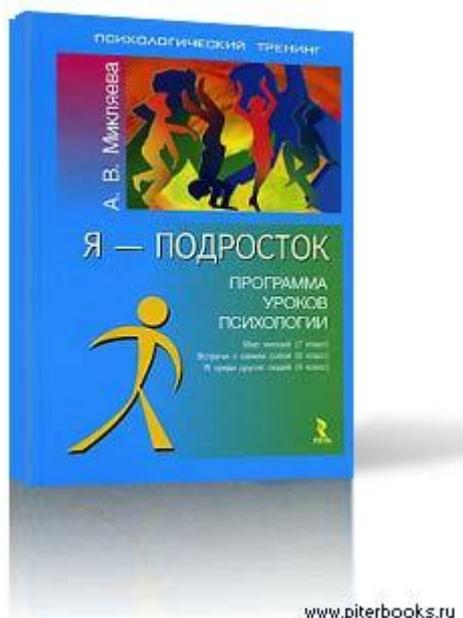


**Микляева А. "Я - подросток. Программа уроков психологии". – СПб.: Речь, 2006. – 336 с.**



# «МИР ЭМОЦИЙ» (7 КЛАСС)

## УРОК 1. ЧТО ЗНАЧИТ «Я – ПОДРОСТОК»?

### Цели занятия для специалистов:

- Обсуждение правил групповой работы.
- Создание условий для осознания подростками психологических изменений, происходящих с ними.

### ХОД ЗАНЯТИЯ:



**Приветствие.** Поскольку уроки психологии в нашей школе начинаются с первого класса, своя форма приветствия в каждом классе уже есть. По желанию ребят ее можно изменить или оставить прежней.

*Например, это может быть приветствие-речевка, скандируемая хором, рукопожатия по цепочке и т.д. Каждый класс выбирает форму приветствия сам.*



### **Выработка правил работы на уроке психологии.**

Довольно удобно начать выработку правил с упражнения «Интервью».

Ребята делятся на пары, по очереди становясь «журналистом» и «звездой». «Журналист» берет интервью у «звезды» по плану, зафиксированному в тетради. При этом ответы «звезды» фиксируются в ее же тетради. По окончании обоих интервью ребята по очереди представляют одноклассникам свою «звезду».

- Как зовут звезду?
- Каковы впечатления звезды от прошедшего лета?
- Что звезда думает о подростковом возрасте? (ответы на этот вопрос в ходе интервью фиксируются на доске).
  - *Мою звезду зовут Наташа. Она провела лето на даче. Так было очень здорово, потому что много друзей. Она думает, что подростки – тоже люди, только бабушка часто говорит «подросток» так, как будто это ругательство какое-то.*

*Маша З.*

В обсуждении выясняется, что неприятно, когда посмеиваются, вставляют едкие замечания, а еще не хочется отвечать на вопросы искренне, потому что не сейчас, так потом кто-нибудь припомнит.

Но для наших уроков очень важно, чтобы все могли свободно выражать свое мнение! Поэтому нужно установить правила работы, например:

- *Конфиденциальность (это сложное слово означает, что мы договариваемся не обсуждать за стенами кабинета то, что делали наши одноклассники на уроке психологии)*
- *Уважать того, кто говорит, не перебивать его.*

- *Нельзя никого критиковать, осмеивать, обзывать, потому что это очень неприятно и т.д.*

Правила вырабатываются в обсуждении. Если кто-то не согласен с правилом, он должен это мотивировать. В каждом классе может найтись человек, который будет против любого правила. С ним не грех проиграть сценки соответствующего содержания, сделав его главным героем. Это обычно помогает преодолеть негативизм.

Ведущий в свою очередь обязуется никому не показывать тетради ребят без их на то специального разрешения.

Правила фиксируются в тетради и скрепляются подписями хозяина тетради и ведущего занятий.

Теперь работать станет приятнее. Если у кого-то за время «интервью» накопились негативные чувства, можно, «взвесив их на ладони», выбросить из класса со вздохом облегчения: «Ух!».

После принятия правил на ведущего ложится сложная задача – следить за их соблюдением.

**!!! Обсуждение.** Раз всем присутствующим уже больше, чем 10 лет, но меньше, чем 16 и даже 15, все они – подростки. Очень часто говорят словосочетание «подростковый кризис». Что оно означает?

Как правило, перечисляется множество проявлений этого периода, но в чем их психологическая суть? Можно предложить ребятам на несколько минут превратиться в «психоаналитика» и попробовать «заглянуть в душу» их ровеснику, который ссорится с мамой из-за того, что она не пускает гулять, обижается на учительницу за несправедливую оценку и т.д. Важно увидеть, что за «кризисным поведением» стоят эмоции и чувства человека, которые ему не удается ни сдержать их, ни выразить необидным для других людей способом.

Вот про эти самые эмоции и чувства в этом году мы и будем говорить на уроках психологии. Раз это происходит со всеми нами, надо разобраться, что это такое!

### **•Индивидуальная работа в тетради:**

- Вспомни какую-нибудь неприятную ситуацию и опиши, как ты себя в ней вел и какие эмоции стояли за этим поведением.
  - *Мне наступил какой-то мужик на ногу в троллейбусе, а я его в ответ пихнул в бок. Разозлился.*

*Рома П.*

 **Завершение занятия.** Способ завершения занятия может сохраниться с прошлого года или претерпеть любые видоизменения.

## УРОК 2. КАК УЗНАТЬ ЭМОЦИЮ?

### Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для определения основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонации) и формирование у подростков навыка распознавания эмоций другого человека.

### Необходимые материалы:

- Карточки для игры «Угадай эмоцию» (два варианта) – см. приложение.

### ХОД ЗАНЯТИЯ:

#### Приветствие.

? **Обсуждение.** Как мы можем узнать, какие чувства испытывает человек?  
Вывод: по его жестам, позе, мимике, интонациями и т.д.

#### !!! **Упражнение «Угадай эмоцию».**

На первом этапе ребята по очереди вытаскивают карточки с заданиями, на которые написано название чувства. Нужно как-то объяснить содержание карточки одноклассникам, используя жесты, мимику и интонации. В роли водящего должны побывать все подростки. Очень часто находится 2-3 подростка, которым трудно (практически невозможно!) выполнить это задание в силу собственной стеснительности. В этом случае я стараюсь помочь водящему, «покривлявшись» вместе с ним, но только не вместо него. По моим впечатлениям, активное участие «учителя» в подобных упражнениях очень помогает не только в рамках задания, но и способствует пониманию учащимися «психологических» взаимоотношений на уроках психологии.

Для ребят это часто действительно выглядит как «кривляние», поэтому важно напомнить о необходимости соблюдения правил и жестко следить за их выполнением. То же относится и к тем случаям, когда водящий не обладает достаточными «выразительными средствами» для выполнения задания.

Важным моментом является формулирование задания для тех, кто в данный момент не является водящим. Прежде чем выкрикивать свое предположение, они должны записать его в тетради, а после обсуждения правильного ответа отмечать точность своей оценки:

№ задания	Мое предположение	Результат

Вот фрагмент таблицы, заполненной Женей Н.:

№ задания	Мое предположение	Результат
1	<i>Веселье</i>	+
2	<i>Угрюмость</i>	-
3	<i>Тоска</i>	-
4	<i>Удовольствие</i>	-
...		

Затем задание усложняется. На карточках написано не только название чувства, но и способ его демонстрации (например: радость – выражение лица, отвращение – интонация, удивление – жесты и т.д.). Необходимо показать заданную эмоцию четко в соответствии с инструкцией (в случае задания типа «эмоция – интонация» с заданной интонацией произносится стереотипная фраза «В лесу родилась елочка»). Остальные должны догадаться, какая эмоция изображается. Результаты фиксируются «наблюдателями» аналогично.

#### • Индивидуальная работа в тетради:

- Насколько хорошо я распознаю эмоции?
- По каким признакам мне проще понять состояние другого человека, по каким сложнее?

□ *Не очень хорошо.*

□ *По интонации, потому что по лицу все одинаковые.*

*Женя Н.*

 **Завершение занятия.**

## УРОК 3. Я - НАБЛЮДАТЕЛЬ.

### Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для анализа подростками мимических признаков эмоций как средства их распознавания.

### Необходимые материалы:

- Пиктографические изображения эмоций (методика К.Изарда) – см. приложение

### ХОД ЗАНЯТИЯ:

 **Приветствие.**

 **Упражнение «Угадай-ка».**

Для проведения этого упражнения используются пиктографические изображения эмоций из методики К. Изарда, или аналогичные им.

Ребятам напоминает содержание предыдущего урока и предлагается предположить, сколько эмоций они смогут угадать из девяти (пяти, двенадцати и т.д.) при условии, что это будет только их мимическое выражение? Предполагаемый результат фиксируется в рабочей тетради.

Предположения о содержании каждой карточки записываются в соответствующие строчки.

Затем ответы сверяются с оригиналом. Окончательный результат также обозначается в тетрадях.

Вот пример «опознавания» девяти классических эмоций по К. Изарду *Лешей Я.*:

- |                                    |                                  |
|------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Спокойный | <input type="checkbox"/> Злой    |
| <input type="checkbox"/> Как дурак | <input type="checkbox"/> Умный   |
| <input type="checkbox"/> Веселый   | <input type="checkbox"/> Спокоен |
| <input type="checkbox"/> Грустит   | <input type="checkbox"/> Никакой |
| <input type="checkbox"/> Грустит   |                                  |

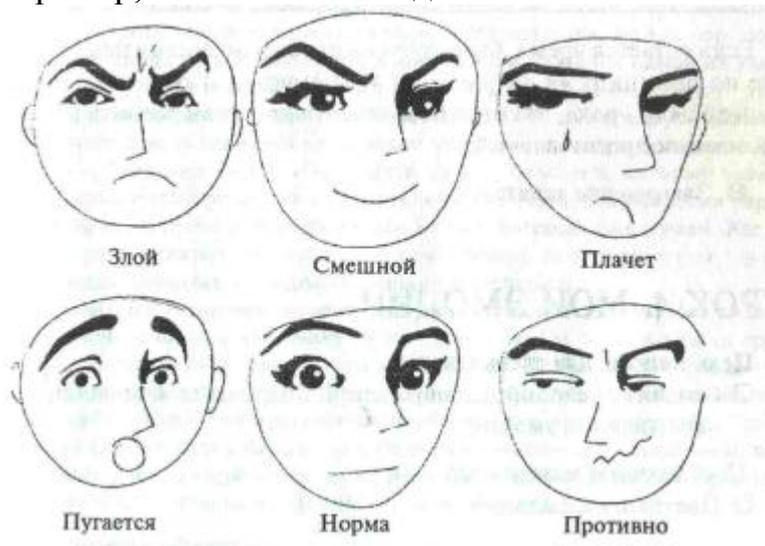
По итогам обсуждения выходит, что пиктограммы выражают эмоции не слишком понятно, схематично. Но, с другой стороны, на них отражены самые главные мимические признаки эмоций, наиболее типичные положения бровей и губ, характерные для них.

### !!! Упражнение «Дорисуй-ка»

В рабочих тетрадях представлены рисунки-«элементы фотороботов», которые необходимо дорисовать до целой картинке-портрета, догадавшись, какая эмоция здесь изображена.

Комментарии о содержании рисунка можно писать на специальных строчках под каждым портретом.

Например, так выполнил задание *Саша А.*:



В обсуждении выводятся «ответы» – определяется «принадлежность» тех или иных бровей к той или иной эмоции.

## . Индивидуальная работа в тетради

Ребята работают в паре с соседом по парте. Нужно попросить его изобразить какую-нибудь эмоцию и описать ее по следующей схеме («списать эмоциональный портрет»):

Название эмоции:	
Рот (открыт/закрыт)	
Губы (уголки опущены/приподняты)	
Глаза (раскрыты/прищурены)	
Яркость глаз (блестят/тусклые)	
Лоб (вертикальные/горизонтальные складки)	

Это задание может быть выполнено так:

<i>Название эмоции: ЗЛОСТЬ (в описании Маши Г.)</i>	
<i>Рот (открыт/закрыт)</i>	<i>Закрыт</i>
<i>Губы (уголки опущены/приподняты)</i>	<i>Опущены</i>
<i>Глаза (раскрыты/прищурены)</i>	<i>Прищурены</i>
<i>Яркость глаз (блестят/тусклые)</i>	<i>Блестят</i>
<i>Лоб (вертикальные/горизонтальные складки)</i>	<i>На лбу</i>

Если остается время, бывает очень интересно организовать обсуждение по принципу «я читаю – ты угадываешь». Помимо соответствия прямой цели урока, эта игра позволяет подросткам развить навыки визуализации представлений.



Завершение занятия.

## УРОК 4. МОИ ЭМОЦИИ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для обращения подростков к телесному опыту переживания эмоций.

Необходимые материалы:

- Цветные карандаши.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**



Приветствие.



**Обсуждение.** Как можно узнать, какие эмоции испытываешь ты сам? Себя «со стороны» рассмотреть удастся не всегда. Выясняется, что по собственным телесным ощущениям («засосало пол ложечкой», «задрожали коленки», «раз-

горелись уши» и т.д.). В качестве иллюстрации можно привести притчу Н. Пезешкяна «Легкое лечение»:

*Племянник одного правителя тяжело заболел. Все врачи страны уже потеряли надежду на его излечение. Никакие лекарства не помогали. Поскольку врачи ничего не могли сделать, то правитель согласился, чтобы больного осмотрел Авиценна, которому тогда было всего 16 лет. Когда Авиценна вошел во дворец, все были поражены его смелостью, так как он решился помочь больному несмотря на то, что все мудрецы страны признали свое бессилие. Авиценна увидел больного, худого бледного юношу, распростертого на ложе. На вопросы юноша не отвечал, а его родственники объяснили, что он уже некоторое время не произносит ни слова. Авиценна исследовал его пульс и долго держал его руку. Наконец, он задумчиво поднял голову и сказал: «Этот молодой человек нуждается в особом лечении. Мне нужен тот, для кого этот город родной, кто хорошо знает все его улицы и переулки, все дома и всех людей, живущих в них».*

*Все были удивлены и спрашивали: «Что общего может иметь лечение больного с улочками нашего города?» Но, несмотря на свои сомнения, они повиновались желанию Авиценны и послали за человеком, который, как было известно, знал город как свои пять пальцев. Авиценна попросил его: «Назови мне все кварталы города». При этом его рука была на пульсе больного. Когда был упомянут определенный квартал, Авиценна почувствовал, что пульс вдруг участился. Тогда он попросил перечислить все улицы этого квартала, до тех пор, пока пульс больного снова не ускорился при произнесении названия одной из улиц. Затем Авиценна попросил называть все переулки, расположенные вокруг этой улицы. Человек называл все переулки один за другим, пока вдруг название одного малоизвестного переулка не вызвало учащение пульса у больного. Довольный этим, Авиценна велел: «Приведите ко мне человека, который может назвать все дома в этом переулке и их жителей». Его Авиценна попросил перечислять все дома, и пульс больного указал на тот, который был нужен. Когда человек стал перечислять живущих в этом доме людей, то упомянул имя одной девушки. Сердце больного немедленно начало колотиться.*

*Наблюдательный Авиценна произнес: «Очень хорошо, все ясно. Мне теперь известна болезнь юноши, и его очень легко вылечить». Он встал и сказал присутствующим, которые смотрели на него в изумлении: «Этот юноша страдает от любви, в этом причина его недуга. Он влюблен в девушку, чье имя вы только что услышали. Идите, найдите ее и добейтесь, чтобы она стала его невестой». Больной, который слушал слова Авиценны с большим вниманием и волнением, покраснел от смущения и спрятался под одеяло. Правитель объявил девушку невестой племянника, и юноша выздоровел в течение часа.*

**!!!** Упражнение «Фантом».

В рабочих тетрадах даны контурные изображения человека. Можно попробовать изобразить в нем собственные состояния «радость», «стыд», «страх», «печаль», «удивление» и т.д. Для этого нужно подобрать карандаш соответствующего эмоции цвета и заштриховать им ее «локализацию». Можно еще раз обратиться к метафорам, приведенным выше, поскольку часто это задание оказывается очень непростым.



*Игорь Х.*

Зато, выполняя его, все активно делятся друг с другом впечатлениями, и работа идет довольно весело.

**•Индивидуальная работа в тетради:**

□ А сумеем ли мы расшифровать нарисованное?

Действительно, если мы уже «локализовали» 5-6 эмоций, кое-что могло и позабыться. Необходимо заполнить таблицу, «шапка» которой вписывается перед началом упражнения:

Цвет	Эмоция	Словесное описание ощущения

Как правило, после высказывания недовольства и недолгих раздумий ребятам удастся выполнить это задание хотя бы частично, чем они незамедлительно делятся друг с другом.

Цвет	Эмоция	Словесное описание ощущения
<i>Черный</i>	<i>Радость</i>	<i>Супер!</i>
<i>Красный</i>	<i>Злость</i>	<i>Как бык, кулаки чешутся</i>
<i>Красный</i>	<i>Печаль</i>	<i>У меня не бывает</i>

<i>Больше не</i>	<i>знаю</i>	



Завершение работы.

## УРОК 5. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СЛОВАРЬ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для обращения участников к особенностям собственного эмоционального мира.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**



Приветствие.



**Упражнение «Словарь чувств».**

На первом этапе ребята работают индивидуально, записывая как можно больше названий различных чувств. На это задание нужно около 10 минут, после чего можно составить общий «Словарь чувств» на доске и дополнить собственные словарики.

Как правило, всем вместе удается назвать около 25-30 различных эмоций и чувств. Среди них обязательно должны встретиться «основные эмоции» (радость, удивление, интерес, гнев, страх, презрение, отвращение, стыд, печаль), а также те, с которыми мы будем сталкиваться на следующих уроках (вина, обида, зависть). Если возникают сложности, можно предлагать ребятам ситуации из жизни «одной девочки» или «одного мальчика», в которых не названные ими эмоции проявляются со всей очевидностью. У нас это называется «стать психоаналитиком», что добавляет упражнению нотку серьезности.

*Веселье, грусть, радость, скука, интерес, зависть, любовь, ненависть, обида, одиночество, вина, стыд, удовольствие, удивление, гордость, тоска, печаль, страх, гнев, презрение, отвращение...*

Анализ словаря показывает, что все эмоции, включенные в него, можно разделить на положительные и отрицательные.



**Работа со «Словарем».** Теперь подростку нужно подчеркнуть в своих «словарях» те эмоции, которые испытывались им когда-либо в жизни, одной чертой; те эмоции, которые они испытывают часто – двумя чертами. Затем они перечеркивают крестом те эмоции, которые им бы не хотелось испытывать никогда.

~~Веселье, грусть, радость, скука, интерес, зависть, любовь, ненависть,~~  
~~обида, одиночество, вина, стыд, удовольствие, удивление, гордость,~~  
~~разочарование, тоска, печаль, страх, гнев, презрение, отвращение~~

Саши Р.

В обсуждении выясняется, есть такие эмоции, которые хотят испытывать почти все, а некоторые чувства не нравятся никому, потому что нам кажется, что они ничего, кроме вреда, не приносят.

- **Индивидуальная работа в тетради не проводится.**

 **Завершение занятия.**

## **УРОК 6. ЧУВСТВА «ПОЛЕЗНЫЕ» И «ВРЕДНЫЕ»**

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для осознания подростками амбивалентности эмоций.

Необходимые материалы:

- Карточка с заданием для упражнения «Полезность и вред эмоций» - см. приложение.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

 **Приветствие.**

? **Обсуждение.** На прошлом уроке мы выяснили, что некоторые эмоции нам не нравятся. Но бывают ли абсолютно бесполезные чувства? Бывают ли чувства, не приносящие никакого вреда?

В качестве иллюстрации можно привести распространенные представления о филогенетическом значении страха, злости и др. В итоге получается, что чувства и эмоции являются самым быстрым источником информации о том, что происходит вокруг. В качестве иллюстрации можно процитировать «речь в защиту страха», составленную Г.Цукерман (1995).

В то же время, любое чувство может блокировать поступающую из внешнего мира информацию. Например, слишком сильная радость от полученной «пятерки» иногда не позволяет заметить, что за ту же самую контрольную сосед получил «два».

### !!! Упражнение «Полезьа и вред эмоций».

Ребята работают в малых группах. Каждая группа получает карточку, на которой перечислены названия 4 эмоций. На основе этого задания нужно заполнить таблицу, приведенную в тетради:

Эмоция	Ее польза	Ее вред

В первом столбце таблицы нужно перечислить эти эмоции. Второй и третий столбцы недвусмысленно озаглавлены «польза эмоции» и «вред эмоции». Ребятам, заполняя таблицу, необходимо подумать, что хорошего и что плохого связано с заданными им эмоциями. Желательно проиллюстрировать свои рассуждения примерами из жизни, соблюдая правила работы на уроках психологии (в частности, не называя имен).

<i>Эмоция</i>	<i>Ее польза</i>	<i>Ее вред</i>
<i>Радость</i>	<i>Весело, приятно</i>	<i>Нельзя радоваться, когда другим не весело, а горе</i>
<i>Злость</i>	<i>После нее отдыхаешь</i>	<i>Можно поссориться</i>
<i>Печаль</i>	<i>Спокойно сидишь и размышляешь о жизни</i>	<i>Грустных не любят с ними общаться</i>
<i>Стыд</i>	<i>Знаешь, чего нельзя делать</i>	<i>Неприятно, уши краснеют, всем видно</i>

*Лена М., Лена М., Вика С., Женя Н.*

По завершении работы выводы каждой малой группы обсуждаются. Получается, что каждая эмоция нам зачем-то нужна (она нам что-то говорит!).

#### • Индивидуальная работа в тетради:

- Ситуация, в которой положительная эмоция принесла мне вред.
  - *Один раз я досмеялся на биологии до «двойки», но только в дневник.*  
*Леша К.*
- Ситуация, в которой отрицательная эмоция принесла мне пользу.
  - *Меня напугала на улице собака, и теперь я их не глажу и лишай не подцеплю.*  
*Оксана З.*

 **Завершение занятия.**

## УРОК 7. СКАЗКА «СТРАНА ЧУВСТВ»

### Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для «нормализации» переживания социально неодобряемых эмоций.

### Необходимые материалы:

- Цветные карандаши.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ:**



Приветствие.



Сказка «Страна Чувств» (Т.Зинкевич-Евстигнеева)

Ребятам предлагается послушать сказку. Хотя это и «детское» по их мнению занятие, первая волна удивленного возмущения проходит, и оказывается, что сказки бывают интересными!

*Конечно, приятнее видеть слуг по имени Радость, Удовольствие, Интерес, а Злость, Обиду, Страх встречать нечасто. Но мы ведь с вами знаем, что они тоже верные слуги Короля. Однако не все подданные Короля так считали. Некоторые стали говорить: «Зачем нам эти противные Злость, Страх, Обида? Когда они приходят, мы ссоримся, деремся, нам очень неприятно. Давайте подговорим Короля, чтобы он выгнал этих слуг из страны!»*

*Но Король был мудр и останавливал своих подданных. Но если о нас за глаза говорят плохо, перешептываются и перемигиваются за нашей спиной, мы это почувствуем? Конечно! Нам будет приятно или неприятно? Конечно, неприятно! А когда нам неприятно, мы какие дела будем делать быстрее: хорошие или плохие? Многие люди, когда о них плохо говорят, обижаются и совершают не очень хорошие поступки. Так случилось и в нашей чудесной Стране Чувств...*

*Темной ночью, на краю леса встретились слуги по имени Обида, Злость и Страх. Обида, обиженно поджав губы, рассказывала о том, что их хотят выгнать из страны. «Им, видите ли, без нас лучше живется! Мы им видите ли, совсем не нужны!» — фыркала Обида, а слуга по имени Злость сжимал кулаки. «Мы им покажем, что мы можем! Вот посадим Короля в темницу, да будем править страной, вот они у нас попляшут!»*

*И вот заговорщики пробрались во дворец, схватили спящего Короля и бросили его в темницу.*

*Когда на следующее утро придворные, по своему обыкновению, собрал их в тронном зале, они замерли в ужасе и изумлении. На королевском троне сидел слуга по имени Страх. Он пытался надеть на свою голову корону, но она была волшебной, и сползала. Тогда слуга по имени Злость со злостью кинул ее под трон.*

*Как вы думаете, какой был первый указ нового правителя? Да, было решено объявить войну соседнему государству. Кроме того, отныне каж-*

дому жителю королевства надлежало доносить на своих соседей, решать все споры с помощью кулаков, пугать друг друга всевозможными неприятностями. Представляете, какая жизнь настала в стране, тем более, что слуги по имени Радость, Удовольствие и Интерес были из нее изгнаны?

Итак, к власти пришел самозванец, и в стране начались разрухи и бедствия. Только так и может произойти, если у власти находятся Злость или Страх.

А наши изгнанники, слуги Короля — Радость, Удовольствие, Интерес, что же стало с ними? Конечно, их сердце не могло вынести та кого страшного зрелища. Они вспомнили, что далеко-далеко, за горами, за долами, живет волшебница по имени... Как вы думаете, какое ее имя?.. Конечно же, волшебницу зовут Любовь!

Ах, и нелегко же путь к волшебнице! Сколько испытаний пришлось жать верным слугам Короля. Сразиться с ужасными людоедами, гигантским муравьями, пройти через Черный лес... Но они дошли до царства Любви. Умывшись из колодца, почувствовали невероятный прилив сил и ликования. Сомнений не было — они ощутили Любовь.

Волшебница дала путешественникам сосуд с Любовью, чтобы они отнесли его своему повелителю. Ведь в этом было спасение их страны.

Путь назад был уже не таким тяжелым. Тем более, что верных слуг Короля окрыляла Любовь.

Но наша история не закончилась. Слушайте, что было дальше. Конечно, путь домой легче, чем из дома. Тем более, если несешь сосуд с Любовью! Итак, слуги по имени Радость, Удовольствие и Интерес добрались до своей страны, нашли темницу и освободили Короля. Только повелитель пригубил из сосуда с Любовью, как к нему вернулись силы, уверенность, мужество и мудрость. Царственной поступью он отправился в тронный зал.

Как только самозванцы — слуги по имени Обида, Злость и Страх увидели Короля, они затрепетали и бросились на колени. А придворные зашипели: «Вот, Ваше Величество, мы же говорили Вам, надо было избавиться от этих слуг, и ничего бы не было!»

Но Король остановил их: «Дело не в моих слугах, дело в дурных мыслях и разговорах! Я даю им три дня срока, пусть они сами решат: покинуть ли нашу страну, или найти и ней себе достойное применение».

Так сказал великодушный Король. Через три дня слуги по имени Злость, Обида и Страх пришли к Королю и сказали: «Ваше Величество! Простите нас и Вы, и вы, жители королевства! Мы вспомнили о своем качестве Меры, и поняли наше назначение в стране. Позволь нам построить свои дома на границе государства!».

«Почему же на границе?» — удивился Король.

И вот что сказали слуги: «Слуга Ваш по имени Страх самый чуткий, самый осторожный, он издали чувствует опасность и сможет Ваше Величество предупредить вовремя. Вы будете иметь время на то, чтобы достойно встретить опасность или предотвратить ее. Слуга по имени

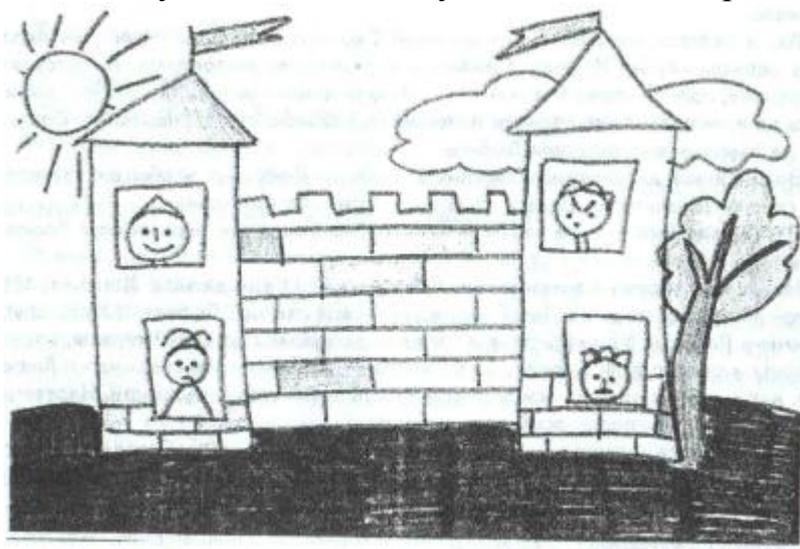
*Злость придаст Вам силы для борьбы с врагом, сможет быстро наказать обидчика. Слуга по имени Обида чуток к дурным мыслям и разговорам, он будет охранять Ваше достоинство и предотвращать недостойные и действия».*

*Король согласился, и с тех пор королевство жило в мире и согласии.*

Довольно интересным способом для инициации обсуждения сказки является просьба выразить заложенную в нем мысль одной фразой, например: «*Эта сказка про то, что злость, обида и страх – нормальные*» (Женя Ч.). Для этого в тетради отведена строчка. И только после этого обсудить смысл сказки совместно.

#### • Индивидуальная работа в тетрадях:

Рисунок по мотивам услышанной истории.



Оля Б.

☺ Завершение занятия.

## УРОК 8. НУЖНО ЛИ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ?

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для осознания резидентами необходимости управления собственными эмоциями как свободного выбора.
- Актуализация запроса на информацию о способах управления своими чувствами.
- Ознакомление подростков с приемом «Эмоциональный дневник» и обучение использованию этого приема для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта.

## Необходимые материалы:

- Цветные карандаши.

## ХОД ЗАНЯТИЯ:

### ☺Приветствие.

? **Обсуждаются вопросы:** зачем нужно управлять своими эмоциями? Кому это нужно?

