**Приложение 19**

**Программа занятий**

**по снижению тревожности у подростков**

***Пояснительная записка***

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.

Учебная тревожность – это одна из типичных проблем, с которой сталкивается педагог-психолог и преподаватель. В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью.

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 образовательного учреждения.

Предварительные диагностические обследования, наблюдения подростков и анализ этих данных показали, что коррекционную работу с тревожными детьми целесообразно проводить:

* по повышению самооценки подростка;
* по обучению ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения;
* по отработке навыков владения собой в ситуациях, эмоционально травмирующих подростка;

***Целью*** программы является создание условий для снижения тревожности у подростков до уровня «нормы» соответствующего возраста.

***Задачи программы:***

* развитие у студентов умений и навыков психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения) и навыков владения собой в критических ситуациях;
* формирование коммуникативных компетенций: умений и навыков конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов;
* повышение самооценки студентов.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Самооценка*** | |
| Знать | * свои сильные и слабые стороны * свои ресурсы * приемы повышения самооценки |
| Уметь | * соотносить свои силы с задачами разной трудности |
| ***Коммуникация*** | |
| Знать | * правила конструктивного общения |
| Уметь | * применять на практике правила общения * предупреждать эмоциональные конфликты * управлять развитием коммуникативной ситуации |
| Иметь представления | * о бесконфликтном общении |
| ***Саморегуляция*** | |
| Знать | * способы саморегуляции, самообладания |
| Уметь | * владеть своими чувствами * принимать чувства другого человека * применять способы саморегуляции на практике * рефлексировать свое эмоциональное состояние |
| Иметь представления | * о видах чувств и их выражениях |

Программа содержит игры и упражнения, направленные на развитие эмоциональной стабильности, повышение самооценки, расширение и обогащение навыков общения со взрослыми и сверстниками, развитие адекватного отношения к оценкам и мнениям других людей.

Предложенные игры и упражнения рассчитаны на подростковый возраст 15-16 лет и соответствуют специфике развития учащихся данной категории.

Программа рассчитана на 18 часов (1,5-2 месяца). Периодичность коррекционно – развивающих занятий 1-2 раза в неделю, продолжительность занятий - 1-1,5 часа. Группа может состоять от 7 до 12 человек, а также упражнения программы могут использоваться в индивидуальных коррекционных занятиях.

***Тематический план занятий***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  занятия | Кол-во  часов | Тема занятия |
| ***Раздел 1. Повышение самооценки*** | | |
| 1.1 | 1 | Маска |
| 1.2 | 1 | Ослиная шкура |
| 1.3 | 1 | Похвалики |
| 1.4 | 1 | Самого себя любить |
| 1.5 | 1 | Невидимые помощники |
| 1.6 | 1 | Комплименты |
| ***Раздел 2. Снятие мышечного и эмоционального напряжения*** | | |
| 2.1 | 1 | Как справиться с плохим настроением |
| 2.2 | 1 | Быть собой |
| 2.3 | 1 | Сад чувств |
| 2.4 | 1 | Рисуем чувства |
| 2.5 | 1 | Царская семья |
| 2.6 | 1 | Датский бокс |
| ***Раздел 3. Навыки общения, уверенного поведения*** | | |
| 3.1 | 1 | Три портрета |
| 3.2 | 1 | Работаем над уверенностью в себе |
| 3.3 | 1 | Уверенность в повседневной жизни |
| 3.4 | 1 | Я – Алла Пугачёва |
| 3.5 | 1 | Скульптура |
| 3.6 | 1 | Прощай…. |

Оценка эффективности программы производится по данным повторной диагностики, подтверждающей положительную динамику в изменении эмоциональной сферы подростка.

***Раздел I***

***Повышение самооценки.***

***1.1 Занятие: «Маска»***

**Цель**: интеграция участниками группы собственного «Я – образа». Принятие себя через самооценку и оценку других.

Оборудование: листы бумаги, цветные карандаши или фломастеры;

Содержание игры:

Ведущий предлагает каждому члену группы сделать маску. Главное, чтобы маска отражала его внутренний мир, характеризовала участника игры.

