствительности к оценочному аспекту <sup>1</sup>

Данный результат, как и тот, при котором показатели по всем шкалам оказываются низкими, может также свидетельствовать о нежелании отвечать, симуляции результата, а также о несе-рѐзном отношении к работе. Поэтому подобные результаты требуют дополнительного анализа.

**СТИМУЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ**  
к методике «ДИАГНОСТИКА МОТИВАЦИИ УЧЕНИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
ОТНОШЕНИЯ К УЧЕНИЮ В СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССАХ ШКОЛЫ»  
Спилберг-Андреева

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ Школа \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_ дата проведения \_\_\_\_\_

Ниже приведены утверждения, которые люди используют для того, чтобы рассказать о себе. Прочтите внимательно каждое предложение и обведите кружком одну из цифр, расположенных справа, в зависимости от того, каково ваше обычное состояние на уроках

и в школе, как вы обычно чувствуете себя там. Нет правильных или неправильных ответов. Не тратьте много времени на одно предложение, но старайтесь как можно точнее ответить, как вы себя обычно чувствуете.

№		Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1	Я спокоен	4	3	2	1
2	Мне хочется узнать, понять, докопаться до истины	1	2	3	4
3	Я разъярен	1	2	3	4
4	Я падаю духом, сталкиваясь с трудностями в учебе	4	3	2	1
5	Я напряжен	1	2	3	4
6	Я испытываю любопытство	1	2	3	4
7	Мне хочется стукнуть кулаком по столу	1	2	3	4
8	Я стараюсь получить только хорошие и отличные оценки	1	2	3	4
9	Я раскован	4	3	2	1
10	Мне интересно	1	2	3	4
11	Я рассержен	1	2	3	4
12	Я прилагаю все силы, чтобы добиться успеха в учебе	1	2	3	4
13	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
14	Мне кажется, что урок никогда не кончится	4	3	2	1
15	Мне хочется на кого-нибудь накричать	1	2	3	4
16	Я стараюсь все делать правильно	1	2	3	4
17	Я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
18	Я чувствую себя исследователем	1	2	3	4
19	Мне хочется что-нибудь сломать	1	2	3	4
20	Я чувствую, что не справлюсь с заданиями	4	3	2	1
21	Я взвинчен	1	2	3	4
22	Я энергичен	1	2	3	4
23	Я взбешен	1	2	3	4
24	Я горжусь своими школьными успехами	1	2	3	4
25	Я чувствую себя совершенно свободно	4	3	2	1
26	Я чувствую, что у меня хорошо работает голова	1	2	3	4
27	Я раздражен	1	2	3	4
28	Я решаю самые трудные задачи	1	2	3	4
29	Мне не хватает уверенности	1	2	3	4
30	Мне скучно	4	3	2	1
31	Мне хочется что-нибудь сломать	1	2	3	4
32	Я стараюсь не получить двойку	4	3	2	1
33	Я уравновешен	4	3	2	1
34	Мне нравится думать, решать	1	2	3	4
35	Я чувствую себя обманутым	1	2	3	4
36	Я стремлюсь показать свои	1	2	3	4

	способности и ум				
37	Я боюсь	1	2	3	4
38	Я чувствую уныние и тоску	4	3	2	1
39	Меня многое приводит в ярость	1	2	3	4
40	Я хочу быть среди лучших	1	2	3	4

### III. Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан.

Данная методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т. д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т. е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание.

Ход:

Испытуемому выдается бланк, на котором изображено семь линий, высота каждой — 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина — едва заметной точкой.

Методика может проводиться как фронтально — с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10—12 мин.

Обработка и интерпретация результатов

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная — «здоровье» — не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, длина каждой шкалы 100мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (например, 54мм = 54 баллам).

1. По каждой из шести шкал определить:

- уровень притязаний — расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;
- высоту самооценки — от «0» до знака «—»;
- значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой — расстояние от знака «х» до знака «-», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

2. Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

Уровень притязаний

Норму, реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов. Оптимальный — сравнительно высокий уровень — от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям.

Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он — индикатор неблагоприятного развития личности.

Высота самооценки

Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку.