Очень интересные выводы могут получиться на основе «психоанализа» сказки В. Симонова «Емелино настроение»:

*Жили-были старик со старухой, и было у них три сына: двое умных, а третий... Емеля... Старшие братья работали, а младший лежал себе на печи. Не хочу да не умею, – отвечал он на все просьбы. Не было у него никакого настроения работать.*

*И вот однажды братья были на работе, а у матушки вода закончилась. Делать нечего: слез Емеля с печи, взял ведра с коромыслом и отправился на реку за водой. Идет через мост, глядь, – ему навстречу скачет распрекрасная девушка на белоснежном коне. Это царевна на прогулку выехала.*

*Остановился Емеля. Замер посреди моста от такой красоты неопи-сваемой. А царевна проезжает мимо и говорит:*

*- Какой симпатичный добрый молодец, вот только грустный какой-то. Эй, молодец, как настроение? Пойдем со мной!*

*Растерялся Емеля, не знает, что ответить красавице. Так и остался стоять, разинув рот, глядя царевне вслед.*

*Тоскливо стало Емеле. Надвинул он шапку на глаза, почесал затылок и побрел к реке. А по дороге думает: «Что же это еще за настроение такое, что я о нем даже и не знаю? Так, глядишь, и пройдет мимо счастье...»*

*С этими грустными мыслями подошел он к проруби. Снял ведра с коромысла, зачерпнул одним, зачерпнул другим, – глядь, в ведре щука плещет-ся.*

*Обрадовался Емеля, хотел матушке на уху отнести, а щука ему и гово-рит человеческим голосом:*

*- Отпусти меня, Емеля, у меня на дне речном детки малые. Пропадут они без меня. А я за это любое твоё желание исполню.*

*Вспомнил Емеля про случай на мосту и отвечает:*

*- Эх, лучше голодным буду, а перед царевной в следующий раз не опло-шаю, – и рассказал щуке про случай, который приключился с ним по дороге на реку. – Не знаю я никакого настроения. Нет у меня никакого настро-ения. Щука, а щука, дала бы ты мне хоть самое маленькое настроение, только выбери получше, чтоб мне перед царевной не оплошать.*

*Растерялась от такой неожиданной просьбы щука, но делать нечего – обещание надо выполнять. Дала щука Емеле веселое настроение и сказала:*

*- Первый раз выполняю такую просьбу. Не знаю, какую службу сослужит тебе то, что я дала. Но так и быть, за твою доброту готова я по-*

*служить тебе. Если что будет не так, приходи на реку, умой лицо студеной водой, загляни в зеркало проруби – и я приплыву тебе на помощь.*

*С веселым настроением закинул Емеля коромысло на плечо и легко зашагал домой. Идет по той же дороге, по тому же мосту. Царевна скачет обратно. Остановился Емеля, смеется – рот до ушей. Стоит, показывает свое хорошее настроение, думает: «Ну, теперь-то я, наверно, выгляжу так, как в таких случаях полагается».*

*Вдруг спотыкается златогривый конь прямо перед Емелей. Падает царевна на землю. Благо снег пушистый был – в сугроб угодила, а то, не ровен час, разбилась бы насмерть. Обидно и больно царевне, заливается она горячими слезами. А Емеля стоит рядом и смеется, остановиться не может.... Глядя на него, царевна пуще прежнего рыдать стала. Набежали люди, увидели царевну и смеющегося Емелю, и давай его гнать, колотить чем попало. А потом решили, что он дурак, раз не понимает, что с человеком беда и сказали:*

*- Ступай отсюда подобру-поздорову, пока цел.*

*Позабыл Емеля про ведра с водой и побежал на реку, к щуке. Бежит и смеется. Нагнулся, умылся, посмотрел на свое отражение в проруби – тут же приплыла щука. Рассказал Емеля ей все, как было, и попросил дать ему такое настроение, чтобы не выглядеть дураком в глазах царевны.*

*- Дай мне, щука, такое настроение, чтобы я мог все, что вокруг меня встречается, замечать и дельные советы людям давать.*

*Подумала-подумала щука – делать нечего. Надо Емелю из беды выручать. Дала ему щука печальное, задумчивое настроение.*

*Уже вечерело. Пошел Емеля домой. А идти через площадь надо, мимо царского дворца. А там праздник, веселится народ. Карусели, скоморохи.... Все смеются. А Емеля идет, даже не улыбается. Зато все замечает, всем рассудительные советы дает. А тут и царь с дочкой вышли – порадоваться вместе с народом. Смотрит Емеля, а из конюшни того самого коня, на котором принцесса ехала, конокрады уводят. Но веселится народ, ничего не замечает. Один Емеля заметил и кричит:*

*- Эй, царь, пока ты веселишься, у тебя коня уводят!*

*Спохватился царь. Крикнул стражу. Поймали стражники вора и отвели в темницу.*

*- Эх, какой внимательный и рассудительный парень, - говорит принцесса. – Хочу за него замуж!*

*Испугался царь:*

*- Да как же я тебя за простого мужика замуж отдам?!!*

*Царевна в слезы:*

*- Пусть простой, зато рассудительный, и к тому же красавец писанный!*

*Посопrotивлялся было царь, да как же родной дочке откажешь. Не стал становиться поперек ее счастья.*

*-Эй, Емеля, иди-ка сюда! Раз ты такой внимательный и рассудительный, быть тебе женатым на моей дочке! – и, как водится, полцарства и коня ему в придачу сулит.*

*Еще пуще задумался Емеля и спрашивает рассудительно:*

*-А на кой она, эта царевна, мне нужна? Ее развлекай, ублажай, все прихоти ее исполняй. Нет, царь-батюшка, ищи дурака! Не нужна мне твоя дочь. Не буду я на ней жениться.*

*Царевна в слезы. Царь так и опешил:*

*-Да как ты, мужик, смеешь перечить царскому слову?!*

*А про себя думает: «Ну и слава Богу!».*

*Подзывает он Емелю к себе поближе и говорит:*

*-Я против тебя ничего не имею. Да и нравится мне, что ты не собираешься жениться на моей дочери. Зачем мне такой дурак во дворце? Но, понимаешь, какое дело... Коли ты опозорил меня и царевну перед таким собранием народа, я вынужден буду тебя казнить.*

*-А... Казни батюшка, - рассуждает Емеля, - все равно мне жизнь не мила. Не нужна мне она такая скучная.*

*Обрадовался царь, подзывает воеводу и велит ему утопить Емелю-дурака в проруби. Схватили его стражники, связали, потащили к проруби. Окунули его в воду с головой. Вдруг Емеля открыл глаза и увидел свое отражение. Тотчас приплыла щука, поняла, что случилось, плеснула на стражников ледяной воды. Испугались стражники, отскочили от проруби.*

*Долго и рассудительно рассказывал Емеля щуке о том, что с ним приключилось. Утомилась щука его слушать и говорит с вздохом:*

*-Совсем ты, Емеля, меня измучил своим настроением. Что ж я, по три раза в день буду из проруби выныривать, чтобы помочь тебе с ним справиться? Вот что. Держи от меня подарок – перстень с камнем. Да камень не простой, а волшебный. Потрешь его один раз – станет он ярко-красного цвета, а настроение твое – восторженным, потрешь еще раз – станет он оранжевым, а настроение твое переменится на радостное, еще раз – станет камень светлее, приятного желтого цвета, и настроение твое станет легким, приятным светлым. Можешь потереть еще разок – камень станет зеленым, а настроение спокойным, уравновешенным, после зеленого – синий – грустное настроение, фиолетовый – тревожное настроение, и, наконец, черный – мрачное, отвратительное настроение. Так что теперь сам выбирай свое настроение.*

*Вильнула щука хвостом и была такова.*

*Призадумался Емеля и решил:*

*-А что, если оранжевое настроение попробовать?*

*Увидела царевна такую перемену, бросилась к Емеле.*

*-Не такая уж мрачная жизнь у нас с ней в царских палатах будет, - подумал Емеля.*

*И стали они жить-поживать, да добра наживать.*

Также довольно занимательным оказывается изложение результатов классического эксперимента Ч.Осгуда, вживившему крысе электрод в «мозго-

вой центр удовольствия», после чего крыса практически не отходила от рычага-регулятора.

Оппозиционный пример (пример с негативными эмоциями) демонстрирует эксперимент по электростимуляции «мозговых центров агрессии» у человека, которая привела к тому, что пациент чуть не убил своего врача табуреткой.

Обсуждение, как правило, идет по пути от осуждения жестоких экспериментов до понимания того, что моменты, когда человеком правят эмоции – это моменты «нечеловеческого существования человека», когда он становится опасен для окружающих и самого себя. Можно обсудить шаблонные словосочетания типа «обезумел от горя», «душа в пятках от страха», «преступление в состоянии аффекта» и т.д. контролировать эмоции – значит замечать их.

### !!! Прием «Эмоциональный дневник»

Многие ведут дневники, или, по крайней мере, пытаются их вести. Это естественное подростковое занятие. Кроме того, как показывает изучение истории и литературы, этим занятием не гнушаются даже известнейшие взрослые люди. А что, если добавить в них психологическую нотку?

Нужно выбрать три карандаша, один из которых ассоциируется с плохим настроением, второй с хорошим, а третий со средним. Предварительно обсуждается, как можно чувства выразить цветом («красная девица», «серая личность», «розовые очки»).

Затем представляется способ работы с «эмоциональным дневником»:

День недели:		
События	Цвет	Причина изменений (если они есть)
Утро (под этой рубрикой перечисляются какие-то события) Школа (расписание) <input type="checkbox"/> Алгебра <input type="checkbox"/> Русский язык <input type="checkbox"/> География... Вечер (под этой рубрикой перечисляются какие-то события)		

### •Индивидуальная работа в тетради:

Заполнение «Эмоционального дневника» за прошлый день.

День недели:		
События	Цвет (здесь строчки не раскрашены, цвета названы словами)	Причина изменений (если они есть)

Проснулся <input type="checkbox"/> Алгебра <input type="checkbox"/> Русский язык <input type="checkbox"/> География <input type="checkbox"/> Английский язык <input type="checkbox"/> Музыка <input type="checkbox"/> Физ-ра Гулял Делал домашнее задание Смотрел ТВ Лег спать	Желтый Синий Синий Синий Синий Синий Черный Черный Синий Желтый Черный	Ненавижу уроки    Люблю физ-ру  Уроки – скука Интересно, но не очень Устал
--	--	--

*Серезжа Р.*

*Черный – хорошее настроение*

*Желтый – среднее настроение*

*Синий – плохое настроение*

Оказывается, каждый день, если хорошенько подумать, бывают хорошие события!

 **Завершение занятия.**

## УРОК 9. ЧТО ТАКОЕ «ЗАПРЕТНЫЕ» ЧУВСТВА

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для углубленного самоисследования своей эмоциональной жизни.
- Снятие запрета на выражение отдельных эмоций в игровой форме.

Необходимые материалы:

- Косынки для экспресс-эксперимента.
- Карточки с незаконченными предложениями для упражнения «Подвиг искренности» (по 3-4 на каждого участника группы) – см. приложение

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

 **Приветствие.**

**? Обсуждение.** Все ли свои чувства человек показывает другим людям? Почему люди иногда скрывают свои чувства?

Оказывается, что в культуре существует запрет на выражение некоторых эмоций: «настоящие мужчины не плачут», «хорошие девочки не дерутся», «сор из избы не выносят» и т.д. А ведь каждое чувство нам зачем-то нужно, как мы выяснили на прошлых уроках!

**!!! Упражнение «Эксперимент».**

Что бывает, когда человек сдерживает свои чувства?

К доске приглашается доброволец, которому символически (с помощью косынок) блокируют все каналы выхода эмоций наружу: рот – чтобы не ругался и не кричал; глаза – чтобы не выражали злости, не плакали; уши – чтобы не слышали лишнего; руки – чтобы не дрались; ноги – чтобы не убегали. Что может такой человек?

Обсуждение позволяет понять, что зажатые внутри эмоции снижают наши возможности.

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

### !!! Упражнение «Подвиг искренности».

Ребята по очереди вытаскивают из колоды по одной карточке с незаконченным высказываем, предполагающим рассказ о переживании какой-либо «запретной» эмоции, и завершают его. Например: «Как-то раз я сильно испугался, когда...».

#### • Индивидуальная работа в тетради:

- Что я чувствовал во время упражнения «Подвиг искренности»?
  - *Не все хочется рассказывать. Я не то рассказал, что вспомнил.*  
*Женя О.*

### 😊 Завершение занятия.

## УРОК 10. КАКИЕ ЧУВСТВА МЫ СКРЫВАЕМ?

### Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для рефлексии подростками скрываемых чувств и последующее их выражение с помощью невербальных и вербальных средств.
- Определение основных причин, по которым люди скрывают свои чувства.

### Необходимые материалы:

- Карточки для упражнения «Подвиг искренности» (см. предыдущий урок).

### ХОД ЗАНЯТИЯ:

#### 😊 Приветствие.

#### ? Упражнение «Подвиг искренности».

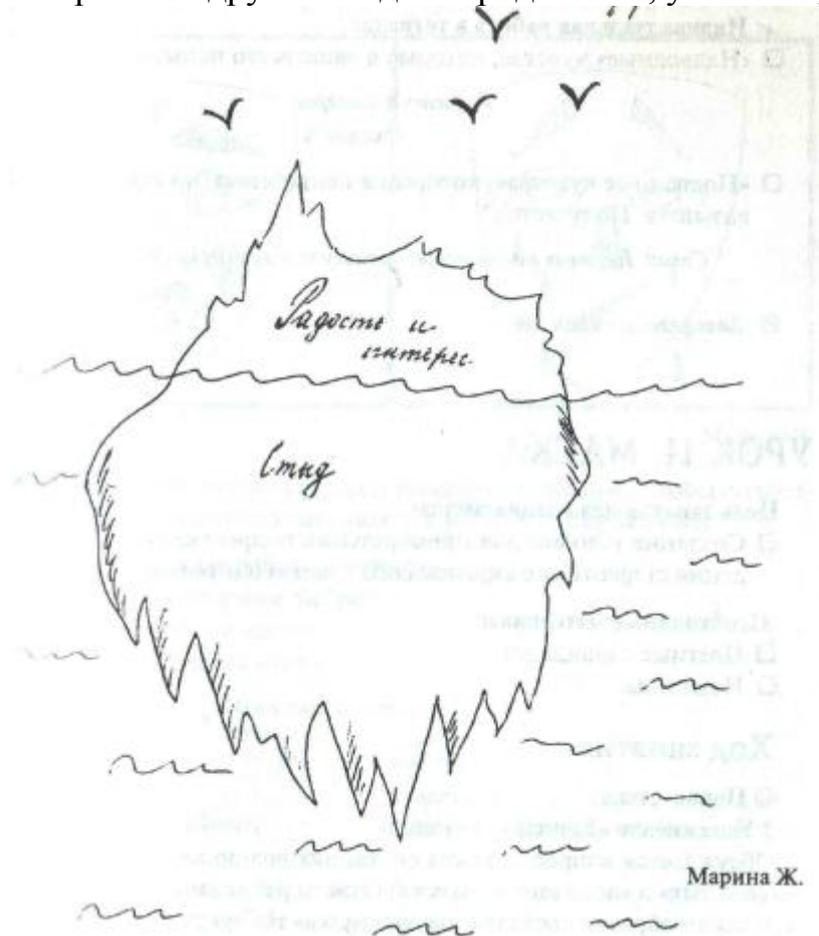
Важно подчеркнуть, что ответы ребят показали трудность выполнения этого задания. Поэтому упражнение «Подвиг искренности» повторяется таким образом, чтобы каждый совершил еще одну попытку.

### !!! Упражнение «Айсберг».

В рабочей тетрадке есть картинка с изображением айсберга. Нужно в его надводной части нарисовать те эмоции, которые люди без проблем показывают окружающим, а в подводной – те, которые они предпочитают скрывать от других людей.

По завершении работы ведущий собирает тетради и анонимно зачитывает участникам «надводные» и «подводные» эмоции. Желательно зафиксировать обобщенные списки на доске, изобразив на ней такой же айсберг.

Необходимо выяснить вопрос: каких чувств больше («подводных» или «надводных») и чем чувства из разных групп отличаются друг от друга? Оказывается, есть такие чувства (правда, их не очень много), проявление которых не нравится другим людям – родителям, учителям, друзьям.



#### • Индивидуальная работа в тетради:

- «Надводные» чувства, которые я чаще всего испытываю
  - *Радость и интерес.*  
Оксана З.
- «Подводные чувства», которые я испытываю, но стараюсь не показывать. Получается?

- *Стыд. Не очень получается, потому что краснеют щеки.*  
Оксана З.



**Завершение занятия.**

## **УРОК 11. МАСКА**

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для приобретения подростками опыта проявления стереотипно скрываемого чувства в игровой форме.

Необходимые материалы:

- Цветные карандаши.
- Ножницы.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**



**Приветствие.**



**Упражнение «Копилка ситуаций».**

Обсуждается вопрос: в каких ситуациях возникает рассогласование «надводных» и «подводных» чувств? Ответы ребят записываются на доске, и таким образом составляется «Копилка» тех чувств, которые обычно скрываются людьми. Обсуждается, почему эти чувства принято скрывать, что бывает, когда их показывают.

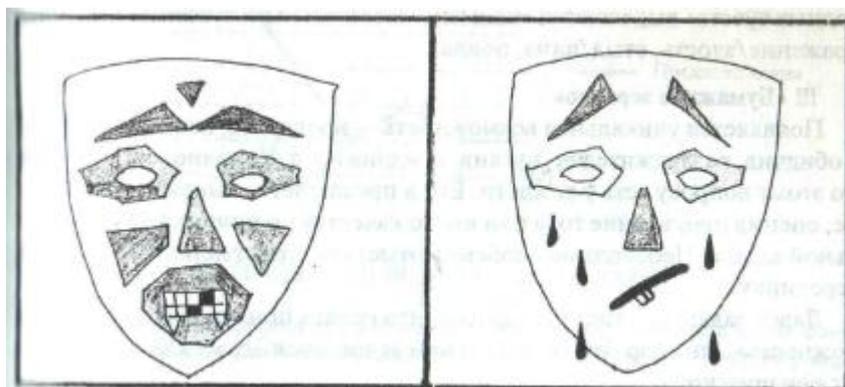


**Упражнение «Маска».**

Каждый подросток придумывает ситуацию, в которой он показывал окружающим не те чувства, которые испытывал на самом деле.

Нужно оформить маску, изображающую то чувство, которое они демонстрировали окружающим в выбранной ситуации. На обратной стороне маски они изображают то чувство, которое они испытывали на самом деле.

Контур маски приведен в рабочей тетради. По одной стороне его можно вырезать ножницами «для большей убедительности».



*Максим В.*

Это упражнение непростое для многих ребят, поэтому, чтобы поддержать их, я всегда изготавливаю вместе с ними и маску для себя.

• **Индивидуальная работа в тетради:**

- Ситуация, которую я выбрал
- Лицевая сторона маски.
- Обратная сторона маски.

□ *Мама наезжает.*

□ *Я злюсь.*

□ *А на самом деле мне обидно.*

*Максим В.*

☺ **Завершение работы.**

## **УРОК 12. Я В «БУМАЖНОМ ЗЕРКАЛЕ»**

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для самоанализа учащимися собственной эмоционально-личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (диагностический этап).

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

☺ **Приветствие.**

? **Обсуждение.** На основе анализа «словаря эмоций» и списка «подводных чувств» выделяются «наименее желательные» чувства: страх, раздражение/злость, стыд/вина, обида.

!!! **«Бумажное зеркало».**

Появляется уникальная возможность – проверить, насколько лично я обидчив, раздражителен, пуглив, стыдлив и т.д. Конечно, свое мнение по этому вопросу есть у каждого. Его и предлагается выразить в табличке, оценив проявление того или иного качества по привычной пятибалльной шкале. Необходимо особенно отметить, что отметка «3» означает серединку.

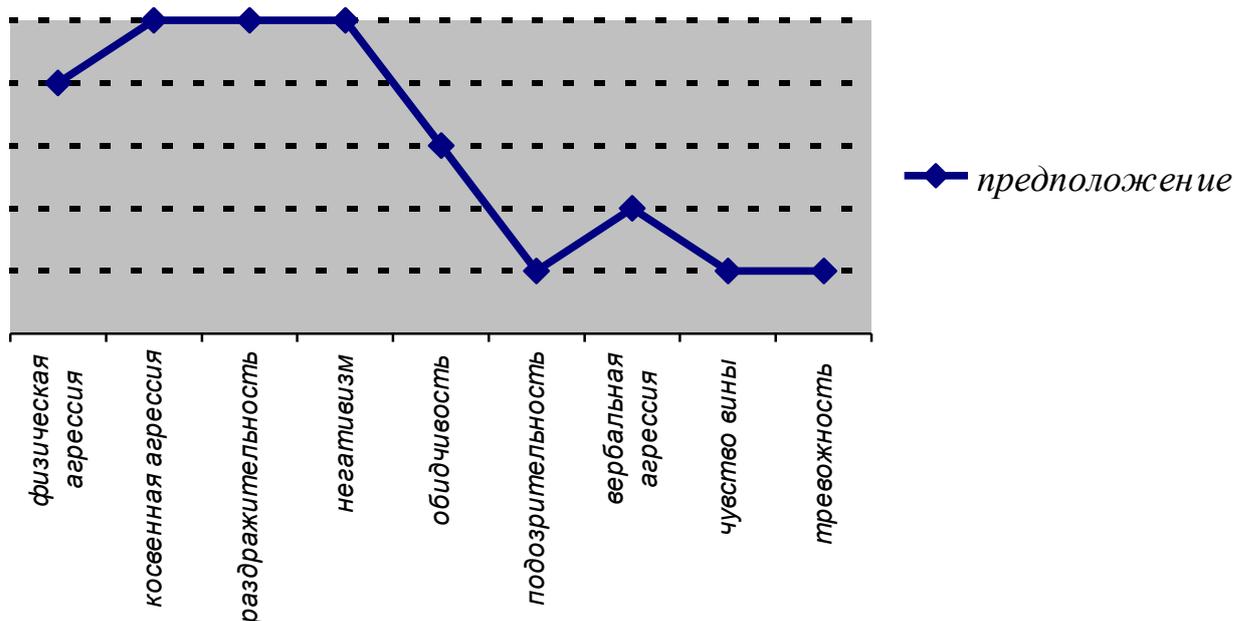
Давая задание, нужно убедиться, что ребята поняли, что такое «тревожность», «подозрительность», и чем «словесная агрессия» отличается от «физической».

Что оцениваем?	Мое предположение	Реальные показатели
Физическая агрессия		
Косвенная агрессия		
Раздражительность		
Негативизм		
Обидчивость		
Подозрительность		
Словесная агрессия		
Чувство вины		
Тревожность		

Ответы переносятся на график, например, так, как это сделала *Женя С.*

Затем выполняются тестовые задания, бланки для которых приведены в рабочих тетрадях.

Несколько раз я пыталась провести тестирование, раздав каждому подростку распечатку с вопросами, но оказалось, что они работают слишком неравномерно: кому-то хватает 7-8 минут, а кто-то не успевает до конца урока. Поэтому я предпочитаю зачитывать тестовые вопросы: таким образом можно контролировать время урока.



### **Сокращенный опросник Басса-Дарки.**

Инструкция: «Опросник состоит из 40 утверждений, на каждое из которых нужно ответить «да» или «нет», поставив «+» или «-» рядом с номером утверждения».

1. Если я разозлюсь, то могу ударить кого-нибудь
2. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами
3. Я легко раздражаюсь, но и быстро успокаиваюсь
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу
5. Мне кажется, судьба ко мне несправедлива
6. Я знаю, что люди говорят за моей спиной
7. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной
8. Если мне случалось кого-то обмануть, я испытывал мучительные угрызения совести
9. Мне кажется, что я неспособен ударить человека
10. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми
11. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется его нарушить
13. Иногда меня гложет зависть, хотя я и не показываю этого
14. Я думаю, что многие люди не любят меня
15. Я требую, чтобы люди уважали мои права
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь
17. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки
18. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу
19. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться
20. Если кто-то корчит из себя начальника, я всегда поступаю ему наперекор
21. Нет людей, которых бы я по настоящему ненавидел
22. Довольно много людей мне завидуют
23. Даже если я злюсь, то не прибегаю к «сильным» выражениям
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины
25. Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня
26. Я могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что хватал первый попавшийся предмет и ломал его
27. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся
28. Когда со мной разговаривают командным тоном, мне ничего не хочется делать
29. Я обычно стараюсь скрывать плохое отношение к людям
30. Иногда не кажется, что люди смеются надо мной
31. Если кто-то раздражает меня, я готов сказать ему все, что я про него думаю
32. Меня угнетает то, что я мало помогаю своим родителям
33. Если кто-то первым ударит меня, я не отвечу ему
34. В споре я часто повышаю голос
35. Я не раздражаюсь из-за мелочей
36. Когда люди корчат из себя начальника, я делаю все, чтобы они не зазнавались

37. Я не всегда получаю то, что заслуживаю  
 38. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить  
 39. Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить свои угрозы в исполнение  
 40. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею

При обработке результатов тестирования подсчитывается количество совпадений с ключом по каждой из шкал:

Физическая агрессия	1	-9	17	-25	-33
Косвенная агрессия	-2	10	18	26	34
Раздражительность	3	11	19	27	-35
Негативизм	4	12	20	28	36
Обидчивость	5	13	-21	29	37
Подозрительность	6	14	22	30	-38
Словесная агрессия	7	15	-23	31	39
Чувство вины	8	16	24	32	40

**Модифицированный вариант методики VASA для диагностики тревожности подростков.**

В рабочих тетрадях приведен ответный бланк, представляющий собой три отрезка длиной по 10 см. Необходимо крестиком отметить собственное место на этом отрезке, допустив, что на левом полюсе находятся самые спокойные люди, а на правом – самые беспокойные:

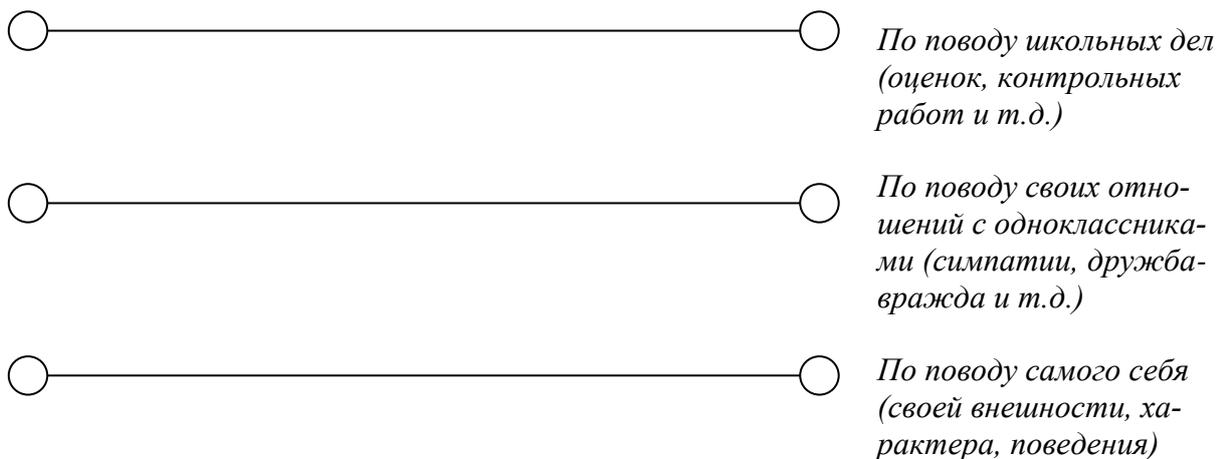
Обработка предполагает измерение расстояния от левого края отрезков и подсчет среднего показателя по формуле:

$$\text{Тревожность} = (L_1 + L_2 + L_3) / 3$$

где L – расстояние от левого конца каждого отрезка до отметки подростка.

Люди, которые совсем не беспокоятся

Беспокойные люди



К следующему уроку ведущему придется проставить каждому подростку его «реальные показатели» с третий столбик таблицы.

- Индивидуальная работа в тетради не проводится.

☺ Завершение занятия.

## УРОК 13. «БУМАЖНОЕ ОТРАЖЕНИЕ»

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для самоанализа учащимися собственной эмоционально-личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап).

Необходимые материалы:

- Бумага для записей.
- Карточки с заданиями для работы в малых группах (см. приложение).

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

☺ Приветствие.

? **Обсуждение.** Что значит «тревожность», «словесная агрессия», «подозрительность», «негативизм» и другие измеренные нами на прошлом уроке показатели? Необходимо это хорошенько вспомнить, а то будет непонятно, что же написано в третьем столбце таблицы.

!!! **Работа в малых группах.**

Класс делится на три группы, каждая из которых получает индивидуальную карточку с заданием. На карточке перечислены «измеренные» на прошлом уроке качества, связанные с эмоциями человека. Нужно придумать ситуацию, в которой может проявиться каждое из написанных на карточке качеств, и описать ее, но так, чтобы в описании не было прямого указания на возникающие в этой ситуации чувства. То есть названия эмоций и чувств в описании употреблять нельзя.

- *Это (словесная агрессия) проявляется в том случае, когда кто-то очень сильно взбесит.*

*Таня А., Артем К.*

- *Это проявляется в то случае, когда кто-то совсем достал (обида).*

*Коля Г., Дима Н.*

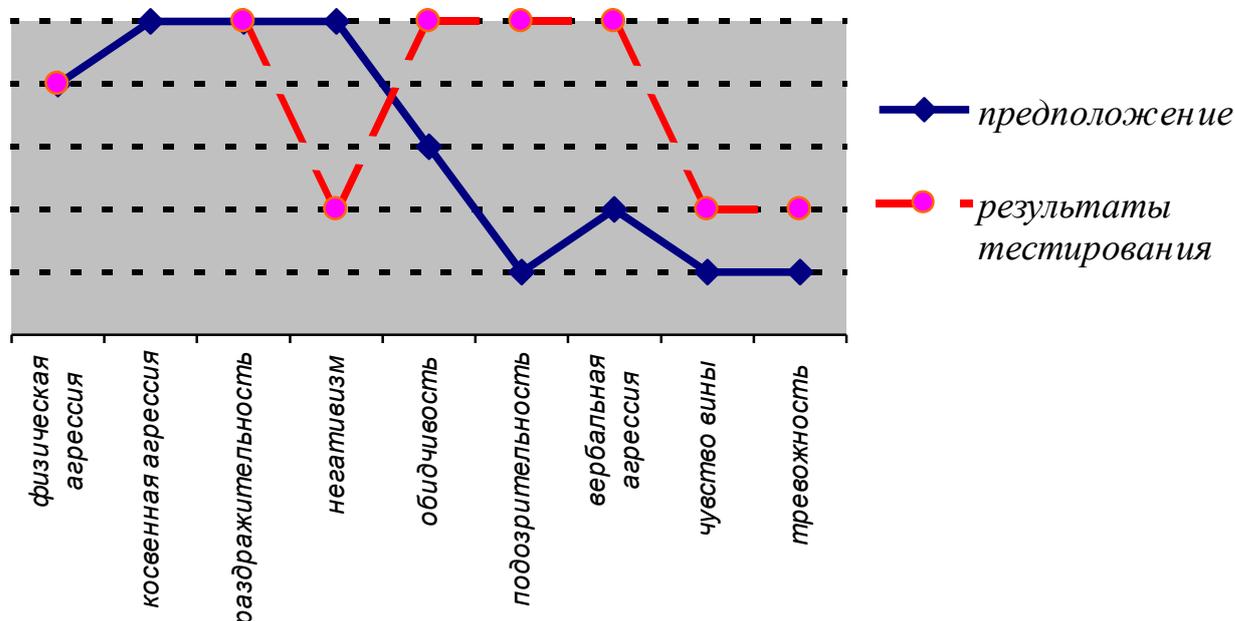
Поскольку зачастую это условие ребятам соблюсти сложно, я предлагаю выполнять это задание письменно на черновике, а перед прочтением консультироваться со мной по поводу содержания написанного.

Затем группы зачитывают друг другу описание тех или иных ситуаций, а все остальные должны угадать, какое качество было задано и какие чувства испытывает герой описанного случая.

Обычно становится очевидным, что в одной и той же ситуации люди могут испытывать совершенно разные чувства, в зависимости от «качеств своего характера». Осталось выяснить, какие «эмоциональные» качества есть у каждого из присутствующих. Раздаются тетради.

### • Индивидуальная работа в тетради:

После бурного обсуждения полученной информации ребята строят ручкой другого цвета или просто пунктирной линией график «реальных показателей» прямо на той же сетке, что и график-предположение:



*Женя С.*

На строчках, оставленных ниже, нужно выразить свое согласие или несогласие с тем, что получилось:

Согласен ли я с результатами тестирования? Почему?

*Что я ругаюсь, я согласна. А вот что я подозреваю всех и все время обижаюсь – не уверена.*

*Женя С.*



**Завершение занятия.**

## УРОК 14. ЧТО ТАКОЕ СТРАХ?

Цели занятия для специалистов:

- Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха.
- Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

#### Необходимые материалы:

- Цветные карандаши.

### ХОД ЗАНЯТИЯ:



Приветствие.



**Обсуждение.** Что такое страх?

Прекрасной иллюстрацией к этому обсуждению может стать известная притча:

*«Куда ты идешь?», – спросил странник, повстречавшись с Чумой. «Иду в Багдад. Мне нужно уморить там пять тысяч человек». Через несколько дней тот же человек снова встретил Чуму. «Ты сказала, что уморишь пять тысяч человек, а умерло пятьдесят!», - упрекнул он ее. «Нет, - возразила она, - я погубила только пять тысяч. Остальные умерли от страха».*

Так же можно вспомнить выражение «у страха глаза велики», которое тоже наводит на интересные мысли относительно влияния страха на поведение человека. Получается, что страх, начинающий регулировать наше поведение, может сработать по принципу «самоподтверждающегося пророчества».

