

Занятия для учащихся - участников Школьной службы примирения по формированию социальных навыков

Занятие 1. Каким ты выглядишь в глазах других?

Цель: Формирование у учащихся стремления к конструктивному взаимодействию с людьми.

Задачи: Сформировать у учащихся стремление понимать окружающих; убеждение, что в случае необходимости можно конструктивно взаимодействовать с самыми разными людьми; привычку искать способы сотрудничества с людьми в различных ситуациях.

Методическое оснащение

Фрагмент стихотворения П. Заболоцкого; изображения трех мушкетеров и Д'Артаньяна; бумага и ножницы для каждого учащегося; тест «Каким ты выглядишь в глазах других?»; бланки ответов; упражнения «Презентация индивидуальности», «Сколько меня», «Люди не похожие на меня»; определение индивида, индивидуальности, понятия «Я», описание различных типов личности; ручки, цветные карандаши или фломастеры.

Материалы к занятию

Фрагмент стихотворения Н. Заболоцкого

«Как мир меняется! И как я сам меняюсь!

Лишь именем одним я называюсь,

На самом деле то, что именуют мной,

Не я один. Нас много. Я - живой».

Упражнение «Презентация индивидуальности»

Участники по очереди называют свои имена, а также свои личностные качества. Причем эти качества должны начинаться на одну из букв собственного имени. Вариант: назвать два качества, одно из которых помогает, другое мешает в жизни.

Упражнение «Сколько меня?»

Каждый учащийся складывает лист бумаги несколько раз, после чего вырезает из него силуэт человека. Развернув лист бумаги, учащийся получает или отдельные фигуры человечков, или ленту из них. Каждому предлагается назвать социальные роли полученных фигурок, ассоциируя их с собой (учащийся, член семьи, друг и т.д.) Фигуры необходимо распределить таким образом, чтобы получились группы человечков, которые симпатичны друг другу.

Предлагается задание: «Представьте себе, что вы - психолог. С каким пожеланием вы обратились бы к человечкам, составляющим группу, и с каким пожеланием вы обратились бы к человечку вне группы?»

Упражнение «Люди не похожие на меня»

Каждому участнику предлагается представить себе своего друга, который в каких-то важных вещах существенно от него отличается. Зачем необходимо, не называя его имени, рассказать, чем он отличается и почему он участнику дорог.

Основные понятия (Словарь Баева, 1996)

1. **Индивид** - человек как единичное природное существо, представитель вида «Homo Sapiens», носитель индивидуально своеобразных черт.

Краткое содержание: человек как биологический представитель вида.

Образ: «Точка, точка, запятая, минус рожица кривая, палка, палка, огуречик - получился человечек».

Переживание: «Все мы люди, все мы человеки».

2. **Индивидуальность** - неповторимый человек, имеющий социально значимые отличия от других людей.

Краткое содержание: единичность, относительная независимость от других.

Образ: луковица

Переживание: «И все мы врозь»

3. **Я** - результат выделения человеком самого себя из окружающей среды. В результате этого человек ощущает себя субъектом своих физических и психических состояний, действий и процессов, переживает свою целостность и тождественность с самим собой.

Краткое содержание: индивидуальность, самообоснованность, интегральность.

Образ: цыпленок, разбивший скорлупу.

Переживание: «Внешне такой же, но внутренне я другой».

4. **Я - концепция** - относительно устойчивая, в большей или меньшей степени осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит свое взаимодействие с другими людьми и относится к себе.

Краткое содержание: целостный, хотя и не лишенный внутренних противоречий, образ собственного Я.

Образ: коллекция.

Переживание: «Таким меня не знает никто».

Типы личности (по Кречмеру - Малиновскому)

Астенический тип - замкнутость, ранимость, скрытность, сентиментальность, гордость.

Атлетоидный тип - взрывчатость, гневливость, энергичность, вязкость.

Гранильный тип - эксцентричность, эмоциональность, богатая фантазия, позерство, артистичность, инфантилизм, внушаемость.

Пикнический тип - откровенность, терпимость, выносливость, материальность, практичность, обжорство, лень.

Тест «Каким ты выглядишь в глазах других»

(Александровская Э.М., 2000)

Учащимся предлагается ответить на вопросы:

1. Мой любимый цвет
 - а) красный или оранжевый;
 - б) белый;
 - в) черный;
 - г) темно-синий или лиловый;

- д) желтый;
 - е) коричневый, серый или фиолетовый;
 - ж) зеленый.
2. Когда я иду на вечеринку
- а) я надеваю яркую, бросающуюся в глаза одежду, с шумом захожу в комнату и надеюсь, что все обратят на меня внимание;
 - б) надеваю что-нибудь особенное, но захожу тихо и надеюсь увидеть кого-нибудь из знакомых;
 - в) надеваю одежду, в которой надеюсь не привлекать к себе особого внимания.
3. Когда я ложусь спать, я лежу
- а) на спине;
 - б) на животе;
 - в) на боку;
 - г) закрыв рукой голову;
 - д) с головой под одеялом.
4. Я хожу
- а) большими, быстрыми шагами;
 - б) маленькими, быстрыми шагами;
 - в) не очень быстро, голова вперед;
 - г) не очень быстро, голова вниз;
 - д) медленно.
5. Обычно я чувствую себя лучше всего
- а) сразу после того как проснусь;
 - б) днем;
 - и) поздно вечером.
6. Если происходит что-нибудь смешное
- а) я громко смеюсь;
 - б) я тихо смеюсь;
 - в) я смеюсь про себя;
 - г) я широко улыбаюсь;
 - д) я немного улыбаюсь.
7. Когда я разговариваю с людьми, то
- а) я стою со скрещенными руками;
 - б) держу руки впереди себя;
 - в) одну или обе руки держу на боку;
 - г) дотрагиваюсь до собеседника;
 - л) дотрагиваюсь до своего лица или волос;
 - е) люблю держать в руках какой-нибудь предмет, например, карандаш.
8. Когда я расслабленно сижу на стуле, то
- а) держу колени, ноги рядом;
 - б) сижу нога на ногу;
 - в) вытягиваю ноги перед собой;
 - и) одна нога подо мной.

Ключ к тесту - баллы

Вопрос 1: а - 6; б - 2; в - 7; г - 3; д - 5; е - 1; ж - 4.

Вопрос 2: а - 6; б - 4; в - 2.

Вопрос 3: а - 7; б - 6; в - 4; г - 2; д - 1.

Вопрос 4: а - 6; б - 4; в - 7; г - 2; д - 1.

Вопрос 5: а - 2; б - 4; в - 6.

Вопрос 6: а - 6; б - 4; в - 3; г - 5; д - 2.

Вопрос 7: а - 4; б - 2; в - 5; г - 7; д - 6; е - 1.

Вопрос 8: а - 4; б - 6; в - 2; г - 1.

Результаты

42 и более баллов. Окружающие считают, что ты самоуверенный человек, который любит находиться в центре внимания. Они восхищаются тобой, иногда завидуют, некоторые - боятся. Тебе нелегко завязать дружбу.

От 35 до 41 балла. Окружающие находят тебя интересным человеком, с которым можно предпринять много веселого. Что ты сделаешь в следующий момент - нельзя предсказать, поэтому с тобой интересно. Многие хотели бы видеть тебя своим лидером.

От 27 до 34 баллов. Тебя считают очень дружелюбным человеком. С тобой общаются, потому что ты приветлив и весел. Многие хотели бы дружить с тобой.

От 20 до 26 баллов. Считаю, что ты осторожен и практичен. Большому количеству знакомых ты предпочитаешь несколько хороших друзей. Друзья доверяют тебе, а ты - им.

Менее 20 баллов. Окружающим кажется, что ты скромный и обеспокоенный человек. Некоторые считают, что ты слишком переживаешь из-за мелочей. По их мнению, ты очень осторожен; прежде чем что-либо предпринять, ты все тщательно обдумываешь.

Ход занятия

Вводная часть. Актуализация знаний учащихся о многообразии человеческой индивидуальности. Упражнение «Презентация индивидуальности».

Учитель подчеркивает, что одно и то же качество у разных людей может быть выражено в разной степени: в одних случаях это качество помогает другим понимать этого человека, а в других - затрудняет понимание.

Основная часть. Формирование у учащихся представлений о проблемах адекватности при восприятии людьми друг друга. Учитель зачитывает фрагмент из стихотворения Н. Заболоцкого, после чего выполняется упражнение «Сколько меня?».

Вывод: одно и то же событие может вызывать у разных людей разные реакции, поэтому людям иногда так трудно понимать друг друга. Зачастую мы видим себя не так, как видят нас другие. Учащиеся выполняют тест «Каким ты выглядишь в глазах других?».

Заключительная часть. Эмоциональная устойчивость как ресурс человеческой психики, который помогает в восприятии и понимании других людей. Картинки с портретами четырех мушкетеров вывешиваются на доску. Учитель зачитывает описание различных типов личности по Кречмеру. Учащимся предлагается обсудить, что (кроме внешних обстоятельств) способствовало дружбе мушкетеров.

Вывод: несмотря на то, что все мы разные, мы можем, как правило, договориться друг с другом, потому что обладаем эмоциональной устойчивостью.