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности — «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

Расхождения между уровнем притязаний и уровнем самооценки. За норму здесь принимается расхождение от 8 до 22 баллов, свидетельствующее, что школьник ставит перед собой такие цели, которые он действительно стремится достичь. Притязания в значительной степени основываются на оценке им своих возможностей и служат стимулом личностного развития.

Расхождение от 1 до 7 баллов, и особенно случаи полного совпадения уровня притязания и уровня самооценки, указывают на то, что притязания не служат стимулом личностного развития, становления той или иной стороны личности.

Расхождение в 23 балла и более характеризует резкий разрыв между уровнем притязаний и уровнем самооценки. Такой разрыв указывает на конфликт между тем, к чему школьник стремится, и тем, что он считает для себя возможным.

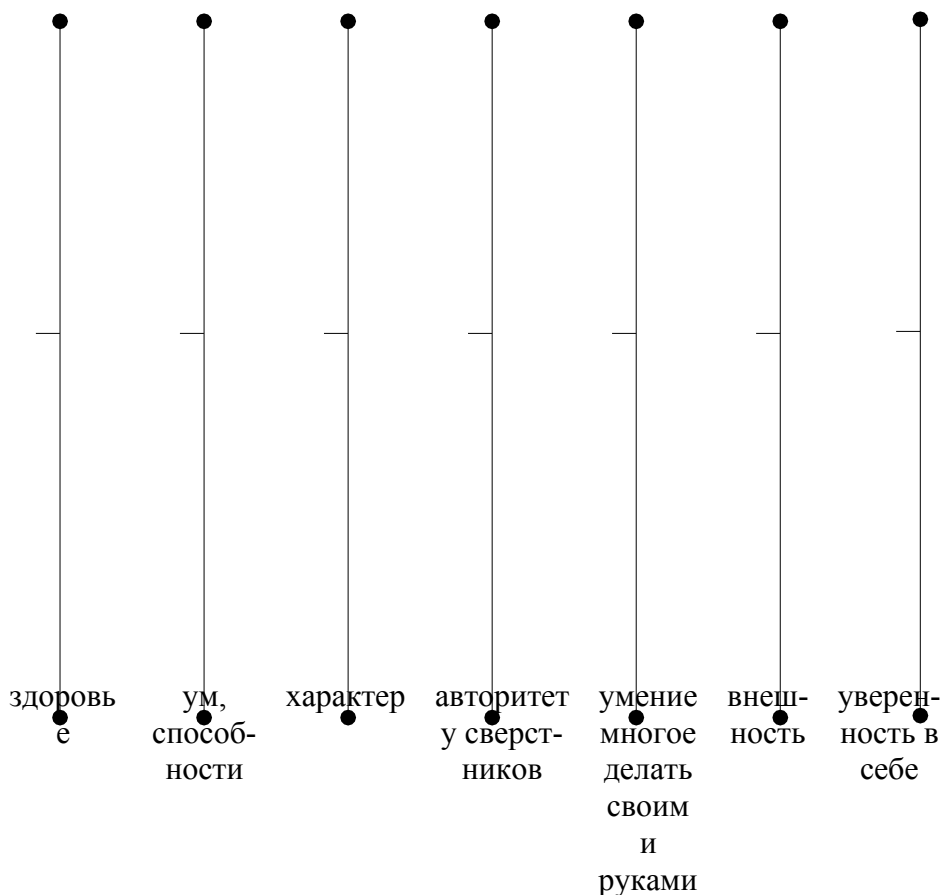
## СТИМУЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

### к методике «Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн» (в модификации А. М. Прихожан)

*Инструкция.* «Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя — наивысшее. Вам предлагаются семь таких линий. Они обозначают:

1. здоровье;
2. ум, способности;
3. характер;
4. авторитет у сверстников;
5. умение многое делать своими руками, умелые руки;
6. внешность;
7. уверенность в себе.

На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (x) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя”.



### ***Упражнение «Самого себя любить»***

Цель игры: научить подростка внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

Сядь удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представь себе зеркало. Громадное – громадное зеркало в светло – красной раме. Возьми платок и вытри зеркало как можно чище, так, чтобы оно все блестело и сияло...