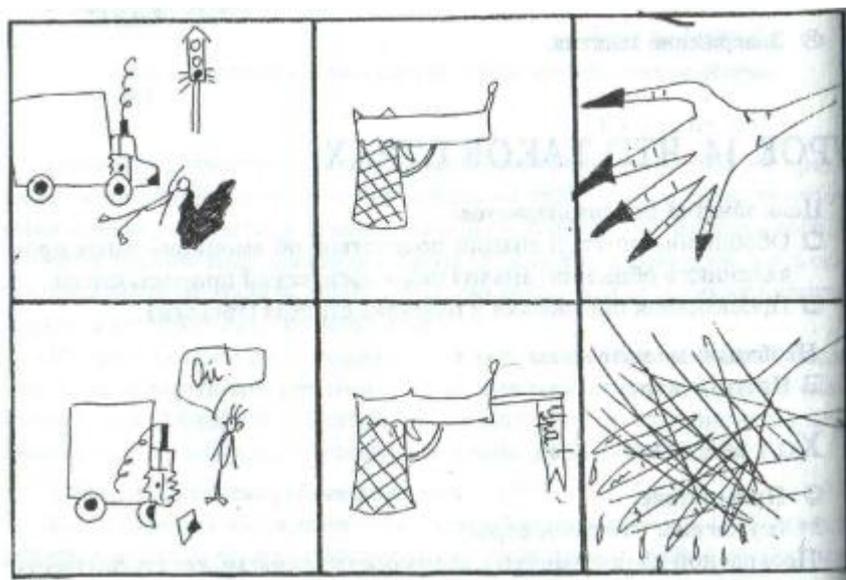


**Упражнение «Чего боятся люди».**

В рабочих тетрадях дана «сетка» из 6 клеток. Три первые клетки надо заполнить картинками на тему «Чего боятся люди».

На следующем этапе упражнения оставшиеся клетки заполняются смешными рисунками на ту же тему, что и первые три. Это задание ребята получают только тогда, когда первая часть работы выполнена.

По завершении работы нужно дать ребятам немного времени, чтобы посмеяться над рисунками своих друзей, обсудить их. Выясняется, что то, что страшно, может быть еще и смешно, потому что многие страхи вызваны нестрашными причинами.



*Костя Н.*

• Индивидуальная работа в тетради не проводится.

☺ Завершение занятия.

## УРОК 15. СТРАХИ И СТРАШИЛКИ

Цели занятия для специалистов:

- Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха.
- Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

Необходимые материалы:

- Бумага для записей.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

☺ Приветствие.

!!! Разминка «Клопы».

Нужно встать в круг. По кругу передаются две ручки – «клопы». Ручку можно отдавать следующему по кругу участнику или отдать обратно. Нельзя не брать ручку, если ее дают. Того, у кого в руках оказалось две ручки одновременно, «закусают клопы» (этот участник выбывает из игры).

Игра продолжается до трех победителей. Она проходит очень весело, но немножко страшно («закусать» могут любого!), поэтому сопровождается виз-

гом и выкриками, что способствует созданию необходимого настроения для следующего упражнения.

### **!!! Упражнение «Страшилка».**

Ребятам «страшным голосом» рассказывается какая-нибудь страшилка, например, страшилка «Красные зубы»:

*В одну школу поступил новенький. Когда всех школьников отпустили домой, он после уроков остался. Уборщица говорит ему: «Иди домой, а то тут ходят красные зубы». Мальчик сказал: «Я посмотрю школу и пойду». Он походил по школе, зашел в один кабинет и уснул. Когда пробило двенадцать часов, в кабинете появились красные зубы. Они бросились на мальчика и съели его. Утром, когда ребята пришли в класс, они увидели человеческие кости. У всех стали проверять зубы – ни у кого таких зубов нет. Напоследок решили проверить у директора.*

*У него оказались красные зубы !!!*

По желанию, двое-трое (но не больше!) ребят тоже могут «страшно» рассказать известные им страшилки.

Выясняется, что страшилка строится по определенным правилам. В ней нет имен, а только «один мальчик» или «одна девочка», действие происходит «в одном городе», «на одной улице». В страшилке всегда есть главный герой и что-то неизвестное, что его пугает или охотится на него. Сначала нагнетается напряжение («Девочка-девочка, гробик на колесиках ищет твой город! Девочка-девочка, он ищет твою улицу! Девочка-девочка, он ищет твой дом...»). Потом происходит кульминация («И вдруг влетела красная рука и ЗАДУШИЛА девочку!»). В кульминационный момент выясняется что это такое или происходит что-то приятное, смешное («А в пианино сидит мартышка и приговаривает: «Вот паразиты, всю попку оттерли!»»).

Теперь предлагается написать страшилку на тему школьной или семейной жизни. Страшилки пишутся в парах или тройках. Благодаря этому «авторство» растворяется и страшилку вполне можно прочитать вслух. Законченные работы зачитываются одноклассникам «страшными» голосами.

*В одной семье была очень странная мама. Сначала она была нормальная, а потом перестала со всеми разговаривать. Кто бы с ней не говорил, она молчала. Приходит с работой и начинает молчать. Одни день она пришла с работы и молчит. Второй день она пришла с работы и молчит. Третий день она пришла с работы и молчит. Четвертый день она пришла с работы и молчит. Пятый день пришла с работы и молчит. А в субботу утром просыпается и вдруг как скажет: «Я НЕ ПОНЯЛА, КТО-НИБУДЬ ВЫНЕСЕТ МУСОР?!»*

*Богдана Б., Света С., Карина К.*

#### **• Индивидуальная работа в тетради:**

□ Что я чувствовал, когда все читали свои страшилки?

□ Не страшно, а смешно. Но иногда тупо.

Коля Ж.

□ Немножко жутко, но весело.

Кристина С.

 **Завершение занятия.**

## УРОК 16. СТРАШНАЯ-СТРАШНАЯ СКАЗКА

Цели занятия для специалистов:

- Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха.
- Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

Необходимые материалы:

- Бумага для записей.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

 **Приветствие.**

**?** **Обсуждение:** чем страшилка отличается от сказки? В сказке всегда есть волшебство и волшебники, есть препятствия, а кроме того, сказка всегда заканчивается хорошо. Можно вспомнить любую сказку и пересказать ее, например, упомянутое выше «Емелино настроение».

**!!!** **Упражнение «Превращение».**

Ребята работают в тех же группах, что и на предыдущем уроке. Необходимо взять за основу завязку своей страшилки и переписать ее таким образом, чтобы она превратилась в сказку. И в этой сказке «один мальчик» или «одна девочка» – герои положительные, а значит, они победят.

Если у ребят что-то не получается, нужно помочь им соблюсти все «правила» написания волшебной сказки, чтобы их работы не были похожи на истории из жизни или голливудские триллеры.

*В одной семье была очень странная мама. Сначала она была нормальная, а потом перестала со всеми разговаривать. Кто бы с ней не говорил, она молчала. Приходит с работой и начинает молчать. Одни день она пришла с работы и молчит. Второй день она пришла с работы и молчит. Третий день она пришла с работы и молчит. Четвертый день она пришла с работы и молчит. Пятый день пришла с работы и молчит. А в субботу утром просыпается, молча встает и идет в магазин. Она принесла волшебную палочку, и она заколдовала мусорное ведро и грязную посуду, и они мылись и*

*выносились сами. А мама смогла говорить, потому что дома перестало пахнуть помойкой. Она поэтому раньше молчала.*

*Света С., Карина К.*

Завершенные сказки зачитываются вслух для всех одноклассников.

**• Индивидуальная работа в тетради:**

- Краткое изложение сюжета своей сказки.
  - *Сказка про то, что на детей накладывают слишком много домашних дел.*  
*Света С.*
  - *Сказка про то, что мама тоже может обидеться.*  
*Карина К.*

 **Завершение занятия.**

## УРОК 17. ПОБЕЖДАЕМ ВСЕ ТРЕВОГИ

Цели занятия для специалистов:

- Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха.
- Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

Необходимые материалы:

- Бумага для записей.

### ХОД ЗАНЯТИЯ:

 **Приветствие.**

**? Игра «Гражданская оборона».**

Ведущий громко объявляет: «Внимание! На нас напали... (пещерные львы, вирусы гриппа, маленькие зеленые человечки, угрызения совести и т.п., с учетом материала рисунков и страшилок). После объявления ведущего нужно хором, громко и уверенно, сказать: «Дадим отпор (человечкам, вирусам, совести)...». Задача – сохранять серьезность. Хотя, как правило, это не удается.

**!!! Упражнение «Как справиться со страхом».**

Ребята работают в малых группах. Необходимо вспомнить себя в тот момент, когда ты чего-то боялся или тревожился (но только тогда, когда это чем-то мешало!), и подумать: что помогло справиться со страхом?

Результаты работы каждой группы фиксируются общим списком обобщенных рецептов на доске и обсуждаются. «Способов борьбы с тревогой и страхом» всегда получается больше пяти. *Например:*

- *Лечь поспать*
- *Устранить причину (узнать то, что неизвестно и т.д.)*
- *Послушать музыку*
- *Поделиться с другом или родителями*
- *Пересмотреть ситуацию по принципу «А чего конкретно я боюсь в ней?» и т.д.*

• **Индивидуальная работа в тетради:**

Составляется памятка по борьбе с тревогой и страхом. В нее можно включить пять пунктов из перечисленных на доске или же собственные «необнародованные» приемы.

 **Завершение работы.**

## УРОК 18. А ЧТО ОНИ ОБО МНЕ ПОДУМАЮТ?

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

 **Приветствие.**

**? Обсуждение.** В каких ситуациях людей начинает беспокоить вопрос: «А что они обо мне подумают?». По ходу обсуждения на доске фиксируются наиболее типичные ответы по принципу «Копилки ситуаций».

Что происходит с человеком, когда он попадает в такие ситуации? Что он при этом чувствует? Судя по нашим собственным впечатлениям, человек старается контролировать свои действия, что увеличивает его напряжение, вызывает страх выглядеть смешным и т.д. В результате человек не чувствует себя свободным.

**!!! Упражнение «Гримаса».**

Для большинства подростков это упражнение очень сложно, поэтому ведущему стоит принять в нем самое активное участие и гримасничать чуть ли не больше всех.

Один из подростков, сидя на своем месте, показывает смешную гримасу. Остальные по команде ведущего «три-четыре» копируют ее как можно точнее.

В усложненном варианте гримаса «отправляется» одним из подростков своему соседу по парте, сосед передает ее дальше по цепочке, и так до тех пор,

пока гримаса не возвращается к автору. Но все же первый вариант предполагает большую анонимность гримасничанья и поэтому проходит легче.

• **Индивидуальная работа в тетради:**

- Описать свои собственные ощущения во время упражнения «Гримаса».
  - *Жутко. Очень неприятно. Все смотрят. Как клоун.*  
Коля Ж.
  - *Нормально.*  
Рома П.

 **Завершение занятия.**

## УРОК 19. СТРАХ ОЦЕНКИ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.

Необходимые материалы:

- Карточки для упражнения «Клоун».

### ХОД ЗАНЯТИЯ:

 **Приветствие.**

 **Разминка.**

В качестве разминки перед этим уроком очень хорошо подходит широко известное упражнение «Крокодил». Кто-то из ребят загадывает какой-то предмет и показывает его с помощью поз и жестов. Остальные должны догадаться, что загадано. Желательно, чтобы в игре в качестве водящего приняли участие все ребята. По окончании разминки обсуждаются трудности, с которыми «некоторые люди» могут столкнуться в этой игре. Оказывается, это во многом страх оценки, который мешает и сковывает. Попробуем его преодолеть!

**!!! Упражнение «Клоун».**

Работа проходит в парах. Каждая пара получает карточку, на которой написана известная фраза. Нужно по команде ведущего «три-четыре» хором повторить эту фразу с глупым лицом, смешными интонациями и движениями. Ведущий и тут оказывает подросткам всяческую поддержку.

Задача тех, кто временно не в центре внимания – пристально следить за одним из говорящих, потому что на втором этапе упражнения все остальные

так же, по команде ведущего, должны скопировать поведение кого-то из пары водящих.

Обсуждение итогов упражнения показывает, что в смешные ситуации попадают все люди без исключения, даже самые «крутые». У каждого человека есть свои способы справиться с неловкостью. Кто-то уходит из этой ситуации, кто-то переводит ее в шутку и т.д. еще несколько способов справиться с собой в таких ситуациях могут предложить и сами ребята.

#### • Индивидуальная работа в тетради:

- Мои способы справиться с мыслью «А что они обо мне подумают?»
  - *Меня это не беспокоит*  
Рома П.
  - *Очень тяжело, но можно представить, что никого нет.*  
Марина Ж.



Завершение занятия.

## УРОК 20. ЗЛОСТЬ И АГРЕССИЯ

### Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии.

### ХОД ЗАНЯТИЯ:



Приветствие.



**Обсуждение.** Чем полезна и чем вредна злость? В каких ситуациях люди чаще всего злятся? В чем это проявляется?

Если немножко побыть «психоаналитиком», окажется, что злость чаще всего связана со страхом и беспомощностью (в качестве иллюстрации можно привести параллели с агрессивным поведением животных). Она может проявляться в поведении человека и в его словах.



### !!! Упражнение «Как я зол!».

Ребятам предоставляется возможность «поругаться». Кто сейчас чувствует необходимость наговорить кому-то гадостей? Этому смельчаку завязывают глаза. Ведущий показывает на кого-то из одноклассников, так, чтобы его видели остальные. Подростку с завязанными глазами предлагается выместить свою злость словами на этом человеке. Затем глаза развязываются, и автор извиняется перед невинной жертвой: «Извини, я вовсе не тебя имел в виду...». При работе с последним из числа желающих принять участие в упражнении residen-

том можно показать на него самого. Довольно забавен также вариант, когда ведущий показывает на самого себя.

Обсуждение упражнения часто дает очень ценный результат: ребята почти всегда приходят к выводу о том, что словесная агрессия, помимо очевидного вреда для отношений с тем человеком, в адрес которого она направлена, разрушает и отношения с теми, кто просто наблюдает за словесными изысканиями нападающего. Со стороны это выглядит очень неприятно! Смешно, но как-то неловко.

Здесь же можно обсудить способы поведения в ситуации, когда кто-то на тебя обзывается, ругается и т.д.

### • Индивидуальная работа в тетради:

- Как я пережил упражнение «Как я зол!»? Что я чувствовал во время него?
  - *Отвратительно. Так нельзя делать. Зачем такое упражнение?*  
*Христина И.*
  - *Прикол. Всех обругал, и ничего мне за это не было.*  
*Только, наверно, кому-то настроение испортил.*

*Миша Ш.*

 **Завершение занятия.**

## УРОК 21. КАК СПРАВИТЬСЯ СО ЗЛОСТЬЮ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии.
- Разрядка агрессивных тенденций в поведении (вербальных и невербальных) в игровой форме.
- Обучение способам безопасной разрядки агрессии.

Необходимые материалы:

- Карточки для игры «Кошки – собаки».
- Бумага для записей.

### ХОД ЗАНЯТИЯ:

 **Приветствие.**

 **Упражнение «Кошки – собаки».**

Класс делится на две подгруппы – «кошек» и «собак», вытягивая карточки с соответствующими надписями. Подгруппы встают вдоль параллельно на-

черченных на полу линий (или просто линий, явно выступающих в узоре пола). «Кошки» шипят на «собак», «собаки» рычат на «кошек». Черту переступать нельзя. Если кто-то устал, он может прекратить выполнение упражнения, выйдя за пределы игрового пространства. Для того, чтобы упражнение «заработало», ведущему необходимо самому многократно побывать и «собакой», и «кошкой», поочередно шипя и рыча. Здесь не лишним будет напомнить и о прошлой теме, в рамках которой данное упражнение можно использовать как плацдарм для тренировки совладания со страхом оценки.

В обсуждении выясняется, что многие устали шипеть и рычать настолько, что сейчас их намного труднее чем-то разозлить, чем до начала упражнения. Значит, есть способы, которыми можно «спустить пар»!

### !!! Работа в малых группах.

Ребята получают задание описать возможные способы справиться со своей злостью так, чтобы, с одной стороны, не испортить отношения с окружающими, но и, с другой стороны, не «лопнуть», как кипящий чайник.

По окончании работы на доске составляется список возможных способов «спустить пар» (косвенной разрядки агрессии). Оказывается, их предостаточно!

- *Потанцевать*
- *Спорт*
- *Побить подушку*
- *Поиграть в компьютер*
- *Сделать уборку и т.д.*

### • Индивидуальная работа в тетради:

Составляется памятка по способам «спуска пара». В нее можно включить пять пунктов из перечисленных на доске или же собственные приемы, которые по разным причинам не попали на доску.

### Завершение занятия.

## УРОК 22. ЛИСТ ГНЕВА

### Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии.
- Обучение способам безопасной разрядки агрессии.

### Необходимые материалы:

- Бумага для рисования.
- Цветные карандаши.
- Известные «Листы гнева».
- Клей.

## ХОД ЗАНЯТИЯ:

☺ **Приветствие.**

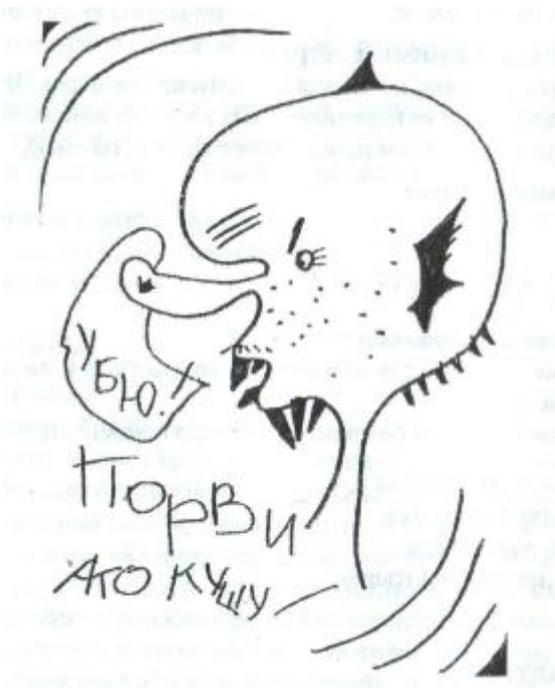
? **Обсуждение.** Какие способы косвенной разрядки агрессии вы знаете? Желательно, чтобы ваша разрядка не приводила к поломке чужих вещей, да и ваших, в принципе, тоже. На доске составляется список таких корректных приемов. *Чаще всего в него входит традиционное битье подушки, компьютерные игры, поход в спортзал, где есть боксерская груша и т.д.*

!!! **Упражнение «Лист гнева».**

Ребята, как правило, уже видели «листы гнева». На всякий случай ведущему можно запастись традиционными вариантами типа «сумасшедшего мамонта», листа «Порви меня!» и т.д.

После демонстрации известных «листов гнева» каждому предлагается нарисовать собственный «лист гнева», который отражает особенности его злости и поэтому лучше других «листов» может помочь ему.

Эти рисунки выполняются на отдельных листах, потому что после демонстрации рисунка группы и комментариев к нему каждый может порвать свой лист гнева. Или вклеить его в тетрадь. Или взять с собой и использовать по назначению в более напряженной ситуации.



Сергея М.

☺ **Завершение занятия.**

## УРОК 23. ОБИДА

### Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды.
- Определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к собственному личному опыту.

### Необходимые материалы:

- Цветные карандаши.

### ХОД ЗАНЯТИЯ:

#### Приветствие.

**? Обсуждение:** когда люди обижаются друг на друга: За что? Если записать ответы подростков на доске, становится очевидным, что названные кем-то одним ситуации обидны для многих, они универсальны.

Если предложить ребятам на несколько минут «превратиться в психоаналитиков», то есть попытаться ответить на вопрос «Почему мы обижаемся?», они после довольно длительных размышлений приходят к выводу о том, что обида представляет себя плод нашего сравнения ожидаемого и реального поведения другого человека.

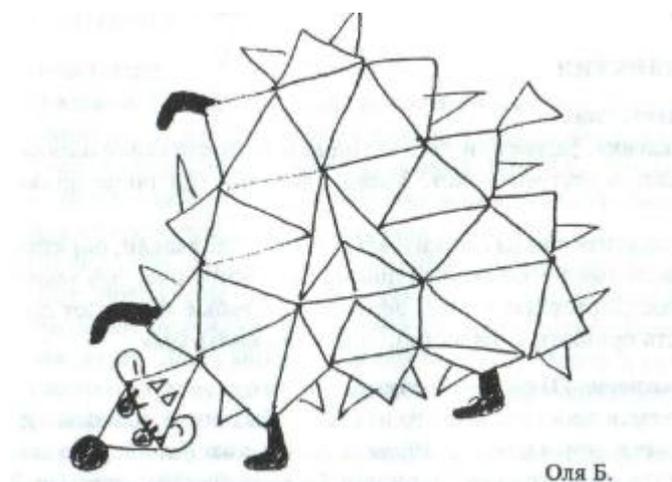
Эти размышления очень эффективно поддерживаются (а в некоторых случаях и провоцируются) историями «из жизни одной девочки» или «одного мальчика».

#### **!!! Упражнение «Геометрия обиды».**

Первый этап упражнения представляет собой разновидность «Ассоциаций».

Ребятам предлагаются вопросы типа: «Если обида – это посуда, то какая?», «а если одежда?», «а если знак препинания?» и т.д., закончив вопросами о «цвете» обиды и о ее соотношении с геометрическими фигурами. Последние вопросы задаются всем без исключения.

На втором этапе нужно в специальной рамке, приведенной в рабочей тетради, изобразить какую-то конкретную обиду (подписав ее), используя только тот цвет и только те геометрические фигуры, которые были названы.



• **Индивидуальная работа в тетради:**

- Что приходит в голову при взгляде на мой рисунок? (для ответа на этот вопрос можно посоветоваться с другом).

□ *Как колючий ежик!*  
Оля Б.

☺ **Завершение занятия.**

## УРОК 24. КАК ПРОСТИТЬ ОБИДУ?

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды и возможностей ее разрядки.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

☺ **Приветствие.**

? **Обсуждение.** Бывает ли так, что одна и та же ситуация одного человека обижает, а другого - нет? Можно ли привести такие примеры из жизни?

«Психоанализ» обиды показывает, что если вас задела, обратите внимание на больные точки своей души, а не на обидчика. Эту закономерность иллюстрирует известный афоризм: *«Слабые не умеют прощать; способность прощать – качество, присущее сильным».*

!!! **Упражнение «Письмо обидчику».**

Попытаемся простить кого-то из своих обидчиков, неважно, кто это: мама, лучшая подруга или случайная бабушка, которая накричала на тебя в троллейбусе. Для этого мы напишем своему обидчику письмо. В нем, конечно, мы сперва скажем этому человеку все, что мы про него думаем, а потом попытаемся оправдать и простить его. И не забудем это тоже упомянуть в своем письме.

□ *А я ни с кем никогда не ссорюсь. Просто не общаюсь.*  
Максим В.

□ *Маша! Прости меня, пожалуйста, за то, что я назвала тебя душой. Ты моя лучшая подруга, я не хотела тебя обидеть. Я просто разозлилась, что ты сказал мне сама знаешь про что. Но давай помиримся!*

Наташа А.

Если у кого-то из ребят возникают трудности, ему необходимо помочь «повертеть» выбранную им ситуацию с разных сторон.

• **Индивидуальная работа в тетради не проводится.**

☺ **Завершение занятия.**

## УРОК 25. АХ, ЧЕМ Я ВИНОВАТ?

Цели занятия для специалистов:

□ Создание условий для понимания подростками психологического содержания чувства вины и стыда, а также их проективной разрядки.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

☺ **Приветствие.**

? **Обсуждение.** Бывают ли люди, которым никогда не бывает стыдно, которые никогда не чувствуют себя виноватыми? Если да, то что это за люди? В каких ситуациях мы чувствуем стыд, вину? Составляется «Копилка ситуаций»: *не выполнил просьбу родителей, осмеяли одноклассники, не ответил на простейший вопрос учителя и т.д.*

Выясняется, что стыд и вина – эмоции довольно частые, но очень неприятные. Возникают они в тех случаях, когда мы сделали что-то несоответствующее правилам поведения в обществе или требованиям окружающих людей. Здесь можно повспоминать ситуации, в которых эти требования нам казались сомнительными, которые можно перечислить под рубрикой «Ах, чем я виноват?»

Требования – это ужасно! Всегда ли мы должны им следовать? Очень хочется ответить: «Мы никому ничего не должны!». Это так?

!!! **Упражнение «Сказка».**

Организуется работа в маленьких группах. Необходимо написать сказку о том, что было бы, если бы в один прекрасный день все люди потеряли чувство вины и стыда.

Ребят обязательно нужно предупредить, что сказки придется зачитывать.

По окончании работы сказки действительно зачитываются. Как правило, они скорее похожи на абсурдно грустные истории с печальным финалом. В обсуждении предлагается совместными усилиями привлечь в сказку волшебные средства и довести ее сюжет до хэппи-энда.

*В одной стране люди однажды взяли и потеряли стыд. Стали ходить по улицам голые и врать направо и налево. И никому не было стыдно. Только к ним перестали приезжать туристы – уже туристам было стыдно. Но люди в той стране жили нормально и не стеснялись. В на страну наложили международные санкции.*

*Миша Л., Кристина Т., Маша Б.*

Волшебство так или иначе всегда позволяет вернуть людям то, что было утрачено. И что теперь сделать, чтобы наладить жизнь? Конечно, попросить прощения!

#### • Индивидуальная работа в тетради:

□ Есть ли такие люди, у которых мне есть за что попросить прощения? Что бы я им сказал?

□ *Мне на за что просить прощения*  
*Максим В.*

□ *Я бы попросила прощения у родителей за вчерашний день, но они не поймут. Поэтому не буду (наверное).*

*Катя П.*

**Завершение занятия.**

## УРОК 26. ЧТО ТАКОЕ ЭМПАТИЯ?

Цели занятия для специалистов:

- Экспресс-диагностика уровня развития эмпатических тенденций .
- Создание условий для тренинга эмпатических навыков.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**



**Приветствие.**



**Обсуждение.** С помощью чего люди могут понимать друг друга? Зачем нужна эмпатия? Поскольку этот термин никому в классе незнаком, можно устроить «догадалки», зачитав стихотворение Ю. Саакяна «Горе козла», одно название которого уже вдохновляет ребят на внимательное слушание:

*Сверчок горевал, свою участь кляня:*

*«Не сплю я, бессонница мочит меня!».*

*Козел не ответил, он только жевал.*

*Казалось, он молча переживал.*

*Скорбела кукушка: «В конце концов  
осталась я в мире одна, без птенцов!»*

*Козел не ответил, он только жевал.  
Казалось, он молча переживал.  
Плакала мышка: «Беда, Беда!  
Мышиную норку разрыла сова!»  
Козел не ответил, он только жевал.  
Казалось, он молча переживал.  
И поняли мышка, кукушка, сверчок,  
Что все их несчастья – так, пустячок.  
Что в целой вселенной нет злейшего зла,  
Нет горя сильнее, чем горе козла.*

К своему несчастью, козел не умел сочувствовать другим людям. Эмпатия – это умение понимать состояние другого человека. Без нее невозможно строить бесконфликтное, «эффективное» общение.

### **!!! Упражнение «Мигалки»**

Для этого упражнения надо организовать круг из стульев, которых ровно в два раза меньше, чем участников. Играющих должно быть четное количество, поэтому в некоторых случаях ведущий, объяснив правила, сам становится игроком.

Половина ребят рассаживается на стулья, остальные встают за их спинками. Один стул остается пустым. Это потому, что водящий стоит в середине круга. Тот, кто стоит за пустым стулом, должен переманить к себе кого-то из сидящих без слов, только мимикой и жестами. Задача водящего – уловить момент «переманивания» и занять освобождающийся стул.

После 7-8 минут игры сидящие и стоящие меняются местами.

Побывав во всех трех ролях – водящего, переманивающего и переманиваемого, - ребята формулируют свои представления о том, зачем нужно уметь понимать состояния другого человека и какие трудности им удалось заметить во время игры. И почему в игре мы не использовали слова? Задача ведущего – организовать обсуждение.

#### **• Индивидуальная работа в тетради:**

- Нужно попробовать предположить, какой лично у меня уровень эмпатии (высокий, средний или низкий) и обосновать.
  - *Я думаю, что у меня хорошая эмпатия, потому что я всегда всех жалею и за всех переживаю. Мне даже говорят, что не надо все принимать так близко к сердцу.*

*Оля К.*

- *Эмпатия не нужна пацанам, только девицам. Так что у меня ее нет.*  
*Серезжа Л.*

 **Завершение занятия.**

## УРОК 27. ЗАЧЕМ МНЕ НУЖНА ЭМПАТИЯ.

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для исследования учащимися уровня собственной эмпатии в режиме развивающей психодиагностики.

### ХОД ЗАНЯТИЯ:



Приветствие.



Диагностика уровня эмпатии.

На прошлом уроке мы предположили, каков наш уровень эмпатии. Сегодня есть возможность это проверить.

Инструкция: «*Необходимо оценить каждое утверждение по пятибалльной шкале следующим образом:*

- 1 – никогда*
- 2 – иногда*
- 3 – часто*
- 4 – почти всегда*
- 5 - всегда*

- 1. Взрослых детей раздражает забота родителей.*
- 2. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больных людей надо терпеть, даже если они продолжаются годами*
- 3. Старые люди, как правило обидчивы без причин*
- 4. Когда я в детстве слушал грустную историю, на глаза сами собой наверчивались слезы.*
- 5. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение*
- 6. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами*
- 7. Я всегда все прощаю родителям, даже если они неправы*
- 8. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, что это происходит как будто со мной*
- 9. Родители относятся к своим детям справедливо*
- 10. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела*
- 11. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей*
- 12. В детстве я приводил домой бездомных кошек и собак*
- 13. Иногда, глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь*
- 14. Младшие по возрасту дети ходят за мной по пятам*
- 15. При виде покалеченного животного я стараюсь хоть чем-то помочь ему*
- 16. Человеку станет легче, если внимательно выслушать его жалобы*

**17. Младшим нравится, когда я предлагаю им занятие или игру**

**18. Если ребенок плачет, на то есть свои причины**

При обработке результатов тестирования подсчитывается сумма баллов по всем вопросам. Интервал 37-62 балла ограничивает зону средних значений.

**!!! Обсуждение.** В чем проявляется эмпатия? Список «эмпатийных проявлений» составляется на доске:

*Сочувствие чужому горю, «заражение» смехом, «попадание» со своими шутками в те моменты, когда они уместны, переживание чужой ситуации как своей и т.д.*

**• Индивидуальная работа в тетради:**

- Совпали ли результаты тестирования с моим предположением? Почему?
  - *Думаю, что да. Я сказала, что высокая [эмпатия], и она высокая. Я очень чувствую настроение людей. Даже иногда это слишком мешает.*

*Оля К.*

- *Не знаю. Не похоже.*
- Серезжа Л.*

 **Завершение занятия.**

## УРОК 28. РАЗВИВАЕМ ЭМПАТИЮ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для развития эмпатии учащихся.

Необходимые материалы:

- Карточки для упражнения «Фотографии» (см. М.Гамезо, А.Домашенко «Атлас по психологии», М., 1986 ). Используемые в рамках урока карточки приведены в приложении.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

 **Приветствие.**

**? Упражнение «Лицом к лицу».**

На прошлом уроке мы выяснили, что намного надежнее пытаться понять состояние другого человека не по его словам (он может не сказать нам о своем настроении). Будем тренировать навыки «чувствования» другого человека.

В парах ребята садятся спиной друг к другу. По сигналу ведущего необходимо повернуть голову таким образом, чтобы увидеть лицо, а не затылок партнера. После трех попыток пары переформируются.

