

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 5 города Кузнецка**

<p align="center"><b>«Согласовано»</b></p> <p>на Совете школы МБОУ СОШ № 5 города Кузнецка</p> <p>Протокол № 1 от «29» 08.2025 г.</p>	<p align="center"><b>«Рассмотрено»</b></p> <p>на Педагогическим советом МБОУ СОШ № 5 города Кузнецка</p> <p>Протокол № 1 от «29» 08.2025 г.</p>	<p align="center"><b>«Утверждено»</b></p> <p>Директор МБОУ СОШ № 5 города Кузнецка _____/Е.В.Ошкина</p> <p>Приказ № 200 «01» 09.2025 г.</p>
---	---	---

**Программа коррекционных занятий  
«Я все смогу»  
по снижению уровня тревожности**

**Составитель:**  
педагог-психолог  
Плаксина Юлия Сергеевна

Кузнецк

## Аннотация

### ***Актуальность программы.***

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 подростков и повышение самооценки.

### **Задачи:**

- 1.развитие у подростков 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.

**Ожидаемые результаты:** снижение личностной тревожности; улучшение психо-эмоционального самочувствия подростков; осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности.

**Сроки выполнения программы:** рассчитана на подростков в возрасте 11-15 лет, 11 занятий. Занятия проводятся один раз в неделю (40 минут).

## Учебно-тематический план занятий

**Цель программы:** снижение личностной тревожности у подростков и повышение самооценки.

**Категория обучающихся:** обучающиеся 11-15 лет

**Срок обучения:** 3 месяца

**Режим занятий (встреч):** 1 раз в неделю (1 час 1 встреча)

№	Наименование тем	Всего часов	Формы контроля
1	«Самого себя любить»	1	Наблюдение, рефлексия
2	«Пять ситуаций»	1	Наблюдение, рефлексия
3	«Что я знаю о себе?»	1	Наблюдение, рефлексия
4	«Самое-самое»	1	Наблюдение, рефлексия
5	«Страна чувств»	1	Наблюдение, рефлексия
6	«Письмо себе любимому»	1	Наблюдение, рефлексия
7	«Четыре персонажа»	1	Наблюдение, рефлексия
8	«Мои сильные стороны»	1	Наблюдение, рефлексия
9	«Без маски»	1	Наблюдение, рефлексия
10	«Я подарок для человечества»	1	Наблюдение, рефлексия
11	Заключительное «Три портрета»	1	Наблюдение, рефлексия
	Всего:	11,0	

## Занятие №1

### Упражнение « Самого себя любить »

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

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

Представьте себе зеркало. Громадное – громадное зеркало в светло – красной раме. Возьмите платок и вытрите зеркало как можно чище, так, чтобы оно все блестело и сияло...

Теперь каждый слушает меня.

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?

### **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**

#### **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 подростков объяснить, что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Подросткам предлагается нарисовать на бумаге мусорное ведро. Психолог направляет дискуссию таким образом, чтобы подросткам 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.

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

#### **Упражнение «Раскрасьте свои чувства»**

Заранее готовятся листы со схематичным изображением человечка. Учащихся 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, подростки показывают свои рисунки и рассказывают, почему они 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 замечания.

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.

### **Занятие №3**

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

В тетради подростки чертят таблицу из четырех пронумерованных столбцов.

1	2	3	4

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

*В столбике № 1 вы перечисляете все, что вы умеете, постарайтесь вспомнить все самое важное.*

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

*В столбике № 1 вы уже написали все, что умеете.. Но что-то мы умеешь лучше, а что-то хуже. Выберите то, что вы умеете так хорошо, что можете научить других, и запишите в столбик № 2.*

*Напишите в столбик № 4, чему бы вы хотели научиться.*

После заполнения столбика № 2 выясняется, что у подростков 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. Запишите 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....

## **Занятие №4**

### **Дискуссия «Самое-самое».**

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

Затем подростки приходят 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».**

Подросткам 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 подросткам написать окончания предложений у себя в тетради. Они записывают 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 подросткам предлагается зачитать свои ответы вслух.