На листе бумаги рисуется овал по размеру лица участника, определяется место для глаз и рта. Затем с помощью красок, карандашей, вырезок из журналов и других материалов маска раскрашивается, оформляется.

При изготовлении маски нет каких – либо правил: участник сам должен её придумать и воплотить на бумаге. Маску необходимо вырезать, надеть на лицо. Затем маска «оживает» и говорит о себе. Каждой маске предоставляется время для выступления.

Рефлексия упражнения:

* Что вызвало затруднения в изготовлении маски?
* Чем маска отличается от тебя «настоящего»?

Упражнение «Дневник побед»

На занятиях по коррекции тревожности студенты ежедневно в конце каждого занятия записывают в специально заведенный «Дневник побед» всё, что удалось сделать хорошо, все свои победы в течение дня (записей должно быть не менее 5). Все плохое забывается и опускается.

После записи желающие принимают участие в обсуждении своих записей.

* Какая победа далась очень трудно?
* Что из достижений дня было добиться легче всего?
* Какие из побед были замечены другими людьми (одногруппниками, преподавателями, классным руководителем)?

***1.2 Занятие: «Ослиная шкура»***

**Цель**: коррекция самооценки, снятие напряжения в отношениях с другими.

Содержание занятия:

Ведущий говорит группе: «Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда – хуже. Но настоящие герои чувствуют себя наравне с окружающими. Сейчас мы попробуем почувствовать это. Представьте, что мы попали в заколдованный лес и бродим по нему. Пусть каждый представит, что все другие герои хуже него. Они слабее, не такие умные, не такие красивые. Только ты настоящий герой. И не просто герой. А принц или даже король волшебной страны. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задание дается 2-3 минуты.)

А теперь замрите на мгновение. Пускай каждый из вас представит, что он хуже других. На вас теперь ослиная шкура. Её не так просто снять. А все вокруг видят вас таким и смеются над вами. Они гораздо сильнее и умнее вас. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты)

Теперь остановитесь и встряхните руками и ногами, сбросьте чары. Мы оказались на волшебной поляне. Найдите себе пару. Один из вас должен стать королем, а другой – ослиной шкурой. Пусть король расскажет своему партнеру, что даёт ощущение превосходства, что он чувствует в этом состоянии (задание выполняется 1-2 минуты). А теперь пусть ослиная шкура расскажет о своих чувствах (1-2 минуты)»

Рефлексия упражнения:

* Какие ощущения вы испытывали, будучи королём?
* Есть ли что – то неприятное в превосходстве?
* Какие существуют преимущества у ослиной шкуры?
* А какие недостатки?
* Какие преимущества дает равноправие?
* Бывали ли в вашей жизни моменты, когда вы чувствовали себя королём? А когда ослиной шкурой?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

***1.3 Занятие: Похвалики***

**Цель**: повысить самооценку и значимость подростка в коллективе.

Оборудование: карточки с заданиями каждому участнику.

Содержание занятия:

Все студенты сидят за партами. Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие. Подросток должен «озвучить» карточку. Причем, начав словами «Однажды я…» Например, «однажды я очень быстро выполнил домашнее задание» и т.д. На обдумывание задания дается 3-5минут, после чего каждый по очереди делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил то действие или совершил тот позитивный поступок, который указан в его карточке.

После того, как все участники выскажутся, ведущий может обобщить сказанное. Если же подростки готовы к обобщению без помощи ведущего, пусть они сделают это сами.

Рефлексия.

* Какие таланты вы у себя обнаружили?
* Что нового вы узнали о своих товарищах?
* Что было трудно?
* Что понравилось?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

***1.4 Занятие: Самого себя любить***

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

Оборудование: лист бумаги для каждого участника, восковые мелки, запись спокойной музыки

Содержание занятия:

Сядьте 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 становиться 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.) Ту 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 твоем теле отражается твоё «Я люблю себя!» Сейчас мы обсудим это.