Результаты каждой попытки фиксируются в тетради:

С кем играл?	Совпал / не совпал

Обсуждение показывает, что не так-то легко почувствовать состояние другого человека. Проще понять того, с кем чаще общаешься.

### !!! Упражнение «Фотографии»

Ребята наугад вытаскивают одну из предложенных фотографий (у меня они из «Атласа по психологии» М. Гамезо и А. Домашенко) и после непродолжительной подготовки рассказывают о том, как этот человек провел предыдущую неделю и как он чувствует себя сейчас, предварительно зафиксировав свои соображения в тетради.



*Этот мальчик явно только что сделал какую-то пакость. У него видок как у моего брата. Он очень доволен, что сделал гадость и знает, что ругать его не будут, а отругают старшего.*

*Саша Б.*

*Этот мальчик очень умный. Он только что пришел из школы, сделал уроки и теперь собирается посмотреть телевизор. Настроение хорошее.*

*Лариса А.*

После каждого рассказа другие ребята могут предложить свои варианты ответов.

Довольно интересное течение урока можно спровоцировать, положив в «колоду» фотографий парные (одинаковые) картинки так, чтобы ребята не знали об этом, и сверить затем описания одного и того же изображения. В этом случае задание должно содержать указание на то, чтобы свои картинки никому не показывались. Достигнуть этого можно таким образом: в условиях задания оговаривается, что по окончании работы один зачитывает описание, а остальные пытаются описать его внешность и мимику (что само по себе тоже очень нравится ребятам).

В обсуждении может оказаться, что интерпретировать фотографии нам может помешать собственный жизненный опыт.

#### • Индивидуальная работа в тетради:

- Легко или трудно было выполнять упражнение «Фотографии»? Почему?
  - *Трудно! Мне попалась фотка как мой брат. Убить готов.*  
*Саша Б.*

- *Нормально. У меня получилось, и все согласились.*  
*Лариса А.*

 **Завершение занятия.**

## УРОК 29. ЕЩЕ РАЗ ПРО ЭМПАТИЮ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

 **Приветствие.**

**? Упражнение «Кто сказал мяу?».**

На прошлом уроке мы тренировали эмпатию, используя только один канал передачи эмоционального состояния. Какой? Мимику. Сегодня мы немножко потренируем способность понимать состояние человека, с которым общается, другими способами.

Каждый по очереди выходит к доске и поворачивается к классу спиной. Ведущий показывает на кого-то из сидящих рукой. Тот говорит «Мяу». Водящий, стоящий у доски, угадывает, кто сказал «мяу». На это есть три попытки. По желанию водящего игру можно повторить еще один раз.

Всегда ли удастся по голосу определить, кто это говорит? Помогли ли знакомые интонации? Очень часто бывает так, что именно они и помогают.

**!!! Упражнение «Кто дотронулся?».**

Упражнение организуется аналогично описанному выше. Немного изменится только его содержательная сторона. Один подросток стоит спиной к остальным. Тот, на кого показал ведущий, подходит и трогает водящего за плечо. Удастся ли угадать, кто дотронулся – мальчик или девочка? Высший пилотаж – назвать имя того, кто дотрагивался.

В процессе этих упражнений задача ведущего – постоянно обращать отгадывающего к тому, каким образом ему удалось дать правильный ответ, формулировать «эмпирические закономерности» происходящего. Можно рассматривать эти упражнения как эксперимент над самими собой.

**• Индивидуальная работа в тетради:**

- Необходимо оценить свою работу в упражнениях. Удалось ли мне выполнить задание?
- Что помогало, что мешало?

- У меня все нормально получалось, только некоторые кривлялись и не по честному играли. Говорили не своим голосом. Но так нормально.
- Мешало то, что кривлялись и пытались запутать.

*Христина И.*

## **Завершение занятия.**

## **УРОК 30. ЭМПАТИЯ В ДЕЙСТВИИ.**

### Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.

### Необходимые материалы:

- Карточки с именами присутствующих подростков.
- Мячик.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ:**

#### **Приветствие.**

**?** **Обсуждение.** Все, что мы делали по поводу эмпатии раньше, было как будто в лаборатории. Как проверить и развить свою эмпатию по жизни? В живом общении с другими людьми! Есть возможность потренировать эмпатию и за пределами уроков психологии. Но сегодня мы попробуем создать такую ситуацию здесь.

#### **!!!** **Упражнение «Сыщик».**

Каждый подросток («сыщик») получает карточку, на которой написано имя одного из одноклассников («подозреваемого»). Таким образом, каждый участник является одновременно и «сыщиком», и «подозреваемым». Задача «сыщика»: в процессе игры «Баржа» как можно более внимательно отслеживать состояние «подозреваемого», не выдав себя своему партнеру.

Организуется общегрупповая игра «Баржа». Ребята перекидывают друг другу мячик, называя нарицательные существительные, начинающиеся на заданную ведущим букву – «грузят баржу». Для этих целей очень подходят, например, буквы «Н», «Л», «З» и др. Подросток, не сумевший назвать слово в течение 5 секунд или сделавший ошибку (назвавший слово, начинающееся с другой буквы, повторивший слово, названное ранее) выбывает из игры и становится советчиком одного из оставшихся в игре участников группы. Игра продолжается до победы одного из подростков, поддерживаемого группой выбывших ребят.

По завершении игры каждый заполняет табличку, отвечая в ней замеченные колебания настроения, как свои, так и «подозреваемого»:

Мое настроение во время игры	Настроение «подозреваемого»

<i>Мое настроение во время игры</i>	<i>Настроение «подозреваемого»</i>
<i>Все время было хорошим, только немножко страшно было, когда мячик ко мне попадал, а слова в запасе не было.</i>	<i>У него настроение было вообще нормальным, только озабоченным, потому что он внимательно следил.</i>

*Марина Ж.*

В обсуждении выясняется, кому удалось найти своего «сыщика». Пары объединяются и проверяют совпадения своих оценок настроений.

**• Индивидуальная работа в тетради** проводится каждым от лица «сыщика»:

- Доволен ли я тем уровнем эмпатии, который проявился в игре? Почему?
  - *Он сказал, что нет, а мне кажется, что все было так, как я увидела. Поэтому я довольна. У меня проявился высокий уровень эмпатии.*

*Марина Ж.*

 **Завершение работы.**

## УРОК 31. СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ ЧУВСТВ

Цели занятия для специалистов:

- Анализ возможного поведения и чувств сторон в потенциально конфликтной ситуации.
- Формулирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий.

Необходимые материалы:

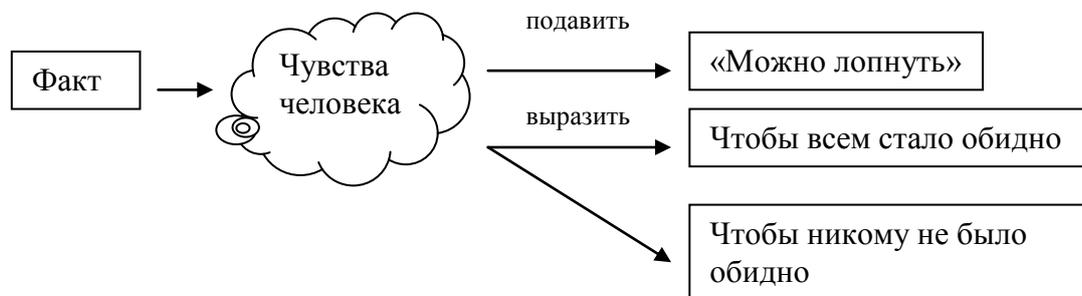
- Карточки с заданиями для упражнения «Поиск способов безопасного выражения чувств».

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

 **Приветствие.**

**? Обсуждение.** Зачем мы так долго учились понимать собственные эмоциональные состояния и состояния другого человека? Чтобы чувства не мешали, а помогали строить отношения с другими людьми и с самим собой.

Для того, чтобы понять, как этого можно достичь, выбирается ситуация, актуальная в том или ином классе, но довольно обобщенная, и анализируется по схеме, предложенной Г. Цукерман (1995), поэтапно фиксируемой на доске:



### !!! Упражнение «Поиск способов безопасного выражения чувств».

Ребята работают в малых группах. Каждая микрогруппа получает карточку с заданием в виде ситуации, в которой человек должен, не допустив ущемления своих интересов, не испортить отношения с партнером по взаимодействию. Конкретные ситуации ведущий подбирает исходя из специфики класса, поэтому привести конкретные примеры здесь довольно трудно. В качестве примера можно назвать такую ситуацию: «несколько раз откладывали последний срок сдачи сочинения, ученик написал его, но забыл принести; учитель не верит».

Участники каждой микрогруппы должны сформулировать все возможные исходы ситуации согласно схеме, иллюстрировав их репликами сторон, и представить группы свои варианты решения предложенной им ситуации.

Задача ведущего – организовать обсуждение таким образом, чтобы его итогом стало формулирование алгоритма Я-высказывания, который записывается в тетрадь:

- объективное описание ситуации
- описание своих чувств
- аргументированные предложения по улучшению общения.

#### • Индивидуальная работа в тетради:

Наверняка у каждого есть что-то, что его раздражает. Попробуем сформулировать свою мысль об этом по принципу Я-высказывания.

- *Если у меня в комнате сестра устроила беспорядок, я расстраиваюсь. Лучшее путь делает беспорядок только у себя на столе.*

*Дима Т.*

- *Когда на психологии наступает последнее задание, мне лень писать. Давайте не будем!*

*Игорь Р.*

 **Завершение занятия.**

## **УРОК 32. ТРЕНИРОВКА «Я-ВЫСКАЗЫВАНИЙ».**

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для закрепления у подростков навыков формулирования Я-высказываний.

Необходимые материалы:

- Карточки для упражнения «Формулировка».
- Карточки с именами присутствующих на уроке подростков.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

 **Приветствие.**

**? Упражнение «Формулировка».**

Ребята работают в малых группах. Нужно переформулировать обидные высказывания, предложенные на карточке, в необидные, с использованием алгоритма Я-высказывания. Я не привожу возможные варианты высказываний только потому, что мне кажется интересным следующий ход: их просто можно подслушать в общении ребят в течение нескольких предыдущих уроков.

Результаты работы каждый подросток фиксирует в тетради. По завершении работы получившиеся «формулировки» обсуждаются. Алгоритм Я-высказывания уточняется.

**!!! Упражнение «Я-послания».**

Каждый получает карточку, на которой написано имя одного из одноклассников.

Нужно подумать о том, какие приятные моменты возникают в общении с человеком, имя которого написано на карточке. Свои соображения придется выразить прилюдно, используя уточненный и упрощенный алгоритм Я-высказывания.

**• Индивидуальная работа в тетради:**

Попробуем описать свое состояние в последнем упражнении с двух позиций:

- Я говорил кому-то приятное.
  - *Мне было неудобно, особенно Максиму.*  
*Наташа Т.*
- Я слушал приятное про себя.
  - *Тожe неудобно, как будто подлизываются.*

 **Завершение занятия.**

## УРОК 33. КОМПЛИМЕНТЫ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для развития у подростков навыков выражать и принимать комплименты.

Необходимые материалы:

- Бумага для записей.

### ХОД ЗАНЯТИЯ:

 **Приветствие.**

**?** **Упражнение «Комплимент».**

Судя по прошлому уроку, оказалось, что намного проще делать комплименты, чем принимать их. Можно смутиться и даже покраснеть от комплимента в свой адрес. Сегодня мы потренируемся делать и то, и другое. Тем более, что уместный комплимент – это хороший способ помочь другому человеку справиться со своими негативными эмоциями.

А что, если каждый скажет своему соседу комплимент? А сосед ответит: «Спасибо, я тоже думаю, что я ...» (повторяет названное)?

В обсуждении формулируются способы формулирования комплиментов. Например:

- *Отметить то, что есть («У тебя новые джинсы? Супер!»)*
- *Сравнить человека с собой в его пользу («Я даже немножко завидую твоим способностям к математике») и т.д.*
- *Сравнить с тем, кто нравится человеку («Ты поешь, как...»)*

**!!!** **Работа в малых группах.**

Класс делится на четыре подгруппы, две из которых получают задание составить перечень правил говорения комплиментов, остальные – принятия их. Нужно записать эти правила, а также придумать ситуации, когда эти правила не соблюдались, и рассказать на их примере, к чему это может привести. Минимальное количество правил – три.

Когда работа закончена, на доске по ходу обсуждения составляется обобщенный список правил, и каждый подросток фиксирует его в своей тетради.

*Например:*

Комплименты надо говорить:

Уверенно (противоположная ситуация: стесняешься, смотришь в пол – тебя слушать не будут)

Без смешков (ухмыляешься – решат, что издеваешься)

Без скрытой цели (а то это как подкуп или взятка)

Комплименты принимают:

С улыбкой (не строя гримасы, в следующий раз уже не скажут)

Без ругани (как будто издеваются, а вдруг нет?)

Сказать: «Спасибо!» (надо вежливо).

- Индивидуальная работа в тетради не проводится.



Завершение занятия.

## УРОК 34. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для рефлексии подростками собственных достижений на уроках психологии в 7 классе.

Необходимые материалы:

- Цветные карандаши.
- Бумага для рисования
- Клей.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**



Приветствие.



**Обсуждение.** Чем мы занимались на психологии в этом году? Зачем? Что мы узнали?

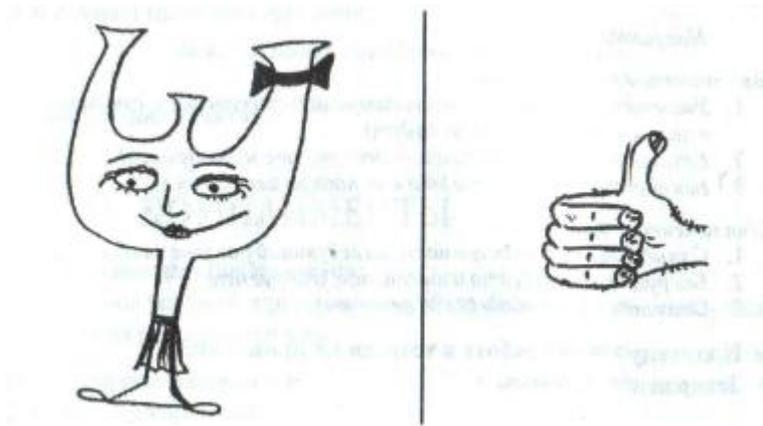
Для ответов на эти (а может быть, и какие-то другие) вопросы можно полистать свою рабочую тетрадь и найти в ней то, что запомнилось больше всего, что больше всего понравилось, что было интересным, а что – не очень.

В обсуждении желательно пройти по всем тематическим блокам: «Что такое эмоции», ««Подводные» эмоции», «Как управлять эмоциями», «Как выражать эмоции».



**Упражнение «Рисуем «психологию»».**

Нужно нарисовать свои эмоции и чувства, связанные с уроками психологии в этом году, например, как Оля Б. Или Миша Ш. (рисунок может быть сюжетными или символическим, цветными или однотонным):



По завершении рисования очень желательно рассказать одноклассникам, что обозначает рисунок. Я, как правило, тоже участвую в этом упражнении.

Затем ребята получают возможность собрать в рабочие тетради подписи своих одноклассников «на память».

- **Индивидуальная работа в тетради не проводится.**

☺ **Завершение занятия.**

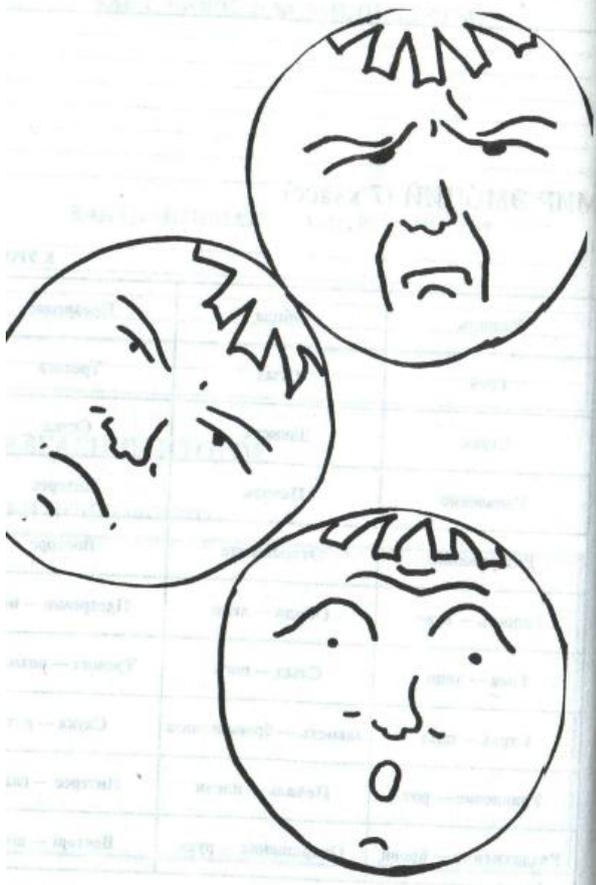
**ПРИЛОЖЕНИЕ.**

**МИР ЭМОЦИЙ (7 КЛАСС)**

**К уроку 2**

<b>Радость</b>	<b>Обида</b>	<b>Презрение</b>
<b>Гнев</b>	<b>Стыд</b>	<b>Тревога</b>
<b>Страх</b>	<b>Зависть</b>	<b>Скука</b>
<b>Удивление</b>	<b>Печаль</b>	<b>Интерес</b>
<b>Раздражение</b>	<b>Отвращение</b>	<b>Восторг</b>
<b>Радость - рука</b>	<b>Обида - лицо</b>	<b>Презрение – нос</b>
<b>Гнев – лицо</b>	<b>Стыд - ноги</b>	<b>Тревога – походка</b>
<b>Страх – поза</b>	<b>Зависть – брови и глаза</b>	<b>Скука – рот</b>
<b>Удивление – рот</b>	<b>Печаль – плечи</b>	<b>Интерес – глаза</b>
<b>Раздражение - брови</b>	<b>Отвращение – руки</b>	<b>Восторг – поза</b>

К УРОКУ 3



К уроку 6

<p>Радость Злость Печаль Стыд</p>	<p>Любовь Страх Тоска Раздражение</p>	<p>Восторг Презрение Грусть Вина</p>
<p>Удивление Зависть Огорчение Гнев</p>	<p>Интерес Обида Скука Тревога</p>	

К уроку 9

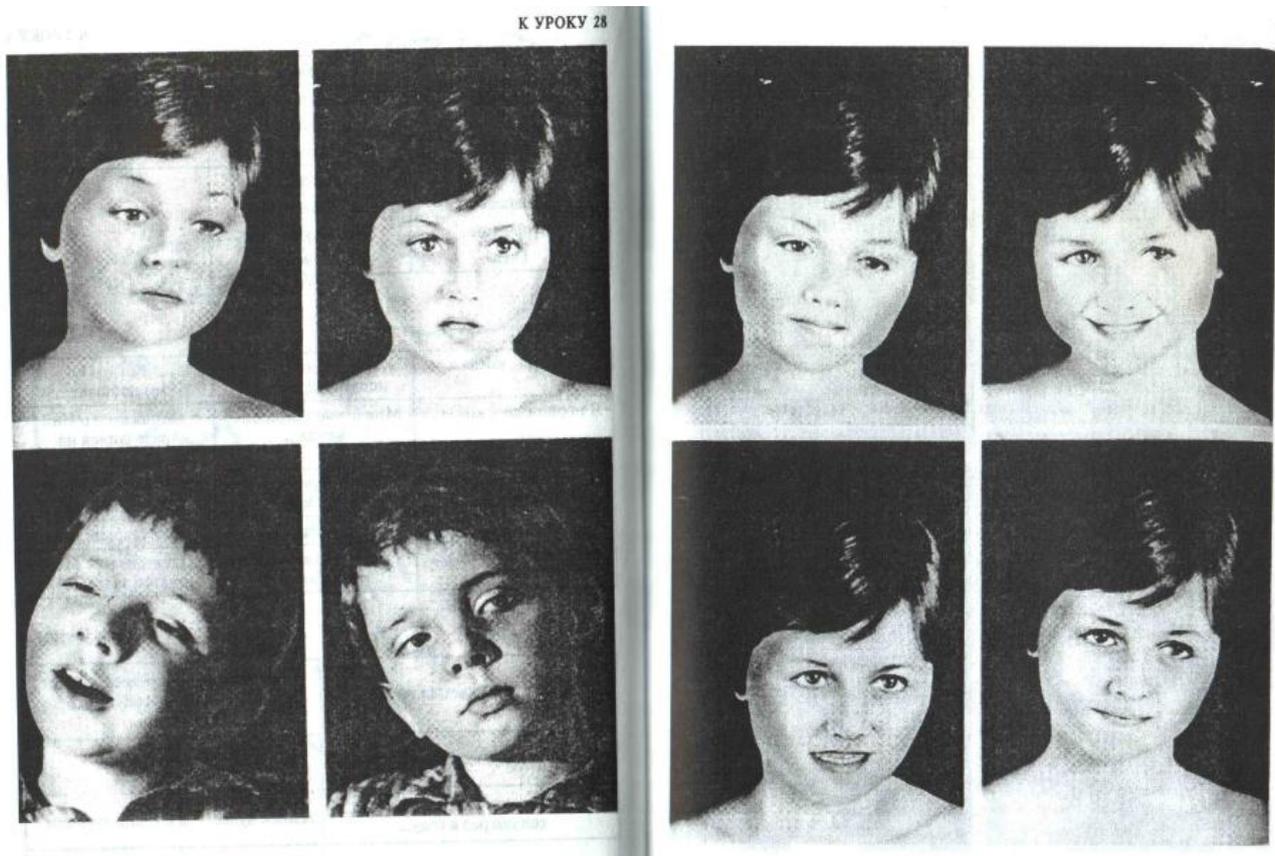
<p>Я злюсь, когда...</p>	<p>Как-то раз я сильно испугался, когда...</p>	<p>Как-то я позавидовал...</p>
<p>Я нервничаю, когда...</p>	<p>Мне бывает страшно, когда...</p>	<p>Однажды я очень разозлился на родителей...</p>
<p>Если меня хвалят, я чувствую себя...</p>	<p>У меня сильно бьется сердце, когда...</p>	<p>Один раз я накричал на... за то, что...</p>
<p>Я завидую, когда...</p>	<p>Я волнуюсь, если...</p>	<p>Я могу ударить, если...</p>
<p>Мне обидно, когда...</p>	<p>Один раз я был не прав, когда...</p>	<p>Один раз мне было стыдно за то, что...</p>

К уроку 19

<p>В лесу родилась елочка...</p>	<p>Есть ли жизнь на Марсе, нет ли жизни на Марсе – науке это не известно...</p>
<p>От улыбки станет всем светлей...</p>	<p>Бабочка крылышками бяк-бяк-бяк...</p>

К сожалению, день рождения только раз в году...	А поле чудес – в Стране дураков...
Во поле березка стояла...	Жили-были Дед и Баба, и была у них курочка Ряба...

К уроку 28





Микляева А. "Я - подросток. Программа уроков психологии". – СПб.: Речь, 2006. – 336 с.



# «ВСТРЕЧИ С САМИМ СОБОЙ» (8 КЛАСС)

## УРОК 1. НАЕДИНЕ С СОБОЙ?

### Цели занятия для специалистов:

- Формирование позитивной мотивации к урокам психологии путем обращения к жизненному опыту учащихся.
- Создание условий для понимания подростками необходимости соблюдения правил работы на уроках психологии.
- Создание психологически безопасной атмосферы путем подписания контакта.

### Необходимые материалы:

- Цветные карандаши.

### ХОД ЗАНЯТИЯ:



**Приветствие.** Ребятам можно предложить обновить способ приветствия, оставшийся с прошлого года.



**Обсуждение.** Что происходило на уроках психологии в прошлом году? Какие правила мы вводили? Для чего?



**Упражнение «Гомеостат».**

Ребята выстраиваются в шеренгу и закрывают глаза. По сигналу ведущего необходимо прыгнуть, развернувшись на 90 или 180 градусов в любую сторону. Задача группы - сохранить единое направление шеренги.

После нескольких неудачных попыток ведущий инициирует дискуссию о том, кто виноват. Как правило, ребята по опыту прошлого года помнят, что виноватых здесь нет и никто не стоит в «правильной» шеренге. Однако в классе могут быть новенькие, которым это упражнение поможет понять необходимость соблюдения правил психологической безопасности.

В обсуждении формулируются правила работы на уроке психологии, записываются на доску и в тетрадь на первой странице. Ребята ставят свою подпись: «Ознакомлен!»

Ведущий в свою очередь дает обещание никому не показывать тетради ребят без их на то согласия. Это также фиксируется на первой странице тетради и скрепляется его подписью.



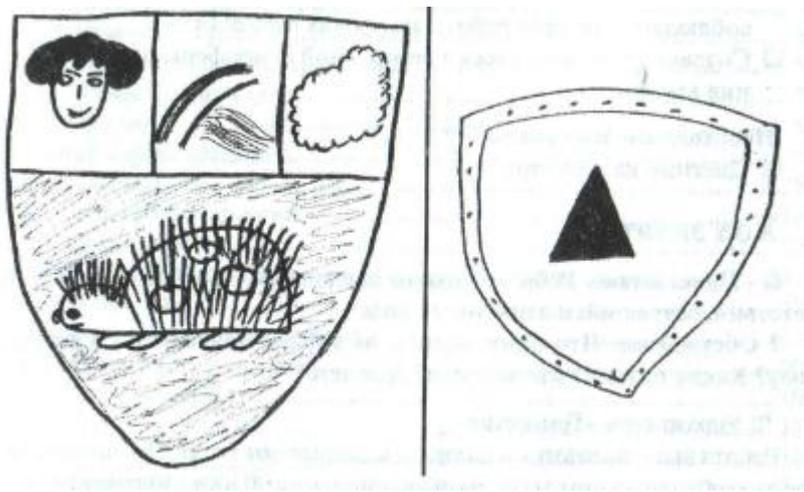
**Упражнение «Герб».**

В этом году уроки психологии посвящены теме «Наедине с собой». Как это? Выясняется, что человек бывает наедине с собой человек тогда, когда раз-

мышляет о своих поступках, отношениях с другими людьми, чертах своего характера. Все эти раздумья похожи на мозаику. Но из них можно попытаться сложить картину. Для этого мы создадим собственные гербы.

В обсуждении выясняется, что герб – это то, что символизирует человека, сообщает о нем какую-то важную информацию. Какую важную информацию обо мне может передать мой герб?

Вот два таких герба, созданных Мариной Ж. и Сашей Ч.:



#### • Индивидуальная работа в тетради:

- Какую информацию несет в себе мой герб?
  - *Меня зовут Марина, я веселая и симпатичная*  
*Марина Ж.*
  - *Есть черный квадрат, а я – черный треугольник.*  
*Саша Ч.*

☺ **Завершение работы.** Ребятам можно предложить обновить способ прощания, оставшийся с прошлого года.

## УРОК 2. ЧТО Я ЗНАЮ О СЕБЕ

Цели занятия для специалистов:

- Развитие групповой сплоченности.
- Создание условий для развития рефлексии учащихся.
- Создание условий для самоанализа учащимися собственного «Я-образа».

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

☺ **Приветствие.**

## ? Упражнение «Считаем вместе».

Ребята получают задание: всем классом, по очереди называя цифры, досчитать до ста. Есть одна загвоздка: все играют с закрытыми глазами, и если два голоса одновременно называют какую-то цифру, игра начинается сначала. Желательно, чтобы игра закончилась более или менее успешно.

Практика показывает, что «успех» в этой игре – это дойти до пятнадцати.

Затем предлагается обсудить вопрос: какую информацию о себе может получить человек, если он внимательно проанализирует, как выполнял это упражнение и что при этом чувствовал? Выясняется, что человек может узнать о своих особенностях (по словам ребят – *смелости, решительности, застенчивости*), и это может ему лучше понимать свое поведение, а значит, управлять им.

## !!! Упражнение «Двадцать Я»

Ребята получают классическое задание: в своих рабочих тетрадях в течение 15 минут ответить на вопрос «Кто Я?», используя для этой цели 20 слов или словосочетаний. В начале работы я всегда предупреждаю, что зачитывать вслух свои ответы не нужно.

По окончании работы ее результаты анализируются. Ребятам предлагается отметить «плюсиками» те ответы, которые им в себе нравятся, и «минусами» – те, которые не нравятся. Вот несколько примеров выполнения работы:

<i>Парень+</i>	<i>Я – это я +</i>
<i>Игорь+</i>	<i>Умная+</i>
<i>Сын+</i>	<i>Красивая+</i>
<i>Крутой+</i>	<i>Люблю дискотеки 0</i>
<i>Все.</i>	<i>Много друзей +</i>
<i>Игорь Х.</i>	<i>Люблю мороженое -</i>
	<i>Люблю сладкое -</i>
	<i>Наташа 0</i>
	<i>Добрая +</i>
	<i>Люблю шоколад -</i>
	<i>Хорошо учусь +</i>
	<i>Наташа Н.</i>

Результаты работы анонимно обсуждаются (на основе рассказа ведущего об опыте проведения этого упражнения). Почему у кого-то получилось написать аж тридцать ответов, а кому-то не удалось придумать и десяти? Это о чем-нибудь говорит?

Ребятам представляется точка зрения А.М. Прихожан, которая приведена в ее книге «Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе» (М., 1997).

- Если человек написал меньше, чем 15 ответов, он знает себя не очень хорошо.
- Если больше 15 – можно утверждать, что он знает себя.

Но при оценке своей работы можно встретить несколько подводных камней. Например, почти все наверняка начали свои работы утверждения «Я – человек»; затем, вероятнее всего, шли ответы «Я – дочка (или сын)», «Я – сестра

(брат)», «Я – ученик (-ца) 153-й школы» и т.д. Эти ответы могут применить к себе очень много людей. Говорят ли они что-нибудь конкретно о вас? Вероятно, их не стоит учитывать при анализе результатов упражнения.

Другой момент: если проанализировать высказывания «одной девочки», выходит, что иногда в нашем списке строчки дублируются. Например: «Я красивая», «Я симпатичная», «У меня красивые волосы», «Я хорошо выгляжу». Такие многократно повторенные ответы тоже нельзя считать разными.

Что касается «плюсиков» и «минусов», то ребята сами без особого труда могут сказать, что речь идет о самооценке того, кто их расставлял.

### • Индивидуальная работа в тетради:

- Что говорят обо мне результаты упражнения «Двадцать Я»?
- Согласен ли я с ними? Почему?
  - *По результатам упражнения я не очень хорошо знаю себя.*
  - *Я не знаю, не думала раньше об этом, незачем было.*
- *Я не знаю себя.*
- *Мне все равно. Зато я знаю географию.*

*Наташа Н.*

*Игорь Х.*

 **Завершение занятия.**

## УРОК 3. МОЕ ИМЯ.

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для осознания подростками ресурсного значения собственного имени и его различных форм.
- Создание условий для обращения подростков к архетипическому содержанию собственных имен.

Необходимые материалы:

- Информация о традиционных значениях имен подростков.

### ХОД ЗАНЯТИЯ:

 **Приветствие.**

**? Обсуждение.** Самое первое, что мы узнаем о новом для нас человеке – это его имя. Зачем нам имена? Что они значат? В качестве иллюстраций можно привести примеры разнообразных обрядов, связанных с именами, которые существовали в древности (инициации, «тайные имена», «похищение имен» и т.д.)

## !!! Упражнение «Сочинение сказки».

Обсуждается вопрос: кто знает, что традиционно обозначает его имя? Как правило, этими счастливыми оказываются Марины, знакомые с биографией и творчеством Марины Цветаевой, и Константины (как известно из «Покровских ворот»), это имя в переводе с греческого означает «постоянный»).

Поэтому ведущему надо быть готовым к тому, чтобы сообщить ребятам о том, что значит их имя, откуда оно появилось.

