



**Государственное автономное учреждение Иркутской области  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной  
помощи»**

**Сборник занятий и тренингов  
для подготовки учащихся к  
самостоятельной жизни с учетом  
основных аспектов  
жизнедеятельности  
«Уверенными шагами»**

(Методическое пособие для специалистов образовательных организаций)

Иркутск – 2022 г.

Государственное автономное учреждение Иркутской области  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной  
помощи»

# Сборник занятий и тренингов для подготовки учащихся к самостоятельной жизни с учетом основных аспектов жизнедеятельности «Уверенными шагами»

(Методическое пособие для специалистов образовательных организаций)

Печатается по решению редакционно-издательского совета ГАУ ЦППМиСП.

**Составители:**

**В.Н.Олейник, В.С. Матвеевко** – специалисты отдела социально-педагогической помощи, коррекции и развития ГАУ ЦППМиСП.

Сборник занятий и тренингов для подготовки учащихся к самостоятельной жизни с учетом основных аспектов жизнедеятельности «Уверенными шагами». Методическое пособие для специалистов образовательных организаций. /Составители: В.Н. Олейник, В.С. Матвеевко - Иркутск: Издательство ГАУ ЦППМиСП, 2022. - 68 стр.

В сборнике занятий и тренингов для подготовки учащихся к самостоятельной жизни с учетом основных аспектов жизнедеятельности «Уверенными шагами» рассмотрена специфика работы с молодежью в форме тренингов, занятий, способствующих формированию ценностных ориентаций, успешному личностному и профессиональному развитию с целью успешной адаптации в обществе.

Сборник занятий и тренингов для подготовки учащихся к самостоятельной жизни с учетом основных аспектов жизнедеятельности «Уверенными шагами» (методическое пособие для специалистов образовательных организаций) составлен для заместителей директоров по учебно-воспитательной работе, педагогов-психологов, социальных педагогов.

**Рецензенты:**

В.Н. Михайлова - директор ГАУ ЦППМиСП,

Л.И. Панова - заместитель директора ГАУ ЦППМиСП

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
<b>Раздел 1. МИР НАШИХ ЭМОЦИЙ (составитель Олейник В.Н.).....</b>	<b>5</b>
1.1. Лекция «Искусство управления эмоциональным состоянием» .....	5
1.2. Занятие с элементами тренинга «Мои чувства: умение осознавать свои чувства, понимать, выражать, не причиняя вреда себе и окружающим».....	13
1.3. Тренинг «Коррекция агрессивного поведения».....	19
1.4. Тренинг «Стрессоустойчивость. Профилактика стресса».....	25
1.5. Занятие с элементами тренинга «Я уникальный: мои особенности, слабые и сильные стороны, ресурсы».....	31
<b>Раздел 2. «МОЕ БУДУЩЕЕ – В МОИХ РУКАХ» (составитель Матвеев В.С.)...</b>	<b>35</b>
2.1. Занятие с элементами тренинга «Воспитание толерантности в образовательной среде».....	36
2.2. Занятие с элементами тренинга «Как тебя воспринимают окружающие».....	41
2.3. Занятие с элементами тренинга «Я тебе доверяю».....	49
2.4. Занятие с элементами тренинга «Как стать успешным».....	52
2.5. Тренинг «Как преодолеть свои страхи».....	59
Заключение.....	66
<b>Список литературы и ссылки на интернет-источники.....</b>	<b>67</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Период обучения в образовательных организациях и организациях профессионального образования рассматривается как переходный к реальной самостоятельной жизни.

Задачей данного периода необходимо считать повышение потенциала личностной и профессиональной адаптации учащихся в процессе их социализации (ресоциализации) в условиях обучения. Жизненные ситуации, в которых оказывается несовершеннолетний после выхода со школьной скамьи, предъявляют очень высокие требования к его адаптационным способностям. Процесс адаптации в этот период времени направлен на формирование позитивной жизненной установки сироты в социуме, связан с жилищно-бытовым обустройством и сопровождается активным освоением новой общественной среды, налаживанием социальных связей, усвоением новых социальных ролей, реализацией коммуникативного и интеллектуального потенциала, профессиональным становлением.

Целью организации работы с обучающимися в образовательной организации и профессиональной образовательной организации является - помощь несовершеннолетним в саморазвитии, самореализации и овладении профессионально значимыми качествами.

Направления деятельности:

- формирование устойчивой мотивации к получению специальности, а также содействие их профессионально-личностному развитию;
- повышение уровня самосознания с целью позитивного участия в учебной и общественной жизни организации;
- создание благоприятного психологического климата в процессе обучения;
- обеспечение социально-психологической поддержки и помощи учащимся;
- формирование устойчивого позитивного отношения к здоровому образу жизни, к себе, окружающему миру, профилактика отклонений в их социальном развитии.

Сборник занятий и тренингов составлен для оказания методической помощи специалистам образовательных организаций и специалистам профессиональных образовательных организаций в работе с несовершеннолетними.

## РАЗДЕЛ 1. МИР НАШИХ ЭМОЦИЙ (составитель Олейник В.Н.)

Подростковый возраст – наиболее сложный период развития человека, который во многом определяет всю дальнейшую его жизнь.

Переход к подростковому возрасту характеризуется серьезными изменениями, которые затрагивают все стороны развития личности ребенка: изменения происходят на физиологическом уровне; в сфере межличностных отношений со сверстниками и взрослыми людьми; в сфере развития познавательных процессов, способностей, интеллекта и др.

Эмоциональное развитие в этот период также претерпевает существенные изменения.

Подростковый возраст характеризуется повышенной эмоциональностью, которая проявляется в изменчивости настроения, возникновение тревожности, напряженности, бурных реакций, как, например, вербальная агрессия, агрессивность в поведении.

Эмоциональные нарушения, которые возникают в период подростничества, имеют далеко идущие последствия и связаны, в первую очередь, с трудностями, возникающими у подростка в межличностном общении со сверстниками и взрослыми, неуспеваемостью в учебной деятельности.

Профилактика эмоциональных нарушений, коррекция эмоционального развития подростков, занимает одно из ведущих мест в психологии и педагогике.

В этот трудный для подростка период важна поддержка и понимание со стороны взрослых. И изучение их эмоциональных особенностей, поможет взрослым найти правильный подход к подростку, определить верное направление воспитательной работы по дальнейшему формированию гармоничной, эмоционально здоровой личности подростка.

Нижеперечисленные занятия предполагают организацию и проведение занятий для учащихся с целью повышение уровня сформированности эмоционально-волевой сферы.

Содержание раздела «Мир наших эмоций»:

1.	Лекция «Искусство управления эмоциональным состоянием».
2.	Занятие с элементами тренинга «Мои чувства: умение осознавать свои чувства, понимать, выражать, не причиняя вреда себе и окружающим».
3.	Тренинг «Коррекция агрессивного поведения».
4.	Тренинг «Стрессоустойчивость. Профилактика стресса».
5.	Занятие с элементами тренинга «Я уникальный: мои особенности, слабые и сильные стороны, ресурсы».

### 1.1. Лекция «Искусство управления эмоциональным состоянием».

#### **Актуальность:**

Каждый человек, так или иначе, подвержен эмоциональным переживаниям. А некоторые из эмоций могут действовать крайне отрицательно на поведение человека в обществе. И для того, чтобы не разрушать межличностные отношения человека в социуме, необходимо уметь управлять своими эмоциями.

Эмоциональные переживания, их спектр и глубина у всех различна. Так же эмоции могут быть приятные, и не приятные. Эмоции могут способствовать эффективной деятельности, а могут и полностью дезорганизовать ее.

Эмоции могут подтолкнуть человека на отрицательные действия, а могут наоборот. В жизни мы постоянно сталкиваемся с самыми разнообразными проявлениями и последствиями эмоций.

Отсутствие внешнего проявления эмоций не говорит о том, что человек их не испытывает. И если человек старается сдерживать свои эмоции, загнать их внутрь, то тем самым он подвергает себя серьезным последствиям, в частности, возникновением соматических заболеваний и неврозов.

Поэтому стремление подавлять и искоренять эмоции в корне не верно, но уметь управлять своими эмоциями и регулировать их проявление совершенно необходимо.

**Вид занятия:** развивающее.

**Форма работы:** лекция.

**Методы и приемы работы:** беседа, обсуждение.

**Продолжительность лекции:** 80 минут.

**Материалы и оборудование:** компьютер, проектор, презентация с определениями.

**План лекции:**

1. Введение.
2. «Эмоции».
3. Зачем учиться управлять своими эмоциями?
4. Практика: нарабатываем навык осознания эмоций.
5. Эмоциональные «коктейли».
6. Алгоритм управления эмоциями.
7. Методы управления эмоциями.
8. Заключение. Почему важно знать, как управлять своими эмоциями и чувствами?

**Введение.** В современном мире проблема управления эмоциональным состоянием личности становится все более острой. Зачастую у человека нет времени полноценно отдохнуть – заняться спортом, провести время на природе, и он все больше времени проводит в окружении других людей, часто негативно настроенных. В таких условиях человеческие эмоции часто выходят на первый план, затмевая разум, и как результат, мы имеем бесконечные скандалы в общественных местах, непонимание дома, болезни и нервные расстройства. И статистика неутешительна – год от года процент этих негативных событий растет. В связи с этим стоит задуматься, как же научиться управлять своим эмоциональным состоянием, чтобы не навредить другим людям.

**«Эмоции».** Итак, что же такое эмоции? Эмоции – это психическая реакция человека на определённые ситуации, в которых он находится. Эмоции отличаются от других видов эмоциональных процессов, таких как чувства, аффекты, страсти, настроения. Практически все психические состояния и процессы сопровождаются эмоциями, выраженными в той или иной мере и форме. Главная роль эмоций заключается в налаживании четкой связи между объективной реальностью и оценочным восприятием человека, то есть, иными словами, эмоции позволяют человеку давать оценку всему, что происходит вокруг и внутри него. «Язык эмоций» един для всех живых существ на нашей планете. «Техника считывания» эмоций дается всем живым существам с момента рождения. Каким образом происходит этот процесс, досконально исследовать невозможно: эмоции, как и многие другие психические явления, изучены слабо и понимаются разными авторами по-разному.

Эмоции могут быть абсолютно разными, и нет предела гамме их проявления. Условно эмоции можно разделить на положительные, к которым относятся: удовольствие, восторг, радость, уверенность, симпатия, любовь, нежность, блаженство. Негативные эмоции, к которым относятся: злорадство, горе, тревога, тоска, страх, отчаяние, гнев. Нейтральными можно назвать: любопытство, интерес, изумление, безразличие.

Ученые высказывают мнение, что чем выше существо находится на эволюционной лестнице, тем богаче гамма его эмоциональных состояний. Однако существует и противоположный взгляд, согласно которому эмоции трактуются как вредное наследие прошлого, доставшееся нам от «братьев меньших», руководствовавшихся инстинктами:

страх заставлял убегать от опасности; ярость мобилизовывала мускулатуру на борьбу за выживание; в погоне за удовольствием не знали усталости. Такой точки зрения придерживался известный швейцарский психолог Э. Клапаред, с повышенной эмоциональностью отвергавший право эмоций на участие в регуляции человеческой деятельности: «Бесполезность или даже вредность эмоции известна каждому. Представим, например, человека, который должен пересечь улицу; если он боится автомобилей, он потеряет хладнокровие и побежит. Печаль, радость, гнев, ослабляя внимание и здравый смысл, часто вынуждают нас совершать нежелательные действия. Короче говоря, индивид, оказавшись во власти эмоции, «теряет голову».

Разум постоянно восстает против неограниченной власти эмоций в человеческих взаимоотношениях. Но его правота чаще всего видна постфактум, когда с предельной ясностью становится очевидно, что страх, гнев или чрезмерная радость оказались не лучшими советчиками в общении. Неудивительно, что в современном мире столь остро встает проблема управления эмоциями и подавления их роли в межличностных конфликтах. Противостояние разума и чувств известно с давних пор и запечатлено во многих памятниках культуры, что подчеркивает актуальность этой проблемы.

Современные психологи, опираясь на многолетний опыт научного изучения человеческих эмоций, как правило, признают необходимость их рациональной регуляции. Польский ученый Я. Рейковский подчеркивает: «Стремясь все более эффективно контролировать окружающий мир, человек не хочет мириться с тем, что в нем самом может существовать нечто такое, что сводит на нет прилагаемые усилия, мешает осуществлению его намерений. А когда верх берут эмоции, очень часто все происходит именно так». Потребность разумно управлять своими эмоциями возникает у человека отнюдь не потому, что его не устраивает сам факт появления эмоциональных состояний. Нормальной деятельности и общению в равной мере препятствуют и бурные, неуправляемые переживания, и безразличие, отсутствие эмоциональной вовлеченности. Интуитивно люди хорошо чувствуют «золотую середину», которая обеспечивает наиболее благоприятную атмосферу в различных ситуациях общения. Наиболее адекватными издавна считаются люди, которые могут контролировать свои эмоции. С другой стороны, американский психолог Р. Холт доказал, что невозможность выразить гнев приводит к последующему ухудшению самочувствия и состояния здоровья, и предлагал выражать гнев конструктивно.

Эмоциональные ресурсы человека не безграничны. Если в одних ситуациях они расходуются слишком щедро, то в других начинает ощущаться их дефицит. Даже гиперэмоциональные люди, которые кажутся окружающим неистощимыми в проявлении своих чувств, находясь в спокойной обстановке, погружаются в заторможенное состояние в большей степени, чем те, кого относят к категории малоэмоциональных.

Можно овладеть некоторыми способами управления эмоциями, которые направлены не на безнадежную борьбу с разрушительными проявлениями эмоциональных крайностей, а на создание условий жизни и деятельности, позволяющих не доводить себя до крайних эмоциональных состояний. Речь идет об управлении эмоциогенными ситуациями - условиями внутренней и внешней среды, которые обуславливают выраженность и знак эмоционального состояния.

**Зачем учиться управлять своими эмоциями?** Сразу поясню: с точки зрения организма нет «положительных» и «отрицательных» эмоций. Они все для чего-то ему нужны. Например, гнев, страх и печаль могут сигнализировать об опасности или о том, что нас что-то не устраивает в текущей ситуации. Неудовлетворенность заставляет действовать, искать новые пути и новые возможности.

Поэтому подавлять или игнорировать эмоции — плохая идея. В любом случае они несут ценную информацию. Другое дело, что не все умеют ее «считывать» и использовать.

К сожалению, бывает и так, что именно эмоции мешают нам поступать должным образом. Хотел высказать свое мнение — застенялся и промолчал (здесь сработал страх). Хотел выглядеть сдержанным и спокойным — сорвался и разорался.

Случалось, ли с вами нечто подобное? Наверняка. Давайте прямо сейчас выполним небольшое упражнение.

Вспомните моменты, когда вы вели себя не так, как вам бы этого хотелось; что-то помешало вам поступить так, как вы собирались, или по какой-то причине вы запланировали, что будете действовать определенным образом, а почему-то повели себя совсем по-другому.

Опишите кратко ваше желаемое поведение используя таблицу. В среднем столбце опишите то, как вы действовали в реальности. И в последнем столбце проанализируйте, какие эмоции мотивировали вас на это поведение.

Желаемое поведение	Реальное поведение	Какие эмоции привели к такому поведению

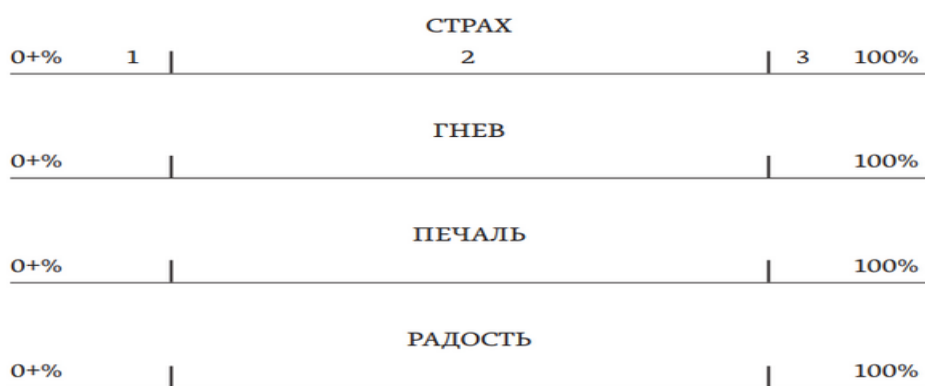
В каждой из описанных ситуаций вам пригодилось бы умение управлять эмоциями. А чтобы развить эту способность, нужно в первую очередь научиться отслеживать и осознавать свое эмоциональное состояние.

#### **Первый шаг: назвать эмоцию**

Для осознания собственных чувств нам нужны слова, некий терминологический аппарат. Давайте посмотрим, какие же бывают эмоции?

Всего существует четыре класса базовых эмоциональных состояний. Это страх, гнев, печаль и радость. Под словом «класс» подразумевается некий спектр эмоций различной степени интенсивности. От 0 до 100%.

Важно понимать, что эмоции есть всегда. Они могут быть сколь угодно слабыми, но «нуля» не бывает. Поэтому мы воспользуемся математическим приемом — обозначением «ноль плюс» (0+).



А теперь поиграем в «Синонимы». Как называется страх в сильной степени интенсивности? А гнев? О-о-очень сильный гнев. Теперь печаль. Ну и, наконец, радость. «Зашкаливающая», переливающаяся через край радость.

С этой частью все пока просто. Не так уж долго приходится задумываться, и появляются слова. Чаще всего это: ужас, паника, кошмар для класса страха. Ярость, ненависть, бешенство для гнева. Горе, тоска, скорбь для печали. И для радости — восторг, счастье, эйфория.



Давайте заполнять среднюю часть (примерно от 20 до 80% интенсивности эмоции). Здесь уже немного сложнее, хотя слова тоже находятся. Тревога. Злость. Хандра. Удовольствие.

Ну и, наконец, самая первая часть таблицы. В районе 0+. Пожалуй, для радости подошло бы «спокойствие» — некое состояние, когда все актуальные потребности удовлетворены. Малюсенькая, НО — радость! А как быть со страхом? Беспокойство и опасение — это уже 15–20% интенсивности. А меньше 5–10%?..

Да, именно в этом заключается проблема. Слов, которые называли бы страх, гнев или печаль в самом зачаточном состоянии, попросту нет. В итоге наша таблица имеет примерно следующий вид:

СТРАХ				
Волнение	Боязнь	Тревога	Паника	
Беспокойство	Испуг	Страх	Кошмар	Ужас
ГНЕВ				
Раздражение	Сердитость	Злость	Ненависть	
Недовольство	Агрессия	Гнев	Бешенство	Ярость
ПЕЧАЛЬ				
Грусть	Печаль	Хандра	Тоска	
Расстройство	Уныние	Апатия	Несчастье	Горе
РАДОСТЬ				
Умиротворение	Удовольствие	Счастье	Экстаз	
Спокойствие	Веселье	Радость	Восторг	Эйфория

Как же научиться отслеживать и осознавать эмоции низкой интенсивности, если у нас нет слов? Вот несколько способов выйти из положения.

1. На самом деле в русском языке есть инструменты для формирования необходимой нам лексики. Эти инструменты называются суффиксы. Для идентификации эмоций сгодятся «раздражюлька», «грустинка», «опасеньице», «кошмарик» и им подобные слова.

2. Можно и так: «Я чувствую эмоцию из 2-го класса примерно на 5–8%» или «Я в 1-й четверти печали».

3. Если не находится одного слова для обозначения эмоционального состояния, то можно использовать словосочетания. Например: «Я чувствую какое-то начинающееся раздражение».

**Практика: нарабатываем навык осознания эмоций.** Кроме эмоционального словаря нам нужно еще кое-что: привычка планомерно обращать внимание на свои эмоции. Как ее сформировать? Вот вам два задания, которые в этом помогут.

1. Напоминалки. Организуйте систему напоминаний в своем телефоне (не менее двух напоминаний в день). Сделайте это случайным образом. В момент оповещения определите, какие эмоции вы испытывали непосредственно перед сигналом, запомните их и запишите.

2. Дневник эмоций. Приобретите тетрадь или блокнот. Ежедневно фиксируйте, какие наиболее сильные переживания вам запомнились за прошедший день. Описывая эмоцию, отметьте также, когда она появилась, какие ощущения при этом возникали в теле и о чем вы в тот момент думали.

**Эмоциональные «коктейли».** Почему мы говорим лишь о четырех эмоциях? А куда, например, относится интерес? Давайте разбираться.

У нашей психики есть такая функция, которая называется «внимание». Это некое отражение исследовательской активности организма. Что исследуют организмы? Где находится опасность и где — пища. Где можно найти партнера для продолжения рода и

более комфортные условия для проживания. Люди ко всему прочему исследуют мироздание, самих себя и смысл всего сущего.

Внимание — это как бы луч невидимого прожектора, который показывает, куда сейчас направлена эта исследовательская активность. И если объект вашего внимания вас радует, тогда вы говорите, что это интересно.

Если вспомнить похожие эмоциональные термины, например, «любопытство» и «удивление», то во многих случаях видится еще некоторая доля беспокойства.

Практически любое чувство или сложное эмоциональное состояние можно «разложить» на некий спектр из четырех базовых эмоций и чего-то еще. «Что-то еще» — это какие-то мысли, внимание, телесные ощущения, а также длительность переживания.

### Интерес

Спектр Состояние	Интенсив- ность страха	Интенсив- ность гнева	Интенсив- ность печали	Интенсив- ность радости	Что-то еще
Интерес	—	—	—	V	Произволь- ное внима- ние

Давайте рассмотрим «чувство вины». Испытывая вину, вы подавлены. Это тягостное, гнетущее состояние, в нем достаточно много эмоций печали и тоски. Согласны? Возможно, также есть какая-то степень страха по поводу того, какие будут последствия. А еще — некоторая степень гнева, причем практически неосознаваемого. Нам плохо, и на уровне организма в этом виноват... тот самый человек, перед которым мы проштрафились.

Спектр Состояние	Интенсив- ность страха	Интенсив- ность гнева	Интенсив- ность печали	Интенсив- ность радости	Что-то еще
Вина	(V) Иногда есть, иногда нет	V Разная интенсив- ность (осознает- ся очень трудно)	V Достаточно высокая интенсив- ность	—	Достаточно большая длитель- ность. Постоян- ные мысли о событии, вызвавшем вину

Есть чувства, для анализа которых понадобится заполнить всю таблицу с большим количеством комментариев. Попробуйте, например, разложить слово «любовь».

Итак, вы осознали свои эмоции. Что дальше? Тут начинается самое интересное — вы можете ими управлять.

**Алгоритм управления эмоциями.** Алгоритм управления эмоциями выглядит следующим образом:

1. Осознать свою эмоцию. Например, к вам подходит коллега и в десятый раз просит помочь. Вы понимаете, что злитесь и вот-вот наговорите лишнего.

2. Понять свои цели в текущей ситуации, четко определить, чего вы хотите добиться. Какие цели у вас могут быть в ситуации с коллегой?