Формирование привычки терпимого отношения к многообразию проявлений человеческой индивидуальности. Учащиеся выполняют упражнение «Люди не похожие на меня».

Домашнее задание. Протестировать членов семьи, используя тест «Каким ты выглядишь в глазах других?»; обсудить результаты.

Ведущему на заметку. В заключительной части можно использовать иные описания типов личности, упомянув при этом, что в жизни, как правило, встречаются люди, объединяющие в себе черты различных типов.

Занятие 2. О пользе критики.

Цель: Формирование у учащихся конструктивного отношения к критике в свой адрес и представлений и корректности в критике; обучение навыкам критического отношения к себе, умению критически мыслить.

Задачи: Показать различие между критикой и оскорблением; сформировать у учащихся умение извлекать пользу из критических замечаний в свой адрес и корректно критиковать других; сформировать представление о критическом отношении к себе; показать пользу критического мышления.

Методическое оснащение

Образцы рекламы популярных товаров (видеозаписи, страницы из журналов, проспекты); упражнение «Ассоциации».

Ход занятия

Вводная часть. Актуализация знаний учащихся о критике. После ритуала приветствия учащимся предлагается упражнение «Ассоциации» - назвать ассоциации, вызванные словом «критика».

Основная часть. Формирование у учащихся умения извлекать пользу из критики, умения критиковать других и представления о критическом отношении к себе. Учащимся предлагается вспомнить, как люди обычно реагируют на критику. Нужно подчеркнуть, что люди обычно обижаются на критику.

Далее проходит обсуждение того, в каких случаях и зачем люди критикуют друг друга. Обращается внимание учащихся на разницу между критикой и оскорблением (оскорбляют - чтобы унижить; критикуют - чтобы помочь преодолеть недостатки). Анализируются наиболее удачные примеры из тех, которые привели учащиеся (педагог может привести и свои примеры), и обсуждается, как лучше реагировать на критику. Ведущий напоминает, что

критикующий хочет, чтобы человек исправил свой промах, значит, его нужно поблагодарить за критику.

Учитель корректно высказывает критические замечания в адрес некоторых учеников, выбирая очевидных лидеров, удовлетворенных своим статусом в классе, и предлагает им отреагировать на критику, начиная словами «Спасибо...», «Я признателен вам за...»

Учащимся предлагается обсудить такую ситуацию. Ваш друг собирается на очень важную встречу (экзамен). При этом он надевает, с вашей точки зрения, совершенно неподходящий для такого случая костюм. Задача: высказать другу критические замечания таким образом, чтобы не испортить ему настроение перед важной встречей, но при этом уберечь его от ошибки.

При обобщении высказываний учащихся обращается их внимание на то, что корректно высказанное, обоснованное критическое замечание, как правило, бывает очень эффективным. Если человек хочет, чтобы его критика принесла пользу, следует учитывать настроение критикуемого, постараться, чтобы критика не была похожа на оскорбление.

Далее ведущий обсуждает с учащимися, что значит критически относиться к самому себе. В высказываниях подчеркивается, что подобное отношение к себе предполагает четкое представление о своих слабых и сильных сторонах, а это, в свою очередь, помогает избежать ошибок.

Заключительная часть. Отработка личной стратегии критического отношения к себе и обстоятельствам. Учащимся предлагается вспомнить случаи критического отношения к себе из личного опыта (из литературных произведений, кинофильмов). Подчеркивается, что критическое мышление подразумевает не выискивание недостатков, а трезвую оценку положительных и отрицательных качеств. Выполняется упражнение: учащимся предлагается высказать критические замечания о каком-либо широко рекламируемом товаре (сигареты, пиво, сладости), при этом демонстрируется реклама.

Осмысление опыта, полученного на занятии. Аукцион идей: польза критики в том, что...

Домашнее задание. Обсудить с родителями или близкими, в каких жизненных ситуациях помогает критическое отношение к себе и обстоятельствам. Проанализировать критику в свой адрес и постараться извлечь из нее максимальную пользу. Корректно высказать критическое замечание в адрес друга (подруги).

Ведущему на заметку. В основной части, когда учащиеся вспоминают, как люди обычно реагируют на критику, им можно предложить покритиковать друг друга. Однако это рекомендуется проводить в классе, имеющем достаточный опыт участия в тренингах.

Занятие 3. Умение принимать решение.

Цель: Формирование у учащихся навыка принятия решений как коллективных, так и персональных.

Задачи: Показать учащимся, что принятие оптимального решения возможно только на основе критического осмысления ситуации; продемонстрировать особенности принятия персонального и коллективного решения; сформировать представление о том, как отстаивать свою точку зрения при принятии коллективного решения.

Методическое оснащение

Предметы (карточки) для игры «Воздушный шар»

Материалы к занятию

Игра «Воздушный шар»

Учащимся предлагается ситуация: после проведения успешной научной экспедиции ее участники летят домой на воздушном шаре. Лететь еще далеко, но в шаре образовалось отверстие, и он начинает медленно падать. Падение замедлилось после освобождения от балласта, однако возникает необходимость еще облегчить шар, выбросив другие предметы.

Среди этих предметов: аптечка - 5 кг, компас - 2 кг, консервы - 25 кг, подзорная труба - 1 кг, ружье и патроны - 25 кг, конфеты - 20 кг, спальные мешки - 30 кг, ракетница и сигнальные ракеты - 10 кг, палатка - 20 кг, баллон с кислородом - 50 кг, географические карты - 5 кг, баллон с питьевой модой - 20 кг, надувная лодка - 25 кг, видеокассеты - 3 кг, видеокамера - 5 кг, магнитофон - 3 кг.

Участникам нужно решить, что и в какой последовательности выбросить. Сначала каждый думает самостоятельно, затем происходит совместное обсуждение и принимается единое решение. Оно записывается. Время падения шара неизвестно, но скорость падения возрастает.

Условия выполнения задания: высказаться должен каждый, решение принимается при единогласном голосовании. При одном воздержавшемся предложении отменяется. Решение должно быть принято по каждому предмету из перечня.

Ход занятия

Вводная часть. Актуализация знаний учащихся о том, как критическое мышление помогает принять правильное решение. На основе анализа домашнего задания и материала занятия «О пользе критики» учитель предлагает учащимся обсудить преимущества решений, принятых после критического осмысления, по сравнению с решениями, принятыми необдуманно.

Основная часть. Формирование у учащихся представлений о персональном решении и навыка отстаивать свое решение. Учащимся предлагается обсудить такую ситуацию: «Представь, что ты находишься в гостях у своих друзей, вечер в самом разгаре. Однако ты живешь очень далеко. Не стоит ли покинуть друзей пораньше?». Обобщая высказывания учащихся, следует обратить их внимание на необходимость уметь прогнозировать последствия своего решения. Нужно обсудить с учащимися, стоит ли в таком случае объявлять всем о своем решении (друзья, отговаривая, помешают его выполнить). Подумайте, какими способами

можно отстаивать свое решение (лучший способ - приступить к его выполнению).

Ведущий напоминает, что людям часто приходится принимать не персональные, а коллективные решения. Учащимся предлагается игра «Воздушный шар». Правила принятия коллективного решения (в том числе в ходе игры):

- нельзя повышать голос, оскорблять друг друга,
- следует давать оценку не личности, а предложениям (в некоторых классах возможны штрафные санкции - за нарушение правил из списка вычеркивается какой-либо пункт).

После завершения игры нужно обсудить с учащимися, что им понравилось, какие у них возникали ощущения (высказываются 2-3 участника).

Заключительная часть. Отработка личной стратегии принятия ответственного решения. Учащимся предлагается обсудить, какое решение принимать легче - персональное или коллективное. Обращается внимание на то, что при принятии персонального решения человеку не нужно кого-либо убеждать в своей правоте; вместе с тем он лишается возможности посоветоваться с кем-либо и несет полную ответственность за последствия. Каждому предлагается вспомнить ситуацию, когда ему удалось принять оптимальное решение. Нужно обсудить, что при этом помогло (критическое осмысление ситуации, оценка возможных последствий, прежде всего безопасности - своей и других).

Осмысление полученного опыта. Предложите учащимся продолжить фразы: «Для принятия правильного решения мне обычно необходимо...»

Домашнее задание. Обсудить дома с родителями, как принимаются важные решения в семье, что при этом учитывается прежде всего; какие решения целесообразно принимать совместно.

Ведущему на заметку. В основной части при обсуждении ситуации целесообразно разделить учащихся на группы по три человека. Каждая группа защищает свой вариант поведения.

Занятие 4. Конфликты и компромиссы.

Цель: Формирование у учащихся представлений о конфликтах, умение распознавать и прогнозировать конфликтную ситуацию, способности идти на компромисс.

Задачи: Показать неизбежность возникновения конфликтов в жизни людей; сформировать способность предвидеть приближение конфликта; выработать навыки конструктивного решения конфликтов путем принятия коллективного решения.

Методическое оснащение

Игра «Необитаемый остров»

Материалы к занятию

Игра «Необитаемый остров»

Учащимся предлагается ситуация: в результате кораблекрушения вы оказались на необитаемом острове с богатой растительностью и животным миром. Есть на острове и ядовитые растения, и хищные животные. Помощи ждать не приходится.