Затем ребята вспоминают правила написания волшебной сказки, которые на всякий случай представлены в рабочих тетрадях, и формулируют отличия волшебной сказки от обычной истории: в сказке есть волшебство, волшебные средства, волшебники-вредители и волшебники-помощники, главный герой; сказка начинается с того, что случается какая-то беда, герой проходит различные испытания и справляется с этой бедой, сказка всегда заканчивается победой.

Ребята пишут сказки по мотивам традиционного значения своих имен. По завершении работы сказки зачитываются одноклассникам, о чем необходимо предупредить подростков еще до начала работы:

*□ Жил-был добрый молодец, он всех защищал, всех спасал. Однажды он встретил девушку своей мечты и захотел на ней жениться. Он знал, что на краю большого острова жил злой колдун, который всегда всем мешал, расстраивал браки... Как он узнал, что добрый молодец хочет жениться, то, конечно же, захотел этому помешать.*

*В тот день, когда добрый молодец хотел жениться на девушке, колдун украл невесту перед самым венчанием и заточил в своем замке. Молодец пытался защитить свою подругу, но колдун ударил его молнией, и он упал замертво.*

*Как молодец очнулся, он пошел в замок колдуна, чтобы вернуть невесту. Но перед замком были страшные джунгли, где водилось много хищных зверей. Он пошел по джунглям и вдруг услышал какой-то шум и увидел, как пантера захотела загрызть олененка, забредшего в чащу. Добрый молодец полез защищать олененка и убил пантеру. Олененок сказал ему: «Спасибо тебе, храбрый молодец! Куда ты идешь?». «Я иду в замок колдуна, спасти свою невесту», - сказал молодец. «Тогда я помогу тебе», - сказал олененок и посадил молодца себе на спину.*

*Он довез его до реки, в конце которой был страшный замок. Олененок сказал: «Дальше я идти не могу».*

*Молодец спустился к реке. Он увидел дерево, выстругал из него лодку и переплыл реку.*

*Перед ним возник замок. Вокруг него летали вороны и орлы. Он вошел в замок и увидел колдуна. Колдун сказал: «Давай будем биться мечами. Кто кого победит, тот и забирает невесту». Доб-*

*рый молодец убил колдуна, победил. Забрал невесту и поехал вместе с ней домой. Они поженились и жили долго и счастливо.*

*Александр Р. (от греческого «мужественный защитник»)*

□ *Жил-был большой-большой-большой великан. Он жил в большой пещере, куда ему приносили овец, чтобы он их кушал.*

*Чтобы прекратить это поедание овец, люди решили позвать Илью Муромца, чтобы он убил великана. Но великан стал обороняться и убил Илью. Тогда народ позвал злую-злуб-злую колдунью чтобы она превратила великана в самого маленького насекомого.*

*Это случилось. Великан превратился в муравья.*

*Но был один человек, который не радовался этому. Девушка, которая любила великана, знала, что он не ест овец, а питается только зеленью. А этих овец он кормил, и они выросли большими-большими.*

*Девушка вывела из пещеры овец и показала всем, что великан добрый и овец не ел. Народ решил вернуть великана. Люди позвали добрую колдунью, и она превратила муравья в великана.*

*Великана, который не обижал никого, назвали маленьким, как муравья – Павлом.*

*Павел Г. (от латинского «маленький»)*

 **Завершение работы.**

## **УРОК 4. МОИ ИМЕНА.**

Цели занятия для специалистов:

- создание условий для самоанализа подростками отношения к имени как проекции самоотношения;
- создание условий для осознания подростками ограничительного значения собственного имени и его различных форм.

Необходимые материалы:

- бумага для записей;
- цветные карандаши.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

 **Приветствие.**

 **Упражнение «Мои имена».**

Ребятам предлагается дополнить предложения, приведенные в их рабочих тетрадях:

- Когда родители довольны мной, они называют меня...
- Когда родители злятся на меня, они называют меня...
- Когда я общаюсь с друзьями, меня называют...
- Когда я сам собой доволен, я могу назвать себя...
- Когда я сам собой не доволен, я могу назвать себя...
- Мне нравится, когда меня называют ...

«На основе опыта» ведущего обсуждается вопрос: почему все написали почти везде разные имена, а может быть даже и прозвища? Ребята приходят к выводу: употребляя различные формы обращения к человеку, люди вольно или невольно сообщают ему о своем отношении к нему. Некоторым людям бывает неприятно, когда их называют прозвищем или нелюбимой формой имени.

Ниже приведен пример выполнения задания Сашей Р., сказка которого иллюстрировала прошлое занятие:

- *Когда родители довольны мной, они называют меня Сашей или Сашкой*
- *Когда родители злятся на меня, они называют меня аспидом*
- *Когда я общаюсь с друзьями, меня называют Колобок*
- *Когда я сам собой доволен, я могу назвать себя – я не псих, чтобы с собой разговаривать.*
- *Когда я сам собой не доволен, я могу назвать себя дурак*
- *Мне нравится, когда меня называют Александр – это звучит гордо.*

*Саша Р.*

### **!!! Упражнение «Что в имени тебе моем».**

Каждый получает семь листочков, на которых нужно записать 7 разных вариантов обращений к хозяину листка. Формы обращения должны быть такими, чтобы для автора они были приемлемы в общении с одноклассниками. Каждый вариант обращения пишется на отдельном листочке.

Сложенные вчетверо листочки ссыпаются в коробку и перемешиваются. Каждый по очереди вытягивает себе семь «конвертиков». По команде ведущего необходимо как можно быстрее вернуть себе «свои имена», соблюдая важное правило: обмениваться можно только «баш на баш», то есть после каждого обмена в руках у играющего должно оставаться семь игровых карточек.

Конечно, в эту игру можно играть «на победу», отмечая первое, второе и третье место. Но это не должно стать ее главным лейтмотивом. Важно, что играющие начинают звать «Юриков», «Заек», «Кисок», «Машек» и т.п., и каждый получает возможность почувствовать себя именно тем, кем он себя назвал.

### **• Индивидуальная работа в тетради:**

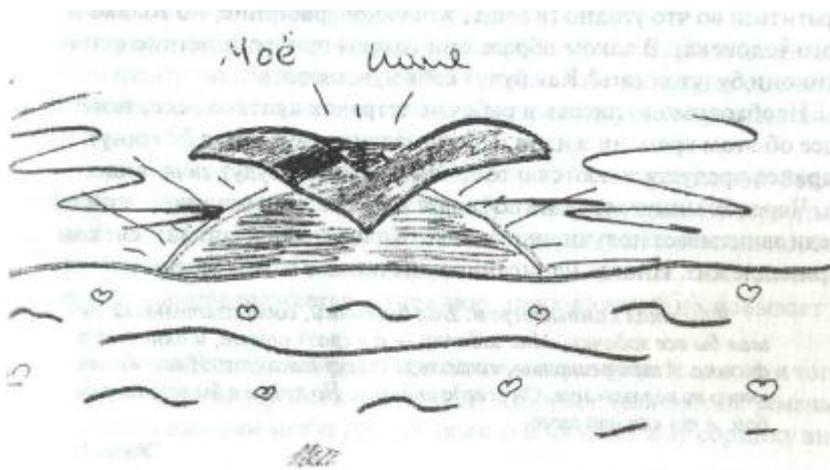
Заполняется табличка:

Мои имена	Понравилось или нет
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

Например:

<i>Мои имена</i>	<i>Понравилось или нет</i>
<i>1. Лариса</i>	<i>Нормально</i>
<i>2. Лара</i>	<i>Хорошо</i>
<i>3. Ларик</i>	<i>Игриво</i>
<i>4. Ларочка</i>	<i>Не от мальчиков</i>
<i>5. Лапуся</i>	<i>Не в школе, хорошо от родителей</i>
<i>6. Ларчик</i>	<i>Как сундук</i>
<i>7. Маля</i>	<i>Как обычно</i>

Если остается время, то можно предложить ребятам нарисовать самое приятное обращение, например, вот так, как Лариса М.:



☺ **Завершение занятия.**

## УРОК 5. МОЕ УНИКАЛЬНОЕ «Я»

### Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для развития рефлексии подростков.
- Развитие рефлексии подростков путем обращения к проективным формам и обратной связи от одноклассников.

### Необходимые материалы:

- Картинки для обсуждения «Чем люди отличаются друг от друга».

### ХОД ЗАНЯТИЯ:



#### Приветствие.

? **Обсуждение.** Чем люди отличаются друг от друга? (для этого обсуждения можно подобрать картинки из журналов с изображениями мужчин и женщин разных возрастов, в разных эмоциональных состояниях, занятых разными делами, детей и т.д.). Внешностью, одеждой... чем-нибудь еще? А еще чертами характера, стремлениями, желаниями и мечтами.



#### !!! Упражнение «Добрая волшебница»

Ребятам предлагается себе представить невообразимую ситуацию: они познакомились с доброй волшебницей, которая может им помочь превратиться во что угодно (в вещь, животное, растение, но только не другого человека). В каком образе они готовы провести летние каникулы? Что они будут делать? Как будут себя чувствовать?

Необходимо в своих рабочих тетрадях написать краткое эссе, повествующее об этом времени жизни. На это задание отводится 20 минут. Ребята заранее предупреждаются о том, что из работы будут зачитаны.

Через 20 минут ведущий собирает тетради, перемешивает их и по очереди зачитывает получившиеся эссе. Класс должен догадаться, кому оно принадлежит. Иногда написанное впечатляет самих авторов:

*Я бы стал компьютером. Был бы умный, сообразительный, решал бы все задачи. Мне задачу – а я сразу ответ, и пятерка по физике. А так решаешь-решаешь, а толку никакого. И еще компьютер не нервничает. Он всегда спокоен. Но лучше я бы остался собой. А то как-то того.*

*Женя Ч.*

*Я стала бы лошадей. Ходила бы по улицам и гадила.*

*Кристина И.*

#### • Индивидуальная работа в тетрадях:

- Что нового я узнал о себе в этом упражнении?
  - Конечно, меня волнует физика, потому что выходит двойка в четверти. Надо стараться ее исправить. Но можно и самому.

Женя Ч.

- Мне всегда приятно сделать кому-нибудь гадость. Только тем, кто не нравится.

Кристина И.

 **Завершение занятия.**

## УРОК 6. Я ГЛАЗАМИ ДРУГИХ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для самоанализа подростков на основе значимой обратной связи.
- Развитие социального интеллекта подростков и навыков внимательного отношения к другому человеку.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

 **Приветствие.**

**? Упражнение «Постройся по...».**

Среди ребят выбирается ведущий, которому предлагается построить класс в шеренгу таким образом, чтобы справа оказался человек с самыми светлыми глазами, слева – с самым темными (другие варианты: цвет волос, температура рук и т.д.).

Каждое задание выполняется по очереди 3-4 подростками. Интересный ход: предложить построиться по этому же критерию самостоятельно, без всякого ведущего.

Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не побывает в роли ведущего.

В ходе обсуждения выясняется, что люди воспринимают одного и того же человека по-разному. Есть такие вещи, которые мы в себе не замечаем, и сказать о них нам могут другие люди («В чужом глазу соринку видим...»).

**!!! Упражнение «Кто ты?»**

Ребята работают в парах с теми одноклассниками, с которыми им комфортнее (либо в тройке, организовав работу «по кругу»).

Необходимо обменяться тетрадами, и каждый выполняет за другого уже известное ему задание «Кто я?», сделав акцент на психологических особенностях напарника.

Так же, как и в случае задания «Кто я?», на работу отводится 15 минут.

Перед этим упражнением необходимо особо напомнить ребятам о правилах работы на уроке психологии, принятых на первом уроке.

По завершению работы тетради возвращаются к хозяевам.

**• Индивидуальная работа в тетрадях.**

- Нравится ли мне это описание? Почему?
- С чем я не согласен? Почему?

*На одном из уроков в паре работали Ира С. и Аня С.:*

*Ира  
Девочка  
Ученица  
Длинные волосы  
Подруга  
Веселая  
Общительная  
Плохо знаешь математику  
Мечтаешь о ерунде  
Влюбленная  
Есть парень  
Немного злая  
Завидуешь  
Нравишься парням  
Аня С. (об Ире С.)*

*Ученица  
Дочка  
Подружка  
Смешная  
Тонкая  
Почти отличница  
Скромная  
Стесняется  
Нормальная  
Ира С. (об Ане С.)*

- Описание нормальное.
- Не согласна с тем что я скромная. Я не скромная, а молчаливая.
- Приятно знать, что меня считают красивой.
- Согласна со всем, нечего писать.

*Аня С.*

*Ира С.*

 **Завершение занятия.**

## **УРОК 7. КАК МЕНЯ ВИДЯТ ДРУГИЕ?**

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для самоанализа подростков на основе значимой обратной связи.
- Развитие социального интеллекта подростков и навыков внимательного отношения к другому человеку.

Необходимые материалы:

- Репродукции разнообразных портретов известных людей.
- Бумага для рисования.

- Скотч.
- Цветные карандаши.
- Клей.

## ХОД ЗАНЯТИЯ:

☺ Приветствие.

? **Обсуждается вопрос:** можно ли по портрету судить о психологических особенностях человека, отличающих его от других людей? В качестве иллюстраций можно предложить ребятам репродукции портретов известных людей, желательно не только «классических», но и шаржевых, символических.

!!! **Упражнение «Глазами других»**

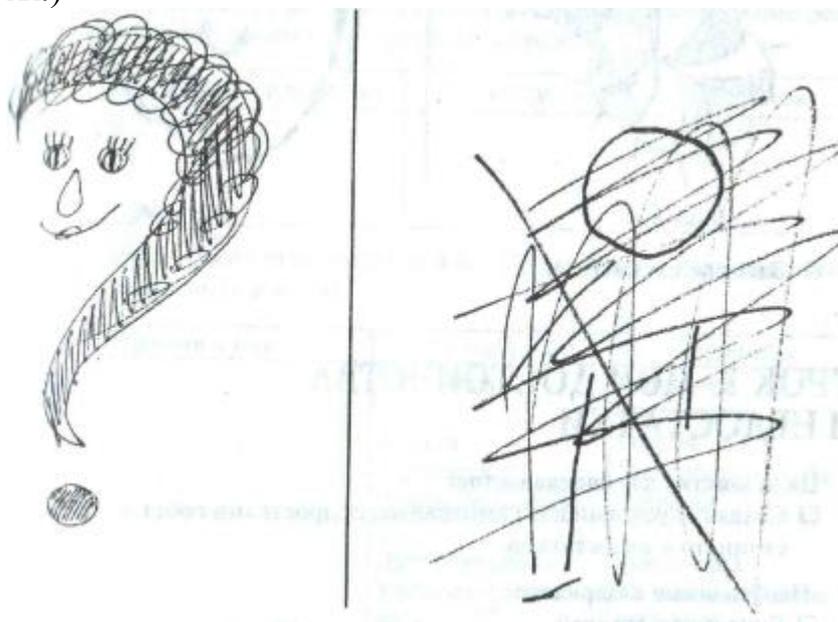
Ведущий предлагает желающим получить свой реальный психологический портрет (не на словах, а на бумаге). В течение занятия в роли натурщика побывают только два человека.

Остальные подростки разделяются на две подгруппы и становятся художниками. Необходимо изобразить «натурщика», стремясь не к портретному сходству, а следуя принципу «Я вижу его так!», отображая его психологические особенности. Рисунки могут быть метафоричными, иметь подтекст и т.д. до окончания упражнения «художники» не имеют права разговаривать. Время на выполнение рисунка – 15 минут.

Затем устраивается выставки портретов. «Натурщики» высказываются по поводу портретов, уточняют идеи, вложенные в портреты «художниками». Желательно, чтобы в роли натурщиков выступили ребята с устойчивой самооценкой, которых не заденут особенно сильно мнения одноклассников.

По окончании работы портреты преподносятся натурщиками и могут быть вклеены ими в тетради.

Вот только парочка примеров (это – портреты одного человека – Коли Ж.)

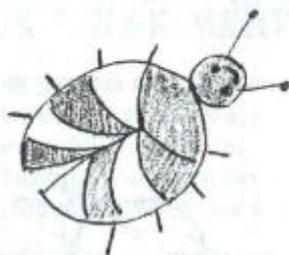


### • Индивидуальная работа в тетради:

Проводится по-разному: «Натурщики» оценивают новую информацию о себе по принципу «Что я узнал о себе глазами других». Для этого в тетради есть строчки.

- *Прикол. Нормально. Я очень даже ничего. Только я не панк.*  
Коля Ж.

«Художники» пытаются изобразить свой «глазами других», для чего в тетради есть рамка для картины.



Вика К.

*Вика К.*



Женя М.

*Женя М.*

☺ **Завершение занятия.**

## УРОК 8. МОИ ДОСТОИНСТВА И НЕДОСТАТКИ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для самоанализа подростками собственных достоинств и недостатков.

Необходимые материалы:

- Бумага для записей.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

☺ **Приветствие.**

? **Обсуждение.** Что такое достоинства и недостатки? У кого они есть и кого их нет?

В процессе обсуждения ребята приходят к выводу: достоинства и недостатки – это наши психологические особенности которые нам нравится или не

нравится. Они есть у каждого человека, нет ничего страшного, когда у человека есть какие-то недостатки. Можно попросить ребят привести примеры каких-нибудь качеств, которые своему «хозяину» кажутся недостатками, а другим людям – достоинствами.

### !!! Упражнение «Мои достоинства и недостатки».

Ребята работают в тетрадях. Необходимо перечислить по 3-5 собственных достоинств и недостатков. Например, Юля Ш. нашла в себе следующие качества:

- *Недостатки: неаккуратная, не всегда честная, переменчивая*
- *Достоинства: хорошая, веселая, хорошая подруга*

### !!! Упражнение «Соринка в чужом глазу».

Ребята работают «на одноклассников», предварительно еще раз обратившись к правилам работы на уроках психологии. Необходимо разграфить полученный листок следующим образом:

Фамилия и имя одноклассника	Достоинство	Недостаток
Иванов В. Петров П. ...		

И, конечно, нужно заполнить его. Юля Ш. Заполнила его так (кстати, включив в описание и меня):

<i>Фамилия и имя</i>	<i>Достоинство</i>	<i>Недостаток</i>
<i>Ира Б.</i>	<i>Скромная</i>	<i>Слишком правильная</i>
<i>Липа Л.</i>	<i>Клевая</i>	<i>Гордая</i>
<i>Наташа М.</i>	<i>Терпеливая</i>	<i>Малообщительная</i>
<i>Таня П.</i>	<i>Всегда улыбается</i>	<i>Нервная</i>
...	...	...
<i>Серезжа М.</i>	<i>Дает списывать</i>	<i>Замкнутый</i>
<i>Дима Х.</i>	<i>Умеет сочувствовать</i>	<i>Не умеет выразить свои мысли</i>
<i>Анастасия Владимировна</i>	<i>Проводит хорошие уроки</i>	<i>Ведет себя не по-учительски, хромает дисциплина</i>

Это анонимная работа. Ребят нужно предупредить о том, что эти листки подписывать не нужно. Без графологической экспертизы никто не узнает, чье мнение изложено на том или ином листке.

К следующему уроку психологу предстоит большая работа: собрать для каждого подростка мнения одноклассников о нем и записать их на отдельный листок. Этим достигается эффект полной анонимности: даже почерк не укажет автора того или иного высказывания.

Желательно, чтобы количество «недостатков», найденных у подростка одноклассниками, не превышало количество «достоинств». Иногда не грех даже немного подтасовать факты.

Юля Ш. Получила такой «ответ»:

<ol style="list-style-type: none"><li>1. Умная</li><li>2. Добрая</li><li>3. Веселая</li><li>4. Интересная</li><li>5. Жизнерадостная</li><li>6. Умеет шутить</li><li>7. Верная подруга</li><li>8. Хорошо учится</li><li>9. Общительная</li><li>10. Тихая</li><li>11. Есть хорошие крыски</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Надоедливая</li><li>2. Непонимающая</li><li>3. Думает, что она «пуп земли»</li><li>4. Строит из себя ребенка</li><li>5. Много болтает</li><li>6. Ест ручки</li><li>7. Вредная</li></ol>
---	--

• Индивидуальная работа в тетрадях не проводится.

 **Завершение занятия.**

## УРОК 9. МОИ «ПЛЮСЫ» И «МИНУСЫ» СО СТОРОНЫ

Цели занятия для специалистов:

- Предоставление подросткам обратной связи об их достоинствах и недостатках глазами других людей.
- Создание условий для повышения уровня самопринятия подростков.

Необходимые материалы:

- Списки достоинств и недостатков каждого подростка, составленные психологом по результатам анкетирования.
- Клей.
- Карточки с незаконченными предложениями (см. приложение)

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

 **Приветствие.**

**? Упражнение «Что обо мне сказали»**

Ребятам предлагается угадать содержание высказываний одноклассников в их адрес, записав по 3 предположения в своей рабочей тетради:

Обсуждается вопрос: что проще было писать о себе – достоинства или недостатки?

Почему большинству людей проще перечислить свои недостатки, чем достоинства?

Мои недостатки глазами других	Мои достоинства глазами других.

<i>Мои недостатки глазами других</i>	<i>Мои достоинства глазами других</i>
<i>1. Грязные волосы</i>	<i>1. Добрая</i>
<i>2. Болтливость</i>	<i>2. Даю списывать</i>
<i>3. Слишком умная</i>	<i>3. Не подставляю друзей</i>

Юля Ш.

### !!! Упражнение «Обратная связь».

Ребята получают листочки с мнением одноклассников о них. Как правило, провести письменную рефлексю не удастся, потому что всем хочется поделиться с другими своими сведениями. На это может уйти до 20 минут.

По завершении стихийно возникающей дискуссии листки вклеиваются в тетради.

### !!! Упражнение «Скажи о себе что-нибудь хорошее»

Каждый вытаскивает из колоды карточку, на которой написано незаконченное предложение. Его надо закончить вслух.

- Мне нравится, что я... (*умный, ношу модные джинсы, сильная женщина...*)
- Вчера я сделал хорошее дело... (*убрал в комнате, сделал д/з, не нахамил учительнице по русскому, помыла посуду...*)
- У меня есть такое хорошее качество... (*я доброжелательный, дружелюбный, умею постоять за себя, добрая...*)
- Меня есть за что похвалить, например... (*Я не сплетничаю, в отличие от некоторых...*)
- Я расскажу вам о своем хорошем поступке. Однажды... (*...я уступила подруге из другой школы билеты на дискотеку, потому что туда пошел парень, который ей нравился...*)

### •Индивидуальная работа в тетради:

- Как я себя чувствовал, говоря при всех о своих положительных качествах?
  - *Очень плохо, как будто хвастаюсь. И трудно придумать, что сказать.*

Наташа Т.

- *Нормально, как всегда. Теперь все знают.*

*Антон П.*

 **Завершение занятия.**

## **УРОК 10. МОИ НЕДОСТАТКИ**

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для обращения подростков к собственным недостаткам как нормальным особенностям личности любого человека.
- «Нормализация», связанная с субъективными переживаниями собственных недостатков подростками.
- Формирование мотивации на работу с собственными недостатками как способу саморазвития личности.

Необходимые материалы:

- Цветные карандаши.
- Бумага для записей.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

 **Приветствие.**

 **Обсуждение.**

Прошлый урок мы закончили, называя собственные положительные черты. Это было для многих нелегким испытанием. Сегодня на повестке дня противоположный по сути вопрос: зачем человеку нужны недостатки?

В процессе обсуждения формулируется, как правило, следующий вывод: если бы не было недостатков, человек бы не мог развиваться, был бы всегда одинаково идеален.

**!!! Упражнение «Сказка по кругу».**

Ребятам предлагается сочинить сказку про человека, у которого нет недостатков. Первый подросток говорит первое предложение этой сказки, второй – второе, третий – третье и т.д. после того, как сюжет сказки сформировался, группа делится на две подгруппы, каждая из которых получает свое задание: первая – продолжить сказку таки образом, чтобы у главного героя не появилось недостатков, вторая – чтобы появились.

По окончании работы группы по очереди представляют свои сказки остальным одноклассникам.

Есть почти философские истории:

*Жил-был человек без недостатков. В нем не было ничего плохого. Он все делал очень хорошо, безупречно. Его только хвалили, и никогда не ругали. Так он прожил всю жизнь и собрался умирать. Перед смертью решил подумать, что хорошего он сделал в своей жизни. Подумал, и понял, что жизнь его была очень скучной. Он попал в рай и попросил, чтобы ему дали вернуться на землю с недостатками. Ему дали. Теперь они живут со своими недостатками и радуется. Ему не скучно.*

*Оксана К., Оксана К., Наташа Н.*

Другие истории более «жизненные»:

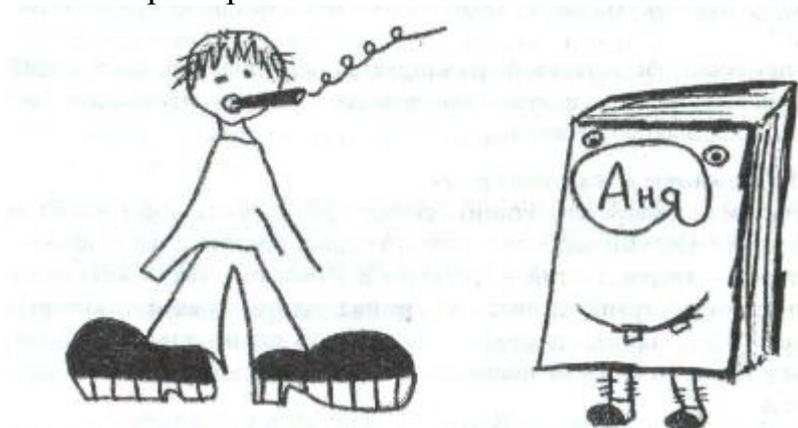
*Жил-был человек без недостатков. В нем не было ничего плохого. Он все делал очень хорошо, безупречно. Его только хвалили, и никогда не ругали. Один раз хулиганы его решили замочить. А он не мог драться, потому что хороший. И они его отлупили. И поделом.*

*Миша М., Женя Б., Саша М., Сергей Ш.*

### !!! Упражнение «Карикатура».

Ребятам предлагается в своих тетрадях изобразить карикатуру на самого себя, на которой отобразить некоторые свои недостатки.

Например:



*Миша Ш.*

*Аня С.*

### Индивидуальная работа в тетради:

- Что изображено на моей карикатуре? Какой в ней подтекст?
  - Слишком много курю, могу не вырасти, хотя вряд ли.  
*Миша Ш.*
  - То, что я заучка.  
*Аня С.*



Завершение занятия.

# УРОК 11. КАК ПРЕВРАТИТЬ НЕДОСТАТКИ В ДОСТОИНСТВА

Цели занятия для специалистов:

- Создание условия для осознания подростками развивающих возможностей собственных недостатков;
- Создание условий для развития позитивного самоотношения учащихся.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**



**Приветствие.**



**Обсуждение.** Можно ли недостатки превратить в достоинства?

Если задуматься над самим словом «недостатки», то легко увидеть, что оно обозначает не «отрицательные стороны», «негативные качества», а что-то такое, чего нам не хватает. Иными словами, фразу «Я – ленивый» можно произнести как «Мне не хватает трудолюбия», «Я – застенчивый» – «Мне не хватает уверенности в себе». Тогда становится ясно, что именно нужно развивать в себе. Превратить недостаток в достоинство, – значит, развить в себе то качество, которого не хватает.



**Упражнение «Превращение».**

Ребята работают с теми недостатками, которые изобразили на карикатуре и написали в списке во время предыдущих уроков. Необходимо превратить их в пути для работы над самим собой по описанному выше алгоритму.

- *Болтливая – мне не хватает сдержанности, надо терпеть*
- *Грязные волосы – не хватает аккуратности, надо мыть голову 2 раза в неделю*
- *Слишком умная – надо меньше выступать, больше слушать других.*

*Юля Ш.*



**Упражнение «Брачное объявление».**

Ребятам предлагается написать «Брачное объявление», в котором как можно более ярко были бы представлены их достоинства на настоящий момент, и те, которые они в себе планируют развить. Последние необходимо подчеркнуть. Ребята предупреждают о том, что их объявления будут зачитаны.

По завершении работы над текстами объявлений ведущий перемешивает их и зачитывает по одному. Группа может догадаться, кто является автором объявления, однако ведущий не указывает его прямо и раздает тетради только после прочтения последнего объявления.

*Вообще-то я жениться пока не собираюсь, но на всякий случай сообщаю, что я в меру упитанный парень в самом расцвете сил, сообразительный, хитрый, общительный и добрый. Звоните, девчонки!*

*Саша Ч.*

*Я нормальная девчонка, не зануда, не замороченная.*

*Катя Н.*

### **.Индивидуальная работа в тетради:**

- Что я испытывал, когда слышал со стороны столько своих хороших качеств?
  - *Приятно, почаще бы.*  
*Саша Ч.*
  - *Нормально.*  
*Катя Н.*

☺ **Завершение занятия.**

## **УРОК 12. МОИ ЦЕННОСТИ**

### Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для обращения подростков к собственной ценностно-смысловой сфере.

### Необходимые материалы:

- Бумага для записей.
- Лист ватмана с конвертами различных размеров для упражнения «Мои ценности».

### **ХОД ЗАНЯТИЯ:**

☺ **Приветствие.**

? **Обсуждение.**

Почему «один мальчик» посчитал своим недостатком то, что он плохо одевается, а «одна девочка» – то, что она не знает английского языка? Что такое ценности? Чем материальные ценности отличаются от нематериальных? Что в жизни может быть ценного? На доске фиксируется «Копилка ценностей».

!!! **Упражнение «Мои ценности».**

Ребятам предлагается представить, что они находятся в банке, в котором хранятся не золото и драгоценные камни, а то, что особенно ценно для каждого человека. Им предлагается на отдельных листочках записать то, что им особенно дорого, и распределить по сейфам. При этом самый большой сейф – для самого дорогого.

Так, однажды в «большой» сейф среди прочего попали *мама, папа, бабушка, брат, сестра, друзья, Я сам, деньги, мотоцикл, компьютер*. В «среднем» сейфе оказались *родители, друзья, классный руководитель, видик, компьютер, мобильник, будущая семья и дети*. Здесь приведены только те ценности,

которые повторялись как минимум дважды. В «маленьком» сейфе поместились абсолютно разные вещи и люди.

• **Индивидуальная работа в тетради:**

- Что я положил в сейфы? Почему? (в большой, в средний и в маленький)
  - *В большой сейф – родителей (я их люблю, как все нормальные люди).*
  - *В средний – свой комп (без него скучно, я умру)*
  - *В маленький – свою собаку (она хорошая и умная)*

*Катя К.*

 **Завершение занятия.**

## УРОК 13. НАШИ ЦЕННОСТИ.

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для обращения подростков к собственной ценностно-смысловой сфере.
- Предоставление подросткам информации о ценностях одноклассников для развития навыков децентрации в общении.

Необходимые материалы:

- Списки ценностей из большого, среднего и маленького сейфов.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

 **Приветствие.**

? **Обсуждение.** Оглашается рейтинг ценностей, полученный на прошлом уроке. Как правило, он вызывает бурю эмоций, поскольку далеко не все согласны с ценностью компьютера или с тем, например, что вообще можно оценить ценность мамы.

!!! **Упражнение «Дом».**

Ребятам дается инструкция: «Представьте, что вы вместе со своими друзьями решили провести выходные в своем загородном доме. Каждый из вас поехал в свой дом, чтобы подготовить все к приезду друзей. Внезапно пошел снег, поднялся сильный ветер. Понятно, что друзья сегодня приехать не смогут. В доме есть: запас воды, еды и топлива, тренажерный зал, бассейн, магнитофон, телевизор, видеомагнитофон, библиотека, алкоголь, компьютер с играми».

Ребята описывают свои предполагаемые действия, при условии, что связь с внешним миром отсутствует.