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

Попросите по завершении этой фантазии всех участников хором произнести фразу – подтверждение «Я люблю себя!» Спросите подростков, где в своём теле они чувствуют эту любовь.

Затем студенты могут нарисовать свой образ. Они могут работать в парах, при этом каждый рисует контур своего партнёра на большом листе бумаги. Потом этот контур раскрашивается и превращается в улыбающийся и счастливый портрет. Участники могут отдельные части тела характеризовать позитивными прилагательными. Например: «мои красивые карие глаза», «мои золотые умелые руки» и т.д.

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?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

***1.5 Занятие: Невидимые помощники.***

**Цель**: развить высокий уровень самоуважения и поднять самооценку

Оборудование: колокольчики

Содержание занятия:

Представь себе, что у тебя есть невидимый помощник, не отстающий от тебя ни на шаг. Всякий раз, когда ты испытываешь что-то приятное, он нежно касается твоего плеча и тихо говорит тебе: «Как прекрасно!» Конечно, такой невидимый помощник не нужен тебе, чтобы замечать и без того бросающие в глаза приятные мгновения твоей жизни. Например, ты и сам без посторонней помощи можешь насладиться отменой занятий в техникуме. Да и когда ты в жаркий день ешь порцию своего любимого мороженного, тебе не нужно посторонней помощи, чтобы всласть порадоваться этому. Но тебе понадобится помощь твоего невидимого помощника, чтобы наслаждаться теми важными, но неуловимыми вещами, которые ежечасно и постоянно происходят с нами и делают жизнь прекрасной и удивительной. Можно, например, порадоваться теплым лучам солнца, получить облегчение после глубокого и сильного вдоха, услышать доброе слово одногруппника, увидеть улыбку друга и так далее. Невидимый помощник может обратить твое внимание на все эти маленькие радости жизни, чтобы ты успел насладиться ими. Чем больше ты наслаждаешься каждым мгновением своей жизни, тем счастливее ты станешь.

Давайте проверим, насколько вы поняли мои слова. Ведь это так просто, и всё же эти ворчуны и пессимисты на своем жалком примере показывают всем нам, как необходим в жизни такой невидимый помощник, вновь и вновь шепчущий нам на ухо: «Как прекрасно!»

Встаньте, пожалуйста, и начните медленно бродить по аудитории… Представь себе, что невидимый помощник ходит рядом с тобой и каждый раз кладет свою руку тебе на плечо, как только ты замечаешь нечто красивое и приятное. Почувствовав руку на своём плече, ничего не произноси вслух, просто подойди к моему столу и позвони в колокольчик. И снова броди по классу в ожидании момента, когда ещё что-нибудь приятное привлечет твоё внимание. (10-15 минут)

Попросите участников после этого рассказать обо всем, что их обрадовало.

И пусть весь сегодняшний день твой невидимый помощник незримо следует за тобой. Постарайтесь заметить все эти маленькие радости, на которые укажет тебе помощник-невидимка.

Рефлексия.

* Какие прекрасные звуки тебе удалось услышать?
* Какие прекрасные образы ты смог увидеть?
* Слышал ли ты приятные слова?
* Прикасался ли ты к чему-нибудь приятному?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

***1.6 Занятие «Комплименты»***

**Цель**; расширить знания участников о самих себе; научить говорить о себе только позитивно; повышение самопонимания на основе своих по­ложительных качеств.

**Оборудование:**фломастеры, бумага, скотч, ножницы

Содержание занятия:

Упражнение «Автопилот»

Участники  должны записать не менее десяти фраз-установок типа: «Я ум­ный!», «Я сильный!», «Я обаятельная!», «Я красивая!» и т. п.

Естественно, эти установки должны относиться непосредствен­но к вам, отражать ваши жизненные цели и стремление стать именно таким.