Игра начинается с распределения ролей: кто и что будет делать, за что отвечать, как будут приниматься решения, кто будет руководить жителями острова? Обращается внимание на распределение пищи: поровну или по трудовому вкладу. Отдавать ли большую часть пищи сильным, чтобы лучше работали, или слабым, чтобы выжили? Что делать с человеком, который решил жить сам по себе и вдруг тяжело заболел? Будут ли праздники, выходные?

Разрабатывается нравственный кодекс из десяти правил: четких, обеспечивающих выживание, сотрудничество и предотвращение конфликтов. Предусматриваются санкции за нарушение правил.

После игры проводится ее обсуждение, подчеркиваются положительные стороны общения, удачные способы принятия коллективного решения, умение учитывать мнение остальных и отвечать за себя.

Ход занятия

Вводная часть. Актуализация знаний учащихся о конфликтных ситуациях. Учащимся предлагается привести примеры наиболее типичных конфликтов между подростками (2-3- высказывания). Ведущий задает вопрос: «Можно ли прожить вообще без конфликтов?» При обсуждении ответов внимание учащихся обращается на неизбежность конфликтов и возможность принятия конструктивного решения.

Основная часть. Формирование у учащихся представлений о признаках конфликтных ситуаций, о компромиссах. Обсуждаются ситуации, когда разногласия переходят в конфликт, предлагается вспомнить, как себя ведут подростки при возникновении конфликтов. При обобщении ответов обратить внимание, что в конфликтах участвуют только две стороны (остальные - зрители, союзники одной из сторон, третейские судьи). Разногласия переходят в конфликт, если стороны не проявляют гибкости: конфликт разрешается мирно, если стороны готовы пойти на уступки.

Далее обсуждается, что такое компромисс. Преимущества компромисса: умение выслушать другую сторону и постараться ее понять; умение пойти на уступки (если это не угрожает твоей безопасности). Учитель напоминает наиболее типичную конфликтную ситуацию из тех, что привели учащиеся в начале занятия, предлагает обсудить ее и найти способы компромиссного решения (1-2 предложения). Делаем вывод о том, что совместное принятие решения и неукоснительное соблюдение договоренности - гарантия преодоления конфликта.

Учащимся предлагается игра «Необитаемый остров». Напоминаются правила принятия коллективного решения (см. занятие «Умение принимать решение»). По завершении игры проходит обсуждение, что было самым

трудным. При этом подчеркивается: трудно найти устраивающее всех решение, но это - единственный путь избежать конфликта.

Заключительная часть. Отработка личной стратегии поведения в конфликтной ситуации. Обсуждается, как свести к минимуму последствия конфликтной ситуации, какие конфликты являются наиболее неприятными и как из них выйти при помощи компромисса.

Осмысление полученного опыта. Аукцион идей: чтобы избежать конфликта или найти его положительное решение, необходимо...

Домашнее задание. Проанализировать любую конфликтную ситуацию, и подумать, можно ли было ее избежать при помощи компромисса.

Ведущему на заметку. В основной части ведущий может сопровождать рассказ демонстрацией схем, рисунков, пиктограмм, иллюстрирующих конфликтные ситуации.

Занятие 5. Зачем людям законы

Цель: Формирование у учащихся убеждения в необходимости знаний законов и моральных норм и их соблюдения.

Задачи: Сформировать у учащихся ценностное отношение к регламентации взаимодействия и взаимоотношений людей, представление о законах и нормах как гарантиях целесообразного и конструктивного сосуществования. Сформировать у учащихся навыки законопослушного поведения, помочь им преодолеть проявления подросткового эгоцентризма.

Методическое оснащение

«Билль о правах личности», перечень пословиц и поговорок.

Материалы к занятиям

Билль о правах личности.

Вы имеете право:

- иногда ставить себя на первое место;
- иногда просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- протестовать против несправедливого обращения или критики;
- иметь себе свое собственное мнение или убеждения;
- совершать ошибки, пока вы не найдете правильный путь;
- предоставить людям право самим решать свои проблемы;
- говорить: «Спасибо, НЕТ», «Извините, НЕТ»;
- не обращать внимания на советы окружающих;
- побыть одному, даже если другим хочется вашего общества;
- иметь свои собственные, какие угодно, чувства, независимо от того, понимают ли их окружающие;
- менять свои решения или изменять образ жизни;
- добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает.

Вы никогда не обязаны:

- быть безупречным на 100%;
- следовать за всеми;
- делать приятное неприятным вам людям;
- любить людей, приносящих вам вред;

- извиняться за то, что вы были самим собой;
- выбиваться из сил ради других;
- чувствовать себя виноватым за свои желания;
- мириться с неприятной вам ситуацией;
- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- делать больше, чем нам позволяет время;
- делать что-то, что вы на самом деле не можете сделать;
- выполнять неразумные требования;
- отдавать что-то, что вам на самом деле отдавать не хочется;
- отказываться от своего «Я» ради чего бы то ни было или кого бы то ни было.

Ход занятия

Вводная часть. Актуализация знаний учащихся о нормах, правилах и законах. Учитель предлагает учащимся закончить фразу: «Когда я слышу слово правила (закон, норма, инструкция), первое, что мне приходит в голову, это...». Заострить внимание учащихся на отрицательных суждениях. Предложить им вспомнить (не обязательно при этом говорить) какие - либо из личного опыта нарушения правил, а также, какие отрицательные последствия это имело.

Далее учащимся предлагается вспомнить: где (в каких местах) существуют свои правила и порядки; где существуют правила «писанные» (в транспорте, в школе, в кинотеатре и т.д.) и «неписанные» (в семье, в гостях, в компании, на пляже и т.д.); подумать, зачем людям нужно столько правил, норм, инструкций, законов. Заострить внимание учащихся на том, что регламентация имеет своей целью обеспечение безопасности людей.

Основная часть. Формирование у учащихся представлений о законе как гаранте личной безопасности и ответственности (в том числе внутренней).

Учитель предлагает учащимся вспомнить, в каких случаях люди соблюдают нормы и законы, не задумываясь об этом. На основе приведенных примеров делается вывод, что у человека вырабатывается привычка поступать определенным образом. Большинство людей не испытывают затруднений, соблюдая законы и правила, так как основная цель законов и правил - обеспечение безопасности и целесообразности человеческой деятельности.

Учитель напоминает, что наиболее удачные законы и правила нашли свое отражение в народной мудрости и закреплены в пословицах и поговорках. Учащимся предлагается вспомнить такие пословицы и поговорки («Не в свои сани не садись», «Семь раз отмерь, один раз отрежь», «В чужой монастырь со своим уставом не ходят», «Не зная броду, не суйся в воду»). Желающие могут найти аргументы в пользу обратных утверждений («Садись не в свои сани»). При этом класс отстаивает правоту пословиц и поговорок, опираясь на реальный жизненный опыт.

Далее предлагается дискуссия «Законы, правила, инструкции - сужают или расширяют свободу человека?» По итогам обсуждения еще раз подчеркивается, что законы и правила имеют целью охранять свободу каждого. Нелишне напомнить сентенцию «Поступай с другими так, как ты хотел бы, чтобы они поступили с тобой».

Заключительная часть. Отработка личной стратегии. На бланках (или на плакате), где написаны основные положения «Билля о правах человека», учащимся предлагается отметить знаком «плюс» утверждения, с которыми согласны, знаком «минус» - с которыми не согласны, знаком «?» - с которыми согласны лишь отчасти. Варианты ответов (2-3 учащихся) обсуждаются.

Для осмысления полученного опыта предлагается закончить высказывание «Законы, правила, инструкции людям. нужны для того, чтобы...».

Домашнее задание. Обсудить с родителями «неписанные» правила своей семьи.

Ведущему на заметку. При изучении «Билля о правах личности» учителю следует предостеречь учащихся от буквального понимания его положений. Будет уместным привести цитату из статьи М.Н. Саргана «Долг и право: взаимное перетекание».

Долг и право: взаимное перетекание. В самом деле, представьте себе мир, в котором никто никому ничего не должен. Учителя не должны учить, ученики не должны учиться, жены и друзья не должны любить друг друга, таксисты не обязаны возить пассажиров, клоуны - смешить, правительство - управлять страной, повара - класть мясо в суп, пограничники - охранять рубежи Родины. А дальше - больше, и на вашу жалобу по поводу «Скорой помощи», приехавшей через три часа после вызова, дежурная отвечает: «Да мало ли чего вы ждали! Мы вовсе не обязаны соответствовать вашим ожиданиям!».

Занятие 6. Стресс в жизни человека.

Цель: Научить планировать свою деятельность в период повышения нагрузок; владеть техниками быстрого снятия стресса; противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам.

Задачи: Показать учащимся возможности человека к адаптации в сложных жизненных ситуациях; научить эффективно противостоять стрессу.

Методическое оснащение

Логическая загадка «Три криминалиста», иллюстрация к ней; анкета «Умеете ли вы справляться со стрессом?»; методика снятия стресса.

Материалы к занятию

Логическая загадка «Три криминалиста»

Шерлок Холмс, Джеймс Бонд и майор Пронин поспорили - кто из них быстрее без фонаря поймает грабителя, который безлунной ночью должен проникнуть в неосвещенный королевский сад. В ожидании полуночи криминалисты занимались каждый своим делом: Холмс читал, Бонд смотрел

телевизор, а Пронин отправился в соседнюю комнату, выключил свет и о чем-то задумался. В 12 часов грабитель проник в сад. Криминалисты выбежали на улицу, и майор Пронин первым схватил его. Почему он был первым?