- *Весь день буду смотреть телек. Ничего делать не буду.*

*Кристина С.*

□ *Поиграю в компьютер, пивка попою.*

*Сергея Л.*

Затем задание усложняется тем, что:

- Эта ситуация продолжается на следующий день.
  - *Еще один день перед телевизором! Здорово!*  
*Кристина С.*
  - *Если есть «Мортал комбат» – хоть неделю*  
*Сергея Л.*
- Эта ситуация продолжается неделю.
  - *Наверное, телек надоест. Хотя не знаю.*  
*Кристина С.*
  - *Никто не прогонит меня из-за компьютера.*  
*Сергея Л.*
- Эта ситуация продолжается месяц.
  - *Рехнусь от скуки. Мне нужны друзья и родители*  
*Кристина С.*
  - *Месяц «Мортал комбат» – это the best!*  
*Сергея Л.*

**• Индивидуальная работа в тетрадах:**

- Что нового я узнал о своих ценностях?
  - *Ценными бывают не только вещи, но и люди,*  
*только не всегда заметно.*  
*Кристина С.*
  - *Хочу, чтобы дома был комп.*  
*Сергея Л.*

 **Завершение занятия.**

## **УРОК 14. Я В БУМАЖНОМ ЗЕРКАЛЕ**

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для развития рефлексии учащихся на основе результатов тестирования по методике Кэттелла (диагностический этап).

**ХОД УРОКА:**

 **Приветствие.**

**!!! Процедура тестирования.**

Несмотря на громоздкость теста, который в используемом в нашей программе варианте содержит 105 вопросов, процедура тестирования, как правило, очень увлекает ребят, и они с интересом отвечают на вопросы.

Несколько раз я пыталась раздавать тексты теста каждому ребенку, чтобы все могли работать в индивидуальном темпе, но столкнулась с тем, что часть подростков не укладываются во временные рамки урока, потому что не могут распределить свое время между таким количеством вопросов. Поэтому теперь я предпочитаю зачитывать вопросы и варианты ответов. Вопросы, относящиеся к шкале В («интеллект») можно записать на доске.

### **Тест Кэттелла (16 PF)**

Инструкция: Перед вами ряд вопросов, которые помогут определить некоторые свойства вашей личности. Здесь не может быть ответов правильных или ошибочных. Все люди различны, и каждый может высказать свое мнение. Старайтесь ответить искренне и точно.

Отвечая на каждый вопрос, вы должны выбирать один из трех предлагаемых вам ответов — тот, который в наибольшей степени соответствует вашим взглядам, вашему мнению о себе. Отвечать на них нужно следующим образом: отметьте одну из трех букв (а, Б или с) в бланке.

Для ответов против соответствующего номера поставьте именно ту букву, которая является индексом выбранного вами варианта ответа.

Если вам что-нибудь неясно — обратитесь за помощью ко мне. Когда вы будете отвечать на вопросы теста, помните о следующих правилах:

1. Не нужно тратить много времени на обдумывание вопросов теста; дайте тот ответ, который первым приходит в голову.

Конечно, некоторые вопросы будут сформулированы не так подробно, как вам хотелось бы. В таком случае старайтесь, отвечая, представить свою наиболее вероятную реакцию, наиболее вероятный выбор. Отвечайте как можно точнее, но не слишком медленно.

2. Старайтесь по возможности реже прибегать к неопределенным, промежуточным ответам типа «не знаю», «нечто среднее» и т. п.

3. Обязательно отвечайте на все вопросы подряд, ничего не пропуская. Возможно, некоторые вопросы Вам покажутся не очень подходящими, но и в этом случае постарайтесь найти наиболее точный ответ. Некоторые вопросы покажутся Вам личными, но Вы можете быть уверены, что ответы не будут разглашены. Ответы могут быть расшифрованы только с помощью специального ключа, который находится у меня, причем ответы на каждый конкретный вопрос вообще не будут рассматриваться: нас интересуют только обобщенные показатели.

4. Отвечайте честно и искренне. Не старайтесь произвести хорошее впечатление своими ответами, ответы должны соответствовать действительности. Только в этом случае вы сможете лучше узнать себя.

#### **Текст опросника**

1. Я думаю, что моя память сейчас лучше, чем была раньше:

- а) да, Б) трудно сказать, с) нет.
2. Я бы вполне мог жить один, вдали от людей:  
а) да, Б) иногда, с) нет.
3. Если бы я сказал, что небо находится внизу и зимой жарко, я должен был бы назвать преступника:  
а) бандитом, Б) святым, с) тучей.
4. Когда я ложусь спать, я:  
а) засыпаю быстро, Б) нечто среднее, с) засыпаю с трудом.
5. Если бы я вел машину по дороге, где много других автомобилей, я предпочел бы:  
а) пропустить вперед большинство машин, Б) не знаю, с) обогнать все идущие впереди машины.
6. В компании я предоставляю другим шутить и рассказывать всякие истории:  
а) да, Б) иногда, с) нет.
7. Мне важно, чтобы во всем, что меня окружает, не было беспорядка:  
а) верно, Б) трудно сказать, с) неверно.
8. Большинство людей, с которыми я бываю в компаниях, несомненно рады меня видеть:  
а) да, Б) иногда, с) нет.
9. Я бы скорее занимался:  
а) фехтованием и танцами, Б) затрудняюсь сказать, с) борьбой и баскетболом.
10. Меня забавляет то, что люди делают, совсем не похоже на то, что потом они об этом рассказывают:  
а) да, Б) иногда, с) нет.
11. Читая о каком-либо происшествии, я интересуюсь всеми подробностями:  
а) всегда, Б) иногда, с) редко.
12. Когда друзья подшучивают надо мной, я обычно смеюсь вместе с ними и вовсе не обижаюсь:  
а) верно, Б) не знаю, с) неверно.
13. Если мне кто-нибудь нагрубит, я могу быстро забыть об этом:  
а) верно, Б) не знаю, с) неверно.
14. Мне больше нравится придумывать новые способы в выполнении какой-либо работы, чем придерживаться испытанных приемов:  
а) верно, Б) не знаю, с) неверно.
15. Когда я планирую что-либо, я предпочитаю делать это самостоятельно, без чьей-либо помощи:  
а) верно, б) иногда, с) нет.
16. Я думаю, что я менее чувствительный и легко возбудимый» чем большинство людей:  
а) верно, Б) затрудняюсь ответить, с) неверно.

17. Меня раздражают люди, которые не могут быстро принимать решения:  
а) верно, Б) не знаю, с) неверно.
18. Иногда, хотя и кратковременно, у меня возникало чувство раздражения по отношению к моим родителям:  
а) да, Б) не знаю, с) нет.
19. Я скорее раскрыл бы свои сокровенные мысли:  
а) моим хорошим друзьям, Б) не знаю, с) в своем дневнике.
20. Я думаю, что слово, противоположное по смыслу слова «неточный» — это:  
а) небрежный, Б) тщательный, с) приблизительный.
21. У меня всегда хватает энергии, когда мне это необходимо:  
а) да, Б) трудно сказать, с) нет.
22. Меня больше раздражают люди, которые:  
а) своими грубыми шутками вгоняют людей в краску, Б) затрудняюсь ответить, с) создают неудобства для меня, опаздывая на условленную встречу.
23. Мне очень нравится приглашать гостей и развлекать их:  
а) верно, Б) не знаю, с) неверно.
24. Я думаю, что:  
а) не все надо делать одинаково тщательно, Б) затрудняюсь сказать, Б) любую работу следует выполнять тщательно, если вы за нее взялись.
25. Мне всегда приходится преодолевать смущение:  
а) да, Б) возможно, с) нет.
26. Мои друзья чаще:  
а) советуются со мной, Б) и то и другое поровну, с) дают мне советы.
27. Если приятель обманывает меня в мелочах, я скорее предпочитаю сделать вид, что не замечаю этого, чем разоблачить его:  
а) да, Б) иногда, с) нет.
28. Мне нравится друг:  
а) интересы которого имеют деловой и практический характер, Б) не таю, с) который отличается глубоко продуманными взглядами на жизнь.
29. Я не могу равнодушно слушать, как другие люди высказывают идеи, прямо противоположные тем, в которые я твердо верю:  
а) верно, Б) затрудняюсь ответить, с) неверно.
30. Меня волнуют мои прошлые поступки и ошибки:  
а) да, Б) не знаю, с) нет.
31. Если бы я одинаково хорошо умел и то и другое, то я бы предпочел:  
а) играть в шахматы, Б) трудно сказать, с) играть в городки.
32. Мне нравятся общительные, компанейские люди:  
а) да, Б) не знаю, с) нет.
33. Я настолько осторожен и практичен, что со мной случается меньше неприятных неожиданностей, чем с другими людьми:  
а) да, Б) трудно сказать, с) нет.

34. Я могу забыть о своих заботах и обязанностях, когда мне его необходимо.  
а) да Б) иногда с) нет.
35. Мне бывает трудно признать, что я не прав:  
а) да Б) иногда с) нет.
36. На предприятии мне было бы интереснее:  
а) работать с машинами и механизмами и участвовать в основном производстве, Б) трудно сказать, с) беседовать с людьми, заниматься общественной работой.
37. Какое слово не связано с двумя другими:  
а) кошка, Б) близко, с) солнце.
38. То, что в некоторой степени отвлекает мое внимание:  
а) раздражает меня, Б) нечто среднее, с) не беспокоит меня совершенно.
39. Если бы у меня было много денег, то я:  
а) позаботился бы о том, чтобы не вызывать к себе зависти, Б) не знаю, с) жил бы, не стесняя себя ни в чем.
40. Худшее наказание для меня:  
а) тяжелая работа, Б) не знаю, с) быть запертым в одиночестве.
41. Люди должны больше, чем они делают это сейчас, требовать соблюдения законов морали:  
а) да, Б) иногда, с) нет.
42. Мне говорили, что ребенком я был:  
а) спокойным и любил оставаться один, Б) не знаю, с) живым и подвижным.
43. Мне нравилась бы практическая повседневная работа с различными установками и машинами:  
а) да, Б) не знаю, с) нет.
44. Я думаю, что большинство свидетелей говорят правду, даже если это нелегко для них:  
а) да, Б) трудно сказать, с) нет.
45. Иногда я не решаюсь проводить в жизнь свои идеи, потому что они кажутся мне неосуществимыми:  
а) верно, Б) затрудняюсь ответить, с) неверно.
46. Я стараюсь смеяться над шутками не так громко, как это делает большинство людей:  
а) верно, Б) не знаю, с) неверно.
47. Я никогда не чувствую себя таким несчастным, что хочется плакать:  
а) верно, Б) не знаю, с) неверно.
48. В музыке я наслаждаюсь:  
а) маршами в исполнении военных оркестров, Б) не знаю, с) скрипичным соло.
49. Я скорее бы предпочел провести два летних месяца:  
а) в деревне с одним или двумя друзьями: Б) затрудняюсь сказать, с) возглавляя группу в туристском лагере.
50. Усилия, затраченные на составление планов:  
а) никогда не лишние, Б) трудно сказать, с) не стоят этого.

51. Необдуманнные поступки и высказывания моих приятелей в мой адрес не обижают и не огорчают меня:  
а) верно, Б) не знаю, с) неверно.
52. Когда мне все удается, я нахожу эти дела легкими:  
а) всегда, Б) иногда с) редко.
53. Я предпочел бы скорее работать:  
а) в учреждении, где мне пришлось бы руководить людьми и быть все время среди них, Б) затрудняюсь ответить, с) архитектором, который в тихой комнате разрабатывает свой проект.
54. Дом так относится к комнате, как дерево к:  
а) лесу, Б) растению, с) листу.
55. То, что я делаю, у меня не получается:  
а) редко, Б) иногда, с) часто.
56. В большинстве дел я:  
а) предпочитаю рискнуть, Б) не знаю, с) предпочитаю действовать наверняка.
57. Вероятно, некоторые люди считают, что я слишком много говорю:  
а) скорее это так, Б) не знаю, с) думаю, что нет.
58. Мне больше нравится человек:  
а) большого ума, будь он даже ненадежен и непонятен, Б) трудно сказать, с) со средними способностями, но зато умеющий противостоять всем соблазнам.
59. Я принимаю решения:  
а) быстрее, чем многие люди, Б) не знаю, с) медленнее, чем большинство людей.
60. На меня большее впечатление производят:  
а) мастерство и изящество, Б) не знаю, с) сила и мощь.
61. Я считаю, что я — человек склонный к сотрудничеству:  
а) да, Б) нечто среднее, с) нет.
62. Мне больше нравится разговаривать с людьми изысканными утонченными, чем с откровенными и прямолинейными:  
а) да, Б) не знаю, с) нет.
63. Я предпочитаю:  
а) решать вопросы, касающиеся меня лично, самостоятельно, Б) затрудняюсь ответить, с) советоваться с моими друзьями.
64. Если человек не отвечает сразу же после того, как я что-нибудь сказал ему, то я чувствую, что сказал какую-нибудь глупость:  
а) верно, Б) не знаю, с) неверно.
65. В школьные годы я больше всего получил знаний:  
а) на уроках, Б) трудно сказать, с) читая книги.
66. Я избегаю общественной работы и связанной с ней ответственности:  
а) верно, Б) иногда, с) неверно.

67. Когда вопрос, который надо решить, очень труден и требует от меня много усилий, я стараюсь:
- а) заняться другим вопросом, б) затрудняюсь ответить, с) еще раз попытаюсь решить этот вопрос.
68. У меня возникают сильные эмоции: тревога, гнев, приступы смеха и т. д., казалось бы, без определенной причины:
- а) да, б) иногда, с) нет.
69. Иногда я соображаю хуже, чем обычно:
- а) верно, б) не знаю, с) неверно.
70. Мне приятно сделать человеку одолжение, согласившись назначить встречу с ним на время, удобное для него, даже если это немного неудобно для меня:
- а) да, б) иногда, с) нет.
71. Я думаю, что правильное число, которое должно продолжить ряд 1 2 3 6 5 ... будет:
- а) 10, б) 5, с) 7.
72. Иногда у меня бывают непродолжительные приступы тошноты и головокружения без определенной причины:
- а) да, б) не знаю, с) нет.
73. Я предпочитаю скорее отказаться от своего заказа, чем доставить официанту или официантке лишнее беспокойство:
- а) да, б) иногда, с) нет.
74. Я живу сегодняшним днем в большей степени, чем другие люди:
- а) верно, б) трудно сказать, с) неверно.
75. На вечеринке мне нравится:
- а) принимать участие в интересной беседе, б) затрудняюсь ответить, с) смотреть, как люди отдыхают и просто отдыхать самому.
76. Я высказываю свое мнение независимо от того, сколько людей его могут услышать:
- а) да, б) иногда, с) нет.
77. Если бы я мог перенестись в прошлое, я бы больше хотел встретиться с:
- а) Колумбом, б) не знаю, с) Пушкиным.
78. Я вынужден удерживать себя от того, чтобы не улаживать чужие дела:
- а) да, б) иногда, с) нет.
79. Работая в магазине, я предпочел бы:
- а) оформлять витрины, б) не знаю, с) быть кассиром.
80. Если люди плохо обо мне думают, я не стараюсь переубедить да, а продолжаю поступать так, как считаю нужным:
- а) да, б) трудно сказать, с) нет.
81. Если я вижу, что мой старый друг холоден со мной и избегает меня, я обычно:
- а) сразу же думаю «у него плохое настроение», б) не знаю, с) беспокоюсь о том, какой неверный поступок я совершил.

82. Все несчастья происходят из-за людей:  
а) которые стараются во все внести изменения, хотя уже существуют удовлетворительные способы решения этих вопросов, б) не знаю, с) которые отвергают новые, многообещающие предложения.
83. Я получаю большое удовольствие, рассказывая местные новости:  
а) да, б) иногда, с) нет.
84. Аккуратные, требовательные люди не уживаются со мной:  
а) верно, б) иногда, с) неверно.
85. Мне кажется, что я менее раздражительный, чем большинство людей:  
а) верно, б) не знаю, с) неверно.
86. Я могу легче не считаться с другими людьми, чем они со мной:  
а) верно, б) иногда, с) неверно.
87. Бывает, что все утро я ни с кем не хочу разговаривать:  
а) часто, б) иногда, с) никогда.
88. Если стрелки часов встречаются через каждые 65 минут, отмеренных по точным часам, то эти часы:  
а) отстают, б) идут правильно, с) спешат.
89. Мне бывает скучно:  
а) часто, б) иногда, с) редко.
90. Люди говорят, что мне нравится все делать своим оригинальным способом:  
а) верно, б) иногда, с) неверно.
91. Я считаю, что нужно избегать излишних волнений, потому что они утомительны:  
а) да, б) иногда, с) нет.
92. Дома в свободное время я:  
а) болтаю и отдыхаю, б) затрудняюсь ответить, с) занимаюсь интересующими меня делами.
93. Я робко и осторожно отношусь к завязыванию дружеских отношений с новыми людьми:  
а) да, б) иногда, с) нет.
94. Я считаю, что то, что люди говорят стихами, можно так же точно выразить прозой.  
а) да, б) иногда, с) нет.
95. Я подозреваю, что люди, с которыми я нахожусь в дружеских отношениях, могут оказаться отнюдь не друзьями за моей спиной:  
а) да, в большинстве случаев, б) иногда, с) нет, редко.
96. Я думаю, что даже самые драматические события уже через 3 года не оставляют в моей душе следов:  
а) да, б) иногда, с) нет.
97. Я думаю, что было бы интереснее быть:  
а) натуралистом и работать с растениями, б) не знаю, с) страховым агентом.
98. Я подвержен беспричинному страху и отвращению по отношению к некоторым вещам, например, к определенным животным, местам и т. д.:

а) да, б) иногда, с) нет.

99. Я люблю размышлять о том, как можно было бы улучшить мир:

а) да, б) трудно сказать, с) нет.

100. Я предпочитаю игры:

а) где надо играть в команде или иметь партнера, б) не знаю, с) где каждый играет сам за себя.

101. Ночью мне снятся фантастические и нелепые сны:

а) да, б) иногда, с) нет.

102. Если я остаюсь в доме одни, то через некоторое время я ощущаю тревогу и страх:

а) да, б) иногда, с) нет.

103. Я могу своим дружеским отношением ввести людей в заблуждение, хотя на самом деле они мне не нравятся:

а) да, б) иногда, с) нет.

104. Какое слово не относится к двум другим:

а) думать, б) видеть, с) слышать.

105. Если мать Марии является сестрой отца Александра, то кем является Александр по отношению к отцу Марии:

а) двоюродным братом, б) племянником, с) дядей.

**Интерпретация факторов** (дается по книге В. Большакова «Психотренинг. Социодинамика. Игры. Упражнения», М., 1996, поскольку этот вариант интерпретации позволяет легко «переформулировать» результаты тестирования на понятном подросткам языке)

Фактор «А». Замкнутость — общительность.

При низких оценках человек характеризуется необщительностью, замкнутостью, безучастностью и некоторой ригидностью, а также излишней строгостью к оценке людей. Он скептически настроен, холоден по отношению к окружающим, любит быть в одиночестве, не имеет близких друзей, с которыми может быть откровенным.

При высоких оценках по фактору человек открыт и добросердечен, общителен и добродушен. Ему свойственны естественность и непринужденность в поведении, внимательность, доброта, мягкосердечность в отношениях. Он охотно работает с людьми, активен в устранении конфликтов, доверчив, не боится критики, испытывает яркие эмоции, живо откликается на любые события.

В целом фактор указывает степень общительности человека в малых группах.

Фактор «В». Интеллект.

При низких оценках человеку свойственны конкретность и некоторая ригидность мышления, может иметь место эмоциональная дезорганизация мышления.

При высоких оценках наблюдается абстрактность мышления, сообразительность и высокая обучаемость. Существует зависимость между высокими значениями по фактору и уровнем вербальной культуры и эрудицией.

### Фактор «С». Эмоциональная неустойчивость — эмоциональная устойчивость.

Этот фактор характеризует способность управлять эмоциями и настроением, особенно умение найти им адекватное объяснение и реалистическое выражение. Низкая эмоциональная устойчивость является наиболее общей составной частью всех патологических отклонений: неврозов, психопатий, алкоголизма и т. д.

Высокие оценки свойственны людям эмоционально зрелым, смело смотрящим в лицо фактам, спокойным, уверенным в себе, постоянным в своих планах и привязанностях, не поддающимся случайным колебаниям настроения. На вещи они смотрят серьезно и реалистично, хорошо осознают требования действительности, не скрывают от себя собственных недостатков, не расстраиваются из-за пустяков, чувствуют себя хорошо защищенными и приспособленными.

В крайних случаях может иметь место эмоциональная ригидность и нечувствительность. Фактор связан с силой нервной системы, лабильностью и преобладанием системы торможения.

Низкие оценки по фактору бывают у лиц, неспособных контролировать эмоции и импульсивные влечения, особенно неспособных выразить их в социально-допустимой форме. Внешне это проявляется как плохой эмоциональный контроль, отсутствие чувства ответственности, капризность, уклонение от реальности. Внутренне они чувствуют себя беспомощными, усталыми и неспособными справиться с жизненными трудностями.

### Фактор «Е». Подчиненность — доминантность.

При низких оценках человек застенчив, склонен уступать дорогу другим. Он часто оказывается зависимым, берет вину на себя, тревожится о возможных ошибках. Ему свойственны тактичность, безропотность, почтительность, покорность до полной пассивности.

При высоких оценках человек властный, независимый, самоуверенный, упрямый до агрессивности. Он независим в суждениях и поведении, свой образ мыслей склонен считать законом для себя и окружающих. В конфликтах обвиняет других, не признает власти над собой и давления со стороны, предпочитает для себя авторитарный стиль руководства и борется за более высокий статус; конфликтный, своенравный.

### Фактор «F». Сдержанность — экспрессивность.

При низких оценках человек характеризуется благоразумием, осторожностью, рассудительностью, молчаливостью. Ему свойственны склонность все усложнять, некоторая озабоченность, пессимистичность в восприятии действительности. Беспокоится о будущем, ожидает неудач. Окружающим он кажется скучным, вялым и чрезмерно чопорным.

При высоких оценках человек жизнерадостен, импульсивен, беспечен, весел, разговорчив, подвижен. Энергичен; социальные контакты для него эмоционально значимы. Он экспрессивен, искренен в отношениях с людьми. Эмоциональный и динамичный стиль общения приводят к тому, что он часто становится лидером и энтузиастом групповой деятельности.

### Фактор «С». Подверженность чувствам — высокая нормативность поведения.

Данный фактор, характеризует настойчивое стремление к соблюдению моральных требований.

На полюсе высоких значений фактора находятся такие черты, как чувство ответственности, добросовестность, стойкость моральных принципов. Эти люди глубоко порядочны не потому, что это может оказаться выгодным, а потому, что они не могут поступить иначе по своим убеждениям. Они точны и аккуратны в делах, во всем любят порядок, правил не нарушают, выполняют их буквально даже тогда, когда правила кажутся пустой формальностью. Высокая добросовестность и сознательность обычно сочетаются с хорошим самоконтролем и стремлением к утверждению общечеловеческих ценностей, иногда в ущерб личным, эгоистическим целям.

Человек, имеющий низкую оценку по фактору, склонен к непостоянству, легко бросает начатое дело, ленивый, недобросовестный, эгоистичный, он не прилагает усилий к выполнению общественных требований и культурных норм, презрительно относится к моральным ценностям, ради собственной выгоды способен на нечестность и обман. Низкие оценки по фактору обычно встречаются у асоциальных психопатов, правонарушителей и других групп лиц, которые характеризуются низкими моральными качествами.

Фактор отрицательно коррелирует с правонарушениями и асоциальным поведением, а положительно — с успехами в обучении и общими достижениями. В групповой динамике он положительно связан со степенью дружелюбности, уровнем группового сотрудничества.

#### Фактор «Я». Робость — смелость.

Это четко определенный фактор, который четко определяется даже при приближенном выделении факторов. Современные представления связывают его с чувствительностью вегетативной нервной системы к угрозе. Существуют доказательства, что это один из немногих наиболее сильных наследственных факторов.

Высокие оценки свидетельствуют о невосприимчивости к угрозе, смелости, решительности, тяге к риску и острым ощущениям. Обследования лиц с высокими значениями по фактору показывают, что они свободно вступают в контакты, не испытывают трудностей в общении, охотно и много говорят, не теряются при столкновениях с неожиданными обстоятельствами, о неудачах быстро забывают, не делают надлежащих выводов из пережитых наказаний.

В групповой деятельности людей с высокими значениями по фактору часто выбирают лидерами, особенно если деятельность группы связана с соперничеством или риском. Фактор является важным для успешности в тех видах деятельности, где требуется умение противодействовать усталости при работе с людьми и выдерживать большие эмоциональные нагрузки. Имеются экспериментальные данные, указывающие на то, что у этих лиц часто бывают подъемы систолического давления и что они чаще болеют коронарными заболеваниями, что связано с их высокой эмоциональной активностью.

Люди с низкими оценками по фактору имеют сверхчувствительную симпатическую нервную систему, что делает их остро реагирующими на любую

угрозу. Эти люди считают себя крайне робкими, неуверенными в своих силах, терзаются необоснованным чувством собственной неполноценности, медлительны и сдержанны в проявлении чувств, не любят работать в контакте с другими людьми, предпочитают иметь одного -двух друзей вместо большой компании, не могут поддержать контакты с большой группой людей.

Фактор «/». Жесткость — чувствительность.

При низких оценках по фактору человеку свойственна мужественность, самоуверенность, рассудочность, реалистичность суждений, практичность, некоторая жесткость, суровость, черствость по отношению к окружающим.

При высоких оценках наблюдается мягкость, зависимость, стремление к покровительству, склонность к романтизму, аристократичность натуры, художественность восприятия мира. Можно говорить о развитой способности к эмпатии, сочувствию, сопереживанию, пониманию других людей.

Фактор «L». Доверчивость — подозрительность.

Лица с высокими оценками по фактору с самого начала подходят ко всем людям с предубеждением, настороженно, во всем ищут тайны, ждут ото всех подвоха, никому не доверяют, считают своих друзей способными на нечестность, не откровенны с ними. В коллективе они держатся обособленно, пекутся только о себе, завидуют успехам других людей, считают, что их недооценивают, уделяют мало внимания оценке их достижений.

В отношениях с людьми проявляют себя как настойчивые, раздражительные, не терпящие конкуренции, не поддающиеся влиянию других людей, скептически относящиеся к моральным мотивам поведения окружающих.

Их характеризует высокий уровень тревожности и беспокойства, вследствие чего фактор можно рассматривать как предпочитаемый метод защиты от тревожности, как предпочитаемый способ компенсирующего поведения.

Человек с низкой оценкой по фактору считает всех людей добрыми и хорошими, откровенно рассказывает о себе даже незнакомым людям, легко доверяет им свои сокровенные мечты и материальные ценности. В коллективе всегда уживчив, весел, не завистлив, проявляет искреннюю заботу о своих товарищах, не стремится конкурировать с ними, выделиться, обратить на себя внимание.

Высокий уровень по фактору свойствен тем, кто по роду своих занятий должен полагаться сам на себя в решении важных проблем. Он высок у администраторов, летчиков, юристов и низок у спортсменов, канцелярских работников и работников сферы обслуживания. В групповой динамике фактор отрицательно коррелирует со степенью сплоченности группы.

Фактор «M». Практичность — развитое воображение.

Высокие оценки характерны для лиц с богатым воображением, выдумщиков, фантазеров, ориентированных на собственные желания, погруженных в себя, витающих в облаках, не обращающих внимания на повседневные дела и обязанности. Их поведение отличается эксцентричностью и своеобразием. Они не заботятся о том, чтобы носить такую же одежду, как все, или делать то же

самое, как и все. У них самобытное мировоззрение и своя собственная, неповторимая манера поведения. Вероятно, это основная черта, отличающая творчески одаренных лиц независимо от рода деятельности.

Средние значения фактора в среде художников, музыкантов, писателей и ученых значимо выше, чем в популяции общего типа.

Низкие оценки говорят о практичности и добросовестности человека. Он ориентируется на внешнюю реальность и следует общепринятым нормам, ему свойственна некоторая ограниченность и излишняя внимательность к мелочам.

#### Фактор «/V». Проницательность — наивность.

Фактор интерпретируется как искусственность и расчетливость поведения.

Лица с высокими оценками по фактору характеризуются искусственностью, расчетливостью, проницательностью, умением вести себя холодно и рационально, не поддаваться эмоциональным порывам, видеть за аффектом логику. Они держатся корректно, вежливо, отстранение, ко всему подходят разумно и не сентиментально. Прежде чем предпринять что-либо, с холодной аналитичностью оценивают возможные шансы, хитро и умело строят свое поведение, скептически относятся к лозунгам и призывам, склонны к интригам и утонченному коварству. В общении мягки, аристократичны, вежливы, следят за своей речью и манерами.

Низкие оценки свидетельствуют о грубости, бестактности, прямолинейности, неумении ясно мыслить, об отсутствии проницательности и социальной ловкости. Обычно это открытые, наивные люди, общительные и компанейские, любящие простые естественные вещи и чувственные радости. Они плохо понимают мотивы поведения окружающих, все принимают на веру, легко загораются общими увлечениями, сентиментальны, чувствительны, не могут логикой обуздать свои эмоции, не умеют хитрить и ловчить, ведут себя естественно, просто и грубовато.

В групповых взаимоотношениях лица с низкими оценками по фактору вызывают больше доверия, особенно у детей. Однако на эффективность деятельности группы они влияют отрицательно. Лица с высокими оценками по фактору помогают точному аналитическому анализу групповых проблем и принятию общих решений, в то время как лица с низкими оценками этому препятствуют.

#### Фактор «O». Уверенность в себе — тревожность.

Высокая оценка по фактору свидетельствует о доминировании тревожно-депрессивного фона настроения. Эти люди неизменно чем-нибудь озабочены, всегда подавлены, тягостятся дурными предчувствиями, склонны к самоупрекам, недооценивают свои возможности, принижают свою компетентность, знания и способности. В обществе они чувствуют себя неуверенно, неуютно, держатся излишне замкнуто и обособленно.

Низкие оценки характерны для лиц веселых, жизнерадостных, довольных жизнью и уверенных в успехах и своих возможностях. Они живо от-

кликаются на все происходящие события, находят интерес и новизну даже в повседневных мелких делах.

#### Фактор «Q1». Консерватизм — радикализм.

Люди с высоким знанием по этому фактору имеют разнообразные интеллектуальные интересы, стремятся быть хорошо информированными по поводу научных, политических и даже житейских проблем, но никакую информацию не принимают на веру, никакие принципы не являются для них абсолютными, ко всему они относятся скептически, не доверяют авторитетам, все стараются проанализировать и понять самостоятельно, любят, когда эксперимент приносит что-то новое, неожиданное. Они легко меняют свою точку зрения, спокойно воспринимают неустоявшиеся взгляды и идеи, отличаются критичностью мышления.

Низкие оценки характерны для лиц консервативных, ригидных, не любящих перемен. Это люди устоявшихся мнений. Они знают, во что нужно верить; несмотря на несостоятельность каких-либо принципов, они не ищут новых, с сомнением относятся к новым идеям, склонны к морализаторству и чтению нравоучений. Они противятся переменам и не интересуются аналитическими и интеллектуальными соображениями.

В групповой динамике лица с высокими значениями по этому фактору, часто побуждают группу пойти по новому пути, делают много замечаний в ходе обсуждения внутригрупповых проблем. Обследование большого числа деловых лидеров выявило у них высокие оценки по этому фактору.

#### Фактор «Q2». Самостоятельность — зависимость от группы.

При низких оценках по фактору человек зависит от группы, следует за общественным мнением, предпочитает и работать, и принимать решения вместе с другими людьми, ориентируясь на социальное одобрение. При этом у него зачастую отсутствует инициатива принятия решений.