Необходимо отнестись к этому заданию серьезно, так как жизнь человека во многом определяется именно тем, что он о себе думает, что он чаще всего себе говорит. Ни в коем случае нельзя чтобы участники писали фразы, подчеркиваю­щие их слабости и недостатки, Это должна быть оптимистическая программа будущего, своеобразный автопилот, который поможет вам в любых жизненных ситуациях.

Упражнение «Комплименты»

Каждому участнику группа рассказывает о том, что в нем нравится. Упражнение эффективно только в том случае, если комплимент говорят искренне, а слушающий их молча принимает, не пытаясь противоречить или благодарить.

Упражнение «Я ценю себя»

Сядьте поудобнее на стуле так, чтобы ноги стояли на полу. Слегка прикройте глаза и просто следите за дыханием. Теперь на­правьте свой мысленный взор вовнутрь и скажите себе, что вы себя любите.

Это может звучать примерно так: «Я высоко ценю себя». Это придаст вам силы и укрепит дух. Выполняя это упражнение, периодически следите за своим дыханием.

Теперь сосредоточьтесь еще сильнее и определите то место, где хранится сокровище, носящее ваше имя. Приближаясь к этому свя­щенному месту, подумайте о своих возможностях: способности ви­деть, слышать, осязать, ощущать вкус и запах, чувствовать, думать, двигаться и делать выбор. Как следует подумайте о каждой из этих возможностей, вспомните, как часто вы пользовались ими, как поль­зуетесь сейчас, как нужны они будут в дальнейшем.

Теперь вспомните, что это все — вы, что это вы можете увидеть но­вые картины, услышать новые звуки и т. д. Постарайтесь осознать, что благодаря этим возможностям вы никогда не будете беспомощ­ными.

А теперь вспомните, что вы — частица Вселенной; вы получаете энергию из недр земли, благодаря ей вы можете уверенно стоять на ногах, понимать смысл окружающего мира, вас заряжают и другие люди, которые готовы быть с вами и нуждаются в вас.

Помните, вы свободны, чтобы все видеть и слышать, но выбираете лишь то, что вам нужно. И тогда отчетливо скажите «да» тому, что не­обходимо, и «нет» всему ненужному и лишнему. Вы будете нести добро и себе, и другим вместо зла и бессмысленной борьбы.

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

***Раздел II***

***Снятие мышечного и эмоционального напряжения.***

***2.1 Занятие: Как справиться с плохим настроением***

**Цель:** Развить умение самоанализа и преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Оборудование: альбомные лист, цветные карандаши, плакат с изображенным мусорным ведром.

Содержание занятия.

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 «Аукцион»

По типу аукциона предлагается, как можно больше способов помогающих справиться с плохим настроением. Все способы, принятые ведущим, фиксируются на доске.

Упражнение «Мусорное ведро»

Психолог показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро, и просит детей объяснить, Что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Участникам предлагается нарисовать на бумаге мусорное ведро. Психолог направляет дискуссию таким образом, чтобы каждому подростку представилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает участникам 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.

Учащиеся описывают негативные моменты своей жизни так, как они изобразили это на картинке. Комментируя и задавая вопросы, они изучают выбор каждого. Ведущий помогает группе идентифицировать свои чувства и общие темы. Для одних это может быть вполне реальное разочарование, например, от бесполезного подарка. Другие будут описывать абстрактные понятия, такие как ненужные взаимоотношения.

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

***2.2 Занятие: Быть собой***

**Цель**: развить способности понимания своего состояния и состояния других людей.

Содержание занятия:

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 напишите письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? (Участники занятия высказывают своё мнение) 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.

Стоит обратить внимание на то, как кто – то себя же и поучает, кто – то смотрит на себя снизу вверх, кто – то делится с собой теплом и нежностью, кто- то с собой на дружеской ноге, кто – то радуется себе, близкому, а кто – то тоскует по тому, каким он был когда – то.

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

***2.3 Занятие: Сад чувств.***

**Цель:** Восстановить внутреннее равновесие.

Оборудование: бумага и карандаши; «камень повествования» - яркий поделочный камень, примерно с кулак размером, который участники могли бы держать в руках; аудиозаписью спокойной музыки.