Правильный ответ: его глаза быстрее адаптировались к темноте, так как до этого он находился в темной комнате.

Примечание. Персонажи могут быть иными.

Умеете ли вы справляться со стрессом? (Байер К., Шейнберг Л., 1997)

№	Утверждение	часто	редко	никогда
1	Я чувствую себя счастливым	0	1	2
2	Я сам могу сделать себя счастливым	0	1	2
3	Меня охватывает чувство безнадежности	2	1	0
4	Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к алкоголю или	0	1	2
5	Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к	0	1	2
6	Я склонен к грусти	2	1	0
7	Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим	2	1	0
8	Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте	2	1	0
9	Я легко расстраиваюсь	2	1	0

Интерпретация

0 - 3 очка. Вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы.

4 - 7 очков. Ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам очень полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом.

Больше 8 очков. Вам трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы не начинаете использовать более эффективные методы борьбы со стрессом, у вас могут быть серьезные проблемы со здоровьем.

Основные принципы борьбы со стрессом

1. Научиться по-новому смотреть на жизнь.
2. Быть оптимистом.
3. Регулярно заниматься физическими упражнениями.

4. Стремиться к разумной организованности.
5. Учиться говорить «нет».
6. Учиться радоваться жизни.
7. Не быть максималистом.
8. Не концентрироваться на себе.
9. Не копаться в своем прошлом.
10. Правильно питаться.
11. Высыпаться.
12. Не злоупотреблять алкоголем.

Способы быстрого снятия стресса.

1. Физические упражнения
2. Глубокое дыхание (см. ниже)
3. Расслабление
4. Отрыв от повседневности
5. Массаж
6. Пересмотр жизненных позиций

Глубокое дыхание для снятия стресса

1. Примите удобную позу. Закройте глаза. Если вы сидите, то держите спину прямо, чтобы можно было свободно дышать.
2. Медленно и глубоко вдохните через нос. Дышите грудью и диафрагмой одновременно (живот должен выпячиваться, а не втягиваться).
3. Медленно и полностью выдохните через рот.
4. Во время дыхания при каждом медленном вдохе говорите про себя: «Я», а при выдохе: «расслабляюсь».
5. Повторите упражнение несколько раз (сколько будет удобно).
6. В течение нескольких последующих минут посидите (полежите) спокойно и подышите нормально, радуясь ощущению полного расслабления.

Ход занятия

Вводная часть. Актуализируются знания учащихся о способности человека к адаптации. Предлагается загадка «Три криминалиста». Далее рассматриваются примеры приспособления организма к изменениям в окружающей среде: почему человек, замерзнув, дрожит, почему в жару люди потеют и т.д.

После вывода о способностях человека к физиологической адаптации, обсуждается вопрос «Существует ли психологическая адаптация?»

Основная часть. Формируются и уточняются представления о стрессе как изменении состояния организма, в том числе положительном, вынуждающем человека приспособляться. Учащиеся перечисляют ситуации, при которых необходима психологическая адаптация. Вводится понятие стресса как фактора, тренирующего приспособительные возможности человека. Учащимся предлагается продолжить фразы «Стресс вреден для спортсмена (врача, учителя), потому что...» и «Стресс полезен для

спортсмена (врача, учителя), потому что...». Подчеркивается вред, наносимый длительным стрессом иммунной системе и общему состоянию здоровья. Учащиеся работают с анкетой «Умеете ли вы справляться со стрессом?». Делается вывод о необходимости освоить способы борьбы со стрессом.

Заключительная часть. Освоение эффективных способов адаптации к стрессу. «Аукцион идей»: основные принципы борьбы со стрессом и способы быстрого снятия стресса. Анализируя ответы, необходимо подчеркнуть, что есть неэффективные способы борьбы со стрессом (алкоголь и наркотики) и эффективные способы, с которыми предлагается познакомиться.

Обобщение опыта и освоение способа профилактики стресса. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения.

Домашнее задание. Обсудить с членами семьи способы быстрого снятия стресса, проделать с ними дыхательные упражнения.

Ведущему на заметку. Во вводной части при обсуждении понятия «психологическая адаптация» желательно, чтобы учащиеся привели примеры подобной адаптации из собственной практики.

Занятие 7. Способы борьбы со стрессом.

Цель: Формирование у учащихся способов оптимального поведения в состоянии стресса и при переживании острых негативных эмоций.

Задачи: Сформировать стремление овладеть способами борьбы со стрессом, представление о стрессовом состоянии и способах совладания с ним.

Методическое оснащение

Репродукции карты (слайды) И.Репина «Иван Грозный и сын его Иван», К. Флавиного «Княжна Тараканова»; пиктограмма «Человек, переживающий стресс»; анкета «Умеете ли вы справляться со стрессом?»; плакат «Способы борьбы со стрессом»; упражнение «Консилиум».

Материалы к занятию

Упражнение «Консилиум»

Учащиеся становятся участниками консилиума по стрессу. Первая группа - специалисты по стрессам, связанным с учебой; вторая - по стрессам, не связанным с учебой. Задача участников - рассказать о наиболее типичных для ваших пациентов стрессовых ситуациях, особенностях их реакций, способах помощи.

Ход занятия

Вводная часть. Актуализация знаний учащихся о негативных эмоциональных и стрессовых состояниях. Демонстрируются репродукции, внимание учащихся обращается на различное состояние персонажей. Дается определение понятия «стресс» (совокупность защитных реакций организма, вызванных резкими изменениями статуса или окружающей среды). Подчеркивается, что стресс - это реакция организма (рассматривается пиктограмма «Человек, переживающий стресс»).

На доске ведущий чертит таблицу, которая заполняется по мере ответов учащихся на вопрос «Что человек делает и что чувствует в следующих ситуациях»:

Ситуации	Человек чувствует	Человек делает
Перед экзаменом		
На финальном матче		
Во время поездки на метро		
После крупного выигрыша		
После ссоры с другом		
После сильного шума ночью в соседней квартире		
Другие варианты		

При обобщении обращается внимание учащихся на эффект суммирования стрессовых факторов.

Основная часть. Формирование представлений о способах борьбы со стрессом. Предлагается анкета «Умеете ли вы справляться со стрессом?» (см. занятие 6). Подводя итоги, учитель говорит о пользе и вреде стресса; подчеркивает особый вред постоянно действующих стрессовых факторов, рассказывает о трех вариантах противостояния стрессу (атака, уход, компромисс). Учащимся предлагается обсудить ситуацию: «У тебя проблемы по математике. Выбери вариант противостояния». Нужно обсудить достоинства и недостатки выбранных вариантов. Демонстрирует плакат «Способы борьбы со стрессом» (см. занятие 6). Учащимся предлагается подумать, какой из способов является наиболее оптимальным для них, членов их семьи.

Заключительная часть. Отработка личной стратегии борьбы со стрессом. Класс делится на две группы. Упражнение «Консилиум». При проведении итогов речь идет о специалистах, которые могут помочь в стрессовых ситуациях.

Обобщение полученных знаний и опыта: «Дискуссионные качели»: «Стресс вреден, если...», «Стресс полезен, если...»

Домашнее задание. Обсудить с членами семьи способы противостояния стрессу.

Ведущему на заметку. Занятия 6 и 7 могут быть объединены, тогда продолжительность занятия будет 2 часа. При демонстрации репродукций во вводной части можно усилить эмоциональный эффект, включив соответствующую музыку.

Занятие 8. Умеешь ли ты сказать «нет»?

Цель: Формирование у учащихся убеждения, что каждый человек несет персональную ответственность за свои решения; решение, принимаемое «своей компанией», не всегда является самым правильным.

Задачи: Сформировать у учащихся стремление не всегда полагаться на «правильность» группового поведения. Дать представление о том, что такое референтная группа, о силе группового давления на личность. Сформировать способность к самостоятельному выбору. Расширить поведенческий репертуар подростка в процессе конфронтации с группой.

Методическое оснащение

Набор пиктограмм для упражнения «Ступени общения»; листы с изображением ступеней общения: 1) знакомые; 2) приятели; 3) друзья; ролевая игра «Мой щит»

Материалы к занятию

Упражнение «Ступени общения»

Учащиеся получают набор пиктограмм («Я», «родители» и свободную карточку, которая заполняется ими самостоятельно - «значимый человек») и листы с изображением ступеней общения: 1) знакомые; 2) приятели; 3) друзья. Зачем учащиеся должны разместить на одной из ступеней (или вне их) пиктограммы «Я» (реальное место и желаемое); «родители» (реальное место и желаемое); «значимый человек» (реальное место и желаемое).

Ролевая игра «Мой щит»

Участникам предлагается какая-либо ситуация (например, друзья приглашают на дискотеку, но у тебя другие планы), а также несколько бумажных листов (набор щитов) с готовыми вариантами ответов.

Я - сообщение + отказ + аргумент + встречное предложение («Мне приятно, что ты меня пригласил, + но я не могу пойти + так как у меня важная встреча, + пойдем лучше завтра в кино!»).

Встречный вопрос + отказ («Ты думаешь мне не хочется пойти? + Хочется, но не могу!»).