Представь, что ты стоишь перед этим зеркалом. Тебе видно себя? Если да, то подай мне знак рукой. (Дождитесь, пока большинство учащихся подадут вам знак.)

Разгляди свои губы и цвет своих глаз... Посмотри, как ты выглядишь, когда немного покачиваешь головой... Посмотри на свои плечи и грудь. Посмотри, как ты опускаешь и поднимаешь плечи...

Тебе видно свои ноги? Посмотри, как высоко ты можешь подпрыгнуть... У тебя хорошо получается! Теперь представь себе, что твоё отражение улыбается и ласково смотрит на тебя...

Посмотри на свои волосы! Какого они цвета? Возьми расческу и причешись, глядя в зеркало перед собой. Причешись как обычно...

Посмотри в улыбающиеся глаза своего отражения. Пусть твои глаза блестят и светятся радостью, пока ты рассматриваешь их в зеркало. Набери немного воздуха в лёгкие и надуй немного маленьких светлых искорок в свои глаза. (При этих словах – глубоко вдохните и громко, и отчетливо выдохните воздух. Повторите свою просьбу к детям - добавить блеска в глаза.) Постарайтесь разглядеть золотое свечение вокруг твоих глаз. Пусть твои глаза выглядят совершенно счастливыми.

Теперь посмотри на свое лицо в зеркале. Скажи самому себе: «Моё лицо улыбается. Я люблю улыбаться. От этого мне становится приятнее» Если твоё лицо всё ещё серьёзно, то преврати серьёзное лицо в одну громадную и довольную улыбку. Покажи свои зубы зеркалу. У тебя это здорово получилось!

Теперь посмотри на своё тело в зеркале и увеличь его. Твои плечи пусть станут совсем ровными и прямыми. Постарайтесь почувствовать, как это приятно – вот так гордо стоять и нравиться самому



себе. И, разглядывая себя с ног до головы, повторяй за мной: «Я люблю себя! Я люблю себя! Я люблю себя!» (Произнесите эти слова с большим энтузиазмом и очень эмоционально.) Ты чувствуешь, как это приятно? Ты можешь повторять про себя эти слова всякий раз, когда захочешь почувствовать себя счастливым и довольным. Постарайтесь прочувствовать всем своим телом, как ты произносишь: «Я люблю себя!» В какой части тела ты ощущаешь это? Покажи рукой на это место, где чувствуешь своё «Я люблю себя!» Хорошо запомни, как в твоём теле отражается твоё «Я люблю себя!» Сейчас мы обсудим это.

А теперь ты можешь вернуться снова в класс. Потянись, немного напряги и расслабь своё тело и открой глаза...

Рефлексия:

Почему некоторые люди любят самих себя?

Почему некоторые люди себя не любят?

Почему некоторым людям редко приходят в голову приятные мысли о себе?

Что ты можешь сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо?

Что делает тебя счастливым?

### **Домашнее задание.**

Психолог. Выполни дома следующее задание. Сделай рисунок под названием «Я в лучах солнца». Нарисуй 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.

### **Упражнение «5 ситуаций»**

Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо». Воспроизведите их в своём воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надёжное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете.

Нарисуйте это место и назовите эти ощущения.

### **Упражнение «Мусорное ведро»**

Психолог показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро, и просит подростка объяснить, что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Подростку предлагается нарисовать на бумаге мусорное ведро. Психолог направляет дискуссию таким образом, чтобы подростку представилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает ребенку представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. Изобразить это надо так, как будто оно падает с руки в мусорное ведро.

Ученик описывают негативные моменты своей жизни так, как они изобразили это на картинке.

### **Упражнение «Раскрась свои чувства»**

Заранее готовятся листы со схематичным изображением человечка. Учащегося просят приготовить цветные карандаши: желтый, оранжевый, зеленый, голубой, красный, коричневый, черный. После того как ведущий убедился, что все готовы к работе, он дает инструкцию:

*Представьте себе, что этот человечек — сказочный герой, в которого вы превратились. Этот человечек, как и сказочный герой, может испытывать разные чувства, и его ощущения живут в разных частях его тела. Раскрасьте эти чувства:*

*радость - желтым;*

*счастье - оранжевым;*

*удовольствие - зеленым;*

*гнев, раздражение - ярко-красным;*

*чувство вины - коричневым;*

*страх - черным.*

После того как «человечки» раскрашены, подросток показывает свой рисунок и рассказывает, почему он использовали тот или иной цвет.