Сохранить с ней хорошие отношения (тогда вы либо выполняете работу, либо отказываете ей таким образом, чтобы она спокойно пошла к кому-нибудь другому и нисколько не обиделась).

Показать себя отзывчивым, доброжелательным человеком, который всегда готов помочь (и тогда вы в десятый раз делаете за нее работу).

Отказать таким образом, чтобы она к вам больше никогда не подходила (спектр возможных действий широк).

3. Определить, в каком эмоциональном состоянии вы будете максимально эффективны при достижении своей цели.

4. Выбрать способ достичь нужного эмоционального состояния.

5. Достичь необходимого состояния, используя выбранный способ.

В самом общем смысле управление эмоциями можно разделить на две подгруппы:

Снижение интенсивности «негативной» эмоции и/или переключение ее на другую («негативная» эмоция в нашем с вами значении — та, что мешает эффективно действовать в сложившейся ситуации).

Вызывание в себе/усиление «позитивной» эмоции (то есть той, которая поможет действовать максимально эффективно).

**Методы управления эмоциями.** А теперь перейдем непосредственно к методам управления эмоциями. Существует огромное количество техник, поэтому мы рассмотрим лишь несколько самых простых и действенных.

### **Дыхание**

Для того чтобы успокоиться, необязательно использовать какие-то специальные дыхательные техники или годы заниматься йогой. Достаточно будет просто несколько раз вдохнуть-выдохнуть.

При этом важно помнить, что на достижение расслабленного состояния влияет именно выдох, а не вдох, как нам часто кажется. Когда нам кто-нибудь говорит: «Дыши», мы начинаем нервно хватать ртом воздух, что ничуть не помогает снять напряжение, наоборот — оказывает ровно противоположный эффект.

Итак, метод предельно прост: делаем глубокий вдох — и медленный-медленный выдох. И еще раз. Потренируйтесь прямо сейчас.

Дыхание — самая действенная техника по управлению эмоциями. Самая. Ничего лучше просто не существует. Но для того чтобы технология действовала, надо тренироваться заранее, «впрок», тогда в нужный момент ваше тело само придет вам на помощь. Так что тренируйтесь, тренируйтесь и еще раз тренируйтесь!

И еще один момент. Медленный выдох хорошо подходит при управлении страхом или гневом, однако часто необходимо найти в себе силы справиться и с печалью или обидой. В этом случае необходимо, наоборот, делать медленный спокойный вдох, как бы набирая в себя энергии, и быстрый выдох, как бы выбрасывая все лишнее, ненужное. Такое дыхание тонизирует и «встряхивает» организм.

### **Физическая активность**

Эмоции, вызванные чем-то во внешнем мире, запускают в нашем теле реакции, необходимые для движения («бей или беги»). Если мы не делаем ни то, ни другое, выброшенный адреналин и другие гормоны накапливаются в организме, что приводит к повышенной вспыльчивости в дальнейшем и к не самому лучшему самочувствию. Физическая активность позволяет это напряжение «сбросить».

Физическая активность может быть любой, и совсем не обязательно доводить себя до изнеможения. Можно просто быстро походить, сделать небольшую зарядку, подняться пешком по лестнице или несколько раз поприседать.

Есть один нюанс: физическая активность не поможет, если вы продолжите внутренне «накручивать» себя. Иными словами, необходимо привести в порядок не только тело, но и ум.

### **Громкий крик**

Иногда бывает полезно покричать — не на кого-то, а просто громко, в воздух, для снятия мышечного напряжения.

Этот метод хорошо работает для снятия агрессии и в ситуациях, когда хотелось сказать очень много (и все очень невежливо), а не удалось проговорить практически ничего. Такое напряжение «оседает» где-то внутри горла, на связках и ниже, ближе к легким.

Если у вас богатое воображение, можете представить, что где-то там, внутри вас, застряли все невысказанные слова раздражения и обиды. Вот и надо бы их выпустить. Вопрос в том, как.

Хорошо, если у вас есть возможность уехать в лес, уйти куда-нибудь вглубь и действительно прокричаться в полный голос. Что кричать? А это как захочется. Некоторые просто кричат: «Ааааа!»

Если возможности уехать в лес нет, остается найти места, где кричать считается социально приемлемым. Для некоторых может существовать еще такая альтернатива крику, как пение.

### **Вербализация чувств**

Вербализация чувств — старый добрый метод, чаще называемый более простым словом — «выговориться». Это отличный способ снизить интенсивность эмоций.

При этом речь не идет о вербальной агрессии (нахамить, накричать, проявить сарказм). Не стоит путать сообщение о своих эмоциях и их открытое проявление. Одно дело сказать тихим спокойным голосом «Я сейчас несколько раздражен», совсем другое — наорать на собеседника.

Если вам трудно говорить о своих чувствах, то начните хотя бы о них писать (после каждой тяжелой ситуации или в конце дня). Может быть, это будет дневник, а может быть — репортаж, рассказ или даже стихи.

### **«Метапозиция»**

«Метапозиция» — это такое состояние, когда вы смотрите на ситуацию как бы со стороны. Как если бы вы наблюдали за собой и своим собеседником, например, с балкона, то есть отстраненно.

Таким образом вы как бы «выходите из ситуации», оставляя все свои эмоции внутри нее, и имеете возможность посмотреть на происходящее объективно.

Используя «метапозицию», обратите внимание, как двигаются люди в ситуации, которую вы наблюдаете. Какие слова говорят друг другу? Каким тоном разговаривают? Какие используют жесты? Как себя чувствуют сейчас? Задумайтесь: чего может хотеть каждый из них в этот момент? Как бы они могли договориться об этом?

Попробуйте прямо сейчас начать тренировать этот навык. Посмотрите со стороны на человека, который читает статью. В какой позе он сидит? Удобно ли ему? Какие эмоции он сейчас испытывает? О чем думает?

Получилось увидеть себя со стороны? В напряженный момент это несколько сложнее сделать, но попытаться стоит. Отстранившись от ситуации, вы сразу снизите интенсивность испытываемых эмоций.

### **Схема ABC**

Чтобы понять этот метод, нужно знать, что эмоции подразделяют на первичные и вторичные.

Первичные эмоции возникают как непосредственная реакция на событие.

Вторичные эмоции — это наша реакция на логическую оценку ситуации.

Работа по схеме ABC направлена на управление вторичными эмоциями. Рассмотрим пример из жизни девушки-подростка.

«Некоторое время назад девушка познакомилась на дискотеке с молодым человеком. Они сразу понравились друг другу, много танцевали вместе, и на прощание молодой человек попросил у девушки ее телефон. Он очень ей понравился. Однако прошло уже три дня, а молодой человек все еще не позвонил».

Какие в этой ситуации (А) могут возникнуть эмоции (С)? (анимация) Обида, печаль, уныние, тоска... Возможно, даже отчаяние. Кажется, что существует прямая связь между событием и чувствами: «Он не звонит» — «Девушка расстраивается и плачет».

Однако схема не даром называется АВС: между событием и эмоциями есть еще и В — некие мысли, идеи (чаще всего «дурные»).

Какие мысли могут возникать у молодой девушки? Скорее всего, что-то вроде: «Он забыл», «Наверное, у него есть другая», «Я ему не понравилась», «Я ему не интересна».

Вся цепочка выглядит следующим образом: «Он не звонит» (ситуация А) — «Значит, я ему не нравлюсь» (мысли В) — «Я расстраиваюсь и пребываю в унынии» (эмоции С).

А теперь давайте представим, что девушка оценила ситуацию иначе. «Может быть, он сейчас чем-то сильно занят» (эмоции — спокойствие), «Вероятно, он сам побаивается мне позвонить» (спокойствие), «Значит, это не мой случай» (спокойствие и, возможно, легкая грусть), «Может быть, с ним что-то случилось?» (легкое беспокойство).

По сути, эта схема является более структурированным изложением древней мудрости «Не можешь изменить ситуацию — измени отношение к ней». Вам нужно постараться по-другому оценить событие, что, в свою очередь, приведет к другим эмоциям.

### **Рефрейминг**

Рефрейминг заключается в том, что сама ситуация остается прежней, просто мы рассматриваем ее в другом контексте, то есть меняем рамки.

Возьмем, например, временной контекст: вспомните ли вы эту ситуацию через 10 лет? Если да, то как вы будете ее оценивать? Какие эмоции у вас будут возникать?

Или такой контекст: представьте себе, вы за экзамен или контрольную получили «тройку» (хотя готовились к ней очень тщательно). Какое у вас к этому отношение? А если это единственная «тройка» в классе за контрольную, за которую все остальные получили «два»?

Многим наверняка знаком и такой способ рефрейминга: подумать о тех, кому хуже. Или вспомнить какую-нибудь самую тяжелую ситуацию, в сравнении с которой то, что происходит сейчас, — просто мелочи жизни.

Чтобы найти те рамки, в которых ситуация начнет вызывать у нас другие эмоции, нужно сосредоточиться на поиске позитива. Представьте себе, что парень подрался со сверстниками во дворе и вернулся с порванным рукавом у куртки. Что в этом хорошего?

Во-первых, хорошо, что не пострадал сам.

Во-вторых, хорошо, что умеет постоять за себя.

В-третьих, хорошо то, что порван только рукав, а не вся куртка.

И ведь это не фантазии, это объективные факты. Чаще мы концентрируемся на неприятном, что и вызывает у нас соответствующие эмоции, но точно так же можно настроить себя замечать хорошее. По сути, рефрейминг позволяет вам увидеть ситуацию такой, какая она есть на самом деле. Ну или максимально близко к тому.

**Заключение. Почему важно знать, как управлять своими эмоциями и чувствами?**

Сильные эмоции способны добавить в вашу жизнь яркие краски, но в то же время они могут разрушить ваше здоровье и психику. Негативные эмоции притупляют вашу чувствительность к другим людям и способствуют разрушению отношений с окружающими. Все ваши энергетические ресурсы уходят на переживания, а это значит, что на достижение чего-либо значимого у вас их уже не хватит сил. Например, негативные эмоции могут помешать вашей карьере, если вы не сможете контролировать их в переговорном процессе.

Что касается здоровья, то негативные эмоции являются причиной многих заболеваний как психологического, так и физического характера. Поэтому очень важно проводить профилактику неврологических реакций путем контроля негативных эмоций с

целью избегания печальных последствий. Люди, долгое время пребывающие в состоянии стресса, подвергают большому риску свое здоровье (психосоматика). Способен ли человек сам с этим справиться? Да, безусловно. Взяв под контроль свои эмоции, вы станете хозяином своей жизни и сделаете ее счастливой и гармоничной. Эмоции нужно не подавлять, а именно контролировать.

## **1.2. Занятие с элементами тренинга «Мои чувства: умение осознавать свои чувства, понимать, выражать, не причиняя вреда себе и окружающим».**

### **Актуальность:**

Эмоции могут менять восприятие окружающего мира. Под влиянием эмоций какие-то факты преувеличиваются, а какие-то преуменьшаются. В результате мы принимаем решения, которые могут приводить к печальным последствиям. Не зря существует поговорка, «Не принимай решения, когда ты сердисься. Не давай обещания, когда ты счастлив». Эмоции возникают в ответ на воздействие внешних или внутренних раздражителей и проявляются в форме непосредственных переживаний – удовольствия или неудовольствия, радости, страха, гнева и пр. Эмоции играют важную роль в жизни каждого человека. Их значимость для развития личности особенно велика в подростковом возрасте.

Тема эмоций всегда остается актуальной, потому что эмоции человека еще до конца не изучены. И, конечно, эта тема актуальна для современных подростков, которые не все глубоко понимают роль эмоций в своей жизни, и не все умеют с ними справляться. Управление своими эмоциями это важная часть этой темы. Поэтому подростков необходимо учить быть не равнодушными и умеющими понимать «Язык эмоций».

**Цель:** знакомство с эмоциональной сферой человека, формирование навыков анализа собственных эмоциональных реакций.

### **Задачи:**

- познакомить участников с понятием эмоций и чувств.
- рассмотреть различия эмоций и чувств.
- познакомить участников со спектром человеческих эмоций и чувств.
- сформировать навыки распознавания эмоциональных реакций.
- сформировать навыки конструктивного выражения эмоций.

**Занятие может проводить** педагог-психолог.

**Место проведения занятия:** в актовом зале или на природе.

**Вид занятия:** развивающее.

**Формы работы:** занятие с элементами тренинга.

**Методы и приемы работы:** беседа, обсуждение, работа в мини-группах, упражнения.

**Продолжительность занятия:** 45 мин.

**Количество участников:** 10-20.

**Материалы и оборудование:** бланк анкеты по количеству участников, лист ватмана с изображением 4 «материки» (любой формы), цветные стики, маркер, бланки по количеству участников на упражнение «Эмоциональный термометр» цветные карандаши (на тот случай если бланки на упражнение «Эмоциональный термометр» черно-белые).

### **План занятия:**

№	Этап занятия	Время
1.	Вводное слово. Теоретическая часть.	10 мин.
2.	Упражнение «Планета чувств»	10 мин.
3.	Теоретическая часть «Полезность и вред эмоций»	5 мин.
4.	Игра «Эмоциональный термометр»	10 мин.
5.	Упражнение «Корзина советов»	5 мин.

6.	Рефлексия	5 мин.
----	-----------	--------

### Ход занятия

**1.** Вы можете представить себе человека, который никогда не смеется, не плачет, не удивляется, не сердится, не боится?.. Конечно же, вы скажете, что таких людей не бывает. И действительно, все мы в различные моменты своей жизни то радуемся, то огорчаемся, то восхищаемся.

Радость, печаль, грусть, страх, удивление — все это разнообразные эмоции, выражающие нашу реакцию по отношению к миру, к людям, к вещам и событиям. Произошло какое-то событие — человек немедленно выдает эмоциональную реакцию, например, мы увидели большую собаку — сразу возникла эмоция страха; мы получили замечательный подарок — возникла эмоция радости. Эмоции — это неравнодушное отношение к жизни. Вот и сейчас, когда вы слушаете меня, у вас наверняка возникло определенное отношение к моим словам, ваши лица могут выражать либо скуку, либо любопытство, либо удивление или еще какую-то эмоцию.

#### Вопрос:

- Какие еще вы знаете эмоции?

Чувства — более сложные переживания. Чувства делятся гораздо дольше, чем эмоции, например, вы любите кататься на велосипеде, и это чувство сохраняется много лет. Но, вот вы катались и упали, возникла эмоция гнева. Через какое-то время она пройдет, но любовь к катанию останется.

Эволюция, по — видимому наделила нас эмоциями, чтобы мотивировать нас к заботе о себе и стремлению понимать людей, которых мы любим.

ЭМОЦИИ — это опыт всего тела, включающий чувства, мысли и телесные ощущения.

Существуют 6 уникальных эмоций: ГРУСТЬ, ЗЛОСТЬ, ОТВРАЩЕНИЕ, СТРАХ, СЧАСТЬЕ И УДИВЛЕНИЕ. Однако, как и когда мы их выражаем, зависит от культуры, в которой мы живем, от воспитания, от семьи. Все мы родом из детства и многие наши действия и поступки обусловлены чувствами и эмоциями, уходящими корнями в наше прошлое.

А сейчас я бы хотела попросить Вас ответить на вопросы анкеты.

#### Анкета.

1. «Что я думаю об эмоциях и чувствах?»

2. Хотелось бы вам, чтобы у вас вообще не было никаких эмоций?

**Ответ:** «ДА», «Нет».

3. Были ли в вашей жизни случаи, когда ваши эмоции вам мешали?

**Ответ:** «ДА», «Нет».

4. Были ли в вашей жизни случаи, когда вам мешали эмоции других людей?

**Ответ:** «ДА», «Нет».

5. Случалось, ли, что другие люди не понимали ваших чувств?

Ответ: «ДА», «Нет».

6. Случалось, ли, что вы не понимали чувств других людей?

**Ответ:** «ДА», «Нет».

7. Согласны ли вы, что некоторые эмоции надо скрывать, подавлять, загонять внутрь, ни в коем случае не выражать?

**Ответ:** «ДА», «Нет».

По первым вопросам можно присоединиться к большинству, т. к. полагаю, что взаимное непонимание в области чувств — явление чрезвычайно распространенное. Правда, есть исключения. Среди людей встречаются гении понимания, встречаются также и те, кто очень хорошо научился понимать чувства других людей.

Есть такое понятие — ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ — это способность осознавать свои чувства и чувства других- людей, и умение следовать логике этих чувств.

## 2. Упражнение «Планета чувств».

Лист ватмана с изображением 4 «материков» (любой формы, приложение 2). Цветные стики и маркер для ведущего. Лист ватмана заранее прикрепляется к стене или доске.

### Примеры заполнения «материков»

Ощущения	Драйвы	Эмоции	Чувства
горячо	голод	радость	любовь
щекотно	желание спать	огорчение	ревность
холодно	сексуальное желание	удовольствие	враждебность
колется	стремление выиграть	негодование	ненависть
болит	желание двигаться	тревога	обожание
мягко	стремление избегать опасность	страх	надежда

«Когда мы хотим сказать о различных своих переживаниях, мы говорим: «Я чувствую». И мы редко задумываемся, что этим словом выражаем совершенно разные процессы, которые в нас происходят. На самом деле, мы переживаем ощущения, драйвы, эмоции и чувства.

Ощущения – это то, что мы чувствуем телом. Например, горячо, холодно, колется, щекотно. Тренер прикрепляет стики одного цвета (с названиями ощущений) к матерiku «Ощущения» (3-4 шт.).

Драйвы – это такое неудовлетворение, напряжение, которое заставляет нас искать возможности удовлетворить потребность.

Например, голод, желание двигаться, сексуальное желание. Тренер прикрепляет стики другого цвета к матерiku «Драйвы» (3-4 шт.).

Эмоции – это то, что мы переживаем душой. Например, радость, страх, гнев. Прикрепляет стики с надписями к соответствующему матерiku.

Эмоции – это простейшие переживания, хотя они могут быть очень сильными. Эмоции недолговечны. Они приходят и уходят. Когда они становятся постоянными или длительными, это называется эмоциональным состоянием. Когда они сплетаются, соединяются, мы называем это чувствами.

Чувства – это тоже переживания души, но они более сложные, чем простые эмоции. Например, любовь. Когда мы чувствуем, что любим, на самом деле мы переживаем одновременно много эмоций и чувств – и радость, и тревогу, иногда страх. Ревность – тоже сложное чувство. Когда мы ревнуем, мы боимся потерять человека, обижаемся, сердимся. Или враждебность – когда мы чувствуем враждебность, мы часто одновременно переживаем и презрение, и гнев, и даже страх или отвращение. Чувства всегда переплетаются с нашими мыслями. Приклеиваются стики с надписями.

### Вопрос:

- Какие еще чувства, эмоции, драйвы и ощущения вы можете назвать? Вы называете, а я буду писать на стиках и приклеивать к материкам.

Теперь давайте разберемся в некоторых тонкостях.

Вопросы задаются в круг, и после 2-3 ответов (правильных или ошибочных) ведущий сообщает правильный ответ.

- Чем отличается гнев от агрессии?



(Гнев – это эмоция, а агрессия – это действия, наносящие вред кому-либо или чему-либо).

- Чем отличается радость от удовольствия?

(Радость – это очень активная эмоция или чувство, оно тонизирует, сердце бьется, хочется двигаться, смеяться. А удовольствие – это переживание спокойное, расслабленное).

- Чем отличается грусть, печаль от тоски или горя?

(Грусть, печаль – это чувства или эмоции тихие, сопровождаются расслаблением. Хотя они и не считаются положительными эмоциями, иногда человек получает удовольствие от грусти. А тоска или горе всегда сопровождаются душевной болью, напряжением, страданием).

**Заметка для ведущего:** Это упражнение носит информативный характер, его нужно проводить быстро, динамично. Иначе участники заскучают.

### **3. Теоретическая часть «Полезьа и вред эмоций».**

Если мы более детально рассмотрим эмоции, то убедимся, что каждая эмоция нам зачем – то нужна (она нам что-то говорит).

Например, страх упасть – быть осторожным в гололед. Ленъ делать пельмени – купил в магазине, сэкономил время.

На последний вопрос анкеты большинство людей отвечают, что чувства наши нужно уметь скрывать, подавлять и внешне не выражать. В современной культуре, СМИ также существуют запреты на чувства и их внешнее проявление. Эти запреты предполагают, что человек избегает определенных эмоциональных состояний (печаль, обида, страх), вытесняет их из своего сознания, потому что не хочет показаться слабым, неуверенным, невоспитанным, неуспешным.

Люди, запрещающие себе чувствовать, как правило, находят запретам различные, рациональные обоснования.

Например:

«Настоящие мужчины не плачут» (запрет на горе);

«Страх – признак слабости» (запрет на страх);

«Злиться на близких недопустимо» (запрет на злость);

«У меня никогда не получится быть успешным и радостным» (запрет на радость).

Только сейчас мы выяснили, что каждое чувство нам зачем – то нужно. Что бывает, если человек сдерживает свои чувства?

В качестве иллюстрации можно привести аналогию с кипящим чайником: если его плотно закрыть, да ещё носик закупорить, он в конце концов взорвется, причинив вред тем, кого ошпарил, и самому себе. Так и человек: копит в себе эмоции, а потом “взрывается” и вредит тем самым и окружающим, и себе.


В реальности возможны разные варианты вытеснения чувств: уход в болезнь, тоску, депрессию или подверженность резким агрессивным вспышкам.

Как поступить?

Если вы хотите научиться изменять свои эмоциональные состояния, то вам необходимо выйти за пределы ситуации, посмотреть со стороны на себя, испытывающего эмоции, с иной точки зрения, глазами другого. Это не единственное, но исходное и необходимое условие изменения эмоционального состояния. Существуют много способов посмотреть со стороны на свои эмоции. Посмотреть на свои эмоции нам поможет следующее упражнение.

### **5. Игра «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕРМОМЕТР».**

Правила игры: На игровом бланке (**раздать бланки к упражнению, если бланки ч\б, то раздать цветные карандаши**) попробуйте составить эмоциональный портрет своего вчерашнего дня. Оценивайте события дня с момента вашего пробуждения. Поставьте кружок (крестик) в зону, соответствующую вашему самочувствию УТРОМ, ДНЕМ И ВЕЧЕРОМ



	Утро	День	Вечер
Мне радостно, я счастлив			
Мне хорошо			
Я спокоен			
Я нервничаю			
Мне очень плохо			

Например, УТРОМ:

- Когда вы проснулись, ваше настроение было...
- Когда вы завтракали или одевались на работу, вы чувствовали ...
- В учёбе ваше настроение....

Продолжите анализ вашего эмоционального самочувствия ДНЕМ и ВЕЧЕРОМ.

Время работы 2-3 мин.

Обсуждение.

Проанализируйте свои эмоциональные графики:

– Посмотрите на свои эмоциональные портреты. Как часто у вас менялось настроение? Или наоборот оно было устойчиво и менялось редко?

– Посмотрите все эмоциональные события дня и обведите в кружок те настроения, которые были вызваны ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ.