Анализ ситуации, почему группа хочет, чтобы ты согласился с предложением («Вам, наверное, интересно узнать мои музыкальные вкусы?»).

Затем рассматривается еще одна ситуация (например, во дворе тебе предлагают покурить сигарету с наркотиком). Учащиеся отвечают по образцу.

Ход занятия

Вводная часть. Исследование способов взаимодействия личности и группы. Актуализация представлений учащихся о группе как социальном явлении. Упражнение «Ступени общения». Дискуссия на тему «Кого мы считаем знакомыми, а кого - друзьями».

Основная часть. Осмысление причин, по которым люди становятся членами той или иной неформальной группы. Ролевая игра «Мой щит». Учащиеся называют причины объединения в неформальные группы, учитель записывает их на доске, обращая внимание на то полезное, что может принести подобное объединение (можно научиться играть на гитаре, ездить на мотоцикле, стать сильнее, здоровее и т.п.).

Заключительная часть. Формирование ценностного отношения к группе и развитие чувства ответственности за свои поступки в процессе группового взаимодействия. Обсуждение вопросов «Нужна ли мне группа, если она принесет мне не пользу, а вред?» и «Кто в группе несет ответственность за мое здоровье, социальный статус?»

Исследование личностного ресурса подростка в ситуации защиты от давления со стороны группы. Осмысление индивидуального стиля психологической защиты. Учащиеся продолжают высказывания «Мне легко (трудно) противостоять группе, потому что...»

Домашнее задание. Обсудить с членами семьи индивидуальный стиль психологической защиты.

Ведущему на заметку. Учитывая значительный эмоциональный заряд этого занятия, при переходе от вводной к основной части рекомендуется провести дополнительное «разогревающее» упражнение.

Итоговое занятие

Психологическая игра «Вместе - лучше?»

Цель: Показать учащимся биологическую основу различий в поведении людей; научить понимать и принимать различия между людьми; показать необходимость реалистичной позитивной самооценки и самопринятия; сформировать позитивный образ будущего.

Задачи: Сформировать у учащихся стремление видеть биологическую основу различий в поведении людей; дать представление о различных социальных ролях мужчин и женщин; создать позитивный образ собственного мужского или женского будущего.

Методическое оснащение

Таблички с надписями, обозначающими наиболее яркие признаки мужского и женского миров (для мальчиков - армия, спорт, полиция, казино, банк, политика, наука и т.д.; для девочек - дети, салон красоты, искусство, медицина, кулинария, цветы и т.д.); игрушки и другие предметы; плакаты с обозначениями «исключительных» качеств (для мальчиков - вечная жизнь, неиссякаемая физическая сила, интеллектуальная мощь; для девочек - неувядающая красота, молодость на протяжении всей жизни, способность к рождению детей с желаемыми свойствами); ширма (или занавес в актовом зале); магнитофон; ватман и фломастеры.

Ход игры

Вводная часть. Инструкция к предстоящей игре: «Далеко - далеко друг от друга в бесконечном космосе существуют два различных мира, один из которых населяют только мужчины, а второй только женщины. Сейчас мы поделимся на две группы - мальчиков и девочек - и создадим эти миры», учащиеся расходятся по разным частям помещения, которое разделено занавесом или ширмой.

Основная часть. Каждой группе ведущие (учитель или психолог) дают участникам игры инструкцию, сообщая, что жители каждого мира обладают

тремя исключительными свойствами, и вручают каждой группе соответствующие таблички. Затем ведущий предлагает участникам из имеющихся предметов, рисунков и табличек условно изобразить свой мир. Во время «сотворения мира» рекомендуется включить музыку, установив магнитофон между группами так, чтобы они не слышали друг друга.

По мере выполнения инструкции дается следующее задание, Участники, используя разложенный материал, таблички, игрушки, создают свой мир с учетом качеств, которыми они наделены. При необходимости можно дорисовать (дописать) недостающие элементы мира.

После организации миров проводится общий сбор каждого народа - участники придумывают, каким будет уклад их жизни, какие правила и законы будут действовать и т.д.

Далее участникам сообщается, что миры получили возможность для контакта. Занавес поднимается, и проводится презентация миров. После контакта группы расходятся по своим местам, занавес закрывается, и начинается обсуждение увиденного. Участникам предлагается нарисовать мир, который они посетили. При этом им говорится, что картина будет подарком для другого мира. Им сообщается также, что дальнейшие контакты с другим миром возможны только при соблюдении следующих условий. Если группы хотят:

- встречаться один раз в 100 лет, то должны отдать одно из своих «исключительных» качеств;
- встречаться один раз в год, то - два качества;
- жить вместе, то должны отказаться от всех трех качеств.

Ведущий предлагает каждой группе приготовить еще один подарок для жителей другого мира. Подарок должен быть символическим и приятным.

Заключительная часть. Участники игры обсуждают необходимость взаимодействия между мирами. После принятия участниками решения занавес поднимается. Группы сообщают о своем решении и обмениваются подарками. Таблички с «исключительными» качествами, которые пошли в плату за возможность контакта, уничтожаются.

Интеграция приобретенного опыта. При подведении итогов игры ведущий проводит «аукцион идей»: «Нам лучше быть вместе потому, что...»

Домашнее задание. Обсудить с членами семьи, как их принадлежность к мужскому или женскому полу повлияла на выбор профессии, распределение домашних обязанностей, выбор хобби и т.п.

Примечание. За основу игры взяты разработки М. Р. Битяновой. Продолжительность занятия - около 90 минут. Психологическую игру желательно проводить с помощью одного или двух ассистентов. Для проведения необходимо большое помещение, разделенное занавесом или ширмой, например актовый зал.

Занятие 9. Неповторимость индивидуальности.

Цель: Формирование социальных навыков взаимодействия с другими людьми.

Задачи: Сформировать позитивный образ Я, чувства эмпатии, сопереживания, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.

Методическое оснащение

Карточки «Я как все...», «Я не как все...», с перечислением социальных позиций «сын», «дочь», «учащийся», «юноша», «девушка»; упражнение «Я - уникальный»; листы бумаги формата А4 с изображением неба (солнце и два облака), два мяча разного цвета, фломастеры, цветные карандаши, живой или искусственный цветок, определение индивида и индивидуальности, определение Я и Я - концепции; музыкальные записи (инструментальная ритмичная, но не слишком быстрая музыка).

Примечание. Учащиеся (за партами или на стульях) располагаются полукругом.

Материалы к занятию

Материал из словаря Баева (см. занятие 1).

Ход занятия

Вводная часть. Актуализация знаний о собственной индивидуальности, ее проявлениях.

После приветствия учащиеся, передавая по кругу цветок, произносят свое имя. При этом они называют присущие им качества, которые начинаются с букв, имеющих в имени (например, Ольга - осторожная, ленивая, гордая; Вадим - вежливый, добрый, интересующийся). Перечисляемые качества записываются на доске (листе бумаги). По окончании упражнения учитель, опираясь на сделанные записи, побуждает учащихся сделать выводы. Суть этих выводов заключается в том, что люди отличаются друг от друга по своим внешним и внутренним свойствам и качествам, которые проявляются в своеобразии психики и личности индивида.

Основная часть. Формирование представлений о неповторимости собственной личности. Учащиеся выполняют упражнение «Я - уникальный». Учитель передает два мяча в разные стороны от себя. Учащийся, получивший первый мяч, продолжает высказывание «Я как все...», при этом он выбирает одну из социальных позиций, обозначенных на карточках («сын», «учащийся» и др.). Учащийся, получивший второй мяч, выполняет аналогичные действия, продолжая высказывание «Я не как все...». В какой-то момент мячи «встречаются» в руках одного из учащихся. Ему предлагается выбрать, с какой фразы он начнет говорить. Подводя итоги упражнения, учитель делает вывод о том, что у всех нас есть какие-то общие качества, а есть и уникальные, присущие только отдельной личности.

Далее каждому учащемуся предлагается на рисунке, где изображены облака и солнце, на одном из облаков написать свое имя и фамилию, а на

другом – имя, которым ему хотелось бы называться. В центре солнца предлагается изобразить символический автопортрет, а на 2-3 лучах солнца написать качества, присущие учащемуся и помогающие ему преодолевать сложные жизненные ситуации. Задания желательно выполнять под музыку.

Заключительная часть. Отработка личностной стратегии взаимодействия с другим человеком. Заполнив свой лист, учащиеся передают рисунки по кругу. При этом каждый, получив чужой лист, пишет на одном луче название качества, подчеркивающее, на его взгляд, индивидуальность автора рисунка. Листы, обойдя 10 - 12 участников, оказываются заполненными и возвращаются к своим авторам. Учащиеся знакомятся с результатами (отдельные можно прокомментировать вслух).

Осмысление ресурса собственной личности. Дискуссионные качели: часть учащихся должна подтвердить, а часть - опровергнуть высказывание И. Канта «Годы юности - самые трудные годы. Ибо это - годы выбора». По итогам дискуссии учитель делает вывод о влиянии индивидуальности на осознанный выбор и об ответственности каждого за свои решения.

Домашнее задание. Выполнить задание «Солнечные лучи» со своими родителями или близкими друзьями.

Занятие 10. «Крутой» или уверенный в себе

Цель: Формирование адекватной социальной позиции.