Затем ведущий просит подписать рисунки и собирает их для последующего анализа.

### **Анализ рисунков**

**Внимание!** Целесообразно анализировать рисунки вместе со школьным психологом. Данные анализа являются конфиденциальной информацией, которая не обсуждается с детьми. Результаты анализа рисунков можно использовать для индивидуальной работы, а также ориентироваться на них при подборе партнеров и ролей в упражнениях во время занятий.

Если ребенок раскрашивает «человечка» розовым, желтым, зеленым и другими спокойными цветами, то можно говорить о том, что его состояние достаточно стабильно и гармонично, он конструктивно будет воспринимать и реагировать на занятия.

Иногда в рисунках могут появляться черные, коричневые и ярко-красные тона. Если большая часть рисунка окрашена черным, возможно, этот ребенок нуждается в психокоррекции. Бывает, что черные, коричневые и ярко-красные пятна узко локализованы в определенном месте тела. Если цветовые пятна находятся в области головы, то можно предположить, что ребенок о чем-то напряженно думает, какие-то мысли не дают ему покоя и даже пугают его. В этом случае необходимо переключить мысли ребенка в другом направлении. Имеет смысл чаще привлекать его к двигательным упражнениям или придумыванию чего-нибудь.

Если черный цвет локализован в области рук, можно предположить, что ребенок испытывает определенные трудности во взаимодействии с другими. Может быть, он просто замкнут или его отвергают другие дети.

Иногда черные руки может нарисовать ребенок, которому часто говорят, что у него «руки как крюки» или «не трогай, не прикасайся, отойди от меня». В любом случае такому ребенку необходимы принятие и поддержка, а также дополнительные психотехнические упражнения. Можно более активно включать ребенка в упражнения на групповое взаимодействие. Черные и коричневые пятна могут быть расположены в области ног. Такое может встречаться в рисунках детей, ощущающих себя недостаточно уверенно и защищенно. Если черное, коричневое или ярко-красное пятно появилось в области груди, можно предположить, что ребенок испытывает серьезные эмоциональные затруднения, беспокойство.

### **Упражнение «Что я знаю о себе»**

В тетради подросток чертит таблицу из четырех пронумерованных столбцов.

1	2	3	4
---	---	---	---

В процессе выполнения упражнения ведущий четыре раза инструктирует подростка (после каждой инструкции дается время на ее выполнение):

*В столбике № 1 ты перечисляешь все, что ты умеешь, постарайтесь вспомнить все самое важное.*

*В столбике № 3 вы перечисляете все, что не умеете.*

*В столбике № 1 ты уже написал все, что умеешь. Но что-то ты умеешь лучше, а что-то хуже. Выбери то, что ты умеешь так хорошо, что можешь научить других, и запиши в столбик № 2.*

*Напиши в столбик № 4, чему бы ты хотел научиться.*

После заполнения столбика № 2 выясняется, что у подростка в нем получилось пунктов меньше, чем в столбике № 1. Почему? В результате короткой дискуссии приходим к выводу, что не всё о себе знают: ведь если я думаю, что я что-то умею, я могу ошибаться. Самый лучший способ проверить свое умение - попробовать научить «другого». В столбике № 4 тоже получается больше пунктов, чем в столбике № 3, . потому что и то, чего мы делать не умеем, мы тоже не всегда четко осознаем.

Естественно, у детей этот феномен проявляется очень сильно.

Общий вывод после выполнения упражнения формулируется в результате короткой дискуссии: «Для того чтобы быстрее чему-нибудь научиться, следует, во-первых, чаще заниматься самоанализом, во-вторых, смелее просить помощи у других».