– Посмотрите на обведенные кружки. Если всё эмоциональное самочувствие выразить в %, то сколько % настроений оказалось зависимыми от других людей? Как вы думаете, почему? Какое преимущество вы имеете, если ваше настроение зависит или не зависит от настроения другого человека?

– «Крайние» настроения – очень плохое и очень хорошее, также больше зависят от других людей, чем среднее настроение. Склонны ли вы к «крайним» настроениям?

– Посмотрите, отличается ли по настроению начало дня от середины дня? Почему? Подумайте, что можно сделать, чтобы улучшить ваше самочувствие?

Вывод: Люди резко отличаются по устойчивости настроений, по зависимости настроений от поведения других людей. Чтобы ладить с людьми, надо учитывать особенности их эмоциональной жизни. Чтобы владеть и управлять своими чувствами, надо очень хорошо знать собственное эмоциональное устройство.

Первым шагом в управлении своим эмоциональным состоянием является его осознание. Затем вспомнить способы, которые помогут вам избавиться от неприятного настроения, перейти в активное рабочее состояние.

- заняться эмоциональной приятной деятельностью;
- заняться аутотренингом;
- заняться спортом;
- пойти в гости,
- погулять по лесу.

### **6. Упражнение «Корзина Советов».**

Я бы хотела дать Вам несколько не сложных советов, которые помогут сохранить своё психическое здоровье и избавиться от неприятного настроения.

1. Регулярно высыпайтесь.
2. Попробуйте говорить и ходить медленнее.
3. Больше гуляйте на свежем воздухе.
4. Составляйте список дел на сегодня.

5. Ставьте перед собой только реальные цели.
  6. Выделяйте в день хотя бы один час для себя.
  7. Улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрясь в зеркало.
  8. Расскажите о своих неприятностях близкому человеку.
  9. Постарайтесь сосчитать про себя до десяти.
  10. Приготовьте чашку тёплого чая из трав, примите тёплую ванну или душ.
  11. Избегайте лишних обещаний, оцените свои возможности.
  12. Знайте свои подъёмы и спады настроения.
  13. Живите сегодняшним днём, не требуйте слишком многого для себя.
  14. Вспомните свои ощущения, когда всё было хорошо.
  15. Не старайтесь угодить всем – это не реально.
  16. Помните, что Вы не одиноки.
  17. Будьте оптимистом! Это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния.
  18. Не торопитесь принимать какие-либо решения. Сначала успокойтесь.
  19. Примите свою неудачу! У каждого человека есть свои достоинства и недостатки.
  20. Хорошим лекарством от эмоционального напряжения может быть хобби.
- Поделитесь с нами, а какие приёмы используете Вы, когда испытываете негативные эмоции и переживания?

Если Вы испытываете отрицательные чувства, негативные эмоции, то самое главное – попытаться сохранить спокойствие, пусть даже чисто внешне. Сохранив самообладание, Вы можете доказать себе, что Вы сильный человек. А самое главное, Вы сохраните своё здоровье.

Справиться с негативными чувствами помогают как смех, так и слёзы.

Американский психолог Дон Пауэлл советует «Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться».

Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль. Помните, тот, кто смеётся, живёт долго!

Большинство людей признаются, что после слёз они чувствуют себя лучше. Учёные считают, что слёзы очищают организм от плохих чувств. Не бойтесь плакать!

### **7. Рефлексия «Формула дня».**

Американский психолог Д. Карнеги предлагает «Формулу на сегодня».

Психолог показывает карточки с этими словами.

«Формула на сегодня» Д. Карнеги.

1. Именно сегодня!

Я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает.

2. Именно сегодня!

Я позабочусь о своём организме.

3. Именно сегодня!

Я постараюсь уделить внимание развитию своего ума.

4. Именно сегодня!

Я ко всему буду доброжелательно настроен.

5. Именно сегодня! Я намечу программу своих дел.

6. Именно сегодня! Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня.

Итак, ваш лучший день сегодня!

### **12. Благодарю всех за работу!**

Пожелание:

В сложной жизненной ситуации предпочитайте активно действовать, нежели переживать. Позитивно и доброжелательно относитесь ко всему окружающему: к людям, к природе, к миру.

### 1.3. Тренинг «Коррекция агрессивного поведения».

#### **Актуальность:**

В современном обществе проблема управлением агрессивным поведением и осуществлением контроля проявлением агрессивности ребенка, на любом возрастном этапе, все больше привлекает внимание самых разных специалистов – психологов, психиатров, социологов, педагогов. Агрессивность в структуре личности человека служит предпосылкой формирования различных форм поведения – конструктивных, социально позитивных, просоциальных, либо напротив – разрушительных, деструктивных, придающих поступкам асоциальный и антисоциальный характер. Агрессивное поведение формируется преимущественно в процессе ранней социализации в детском и подростковом возрасте, и именно этот период развития наиболее благоприятен для профилактики и коррекции. Этим и объясняется актуальность темы психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения подростков.

**Цель тренинга:** обучить навыкам конструктивного управления агрессией.

#### **Задачи:**

1. развить навыки эффективного общения в различных жизненных ситуациях;
2. обучиться альтернативным способам поведения и внутреннего самоконтроля в ситуациях, провоцирующих агрессию;
3. обучиться приемам регулирования своего эмоционального состояния.

**Тренер-педагог-психолог.**

**Место проведения занятия:** в аудиториях образовательных организаций.

**Вид занятия:** развивающее.

**Формы работы:** тренинг.

**Методы и приемы работы:** беседа, обсуждение, работа в мини-группах, упражнения.

**Продолжительность занятия:** 130 мин.

**Количество участников:** 10 человек.

**Материалы и оборудование:** карточки и ручки по количеству участников, плакат с «Правилами работы в группе», листы формата А4, цветные карандаши, доска для записи.

#### **План тренинга:**

№	Этап занятия	Время
<b>Ориентировочный этап:</b>		
1.	Знакомство. Организационный момент	5 мин.
2.	Правила работы в группе	5 мин.
3.	Приветствие	5 мин.
5.	Упражнение «Рисунок по кругу»	10 мин.
<b>Основной этап:</b>		
1.	«Беседа»	10 мин.
2.	«Моя агрессивная энергия»	10 мин.
3.	Упражнение «Ситуации»	15 мин.
4.	Упражнение «Обвинитель-обвиняемый»	10 мин.
5.	Упражнение «Аукцион»	10 мин.
6.	«Сказка»	10 мин.
7.	Упражнение «Управляю дыханием»	10 мин.
8.	Упражнение «Управляю тонусом мышц»	10 мин.
<b>Заключительный этап:</b>		
1.	Упражнение «Благодарен(а) тому что....»	5 мин.

2.	Рефлексия	10 мин.
3.	Обратная связь	5 мин.

### Ход тренинга

#### Ориентировочный этап:

##### 1. Знакомство. Организационный момент.

**Психолог приветствует всех участников группы:** «Здравствуйте, я очень рада всех вас здесь видеть. На данном занятии мы будем говорить о проблемах, которые вас волнуют, о вас самих, о ваших отношениях с другими людьми. В ходе занятия вы сможете лучше узнать себя, понять, почему вы действуете так, а не иначе, разобраться в своих чувствах и эмоциях.

**Нашу работу мы начнем со знакомства участников.** Предлагаю каждому из вас взять по табличке и написать на ней свое имя. Не обязательно это будет ваше настоящее имя, вы можете назвать себя по-другому. Если вы решили взять другое имя, то, представляясь, скажите и настоящее, а потом попытайтесь сказать, почему вы решили его сменить. В дальнейшем мы будем обращаться друг к другу так, как вы представились. А сейчас давайте примем правила работы в нашей группе».

##### 2. Правила для группы:

- Доверительное общение, обращение к друг другу по имени;
- Соблюдение личных прав членов группы (право отстаивать свою точку зрения; право выдвигать идеи; право на обдумывание; право на пересмотр, уточнение своей позиции, на выдвижение нового предложения);
- Принцип «здесь и сейчас» - говорим то, что волнует именно сейчас, и обсуждаем то, что происходит здесь в группе;
- Не выносить за пределы группы все то, что происходит на занятиях;
- Правило «Стоп»: если не хочешь обсуждать тему всегда можно сказать «стоп»;
- Говорим от своего имени: «Я считаю...», «Я думаю...»;
- Активность;
- Оценивается только поступок, а не личность человека;
- Предложения о введении дополнительных правил, если они сочтут это необходимым.

##### 3. Приветствие.

Участники хаотично передвигаются по комнате, пожимают друг другу руки и произносят фразу «Я очень рад тебя видеть». Каждый участник должен поприветствовать всех.

##### 4. Упражнение «Рисунок по кругу».

**Инструкция:** возьмите по листу белой бумаги и выберете самый приятный для себя цвет карандаша. Как только услышите сигнал (хлопок в ладоши), начинайте рисовать что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем дальше по кругу до тех пор, пока лист не вернется назад к хозяину.

Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?

##### Анализ:

1. Понравилось ли вам то, что получилось?
2. Поделитесь своими чувствами, настроением.
3. Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

##### Основной этап:

##### 1. «Беседа».

«Цель данного занятия – обсудить проблему агрессии. Для начала я хочу узнать у вас, что вы знаете об агрессии:

- что такое агрессия?
- какие существуют виды агрессии?

- назовите положительные и отрицательные стороны агрессии?

- какие виды агрессии характерны для вашего возраста?»

Далее психолог, исходя из знаний участников, рассказывает об агрессии (доска используется для рисования схемы), ее видах, формах, значении в жизни человека, положительных, отрицательных сторонах и т.д. После этого идет обсуждение:

- Как вы считаете, нужно ли учиться справляться с проявлениями агрессии?

- Каким образом, по вашему мнению, можно это сделать?

- Готовы ли вы попробовать все вместе поработать над данной проблемой?

Таким образом, к концу беседы психолог должен подвести участников к осознанию своей проблемы и к тому, что с ней необходимо справиться, чем собственно и будут заниматься в дальнейшей работе с психологом.

## **2. «Моя агрессивная энергия».**

**Процедура проведения:** «Каждому человеку от природы дана агрессивная энергия. Однако разные люди используют ее по-разному. Один – чтобы созидать, и тогда агрессивную энергию можно назвать конструктивной. Другие – чтобы уничтожить, разрушать, и тогда их агрессия – деструктивна. Конструктивная агрессия – это активность, стремления к достижениям целей, защита себя и других, завоевание свободы и независимости, защита собственного достоинства. Деструктивная агрессия – это насилие, жестокость, ненависть, злоба, придирчивость, гнев, раздражение, упрямство и самобвинение. Чтобы понимать, что с нами происходит, очень важно распознавать свои агрессивные импульсы, управлять ими и направлять в желаемое русло, не причиняя вреда окружающим.

Проанализируйте собственное поведение и постарайтесь ответить на вопросы:

- В какой форме (деструктивной или конструктивной) чаще всего проявляется ваша агрессивная энергия?

- Как вы поступаете со своей агрессивной энергией: даете ей ход или, наоборот, стараетесь сдерживать?

- Как вы относитесь к собственной агрессивной энергии: боитесь ее, наслаждаетесь ею, получаете от нее удовольствие, безразличны?

- Какие ваши привычные способы разрядки этой энергии?

В процессе упражнения необходимо предоставить возможность высказаться каждому участнику группы, не ограничивая его во времени и не сужая тематику его рассказа.

## **3. Упражнение «Ситуация»**

Прежде чем мы приступим к самому упражнению, мне хотелось бы ознакомить вас с техниками противостояния вербальному нападению, которые написаны на выданных карточках и обсудить их:

- **Техника «Внешнее согласие»**

**Принцип:** необходимо с чем-либо согласиться в высказывании собеседника (не по существу, а внешне).

**Пример:** «Я тоже считаю, что нам следует обсудить эту проблему», «Меня, как и тебя, это волнует», «Согласна, что это неприятно» (достоинства техники: людям приятно, когда с ними соглашаются; собеседник чувствует, что вы миролюбиво настроены и готовы его выслушать).

- **Техника «Да я такой, и поздно мне меняться»**

**Принцип:** вы сообщаете собеседнику, что то, в чем он вас обвиняет является частью вашей личности.

**Пример:** «Я всегда опаздываю, мне нравится чувствовать себя не привязанным ко времени, это дает мне ощущение свободы. Я такой». **Достоинства техники:** используется при грубых нападках на вашу личность, обезоруживает оппонента. **Ограничения техники:** заводит оппонента в тупик, вызывает у него сильное раздражение.

- **Техника: «Испорченная пластинка»**

**Принцип:** в ответ на претензии и обвинения собеседника, вы несколько раз повторяете одну и ту же емкую фразу, пока собеседник не исчерпает свои силы. Обычно достаточно бывает трех повторений.

**Пример:** вы опоздали на работу, и в ответ на критику начальника вы можете сказать: «Это никогда больше не повторится». Фразы еще могут быть такими: «Я не готов сегодня это обсуждать», «Я подумаю об этом», «Я тебя понял».

**Достоинства техники:** использование техники позволяет экономить эмоциональные ресурсы. Конфликт при этом не разрастается.

**-Техника: «Бесконечное уточнение»**

**Принцип:** в ответ на критику, вы задаете оппоненту много уточняющих вопросов.

**Примеры:** «Что конкретно вы имеете в виду», «Что бы вы могли мне посоветовать в этой ситуации».

**Достоинства техники:** использование техники позволяет прояснить позицию оппонента, снимает эмоциональное напряжение, дает вам время подумать, как реагировать на критику.

«Теперь я предлагаю вам разбиться на пары и отработать эти техники перед всей группой следующим образом: пара садится в середину круга напротив друг друга, я задаю какую-либо ситуацию и технику, ваша задача корректно разрешить ситуацию, используя технику».

**Пример ситуации:** Друзья договаривались о встрече и один забыл, не пришел. Первый отчитывает второго. Техника: «испорченная пластинка».

Каждая пара должна проработать технику.

Вопросы для обсуждения:

- С какими техниками вы ознакомились?
- Реально ли применять их в жизни?

#### **4. Упражнение «Обвинитель-обвиняемый».**

**Процедура проведения:** психолог рассказывает о том, как важно в ситуации, когда на нас кричат, обвиняют, оскорбляют, не «заразиться» чужой агрессией и не ответить криком на крик. Для этого сначала надо внутренне настроиться на её конструктивное разрешение и научиться отстраняться от травмирующей ситуации с помощью различных способов.

Участникам предлагается разбиться на пары: один человек – обвинитель, а другой – обвиняемый. Задача первого – обвинять партнера, кричать на него. Задача второго – постараться отстраниться от ситуации, по возможности не слушать обвинителя, а наблюдать за движениями кончиков его ушей или кончика носа (можно наблюдать за движениями его бровей) и прислушиваться к своим мыслям и переживаниям. Через некоторое время партнеры меняются ролями.

После выполнения задания следует обсуждение по вопросам:

- Что вы чувствовали, когда выступали в роли обвиняемого?
- Как менялось ваше отношение к обвинителю в ходе выполнения упражнения?
- Запомнили ли вы, что предъявлял вам обвинитель?
- Если запомнили, то отстранения от ситуации не произошло, вы реагировали привычным для вас способом. Трудно ли было выполнять эти упражнения? Почему?

После обсуждения ведущий должен подвести участников к пониманию, что отстранение от ситуации необходимо для того, чтобы задать себе вопросы: что случилось? почему человек так себя ведет? А самое главное – решить, что делать дальше: продолжать слушать; спросить, почему человек в таком состоянии; попросить сказать конкретно, чего он хочет; уйти, если чувствуешь, что раздражаешься.

#### **5. Упражнение «Аукцион».**

По типу аукциона предлагается назвать как можно больше способов, помогающих справляться с отрицательными эмоциями. Все способы, принятые ведущим, фиксируются на доске. Если участники затрудняются, то ведущий озвучивает свои способы:

- расслабление мимической мускулатуры
- совершенствование дыхания
- использование приемов воображения или визуализации.

## **6. «Сказка».**

**Процедура проведения:** ведущий рассказывает участникам притчу о змее: «Жила-была невероятно свирепая, ядовитая злобная Змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, укоротила свою злобность. Мудрец посоветовал прекратить обижать людей, и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерба кому-либо. Но как только люди узнали про то, что Змея не опасна, они стали бросать в нее камни, таскать ее за хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для Змеи. Мудрец увидел, что происходит, и, выслушав жалобы Змеи, сказал: «Дорогая, я просил, чтобы не перестала причинять людям боль и страдания, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их».

**Мораль:** нет ничего страшного в том, чтобы шипеть на нехорошего человека или врага, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете, как противостоять злу. Только вы должны быть осторожны и не пускать яд в кровь врага. Можно научиться противостоять злу, не причиняя зло в ответ».

Ведущий рассказывает участникам тренинга о том, что в процессе дальнейшей работы они будут знакомиться с различными «безвредными» способами разрядки собственного гнева и агрессивности и предлагает им следующее упражнение.

«Сядьте поудобней, расслабьтесь, глубоко вдохните 3-4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, постарайтесь рассмотреть эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь около него. Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленно увидеть самого себя в этой ситуации.

Представьте, что выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайте свои чувства, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все, что хотите. Представьте, что вы делаете этому человеку все, к чему вас побуждают ваши чувства. Не сдерживайте свои действия, делайте все, что вам хочется сделать этому человеку.

А теперь представьте себя говорящим с этим человеком. Представьте этого человека: он делает то, что вас злит. И вот ходе разговора с вами он начинает уменьшаться в росте, голос его становится все слабее и слабее, все неувереннее. Уменьшайте его в росте до тех пор, пока он не покажется вам менее значительным. А теперь наблюдайте за вашим разговором как бы со стороны. Каким вы видите себя? Какой вам видится ситуация?

Теперь снова вернитесь в начало конфликтной ситуации и попытайтесь представить, что все ее участники, в том числе и вы, разговаривают голосами героев мультфильма, и досмотрите сюжет до конца. Если вы закончили упражнение, дайте знак головой. 3-4 раза глубоко вдохните и откройте глаза».

По окончании упражнения проводится обсуждение.

- Что легко было сделать в этом упражнении, а что трудно?
- Что понравилось, а что нет?
- Какую ситуацию вы представили? Расскажите о ней?
- Как менялось ваше состояние в процессе упражнения?
- Чем отличаются чувства в начале и в конце упражнения?
- Что вы чувствуете теперь?

## **7. Упражнение «Управляю дыханием».**

Ведущий предлагает прислушаться к своему дыханию, и определить какое оно, поверхностное, глубокое, грудное или с участием мышц живота.



Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

#### **Способ 1**

- Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

#### **Способ 2**

- Поскольку в ситуации раздражения или гнева мы забываем делать нормальный выдох,

глубоко выдохните;

задержите дыхание так надолго, как сможете;

сделайте несколько глубоких вдохов;

снова задержите дыхание.

#### **8. Упражнение «Управление тонусом мышц».**

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

- Сядьте удобно, закройте глаза;

- дышите глубоко и медленно;

- пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;

- прочувствуйте это напряжение;

- резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе;

- сделайте это несколько раз.

#### **Заключительный этап:**

##### **1. Упражнение Благодарен тому, что...».**

**Процедура проведения:** «Наша совместная работа подошла к концу, и вы вскоре вернётесь к своей повседневной жизни. Одни из вас, вероятно, заранее радуются этому, другие – хотели бы ещё на какое-то время остаться в группе. Чтобы облегчить этап перехода для каждого из вас и помочь вам подготовиться к решению повседневных задач, я предлагаю следующее упражнение.

Запишите, пожалуйста, 15 пунктов на листе бумаге, начиная каждое новое предложение со слов:

«Я благодарен тому, что...»

В заключение попросите участников зачитать записи и организуйте небольшой обмен впечатлениями.

##### **2. Рефлексия.**

Давайте подведем итоги проделанной нами работы:

- Чему вы научились в процессе нашей работы?

- Что нового вы узнали о себе и о других?

- Что бы вы хотели изменить в себе по итогам работы в группе?

- Будете ли вы применять полученный опыт в жизни?

- Какие эмоции у вас остались после прошедших занятий?

- Есть ли к участникам группы и ведущему какие-нибудь предложения и пожелания?

##### **3. Обратная связь:**

А теперь я попрошу вас ответить на ряд вопросов в письменной форме:

- Что больше всего понравилось на занятии?
- Что не понравилось совсем?
- Оцените работу психолога.

#### 1.4. Тренинг «Стрессоустойчивость. Профилактика стресса».

##### Актуальность:

На современного человека, на его психическое состояние влияют огромное количество явлений окружающей действительности. Это такие явления, как: изменения образа и темпа жизни людей, значительное увеличение умственного труда, гиподинамия, огромное количество получаемой человеком информации, большое количество дорожно-транспортных происшествий крупного масштаба, экологические проблемы, природные катаклизмы и т.д. Все это приводит к росту психических нагрузок и стресса на человека.

**Цель тренинга:** повысить стрессоустойчивость, путем получения знаний и развития навыков для сопротивления стрессу.

##### Задачи:

- 1) развить устойчивость к стрессовым ситуациям,
- 2) увеличить выносливость и работоспособность,
- 3) раскрыть скрытые возможности,
- 4) самостоятельно справиться со стрессом благодаря различным восстановительным техникам,
- 5) контролировать свое физическое и эмоциональное состояние,
- 6) улучшить свое эмоциональное состояние.

**Тренер:** педагог-психолог.

**Место проведения занятия:** образовательные организации.

**Формы работы:** тренинг.

**Вид тренинга:** Тренинг личностного развития, Обучающий тренинг.

**Методы и приемы работы:** беседа, обсуждение, работа в мини-группах, упражнения.

**Продолжительность занятия:** 110 мин.

**Количество участников:** 10-15 человек.

**Материалы и оборудование:** карточки и ручки по количеству участников, плакат с «Правилами работы в группе», листы формата А4, цветные фломастеры, доска для записи, ватман.

##### План тренинга:

№	Этап занятия	Время
<b>Ориентировочный этап:</b>		
1.	Знакомство. Организационный момент	5 мин.
2.	Правила работы в группе	5 мин.
3.	Упражнение «Незаконченные предложения»	10 мин.
4.	Игра-знакомство «Презентация и ожидания»	10 мин.
<b>Основной этап:</b>		
1.	Упражнение «Я и стресс»	20 мин.
2.	Мини лекция «Краудинг-стресс»	20 мин.
3.	Упражнение «Выкинь проблемы»	20 мин.
<b>Заключительный этап:</b>		
1.	Подведение итогов	10 мин.
2.	Рефлексия	5 мин.
3.	Обратная связь	5 мин.

## Ход тренинга

### Ориентировочный этап:

#### 1. Знакомство. Организационный момент.

**Психолог приветствует всех участников группы:** «Здравствуйте, я очень рада всех вас здесь видеть. На данном занятии мы будем говорить о проблемах, которые вас волнуют, о вас самих, о ваших отношениях с другими людьми. В ходе занятия вы сможете лучше узнать себя, понять, почему вы действуете так, а не иначе, разобраться в своих чувствах и эмоциях.