Задачи: Сформировать чувство уверенности; снизить уровень тревожности

Методическое оснащение

Изображение уверенных и неуверенных в себе людей (например, ученик у доски, артист на сцене); карточки по числу учащихся с текстом «Десять главных заповедей неудачника»; стихотворение Р. Киплинга «Если» (в переводе С.Я. Маршака); тест «Насколько вы уверены в себе?»

Материалы к занятиям

Десять главных заповедей неудачника (Прихожан А.М., 1997)

1. Всегда и везде жди от себя только неприятностей (больших и маленьких).
2. Если на тебя неожиданно свалился успех, сделай все, чтобы его не замечать, или, уж если это совсем невозможно, убеждай себя и всех вокруг, что это, конечно же, случайно, по ошибке и скоро кончится.
3. Будь во всем последовательным и принципиальным. Ни за что и никогда не меняй своих решений и не отступай от своих принципов.
4. Выбери одно из двух - или придерживайся чужих советов, или действуй напролом, как придется. Самое главное - не обращай внимания на то, что в действительности происходит.
5. Из всех сил уклоняйся от возможностей проверить себя, свои способности. Избегай трудных ситуаций.
6. Со страстью занимайся коллекционированием своих бед и неприятностей. Холь и лелей каждую, ни об одной не забывай. Относись к каждой из них как к своему личному достоянию.

7. Побольше занимайся самооправданиями. Помни, поиск самооправдания и того, на кого можно свалить вину, - одно из основных интеллектуальных занятий истинного неудачника. Во всех случаях задавай вопрос «Кто виноват?» и никогда «Что делать?»
8. Относись ко всему как можно серьезнее. Не позволяй себе легкомысленного взгляда на вещи.
9. Рассматривай каждый неуспех как окончательное поражение, которое окажет решающее влияние на всю твою дальнейшую жизнь.
10. Избегая любви к себе!

Киплинг Р. «Если», фрагмент (перевод С.Я. Маршака)

О, если ты покоен, не растерян,
Когда теряют головы вокруг,
И если ты себе остался верен,
Когда в тебя не верит лучший друг.

И если ждать умеешь без волнения,
Не станешь ложью отвечать на ложь,
Не будешь злобен, став для всех мишенью,
Но и святым себя не назовешь.

...И если можешь быть в толпе собою,
При короле с народом связь хранить
И, уважая мнение любое,
Главы перед молвою не клонить,
И если будешь мерить расстоянье
Секундами, пускаясь в дальний бег, -
Земля - твое, мой мальчик, достоянье!
И более того, ты - человек!

Насколько вы уверены в себе? (Прихожан А.М., 1997)

1. Вы узнали, что ваш приятель говорил о вас плохо. Как вы поступите:
 - а) поищите удобный случай для выяснения отношений
 - б) перестанете с ним общаться и будете избегать встреч
2. Когда вы входите в автобус или трамвай, вас грубо толкают. Вы:
 - а) громко протестуете
 - б) молча пытаетесь пробраться вперед
 - в) ждете, пока все войдут, и тогда, если получается, входите сами
3. Собеседник отстаивает точку зрения, противоположную Вашей. Вы:
 - а) не высказываете своего мнения, поскольку считаете, что не сможете убедить его
 - б) отстаиваете свои убеждения, стараясь убедить его и других
4. Вы опоздали на вечер, беседу, собрание. Все места уже заняты, за исключением одного в первом ряду. Вы:
 - а) стоите у двери и ругаете себя за опоздание

- д) без колебаний направляетесь в первый ряд
- е) долго оглядываетесь вокруг в поисках другого места, а потом все - таки садитесь в первый ряд
5. Согласны ли вы с таким мнением, что окружающие часто используют вас в своих интересах:
- д) нет
- е) да
6. Трудно ли вам вступать в разговор с незнакомыми людьми:
- д) нет
- е) да
7. Вы купили бракованную вещь. Легко ли вам возвратить покупку:
- б) нет
- в) да
8. Можно ли сказать, что другие люди увереннее в себе, чем вы:
- д) нет
- е) да
9. От вас требуют услуги, которая может принести вам неприятности. Легко ли вам отказаться от ее исполнения:
- б) нет
- в) да
10. У вас есть возможность поговорить с известным человеком. Вы:
- д) используете эту возможность
- е) не используете
11. Вам надо позвонить по телефону в какое - нибудь учреждение. Вы:
- б) под любым предлогом избегаете этого
- в) звоните без колебаний
- е) звоните после долгих, мучительных колебаний
12. Вам поставили незаслуженно низкую оценку. Вы:
- б) молча переживаете
- г) спорите с преподавателем по поводу этой оценки
13. Вы не понимаете объяснений. Вы:
- б) не будете задавать вопросов, потому что боитесь показаться глупым
- в) спокойно зададите вопрос сразу после объяснений
- г) зададите вопрос после занятий, когда вы останетесь с преподавателем наедине
14. Люди, сидящие возле вас в кинотеатре, во время сеанса громко разговаривают. Вы:
- б) долго терпите, а затем срываетесь на крик
- в) вежливо просите их перестать разговаривать
- е) молча терпите
15. Кто - то лезет впереди вас без очереди. Вы:
- б) глотаете про себя обиду
- д) даете ему отпор
16. Легко ли вам иступить в разговор с человеком противоположного пола, который для нас очень привлекателен, очень нравится вам:

- б) очень трудно, не знаю, что сказать
- в) легко
- г) начинаю с большим трудом, но потом «разговариваюсь» и не испытываю серьезных затруднений

17. Умее ли вы торговаться:

- а) да
- б) нет

18. Волнуетесь ли вы, когда выступаете с докладом:

- б) да
- д) нет

19. Вас хвалят за хорошую работу. Вы:

- б) не знаете, что сказать в ответ
- д) благодарите за похвалу
- е) ужасно смущаетесь и еле слышно бормочете благодарность

20. При хорошем знании предмета, какой экзамен вы предпочтете сдавать:

- а) устный
- б) письменный
- в) мне все равно, это не повлияет на мой ответ.

Теперь подсчитаем полученные баллы. Ответ «а» - 3 балла, «б» - 0 баллов, «в» - 5 баллов, «г» - 2 балла, «д» - 4 балла, «е» - 1 балл. Определите общую сумму.

Интерпретация результатов

Менее 12 баллов - сильная неуверенность в себе;

12-32 балла - низкая уверенность в себе;

33-60 баллов - средний уровень уверенности в себе;

61-72 балла - высокая уверенность в себе;

более 72 баллов - очень высокий уровень уверенности в себе.

Ход занятия

Вводная часть. Актуализация знаний о признаках уверенного и неуверенного поведения. Учащимся предлагается продолжить фразу «Я уверен в себе, если...», «Я не уверен в себе, если...». В высказываниях учащихся подчеркиваются внутренние признаки уверенности (спокойствие, наличие успешного опыта поведения при сходных обстоятельствах, поддержка окружающих, убежденность в своей правоте). При демонстрации изображений уверенных людей обращается внимание на внешние признаки уверенности (раскованная поза, спокойные жесты), напоминается о темпе речи и интонациях. Делается вывод, что чувство уверенности появляется, если человек владеет ситуацией.

Основная часть. Формирование представлений о способах приобретения уверенности в себе и различиях между уверенностью и «крутизной». Учащимся предлагается из «Десяти главных заповедей неудачника» сделать инструкцию «Как стать уверенным в себе». Для этого класс делится на группы по 3 - 5 человек, после обсуждения каждая группа предлагает свой вариант переформулировки каждой заповеди - лучшие

варианты записываются на листе. Подводя итог упражнения, желающие зачитывают получившуюся инструкцию, а учитель - стихотворение «Если».

Доска делится на две части. На одной записывается определение уверенности, на другой - определение неуверенности, например: «Крутизна основана для того, чтобы все считали, что ты радуешься жизни, и думали, что ты имеешь силы действовать». Учитель напоминает, каковы внешние признаки уверенного человека, и предлагает учащимся по аналогии описать внешние признаки «крутого» (напряженная поза, суетливые жесты, многословие, повышенный тон в речи и т.п.). Учащимся предлагается вспомнить (но не говорить вслух) кого-либо, ведущего себя таким образом. Затем ответить, почему этот человек старается так выглядеть. Нужно подчеркнуть, что человек стремится выглядеть «круто», если на самом деле он не уверен в себе.

Заключительная часть. Отработка личной стратегии уверенного поведения. Учащимся предлагается разработать в соответствии с инструкцией «Как стать уверенным в себе» тактику уверенного поведения в типичной ситуации («Ты - на экзамене», «Ты - в малознакомой компании» и т.д.)

Для осмысления полученного опыта учащиеся продолжают фразу «Уверенный - это тот, кто...», «Крутой» - это тот, кто...».

Домашнее задание. Выполнить дома тест «Насколько вы уверены в себе?», обработать его с помощью ключа и решить, нужно ли пользоваться выработанными на уроке рекомендациями.

Ведущему на заметку. Если у ведущего не окажется возможности подготовить копии теста для каждого учащегося, то вопросы к нему можно зачитать вслух. В этом случае учащиеся в своих тетрадях отмечают номера ответов; домашним заданием является обработка теста, а интерпретация осуществляется ведущим на следующем уроке.