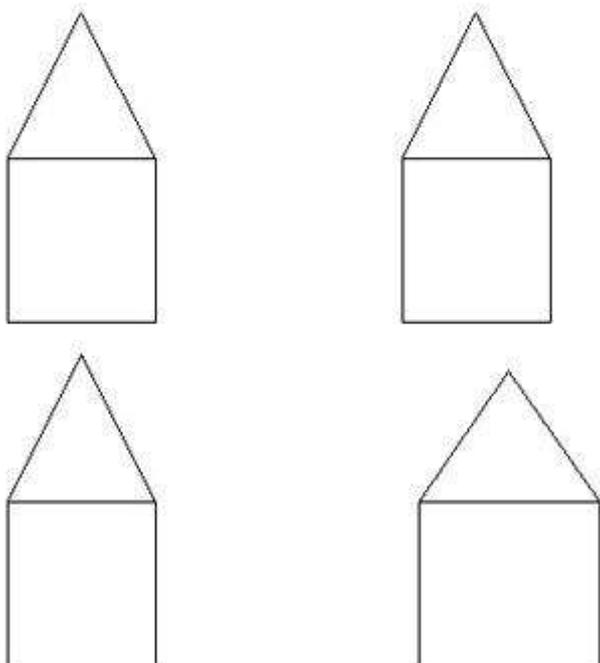
Психолог. Всем ли мы можем доверить свои откровения?

## **Занятие №5**

## *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 вас есть цветные карандаши. Пожалуйста, помогите жителям раскрасить домики.



Примечание: Здесь дан образец из 4 домиков, ребенку вы должны предложить 8, дорисуйте еще 4)

Спасибо вам от лица всех жителей. Вы восстановили страну. Настоящие волшебники! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помогите каждому жителю найти свой домик. Закрасьте и напишите название чувств, соответствующим цвету его домика. Спасибо! Вы не только восстановили страну, но и помогли жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как же вы будете путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотрите – вот карта страны чувств (ведущий показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена. Пожалуйста, возьмите свои волшебные карандаши. Они уже помогли вам восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту.

### *Обсуждение занятия.*

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).

## Занятие №6

### Упражнение

	Представьте	себе	<i>«Лес»</i>
-			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 вы напишите 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 нарисуйте себя, когда вы были маленькими, затем — какие вы сейчас, затем — какими вы будете в будущем, когда вырастаете. (Рисунок выполняется цветными карандашами, фломастерами.)

## Занятие № 7

### Упражнение «4 персонажа»

Изобразите 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, подросткам 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 «Дорисуйте 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 бездвиженность в пространстве.

Ясность мотивов и стремлений.

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

Возможность продолжения жизненного пути.

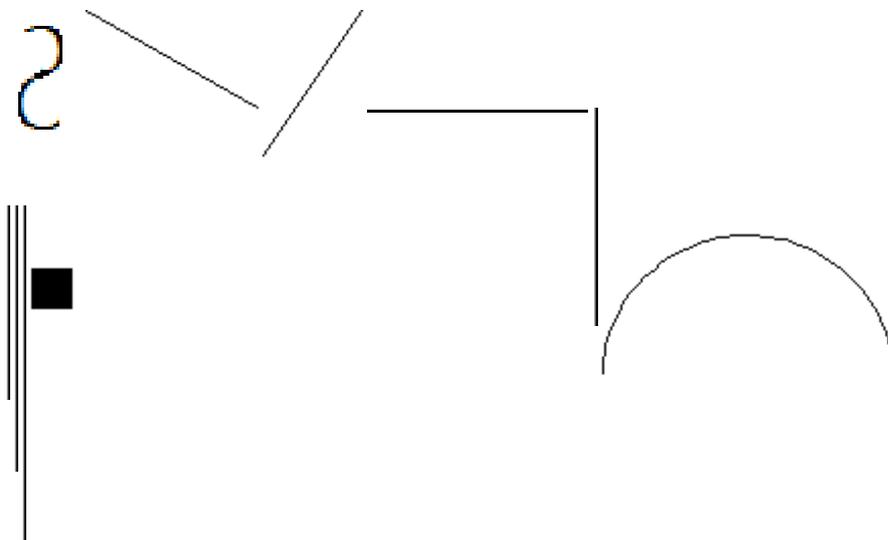
Символ прошлого и настоящего, отношений с близкими.