«Что я знаю о себе.»(в начале работы)

Что я умею	Что не умею	Чему я могу научить других	Чему я хотел бы научиться
Рисовать	Не могу готовить	Рисовать	Хорошо писать
Разговаривать	Хорошо писать		Сдерживать себя
Работать по дому и на огороде			Не отвлекаться
Люблю ругаться			Не кричать
Обожаю ворчать			Не ругаться

«Что я знаю о себе.» (после проведения коррекционной работы)

Что я умею	Что не умею	Чему я могу научить других	Чему я хотел бы научиться
Рисовать	Не могу готовить	Рисовать	Хорошо писать
Разговаривать	Хорошо писать	Работать по дому и на огороде	
Работать по дому и на огороде			Не отвлекаться
Сдерживать себя			
Не кричать			

### Домашнее задание.

Психолог. Запиши в тетрадях сначала 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....

### Дискуссия «Самое-самое».

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

Затем подросток 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».

Подростку предлагается на альбомном листе 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...

Психолог предлагает подростку 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 подростку предлагается, зачитать свои ответы вслух.

Психолог. Всем ли мы можем доверить свои откровения?

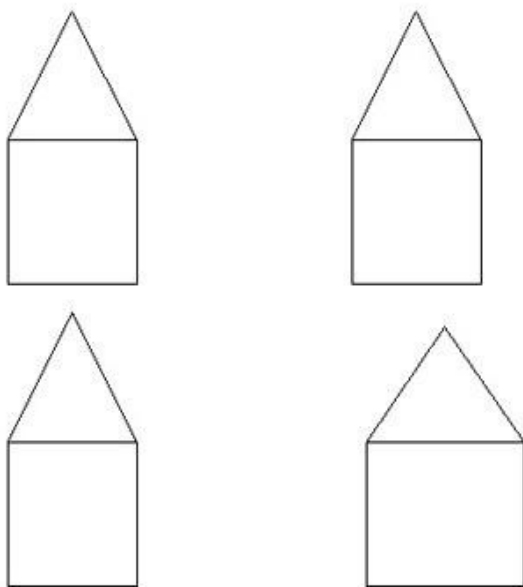
### Медитация «Страна чувств»

Далеко – далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое Чувство живет в домике определенного цвета. Кто – то живет в красном домике, кто – то в синем, кто – то в черном, кто – то в зеленом... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда – всю краску унес ветер.

У тебя есть цветные карандаши. Пожалуйста, помоги жителям и раскрась домики.



Заданию вы должны предложить 8, дорисуйте еще 4)

л страну. Настоящий волшебник! Но дело в том, что всем забыли, в домике какого цвета жил каждый из вой домик. Закрась и напиши название чувств, те только восстановил страну, но и помог жителям важно знать, где твой дом. Но как же ты будешь кдая страна имеет свою территорию и границы. – вот карта страны чувств (ведущий показывает ния страны карта еще не исправлена. Пожалуйста, гли тебе восстановить страну, теперь помогут и

Исследуя "карту", мы узнаем, какие чувства "живут" в разных частях тела. Например, чувства "живущие в голове", окрашивают мысли. Если в голове живет страх, наверное, осуществлять мыслительную деятельность будет непросто. В руках живут чувства, испытываемые в контактах с окружающими. В ногах находятся чувства, которые дают человеку психологическую уверенность, или же (если в ногах поселились "негативные" чувства) человек имеет стремление "заземлить", избавиться от них.

- голова и шея (символизируют ментальную деятельность);
- туловище до линии талии, исключая руки (символизируют эмоциональную деятельность);
- руки до плеч (символизируют коммуникативные функции);
- тазобедренная область (символизирует область творческих переживаний);
- ноги (символизируют чувство "опоры", уверенность, а также возможность "заземления" негативных переживаний).

### ***Упражнение «Лес»***

- Представьте себе лес.

Кто что видит на своем внутреннем экране? Теперь представьте себе, что все вы не люди, а растения в этом лесу:

Вы – березка,

Вы – рябинка,

Вы – огромная сосна,

Вы – ромашка,

Вы – одуванчик,

Вы – трава,

Вы – шишка на ветке,

Вы – раскидистый старый дуб,

Вы – белый гриб...