При высокой оценке человек предпочитает принимать собственные решения, независим, следует по выбранному самостоятельному пути, сам принимает решения и сам действует, однако не всегда доминантен при этом, т. е. имея собственное мнение, не стремится навязать его окружающим.

Нельзя сказать, что он не любит людей, просто он не нуждается в их обществе и поддержке.

#### Фактор «Q3». Низкий самоконтроль — высокий самоконтроль.

Высокие оценки свидетельствуют об организованности, умении хорошо контролировать свои эмоции и поведение. Человек с высоким значением по фактору действует планомерно и упорядоченно, упорно преодолевает препятствия, не разбрасывается, начатое дело доводит до конца. Он хорошо осознает социальные требования и старается их аккуратно выполнять, заботится о впечатлении, которое производит своим поведением, о своей общественной репутации. Надежные руководители имеют высокие оценки по этому фактору.

Низкие оценки по этому фактору указывают на слабую волю и плохой самоконтроль (особенно над желаниями). Деятельность таких людей не упорядочена и хаотична. Они часто теряются, действуют неравномерно, безалаберно, не умеют организовать порядок выполнения своих дел. Нередко они оставляют

свое дело незаконченным, чтобы без достаточного обдумывания взяться за что-то другое.

Данный фактор является одним из наиболее важных для прогноза успешности деятельности. Он положительно коррелирует с успехами в технике, математике, организаторской деятельности и других сферах, где требуется объективность, уравновешенность и решительность.

В групповой динамике оценки по фактору положительно связаны с частотой выбора в лидеры и степенью активности при решении групповых проблем.

Фактор «Q4». Расслабленность — напряженность.

При низких значениях по фактору человек характеризуется расслабленностью, вялостью, спокойствием, низкой мотивацией, ленью, излишней удовлетворенностью и невозмутимостью.

Высокая оценка свидетельствует о напряженности, фрустрированности, взвинченности, наличии возбуждения и беспокойства. Состояние фрустрации, в которой человек находится, представляет собой результат повышенной мотивации. Человек с высокой оценкой по фактору чувствует себя разбитым, усталым, но не может остаться без дела даже в обстановке, благоприятной для отдыха. Для его состояния характерна эмоциональная неустойчивость с преобладанием пониженного настроения, раздражительности и нетерпимости.

Фактор «M<4». Адекватность самооценки.

Чем выше оценка по этому фактору, тем в большей степени самооценка человека отличается от адекватной.

К следующему уроку психологу необходимо подготовить для каждого подростка «обратную связь». Я пишу ее на отдельных листочках.



**Завершение занятия.**

## **УРОК 15. «ОТРАЖЕНИЕ»**

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для развития рефлексии учащихся в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап).

Необходимые материалы:

- Результаты тестирования (см. прошлый урок) для каждого учащегося.
- Клей.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**



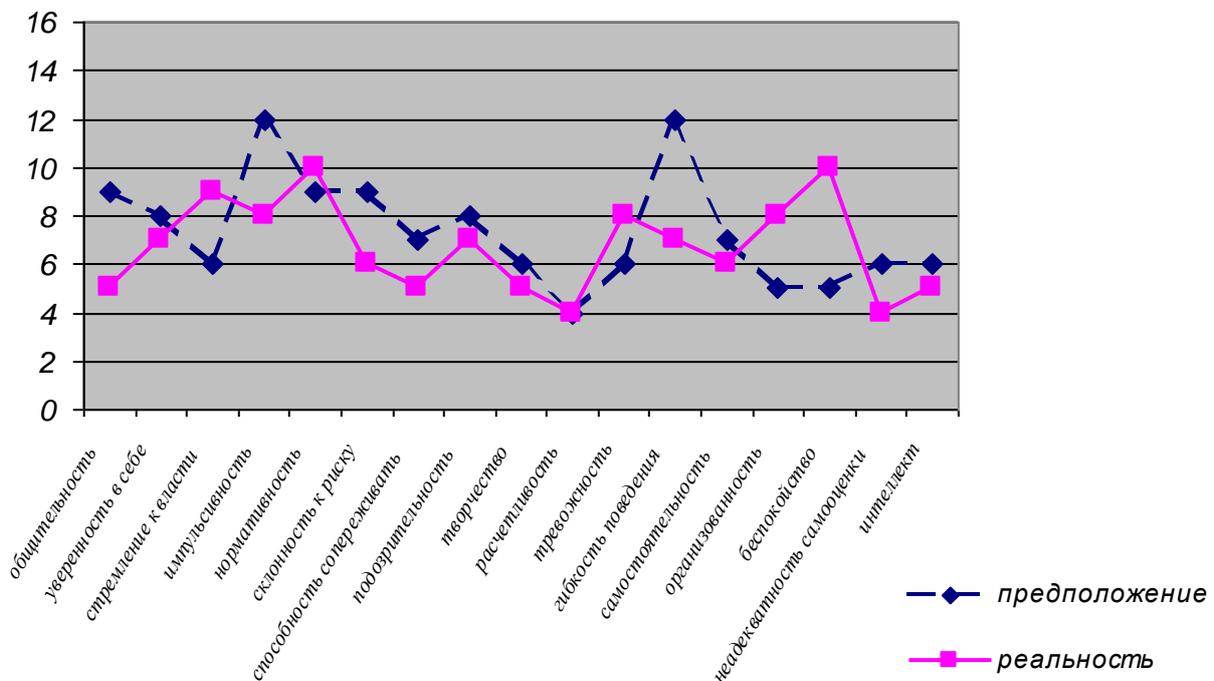
**Приветствие.**

### !!! Упражнение «Угадай-ка!»

Можно ли предугадать результаты тестирования? Подросткам предлагается попробовать сделать это. Для этого строится предполагаемый «личностный профиль», для которого в рабочей тетради есть опорная сетка. Важно учесть, что максимальная оценка по всем факторам, кроме «интеллекта» – 12 баллов (по «интеллекту» – 8 баллов, что обозначено в опорной сетке, где этот фактор вынесен последним).

Название факторов в рабочих тетрадях не дается, поскольку, записывая их со слов ведущего, подростки могут получить все интересующие их комментарии о том или ином параметре.

Итак, подросткам нужно объяснить содержание каждого фактора и вместе с ними отметить их названия в тетрадях. После этого они могут построить предполагаемый личностный профиль, а затем нанести на него реальные результаты тестирования (другим цветом или пунктиром), например, как Лариса М.:



Полученные листочки с обратной связью вклеиваются в тетрадь.

#### • Индивидуальная работа в тетради:

- Что говорят обо мне результаты тестирования? Нужно выписать из «обратной связи» то, что кажется самым важным.

*Не слишком общительна, не очень проявляю сочувствие. Люблю руководить, но не часто удается. Стараюсь вписываться во все правила и требования. Часто могу взорваться, меня все бесит.*

*Лариса М.*

- С чем я согласен, а с чем – нет? Почему?

*Согласна, а что мне остается. Я примерно так и думала, только сочувствую больше. Я умею поддержать друга, когда ему плохо. Еще я*

*не стремлюсь командовать. Хотя, может быть, только иногда. А то, что я веду себя, не подстраиваясь под ситуацию—это не плохо, а хорошо.*  
*Лариса М.*

☺ **Завершение занятия.**

## УРОК 16. ПЛАНИРОВАНИЕ ВРЕМЕНИ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для исследования подростками особенностей организации собственного времени.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

☺ **Приветствие**

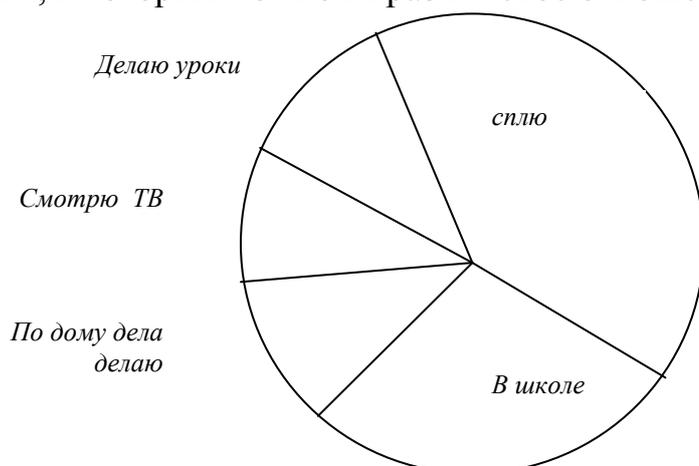
? **Обсуждается вопрос:** сколько лет, месяцев, и дней прожил каждый из нас (см. рабочую тетрадь)? Может быть, кто-то знает и количество прожитых часов?

Выясняется, что прожито уже огромное количество дней (как правило, около 4800), а часов и минут – и того больше (например, 114000 часов и, следовательно, порядка семи миллионов минут)! Это время можно «раздвинуть» еще больше: так, например, академик Шмидт в 14 лет составил себе программу жизни «продолжительностью в 900 лет, с трудом сократил ее до 150 и выполнил! Хотя умер в возрасте 64 года.

Какими делами были заполнены эти годы, месяцы, дни часы? На доске составляется список событий «обычного учебного дня» (проснулся, умылся, позавтракал, пошел в школу...).

!!! **Упражнение «Мое настоящее».**

Ребята работают в тетрадях, отмечая в круге (аналог суток) различные по размеру сектора, обозначающие затраты времени на то или иное дело в течение обычного «средненького» дня (сон, учеба, общение с друзьями, бытовые обязанности, общение с родителями, одиночество и т.д.). Под «кругом времени» есть строчки, в которых можно выразить свое отношение к получившемуся:



□ *Самое интересное даже не отметить – так мало на него времени уходит, что в сутках будет незаметно.*

*Кристина С.*

Во второй части упражнения анализируются «поглотители времени», которых всем очень нравится называть «троглодитами». К ним относится все то, что отнимает время и «сокращает» день. На доске составляется копилка таких «троглодитов» таким образом, чтобы в нее не попадали важные или необходимые подростковые дела:

Длинные разговоры по телефону, просмотр бесчисленных сериалов, игра в одну и ту же компьютерную игру, переделывание плохо сделанной работы и т.д.

Как можно «перепланировать» свой день, чтобы успевать больше, а уставать меньше? Для ответа на этот вопрос предлагается второй «круг времени» и строчки для комментария. Вот вариант Кристины С.:



### • Индивидуальная работа в тетради:

- Что можно «перепланировать» в моем обычном школьном дне?
  - *Если не спать по 11 часов в сутки и поменьше смотреть телек, можно успеть намного больше.*

*Кристина С.*

☺ **Завершение занятия.**

## УРОК 17. ВРЕМЯ ВЗРОСЛЕТЬ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для обращения подростков к собственным перспективным планам.

□

Необходимые материалы:

- Цветные карандаши.

### ХОД ЗАНЯТИЯ:



Приветствие.

**?** **Обсуждение.** Что значит повзрослеть? Это хорошо или плохо? Чем может грозить взросление? Здесь я предлагаю ребятам сказку Д. Соколова «Фиолетовый котенок», хотя, честно говоря, в классе всегда находятся несколько подростков, которые не понимают ее смысла:

*« Фиолетовый котенок мыл лапы только в лунном свете.*

*— Ну что мне с ним делать? — кошка всплёскивала лапами. — Ведь хороший, умный котёнок, а тут — ну что ты будешь делать, хоть кол на голове теши — ни в какую. Только в лунном! Ну что ты будешь делать?*

*— Да что с ним цацкаться? — рычал кабан.*

*— Макнуть его головой в солнечный ушат или просто в речку! Ишь ты — все котята как котята, а этому лунный свет подавай!*

*— Он просто глупый, — каркала ворона.*

*— Голова маленькая, мозгов немного. Вырастет — его из солнечного света не вытащишь!*

*Фиолетовый котёнок мыл лапы только в лунном свете. Луна была большая, белая, яркая.*

*— Милый котёнок, — говорила Луна, — а почему ты фиолетовый?*

*— А как бывает ещё? — удивлялся котёнок.*

*— У меня есть брат, — сказала Луна, — он очень большой и ярко-жёлтый. Хочешь на него посмотреть?*

*— Он похож на тебя? Конечно, хочу.*

*— Тогда не ложись спать, когда я стану таять в небе, а немножко подожди. Он выйдет из-за той горы и займет мое место.*

*Ранним утром котёнок увидел Солнце.*

*— Ух, какой ты тёплый! — воскликнул котёнок. — А я знаю твою сестру Луну!*

— *Передай ей привет, — сказал Солнце, — когда встретишь. А то мы редко видимся.*

— *Конечно, передам.*

**Фиолетовый котёнок теперь умеет мыть лапки не только на солнце, а даже в мыльной ванной. Ну и что?»**

Обсуждение позволяет большинству ребят прийти к выводу о том, что взросление среди прочего влечет за собой и сокращение жизненных возможностей: ведь выбрать что-то (институт, профессию, мужа или жену) – это всегда отказаться от всего остального!

### **!!! Упражнение «Перспективы».**

Организуется обсуждение, в ходе которого на доске фиксируются представления подростков о том, где человек может реализовать сам себя. Желательно обозначать их очень обобщенно: *в учебе, в работе, в спорте, в семье, в творчестве, в воспитании детей, в домашнем хозяйстве и т.д.*

На втором этапе упражнения подростки работают индивидуально, изобразив на листе бумаги собственное «Я» в окружении собственных жизненных перспектив. Например, так, как Ира Б., хотя форма изображения может быть самая разная:



#### **• Индивидуальная работа в тетради:**

- Какие из моих жизненных перспектив меня более всего привлекают?
  - *Добиться успехов в плавании*
  - *Пойти в 10 класс*
- Насколько они реалистичны, и что для этого необходимо сделать?
  - *Вполне реалистичны, надо только немного поднапрячься.*
  - *А все остальное – на потом.*

☺ **Завершение работы.**

## УРОК 18. МОЯ БУДУЩАЯ ПРОФЕССИЯ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для осознания подростками сформированности собственных профессиональных планов.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

☺ **Приветствие.**

? **Игра «Профессиональные ассоциации».**

Два подростка выходят за дверь. Остальные загадывают какую-либо профессию. Входящие возвращаются в класс. Их задача - задавая одноклассникам вопросы типа «С какой мебелью ассоциируется эта профессия», «С каким цветом» и т.д. отгадать загаданную профессию. На это отводится три попытки.

!!! **Упражнение «Журналист»**

Учащиеся делятся на пары. В парах один из подростков играет роль «журналиста», второй – «звезды» (на втором этапе участники меняются ролями). «Журналист» берет у «звезды» интервью по следующему плану:

- Кем ты хочешь быть по профессии.
- Как ты думаешь, кем ты будешь работать через 20-30 лет?
- Что тебе надо делать в ближайший год, чтобы твои профессиональные планы осуществились?
- Что тебе может помешать достигнуть профессиональных целей?
- Что тебе может помочь достичь профессиональных целей?
  - *Как отец, шофером.*
  - *Тоже шофером.*
- *Доучиться 9 класс и поступить в техникум.*
  - *По здоровью не пройду комиссию.*
  - *Не знаю.*

*Из интервью Сережи С.,  
взятого Юрой Т.*

Ответы «звезд» записываются «журналистами» в их рабочие тетради (для этого в паре нужно поменяться тетрадями). По окончании работы «журналисты» представляют группе своих «звезд».

• **Индивидуальная работа в тетради:**

- Есть ли у меня на примете интересующие профессии? А учебные заведения, где их можно получить?
  - *Шофер и только шофер. Много техникумов есть.*  
Сережа С.
  - *Еще не думал.*  
Юра Т.
- Когда я планирую определиться с профессией окончательно?
  - *Уже определился.*  
Сережа С.
  - *Когда школу закончу.*  
Юра Т.



**Завершение занятия.**

## УРОК 19. КАК Я ВЫГЛЯЖУ?

Цели занятия для специалистов:

- создание условий для осознания подростками собственных стереотипов «идеальной внешности»;
- создание условий для объективной оценки учащимися своей внешности.

Необходимые материалы:

- Фотографии известных мужчин и женщин (например, постеры из подростковых журналов).
- Бумага для записей.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**



**Приветствие.**



**Игра «Встаньте те, кто...».**

Ведущий говорит предложение «Встаньте те, кто...» и называет какое-то качество. Те участники группы, которые могут отнести это качество в себе, встают и хором говорят: «Желаем всем хорошего настроения!». Одним из последних называется предложение: «Встаньте те, кто считает себя красивым».

Игра заканчивается обсуждением. Что такое красота? Кого можно считать красивым?

Здесь уместно привести известную притчу о красоте, точнее, об ее относительности:

*«В одной далекой стране как-то раз случилось несчастье: в королевской семье родилась удивительно некрасивая принцесса. Не нашлось никого, что бы нашел в ней хотя бы одну привлекательную черточку. Уж слишком*

*она была бледна, слишком тонка, слишком большие у нее были глаза и слишком маленькие уши.*

*Некрасивая принцесса росла, и скоро все поняли, что она – одна из самых добрых и умных девушек в стране. Но это только добавляло жалости к ней, и люди сокрушенно вздыхали: «Бедняжка! Какая же она некрасивая! А ведь такая умница!». Принцесса смирилась с мыслью о своем уродстве. Она подолгу бродила в одиночестве по лесу, размышляя о своей нелегкой доле.*

*Однажды во время такой прогулки она увидела оседланную лошадь, которая почему-то одиноко стояла посреди леса. Всадника рядом не было видно. Присмотревшись, принцесса сумела разглядеть, что он ничком лежит на земле. Подбежав к нему, принцесса на мгновение остолбенела – он был такой же некрасивый, как и она!*

*Много времени прошло до того момента, как всадник, перенесенный в королевский дворец, оправился от падения. А оправившись, предложил своей спасительнице руку и сердце. Принцесса дала свое согласие на брак, а ее родители вздохнули с облегчением: хоть кто-то женится на ней, пусть он и не красавец.*

*Принц увез ее в свое королевство. Всю дорогу принцесса пряталась за занавеской кареты, чтобы не пугать новых подданных своим уродством. Но настал момент, когда ей пришлось появиться перед всем честным народом на балконе своего замка.*

*Принцесса вышла на балкон, низко опустив голову, и вдруг толпа замерла, а через секунду пронесся восторженный вздох. Принцесса оказалась самой красивой девушкой в этой стране, где очень ценилась бледная кожа, стройность и большие глаза».*

### **!!! Упражнение «Идеал»**

Класс делится на две подгруппы, одну из которых составляют мальчики, другую – девочки. Подгруппы получают задание: сформулировать свои представления о внешне идеальной девушке и юноше. Если в подгруппе возникают разногласия, можно описать разные эталоны красоты.

По завершении работы подгруппы представляют друг другу образы идеальной мужской и женской внешности. Они фиксируются на доске, разделенной на четыре части:

Девочки об идеальной девушке	Мальчики об идеальной девушке
Девочки об идеальном юноше	Мальчики об идеальном юноше

Полученные описания обсуждаются. Анализируется, легко ли было прийти к единому мнению. В ходе таких обсуждений ребята всегда приходят к выводу о том, что единых эталонов красоты не бывает. Реальность такова, что любят всяких – худеньких, толстых, веснушчатых и т.д. Этот вывод часто приводит ребят к мысли о том, что задание, которое им дали, было, говоря литературным языком, «не вполне корректным».

Выясняется, что главное – это то, как сам человек относится к собственной внешности. При желании те качества внешности, которые кажутся недостатками, можно превратить в достоинства или скрыть с помощью одежды и косметики. Важно только знать объективные особенности своей внешности. В качестве иллюстрации можно привести известные притчи «Кинозвезда», «Два кусочка сахара», проиллюстрировать это положение рассказами об особенностях оформления внешности у различных народов и т.д.

• **Индивидуальная работа в тетради.**

Подросткам предлагается описать собственный идеал внешности девушки (для девочек) и юноши (для мальчиков). Для этого предлагается форма таблицы:

Признаки идеальной внешности		

Желательно указывать признаки, поддающиеся объективному измерению. Например, рост в сантиметрах, вес в килограммах, цвет глаз и т.д. Указывать характеристики типа «привлекательный носик» или «выразительные глазки», как мы выяснили чуть раньше, бессмысленно.

По окончании работы с первым столбиком ребятам предлагается озаглавить второй столбец «Есть ли этот признак у меня» и заполнить его знаками «+» и «-».

<i>Признаки идеальной внешности</i>	<i>Есть?</i>	<i>Объективно</i>
<i>Рост около 180 см</i>	-	
<i>Глаза голубые</i>	+	
<i>Волосы темные</i>	+	
<i>Сильный (подтягиваться 15 раз)</i>	-	<i>только 12</i>

*Максим В.*

Третий столбик остается на домашнюю работу: «объективные данные»

Это тот исключительно редкий случай, когда домашнее задание необходимо: в классе невозможно создать безопасную обстановку для измерения ребятами своего роста, веса или талии. Даже если есть весы или ростомер, стеснения не избежать. Поэтому это задание подросткам проще выполнить в одиночестве.

Поскольку задания на дом по психологии крайне редки, необходимо отдельно проследить, чтобы оно было зафиксировано подростками в дневниках.

**Индивидуальная работа в тетради:**

В качестве рефлексивного момента занятия подросткам предлагается письменно ответить на вопрос:

- Насколько моя внешность соответствует идеалу? Как можно ее изменить?
  - *Ростом я еще вырасту, а так я ничего. И еще немного в спортзал похожу. А девчонкам и так нравлюсь*  
Максим В.

☺ **Завершение занятия.**

## УРОК 20. КАК Я ВЫГЛЯЖУ (продолжение)

Цели занятия для специалистов:

- разрядка негативных чувств, связанных у подростков с переживанием собственных недостатков внешности;
- поиск ресурсов самопринятия с помощью анализа ребятами собственных достоинств.

Необходимые материалы:

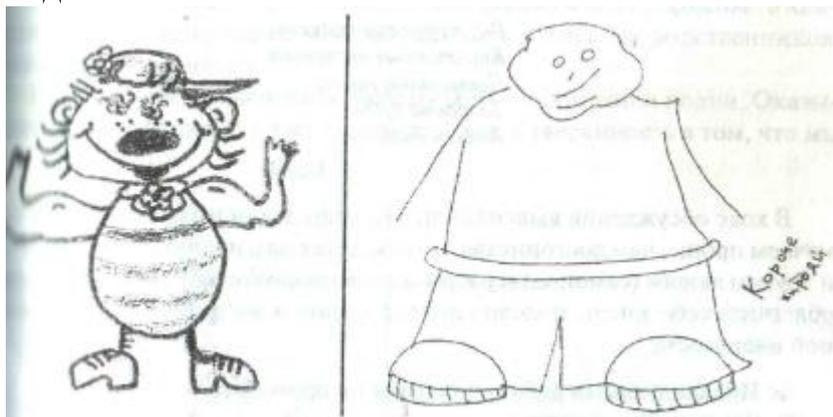
- Цветные карандаши.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

☺ **Приветствие.**

? **Упражнение «Кривое зеркало».**

Ребятам предлагается поработать в своих тетрадях: изобразить свое отражение в кривом зеркале в полный рост. Показывать свои рисунки никому не надо.



*Света П.*

*Женя М.*

В обсуждении ведущий предлагается проанализировать рисунки «нескольких ребят из другой школы» (для этого можно воспользоваться рисунками, переведенными здесь), отвечая на вопрос: «Что можно сказать о том, как этот человек относится к своей внешности?». Выясняется, что на рисунках, как правило, особенно искажаются те элементы внешности, которые человека больше всего не устраивают.

Ребятам предлагается заполнить строчки «Комментарии к рисунку».

□ *Потому что носатая.*

*Света П.*

□ *Много ем, наверно*

*Женя М.*



### Упражнение «Недостатки внешности и ее достоинства».

Ребята работают в тетрадях. Им предлагается записать несколько недостатков, которые они видят в собственной внешности, и найти способы превратить их в достоинства, в крайнем случае – скрыть (письменно).

<i>У меня на лице – прыщи! Ужас! Я совсем немного толстая</i>	<i>Умываться ромашкой – но лень Позаниматься аэробикой – тоже лень! Но надо</i>
<i>Ногти разной длины Большой размер обуви</i>	<i>Да просто следить за ними! Тут уж ничего не сделаешь!</i>

*Ира Б.*

Затем предлагается написать достоинства своей внешности – хотя бы на одно больше, чем перечисленных недостатков.

□ *Выразительные глаза*

□ *Кокетливые веснушки*

□ *Невысокого роста*

□ *Здоровые зубы*

□ *Волосы длинные*

*Ира Б.*

В ходе обсуждения выясняется, что недостатки в самом себе мы замечаем проще, чем достоинства, что мешает нам нравиться самим себе и другим людям (самоподтверждающееся пророчество). Для того, чтобы облегчить себе жизнь, полезно иногда думать о достоинствах собственной внешности.

• **Индивидуальная работа в тетради** не проводится.



### Завершение занятия.

**Домашнее задание:** к следующему уроку нужно принести свои семейные фотографии. Поскольку домашнее задание по психологии – дело редкое, нужно проследить, что оно записано всеми в дневники. Нужно также рассказать ребятам о содержании упражнения «Старые фотографии» для того, чтобы они смогли дома продумать свое выступление (см. урок 21).

## УРОК 21. МОЯ СЕМЬЯ.

### Цели занятия для специалистов:

- Актуализация опыта семейного взаимодействия у подростков.
- Создание условий для осознания подростками позитивного семейного опыта.

### Необходимые материалы:

- Цветные карандаши.
- Фотографии, принесенные ребятами и ведущим.

### ХОД ЗАНЯТИЯ:

☺ **Приветствие.**

? **Упражнение «Генеалогическое дерево».**

Откуда мы родом? Где наши корни? И что такое корни? Корни – это то, что дает нам поддержку.

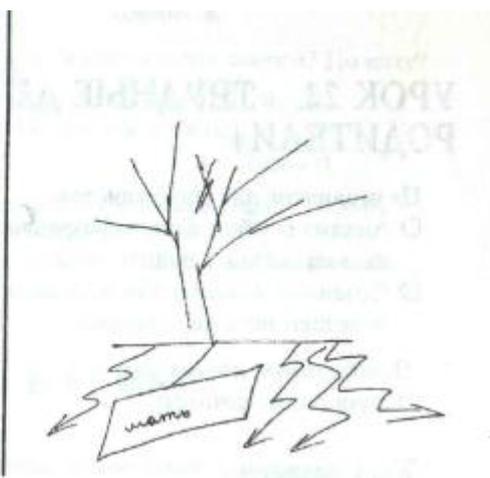
Мы попробуем изобразить генеалогическое древо своей семьи, представив себя стволом дерева, а родителей, бабушек и дедушек – корнями. Когда-нибудь наши потомки нарисуют в виде корней и нас.

Сколько уровне корней (поколений семьи) может нарисовать каждый из присутствующих? Нужно написать имена тех родственников, которых вспомнишь.

В обсуждении выясняется, почему семья – это наши корни. Оказывается, это именно она дает нам поддержку и уверенность в том, что мы кому-то нужны.



Леша К.



Антон П.

!!! **Упражнение «Семейные фотографии».**

Каждый получает по три минуты для того, чтобы рассказать о своей семье, используя принесенные фотографии. Я на правах ведущего тоже участвую

в этом упражнении, показывая свои фотографии, причем стараюсь не повторяться из урока в урок, а рассказывать то, что соответствует моему настроению.

*Это мы, когда сестре три года – три свечки на пироге... А это мама с отцом – они заняты по дому. Они любят заниматься домашними делами, и нас просят им помогать... А это – мы с вами в первом классе! Узнаете?*

*Леша К.*

*У меня только есть фотография с другом. С мамой нет. Но надо сделать. Все.*

*Антон П.*

• **Индивидуальная работа в тетради:**

□ Понравилось ли мне рассказывать о своей семье? Почему?

□ *Конечно, не всем было интересно, но мне понравилось.*

*У меня хорошая семья и класс.*

*Леша К.*

□ *А я и не рассказывал, но нормально.*

*Просто рассказывать особо нечего.*

*Антон П.*



**Завершение занятия.**

## **УРОК 22. «ТРУДНЫЕ ДЕТИ» И «ТРУДНЫЕ РОДИТЕЛИ»**

Цели занятия для специалистов:

□ Анализ наиболее часто встречающихся затруднений в отношениях подростков с родителями.

□ Создание условий для поиска подростками причин трудностей в отношениях с родителями.

Необходимые материалы:

□ Бумага для записей.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**



**Приветствие.**



**Обсуждение «Копилка семейных трудностей».**

Обсуждается вопрос: каковы наиболее распространенные трудности в отношениях подростков и родителей? По результатам обсуждения составляется «Копилка семейных трудностей», которая фиксируется на доске. Желательно,

чтобы трудности формулировались детально: «непонимание» со стороны родителей может оказаться и запретами смотреть телевизор вечером, и отсутствием у родителей времени поговорить о делах.

### **!!! Упражнение «Трудные родители и трудные дети».**

Класс делится на несколько групп. Группы подготавливают истории на тему «Трудные родители» и «Трудные дети».

Готовые истории представляются одноклассникам. Обсуждается вопрос: Что такое трудные родители? Что такое трудные дети? На доске фиксируются психологические портреты «трудного родителя» и «трудного ребенка».

Как правило, «трудные родители» *пьют, курят и бьют своих детей*, реже – *не понимают их, не пускают гулять, не дают карманных денег.*

*«Трудные дети» – хамят, грубят, не помогают, плохо учатся.*

#### **• Индивидуальная работа в тетради.**

- Можно ли назвать моих родителей «трудными»? Почему?
  - *У меня нормальная мама, только нервная*  
*Антон П.*
  - *У меня самые лучшие родители.*  
*Марина Ж.*
- Можно ли назвать «трудным ребенком» меня самого? Почему?
  - *Да я нормальный, и не ребенок, а почти взрослый, как все.*  
*Хочу гулять, но это не значит, что я не трудный*  
*Антон П.*
  - *Иногда я несдержана, могу ругаться и обижаться.*  
*Не очень помогаю родителям. Но я их очень люблю.*  
*Марина Ж.*

#### **Завершение занятия.**

## **УРОК 23. МОИ ПРАВА В СЕМЬЕ**

### Цели занятия для специалистов:

- актуализация чувств, связанных с семейной ситуацией;
- анализ прав и обязанностей различных членов семьи;
- формирование представлений о партнерстве в отношениях родителей и детей.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ:**

#### **Приветствие.**

#### **Обсуждение. «Идеальные отношения в семье».**

Ребята формулируют свои представления об идеальных, с их точки зрения, отношениях между родителями и детьми. Они фиксируются на доске.

В ходе дальнейшего обсуждения выясняется, что идеальные отношения в семье часто характеризуются следующими качествами: равноправие, честность, договор, ответственность, забота.

### **!!! Упражнение «Мои права».**

Ребятам предлагается работать в своих тетрадях. Под заголовком «Мои права» необходимо перечислить собственные права, которыми бы ему хотелось обладать в рамках своей семьи. Можно перечислять любые желательные права, не задумываясь о том, что в реальности позволят родители, а что – нет.

Я имею право:

- на мороженое сколько хочу
- на телевизор и компьютер когда хочу
- на разговоры по телефону сколько надо
- не убирать комнату
- приводить толпу друзей домой через день
- не мыть посуду
- попускать два учебных дня в неделю
- право на молчание

*Лиза Г.*

По желанию ребята могут поделиться с одноклассниками результатами работы, однако настаивать на этом не стоит.

По окончании работы обсуждается вопрос: что означает применение принципов партнерских отношений, которые мы сами сформулировали, к этому перечню прав? Оказывается, родители должны обладать теми же правами, что и мы сами.

Соответственно, ребятам предлагается в списке собственных желательных прав исправить заголовок «Мои права» на «Права моих родителей» и перечитать написанное.