Занятие 11. Защита от жестокого обращения

Цель: Формирование умения обращаться за помощью в случае жестокого обращения в семье, во дворе, в школе; обучение конструктивному решению конфликтных ситуаций; формирование побуждения оказывать помощь и выражать сочувствие жертвам насилия.

Задачи: Сформировать стремление избегать ситуаций, связанных с риском стать жертвой насилия: дать четкие представления о многообразии проявлений насилия: дать информацию об адекватной реакции при совершении насилия (куда обращаться за помощью); сформировать защитные навыки, которые делают подростков менее уязвимыми в опасных ситуациях.

Методическое оснащение

Фрагмент из интервью с подростками, пережившими насилие; принципы работы «Телефона доверия»; упражнение «Телефон доверия».

Материалы к занятию

Текст «Жестокое обращение с детьми и подростками» (отрывок из книги «Оказание медико-психологической и правовой помощи детям и подросткам, пострадавшим от насилия». Ярославль, 1996).

Фрагмент из интервью с подростками, пережившими насилие.

О чувстве постоянного страха. «А когда мама оставила меня одну, на целый вечер уехала в город, я не могла идти домой»; «Я говорила учительнице, что не могу принести домой четверку, что мне будет плохо. Я постоянно боюсь получить даже четверку!»; «Я вам точно говорю, что если мои одноклассники узнают, что со мной произошло, я не буду жить».

О чувстве стыда и вины. «Я чувствовал вину, когда слышал угрозы или получал подзатыльник, ведь я самый младший»; «Я часто спрашивала себя: «Человек ли я?» - когда он снова и снова приставал ко мне».

При обсуждении этих фрагментов на уроке учащимся предлагается высказать коротко свое эмоциональное отношение к приведенным фрагментам.

Принципы работы «Телефона доверия»

С самого начала необходимо:

- передать абоненту уверенность, что он обратился туда, где его поймут и помогут;
- определить степень серьезности ситуации, объем времени, в течение которого должно быть принято хотя бы первичное решение.

Абоненту предоставляется возможность говорить, в то время как консультант слушает его, не перебивая, не вмешиваясь и собирая первичную информацию. Допустимы нейтральные реплики, поддакивания.

Консультант помогает подростку выделить опорные смысловые моменты, уточняя источник наиболее негативных эмоций («Что именно тебя в этом огорчает?»).

Затем необходимо подметить все позитивные стороны личности подростка, повысить его самооценку, укрепить уверенность в себе, одновременно установив круг друзей и близких, которые могли бы помочь. Далее вырабатывается план действий по преодолению критической ситуации, с которым подросток согласен.

В заключение - поддержка и максимальное одобрение абонента.

Упражнение «Телефон доверия»

Учитель выступает в роли жертвы, а 2 - 3 ученика по очереди играют роль дежурного на «телефоне доверия» (абонент и консультант сидят спиной друг к другу), время консультации – 3 - 4 минуты. По окончании каждой консультации ученик рассказывает о своих чувствах в момент оказания помощи. Задача класса - по итогам упражнения выбрать наиболее эффективного консультанта и обосновать свое мнение.

Ход занятия

Вводная часть. Актуализация знаний учащихся по проблеме жестокости и насилия, создание адекватного эмоционально - волевого настроя. Дается определение понятия «насилие», вычленяются виды насилия,

приводятся фрагменты из интервью с подростками, пережившими насилие. Учащимся предлагается описать в одной - двух фразах свое эмоциональное состояние в связи с услышанной информацией.

Основная часть. Формирование представлений о многообразии и проявлениях насилия в повседневной жизни, уточнение личной позиции по этому вопросу; обоснование необходимости обращения за помощью в ситуациях, связанных с насилием: формирование убеждения, что стремление получить помощь в случае совершения насилия является показателем зрелости, а не слабости личности; формирование навыков оказания психологической поддержки жертвам насилия. Учитель предлагает учащимся выбрать и назвать наиболее типичные для класса, школы или города виды насилия.

Проводится дискуссия на тему «Откуда берется жестокость?» Учитель обращает внимание учащихся на различные причины и факторы, приводящие к насилию (роль СМИ в провоцировании насилия; ложные представления общества о том, что жертва виновата сама; безнаказанность насилия; политические, экономические, социальные проблемы общества, в том числе терроризм). Особенно следует подчеркнуть стремление родителей и детей скрыть факты насилия в семье, то есть следовать мифу о том, что безоговорочное подчинение старшим воспитывает хорошего человека, в то время как на самом деле это приводит к воспитанию либо насильника, либо жертвы.

Учащимся предлагается указать один из видов помощи, которую бы они посоветовали выбрать своему другу, оказавшемуся в сложной ситуации: психологическую (телефон доверия или личная встреча со специалистом), медицинскую, правовую, дружескую, семейную. Ведущий подводит учащихся к выводу о том, что обращение за помощью к специалисту является показателем личностной зрелости, а не слабости человека.

Учитель знакомит учащихся с принципами работы телефона доверия для детей и подростков. Выполняется упражнение «Телефон доверия».

Заключительная часть. Отработка личной стратегии, целью которой является снижение риска попадания в опасные ситуации и понимание необходимости обращения за помощью.

Учащимся надо продумать свои действия для снижения риска попадания в опасные ситуации. Предлагается обсудить такие ситуации: во время футбольного матча возникла драка между фанатами; поздно вечером ты возвращаешься домой один; на дискотеке возник конфликт. Нужно предложить три шага личной безопасности и каждой из приведенных ситуаций и проранжировать эти шаги по степени эффективности.

В качестве варианта: учитель еще раз подчеркивает разнообразие видов насилия в повседневной жизни, после чего проводится ролевая игра «Экспресс - интервью». Учащимся предлагается назвать действия по предотвращению насилия от имени: телевизионного ведущего, молодежного лидера, журналиста, ученика 10 - го класса, учителя, популярного певца, родителя, спортсмена и т.п.

Осмысление опыта. Продолжить фразу «О насилии говорить необходимо, так как... И трудно, потому что...».

Домашнее задание. Написать письмо подросткам - жертвам насилия (или их родителям), чьи высказывания приводились в начале урока.

Ведущему на заметку. Занятие, как правило, занимает два академических часа. Рекомендуется проводить его вдвоем.

Занятие 12. Как помочь человеку справиться с горем.

Цель: Формирование умения оказывать помощь человеку, переживающему горе и печаль; приобретение навыков конструктивного поведения в ситуации, когда испытываешь горе или печаль.

Задачи: сформировать убеждение, что активная практическая деятельность помогает пережить печаль и горе; представления о способах конструктивного поведения в такой ситуации; навыки оказания помощи человеку, оказавшемуся в такой ситуации.

Методическое оснащение

Репродукции картин, фотографии, изображающие людей, испытывающих печаль или горе.

Ход занятия

Вводная часть. Актуализация знаний учащихся о печали и горе. Обсуждается: в каких случаях человек сталкивается с печалью? Что такое горе? Каково поведение и самочувствие человека, находящегося в состоянии горя? Рассматривая изображения горюющих людей, нужно обратить внимание на их лица, позы, попытаться охарактеризовать их внутреннее состояние. Подчеркнув растерянность, подавленность, отчаяние, характеризующие человека в горе.

Основная часть. Сформировать представление о конструктивном поведении в ситуации печали и горя. Обсуждается: приходилось ли учащимся присутствовать при прощании с умершими? Почему у всех народов мира существуют регламентированные ритуалы похорон? Подчеркивается: привлечение горюющего человека к выполнению большого количества дел помогает ему пережить горе. Обратит внимание на возможные проявления посттравматического состояния (агрессивность, отчужденность, неадекватность поведения). Обсудить, как помочь человеку в печали и в горе. Обратит внимание: следует быть с ним искренним, слушать его «сердцем», показать ему, что плакать не стыдно, что в нем нуждаются другие люди.

Заключительная часть. Отработка личной стратегии переживания печали и горя. Обращается внимание: горе и печаль могут быть связаны не только с потерей близких, но и с другими обстоятельствами; жизнь требует умения приспосабливаться к ситуации горя для сохранения физического и психического здоровья. Предлагается выбрать наиболее приемлемую с точки зрения учащихся деятельность для человека в горе (уехать, купить то, о чем мечтал, выполнить тяжелую домашнюю работу, нарисовать картину,

сочинить стихи). Подчеркивается: интенсивная деятельность помогает пережить горе.

Обобщение полученных знаний. Продолжить фразу «Помочь другу, переживающему горе, значит...».

Домашнее задание. Сочинить письмо другу, потерявшему близкого человека.

Ведущему на заметку. Занятие необходимо проводить с особым тактом и осторожностью, учитывая семейные и социальные условия учащихся.

Итоговое занятие. Психологическая игра «Вокзал мечты»

Цель: Формирование позитивного образа будущего.

Задачи: Обобщить навыки адекватной самооценки, вспомнить основы рационального выбора.

Методическое оснащение

Воздушные шары; фломастеры или цветные карандаши; бумага; табличка «Выхода нет»; плакаты с вариантами выбора «Почему я выбрал этот ВУЗ?», «Жизненные цели», «Моя жизненная цель», с датами предстоящего школьного выпускного и окончания института; карточки «Атлас студенческой жизни»; бланки еженедельников; шаблоны «Жизненный багаж»; фонограмма «голос Хроноса», школьного вальса, звуков железнодорожного вокзала.