Раз ты – дерево, значит, ваши руки – самые большие из ваших веток. Раскиньте их пошире! А ноги – корни... Видите, как муравей ползет по вашей руке – ветке? Слышишь ли шум своих листьев? А если ты – трава, как вам живется? Тянете руки – стебельки ввысь, чтобы быть поближе к теплому солнцу? Как ветер колышет вас? Яркий солнечный день, легкий ветерок. Хорошо греться? Спокойная, безмятежная жизнь... Вдруг тучи налетели, подул сильный ветер. Что делается с одуванчиком? Не страшно ли шишке? Ливень! Дуб в восторге, а для ромашки – трагедия: все лепестки обвисли... Дождь прошел, снова солнце выглянуло. Березка, суши свои листочки! А если:

Я – ветер!

Я – дождь!

Я – град!

Я – солнце!

### ***Упражнение «Письмо себе любимому»***

- Сейчас ты напишете письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий тебе человек? (Участники занятия высказываются). Вы сами. Напишите письмо себе любимому. Любимому, потому что нельзя жить, не любя самого близкого себе человека!

### **Проективный рисунок «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем»**

На листе бумаги, разделенном на 3 части, вначале нарисуй себя, когда ты был маленьким, затем — какой ты сейчас, затем — каким ты будешь в будущем, когда вырастешь. Около рисунка подпиши, каким ты будешь. (Рисунок выполняется цветными карандашами, фломастерами.)

### **Упражнение «4 персонажа»**

Изобрази себя в образе четырех персонажей: растения, животного, неодушевленного предмета, человека.

Через данных, нарисованных персонажей можно выделить: особенности личности, черты характера, пристрастия, интересы, эмоции, описание ситуаций в которых человек оказался.

На основе этих признаков можно выделить значимость человека либо описания себя, либо описания внешнего мира.

Это упражнение – это самопредъявление, самоанализ, рефлексия. После упражнения необходимо провести беседу, подростком задаются вопросы: «Что общего у тебя с ним?», «Что это для тебя?». Необходимо заметить, что самое крупное изображение означает самое значимое, на это надо обратить внимание подростка.

### **Проективная методика «Дорисуй рисунок»**

Дорисуйте эти фрагменты, расставьте очередность рисунков.

Каждых из получившихся рисунков представляет определенную *сферу*:

«Я» человека и его место в мире.

«Я» и его движение или обездвиженность в пространстве.

Ясность мотивов и стремлений.

Проблема «Я»: активное или пассивное отношение к преградам на жизненном пути.

Возможность продолжения жизненного пути.

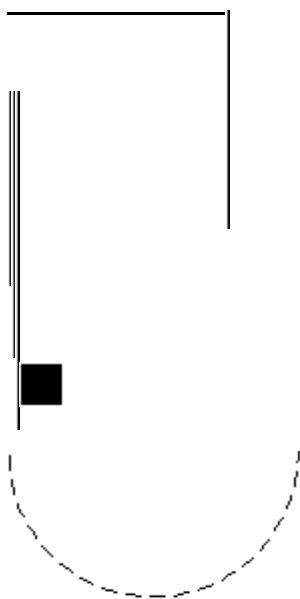
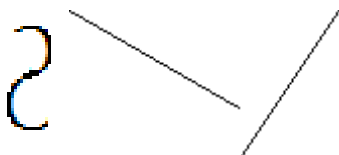
Символ прошлого и настоящего, отношений с близкими.

Деликатность, чувственность.

Убежище «Я».

На основе полученных рисунков – образов проводится беседа или индивидуальная консультация, на которой психолог помогает «расшифровать», интерпретировать образы.

### **Приложение к проективной методике «Дорисуй рисунок»**





### **Упражнение «Конверт откровений»**

Подростку предлагается ответить на вопросы.

Если бы ты могли перевоплотиться в животное, то в какое? Почему именно в это?

Если бы ты смог на неделю поменяться местами с кем – либо, то кого бы ты для этого выбрали? Почему?

Если бы добрая фея обещала выполнить три твоих желания, то чтобы вы пожелали?

Если бы ты в течении одного дня были невидимыми, то как бы вы этим воспользовались?

Твоя любимая книга?