**Нашу работу мы начнем со знакомства участников.** Предлагаю каждому из вас взять по табличке и написать на ней свое имя. Не обязательно это будет ваше настоящее имя, вы можете назвать себя по-другому. Если вы решили взять другое имя, то, представляясь, скажите и настоящее, а потом попытайтесь сказать, почему вы решили его сменить. В дальнейшем мы будем обращаться друг к другу так, как вы представились. А сейчас давайте примем правила работы в нашей группе.

#### 2. Правила для группы:

- Доверительное общение, обращение к друг другу по имени;
- Соблюдение личных прав членов группы (право отстаивать свою точку зрения; право выдвигать идеи; право на обдумывание; право на пересмотр, уточнение своей позиции, на выдвижение нового предложения);
- Принцип «здесь и сейчас» - говорим то, что волнует именно сейчас, и обсуждаем то, что происходит здесь в группе;
- Не выносить за пределы группы все то, что происходило на тренинге;
- Правило «Стоп»: если не хочешь обсуждать тему всегда можно сказать «стоп»;
- Говорим от своего имени: «Я считаю...», «Я думаю...»;
- Активность;
- Оценивается только поступок, а не личность человека;

Предложения студентов о введении дополнительных правил, если они сочтут это необходимым.

#### 3. Упражнение «Незаконченные предложения».

**Цель:** Прояснение явных и неявных правил, действующих в данной группе.

**Содержание.** После принятия групповых правил участникам предлагается написать по два варианта окончания для каждого предложения:

- В этой группе нежелательно...
- В этой группе опасно...
- Из этой группы будет исключен тот, кто...
- В этой группе можно...
- В нашей группе получит поощрение тот...

**Обсуждение.** После проведенной работы участники отвечают на вопросы:

- В какой степени действующие правила ясны участникам?
- Насколько широк спектр негласных норм?
- Какие из них полезны, а какие обременительны?
- Какие правила и нормы могут вызвать дискомфорт и стрессовое состояние?
- Стоит ли совместно принимать в нашей группе дополнительные правила?

#### 4. Игра-знакомство «Презентация и ожидания».

**Цель:** Знакомство участников друг с другом, развитие партнерских взаимоотношений.

**Содержание.** Группа делится на пары, каждая из которых, выбрав удобное спокойное место, в течение 10 минут (5+5) проводит взаимное интервью. Затем пары возвращаются в круг, и каждый представляет своего партнера. После презентации можно спросить у представляемого, хочет ли он добавить что-либо к сказанному и корректно ли

прозвучал рассказ о нем. Далее участники озвучивают свои ожидания по поводу предстоящего тренинга. Ожидания записываются на листе ватмана и откладываются в сторону до окончания тренинга.

**Основной этап:**

**1. Упражнение «Я и стресс».**

**Цель:** Помощь участникам в осознании и вербализации своих представлений о стрессе, определении своего отношения к данному феномену. Выявление субъективных трудностей, переживаемых членами группы в настоящий момент, и личных ресурсов противостояния стрессовым ситуациям.

**Содержание.** Тренер готовит заранее бумагу формата А4 (по числу участников), цветные фломастеры. Участники тренинга располагаются комфортно (в кругу или за кругом). Ведущий предупреждает их о том, что данное упражнение носит конфиденциальный характер, поэтому в ходе проведения упражнения не стоит задавать друг другу никаких вопросов.

**Инструкция тренера группе:** «Нарисуйте, пожалуйста, рисунок «Я и стресс». Он может быть выполнен в любой форме - реалистической, абстрактной, символической, художественной. Большое значение имеет ваша степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли вам в голову сразу после того, как вы услышали тему. Этот рисунок сможет стать тем ключом, который на протяжении всего тренинга будет помогать осознавать трудности, находить уже имеющиеся ресурсы, вырабатывать новые успешные стратегии управления стрессом. При необходимости можно воспользоваться цветными фломастерами. Вы имеете полное право не показывать ваш рисунок в группе, если вы этого захотите». Участники рисуют в течение 4- 5 минут. Затем тренер начинает задавать вопросы, на которые участники отвечают самостоятельно (мысленно), не записывая ответы на бумаге, не произнося их вслух. После каждого вопроса тренер дает участникам от 15 до 40 секунд для внесения изменений и дополнений в рисунок.

**Вопросы, которые может задать тренер.**

- Посмотрите внимательно на свой рисунок.

1. Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет?

2. Где вы изобразили себя? Поставьте себя буквой «Я» на рисунке.

3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?

4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс. Почему?

5. При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?

6. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?

7. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще? Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса.

8. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке — дорисуйте их.

9. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?

10. Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?

11. Какие еще ваши ресурсы вы видите в этом рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте их, пожалуйста.

**Обсуждение.** После того как участники ответят на последний вопрос, тренер просит их объединиться в подгруппы по 4-5 человек. Как правило, создаются группы по принципу совпадения каких-либо позиций, касающихся восприятия понятия «Стресс», стратегий и ресурсов, проявившихся в рисунках. В каждой сформированной группе желающие могут высказаться по поводу своих ощущений, мыслей и т. д., возникших в процессе рисования. При этом остальные слушают, дополняют, высказывают свою точку зрения, задают вопросы, но не критикуют. Говоря о том, что помогает и что мешает эффективно действовать в ситуации стресса, можно высказываться как по поводу своего личного опыта, так и основываясь на наблюдениях за поведением людей, умеющих преодолевать стрессы. Затем каждая подгруппа формулирует несколько основных позиций, по которым они хотели бы что-то изменить в своих реакциях на стрессоры.

Все участники возвращаются в круг. Тренер предлагает желающим высказаться по поводу проделанной работы или по поводу своих ощущений. Представители от подгрупп зачитывают свои списки. Тренер разъясняет участникам, над какими проблемами возможна работа на тренинге.

## **2. Мини-лекция «Краудинг-стресс».**

Методом мозгового штурма группа выводит определение стресса, после чего тренер знакомит слушателей с существующей в психологической науке информацией по поводу данного. Особое внимание уделяется проблеме причин и последствий подобного вида стресса, возможным профилактическим мерам. При рассмотрении причин стресса тренеру важно подвести участников группы к осознанию того, что все перечисленные причины стресса являются только потенциальными источниками негативного воздействия на человека. Все зависит от того, как сам человек воспринимает эти причины, считает ли он их стрессорами.

### **Текст лекции:**

Концепцию стресса, как и само понятие, разработал и ввел в науку канадский физиолог Ганс Селье, обративший внимание на то, что у пациентов, страдающих различными заболеваниями, обнаруживается ряд общих симптомов – потеря аппетита, повышенная агрессивность, бессонница, снижение мотиваций и т.д.

Для современного человека, особенно горожанина, стресс стал повседневным состоянием. Горожанин – это, как правило, человек, одновременно принадлежащий к целому ряду малых и больших социальных групп – он член семьи, производственного или студенческого коллектива, спортивной команды, дружеской компании, общественной организации или политической партии и т.д. Нормы поведения и деятельность в этих группах и объединениях различны, и перемещение из одной группы в другую означает для человека необходимость быстро переключаться из одной нормативной системы на другую, от одних стереотипов деятельности и поведения переходить к другим. Социальные условия, информационные и интеллектуальные перегрузки, обострение межличностных взаимоотношений вызывают у современного городского жителя психическую усталость и эмоциональный стресс.

Всё вышесказанное особенно актуально в условиях студенческих общежитий: во-первых, соседей не выбирают, во-вторых, может развиваться краудинг – стресс (англ. crowd – толпа) – это специальный термин, используемый для обозначения стресса, вызванного субъективным ощущением нехватки пространства, т.е. того, что вокруг находится больше людей, чем хотелось бы.

Существует такое понятие – «пространство взаимодействия». При пространственном взаимодействии происходит так называемый пространственный контакт — непосредственное осознание близости другого человека. Интенсивность контакта при общении регулируется дистанцией между людьми и их направленностью.

Э. Холл (Hall E., 1966, 1970) — один из первых исследователей, который предложил следующую классификацию дистанций общения:

- интимная дистанция до 45 см — дистанция общения лишь самых близких людей, в общении включены все сенсорные каналы. Надо сказать, что в разных культурах можно ожидать довольно большого разброса в этих границах;

- персональная дистанция от 45 см до 120 см — нормальная дистанция, соблюдаемая при ежедневном общении между людьми;

- социальная дистанция от 120 см до 4 м. Ее придерживаются при общении между чужими людьми, на официальных приемах, в случае различий в статусах;

- публичная дистанция больше 4 м удобна при выступлениях перед аудиторией.

Выбор дистанции человеком не осознается, но люди всегда реагируют, если реальная дистанция не соответствует их представлениям о норме. Личное пространство человек считает своим, оно определенным образом обозначено, и владелец регулирует поведение других в отношении данного места — это может быть рабочее место или пространство в доме (комната, угол).

В отношении данного места проявляются более или менее выраженные отношения собственности. И. Кон пишет, что потребность в личном пространстве менялась во времени. Жизнь средневекового человека проходила на виду у всех. Драмы и комедии семейной жизни, так же как и свадьбы и похороны, происходили открыто при участии всей общины. В новое время семья начинает ограждать свой быт от непрошеного общения, обзаводится замками, дверными молотками, колокольчиками, люди заранее договариваются о визитах. Одновременно появляется стремление к самоэкспозиции, к выражению, подчеркиванию своей индивидуальности, украшению жилья. Именно поэтому часто происходят, на первый взгляд, казалось бы, беспочвенные конфликты, истинной причиной которых является нарушение личного пространства. Именно поэтому необходимо помнить об индивидуальности каждого человека и о возможных причинах недопонимания в микросреде общежития, в условиях учебной группы или в профессиональной деятельности.

### **3. Упражнение «Выкинь свои проблемы» (Модификация упражнения Ньюстром, Скэннел [1997]).**

**Цель:** Предоставление участникам возможности получить обратную связь по поводу проблемы, обменяться опытом.

**Содержание.** Тренер предлагает участникам группы написать на листе бумаги свою проблему, которую он хотел бы решить. Для того чтобы снять возможное сопротивление, тренер может сказать, например, о том, что с точки зрения позитивной психотерапии здоровый человек — это не тот, у кого нет проблем, а тот, кто имеет проблемы и старается их решить. Листы с описанием проблемы не подписываются, в процессе обсуждения нельзя раскрывать авторство. Именно поэтому тренер просит участников писать разборчиво.

После того как участники описали свои ситуации, тренер предлагает им скомкать свои листы и бросить в пакет или мешок. После этого группа разбивается на подгруппы по 4-5 человек. Каждый участник подходит к ведущему и вынимает записки из мешка. На обсуждение каждой проблемы отводится 5 минут. Если кто-то из участников подгруппы догадался, чья эта проблема, он не должен делиться своей информацией или догадками с участниками. Если участник вытаскивает свою проблему, он не должен признаваться в своем авторстве. Обсуждение проводится методом мозгового штурма, то есть задача каждой подгруппы — найти как можно больше вариантов решений заявленной в записке проблемы.

Для повышения эффективности этой процедуры мы предлагаем в каждой подгруппе выбрать секретаря, который записывал бы возможные варианты решений и следил за временем. После того как время истечет, каждая подгруппа зачитывает свои

«проблемы» и варианты их решений. Тренер предлагает остальным участникам группы добавлять какие-либо предложения и варианты решений.

**Заключительный этап:**

**1. Подведение итогов.**

**Цель:** обобщение знаний, умений и эмоций, полученных в ходе тренинга.

**Содержание.** Участники садятся в круг, каждому предоставляется слово. Учащиеся делятся впечатлениями, дают свою оценку новой информации, отмечают, что нового узнали в ходе работы.

**2. Рефлексия.**

**Давайте подведем итоги проделанной нами работы:**

- Чему вы научились в процессе нашей работы?
- Что нового вы узнали о себе и о других?
- Какие эмоции у вас остались после прошедших занятий?
- Есть ли к участникам группы и ведущему какие-нибудь предложения и пожелания?

**3. Обратная связь:**

А теперь я попрошу вас ответить на ряд вопросов в письменной форме:

- Что больше всего понравилось на тренинге?
- Что не понравилось совсем?
- Оцените работу психолога.

**1.5. Занятие с элементами тренинга «Я уникальный: мои особенности, слабые и сильные стороны, ресурсы».**

**Актуальность:**

Современные социокультурные условия, для которых характерна размытость ценностных и социально-нормативных ориентиров, затрудняют процессы понимания человеком своего места в мире, в отношениях с другими людьми, что, безусловно, оказывает негативное влияние и на становление «образа - Я». Все более востребованными становятся такие формы и способы отношения человека и мира, человека с другими людьми и с самим собой, которые позволяют обогащать содержание понимания себя и других посредством диалогичности несовпадающих социокультурных позиций и установок. Понимание закономерностей и особенностей развития «образа - Я» в современных социокультурных условиях становится важным фактором развития индивидуальности, личности и человека как субъекта на разных возрастных этапах.

**Цель занятия:** формирование самопознания участников.

**Задачи:**

- Изучение личностных особенностей и черт характера участников.
- Формировать представление о самом себе как о личности.
- Формировать адекватную самооценку.

**Место проведения занятия:** в аудиториях образовательных организаций.

**Тренер:** педагог-психолог.

**Вид занятия:** развивающее.

**Формы работы:** занятие с элементами тренинга.

**Методы и приемы работы:** беседа, обсуждение, упражнения.

**Продолжительность занятия:** 60 мин.

**Количество участников:** 10-20.

**Материалы и оборудование:** ручки, релаксационная музыка, листы формата А4 на каждого участника, ножницы, бумага для упражнения «Снежинки».

**План занятия:**

№	Этап занятия	Время
1.	Знакомство. Организационный момент	5 мин.

2.	Упражнение «Снежинки»	5 мин.
3.	Вступительная беседа.	10 мин.
4.	Медитация «Я - это Я»	10 мин.
5.	Упражнение «Мои сильные и слабые стороны»	15 мин.
6.	Рефлексия «Стихотворение о себе»	10 мин.
7.	Подведение итогов	5 мин.

### Ход занятия

#### 1. Знакомство. Организационный момент.

**Цель:** создать положительную атмосферу; настроить участников занятия на плодотворное сотрудничество; снять эмоциональное психологическое напряжение.

**Ведущий.** Здравствуйте! Я надеюсь, что наша встреча пройдет интересно и с пользой для каждого из вас. Сегодня мы постараемся послушать друг друга и сделаем нечто, что позволит почувствовать себя более уверенными. Нам с вами предстоит путешествие во внутренний мир человека.

Любой образ – часть нашего «Я». Используя образ, мы можем увидеть себя с разных сторон.

«Образ» – это особенно надежное хранилище части нашего «Я». Работа с «Образами» ведет к выявлению своих деструктивных ролей, пониманию и принятию себя, осознанию своих истинных потребностей, создание новых поведенческих стратегий и гармонизации себя.

И попрошу каждого ответить самому себе на вопросы:

- «Кто Я?»,
- «Какой Я?».

Казалось бы, это очень простые вопросы, но для большинства из нас ответить на них труднее всего, между тем ответы на эти вопросы определяют наше отношение к себе, другим людям, жизни в целом.

Представьте себе, что вы открыли газету и читаете объявление: требуется человек... Поняв, что подходите идеально, звоните по телефону, указанному в объявлении. У вас спрашивают: «Кто вы?» Естественно вы называете своё имя. У вас вновь спрашивают: «Кто вы?» Могут последовать ответы: ученик, студент, учитель, врач или «Человек, который любит общаться с людьми, отстаивать свою точку зрения» и т. п.

– Сегодня я предлагаю вам тему для разговора «Я - это Я и я уникальный». И я надеюсь, что данное занятие поможет углубить знания о своём внутреннем мире, открыть что-то новое для себя, о себе и других.

#### 2. Упражнение «Снежинки».

**Цель:** дать понять, что каждый человек исключительная и индивидуальная личность. (**Участникам необходимо раздать ножницы и бумагу**)

Перед вами ножницы и бумага. Ваша задача в течение нескольких секунд вырезать из нее снежинки. (**пауза**) Теперь разверните свои снежинки. Посмотрите, есть ли одинаковые снежинки. Но в основном ваши снежинки разные, ни на кого не похожие. Вот так и люди во всем мире разные, но каждый из них красив и уникален по-своему.

Подводя итоги упражнения, внимание акцентируется на то, что все люди разные. Но все по-своему красивы и уникальны.

#### 3. Вступительная беседа.

- Как вы думаете, почему мы все такие разные? Да, потому, что каждый из нас имеет свои индивидуальные особенности, которые формируются благодаря множеству причин. У нас разные темпераменты, характеры. На свете нет двух абсолютно похожих людей. Каждый человек особенный, неповторимый. Сегодня вы узнаете о своей уникальности, неповторимости. А наша человеческая уникальность сродни таланту.

Все мы воспитывались в разных семьях, с разными традициями и устоями; мы дружили с разными людьми – все это отложило отпечаток на нашей индивидуальности.

- Кто-нибудь знает, что такое индивидуальность? Индивидуальность - это



особенности конкретно взятого человека, которые кардинально отличают его от других людей. Чем ярче эти проявления, тем сильнее человек выделяется из общей массы.

Нет на земле двух совершенно одинаковых людей. Каждый человек уникален и по – своему неповторим.

- Кого можно назвать индивидом?

Индивид (лат. *individuum* «неделимый») — отдельный организм, который существует самостоятельно, в частности человек, личность, единичный представитель человеческого рода.

Сегодня мы еще раз поговорим о нашей уникальности и неповторимости, о том, что в каждом из нас множество разнообразных качеств личности, которые и делают нас неповторимыми.

Каждый из нас постоянно употребляет местоимение «я»; это «я» думает, учится. Но кто такой этот «я», как он выглядит, как может поступить в той или иной ситуации?

Это «я» живет в человеке в виде представлений о самом себе. Я – это то, кем считает себя человек в мыслях, чувствах, действиях. Совокупность всех представлений о себе называется «образом – «я», или «я»- концепцией.

Наш внутренний человек, образ «я» многогранен, он проявляет себя по – разному: вы можете быть на уроке тихим и скромным, а дома – грозой семьи, на улице – хорошим другом.

- Посмотрите на доску.

На доске 3 определения. Открываются и озвучиваются по одному.

1. Человек как носитель каких-то свойств, черт характера, способностей.
2. Человек как устойчивая система черт, характеризующих индивида как члена общества.

3. Результат становления человека путём преодоления трудностей и накопления жизненного опыта.

Как вы думаете, к кому можно отнести эти понятия?

Данные понятия можно отнести к определению личности.

- Личностью не рождаются, личностью становятся. Слово «личность» употребляется по отношению к человеку лишь с определенного этапа его развития. Мы не говорим о личности новорожденного или даже двухлетнего ребенка. Она – относительно поздний продукт общественного развития. Личность – достижение человеческих усилий, результат кропотливой работы.

В течение жизни человек пытается познать себя и свой внутренний мир.

#### **4. Медитация «Я – это Я».**

**Цель:** закрепить внимательное к себе отношение.

Необходимо включить релаксационную музыку.

**Ведущий.** – Сядьте по удобней, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и попытайтесь разглядеть своё «Я».

Во всём мире нет некоего в точности такого же, как Я.

Мне принадлежит всё, что есть во мне:

- Моё тело, включая всё то, что оно делает; включая все мои мысли и планы;
- Мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть;
- Мои чувства, какими бы они разными не были, - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость;
- Мой рот и все слова, которые он может произносить;
- Мой голос; мои действия, обращённые к другим людям и себе.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи.

Мне принадлежат все мои победы и удачи.

Я могу полюбить себя и подружиться с собой. Я могу сделать так, чтобы всё во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что во мне есть что-то, чего я не знаю. Поскольку я дружу с собой и

люблю себя, я могу осторожно и терпеливо узнать всё больше и больше разных вещей о себе.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать.

Я имею всё, чтобы быть продуктивной, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя.

Я – это Я и Я – это замечательно.

- Откройте глаза. Вы немного отдохнули, Вы бодры и полны сил.

Каждый человек - уникальная личность. В чем-то он совершенно неподражаем и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть не удовлетворён тем, как окружающие к нему относятся. Давайте попробуем исправить это, выполнив следующее упражнение.

### **5. Упражнение «Мои сильные стороны и слабые стороны».**

**Цель:** Выявить сильные и слабые стороны каждого участника, сформировать привычку думать о себе положительно и анализировать свои недостатки.

**Инструкция:** «Каждый из Вас должен рассказать остальным участникам о своих сильных сторонах, о том, что он любит, ценит, принимает в себе, что дает ему чувство внутренней свободы и уверенности. Потом рассказать о своих слабых сторонах. - О том, что является или может являться, причиной конфликта в различных ситуациях, осложняет жизнь, затрудняет взаимоотношения и т. д.

Существенно также, отметить те качества, которые Вам импонируют, но они вам не свойственны, и вы хотите выработать их в себе. Крайне важно, чтобы вы «не брали в кавычки» свои слова, внутренне отказываясь от них, чтобы Вы говорили прямо, уверенно, без всяких «но...», «если...», «может быть...».

На выступление каждому дается на 3 минуты. Даже если Вы закончите свою речь раньше, оставшееся время все равно принадлежит Вам. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют право высказываться. Может быть, значительная часть Вашего времени пройдет в молчании. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества своей сильной или слабой стороной. Достаточно того, что Вы сами в этом уверены».

Ведущий дает участникам 3-5 минут на подготовку и затем предлагает первому начать. По истечении 3 минут ведущий дает сигнал, означающий, что время первого истекло. Далее вступает в работу второй участник, в распоряжении которого также 3 минуты, и так до тех пор, пока не выскажутся все члены группы.

**Вывод:** Как вы поняли, что каждый из вас индивидуален, у каждого из вас свои сильные и слабые стороны. Эти стороны личности необходимо принимать. Формировать у себя привычку думать о себе положительно и анализировать свои недостатки.

### **6. Рефлексия «Стихотворение о себе».**

**(Раздать участникам листы формата А4 для записи стихотворения).**

– Надеюсь, вы поняли, что каждый из вас индивидуален. А сейчас я хочу попросить вас написать стихотворение о самом себе. Ваши стихи получатся не похожими один на другой, как и вы не похожи друг на друга. Вы сможете сохранить это стихотворение и время от времени перечитывать его, чтобы не забывать о своей значимости.

На отдельном листе бумаги учащиеся должны написать стихотворение о себе «Вот я какой».

Прочитайте вслух начальные слова каждой строки, попросите участников закончить строки в соответствии с содержащимися в скобках подсказками.

«Вот я какой».

Я (два ваших особых качества)

Мне интересно (что-то, вызывающее у вас интерес)

Я слышу (воображаемый звук)

Я вижу (воображаемый объект)  
Я хотел бы (ваше реальное желание)  
Я (повторение первой строки)  
Я понимаю (что-то, в чем вы уверены)  
Я говорю (фраза, в истинность которой вы верите)  
Я мечтаю (ваша настоящая мечта)  
Я пытаюсь (что-то сделать)  
Я надеюсь (ваша реальная надежда)  
Я (повторение первой строки)

**Для примера:**

«Я самый младший в семье и очень хорошо пою.  
Мне интересно, почему листья на деревьях зеленые, а небо голубое.  
Я представляю себе, будто жил 1000 лет назад.  
И хотя я далек от совершенства,  
Я обладаю особой ценностью, потому что бесконечно любим...»