Содержание игры:

Все удобно сядьте. Давайте поговорим о том, что для вас тяжело и что происходит, когда вы чувствуете напряжение. Вы огорчаетесь? Или у вас болит голова или живот? Или вы не можете сосредоточиться и делаете очень много ошибок? Многое в жизни вызывает у нас тяжёлое состояние: когда мы испытываем страх перед контрольной; когда мы на кого-нибудь сильно рассердимся, когда мы плохо выспались или поссорились с родителями. Но и хорошие вещи могут вызвать у нас напряжение, например, когда мы чрезмерно радуемся своему дню рождения, так что даже не можем заснуть.

Думали ли вы о том, что вызывает у вас напряжение, приводит вас к стрессу? И как он у вас проявляется? Подумайте об этом минутку в тишине. Теперь будет говорить только кто-нибудь один из вас.

Этот участник должен будет взять камень повествования. Все остальные будут внимательно слушать.

Сначала пусть каждый подросток расскажет о своей ситуации, а Вы напишите на доске список разных возможных ситуаций. Во второй части занятия вернитесь к этому списку и обсудите с учащимися, что можно сделать, чтобы справиться с напряжением.

Удобно сядьте и закройте глаза. Я хочу вам показать, как в плохие времена можно пополнить запас внутреннего спокойствия и обрести свежие силы. Три раза глубоко вздохните и слушайте внимательно мой голос. (См приложение)

Теперь вздохните глубоко и попрощайтесь с садом. Ты знаешь, что ты всегда сможешь туда вернуться. Потянись и открой глаза.

Возьми лист бумаги и нарисуй свой сад.

Рефлексия упражнения:

* Знаком ли тебе тревога, которая приносит пользу?
* Что происходит с твоим телом, когда ты испытываешь тревогу?
* Что делают твои родители, когда тревожатся?
* Достаточно ли тебе перемены, чтобы отдохнуть и «заправиться» энергией?
* Что больше всего тебе понравилось в воображаемом саду?
* Что доставило тебе наибольшую радость в твоей прогулке по саду: прекрасный вид, дивные звуки, запахи или вкусная еда?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

***2.4 Занятие: Рисуем чувства***

**Цель**: Научить выражать подростков свои чувства, внутренне разрядить учащихся. Поднять самооценку.

Оборудование: Бумага и карандаши.

Содержание занятия:

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.

Я буду ходить по рядам, и вы мне скажите, какое чувство вы хотите показать своим рисунком. Я запишу это слово, и вы сможете его потом приписать на свою картинку.

Студенты сами могут написать чувство на рисунке. Важно, чтобы каждый участник смог показать свой рисунок, а Вы положительно оценили его: так, чтобы подростки поняли, что подобное рисование – хорошая возможность заметить и назвать свои собственные чувства. Поговорите также с ними о том, что они могут делать и делают, когда им скучно; когда они волнуются; когда ревнуют…

Рефлексия упражнения:

* Какое чувство тебе больше всего нравится?
* Какое чувство тебе не нравится?
* С каким чувством ты идёшь утром в техникум?
* Когда ты радуешься?
* Когда ты злишься?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1

***2.5 Занятие: «Царская семья»***

**Цель:** обучение тому, как находить в себе скрытые особенности лич­ности и использовать приемы для изменения в лучшую сторону; раз­витие способности понимания своего состояния и состояния других людей.

**Оборудование:**фломастеры, бумага, скотч.

Содержание занятия:

Упражнение «Царская семья»:

Участники делятся на 4 подгруппы, каждая из которых получает карточку с заданием «изобразить семейный портрет».

1-я подгруппапредставляет царскую семью; 2-я подгруппа— семью всемирно извест­ного ученого; 3-я подгруппа— семью «новых русских»; 4-я подгруппа— семью кинозвезды. Подгруппы по очереди представляют «се­мейную фотографию». Остальные участники пытаются отгадать,  кто  «изображен» на « фото ».