Ход игры

Вводная часть. В качестве разминки может быть выбрано любое разогревающее упражнение, в частности «Те, кто». Ведущий говорит о том, что время всегда есть, но его нельзя потрогать, увидеть, вернуть... О том, что мы существуем в пространстве и во времени, причем в пространстве можно пройти вперед и вернуться назад, а во времени можно двигаться только вперед: прожитую минуту не вернешь. Сегодня мы попробуем заглянуть в будущее и вернуться обратно.

Под звуки школьного вальса открывается занавес, сцена оформлена как во время выпускного вечера: цветы, шары, плакаты. На одном из плакатов написана дата, когда состоится выпускной вечер данного класса. Звучат напутственные слова, произносимые ведущим (или классным руководителем - как вариант можно использовать магнитофонную запись со словами классного руководителя). Занавес закрывается, на нем табличка со словами «Выхода нет!»

Основная часть. Звучит фонограмма «голос Хроноса» на фоне звуков метронома: «Время - как река, которая течет только в одном направлении - из прошлого в настоящее, из настоящего в будущее. Время не возвращается и не стоит на месте. Прожив миг, мы не можем вернуться назад и прожить его по - другому». Звучит фонограмма звуков вокзала: шум колес поезда, гудки. Ведущий говорит о том, что «назад дороги нет, идти, можно только вперед. Перед вами миллион дорог. Вы как будто на вокзале, от того куда вы поедете, какой путь выберете, зависит вся ваша будущая жизнь». Учащимся

предлагается по кругу ответить на вопрос: «Какие чувства ты испытываешь, оказавшись на этом вокзале?»).

Ведущий предлагает участникам представить, что позади вступительные экзамены и теперь они - студенты. На вывешенном плакате («Почему я выбрал этот ВУЗ?») галочками отмечают варианты, предлагаемые участниками (возможные варианты ответов: семейная традиция, мнение родителей, популярность профессии, ВУЗ близко к дому, мне интересна эта профессия, за компанию с друзьями, хочу получить высшее образование, а там видно будет, моя будущая работа хорошо оплачивается, эта профессия очень нужна людям, есть военная кафедра и меня не заберут в армию).

На следующем этапе ассистенты предлагают «студентам» выбрать один из вариантов студенческой жизни, рекламируя каждый из них. Первый вариант предполагает необходимость получения максимума знаний; второй - веселый и интересный способ проживания студенческих лет (самое время погулять, «оттянуться», приобрести побольше друзей); третий - устройство личной жизни (студенческие годы - это время романтических знакомств, сейчас никто не осудит вас за легкомыслие и т.д.). На основе выбора, сделанного участниками, формируются три группы.

На следующем этапе «студентам» предлагается из «Атласа студенческой жизни» выбрать дела (карточки), соответствующие избранному варианту студенческого образа жизни.

Карточки для первой группы: посещение лекций и библиотек, участие в научных конференциях и семинарах, поездки с целью изучения зарубежного опыта по профессии, участие в научном студенческом обществе, первые публикации, полезные деловые знакомства.

Карточки для второй группы: вечеринки, капустники, приколы, дискотеки, концерты современной музыки, поездки с друзьями на отдых, занятия спортом, туризмом.

Карточки для третьей группы: свидания, романы, романтические поездки, флирт, любовь, свадьба, поклонники, поклонницы.

(Внимание ведущих! По ходу выполнения этого задания ассистенты должны внимательно следить за тем, чтобы выборы вариантов из «Атласа» соответствовали предыдущему выбранному способу жизни в студенческие годы, и всячески подчеркивали, что нельзя вернуться назад и изменить свой прежний выбор.)

Затем составляется план на неделю (на листке еженедельника), исходя из выбранных карточек «Атласа». (Ведущим тот же совет, что и в прошлом задании.)

После очередной установки («Прошло еще пять лет») «студенты» должны рассказать о том, с каким «багажом» они выходят из стен института, например: имея приглашения на работу в престижные организации (первая группа); имея много друзей, веселые воспоминания (вторая группа); имея сложившуюся семейную жизнь (третья группа).

Ведущий говорит о достоинствах каждого выбора («багажа»), но при этом отмечает и недостатки, например: «Вас называют слишком правильным, у вас исчезли эмоции, на вашей новой престижной работе вас не торопят принять в свой круг коллеги. Не боитесь ли вы, что в конце жизненного пути вы будете отчаянно жалеть о скучно прожитой жизни?» (первая группа); «С годами вы чувствуете, что друзья начинают отделяться от вас, у них свои интересы. Ваши сверстники ушли вперед, а вы остались на месте, но и новое поколение с усмешкой смотрит на молодящегося старичка. Кроме того, от неимоверного количества выпитого вами пива у вас вырос живот, вокруг глаз набрякли «мешки», а сотни веселых вечеринок слились в памяти в какой-то единый общий бесцельный балаган» (вторая группа); «Ваша милая жена или замечательный муж оказались редкими занудами, а вокруг столько новых потрясающих женщин (или мужчин). Да к чему вам эта семья, хочется еще погулять, ведь вокруг столько интересного» (третья группа).

Затем ведущий предлагает тем, кто не доволен достигнутыми результатами, вернуться на «вокзал мечты» на пять лет назад и поменять свой «жизненный маршрут». (Внимание ведущих: обязательно обратите внимание учащихся на то, что в реальной жизни невозможно вернуться назад и что - либо изменить в прошлом.)

После этого «студенты» выбирают свои жизненные цели с учетом жизненных изменений. На доске плакаты «Я хочу: стать знаменитым; реализовать все свои способности; преуспеть в своей карьере; бескорыстно работать на благо человечества; получать яркие впечатления и испытать сильные эмоции; иметь много денег; устроить счастливую личную жизнь; сделать блестящую политическую карьеру».

Учащиеся делятся на группы в соответствии со своим выбором. Ведущий предлагает им посмотреть на тех, кто оказался рядом, и подумать о том, что жизнь часто сводит вместе людей, которые по-разному начинали свой жизненный путь.

Заключительная часть. Участники с позиций «взрослых» людей, уже закончивших институт, должны дать напутствие себе, нынешним школьникам. Ведущий подчеркивает, что только в игре можно вернуться назад во времени, в реальной жизни это невозможно.

Итогом игры является рефлексия, в ходе которой учащимся предлагается ответить на вопросы: Что было трудно в игре? Что было легко? Что понравилось? Что не понравилось? И т.д.

Примечание. За основу взята идея игры «Перспектива», описанная в статье Олеси Пятковой «Взгляд в будущее» («Школьный психолог». №№ 16, 17, 2000 г.). В зависимости от социально-экономических, географических и других особенностей места проведения игры, ведущий может предложить учащимся сделать не выбор ВУЗа, а выбор профессии, соответственно заменив «студенческие годы» на «юношеские годы». Занятие желательно проводить в большом помещении с помощью ассистентов.

*Материалы для занятий с учащимися по формированию навыков
посреднической деятельности*

В ходе объяснения школьникам деятельности по разрешению конфликтных ситуаций необходимо дать основные термины (ведущий, программа примирения, документальное обеспечение примирительной процедуры), порядок работы ШСП, принципы (добровольность, конфиденциальность, нейтральность, направленность на будущее), критерии принятия случая на программу примирения и формы работы (этапы проведения программы примирения) посредников,

Основные термины:

Ведущий примирительных встреч - нейтральное лицо, посредник между участниками конфликтных ситуаций, который, ведет предварительную работу с каждой конфликтующей стороной отдельно, а затем организывает и проводит примирительную встречу участников конфликта. Зарубежный и отечественный опыт работы показал, что ведущим удобнее работать по двое.

Программа примирения это организация встреч участников конфликта «лицом к лицу» для обсуждения сторонами последствий конфликта и принятия ими решения о том, что следует предпринять для их нейтрализации или устранения. Такая программа проводится при добровольном согласии сторон, при условии, что стороны признают свою ответственность за случившееся и хотят (что устанавливается ведущим в ходе предварительных бесед), насколько это возможно, исправить ситуацию. В ходе таких встреч каждая сторона имеет возможность высказаться, а ведущий помогает им: достичь взаимопонимания по поводу произошедшего, причин, его вызвавших, и последствий для участников; обсудить и сформулировать порядок возмещения ущерба; сформулировать планы по изменению конфликтной ситуации. Примирительная встреча организуется и проводится ведущим, который создает условия для конструктивного диалога и достижения взаимоприемлемого соглашения. Соглашение о возмещении ущерба и планы изменения образа жизни и поведения участников, способствовавшего возникновению конфликтной ситуации, фиксируются в примирительном договоре.

Подобные программы необходимы для:

- разрешения конфликтной ситуации путем привлечения к активному участию в этом процессе самих конфликтующих, а также их родственников;
- обеспечения сравнительно быстрого возмещения вреда потерпевшей стороне;
- выражения чувств участников, снятия отрицательно окрашенных психологических состояний и освобождения от ролей «жертвы» и «законченного отморозка»;
- превращения столкновения между людьми в конструктивный процесс решения их проблем;

- вразумления конфликтующих, осознания ими своей ответственности за нанесенный вред.