**7. Подведение итогов.**

Наше занятие подходит к концу. Закончить его я хочу мудрым изречением, которое я предлагаю вам послушать:

Жил-был один мудрец, к которому многие люди приходили за советом. И вот однажды завистливый человек решил опорочить мудреца, загадав ему загадку, отгадать которую невозможно. Сказано - сделано. Поймал он бабочку, зажал между ладонями, пришёл к мудрецу и спрашивает: - Скажи, что у меня в руках? Мудрец отвечает: - Бабочка. - Правильно. А какая бабочка - живая или мертвая? - спрашивает завистник, а сам думает:» Если ответит – «мертвая», я открою ладони, и бабочка улетит, а если скажет – «живая», я сожму ладони и раздавлю её». Мудрец помедлил немного и ответил: - Всё в твоих руках.

**РАЗДЕЛ 2. «МОЕ БУДУЩЕЕ - В МОИХ РУКАХ» (составитель Матвеевко В.С.)**

Подростковый возраст. Особенности личности подростка можно довольно точно охарактеризовать в двух словах — стремление к самостоятельности. Оно накладывает отпечаток на все стороны личности, поведение, чувства.

Участие подростков в предложенных занятиях сформирует следующие ключевые компетенции: умение принимать самостоятельные решения, работать в команде, адаптироваться в социальной и профессиональной среде, принимать адекватные сложившейся ситуации решения и планировать свое будущее.

Атмосфера доверия и заинтересованности на занятиях будут способствовать их успешной адаптации в обществе и к новым социальным условиям во время получения профессионального образования.

Позитивное понимание толерантности достигается и через уяснение проявлений ее противоположности - интолерантности или нетерпимости в занятии с элементами тренинга «Воспитание толерантности в образовательной среде».

Занятие с элементами тренинга «Как тебя воспринимают окружающие» преследует цель развития благоприятного психологического климата в коллективе.

Занятие с элементами тренинга «Я тебе доверяю» проводится для обучающихся при адаптации к новым условиям студенческой жизни: к новому коллективу, приспособление к новому окружению, к структуре техникума (колледжа), к содержанию профессионального обучения в нем, к требованиям и своим обязанностям.

Как же достичь успеха? Как стать успешным? Этому и предназначено занятие «Как стать успешным».

Страх – не признак слабости, а естественная реакция организма на внешние

раздражители, на какую-либо угрозу или опасность. Как понять, для чего именно к нам пришёл тот или иной страх? Как же найти с ним общий язык? Об этом Вы узнаете, пройдя тренинг «Как преодолеть страхи».

## 2.1. Занятие с элементами тренинга «Воспитание толерантности в образовательной среде».

**Цель:** способствовать формированию толерантного отношения к представителям различных национальных, религиозных и других социальных групп.

**Задачи:**

- Сформировать представление о понятиях «толерантность» и «интолерантность».
- Развить уважительное отношение к обычаям, правам, взглядам и традициям других людей.
- Воспитывать культуру взаимодействия между представителями различных социальных групп.

**Вид:** развивающий.

**Форма работы:** занятие с элементами тренинга.

**Методы и приемы работы:** беседа, упражнения, индивидуальная работа, обсуждение.

**Продолжительность занятия:** 80 мин.

**Количество участников:** 10-15 человек.

**Материалы и оборудование:** стулья, карточки, листы бумаги, ручки или фломастеры.

**Актуальность.**

Толерантность – это понятие ёмкое, широкое, оно охватывает все сферы жизни человека в обществе, так как это, прежде всего, отношения между людьми.

Толерантность - это система ценностей, норм и образцов поведения, выражающих готовность принять других такими, какие они есть, и взаимодействовать с ними на основе согласия.

У каждого человека свои ценности, представления о жизни, свои психологические особенности и странности. Каждый человек, а не только каждая нация, несет в себе свои представления о мироустройстве, свою философию жизни, свои не имеющие ответов вопросы и свои представления о том, что есть «норма» жизни.

Толерантность на сегодняшний день рассматривается в контексте таких понятий как признание, принятие, понимание.

Признание – это способность видеть в другом человеке именно другого, как носителя других ценностей, другой логики мышления, других форм поведения.

Принятие – это положительное отношение к таким отличиям.

Понимание – это умение видеть другого изнутри, способность взглянуть на мир одновременно с двух точек зрения: своей собственной и его.

Толерантность в новом тысячелетии – способ выживания человечества, условие гармоничных отношений в обществе.

**План занятия:**

№	Этап занятия	Время
	<b>Ориентировочный этап:</b>	
1.	Организационный момент.	5 мин.
2.	Правила группы.	5 мин.
	<b>Основной этап:</b>	
1.	Упражнение «Назови свое имя»	5 мин.
2.	Опросник «Шкала принятия других» Фейя.	10 мин.

3.	Упражнение «Сходства и различия»	10 мин.
4.	Упражнение «Как быть толерантным в общении»	15 мин.
5.	Игра «Словесный портрет»	15 мин.
6.	Упражнение «Дерево толерантности»	5 мин.
<b>Заключительный этап:</b>		
1.	Упражнение «Подарки».	5 мин.
2.	Рефлексия. Упражнение «Техасские объятия».	5 мин.

### Ход занятия

#### Ориентировочный этап:

##### 1. Организационный момент.

Добрый день! Меня зовут.....

Сегодня наша встреча посвящена очень серьезной проблеме в жизни каждого человека - взаимоотношений с другими людьми, которая получила название – **ТОЛЕРАНТНОСТЬ**.

Педагог: знакомо ли вам это слово и что оно означает?

Произошел термин от латинского *tolerantia* – терпение. Слово толерантность есть в английском, немецком, французском и других языках. Например, с английского *tolerance* переводится, как «готовность быть терпимым, снисходительность».

Толерантность – это понятие ёмкое, широкое, оно охватывает все сферы жизни человека в обществе, так как это, прежде всего, отношения между людьми.

Толерантность - это система ценностей, норм и образцов поведения, выражающих готовность принять других такими, какие они есть, и взаимодействовать с ними на основе согласия.

Толерантность на сегодняшний день рассматривается в контексте таких понятий как признание, принятие, понимание.

Признание – это способность видеть в другом человеке именно другого, как носителя других ценностей, другой логики мышления, других форм поведения.

Принятие – это положительное отношение к таким отличиям.

Понимание – это умение видеть другого изнутри, способность взглянуть на мир одновременно с двух точек зрения: своей собственной и его.

Толерантность - это система ценностей, норм и образцов поведения, выражающих готовность принять других такими, какие они есть, и взаимодействовать с ними на основе согласия.

Позитивное понимание толерантности достигается и через уяснение проявлений ее противоположности - **интолерантности или нетерпимости**. Нетерпимость основывается на убеждении, что твоя группа, твоя система взглядов, твой образ жизни стоят выше остальных. Это не просто отсутствие чувства солидарности, это неприятие другого за то, что он выглядит иначе, думает иначе, поступает иначе, просто за то, что он существует. Именно толерантности во всех ее проявлениях и посвящено сегодня занятие.

А начнем мы, конечно же, с правил работы на занятиях и в тренингах. Давайте вспомним правила работы группы.

##### 2. Правила работы группы.

1. Уважение говорящему.
2. Здесь и теперь.
3. Принцип безоценочности.
4. Правило «СТОП».
5. Правило активности.
6. Конфиденциальности.

#### Основной этап:

Нам хочется, чтобы к нам относились уважительно, называли нас по имени, потому что имя, самое приятное слово для человека. Предлагаю выполнить вот такое упражнение.

**1. Упражнение «Назови свое имя».**

Педагог: Назовите свое имя. Добавьте слово, характеризующее вас, которое начинается на ту же букву, что и ваше имя. Например: Валентина – веселая. И далее по кругу как снежный ком, называете всех предыдущих и затем свое имя.

Вы узнали не только лучшие качества, но и как обращаться к каждому по имени: например, Саша или Александр, Володя или Владимир.

Педагог: считаете ли вы себя толерантными? Предлагаю каждого определиться со своим уровнем толерантности, ответив на предложенные вопросы. Я предлагаю вам заполнить опросник (каждому раздается бланк).

**2. Опросник «Шкала принятия других» Фейя.**

Если Вы считаете, что суждение верно и соответствует Вашему представлению о себе и других людях, то в бланке ответов напротив номера суждения отметьте степень Вашего согласия с ним (от 1 до 5), используя предложенную шкалу: 1 - практически всегда; 2 - часто; 3 - иногда; 4 - случайно; 5 - очень редко.

Суждения	практически всегда	часто	иногда	случайно	очень редко
	1	2	3	4	5
Людей достаточно легко ввести в заблуждение.					
Мне нравятся люди, с которыми я знаком (а).					
В наше время люди имеют очень низкие моральные принципы.					
Большинство людей думают о себе только положительно, редко обращаясь к своим отрицательным качествам.					
Я чувствую себя комфортно практически с любым человеком.					
Все, о чем люди говорят в наше время, сводится к разговорам о фильмах, телевидении и других глупых вещах подобного рода.					
Если кто-либо начал делать одолжение другим людям, то они сразу же перестают уважать его.					
Люди думают только о себе.					
Люди всегда чем-то недовольны и ищут что-нибудь новое.					
Причуды большинства людей очень трудно вытерпеть.					
Людям определенно необходим сильный и умный лидер.					
Мне нравится быть в одиночестве, вдали от людей.					
Люди не всегда честно ведут себя с другими людьми.					
Мне нравится быть с другими					

людьми.					
Большинство людей глупы и непоследовательны.					
Мне нравится быть с людьми, чьи взгляды отличаются от моих.					
Каждый хочет быть приятным для другого.					
Чаще всего люди недовольны собой.					

Обработка и интерпретация результатов: Подсчитывается сумма баллов, набранная каждым участником.

Зачитывается педагогом:

60 баллов и больше – высокий показатель принятия других;

45-60 баллов – средний показатель принятия других с тенденцией к высокому;

30-45 баллов – средний показатель принятия других с тенденцией к низкому;

30 баллов и меньше – низкий показатель принятия других.

*По опроснику каждый из вас узнал свой уровень толерантности, свое принятие других, т.е. как вы относитесь к другим людям, которые имеют свое мнение не похожее на ваше мнение.*

### **3. Упражнение «Сходства и различия».**

Педагог: Группа делится на первый и второй. Четные номера – это одна подгруппа, нечетные – другая.

Обе подгруппы должны написать на листе: Люди, черты сходства (первая команда) и Люди, черты различия (вторая команда).

Выигрывает та команда, которая больше напишет сходств или различий за определенное время.

Вопросы:

1. Как влияют сходства и различия людей на жизнь общества?

2. Национальность влияет на взаимоотношения людей?

3. Влияет ли на взаимоотношения людей их возраст?

4. Как общаются между собой люди разных поколений (молодые, пожилые)?

*Обе группы хорошо поработали и нашли те отличия, что разъединяют людей, и те сходства, что объединяют людей.*

*Объединяет людей равноправие, взаимоуважение, сохранение и развитие культурной самобытности и языков национальных меньшинств, позитивная лексика, сотрудничество и солидарность в решение общих проблем.*

*Разделяет людей неприятие другого за то, что он выглядит иначе, думает иначе, поступает иначе, просто за то, что он существует.*

Каждый человек время от времени попадает в конфликтные ситуации: с кем-то ссорится, получает незаслуженные обвинения. Каждый по-своему выходит из подобных ситуаций – кто-то обижается, кто-то «дает сдачи», кто-то пытается найти конструктивное решение. Можно ли выйти из конфликтной ситуации с помощью толерантного поведения, сохранив собственное достоинство и не унижив другого? Этому мы научимся, выполнив следующее упражнение.

### **4. Упражнение «Как быть толерантным в общении».**

Педагог: предлагаю вспомнить и рассказать ситуацию, когда его или кого-нибудь из его знакомых обидели.

Один участник выступит в роли того, кого обидели, а другой в роли обидчика. Участники должны разыграть эту сцену. Используя предложенную ниже схему, «обиженный» попытается достойно выйти из ситуации.

Схема достойного выхода из ситуации:

**1. Начни разговор с конкретного и точного описания ситуации, которая тебя**

*не устраивает: «Когда ты ...».*

**2. Вырази чувства, возникшие у тебя в связи с этой ситуацией и поведением человека по отношению к тебе:** «...я почувствовал себя неудобно...».

**3. Скажи человеку, как бы тебе хотелось, чтобы он поступил. Предложи ему другой вариант поведения, устраивающий тебя:** «... поэтому в следующий раз я прошу тебя высказывать свои замечания ...»

**4. Скажи, как ты себя поведешь в случае, если человек изменит свое поведение:** «... тогда я буду прислушиваться к твоим замечаниям».

Предложите выполнить это задание нескольким парам участников по желанию.

Вопросы:

1. Что было сложным в упражнении?

2. Что было легче выполнить в упражнении: роль обидчика или того, кого обидели?

*При выполнении этого упражнения участники показали умения разрешать конфликты посредством способности к терпению (выдержка, самообладание, самоконтроль) и ответственности за свои действия, поступки, словесные выражения.*

Предлагаю вам подумать «Толерантный человек, какой он? Как описать его?» И это мы узнаем в игре «Словесный портрет».

**5. Игра «Словесный портрет».**

Педагог: группа делится на две подгруппы. Участники игры должны за 15 минут составить словесный портрет толерантного человека. Какой он? Что для него характерно, чем он живет, что его особенно интересует? Целесообразно подчеркнуть основные психологические черты этого человека, поставив их в определенный ранг, то есть по степени значимости. На первое место ставится самая значимая, с точки зрения толерантности, черта, затем — вторая его отличительная черта, далее третья и до тех пор, пока не будут расставлены все его психологические характеристики. Педагог дает определенный алгоритм составления словесного портрета, с тем, чтобы все участники (или группы участников) были в равных условиях и ничего не забыли при составлении такого предмета.

**Примерный алгоритм:**

1. Название черты, которая присуща толерантному человеку.

2. Основные признаки указанной черты: внешние признаки, которые видят окружающие, внутренние признаки, которые видит только сам человек.

3. Обоснование указанной черты как толерантной с демонстрацией примеров.

4. Возможные последствия преобладания указанной черты для самого человека, его семьи, общества в целом: положительные последствия наличия указанной черты, отрицательные последствия наличия указанной черты.

5. Предполагаемые действия со стороны самого человека, а также со стороны общества и государства.

Вопросы:

1. Что было сложным в игре?

2. Что было легче выполнить в игре?

*Выполняя задания этой игры, обе команды создали портрет толерантного человека, принимая окружающий мир таким, какой он есть.*

Много времени каждый из вас проводит в вашей образовательной организации. Предлагаю вам создать дерево толерантности.

**6. Упражнение «Дерево толерантности».**

Педагог: участники на листках пишут, что надо сделать, чтобы организация, в которой они учатся, стала «Пространством толерантности», т.е. чтобы отношения в ней стали толерантными. Листочки приклеиваются на ствол дерева, нарисованный на ватмане.

Вопросы:



1. Что было сложным в упражнении?

2. Кто легко выполнил упражнение?

*Посмотрите, какое дерево вы создали. Пусть все ваши пожелания исполнятся.*

### **Заключительный этап:**

#### **1. Упражнение «Подарки»**

Педагог: «Давайте каждый сделает подарок группе, чтобы отношения в ней стали более толерантными. Я, например, дарю вам оптимизм. .... И в завершение наградим себя аплодисментами.

#### **2. Рефлексия. Упражнение «Техасские объятия».**

Все становятся в круг, плечам к плечу и лицом внутрь круга, вытягивая правую ногу вперед. На счет «раз» все делают шаг внутрь круга с правой ноги.

Обсуждение: «Наше занятие подошло к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы?»

Ну вот, все слова сказаны. Вы все были активны, толерантны по отношению друг к другу. Помните, что самые главные вопросы задаются не людям, а самому себе, но ответы на них следует искать вместе. Если вы заинтересованы в продуктивном общении с людьми, обращайтесь к тому позитивному, что в них есть, поворачивайте людей к себе хорошей стороной. Будьте реалистами, не ждите легкости в процессе позитивного самоизменения, не ожидайте изменения окружающих людей, но при обнаружении изменений искренне порауйтесь.

Спасибо всем за участие!

### **2.2. Занятие с элементами тренинга «Как тебя воспринимают окружающие».**

**Цель:** самопознание и саморазвитие, развитие личностно-значимых качеств участников.

#### **Задачи:**

1. Осознание себя как личности и того, как тебя видят другие.
2. Формирование доверительной обстановки в коллективе, терпимого отношения к многообразию проявлений человеческой индивидуальности, адекватного поведения.
3. Развитие благоприятного психологического климата в коллективе.

**Вид:** развивающий.

**Форма работы:** занятие с элементами тренинга.

**Методы и приемы работы:** беседа, упражнения, тест, индивидуальная работа, групповая работа, обсуждение.

**Продолжительность занятия:** 80 мин.

**Количество участников:** 10-15 человек.

**Материалы и оборудование:** стулья, карточки, листы бумаги, ручки или фломастеры, ватман с нарисованным деревом без листьев, листья дерева желтого, красного и черного цвета.

#### **Актуальность.**

Для развития самооценки и формирования полного и точного представления о себе как индивидуальности крайне важно научиться жить среди других людей, общаться с удовольствием, не избегать, а использовать любую возможность контакта с человеком для того, чтобы лучше понять людей и себя.

Как мы воспринимаем других?

Как другие воспринимают нас?

Эти два вопроса, которые постоянно задает себе каждый человек и с трепетом ждет ответа на них. Всегда хочется произвести нужное впечатление, общаться только с приятными людьми, которые готовы окружать заботой и вниманием.

И тогда понимание, как же складывается это самое восприятие, может значительно улучшить качество отношений и повысить самооценку.

Хорошо известно, что мы не знаем, какова реальность на самом деле, мы всегда имеем дело лишь с представлением о ней.

Окружающие воспринимают:

- не то, какие мы в душе, а то, как мы себя ведем;
- не то, что мы говорим, а то, как нас услышали;
- не то, что мы делаем, а то, как это выглядит...

От качества восприятия зависит качество отношений. Поэтому так важно представление о себе и о том, какое впечатление мы производим на других.

Занятие с элементами тренинга – это эффективное решение многих проблем, возникающих в коллективе, проблем, которые связаны непосредственно с межличностным общением участников группы.

Занятие с элементами тренинга преследует цель развития благоприятного психологического климата в коллективе.

#### План занятия:

№	Этап занятия	В ремя
<b>Ориентировочный этап:</b>		
1.	Упражнение «Мой друг сказал мне, что я ...»	5 мин.
<b>Основной этап:</b>		
1.	Правила группы.	5 мин.
2.	Беседа о человеческой индивидуальности.	10 мин.
3.	Упражнение «Самоанализ: «Кто я? Какой я?»»	10 мин.
4.	Упражнение «Люди непохожие на меня».	10 мин.
5.	Тест: «Узнай, какую маску ты надеваешь для окружающих, и как тебя воспринимают».	8 мин.
6.	Видео «Уверенность в себе и мнение окружающих».	10 мин.
7.	Упражнение «Незаконченное предложение».	12 мин.
<b>Заключительный этап:</b>		
1.	Притча.	5 мин.
2.	Релаксация. Упражнение «Ящички-хрящички-спички».	5 мин.

#### Ход занятия

##### Ориентировочный этап:

Добрый день! Меня зовут.....

Как мы воспринимаем других? Как другие воспринимают нас?

Эти два вопроса, которые постоянно задает себе каждый человек и с трепетом ждет ответа на них. Всегда хочется произвести нужное впечатление, общаться только с приятными людьми, которые готовы окружать заботой и вниманием.

От впечатления, которое человек производит, во многом зависит его успех: как в личной жизни, так и в карьере.

Для каждого важно, как его видят и понимают другие. Как изменить мнение о себе в лучшую сторону? Сегодня на занятии мы попробуем это выяснить.

*Предлагаю вам отработать умение положительной самопрезентации.*

##### 1. Упражнение «Мой друг сказал мне, что я ...»

Участники садятся в круг, каждый по очереди называет свое имя и говорит фразу, которая начинается со слов: «Мой друг сказал мне, что я ...». Высказываются все, начиная с ведущего.

*Мы узнали много хорошего друг о друге.*

##### Основной этап:

## **1. Предлагаю вспомнить правила работы в группе.**

Нужно назвать одно правило и объяснить его.

- Здесь и теперь (обсуждаем только то, что происходит в данном пространстве и в этот период времени).
- Принцип безоценочности (избегать оценочных суждений).
- Правило «СТОП». (В случае нежелания выполнять какое-либо упражнение участник имеет право отказаться, не объясняя причину этого, но он должен публично заявить о своем отказе.)
- Правило активности (проявлять активность).
- Уважение говорящему (слушать друг друга, не перебивая).
- Искренности (Если информация адресована кому-то конкретно, то обращаться напрямую к этому человеку, а не говорить о нем в третьем лице).
- Конфиденциальности. (Не распространять и не обсуждать за пределами то, что происходило на занятии).

Правила приняты.

А сейчас поговорим о человеческой индивидуальности.

## **2. Беседа о многообразии человеческой индивидуальности.**

Каждый человек на Земле хочет внимания, признания, уважения и заботы. Нам нужно чувствовать себя нужными и любимыми. Современные исследования показывают, что удовлетворение этих потребностей напрямую влияет на продолжительность жизни. Другими словами человек хочет быть личностью.

Как вы понимаете Личность?

(обсуждение)

Личность — это полноценный, состоявшийся человек со своей собственной сформированной годами системой ценностей, оригинальными привычками, особым образом поведения, манерой общения и другими индивидуальными особенностями. Человек не рождается личностью сразу, а становится ею в течение жизни. Чтобы добиться успеха в жизни, важно осознавать свои желания и стремления, понимать себя и адекватно оценивать свои способности.

Среди психологов существует мнение, что индивидом рождаются. Личностью становятся. А неповторимость нужно отстаивать в процессе жизни.

Как вы понимаете пословицу: «Встречают по одежке, провожают по уму»?

Всегда ли это соответствует действительности?

(обсуждение)

Имидж. Как вы его понимаете?

(обсуждение)

Имидж — это сложившийся в сознании людей образ, стереотип, набор определённых качеств, которые ассоциируются с отдельной личностью. Другими словами — это совокупность представлений, сложившихся в общественном мнении о том, как должен вести себя человек в соответствии со своим статусом.

Понятие имидж — это не только внешность, умение хорошо выглядеть, подбирать шляпку к туфлям и помаду к сумочке, это еще и адекватность рассуждений, грамотная речь, манера общения. Это визитная карточка человека. Это то впечатление, которое воссоздадут в своей памяти другие люди, когда вспоминают о вас.

Назначение имиджа, главным образом, состоит в том, чтобы самоутвердиться в собственных глазах и улучшить собственное ощущение своего «Я», занять в обществе лучшую позицию, то есть, по возможности соответствовать определенным стереотипам в социальной группе, достичь определенной цели в карьерном плане или в финансовой среде.