**Обсуждение:** участники отвечают в кругу на вопрос «Что вы чувствовали во время выполнения упражнения?»

Упражнение **«**Недотроги**»**

Ведущий вместе с подростками в течение нескольких минут рисуют карточки с пикто­граммами. Необходимо обсудить сучастниками, что означает каждая пиктограмма. Например, кар­тинка с изображением улыбающегося человеч­ка может символизировать Веселье, с изобра­жением, например, двух одинаковых нарисо­ванных конфет - Доброту или Честность. Вместо пиктограмм можно записать на каждой карточке какое-либо положительное качество подростка (обя­зательно положительное!).

Каждому участнику выдается 5-8 карточек. По сигналу ведущего участники стараются закре­пить на спинах товарищей (при помощи скот­ча) все карточки.

По следующему сигналу ведущего подростки прекращают игру и обычно с большим нетер­пением снимают со спины «добычу». На первых порах, конечно, случается, что не у всех играющих оказывается много карточек, но при многократном повторении игры и после проведения обсуждений ситуация меняется.

Рефлексия упражнения:

* При­ятно ли получать карточки?
* Что приятнее: дарить хорошие слова дру­гим или получать их самому?

Как правило, подростки говорят, что нравится и дарить, и получать. Тог­да ведущий может обратить их внимание на тех участников, которые совсем не получили карточек или получили совсем мало. Обычно эти подростки при­знаются, что они с удовольствием дарили, но им бы тоже хотелось получить в подарок карточку.

Чаще всего, при повторном проведении игры «отверженных» участников не остается.

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1

***2.6 Занятие:* «Датский бокс»**

**Цель**: научить выражать подростков свои чувства; развитие навыков анализа поведения.

Содержание занятия:

Упражнение «Датский бокс»

Ведущий: «Эту игру придумали датские мужчины, чтобы  коротать долгие зимние вечера. В эту игру могут играть все, потому что все в ней зависит не от силы, а от скорости реакции и ост­роты глаз. Можно выиграть и хитростью, если делать обманные движения и броски, поддавать­ся на время, чтобы затем воспользоваться сниже­нием внимания партнера.

Разбейтесь на пары и встаньте друг против друга на расстоянии вытянутой руки. Затем сожми­те руку в кулак и прижмите его к кулаку партнера так, чтобы мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный - к его безымянному и т. д. Четыре пальца должны быть крепко прижаты. На счет «три» в бой вступают большие пальцы. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера к его кулаку хотя бы на секунду.

Проиграйте несколько раундов, с каждым разом у вас будет получаться все лучше и лучше. Закончив игру, поблагодарите партнера за чест­ный бой».

З**амечания для ведущего:** Нужно предупредить ребят, что причинять боль партнеру не следует.

Упражнение «Разговор с собой»

Ребятам предлагается проанализировать свои чувства, мысли и действия во время преды­дущей игры. Что они могут сказать самим себе? Как они оценивают свои чувства? Если пришлось проиграть, чувствовали ли обиду и на кого? А если выиграли, появилось ли чувство удовлетворения? Если найдутся добровольцы, им можно предложить рассказать группе, что они сами себе сказали после победы (поражения).

**Замечания**: Если случится так, что добровольцев не найдется, не стоит насильно заставлять ребят рассказывать о том, что они думают. Самое главное, что они научились проигрывать или выигрывать не просто так, но и анализируя свои чувства.

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1

***Раздел III***

***Навыки общения и уверенного поведения***

***3.1Занятие: три портрета***

**Цель**: Создание условий для оценки подростками своего уровня уверенности в себе.

Содержание занятия:

Ребятам предлагается разделиться на три группы. Каждая подгруппа получает задание нарисовать человека: уверенного в себе, неуверенного в себе, самоуверенного, а также описать его основные психологические особенности.

По окончании подгруппы представляют результаты работы остальным ребятам. В процессе обсуждения формируются основные психологические особенности и особенности поведения, уверенного, неуверенного и самоуверенного человека. 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 и сам по себе.

Вторым этапом ребята 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.