Деликатность, чувственность.

Убежище «Я».

На основе полученных рисунков – образов проводится беседа, в ходе которой психолог помогает «расшифровать», интерпретировать образы.

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





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

Подросткам предлагается ответить на вопросы.

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

Если бы вы смогли на недельку поменяться местами с кем – либо, то кого бы для этого выбрали? Почему?

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

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

Ваша любимая книга?

Какого человека вы считаете великодушным?

По каким критериям вы выбираете себе друзей?

Чем вы любите заниматься в свободное время?

### **Занятие №8**

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

“У каждого из вас есть сильные стороны, то, что вы цените, принимаете и любите 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 берите “в кавычки” слова, внутренне отказываясь от них. Вы можете также отметить те качества, которые вам импонируют, но они вам не свойственны и вы хотите выработать их в себе. На составление списка вам 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. Вспомните, какое конкретное доброе дело вы сделали за вчерашний день? Кто был это человек? Что вы при этом чувствовали? Как вас отблагодарил этот человек? Сколько своих добрых дел вы смогли вспомнить? Способны ли вы на добрые дела? Если нет, то что вам мешает? Проанализируйте 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, теревить 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”.

## **Занятие №9**

### **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. Вы должны сформулировать свой девиз, который отражает ваше жизненное кредо, отношение к миру в целом, к окружающим людям, к себе.

На формулировку девиза вам дается 5 минут.

### **Упражнение «Без маски»**

Откровенно ответьте 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 вы, наверное, хорошо знаете, ты сам. Действительно, кто лучше вас знает ваши особенности, привычки, желания. Вы в течение 5 минут должны составить подробную психологическую самохарактеристику, включающую не менее 10 - 12 признаков. В этой характеристике не должно быть внешних примет, по которым можно сразу вас узнать. Это должно быть психологическое описание вашего характера, ваших привязанностей, взглядов на мир, на взаимоотношения людей.

### **Упражнение «Диалог с собой»**

Подростки записывают 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

### ***Занятие №10***

#### **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, подумайте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества.

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

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

Сейчас вы напишете письмо самому близкому тебе человеку. Кто самый близкий вам 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»***

Возьмите бумагу и нарисуйте, как вы себя в данный момент ощущаете. Подберите цвета, подходящие вашему чувству. Вы можете царапать, можете рисовать линии, круги, узоры или картинку, в общем, всё, что вам хочется.

Рефлексия упражнения:

Какое чувство вам больше всего нравится?

Какое чувство вам не нравится?

С каким чувством вы идёте утром в школу?

Когда вы радуетесь?

Когда вы злитесь?

### Упражнение «Настроение»

Возьмите чистый лист бумаги и цветные карандаши, расслабленно левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет: линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переноситесь: грустное настроение, как вы материализуете его. Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы слова возникали без специального контроля с вашей стороны. После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, перечитайте слова и с удовольствием эмоционально разорвите листок, выбросите в урну. Всего 5 минут, а ваше эмоциональное неприятное состояние уже исчезло. Оно перешло в рисунок и было уничтожено вами.

Навыки общения и уверенного поведения.

### Занятие №11

#### Упражнение «Зубы и мясо».

На доске записаны качества: отзывчивый, упорный, волевой, нежный, целеустремленный, добрый. Подросткам 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 подростки 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 подростки выбирают для себя сильные качества — «зубы», а другим предлагают 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 подростки думают 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 подростков.

Рефлексия занятия:

Довольны ли вы своей «геометрией уверенности»?

Как ваша 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»**

“Сформулируйте основные цели, которых вы хотели бы достичь в ближайшее время. Что вас ждет в перспективе? К чему стремится ваша душа? Или, может быть, вас ждут какие-то важные, но не зависящие от вас дела? Итак, четкая и ясная перспектива ваших целей:

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

1	
---	--

2	
---	--

3	
---	--

4	
---	--

А теперь главное - подумайте, какие конкретные шаги нужно сделать для достижения этих целей. Что можете сделать вы? К кому придется обратиться за помощью?

У вас есть на это 10 минут. Успехов вам!”