Человек сегодня, в двадцать первом веке, живя в новом информационном обществе, представляет ценность только как личность, способная к самовыражению и

имеющая неоспоримый успех во всех сферах своей жизни.

Современный образ человека. Насколько важно, как ты выглядишь.....

(обсуждение)

Современный человек – это тот, кто все успевает, то есть *разумно располагает своим временем*, это человек прогрессивный и умелый, высокотехнологичный, конкурентоспособный, так как постоянно совершенствуется.

Когда человек чувствует, что он кому-то нужен, его жизнь наполняется смыслом. В организме как будто включаются специальные «предохранители», которые повышают способности самовосстановления, защищают здоровье и придают силы.

- Ребята, скажите, как вы понимаете, что значит - многообразие человеческой индивидуальности?

(варианты ответов участников группы).

Каждый человек - неповторим, и имеет социально значимые отличия от других людей. Каждому человеку следует стремиться иметь свое собственное «Я».

Здесь нелишне отметить, что гармоничное развитие человека связано с постановкой им основных жизненных целей, стремление к получению образования.

Давайте рассмотрим основные жизненные позиции, которые приводят к счастливой жизни. Школу, рассмотрим как начальный фундамент становления личности: в школу мы приходим, чтобы получать знания – «к знаниям, через старания, трудолюбие, усидчивость и внимательность», общаться с друзьями, выстраивать взаимоотношения с учителями. Для успешности становления личности, человек должен быть здоровым – «в здоровом теле – здоровый дух». Теперь жизненные перспективы выйдут за границы школьной жизни. Окончив школу, техникум или ВУЗ, человек получает образование. Образованный человек находит успешную работу. Соответственно имеет материальный достаток. Образованная и успешная личность притягивает к себе людей. Таким образом, выстраиваются дружеские отношения, и появляется семья. Достигнув данного рубежа, человек испытывает душевное эмоциональное благополучие и удовлетворенность своей личностью. Все это можно заключить, сказав, что человек – счастлив!

Я желаю каждому из вас выбрать правильную дорогу жизни и целеустремленно идти к успеху!

*Это упражнение поможет вам задуматься о себе как личности и позволит правильно подобрать личностные характеристики.*

### **3. Упражнение «Самоанализ: «Кто я? Какой я?»**

Вы получили карточки. Продолжите письменно предложение:

Мои сильные стороны....

Мои слабые стороны...

Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений.

Сильные и слабые стороны личности тесно связаны и не должны противоречить друг другу. У каждого человека есть свои недостатки и преимущества. Как правило, о сильных сторонах мы привыкли говорить, а вот о слабых часто молчим.

Список слов (характеристика человека):

Креативность (творческость, оригинальность). Любознательность (интерес, поиск новизны, открытость опыту). Критическое мышление (вынесение суждений, оценки; продумывание последствий; взгляд на ситуацию с разных точек зрения). Любовь к учению. Мудрость.

Храбрость (отвага). Упорство (постоянство, усердие). Честность (аутентичность, соответствие себе, внутренняя цельность). Бодрость (энергичность, задор).

Любовь (умение любить и быть любимым). Доброта (щедрость, возвращение, забота, сострадание, бескорыстная любовь, поддержка). Работа в команде (гражданственность, ответственность, лояльность). Равенство (справедливость, непредвзятость). Лидерство. Прощение (великодушие), Скромность (смирение), Благоразумие, Саморегуляция (самоконтроль). Восхищение (умение ценить прекрасное и

наслаждаться им, благоговение). Благодарность. Надежда (оптимизм, ориентированность в будущее). Юмор (шаловливость, легкость). Духовность (вера, религиозность, миссия).

Вопросы:

1. Что было сложным в упражнении?
2. Кто легко выполнил упражнение?

**Раздаточный материал вручить каждому в виде примера, заполненной таблицы для сравнения со своими записями.**

Таблица 1

**Сильные и слабые стороны**

<b><i>Ваши сильные стороны, если вы:</i></b>	<b><i>Ваши слабые стороны могут проявляться в:</i></b>
Нацелены на результат	Неумении вовремя промолчать
Упорны	Чрезмерной эмоциональности
Трудолюбивы	Отсутствии силы воли
Волевая личность	Стеснительности
Уверены в себе	Неумении выступать на публике
Общительны	Чрезмерной раздражительности и агрессивности
Организованный и самостоятельный человек	Неумении сказать «нет»
Хорошо воспринимаете информацию	Формализме
Быстро обучаетесь	Гиперактивности
Ответственны за свои поступки и действия подчиненных	Страх к путешествиям воздушным и морским транспортом
Дисциплинированы	Неумении врать
Любите свою профессию и работу	Принципиальности
Активный и энергичный человек	Отсутствии гибкости
Терпеливы	Скромности

Да, действительно, каждый из вас индивидуален, но находясь в группе у вас очень много общего, тем более что вы здесь в первую очередь для того, чтобы получить

определенную профессию. Именно это вас объединяет как студентов.

*В следующем упражнении нужно показать, чем я отличаюсь от других.*

#### **4. Упражнение «Люди, непохожие на меня».**

В этом упражнении предлагается представить себе своего друга, который в каких-то важных вещах существенно от вас отличается. Затем необходимо, не называя его имени, рассказать, чем он отличается и почему он вам дорог.

Вопросы:

1. Что было сложным в упражнении?
2. Кто легко выполнил упражнение?

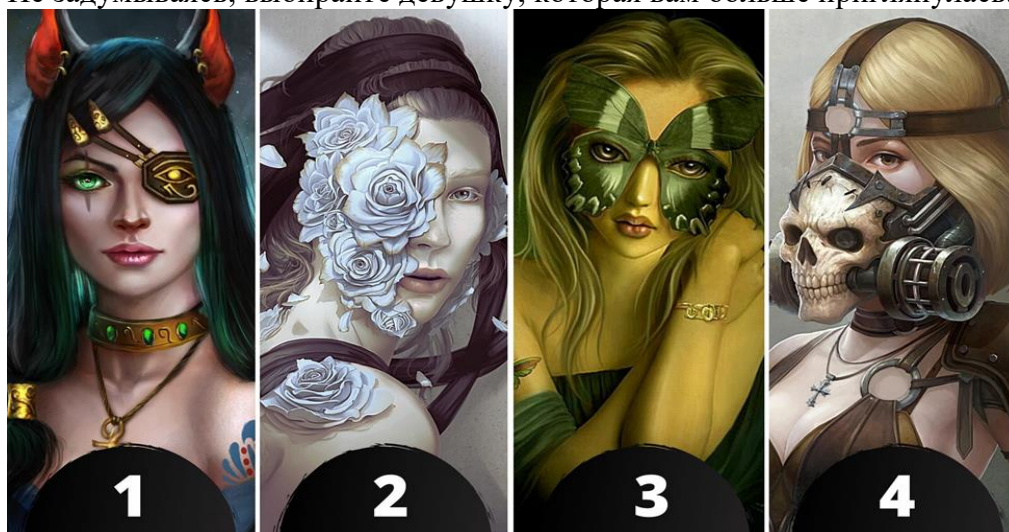
Выполняя это упражнение, Вы показали, как вы воспринимаете окружающих, и, несмотря на отличия, вас объединяет дружба.

#### **5. Тест: «Узнай, какую маску ты надеваешь для окружающих, и как тебя воспринимают».**

Все прекрасно понимают, что находясь в обществе, мы надеваем на себя «маску», то есть ведем себя не совсем естественно, не так, как наедине с близкими. Не спору, есть те, кто масок не носят и постоянно являются самими собой (как они считают). Однако, есть такая штука, как первое впечатление окружающих и оно часто, как-то странно описывает вас, а это значит, воспринимает вашу "невидимую маску". Ваш внешний вид, стиль речи и характерные телодвижения могут дать другим людям какое-то общее мнение о вас.

*Этот тест поможет вам понять, каким вы выглядите для окружающих и что именно скрываете.*

Не задумываясь, выбирайте девушку, которая вам больше приглянулась.



Сейчас я зачитаю, каждый из четырех вариантов, а затем мы обсудим.

##### **Вариант 1**

Общество видит вас как сильную личность. Интуитивно окружающие понимают, что лучше не переходить вам дорогу, вас немного побаиваются.

Маска на лице этой девушки закрыла один глаз, а это говорит о том, что вы скрываете свои эмоции, не показываете слезы и стесняетесь демонстрировать искренние чувства.

Вы можете быть лидером и вести за собой людей, вас уважают и слушаются. К вам приходят за помощью и доверяют все свои тайны. Конечно, у вас есть сила воли и твердость характера снаружи, но всё же вы более мягкий человек, чем вас воспринимают, и иногда хотите побыть слабым, и чтобы вас пожалели.

Люди видят вас сильным и грозным королём, а вы на самом деле юная, но мудрая принцесса.

## **Вариант 2**

Общество видит вас как идеального человека. Интуитивно, окружающие понимают, что вы прекрасны во всём, вами восхищаются.

Маска на лице этой девушки сделана из роз и закрывает половину лица, а это говорит о том, что вы отлично скрываете все свои недостатки, например, изъяны во внешности, недостаток в финансах, проблемы в отношениях и т.д. Обществу вы показываете только лучшие свои стороны и выглядите супер успешным.

Конечно, для всех вы идеальная, будто звездная "инстаграмная" личность, без жизненных неудач, но внутри вы самый простой человек как все и иногда вам даже хочется побыть самим собой и пожаловаться на то, что на самом деле, вся ваша жизнь не идеальна.

Люди видят вас редкой и идеальной сортовой розой, а вы на самом деле обычный садовый пион.

## **Вариант 3**

Общество видит вас как доброго и мягкого человека. Интуитивно, окружающие понимают, что вы просты характером и легки в общении.

Маска на лице этой девушки - в виде бабочки и закрывает большую часть лица, но оставляет возможность все видеть. Это говорит о том, что вы скрываете свои негативные эмоции и лицемерите.

Конечно, для окружающих вы симпатичный и приветливый человек, они чувствуют, что вы добродушны и щедры, поэтому вы часто могли замечать, что вами нагло пользуются, общаются ради какой-то личной выгоды. Для всех вы мягкий и неконфликтный человек, но внутри вас часто бывает ураган из эмоций: гнева, ненависти и негодования... но окружающим вы это никогда не показываете. Вашему терпению можно позавидовать, так как вы до последнего улыбаетесь тому, кого давно ненавидите.

Люди видят вас мягким и пушистым облачком, а вы на самом деле, часто бываете грозовой тучкой.

## **Вариант 4**

Общество видит вас как замкнутого и таинственного человека. Интуитивно, окружающие понимают, что вы для них загадка и интересная, но скрытная личность.

Маска на лице этой девушки в виде черепа и закрывает нос и рот, оставив свободными глаза. Это говорит о том, что вы часто скрываете информацию о себе и своих планах.

Конечно, для всех вы "тёмная лошадка", много не болтаете, и уж тем более не откровенничаете с людьми. Вы часто находитесь в своих мыслях и вас видят слишком серьёзным и мудрым человеком, со спокойным характером. Хотя, на самом деле вам иногда хочется веселья и расслабления, какого-то разговора по душам.

Люди видят вас как огромные неприступные закрытые ворота, а вы на самом деле обычная дверь с простым замком, к которому всегда можно подобрать ключ.

Вопросы:

1. Совпадает ли описание, выбранного варианта, с вами?
2. Больше похожего или отличия в вас с выбранным вариантом?

*Для осознания своей роли в формировании социально-психологического климата в группе предлагаю следующее задание.*

### **б. Просмотр видеоролика «Уверенность в себе и мнение окружающих».**

**Ссылка на видео:**

<https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BA%20C2%AB%D0%A3%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D1%81%D0%B5%D0%B1%D0%B5%2>

[https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%92%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BA%20%C2%AB%D0%9D%D0%B5%20%D1%81%D0%BB%D1%83%D1%88%D0%B0%D0%B9%D1%82%D0%B5%20%D0%BC%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BE%D0%BA%D1%80%D1%83%D0%B6%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85%C2%BB.&path=yandex\\_search&parent-reqid=1647569406791162-14218145669135437576-vla1-4636-vla-l7-balancer-8080-BAL-4621&from\\_type=vast&filmId=11241031940236187877](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%92%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BA%20%C2%AB%D0%9D%D0%B5%20%D1%81%D0%BB%D1%83%D1%88%D0%B0%D0%B9%D1%82%D0%B5%20%D0%BC%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BE%D0%BA%D1%80%D1%83%D0%B6%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85%C2%BB.&path=yandex_search&parent-reqid=1647569406791162-14218145669135437576-vla1-4636-vla-l7-balancer-8080-BAL-4621&from_type=vast&filmId=11241031940236187877)

Обсуждение видеоролика:

1. Легко ли быть уверенным в себе?
2. Как влияет на вас мнение окружающих?

### **7. Упражнение «Незаконченное предложение».**

Вы получили карточки. Продолжите письменно предложение:

- Мне присущи такие черты характера ...
- Я хотел бы, чтобы в нашей группе все были ...
- Мне нравятся в людях такие качества...
- В будущем я ...

Вопросы:

1. Трудно было говорить о присущих вам чертах характера?
2. Что дало это упражнение?

Выполняя упражнение, вы обратили внимание на сходство и различие участников группы.

### **Заключительный этап:**

Ребята, перед вами долгая и интересная дорога - дорога жизни. И даже если сейчас вы недовольны собой и отношением к себе, все можно изменить.

Каждый человек достоин уважения со стороны окружающих. Но для этого необходимо понимать: путь к уважению - это путь действий. Нужно действовать так, как если бы вы уже были всеми любимым, замечательным человеком, которым вы хотите стать.

Подумай над тем, что думают о тебе люди, и как ты хочешь, чтобы они думали.

Не будь слишком робким, стеснительным или зажатым. Перебори страх и стань уверенным. Распрями плечи и веди себя более смело. Не бойся показать себя с лучшей стороны и раскрыть свои положительные качества окружающим. Бери на себя ответственность и не бойся браться за серьезные дела. Больше общайся с людьми, на которых хочешь походить. Ты будешь более интересным и компетентным человеком. С тобой будут хотеть дружить, общаться, работать.

### **1. Притча. Видеоролик «Не слушайте мнения окружающих».**

**Ссылка на видео:**

[https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%92%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BA%20%C2%AB%D0%9D%D0%B5%20%D1%81%D0%BB%D1%83%D1%88%D0%B0%D0%B9%D1%82%D0%B5%20%D0%BC%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BE%D0%BA%D1%80%D1%83%D0%B6%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85%C2%BB.&path=yandex\\_search&parent-reqid=1647569507471263-5405033964335093181-vla1-4440-vla-l7-balancer-8080-BAL-4357&from\\_type=vast&filmId=1738213734975413348](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%92%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BA%20%C2%AB%D0%9D%D0%B5%20%D1%81%D0%BB%D1%83%D1%88%D0%B0%D0%B9%D1%82%D0%B5%20%D0%BC%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BE%D0%BA%D1%80%D1%83%D0%B6%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85%C2%BB.&path=yandex_search&parent-reqid=1647569507471263-5405033964335093181-vla1-4440-vla-l7-balancer-8080-BAL-4357&from_type=vast&filmId=1738213734975413348)

### **2. Релаксация. Упражнение «Ящики-Хрящики-Спички».**



Участники стоят в кругу. Ведущий визуально делит круг на несколько секторов. Первая группа кричит: «Ящички!», вторая: «Хрящички!», третья: «Спички!», четвертая: «Очки!», пятая: «Крючки!», шестая: «Сачки!», т.д. – главное, чтобы слова имели окончания: «...чки» или «...ики!».

Сначала группы пробуют крикнуть громко и дружно по отдельности. Потом по знаку ведущего все группы одновременно кричат свои слова. Ведущий отвечает: «Будьте здоровы! Вот как чихает слон». Ведущий акцентирует внимание на последней фразе, потому что участникам, проговаривающим свои слова в первый раз, не очень хорошо слышен результат.

Обсуждение: «Наше занятие с элементами тренинга подошло к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы?»

Спасибо всем за участие!»

### **2.3. Занятие с элементами тренинга «Я тебе доверяю».**

#### **Аннотация.**

Занятие с элементами тренинга «Я тебе доверяю» разработано для обучающихся по сплочению группы и развитию навыков взаимодействия в коллективе.

Особенно важно это занятие для адаптации студентов-первокурсников к новым условиям студенческой жизни: к новому коллективу, приспособление к новому окружению, к структуре техникума (колледжа), к содержанию профессионального обучения в нем, к требованиям и своим обязанностям.

Сплочение – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Обучающиеся имеют общие цели – получение хорошего образования. И для того, чтобы более эффективно добиваться этих целей, они нуждаются в поддержке, которую могут получить именно в своей группе. Ведь только сплоченный коллектив добивается успеха. Данное занятие поможет обучающимся почувствовать атмосферу единства и взаимопомощи друг другу.

Методическая разработка предназначена для педагогов, в том числе для социальных педагогов, педагогов-психологов, педагогов-организаторов.

**Цель:** сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

#### **Задачи:**

1. Формирование и усиление общего командного духа, путем сплочения группы.
2. Совершенствование толерантного отношения друг к другу.
3. Развитие благоприятного психологического климата в коллективе и осознание себя одной командой.

**Вид:** развивающий.

**Форма работы:** занятие с элементами тренинга.

**Методы и приемы работы:** беседа, упражнения, игра, индивидуальная работа, обсуждение.

**Продолжительность занятия:** 80 мин.

**Количество участников:** 10-15 человек.

**Материалы и оборудование:** стулья, карточки, музыка, ватман, фломастеры.

#### **План занятия:**

<b>№</b>	<b>Этап занятия</b>	<b>Время</b>
	<b>Ориентировочный этап:</b>	
1.	Организационный момент. Тема занятия.	5 мин.
2.	Упражнение «У меня другое имя»	5 мин.

<b>Основной этап:</b>		
1.	Упражнение «Давай с тобой поговорим»	15 мин.
2.	Притча «Умение слушать»	3 мин.
3.	Упражнение «Образуем круг»	12 мин.
4.	Упражнение: «Капля-речка-океан»	15 мин.
5.	Игра «Звериное семейство»	10 мин.
<b>Заключительный этап:</b>		
1.	Рефлексия.	5 мин.
2.	Релаксация. Упражнение «Ресурсные образы»	10 мин.

#### **Ход занятия**

#### **Ориентировочный этап:**

##### **1. Организационный момент. Тема занятия.**

Сегодня мы проведем с вами занятие с элементами тренинга «Я тебе доверяю» на сплочение вашего коллектива. Скажите, что вы понимаете под словом «сплочение», что это такое? (ответы).

Сплочение – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Ведь как хорошо когда тебя понимают и поддерживают. Услышать и помочь, когда необходима эта помощь, и понимать друг друга даже без слов – наша цель. Сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед.

Команда – это сила. Часто наше настроение, успехи или неудачи в учебе зависят от той атмосферы, которая царит в группе. Легче пережить какие-то сложности, если рядом друзья, готовые вас поддержать. На сегодняшнем занятии мы попробуем предоставить каждому максимум поддержки, понимания и комфорта, чтобы почувствовать себя командой.

##### **2. Упражнение «У меня другое имя».**

Каждый из вас на пейдже напишет свое имя. Не обязательно это будет ваше настоящее имя, вы можете написать как вы желаете, чтобы вас называли. Если вы решили взять другое имя, то, представляясь, скажите и настоящее, а потом попытайтесь сказать, почему вы решили его сменить или изменить. В ходе занятия мы будем обращаться друг к другу так, как вы представились.

Общение между людьми происходит для того, чтобы они строили отношения друг с другом, понимали один другого, обменивались информацией, могли совместно трудиться, учиться, советовать, выражать эмоции, передавать накопленный опыт... Общение необходимо как вода, как воздух.

#### **Основной этап:**

Чтобы продолжить дальше занятие, я напоминаю, что работаем в группе по ранее принятым правилам.

Продолжаем занятие.

##### **1. Упражнение «Давай с тобой поговорим».**

Разбейтесь, пожалуйста, на пары. Каждому, втайне от другого, я назову тему разговора и дам задание: попытаться разговаривать на свою тему партнера в паре.

Пары по очереди приступают к работе.

(И тут начинается самое интересное: ведь у каждого тема своя: у одного «конфеты», у другого — «стройматериалы», или «косметика» и «пулемет». Каждый пытается говорить только на свою тему, не слушая другого.)

Давайте сформулируем правило, с помощью которого мы сможем выслушивать и не перебивать партнера. Люди склонны слушать другого только после того, как выслушали их. Лучший собеседник не тот, кто умеет хорошо говорить, а тот, кто умеет хорошо слушать.

Будьте хорошими слушателями...поощряйте других говорить о самих себе. Это

правило, которое поможет вам при работе в команде.

## **2. Притча «Умение слушать».**

Предлагаю вам послушать притчу про умение слушать, так как во многом доброжелательные взаимоотношения и сплоченные действия в команде зависят от каждого в отдельности, от наших коммуникативных умений.

Притча. В давние времена отправил некий царь гонца к царю соседних земель. Гонец запоздал и, поспешно вбежав в тронный зал, задыхаясь от быстрой езды, начал излагать поручение своего владыки:

— Мой господин... повелел вам сказать, чтобы вы дали ему... голубую лошадь с чёрным хвостом,... а если вы не дадите такой лошади, то...

— Не желаю больше слушать! — перебил царь запыхавшегося гонца. — Доложи своему царю, что нет у меня такой лошади, а если бы была, то...

Тут он запнулся, а гонец, услышав эти слова от царя, который был другом его владыки, испугался, выбежал из дворца, вскочил на коня и помчался назад докладывать своему царю о дерзком ответе. Когда выслушал царь такое донесение, он страшно рассердился и объявил соседскому царю войну. Долго длилась она — много крови было пролито, много земель опустошено — и дорого обошлась обеим сторонам.

Наконец оба царя, истощив казну и изнулив войска, согласились на перемирие, чтобы обсудить свои претензии друг к другу.

Когда они приступили к переговорам, второй царь спросил первого:

— Что ты хотел сказать своей фразой: «Дай мне голубую лошадь с чёрным хвостом, а если не дашь, то...»?

— «...пошли лошадь другой масти». Вот и всё. А ты что хотел сказать своим ответом: «Нет у меня такой лошади, а если бы была, то...»?

— «...неприменно послал бы её в подарок моему доброму соседу». Вот и всё.

## **4. Упражнение «Образуем круг».**

Следующее упражнение поможет некоторым участникам открыться по-новому и, в свою очередь, узнать что-то новое неожиданное о других.

Мы все очень разные. Интересуемся разными вещами, увлекаемся различными хобби. Но все-таки между нами есть сходства.

В начале упражнения необходимо выйти в круг одному участнику. Он выходит в центр круга и говорит «Я люблю кошек», например. Фразу можно заменить, например, «Я увлекаюсь...». Тот человек, который разделяет его интересы, подходит к нему и берет его за руку. И в свою очередь говорит: «Я люблю...». И таким образом образуется цепочка. В конце последний участник берет за руку первого и круг замыкается.

## **5. Упражнение «Капля-речка-океан»**

Включается легкая танцевальная музыка. Все участники встают со своих мест и распределяются по игровой площадке. Каждый игрок – это капелька.