Дальше ребята самостоятельно оценивают своё пространство уверенности (смотри приложение)

Рефлексия занятия:

* Доволен ли ты своей «геометрией уверенности»?
* Как твоя неуверенность мешает в тех или иных ситуациях?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

***Занятие 3.2 Работаем над уверенностью в себе***

**Цель:** привить опыт уверенного поведения в моделируемых ситуациях общения с близкими людьми.

Оборудование: карточки с ситуациями, памятки с признаками уверенного поведения.

Содержание занятия:

1. Приветствие.

2. Ролевое проигрывание ситуаций в группах

Разбить участников на группы и раздать карточки с ситуациями. Выбрать наблюдателя, который не вмешивается в разыгрывание, а в конце даёт обратную связь. Затем можно поменяться ролями.

Если работа в группе пройдет быстро, можно дать дополнительную карточку.

После обсуждения в группе ситуации разыгрываются и обсуждаются в общем кругу.

3. Отработка навыков уверенного поведения. Психолог предлагает ситуацию, она разыгрывается желающими и анализируется всей группой.

4. Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

5. Рефлексия занятия.

***Занятие 3.3 Уверенность в повседневной жизни.***

**Цель**: познакомить с конкретными техниками уверенного поведения в ситуациях давления, ущемления прав; тренировать навыки уверенного поведения

Оборудование: листочки с текстами.

Содержание занятия:

Чтобы вести себя уверенно, необходимо знать свои личные права. Эти права охраняются законом. Однако если вы хотите, чтобы уважали ваши права, постарайтесь уважать права других людей.

Работа с текстом:

Участники получают текст и работают с ним. Можно провести демонстрацию каждой техники вместе с помощником.

Знакомство со способами как отстаивать свои права:

I способ. Заигранная пластинка.

Этим способом можно отстаивать свои права, если они ущемлены. Имейте в виду, что данный способ раздражает людей.

Повторяйте своё требование снова и снова, не повышая голоса, бед гнева и раздражения. При этом можно заменять слова близкими по значению, не меняя общего смысла.

Например, вы приходите в магазин. Полчаса назад вы купили мясо и забыли его здесь.

- Я был здесь, купил мясо и забыл его у вас.

- Ну и что?

- Мне нужно мое мясо.

- Посмотрите дома, в другой сумке.

- Я уже смотрел. Я точно знаю, что забыл его здесь. Мне нужно моё мясо.

- Ничем не могу помочь.

- Мне нужно моё мясо.

- Очередь волнуется!

- Я вижу это, но мне нужно мое мясо.

-…

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

Рефлексия занятия.

***3.4 Занятие: «Я – Алла Пугачева»***

**Цель**: отработка навыков уверенного поведения, повышение самооценки.

Содержание игры:

Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимого для него и в то же время известного присутствующим человека (Алла Пугачева, президент страны, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую – либо фразу, показывает жест, характеризующий его героя). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

После проведения упражнения проводится обсуждение, в ходе которого каждый участник вербализует те чувства, которые возникли у него в ходе презентации.

Рефлексия:

* Почему ты выбрал именно этого героя?
* Что было трудным в упражнении?
* С каким чувством вы показывали своего героя?

Упражнение «А кроме того…»

Цели: Эта игра – прекрасное лекарство от недовольства, апатии и плохого настроения.

Содержание игры:

Порою каждому хочется на что-нибудь пожаловаться или поворчать. Иногда плохо, потому что понедельник, иногда – потому что идет дождь, иногда – потому что отменили физкультуру и так далее.

Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга. Вы можете тут же начать рассказывать друг другу о неприятных или обидных вещах и жаловаться на жизнь, что есть сил. Говорите друг другу фразы, начинающиеся всегда с одних и тех же слов: «А кроме того..». Это может выглядеть так: «А кроме того, я сегодня вообще не хотел идти в техникум» или «А кроме того, я совсем не хочу писать диктант» и т.д.

Имеет смысл продолжать это упражнение 2-3минуты.