Какого человека ты считаешь великодушным?

По каким критериям ты выбираешь себе друзей?

Чем ты любишь заниматься в свободное время?

### **Упражнение «Мои сильные стороны»**

“У каждого из нас есть сильные стороны, то, что ты ценишь, принимаешь и любишь в себе, что дает вам чувства внутренней свободы и уверенности в своих силах, что помогает выстоять в трудную минуту. При формулировании своих сильных сторон не бери “в кавычки” слова, внутренне отказываясь от них. Ты можешь также отметить те качества, которые тебе импонируют, но они тебе не свойственны и ты хочешь выработать их в себе. На составление списка тебе дается 5 минут.

### **Упражнение «Мои добрые дела»**

Доброе отношение к людям, к своим близким, родным и просто знакомым должно проявляться не только на словах, но и в конкретных делах. Вспомни, какое конкретное доброе дело ты сделали за вчерашний день? Кто был это человек? Что ты при этом чувствовал? Как тебя отблагодарил этот человек? Сколько своих добрых дел ты смог вспомнить? Способны ли ты на добрые дела? Если нет, то что тебе мешает? Проанализируй свои привычки. Есть ли среди них привычка делать добро? ”.

### **Упражнение «Вы меня узнаете?»**

“Иногда обстоятельства складываются так, что назначается встреча с совершенно незнакомым человеком. Хорошо если есть фотография этого человека. А если нет? Что делать? Вы договорились по телефону о дне, времени, месте встречи и о “пароле”, по которому вы узнаете друг друга. Это может быть красный шарф и т. п. Ведь так обычно и поступают люди.

Давайте уйдем от этого стереотипа. Опишите себя так, чтобы человек, которого вы встречаете, сразу вас узнал. Найдите такие признаки! Это может быть ваша привычка поправлять очки, тереть правой рукой мочку уха, или необычная деталь походки. Время для этой работы – 5 минут. Затем мы обсудим ваши записи и ощущения, которые возникли у вас во время выполнения этого задания”.

### **Упражнение «Девиз»**

“В прежние времена на воротах замка и на щите рыцаря писали девиз рода, то есть краткое изречение, выражающее руководящую идею или цель деятельности владельца. Сейчас мы подумаем над девизом каждого из нас. Теперь ты должен сформулировать свой девиз, который отражает его жизненное кредо, отношение к миру в целом, к окружающим людям, к себе.

На формулировку девиза вам дается 5 минут.

### **Упражнение «Без маски»**

Откровенно ответь на незаконченные предложения.

“Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...”

“Мне очень трудно забыть, но я...”

“Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...”

“Мне бывает стыдно, когда я...”

“Особенно меня раздражает то, что я...”

“Мне особенно приятно, когда меня...”

“Знаю, что это очень трудно, но я...”

“Иногда люди не понимают меня, потому что я...”

“Верю, что я еще...”

“Думаю, что самое важное для меня...”

“Когда я был маленький, я часто...”

### **Упражнение «Автопортрет»**

“Один из самых близких людей, которого ты, наверное, хорошо знаешь ты сам. Действительно, кто лучше тебя знает твои особенности, привычки, желания. Ты в течении 5 минут должен составить подробную психологическую самохарактеристику, включающую не менее 10 - 12 признаков. В этой характеристике не должно быть внешних примет, по которым можно сразу тебя узнать. Это должно быть психологическое описание вашего характера, ваших привязанностей, взглядов на мир, на взаимоотношения людей.

### **Упражнение «Диалог с собой»**

Подросток записывает в своей тетради высказывание Э. Фрома: «Человек – это тот, кто постоянно решает проблему жизни».

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».

«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...»

Психолог. После этого упражнения 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 «Я подарок для человечества»**

Каждый человек-это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность.

Итак, подумай над тем, что ты действительно являешься подарком для человечества.

Аргументируй своё утверждение, например, «Я подарок для человечества, так как я...»

### **Упражнение «Письмо себе, любимому»**

Сейчас ты напишишь письмо самому близкому тебе человеку. Кто самый близкий тебе человек? Вы сами. Напишите письмо себе, любимому.

Рефлексия:

С каким чувством писали письмо?