Ведущий дает команду: «Объединиться по двое». Все игроки мгновенно должны найти себе пару и схватиться за руки. Не давая игрокам опомниться, ведущий командует: «Объединиться по трое». И вот уже тройки игроков двигаются под музыку, держась за руки и не забывая пританцовывать. Команды ведущего следуют одна за другой: «По четыре человека, по пять, по шесть». «Все в общий круг», – командует ведущий, и все игроки образуют большой хоровод.

Вопрос: Легко ли было танцевать и выполнять упражнение одновременно?

## **6. Игра «Звериное семейство».**

Каждый получает карточку, с названием членов звериных семейств (например, бабушка обезьяна, папа кот, дочка лягушка, сын попугай и т.д.), но что на ней написано, можно прочитать только тогда, когда все получают карточки.

Ведущий может сделать сигнал звуковой, обозначающий начало игры.

Каждый участник пытается как можно быстрее найти свою семью через звуковые подражания и движения того зверя, который написан на его карточке. Когда звериная

семейка нашла всех своих членов семьи, то она должна выстроиться в правильной последовательности: по старшинству - дедушка, бабушка, папа, мама, сын, дочка. Та звериная семейка, которая сделала это правильно, побеждает.

#### **Заключительный этап:**

##### **1. Рефлексия.**

Занятие подходит к завершению. Сегодня мы познакомились друг с другом ещё ближе. Узнали друг о друге что-то новое, неизвестное ранее, да и о себе мы тоже узнали много нового. А самое главное, то, что мы стали единым целым, сплоченной командой, пусть даже только на одно занятие, но коллективом, который чувствует, поддерживает и вдохновляет на новые действия и поступки.

Очень надеюсь, что занятие вам понравилось.

Я предлагаю вам пройти экспресс-тест «Отношение к занятию». Я каждому из вас раздам карточки со смайликами. Какой из них отражает ваше отношение к занятию?

Там поставьте «галочку».

##### **2. Релаксация. Упражнение «Ресурсные образы».**

Предлагаю использовать воображаемые образы для достижения нервно-мышечного расслабления.

Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть цветущий луг, берег моря, поляна в лесу, освещенная теплым летним солнцем. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запах, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.

В начале упражнение будет даваться с трудом, поэтому его нужно осваивать дома, в тишине, перед сном или перед подъемом, если есть время.

Чтобы не бояться опоздать, выделите себе 20-30 минут (этого времени более чем достаточно) и поставьте будильник, чтобы не думать о времени. По мере освоения техники, усиления образов вы сможете использовать её в стрессовых ситуациях.

Спасибо за работу! До свидания!

#### **2.4. Занятие с элементами тренинга «Как стать успешным».**

##### **Актуальность.**

«Успех – общественное признание, удача в достижении чего-нибудь, хорошие результаты в работе, учебе».

Каждый человек может добиться успеха, но случайно это сделать нельзя. Все успешные люди обладают такими качествами, как целеустремленность, упорство и настойчивость. Нельзя стать успешным, если не действовать.

Есть успех жизненный и успех профессиональный, успех можно трактовать как достижение желаемого результата и как удачу, как общественное признание заслуг и как высокую оценку собственных свершений...

Суть профессионального успеха заключается в том, что никто и никогда не может сказать: «Я добился подлинной вершины в своей профессии и больше развиваться некуда».

Один из важных факторов создания собственной успешности - это умение ладить с людьми: легко устанавливать контакт, при общении сохранять доверительные и открытые отношения, быть интересным для других.

**Цель:** расширить представления обучающихся о слагаемых жизненного успеха.

##### **Задачи:**

- сформировать познавательный интерес обучающихся к достижению успеха и о роли человека в реализации жизненных ценностей;

- развивать навыки самооценки, анализа своих сильных сторон и качеств;
- формировать умение оценивать себя и окружающих, опираясь на положительные качества.

**Занятие могут проводить:** педагоги - психологи, социальные педагоги, кураторы группы.

**Место проведения занятия:** в аудиториях образовательных организаций.

**Вид:** развивающий.

**Формы работы:** беседа, работа в группах и в парах.

**Продолжительность занятия:** 1ч. 20 мин.

**Количество участников:** 15-20 человек

**Оборудование:** листы бумаги А 4, ручки, раздаточный материал, мультимедийная презентация.

#### План занятия:

№	Этап занятия	Время
<b>Ориентировочный этап:</b>		
1.	Приветствие. Информация о занятии.	5 мин.
2.	Упражнение «Пожелания на день».	5 мин.
<b>Основная часть:</b>		
1.	Беседа «Что такое успех».	10 мин.
2.	Упражнение «Как стать успешным человеком»	10 мин.
3.	Упражнение «Лестница успеха».	10 мин.
4.	Мини-лекция «Правила выбора профессии и успех».	5 мин.
5.	Упражнение «Могу, хочу, надо»	10 мин.
6.	Упражнение «Факторы успеха и факторы неуспеха».	10 мин.
7.	Упражнение «Правила, помогающие вам стать успешными»	5 мин.
<b>Заключительный этап:</b>		
1.	Подведение итогов. Обсуждение.	5 мин.
2.	Рефлексия. Притча. Упражнение: «Каким ты видишь себя через 5 лет».	5 мин.

#### Ход занятия.

Запомни:

Успех не станет разыскивать тебя.

Ты сам должен найти его.

У. Брайан

#### Ориентировочный этап.

Добрый день! Сегодня мы поговорим с вами о профессиональном самоопределении и как стать успешными в жизни.

*Самоопределение личности* - это сознательный самостоятельный выбор человеком жизненного пути. Это выбор ценностей, нравственных норм, условий жизни, профессии.

*Профессиональное самоопределение* - сознательный выбор профессии.

Кто-то из вас сделал свой выбор, мотивируя его:

- традициями в семье
- финансовой стороной
- популярностью данной профессии
- друг идет учиться и я тоже.

Можно перечислять еще много критериев выбора профессии, но точно можно утверждать о том, что каждому молодому человеку (юноше, девушке) необходимо знать мир профессий, хорошо в нем ориентироваться, чтобы в дальнейшем сделать

правильный выбор.

Успех профессионального выбора гарантирован, если будут соблюдены следующие условия:

- во-первых, необходимо наличие набора профессионально значимых для вида деятельности качеств – интеллектуальных, физических, личностных;
- во-вторых, на рынке труда должен быть хороший спрос на профессионалов выбранной сферы деятельности;
- в-третьих, будущая работа должна приносить удовольствие.

Как же достичь успеха? Как стать успешным? Этому и предназначено наше занятие.

Посмотрите, какое определение дано в словаре С.И. Ожегова:

«Успех – общественное признание,  
– удача в достижении чего-нибудь,  
– хорошие результаты в работе, учебе».

- Скажите, успех приходит к человеку внезапно?

(ответы обучающихся: нет, к нему нужно стремиться, работать и т.д.)

- Что вы можете делать уже сейчас, чтобы в будущем стать успешными?

(ответы обучающихся: хорошо учиться, дополнительно заниматься спортом, музыкой, развивать характер и т.д.)

Один из важных факторов создания собственной успешности - это умение ладить с людьми: легко устанавливать контакт, при общении сохранять доверительные и открытые отношения, быть интересным для других.

И не забывайте в жизни про улыбку. «От улыбки, стало всем светлей».

Все помните эту песенку? Улыбка может распространяться на тысячи километров за 1 секунду и заставлять улыбаться миллионы людей в один момент.

Посмотрите на деловых людей, которые встречаются в зале заседания или звезд, которые смотрят на вас с телеэкранов, разве они хмурые?

Думаю, что тут много слов не надо, улыбнитесь своему другу, знакомому или даже совсем чужому человеку, и в большинстве случаев вы получите ответную улыбку.

## **2. Разминка. Упражнение «Пожелания на день».**

Педагог: Предлагаю по цепочке пожелать друг другу что-то хорошее на сегодняшний день. Продолжите предложение: «Я желаю....».

Например: я желаю тебе легкого дня.

*Добрые пожелания на сегодняшний день получены. Предлагаю высказать свои мнения – что такое успех.*

## **II. Основной этап:**

### **1. Беседа «Что такое успех».**

Педагог: Что такое успех, по-вашему?

Какие возникают ассоциации при слове «успех»?

В каких сферах жизни можно добиться успеха?

(Ответы обучающихся).

Педагог: Успех – понятие многоликое и субъективное. «Успех — это достижение поставленных целей в задуманном деле, положительный результат чего-либо, общественное признание чего-либо или кого-либо».

Успех на самом деле измеряется вашим внутренним состоянием и это скорее состоянием вашей души. Чтоб добиться результата в том или ином деле, вы уже должны быть успешными на все 100% во всех сферах вашей жизни.

Мотивирующим фактором в достижении успеха могут быть: ваши родные и ваши взаимоотношение с ними; работа и ваша карьерная лестница и взаимоотношение с коллегами по работе, учеба и дружба с однокурсниками; спорт и т. д.

Есть *успех жизненный* и *успех профессиональный*, успех можно трактовать как достижение желаемого результата и как удачу, как общественное признание заслуг и как

высокую оценку собственных свершений...

Понятие «профессиональный успех» все же более конкретное, чем, «успех» вообще. Можно выделить несколько составляющих профессионального успеха.

- Во-первых, это общепризнанный авторитет в своей профессии, позволяющий быть настоящим мастером.

- Во-вторых, это моральное удовлетворение, получаемое от работы. Если вам не нравится ваша работа, вы никогда не сможете считать себя успешным.

- В-третьих, это наличие карьерных достижений или их ощутимых перспектив. Успех – это когда вы поднимаетесь все выше и выше по профессиональной лестнице.

- Ну и, разумеется, профессиональный успех имеет свое материальное измерение. Если вы успешны, вы будете в числе наиболее обеспеченных людей вашей профессии.

Суть профессионального успеха заключается в том, что никто и никогда не может сказать: «Я добился подлинной вершины в своей профессии и больше развиваться некуда».

Известная притча о мудреце, который молвил: «Я знаю, что ничего не знаю», вполне характеризует любого настоящего мастера. Совершенству нет пределов, и человек, стремящийся к успеху, это прекрасно понимает.

Успех – это постоянное движение. Это развитие, непрекращающийся рост, и не только карьерный, а рост мастерства, профессиональных умений и знаний. Человек, который перестает развиваться, очень быстро теряет свою успешность.

Успешными мы называем людей, которые достигают и достигли своих целей. Когда человек ставит чётко определённые цели, намечает пути их достижения и контролирует результаты, он имеет дело с программой самовоспитания. Великий русский писатель Л. Н. Толстой в 16 лет составил свою программу самовоспитания, которая состояла из трёх разделов:

1. Выработка качеств ума, необходимые культурному человеку.
2. Выработка качеств души, чтобы служить людям с пользой.
3. Избавление от недостатков, чтобы уважать себя.

Назовите несколько фамилий известных личностей, ставших успешными людьми.

(ответы обучающихся).

## **2. Упражнение «Как стать успешным человеком»**

Обсуждаем варианты:

Стать самым умным!

Стать знаменитым!

Стать самым сильным!

Стать богатым!

Стать профессионалом!

Стать уважаемым человеком!

Дополняем **свои** варианты...

*Так в чем же ключ к успеху? Давайте же попытаемся сейчас отыскать пути к заветному ключику!*

## **3. Упражнение «Лестница успеха».**

На доске изображена символическая лестница, ступеньки которой приведут нас к заветному ключику от двери, за которой скрывается ...Успех. Для того чтобы подняться по ней – нужно сначала сложить ее из кирпичиков. Каждый кирпичик – это не что иное, как качество, которым должен обладать человек, стремящийся подняться по лестнице успеха.

**Задание:** разделитесь на две команды.

Сейчас команды на листочках должны написать, те качества, которыми должен обладать человек, стремящийся стать успешным. **НО!** Одно условие - каждая из команд

должна написать качества, начинающиеся с одной буквы, входящей в слово «УСПЕХ».

По истечении времени мы будем возводить ЛЕСТНИЦУ УСПЕХА!!!

(Команды работают над заданием).

**Примерные ответы команд:**

У: упорство, усидчивость, удача, ум, упрямство, устремленность, увлеченность, умение владеть собой.

С: стойкость, сила воли, сосредоточенность, самодисциплина, свехувлеченность.

П: постоянство, подъем духа, просвещенность, последовательность, пылкость, предприимчивость.

Е: единство целей и действия, ежедневный труд.

Х: характер, хотение, хладнокровие, храбрость.

(Каждая из команд прикрепляет свои кирпичики, выстраивая символическую лестницу успеха.....).

- Молодцы! Каждая команда справилась с заданием.

#### 4. Мини-лекция «Правила выбора профессии и успех».

От правильного выбора профессии зависит многое в нашей жизни: наши успехи и неудачи, карьера, материальное и социальное положение, наше внутреннее состояние и даже здоровье. Что для этого нужно? Наверное, сделать правильный выбор.

«Выбери себе занятие по душе, и тебе не придется работать ни одного дня» — кто не повторял эту мудрость, думая о новом «деле жизни» для себя или помогая выбрать профессию своему знакомому или родственнику? Идея о том, что работа должна приносить не только деньги, но и удовольствие, стала философией нашего времени, а жалоба «Я ненавижу свою работу и не вижу смысла в том, что я делаю» — одной из типичных причин депрессий. Но вот парадокс: мы не всегда в состоянии разобраться, какое дело придется нам действительно по душе, и рискуем разочароваться в выборе. А то, что нам нравится, не всегда приносит профессиональный успех.

Как говорил Пифагор: «Великая наука жить состоит в том, чтобы жить в будущем». А как это сделать?

Необходимо сочетать три компонента:

«ХОЧУ» — Профессиональные склонности и интересы.

«МОГУ» — Состояние здоровья, профессиональная квалификация и профессиональные способности.

«НАДО» - Спрос на рынке труда и возможности трудоустройства.

Но важно помнить, что имея профессию, более успешным станет тот человек, который стремится и получает вторую профессию. И если он сделал правильный выбор, то он получит вторую профессию в том же направлении. Например: первая профессия – повар, вторая: повар-кондитер.

Таким образом, мотивация к учебе для получения второй профессии ведет вас к успеху.



Очень важным моментом на пути к успешности является и производственная практика, помогающая освоить практические азы профессии во время студенчества.

Однажды, на вопрос: «Что же такое счастье?» прозвучал такой ответ: «Счастье -



это когда утром с радостью идёшь на работу, а вечером с радостью возвращаешься домой». Значит, одной из составляющих счастья является правильный выбор своей профессии.

### 5. Упражнение «Могу, хочу, надо».

**Задание:** образуется единая команда, которую необходимо разделить на две группы (группа «Хочу» и группа «Надо»). Один участник группы «Хочу» делает шаг вперед и говорит: «Я хочу быть бухгалтером (*любая другая профессия*)».

Участники группы «Надо» отвечают: «Тогда тебе надо хорошо знать математику (*любое другое необходимое для профессии условие*)». Если выдвинутое условие соответствует способностям и возможностям участника группы «Хочу», он переходит в группу «Могу». Каждому участнику группы «Хочу» группа «Надо» говорит не более трех фраз.

Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в группе «Хочу».

### 6. Упражнение «Факторы успеха и факторы неуспеха»

А сейчас подумайте, какие факторы помогают, а какие мешают человеку стать успешным....

**Задание:** разделитесь на две команды.

Первая команда пишет факторы успеха, вторая команда – факторы неуспеха.

*Предлагаю вам сверить ваши ответы.*



### 7. Упражнение «Правила, помогающие вам стать успешными».

- Так от чего или от кого, в конечном итоге, зависит: добьется ли человек успеха?

(ответы обучающихся)

Правильно. От него самого!!!

Кто воздвигнет тебя небесам?

-Только сам!

Кто низвергнет тебя с высоты?

- Только ты!

Где куются ключи к твоей горькой судьбе?

- Лишь в тебе!

Чем расплатишься ты за проигранный бой?

- Лишь собой!

И с этой минуты ваш девиз: «Вперед, к успеху!». Запомните, ребята, пять

правил, помогающих каждому из вас стать успешным:

- стремитесь к успеху;
- ставьте перед собой цель;
- делайте все для достижения целей;
- никогда не сдавайтесь;
- будьте упорными и настойчивыми.

### **III. Заключительный этап:**

#### **1. Подведение итогов. Обсуждение.**

Успешный человек кто это?

(Ответы обучающихся.)

Мне кажется, быть успешным человеком - это значит состояться как личность, прежде всего. То есть заниматься любимой и интересной работой, чтобы хотелось бежать на работу. Быть успешным - иметь замечательных и преданных друзей, чтобы хотелось общаться с ними. Быть успешным - жить в ладу с самим собой. Быть успешным - иметь дружную и хорошую семью. Быть успешным - ставить себе цель и добиваться ее - причем своим умом, своим трудом и огромным терпением.

#### **2. Рефлексия. Притча.**

- Послушайте притчу и попытайтесь в ней найти ответ на вопрос: «Что помогло герою притчи добиться успеха в решении данной проблемы?»

(чтение притчи)

Однажды царь решил подвергнуть испытанию всех своих придворных, чтобы узнать, кто из них способен занять в его царстве важный государственный пост. Толпа сильных и мудрых мужей обступила его. «О, вы, подданные мои, - обратился к ним царь, - у меня есть для вас трудная задача, и я хотел бы знать, кто сможет решить ее».

Он подвел присутствующих к огромному дверному замку, такому огромному, какого еще никто никогда не видывал. «Это самый большой и самый тяжелый замок, который когда-либо был в моем царстве. Кто из вас сможет открыть его?» – спросил царь. Одни придворные только отрицательно качали головами. Другие, которые считались мудрыми, стали разглядывать замок, однако вскоре признались, что не смогут открыть его. Раз уж, мудрые потерпели неудачу, то остальным придворным ничего не оставалось, как тоже признаться, что эта задача им не под силу, что она слишком трудна для них. Лишь один советник подошел к замку. Он стал внимательно его осматривать и ощупывать, затем попытался различными способами сдвинуть с места и, наконец, одним рывком дернул его. О чудо – замок открылся! Он был, просто не полностью защелкнут.

Тогда царь объявил:

Как вы думаете, что ответил царь ....

(ответы студентов)

...ты получишь место при дворе, потому что полагаешься не только на то, что видишь и слышишь, но и надеешься, на собственные силы и не боишься сделать попытку.

- Что помогло нашему герою успешно справиться с заданием?

(Ответы студентов)

Да, ему помогли простота решения, уверенность в себе, не бояться совершить ошибку.

*Предлагаю вам подумать на досуге и выполнить следующее упражнение.*

#### **3. Упражнение: «Каким ты видишь себя через 5 лет».**

Написать сочинение о том, каким ты себя видишь через 5 лет.

Все в ваших руках. БУДЬТЕ УСПЕШНЫ!

Благодарю всех за работу!

#### **2.5. Тренинг «Как преодолеть свои страхи».**

### **Актуальность.**

В основе страха как базовой человеческой эмоции лежит инстинкт самосохранения. Биологически осмысленный (адекватный) страх выполняет в жизни защитную и адаптивную функции. Однако следует отметить, что страхи могут и не иметь данных позитивных функций, и тогда они становятся сигналами личностного неблагополучия. Страхи в буквальном смысле сковывают нас.

- Страх – не признак слабости, а естественная реакция организма на внешние раздражители, на какую-либо угрозу или опасность.

- Повседневное чувство страха, которое не оставляет ни на минуту, влияет на взаимодействия с окружающими и сопровождается выраженными физиологическими проявлениями, скорее всего является патологической фобией (страхом).

- Если наблюдаются признаки патологического страха, необходимо обратиться к специалисту (психологу или психотерапевту), избавиться от такого страха самостоятельно практически невозможно, можно лишь «накрутить» себя сильнее.

Как понять, для чего именно к нам пришёл тот или иной страх? Как же найти с ним общий язык?

Возможно, из-за страха вы так и не решились на какой-то важный и ответственный шаг в своей жизни. Не использовали хорошие возможности для собственного продвижения, и в итоге упустили их. Или очень сильно о чём-то мечтали, но так ничего и не сделали из-за страха.

Важно то, что у вас есть выбор.

Превратите свой страх в союзника, и двигайтесь к заветной цели.

Страх или свобода? Выбор за Вами...

**Цель тренинга:** символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

#### **Задачи:**

- преодоление негативных переживаний,
- повышение уверенности в себе,
- снижение психоэмоционального напряжения.

**Ведущий:** педагог, педагог-психолог.

**Вид занятия:** развивающий.

**Формы работы:** тренинг.

**Место проведения занятия:** в аудиториях образовательных организаций.

**Методы и приемы работы:** работа в мини-группах, упражнения, обсуждение.

**Продолжительность занятия:** 70 мин.

**Участники:** обучающиеся 16-18 лет.

**Количество участников:** 10-15 человек.

**Материалы и оборудование:** бейджи, листочки с напечатанными стишками; цветные карандаши либо фломастеры, бумага А 4.

#### **План занятия:**

№	Этап занятия	Время
<b>Ориентировочный этап:</b>		
1.	Организационный момент.	5 мин.
2.	Упражнение «Фигуры»	5 мин.
3.	Правила работы в группе.	5 мин.
<b>Основной этап:</b>		
1.	Упражнение «Волшебные зеркала»	10 мин.
2.	Упражнение «Нарисуй свой страх»	10 мин.
3.	Методы преодоления страха.	20 мин.
4.	Шаги великана (притча)	10 мин.

Заключительный этап:		
1.	Вопросы для итогового обсуждения.	3 мин.
2.	Обратная связь	2 мин.

### Ход занятия

#### Ориентировочный этап:

##### 1. Организационный момент.

Педагог приветствует всех участников группы: «Здравствуйте, я рада всех вас видеть».

Предлагаю каждому написать свое имя на бейдже, как вы желаете, чтобы к вам обращались в ходе занятия.

Сегодня мы будем говорить о страхах и как их преодолеть.

Страх – это сильная эмоция, которая призвана защитить нас от опасности. Это обычный страх, когда он кратковременен, исчезает после устранения /избегания опасности и не влияет на характер человека, его поведение и взаимоотношения с окружающими людьми. Однако страх может быть и патологическим, когда он оказывает неблагоприятное воздействие на характер, межличностные отношения и приспособление человека к социальной действительности, имеет затяжное (длительное, навязчивое) течение и произвольность, т.е. полное отсутствие контроля со стороны самого человека.

Все мы знаем пословицу «у страха глаза велики».

С помощью чего мы обычно преодолеваем страхи?

Например, мы занимаемся самовнушением, как правило, раскладывая эту партию на два голоса: один уверяет нас, что все будет плохо, другой – что все будет хорошо. Гораздо охотнее мы программируем себя на худшее, а когда благодаря нашим мыслям и страхам в том числе, наши опасения сбываются, мы победоносно восклицаем: «О, так я и знал!»

Другая сомнительная стратегия – просить о помощи в преодолении страха других людей. Из-за этого мы становимся только беспомощнее, и если нам вдруг отказывают – обижаемся.