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

***3.5 Занятие «Скульптура»***

**Цель**:развить умение  владеть мышцами лица, рук и т.д.; развить у студентов творческое воображение; отработать навыки взаимодействия с партнером.

**Содержание занятия:**

Упражнение «Скульптура»

Участники разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой -скульптура. По заданию ведущего скульптор лепит из «глины» скульптуру:

-ребенка, который ничего не боится;

-ребенка, который всем доволен;

-ребенка, который выполнил сложное за­дание и т. д.

Темы для скульптур может предлагать ведущий, а могут выбирать сами подростки. Затем участники могут поменяться ролями. Возможен ва­риант групповой скульптуры.

**Об­суждение:** спросить, что чувствовали участники в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру при­ятно было изображать, какую — нет

Упражнение «Щепки на реке »

Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это — берега реки. Рассто­яние между рядами должно быть больше вы­тянутой реки. По реке сейчас поплывут Щеп­ки. Один из желающих должен «проплыть» по реке. Он сам решит, как будет двигаться: быстро или медленно.

Участники игры - «берега»- помогают руками, ласковыми прикосновениями, движению щепки, которая сама выбирает путь: она может плыть прямо, может крутиться, может останав­ливаться и поворачивать назад... Когда Щепка проплывет весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая Щепка начинает свой путь...

Упражнение можно проводить как с откры­тыми, так и с закрытыми глазами (по жела­нию самих Щепок).

**Обсуждение**:участники делятся своими ощущениями, возникшими у них во время «плавания», описывают, что они чувствовали, когда к ним прикасались ласковые руки, что помогало им обрести спокойствие во время выполнения задания.

Рефлексия:

* Какое настроение у участников?
* Менялось ли оно в ходе упражнений?
* Что понравилось в занятии?
* Что не понравилось?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

***3.6 Занятие* «Прощай…»**

**Цель:**закрепление представлений участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности; закрепление дружеских отношений между членами группы**.**

**Оборудование:**фломастеры, бумага, скотч, ножницы, листы ватмана

**Содержание занятия:**

Упражнение «Пожелания»

Каждый участник  берет по альбомному листу бумаги, пишет на нем свое имя. Затем предает этот лист своему соседу, который пишет свое пожелание и передает лист дальше. Побывав у каждого участника, лист возвращается к владельцу.

**Обсуждение:** Участникам предлагается ответить на вопросы: «Какие пожелания Вам больше всего понравились?», «Какие чувства испытывали?»

Упражнение «Моё будущее»

Участникам предлагается закончить предложения:

-Мое будущее видится мне…

- Я жду …

- Я хочу …

- Я думаю …

- Мне хочется достичь успеха в …

- Для этого мне необходимо …

- Главная сложность, с которой я столкнусь …

-Преодолеть препятствия мне поможет …

Участники в кругу обсуждают свои представления о будущем.

Ритуал прощания

Подросткам предлагается выразить свою благодарность участникам группы: «Я тебе благодарен за…».

***Приложения***

***К занятию 3.1***

***К занятию 3.2***

***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.

Человек с уверенным поведением:

* 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.

***Карточки с ситуациями:***

* В школьной столовой. Ты опаздываешь на занятие, но очень хочешь есть.
* Тебя вызвали к доске, но ты очень плохо знаешь учебный материал
* Ты увидел, как старший студент обидел твоего друга.
* Не успел доделать самостоятельную работу. Прозвенел звонок на перемену. Ваша группа дежурная.

***К занятию 3.2***

***Мои личные права***

1. Я имею право судить о своем поведении, мыслях, эмоциях и брать на себя ответственность за их последствия.
2. Я имею право не оправдываться.
3. Я могу сам(а) решать, брать ли мне ответственность за чужие проблемы.
4. Я имею право изменить своё решение или быть нелогичным в его принятии.
5. Я имею право делать ошибки и отвечать за них.
6. Я имею право сказать «Я не знаю», «Я не понимаю».
7. Я имею право не зависеть от того, как ко мне относятся другие.