Кто хочет прочитать или пересказать своё письмо?

Любовь - или другое отношение - чаще не в содержании, а в интонации, окраске, нюансах.

По ходу психолог может давать комментарии.

### **Упражнение «Рисуем чувства»**

Возьми бумагу и нарисуй, как ты себя в данный момент ощущаешь. Подбери цвета, подходящие вашему чувству. Ты можете царапать, можете рисовать линии, круги, узоры или картинку, в общем, всё, что вам хочется.

Рефлексия упражнения:

Какое чувство тебе больше всего нравится?

Какое чувство тебе не нравится?

С каким чувством ты идёшь утром в школу?

Когда ты радуешься?

Когда ты злишься?

### **Упражнение «Настроение»**

Возьми чистый лист бумаги и цветные карандаши, расслабленно левой рукой нарисуй абстрактный сюжет: линии, цветные пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как тебе больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуй представить, что ты переносишься: грустное настроение, как ты материализуешь его. Закончили рисунок? А теперь переверни бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих твое настроение. Долго не думай, необходимо, чтобы слова возникали без специального контроля с вашей стороны. После этого еще раз посмотри на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, перечитай слова и с удовольствием эмоционально разорви листок, выброси в урну. Всего 5 минут, а твое эмоциональное неприятное состояние уже исчезло. Оно перешло в рисунок и было уничтожено вами.

Навыки общения и уверенного поведения.

### **Упражнение «Зубы и мясо».**

На доске записаны качества: отзывчивый, упорный, волевой, нежный, целеустремленный, добрый. Подростку предлагается выбрать качества, которых ему 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 подросток выполнит 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 подросток 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.)

### **Упражнение «Три портрета»**

Нужно нарисовать человека: уверенного в себе, неуверенного в себе, самоуверенного, а также описать его основные психологические особенности.

Выводы фиксируются на доске, разделённой на три части.

Например:

Уверенный человек	неуверенный человек	самоуверенный человек
спокойный	Говорит тихо	Говорит громко
Смотрит на собеседника во время разговора	Не смотрит в глаза	грубит
Отстаивает свою точку зрения	Не умеет отказать	Командует там, где не имеет права...
общительный	стесняется	
Не боится показывать, что чего — то не знает..	Необщительный...	

Важно подчеркнуть, чем похожи друг на друга неуверенное и самоуверенное поведение — и за тем, и за другим может стоять неуверенность человека в себе, в своих силах, в том, что он интересен другим людям сам по себе.

Вторым этапом подросток думает над вопросом: В каких ситуациях люди чувствуют себя неуверенно? На доске составляется «копилка трудных ситуаций». Затем они обобщаются в пять ситуаций, которые наиболее типичны для подростка.

Рефлексия занятия:

Доволен ли ты своей «геометрией уверенности»?

Как твоя неуверенность мешает в тех или иных ситуациях?

**Памятка**

**признаки уверенного поведения (я - хороший, ты - хороший)**

У человека есть 3 потребности: в понимании, в уважении, в принятии. Только удовлетворив эти потребности, мы войдем в контакт с человеком, а удовлетворяются они лишь при уверенном поведении:

- Использует «Я - высказывание»;
- Применяет эмпатическое слушание;
- Умеет говорить о своём желании;
- Отражает высказывания;
- Отражает чувства;
- Умеет отказывать;
- Умеет просить;
- Умеет принимать отказ;
- Говорит прямо и открыто;
- Склонен к компромиссам, предлагает их сам.

**Упражнение «Перспектива»**

“Сформулируй основные цели, которых ты хотел бы достичь в ближайшее время. Что тебя ждет в перспективе? К чему стремится твоя душа? Или, может быть, тебя ждут какие-то важные, но не зависящие от тебя дела? Итак, четкая и ясная перспектива твоих целей:

№	Мои основные цели:
---	--------------------

1	
---	--

2	
---	--

3	
---	--

4	
---	--

А теперь главное - подумай, какие конкретные шаги нужно сделать для достижения этих целей. Что можете сделать только ты? Кому придется обратиться за помощью?

У тебя есть на это 10 минут. Успехов тебе!”