Еще одна ошибка – обсуждать свои страхи с родными, друзьями, коллегами. В ответ нам советуют, приводят примеры, сочувствуют, обесценивают, пренебрегают...

Разве это помогает?

Как понять, для чего именно к нам пришёл тот или иной страх? Как же найти с ним общий язык?

Об этом Вы узнаете, пройдя тренинг «Как преодолеть страхи».

##### 2. Упражнение «Фигуры».

*Цель:* Эта игра на сплочение команды. В ходе данной игры можно отследить многие моменты, важные для тренинга. Например, роли участников, динамику группы и т. д.

*Ресурсы:* Вам потребуется веревка длиной равной 1 м \* количество участников. Пример: 10 человек – веревка длиной 10 метров.

*Инструкция:* Для выполнения следующего упражнения нужно, чтобы вся группа встала в круг. Возьмите в руки веревку и встаньте так, чтобы образовался правильный круг. Теперь закройте глаза и, не размыкая их, постройте квадрат. Использовать можно только устные переговоры. Когда вы посчитаете что задание выполнено, дайте мне знать. Задание выполнено?

Откройте глаза. Как вы считаете, вам удалось выполнить задание?

Выслушиваем ответы, но не комментируем их.

Сейчас я предложу вам в таких же условиях построить другую фигуру. Сможете построить ее за более короткое время? Хорошо. Предлагаю повторить эксперимент.

Закрываем глаза. Ваша задача построить равносторонний треугольник.

*Подводим итоги упражнения:*

- Вы довольны результатом группы?
- Какие факторы оказывали влияние на успешность выполнения задания?
- На какие из этих факторов вы могли повлиять?
- Какие выводы вы сделаете из упражнения?

**А сейчас давайте вспомним правила работы в группе.**

1. Поставить на беззвучный режим мобильные телефоны.
2. Работать активно всем участникам.
3. Говорить только «от своего лица» («Я думаю..., я предлагаю...»).
4. Правило «Стоп»: если не хочешь обсуждать тему всегда можно сказать «стоп».
5. Принцип «здесь и сейчас» - говорим то, что волнует именно сейчас, и обсуждаем то, что происходит здесь в группе.

**Основной этап:**

### **1. Упражнение «Волшебные зеркала».**

Участникам предлагается нарисовать себя в 3-х зеркалах, но не простых, волшебных: в первом – маленьким и испуганным, во втором – большим и весёлым, в третьем – не боящимся ничего и сильным.

Вопросы:

1. Какой человек выглядит симпатичнее?
2. На кого ты сейчас похож?
3. В какое зеркало ты чаще всего смотришься в жизни?
4. Какие ощущения у тебя возникали в процессе рисования 3-х рисунков?

### **2. Упражнение «Нарисуй свой страх».**

Прежде всего, участникам предлагается составить список своих страхов, оценить их по шкале от 0 до 10 баллов (насколько они мешают жить), после чего выделить сначала «лидеров» (9–10 баллов), а потом и «победителя». Свое ощущение этого страха или сам страх надо изобразить, нарисовать свой страх и дать ему имя.

Все по очереди выкладывают свои работы на стол и слушают других участников, какие чувства вызывает у них это изображение? О чем, они думают, этот страх? Что бы это значило? Каково с ним жить? И так далее. Идёт обсуждение.

«Подумайте, – говорит ведущий, – действительно ли этот страх о том, что угрожает вашей жизни и здоровью?»

Ведущий предлагает участникам составить еще один список: что бы вы стали делать, если бы захотели, чтобы ваш страх рос, рос и достиг апогея?

Несколько человек зачитывают и отмечают галочками те пункты, которым успешно следуют в жизни, возвращая страх.

«В очередной раз, сталкиваясь со своим страхом, отдавайте себе отчет в том, что если вы поступите так, как привыкли поступать, вам будет только хуже, – предупреждает ведущий. – Собственно, дальше перед вами встает выбор – делать себе хуже или нет».

Затем участникам предлагается несколько вариантов избавления от своего страха:

- уничтожить рисунок (страх);
- превратить страшное в смешное, дорисовав рисунок;
- украсить его, чтобы оно само себе понравилось и стало добрым;
- либо свой вариант придумать.

Вопросы:

1. Что изображено на рисунке? Расскажи о нём подробнее.
2. Какие ощущения у тебя возникали во время рисования?
3. Какой способ избавления от страха ты выбрал? Какой этот страх сейчас?
4. Какие ощущения у тебя возникали во время «избавления»?
5. Изменилось ли твоё отношение к данному страху теперь?

### **3. Методы преодоления страха.**

**Ведущий:** Как побороть неуверенность в себе? Эти вопросы актуальны в разные периоды жизни. Говорят, что смел не тот, кто не боится, а кто способен действовать, несмотря на страх.

Предлагаю всем участникам организовать 5 групп. Я даю каждой группе по два чрезвычайно эффективных метода преодоления страха, которые могут помочь каждому преодолеть страх и **обрести уверенность** в собственных силах.

Затем каждая группа рассказывает либо об этих методах, либо предлагает свои собственные методы, с помощью которых они преодолевали свой страх.

**Первый метод преодоления страха и неуверенности** в себе – это «**постепенные нагрузки**». Суть метода в том, чтобы действовать постепенно. Если, например, человек боится высоты, и даже помыслить не может об авиаперелете, совершенно необязательно начинать именно с того, что делать страшно. Для начала подойдет любой минимальный шаг – скажем, подняться на пятый этаж, подойти к подоконнику, убедиться, что все в порядке и осторожно посмотреть за окно. Относительно личной ситуации это может быть, что угодно вообще – любое движение, которое хотя бы слегка выводит за пределы привычной зоны комфорта навстречу к цели. К примеру, если человек боится свиданий, то комплимент любому лицу противоположного пола может стать первым шагом, а приглашение на свидание конкретного фаворита – десятым шагом. Вы будете удивлены, как легко делать десятый шаг после девятого, а девятый после восьмого. «Постепенные нагрузки» позволяют пройти по легкому пути к тяжелым нагрузкам. Постепенно вы начнете с легкостью **преодолевать страхи и неуверенность** в себе в таких аспектах жизни, которые когда-то казались непреодолимыми.

**Второй метод преодоления страха и неуверенности в себе** – это «**обесценивание**». Дело в том, что мы испытываем страх и неуверенность в собственных силах именно в тех жизненных аспектах, которые в нашей голове перегружены избыточной значимостью – иными словами мы беспокоимся о том, что считаем важным. И, напротив, чем проще отношение к этим аспектам, тем меньше переживаний. Например, неуверенный в себе менеджер по продажам, может переживать о том, что рекламный баннер за энную сумму ударит по карману клиента, и тот упрекнет менеджера в наглости. При таком подходе заниматься продажами просто нереально. И чтобы ситуация разрешилась, не стоит придавать значения деньгам. Уверенный в себе человек за ту же услугу, запросто, как нечто должное, получит достойную оплату просто потому, что это нормально – в этом нет ничего выдающегося, чему следовало бы придавать хоть какое-то значение.

Преодоления страха и неуверенности в социальных делах сводится к обесцениванию этих дел, к тому, что мы начинаем относиться к этим делам проще – без невротического придания избыточной важности происходящему.

**Третий метод преодоления страха и неуверенности в себе** – это «**спонтанные действия**». Когда, например, в рабочей обстановке планируется речь или какие-то фразы для предстоящего совещания, в это время как раз и происходит «подзарядка» ситуации избыточным значением. А как выше уже было сказано, чем выше значимость, тем активней мы проигрываем предстоящую ситуацию в голове, что в свою очередь накручивает страх ошибиться, и раскачивает неуверенность в себе.

Важно планирование в делах, но когда план становится заезженной пластинкой, которая снова и снова прокручивается в голове, тогда появляются волнение и неестественность в действиях. Когда есть план, который удовлетворяет, самое время выключить ум и перейти к действиям. Если во время будущего разговора, хочется высказать конкретные мысли, вполне достаточно их запомнить или записать, не оформляя в запланированную речь. Затем, ориентируясь по ситуации, эти мысли можно спонтанно в естественном ритме озвучить. Именно так они будут звучать более уверенно. Чтобы избавиться от страха и побороть неуверенность, спонтанные действия иногда единственный выход. Когда решаешься, необходимо просто делать, не обращая внимания

на «судороги» ума. Во время сознательных спонтанных действий мы сосредоточены на том, что делается, а не на том, что «страшно». Как говорится: «глаза боятся, а руки делают».

**Четвертый метод преодоления страха и неуверенности в себе – это «живой пример смелого поступка».**

Личные страхи растворяются, когда мы видим, как в ситуации, вызывающей наше волнение, действует опытный, уверенный в себе человек. Такой пример своей наглядностью может разрушить внутренний барьер, который побуждал ощущать страх и неуверенность в себе в аналогичных ситуациях. Мы просто убеждаемся на практике, что в этой ситуации можно действовать без страхов, легко и уверенно. Любые комплексы совершенно беспочвенны и неуместны. Иногда люди выбирают сложные пути постепенного карьерного роста: шаг за шагом, год за годом. А потом вдруг видят, как рядом с ними необразованный «выскочка» за короткий период времени обгоняет их просто потому, что действует уверенно, не придает избыточного значения местной иерархии и оказывается ближе к генеральной «кормушке». Такой живой пример может возмутить, а может и многому научить.

**Пятый метод преодоления страха и неуверенности в себе – это «расслабление».** Этот метод можно назвать физиологическим, потому что через расслабление тела мы влияем на состояние ума. Чем больше взбудоражен и взволнован ум и чувства, тем сильнее проявляется внутреннее напряжение. Состояния тела и ума взаимосвязаны. Если ум напряжен, то напрягается и тело. И наоборот, расслабляя тело, мы расслабляем и успокаиваем свой ум. Аналогичный трюк срабатывает, когда мы успокаиваем дыхание. Наилучший вариант – это не расслабление уже напряженного тела, а поддержание изначальной расслабленности без лишних напряжений. Подробнее о расслаблении можно прочитать в информации о снятии стресса.

**Шестой метод преодоления страха и неуверенности в себе – это «понимание».** Фактически мы боимся действовать, когда нет полной уверенности, что нам это нужно. Где-то внутри происходит взвешивание всех «за» и «против», но конечного решения ум вынести не может и продолжает колебаться. Важно понять, чего хочется на самом деле. Когда хочешь пригласить человека на свидание, но приходит страх и неуверенность в себе, необходимо проанализировать, что же такого страшного может случиться. Сам по себе отказ не страшен, это нормальное явление. Мы боимся выставить собственную персону в неприглядном свете. Это страх унижения, перевешивающий изначальное намерение. Чем сильнее страх, тем более неуклюжим становится поведение. Иногда «приглашающий», до конца не понимая, почему он чувствует страх и неуверенность, на самом деле боится разочаровать партнера, или бессознательно предвкушает возможные проблемы в ходе развития отношений. В таком случае, даже если есть сомнения, необходимо просто определиться: либо «да», либо «нет». И если «да», то мы возвращаемся к уверенным спонтанным действиям. Если «нет», то и сожалеть не о чем. Главное, чтобы решение было взвешенным и сознательным.

**Седьмой метод преодоления страха и неуверенности в себе – это «осведомленность».** Этот метод один из самых эффективных. Иначе осведомленность можно определить как знание, профессионализм. Например, при устройстве на работу, будучи новичком в деле, вполне нормально ощущать неуверенность, потому что заранее неизвестно, получится ли справиться с поставленными задачами. В таком ключе работа обращается в сплошной непрерывный экзамен, выливающийся в долговременный стресс. А вот профессионалу, владеющему темой, бояться нечего. У него есть уверенность в собственных силах, основанная на опыте. Поэтому обучение часто становится лучшим лекарством от неуверенности в себе. Древние люди боялись природных явлений, потому что не знали даже примерно, что такое молния: кара небесная или же электрический искровой разряд в атмосфере. Метод «осведомленность» в чем-то схож с шестым методом «понимание». Разница в том, что для метода «понимание» необязательно

обладать полным «профессиональным» владением ситуации. Вполне достаточно сделать выбор и следовать ему. А вот «осведомленность», как правило, приводит к спонтанному принятию решений, основанному на знаниях.

**Восьмой метод преодоления страха и неуверенности в себе** – это «дружелюбие». Этот метод подойдет не для каждой ситуации, но иногда он незаменим. Иной раз мы склонны ощущать страх, волнение и неуверенность в себе, когда общаемся с каким-то большим начальником или другой, значимой для нас особой. Такой страх вполне преодолим простым дружелюбным настроем. Когда мы дружелюбны и ведем себя учтиво (даже не владея ситуацией), «правда» остается на нашей стороне, и переживать не о чем. А если посторонний человек пользуется нашей осведомленностью, чтобы за счет этого возвыситься, то это говорит лишь о его личных комплексах. Психологически тот прав, кто поддерживает гармонию.

**Девятый метод преодоления страха и неуверенности в себе** – это «самопознание». Вся наша неуверенность в себе – это следствие невежества в отношении собственной персоны, и только поэтому мы зависим от общественного одобрения. Если кому-то понравился, то чувствуешь поощрение, уверенность в себе растет. А если критикуют, то уверенность понижается. Все это происходит так, словно мы вообще не знаем себя, и получаем информацию о своей персоне только исключительно от других. Важно помнить, что понимание окружающих также субъективно. Большинство людей не могут разобраться даже с собою, не говоря уже о том, чтобы дать трезвую оценку нашим действиям. Познать себя означает принять себя, таким как есть. Когда не стыдно быть собой, тогда-то и получается жить и действовать без страха. Когда мы действуем, зная себя, то проявляем себя как есть. Тема самопознания – одна из важных для человека.

**Десятый метод преодоления страха и неуверенности в себе** – это анализ собственной личности. По сути, все наши страхи держатся на глубинных убеждениях о себе и о жизни. Каждое проблемное состояние – следствие собственного мышления. Трезвый анализ помогает выявлять иллюзии. Однако самостоятельное вскрытие личного морока затрудняется как раз тем, что сам морок лишает ясности и понимания именно в тех личных сферах, где эти качества наиболее востребованы.

Важно помнить, что вскрывая очередной страх – мы открываем для себя дополнительную возможность стать сильней. Не стоит оправдывать себя, когда кто-то поддерживает наши страхи и жалеет нашу персону. Все это искушения, которые делают нас слабыми и безвольными. Преодолеть страхи и неуверенность в себе – не подразумевает совершение необдуманных и опасных для жизни поступков. Идти навстречу своим страхам означает расти, учиться, становиться сильнее и мудрее.

#### **4. Притча «Шаги великана».**

В одной далекой стране жил-был огромный великан, не меньше трех метров ростом, с копной рыжих волос и рыжей бородой. В руках он всегда носил тяжелый топор. Каждый год, в один и тот же день и час великан спускался с родных гор к городским стенам и начинал терроризировать местных жителей.

«Эй вы, дайте мне своего самого смелого воина, и он будет побежден, — кричал великан, возвышаясь над стенами и грозно размахивая топором.

Дайте мне противника, иначе я разрушу ваш город и зарублю всех вот этим самым топором!»

И каждый год ворота замка медленно и с опаской отворялись, и один несчастный отправлялся навстречу верной гибели.

«И это ваш лучший воин?» — издевался великан.

А бедняга просто неподвижно стоял перед ним, загнипнотизированный его огромными размерами и важностью своей миссии. Ни одному не удалось хотя бы выхватить свой меч, до того как великан обрушивал на него свой огромный топор.

Но однажды в город прибыл юный принц. «Почему все жители здесь так печальны



и испуганы?» — спросил он одного из попутчиков.

«Ты еще не видел великана», — ответил тот.

«Какого великана?» — спросил юный принц с интересом.

Попутчик рассказал принцу, в чем дело.

«Каждый год, в этот самый день, к воротам города подходит великан и вызывает на бой нашего лучшего воина. И каждый год он убивает его на месте. Несчастные не успевают даже меч вытащить. Должно быть, великан их гипнотизирует».

«Посмотрим», — сказал юный принц.

И когда в тот же день у ворот появился великан, принц уже ждал его.

«Эй вы, дайте мне своего самого смелого воина, и он будет побежден», — закричал великан.

«Я здесь», — сказал юный принц, распахивая ворота и шагая навстречу великану. Несколько мгновений они стояли и смотрели друг на друга. Принц находился довольно далеко от великана, но все же был поражен огромными размерами и устрашающим видом противника. Собрав в кулак всю свою отвагу, он пошел навстречу великану, размахивая мечом и не отрывая взгляда от этого ужасного лица с рыжими волосами и рыжей бородой. И вдруг он заметил, что по мере приближения к великану, тот не только не становится больше, но уменьшается прямо у него на глазах.

Принц остановился, окинул великана взглядом и увидел, что теперь его рост уменьшился вдвое. Принц подошел ближе, снова остановился и посмотрел на «великана». Теперь рост того был не больше шестидесяти сантиметров.

Принц продолжал приближаться к нему, пока не оказался с ним лицом к лицу, и с каждым шагом «великан» уменьшался.

Он стал таким маленьким, что смотрел на принца снизу вверх. Его рост был не более тридцати сантиметров. Юный принц поднял меч и пронзил сердце «великана».

И когда, умирая, «великан» упал на землю, принц нагнулся к нему и спросил: «Кто ты?»

«Мое имя — Страх», — прошептал «великан» и испустил дух.

***Мораль: Когда мы действуем, страхи исчезают.***

**Заключительный этап:**

**1. Вопросы для итогового обсуждения.**

Изменилось ли ваше отношение к страху после тренинга? И какое оно теперь?

Как Вы теперь относитесь к своим страхам?

Что помогло преодолеть Ваш страх?

Какое влияние оказала группа на преодоление Вашего страха?

Какие выводы вы сделали для себя?

**2. Обратная связь**

Нарисовать смайлик веселый или грустный (понравился или не понравился тренинг).

Всем спасибо за работу!

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении хотелось бы добавить, что социализация в период обучения играет важнейшую роль в развитии каждой личности. Она может проходить как естественно и легко, так и сложно и проблематично. Поэтому очень важно уделять процессу социализации достойное внимание.

От учащихся образовательных организаций сегодня требуется профессиональное мышление, высокая мобильность, коммуникативная компетентность, высокий уровень, социальной, зрелости и личностного самоопределения.

Современный молодой человек – это человек активный и мобильный, гуманный и толерантный, деятельный и компетентный.

Цель образования состоит во всестороннем личностном развитии человека. Образование способствует передаче молодому поколению социальных, культурных и нравственных ценностей, общепризнанных социальных норм поведения, необходимых знаний, умений и навыков. Таким образом, образование способствует формированию качеств, позволяющих им реализоваться в обществе, т.е. образование способствует социализации молодежи.

## Список литературы

1. Андреева А. Д. и др. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И. В. Дубровиной. - М., 1994.
2. Александрова Е.А. Как победить стресс. Профилактика и методы лечения. – М.: Центрполиграф, 2005.
3. Баранов, А. А. Медицинские и социальные аспекты адаптации современных подростков к условиям воспитания, обучения и трудовой деятельности / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2018.
4. Бернс, Р. Развитие Я - концепции и воспитание / Р. Бернс; под ред. Н.И. Парамоновой, Л.И. Дороговой. – М.: Прогресс, 1986.
5. Горбушина О.Г. Психологический тренинг. Секреты проведения. -СПб. Питер, 2008.
6. Емельянова Е.В. Проблемы современного подростка и их решение в тренинге. СПб: Речь, 2008.
7. Жариков Е.С. Психологические средства стрессоустойчивости. – М., 1990.
8. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия / Под ред. Е.А. Левановой. – СПб.: Питер, 2007.
9. Лихи Роберт. Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой. - СПб.: Питер, 2017.
10. Макарычева Г.И. Тренинги. Профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2007.
11. Можгинский, Ю. Б. Агрессивность детей и подростков. Распознавание, лечение, профилактика / Ю.Б. Можгинский. - М.: Когито-Центр, 2019.
12. Никифоров Г.С., Филимоненко Ю.И., Польшин А.К. Психологические аспекты саморегуляции состояния. – Л., 1986.
13. Петров, И.Ф. Социализация как процесс формирования личности / И.Ф. Петров // Современные тенденции развития науки и технологий. 2015.
14. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях/ Автор-сост. М.Ю.Михайлина, М.А. Павлова.- Волгоград, 2008.
15. Синельников В.В. Возлюби болезнь свою. Как стать здоровым, познав радость жизни.- М.: ЗАО Центрполиграф, 2007.
16. Трохишина Е.Г. Тренинг развития жизненных целей. – СПб.: Речь, 2006.
17. Шадриков, В. Д. Введение в психологию: эмоции и чувства: моногр. / В.Д. Шадриков. - М.: Логос, 2017.
18. Ярцев Д.В. Особенности социализации современного подростка // Вопросы психологии.

## Интернет источники

1. <https://infourok.ru/klassniy-chas-na-temu-tayna-moego-ya-soderzhit-konspekt-i-prezentaciyu-vozmozhno-ispolzovat-na-urokah-orkse-1519204.html>
2. <http://gigabaza.ru/>
3. <http://festival.1september.ru/>
4. <https://xn--j1ahfl.xn--plai/library/zanyatie-trening-razvitiye-navikov-upravleniya-em-143318.html>
5. <https://multiurok.ru/files/kak-byt-tolerantnym-v-obshchey-zhizni.html>
6. <https://infourok.ru/profilakticheskoe-treningovoe-zanyatie-kak-bit-tolerantnim-v-obshchey-zhizni-klass-2345263.html>
7. <https://xn--j1ahfl.xn--plai/library/psihologicheskij-trening-tolerantnosti-101101.html>
8. <https://ped-kopilka.ru/blogs/blog71372/trening-dlja-podrostkov-13-17-let-zerkalnoe-otrazhenie-kak-tebja-vo-sprinyimayut-okruzhayushchie.html>
9. <https://zen.yandex.ru/media/margarett/uznai-kakuiu-masku-ty-nadevaesh-dlia-okruzhayushchih-i-kak-tebja-vo-sprinyimaiut-5ef5d34c2a26195f78570bf0>
10. <https://dvayarda.ru/eto-interesno/kak-stat-uspeshnym/>
11. <https://infourok.ru/trening-dlya-podrostkov-po-formirovaniyu-uspeshnosti-3518978.html>
12. <https://pedagog-portal.ru/2015/11/2048>
13. <https://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2017/01/10/kak-poborot-strax-i-somneniya-v-sebe/>
14. <https://www.b17.ru/article/53237/>
15. <https://headlife.ru/kak-poborot-strah/>
16. <https://psycholog-school.ru/psikhologi/trening-dlya-podrostkov-strakhi-i-ikh-preodolenie.php>
17. <https://ped-kopilka.ru/blogs/blog71372/trening-dlja-podrostkov-13-17-let-zerkalnoe-otrazhenie-kak-tebja-vo-sprinyimayut-okruzhayushchie.html>
18. <https://zen.yandex.ru/media/margarett/uznai-kakuiu-masku-ty-nadevaesh-dlia-okruzhayushchih-i-kak-tebja-vo-sprinyimaiut-5ef5d34c2a26195f78570bf0>