Родители имею право:

- на мороженое сколько хочу
- на телевизор и компьютер когда хочу
- на разговоры по телефону сколько надо
- не убирать комнату
- приводить толпу друзей домой через день
- не мыть посуду
- попускать два учебных дня в неделю
- право на молчание

*Лиза Г.*

### **• Индивидуальная работа в тетрадях:**

- Мое отношение к результатам упражнения «Мои права».
  - Вообще-то это я ребенок, а не они. У них права есть другие. Но если уж равноправие, тогда я не знаю. Неправильно как-то.*

Лиза Г.

- Реалистичный список прав и обязанностей (!), которые могу выполнять и я, и мои родители (с учетом сформулированных в начале урока принципов).

Права:

- Гулять
- Смотреть телевизор
- Разговаривать по телефону

Обязанности:

- Сообщать, если задерживаюсь
- По очереди мыть посуду

Больше не знаю.

Лиза Г.



Завершение занятия.

## УРОК 24. ЧТО ТАКОЕ ДРУЖБА

Цели занятия для специалистов:

- формулирование представлений о дружбе и ее психологических составляющих;
- создание условий для анализа подростками собственных стереотипов в понимании дружбы как препятствия к установлению близких отношений с другими людьми.

Необходимые материалы:

- Бумага для записей.
- Скотч.
- Цветные карандаши.
- Клей.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**



Приветствие.



Упражнение «Ассоциации»

Какие ассоциации возникают у нас, когда мы слышим слово «дружба»? Эти ассоциации записываются на доске: *друг, не бросит, не подведет, гуляем, разговариваем, не скучно* и т.д.

В общем, «дружба», как правило, вызывает у всех положительные чувства.



Упражнение «Ищу друга».

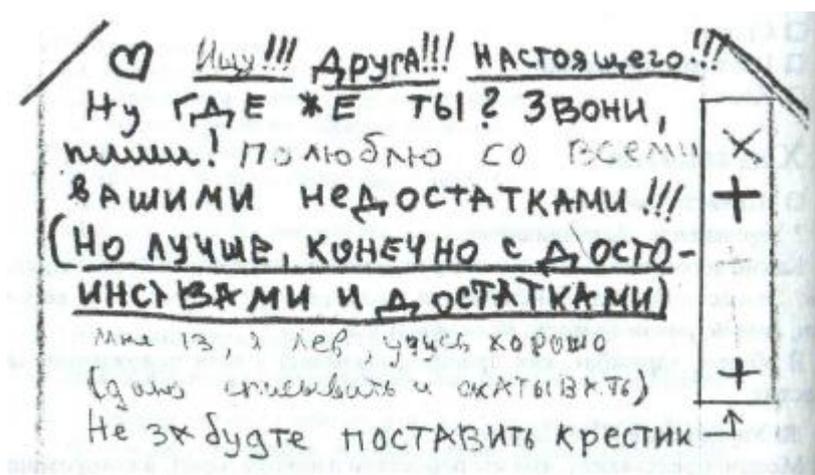
Можно представить, что мы переехали в другой город, в котором нет ни одного знакомого. В этом городе есть «Стена объявлений», на которой все желающие могут оставить какую-либо информацию. Необходимо составить текст и придумать оформление объявления, начинающегося словами «Ищу друга». Желательно, чтобы участники работали самостоятельно, не видя объявлений друг друга.

Ребята составляют текст и оформляют свои объявления. Готовые объявления развешиваются по стенам так, чтобы с ними могли ознакомиться все желающие. Я стараюсь сама поучаствовать в этом упражнении, написав объявление с большим количеством требований к кандидату в друзья.

Каждый из участников упражнения получает право «трех голосов»: он может цветным карандашом поставить крестики на трех объявлениях, на которые он бы откликнулся. Сам ведущий, на мой взгляд, также имеет право голоса в случае, если принимал участие в первой части упражнения. Это к тому же позволит проследить за тем, чтобы объявления участников, испытывающих трудности с самопринятием, не оказались самыми непопулярными. Для того, чтобы каждый мог поставить только три крестика, цвет «рабочего карандаша» у каждого свой.

Затем авторы объявлений могут снять их со стены и сделать вывод о популярности своего объявления.

В ходе обсуждения выясняется, что чем больше требований к друзьям мы предъявляем, тем меньше у нас друзей. В дружбе требования предъявляются прежде всего самому себе. В качестве иллюстрации можно привести английскую поговорку: «Если хочешь, чтобы у тебя были друзья, нужно научиться самому быть другом»



Таня А.

• **Индивидуальная работа в тетради:**

□ Что я узнал о себе в упражнении «Ищу друга»?

□ Я нормальный друг, и меня ценят.

Таня А.

□ Тупо. Мне поставили всего два крестика.

☺ Завершение занятия.

## УРОК 25. МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для осознания подростками степени принятия себя как мужчины / женщины (поло-ролевая самоидентификация).
- Обращение к существующим у подростков гендерным стереотипам.

Необходимые материалы:

- Бумага для записей.
- Цветная бумага, картон, фольга, старые журналы, газеты и книги с картинками.
- Клей, ножницы.
- Скотч для упражнения «Коллаж».
- Цветные карандаши.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

☺ **Приветствие.**

? **Обсуждение.** Какими должны быть мужчины и женщины? Мужчины – сильными, с деньгами, смелыми, умными; женщины – красивыми, женственными, мягкими, взбалмошными, кокетливыми... Откуда мы это знаем?

!!! **Упражнение «Коллаж».**

Класс делится на две подгруппы (по принципу «мальчики направо – девочки налево»). На листах ватмана из предложенных материалов девочки составляют коллаж «Типичная женщина», а мальчики – «Типичный мужчина». Например:



Закончив работу, подгруппы представляют друг другу свои творения, рассказывают о том, что изображено. В обсуждении выясняется, что далеко не все считают необходимым женским атрибутом зеркало, а мужским – машину, и т.д.

• **Индивидуальная работа в тетрадях:**

- Как ты думаешь, бывают ли люди, которые подходят под описание «типичных» мужчин и женщин? Почему?
  - *Я – типичный мужчина*  
*Миша М.*
  - *Я точно не типичная девушка. Меня больше интересует история, а не моя внешность. Ну и что?*  
*Соня А.*

☺ **Завершение занятия.**

**УРОК 26. Я - ...** (тема дописывается каждым индивидуально: «Я-мужчина», «Я-женщина»)

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для полоролевой идентификации учащихся.

Необходимые материалы:

- Бумага для записей.
- Картинки с изображением мужчин и женщин, юношей и девочек, мальчиков и девочек, стариков и старушек для упражнения «Открытки» (в количестве примерно в два раза превосходящем число подростков).

## ХОД ЗАНЯТИЯ:



Приветствие.



Упражнение «Кино про жизнь».

Класс делится на две подгруппы – мальчиков и девочек. Девочки составляют сценарий на тему «Кино про женщину», мальчики – «кино про мужчину», описывая их жизненный путь (по возможности с момента рождения до смерти). Завершенные работы представляются классу.

*Когда Она (аноним) родилась, ее страшно баловали, покупали ей игрушки и красивые платья. Она хорошо училась, и ее любили еще больше. Потом она влюбилась и стала учиться хуже. Родители не поняли и выгнали ее из дома, но потом простили. Она вышла замуж за свою любовь и родила сына и дочку и пошла работать в фирму менеджером и стала зарабатывать много денег. Потом у нее родились внуки, а потом правнуки. А потом Она умерла, и все плакали у нее на могилке.*

*Группа девочек.*

*Алекс родился сильным. Он был сильнее всех в школе и всех побеждал. Потом он поумнел и поступил учиться на юриста. Потом лет в сорок он женится и у него родятся дети. Его все будут уважать и бояться.*

*Группа мальчиков.*



Упражнение «Открытки».

Открытки с изображениями мужчин и женщин раскладываются на две парты. Девочки подходят к парте с «женскими» открытками, мальчики – с «мужскими».

Итак, перед ребятами лежат открытки с изображением мужчин и женщин разных возрастов. Нужно заприметить одну из них, ту, которая больше всего понравится. На всякий случай (мало ли, кто-то успеет взять ее раньше!) нужно отметить несколько «запасных вариантов».

Когда все посмотрели предложенные им картинки, можно взять ту, которая понравилась больше всего (желательно мирно, не устроив заварушки местного масштаба) и вернуться на свои места.

Задание: нужно попробовать представить себя этим человеком и написать от его имени историю, начав словами: «Я ... (мужчина / женщина), мне ... лет...». Ребятам нужно предупредить о том, что истории придется озвучить.

Вот примеры историй:

□ *Я – мужчина, мне около 20 лет. Я только что закончил техникум, откосил от армии и теперь взрослый и самостоятельный, и могу жить в свое удовольствие.*

□ *Сережа Р.*

- *Я – женщина, мне 18 лет. Я очень красивая, добрая и ласковая, но об этом никто не знает, потому что она скромная. Но ведь красивая.*

*Наташа Т.*

- **Индивидуальная работа в тетради** не проводится.

 **Завершение занятия.**

## УРОК 27. ЧТО ТАКОЕ ЛЮБОВЬ?

### Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для анализа собственных стереотипов в понимании любви как препятствия к установлению близких отношений с другими людьми.

### Необходимые материалы:

- Коробки, упаковочная бумага и ленточки .

### **ХОД ЗАНЯТИЯ:**

 **Приветствие.**

**? Обсуждение.** Что такое любовь? На доске составляется словарь определений: *чувство, симпатия, страсть, хорошее отношение, секс, свадьба, мечта, неправда...*

**!!! Упражнение «Сиамские близнецы».**

В обсуждении выясняется, что любящие друг друга люди так или иначе связаны между собой.

Класс случайным образом разбивается на пары (например, с использованием приема «Этот?»): один из подростков, стоя спиной к классу, должен остановить выбор на одном из одноклассников, на которых по очереди показывает ведущий; желательно составление пар по принципу «мальчик – девочка»). Получившиеся пары связываются по левой /правой ноге и левой / правой руке.

Теперь каждой паре необходимо сделать несложное дело (например, упаковать подарок), можно на время (тогда организуется соревнование между парами).

В обсуждении нужно обдумать вопрос: какие отношения с любимым человеком являются наиболее комфортными? Возможно, ответ будет таким: наиболее комфортными являются те взаимоотношения, в которых существует определенная свобода и которые позволяют людям доверять друг другу.

## • Индивидуальная работа в тетради:

□ Что такое любовь?

□ *Любовь – это мечта, которая может и не сбыться.*

*Маша Г.*

□ *Любовь – это несерьезно. Надо деньги зарабатывать.*

*Миша Ш.*



Завершение занятия.

## УРОК 28. РИСКОВАТЬ ИЛИ НЕ РИСКОВАТЬ?

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для осознания подростками своего отношения к риску и состоянию азарта.
- Создание условий для разрядки стремления к необдуманному риску и формирования представлений об осознанном риске.

Необходимые материалы:

- Бумага для записей.

### ХОД ЗАНЯТИЯ:



Приветствие.



**Обсуждение.** Что значит «рисковать»? Зачем люди рискуют.

Для подростков понятие «риск» очень широко. Первое, что приходит в голову – это различные экстремальные виды спорта, которые интересуют большинство восьмиклассников. А бывает ли риск в обычной жизни?

Риск в обычной жизни, по мнению ребят, это и *первым признаться в любви, и попробовать курить/употреблять наркотики, проехать «зайцем» в троллейбусе по Невскому проспекту, сыграть в игровые автоматы, показать язык учительнице по химии и т.д.*

Все эти поступки люди совершают для «адреналинчика», для дела, по необходимости (когда по другому никак), чтобы привлечь к себе внимание, чтобы что-то доказать себе и другим, просто от скуки ...

Каждый заполняет первый и второй столбики таблицы в рабочей тетради:

Я рискую, когда...	Зачем?	«Расчет»
1.		
2.		

А насколько риск оправдан? Бывает ли риск «более расчетливым» и «менее расчетливым»? Есть ли такой риск, который больше похож на глупость?

### !!! Упражнение «Казино».

Каждый получает восемь бумажек, которые надо «превратить в деньги», написав на них цифру (достоинство банкноты: от 1 до 19 кроме 10) и ту или иную реальную или придуманную денежную единицу («доллар», «рубль», «крона», «фертинг» и т.д.).

Надписав свои «банкноты», нужно посчитать свой первоначальный капитал и зафиксировать сумму в тетради. Затем начинается игровой этап упражнения.

Нужно обмениваться с одноклассниками «банкнотами» по следующему принципу: один протягивает «банкноту» изнанкой вверх, второй говорит «чет» или «нечет». Если второй угадал достоинство протянутой ему «банкноты» (четная или нечетная цифра), «банкнота» достается ему, если нет – остается у хозяина.

На игру отводится ограниченное время – например, 5 минут. По окончании времени нужно подсчитать итоги, и имеющуюся на руках «сумму» также отметить в рабочей тетради. Очевидно, что она может увеличиться или уменьшиться.

Обсуждение игры, как правило, начинается с того, что ребята утверждают непредсказуемость ее результатов, зависимость от «везучести» игрока. Но если внимательно проанализировать то, что получилось, окажется, что одну закономерность мог заметить почти каждый: в этой игре всегда намного больше нечетных «денег», чем четных. Каждый так подписывал свои «деньги» и мог бы обратить на это внимание. Выходит, снизить вероятность ошибки в этой игре можно было бы, чаще предполагая «нечетность» «банкноты».

Значит, иногда (а на самом деле, почти всегда) можно «просчитать» ситуацию и снизить степень риска.

#### • Индивидуальная работа в тетради:

□ Насколько оправдан этот риск? Можно ли «просчитать» его последствия?

<i>Я рискую, когда...</i>	<i>Зачем?</i>	<i>«Расчет»</i>
<i>1. Прошу еще денег у отца</i>	<i>Денег надо</i>	<i>Даст, если в хорошем настроении</i>
<i>2. Когда прихожу в новой модной вещи</i>	<i>Выпендриваюсь</i>	<i>Не предугадаешь, что скажут</i>

*Надя С.*

<i>Я рискую, когда...</i>	<i>Зачем?</i>	<i>«Расчет»</i>
<i>1. я никогда не рискую</i>		
<i>2.</i>		

*Саша Б.*



Завершение занятия.

## УРОК 29. ЧТО ТАКОЕ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Цели занятия для специалистов:

- Обращение к опыту неуверенного поведения подростков, описание особенностей неуверенного поведения и его психологических причин.
- Формулирование представлений о различиях между уверенным, неуверенным и самоуверенным поведением.
- Создание условий для оценки подростками собственного уровня уверенности в себе.

Необходимые материалы:

- Цветные карандаши.
- Бумага для рисования для упражнения «Три портрета».
- Кнопки или скотч.



Приветствие



**Упражнение «Пальцы»**

По сигналу всем участникам группы предлагается «выбросить в круг» одинаковое количество пальцев (от 1 до 10, упрощенный вариант - от 1 до 5). Переговариваться при этом нельзя. Движение должно выполняться строго по команде ведущего (например, классическое «три-четыре!»). Желательно не прерывать игру до тех пор, пока у ребят не получится выполнить задание.

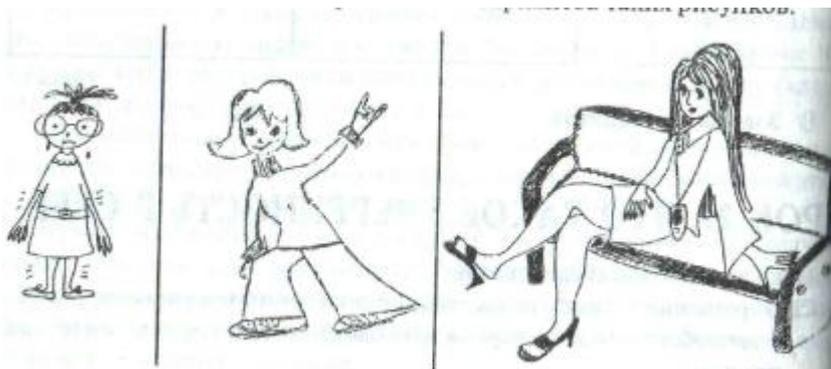
В обсуждении поднимается вопрос: отчего зависит «вклад» каждого участника в игру? Как по результатам участия в предыдущей игре человек может определить степень уверенности в себе?



**Упражнение «Три портрета».**

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

*Вот только один из «подростковых» вариантов таких рисунков:*



По окончании подгруппы представляют результаты работы остальным ребятам. В процессе обсуждения формулируются основные психологические особенности и особенности поведения уверенного, неуверенного и самоуверенного человека. Выводы фиксируются на доске, разделенной на три части.

*Например:*

<i>Уверенный человек</i>	<i>Неуверенный человек</i>	<i>Самоуверенный человек</i>
<i>Спокойный Смотрит на собеседника во время разговора Отстаивает свою точку зрения Общительный Не боится показать, что чего-то не знает...</i>	<i>Говорит тихо Не смотрит в глаза Не умеет отказать Стесняется Необщительный ...</i>	<i>Говорит громко Грубит Командует там, где не имеет права...</i>

Важно подчеркнуть, чем похожи друг на друга неуверенное и самоуверенное поведение – и за тем, и за другим может стоять неуверенность человека в себе, своих силах, в том, что он интересен другим людям сам по себе. Если позволяет время, можно предложить ребятам для анализа несколько ситуаций, приведенных в приложении.

### **!!! Упражнение «Геометрия уверенности».**

Ребятам предлагается обдумать вопрос: в каких ситуациях люди чувствуют себя неуверенно? На доске составляется «Копилка трудных ситуаций». Затем среди них отмечаются 5 ситуаций, которые подростки признают наиболее типичными для своих сверстников.

В дальнейшем ребята работают индивидуально в своих тетрадях. Ситуациями, выделенными группой как «трудные», подписывается каждый «лучик» звездочки. Необходимо отметить степень своей уверенности в каждой из таких ситуаций, учитывая, что начало луча – «Я не уверен в себе на 100 % в этой ситуации», окончание луча – «В этой ситуации я чувствую себя уверенным на 100 %».

По результатам работы полученные точки соединяются. Образовавшееся «пространство уверенности» заштриховывается любым цветом:



• **Рефлексия упражнения** проводится с помощью работы в тетради. Ребята письменно отвечают на вопросы:

- Доволен ли я той «геометрией уверенности», которая у меня получилась? Почему?

*В принципе я довольна, потому что у Наташи еще хуже*  
(Оля К.)

*Я недоволен, потому что круг получился каким-то ущербным*  
(Миша М.)

- Как моя неуверенность в тех или иных ситуациях мне мешает?

*Начинаешь волноваться у доски, и забываешь ответ.*  
(Даша Л.)

*Да никак. Другие-то ее не видят!*  
(Максим В.)

- А может быть, она мне как-то помогает?

*Я забываю свои слова, если выступаю на сцене, и поэтому мне не приходится репетировать после уроков – меня просто не берут.*  
(Наташа Т.)

*А что, такое бывает?*  
(Паша З.)

☺ **Завершение занятия**

## УРОК 30. ТРЕНИРУЕМ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Цели занятия для специалистов:

- создание условий для тренировки подростками уверенного поведения на модели игровой деятельности.
- Формулирование правил уверенного поведения и тренировка навыка их соблюдения.

### Необходимые материалы:

- Перечень признаков уверенного и неуверенного поведения (см. прошлый урок)
- «Копилка трудных ситуаций» (см. прошлый урок).
- Игровые карточки для упражнения «Лошадь».

### **ХОД ЗАНЯТИЯ:**

#### **Приветствие.**

**? Обсуждение.** Для чего человеку нужна уверенность в себе? Может ли она ему мешать? Помогать? Список признаков уверенного поведения дополняется новыми идеями ребят.

#### **!!! Упражнение «Лошадь».**

Необходимо решить задачу, записать ответ на игровой карточке и передать ее ведущему:

«Один немецкий крестьянин по весне купил себе на базаре лошадь за 600 марок. Он пахал на ней все лето, а осенью решил продать, и продал удачно – за 700 марок. Следующей весной ему опять понадобилась пахать, но на базаре ему удалось сторговать себе лошадь только за 800 марок. Однако осенью ему снова повезло – он продал купленную весной лошадь за 900 марок. Вопрос: остался ли крестьянин в выигрыше (сколько?), в проигрыше (сколько?), или он ничего не выиграл и ничего не проиграл?»

Ведущий делит группу на несколько подгрупп. В одну попадают ребята, ответившие «+100 марок», в другую – «-100 марок», в третью – «ничего не выиграл и ничего не проиграл» и т.д. В итоге получается столько микрогрупп, сколько получилось вариантов решения задачи. Каждая микрогруппа получает задание: в течение 20 минут необходимо доказать всем остальным группам правильность своего решения и «перетянуть» их на свою сторону. Если у кого-то изменилось мнение, он принял точку зрения другой группы – можно перейти туда. По окончании 20 минут класс должен представлять единую группу с общим ответом (желательно правильным). В противном случае проигравшими будут считаться все.

На следующем этапе игры ведущий сообщает группе правильный ответ (желательно с наглядной демонстрацией): крестьянин остался в выигрыше, получил 200 марок.

Класс делится на две группы, которые формулируют правила наиболее эффективного (уверенного) поведения в этой ситуации. Итоги работы группы фиксируются на доске в виде перечня из 10-12 особенностей поведения в этой игре. Наиболее важные (6 качеств) подчеркиваются.

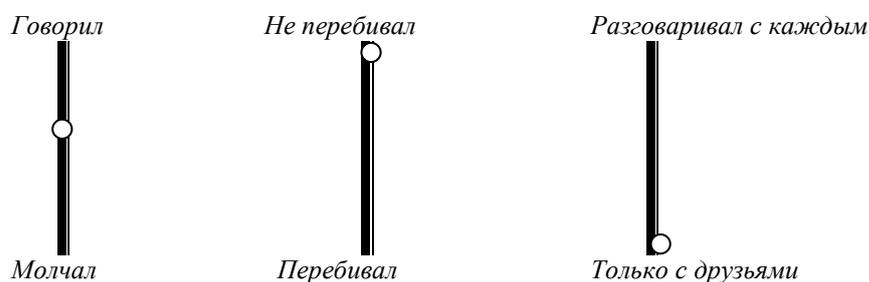
*Например:*

1. *Не кричит, а говорит*
2. *Не молчит, а пытается объяснить*
3. *Доказывает свою точку зрения*

4. Разговаривает с каждым в классе
5. Слушает доводы другого человека
6. Не перебивает остальных
7. Говорит четко...

**. Индивидуальная работа в тетради.**

- Необходимо оценить: насколько уверенным было мое поведение в этой игре (для этого используется аналог методики Дембо-Рубинштейн).



- **Устраивает ли меня то, что получилось? Почему?**

*Да! Оказалось, что я вел себя уверенно  
(Дима В.)*

*Да, я не хотела никому ничего доказывать  
(Эвелина Щ.)*

*Нет, наверно, я слишком старался и перестарался  
(Серезжа П.)*

- **Что мне мешало проявить себя в игре «на все сто»?**

*Ничего  
(Дима В.)*

*Много народу было кругом, все слушали  
(Таня Б.)*

☺ **Завершение занятия**

## **УРОК 31. УВЕРЕННОЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ**

### Цели занятия для специалистов:

- Закрепление представлений об уверенном и неуверенном поведении.
- Тренировка навыков уверенного выступления на модели игровой ситуации.
- Развитие навыков бесконфликтного взаимодействия со сверстниками.

### Необходимые материалы:

- Перечень правил уверенного выступления (см. предыдущий урок).
- Игровые карточки для упражнения «Шуточный экзамен»: билеты и экзаменационные листы (см. приложение).

### **ХОД ЗАНЯТИЯ:**

☺ Приветствие.

? **Обсуждение.** Результаты прошлого урока показали, что не все довольны тем, насколько уверенно они себя вели. Многих смущало, что на них смотрят другие люди, оценивают их. Чем помогает уверенность в себе во время выступления (ответа на вопрос учителя, выступления на сцене, экзамена и в других похожих ситуациях)?

### **!!! Упражнение «Шуточный экзамен».**

Обсуждается вопрос: каковы признаки уверенного выступления? Формулируются его основные критерии (например: содержательность, логичность; материал излагается четко, ярко и образно, так, чтобы слушателям было интересно). Эти критерии записываются на доске.

Затем ребята работают в микрогруппах. Каждая микрогруппа придумывает самоназвание. Затем вытягивается игровая карточка, которая является аналогом экзаменационного билета. Карточка содержит шуточное задание (например, раскрыть тему «Баба Яга как первая русская феминистка»). Возможные варианты «экзаменационных билетов» приведены в приложении.

Каждая группа получает 10 минут на подготовку выступления. По окончании времени на подготовку путем жеребьевки выбирается первый отвечающий. От каждой микрогруппы выступает один представитель. По желанию других участников микрогруппы его выступление может быть остановлено, он может быть заменен. На выступление каждой группы отводится ровно 3 минуты. Во время выступления каждой из микрогрупп остальные участники становятся «экзаменационной комиссией», выставляя отвечающей стороне оценки по перечисленным критериям в «экзаменационных листах», форма которых также приведена в приложении.

*Если проанализировать русские народные сказки, становится понятным, что Баба Яга ненавидела всех мужчин. Например, она хотела съесть Иванушку-дурака. При этом на Аленушку она не претендовала. Получается, что она ставит женщин выше, чем мужчин, а значит, она феминистка.*

*Саша Л., Рома П. и Тамара А. (после краткого сообщения ведущего о том, что такое феминизм)*

*Эта работа была оценена другими ребятами так:*

<i>Критерий</i>	<i>Оценка</i>
<i>Содержание</i>	<i>4</i>

Логика	5
Интересная форма изложения	3

После выступления всех групп ведущий собирает экзаменационные листы и подводит итоги выступления каждой микрогруппы.

### • Индивидуальная работа в тетради.

- Как бы я сам оценил работу нашей группы? Для ответа на этот вопрос в рабочих тетрадях отведен столбик в таблице с результатами игры.
- Доволен ли я тем, как работала наша группа? Почему?

*Я доволен, получилось хорошо. Не хуже, чем у остальных*  
(Саша Л.)

*Нет. Нас несправедливо оценили. Мы были увереннее!*  
(Катя К.)

- Оцени, пожалуйста, свой вклад в работу группы. Почему он получился именно таким?

*Я был мозгой. Потому что самый умный. А говорят пусть другие.*  
(Саша Л.)

*Я старался помочь своим. Не знаю, получилось ли*  
(Саша Р.)

### Завершение занятия.

## УРОК 32. УМЕНИЕ СКАЗАТЬ "НЕТ"

### Цели занятия для специалистов:

- Формирование навыка противостоять групповому давлению.
- Формирование «культуры отказа».
- Создание условий для осознания подростками необходимости защищать себя, свою жизненную позицию.

### Необходимые материалы:

- Игровые карточки для упражнения «Волк и семеро козлят».

### ХОД ЗАНЯТИЯ:

#### Приветствие.

**? Обсуждение.** Как другие люди могут оказывать влияние на наше поведение? Приведите примеры. Зачем людям нужно умение говорить «нет»? В каких случаях это нужно? Какие ситуации давления на человека, с вашей точки зрения, являются наиболее характерными?

*Родители заставляют учить уроки. Здесь, наверно, можно с ними согласиться. Чуть-чуть.*

*Одноклассник просит сделать за него д/з. Я должен ему помочь?*

*Бабка в транспорте начинает орать, что молодежь распустилась. Неприятно. А все для того, чтобы ей место уступили.*

### **!!! Упражнение «Волк и семеро козлят».**

Ребята получают игровые карточки с надписями «волк», «коза» и «козленок». «Козлята» идут в свой «дом», а «волки» и «козы» (не показывая своих игровых карточек) по очереди пытаются их убедить, что они «козы» и что им нужно открыть дверь. «Козлята» принимают решение о том, пускать просителя или нет. В том случае, если «козлята» по ошибке пустили «волка», то он забирает 1-2 из них, если не пустили «козу» – 1-2 «козленка» умирают от голода. Желательно, чтобы в роли «козленка» побывали все участники.

#### **• Индивидуальная работа в тетради:**

- Когда мне бывает трудно сказать кому-то «нет»?
- Что я чувствую в этих случаях?

В обсуждении выясняется вопрос: как помочь самому себе сказать «нет» в тех ситуациях, когда это нужно? И как при этом не обидеть человека? По результатам обсуждения составляется алгоритм вежливого отказа, *например*:

1. Доброжелательно (спокойно) выслушать просьбу ил предложение.
2. Попросить разъяснение, если что-то не ясно.
3. Остаться спокойным и сказать «Нет!»
4. Объяснить причину отказа.
5. Если собеседник настаивает, говорить «Нет» без объяснений.

Правила записываются в тетрадь.

### **Завершение занятия.**

## **УРОК 33. ЧЕМ УВЕРЕННОСТЬ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ САМОУВЕРЕННОСТИ**

#### Цели для специалистов:

- закрепление навыка сказать «Нет»;
- формирование представлений об оптимальном самоутверждении;
- тренинг оптимального самоутверждения.

#### Необходимые материалы:

- Перечень характеристик уверенного, неуверенного и самоуверенного поведения (см. урок 1).

## ХОД ЗАНЯТИЯ:

### ☺ Приветствие.

### ? Упражнение «Просьба и отказ».

Ребята работают в парах, по очереди выступая перед классом. Один участник должен о чем-то просить, а второй – оказываться, но при этом не говорить «Нет» и не грубить, сколько сможет продержаться.

После того, как каждая пара завершила работу, обсуждается вопрос: как отказывать так, чтобы не портить отношения с другими людьми? Как правило, ребята в ходе обсуждения приходят к следующим выводам: *есть такие просьбы, которые не позволяют поддерживать хорошие отношения с этим человеком; в то же время, если мы по каким-то причинам не можем выполнить просьбу человека, но не хотим портить отношения с ним, нужно отказывать спокойно и аргументировано.* Здесь уместно вспомнить алгоритм «Я-высказывания», с которым ребята познакомились в 7 классе.

### !!! Упражнение «Уверенное поведение».

Это упражнение является своеобразным «экзаменом» по теме «Уверенность в себе». Ребята по очереди становятся «хозяевами ситуации». Их задача – организовать в группе что-то «по хозяйски» в течение предоставленного им времени (2 минуты). При этом необходимо демонстрировать уверенное, а не самоуверенное поведение. По истечении двух минут «хозяин» получает возможность уверенно попросить группу о том, чтобы она оценила уверенность его выступления (поднятый вверх большой палец – высокая оценка, опущенный вниз – поведение было неуверенным или самоуверенным). Но это – по желанию хозяина.

По завершении своих полномочий «хозяин» передает инициативу другому участнику группы со словами: «Теперь хозяином будешь ты!».

### • Индивидуальная работа в тетради по материалу урока:

- Как я себя чувствовал в роли «хозяина»?

*Ужасно, я меня ничего не получилось, я не люблю командовать.*

*(Тамара А.)*

*Страшно кого-то обидеть, потому что в классе много друзей*

*(Женя Ч.)*

### • Индивидуальная работа в тетради по итогам темы «Уверенность в себе»:

- Что нового я узнал по теме «Уверенность в себе»?

*Ничего особенно нового нет: понятно, что уверенность в себе – это хорошо. Я уверен в себе*

*(Олег С.)*

*Оказалась, что я немножко уверена в себе. А сначала я думала, что совсем нет.*

*(Наташа А.)*

- Как я могу это использовать в своей жизни?

*Как и всегда. Я уверенный, и многого могу добиться. Главное – настойчивость. И уважают.*

*(Олег С.)*

*Теперь я знаю, что я немного уверенная.*

*(Тамара А.)*



**Завершение занятия.**

## УРОК 34. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для рефлексии подростками собственных достижений на уроках психологии в 8 классе.

Необходимые материалы:

- Бумага для записей.
- Клей.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**



**Приветствие.**



**Обсуждение.** Чем мы занимались на психологии в этом году? Зачем? Что мы узнали?

Для ответов на эти (а может быть, и какие-то другие) вопросы можно полистать свою рабочую тетрадь и найти в ней то, что запомнилось больше всего, что больше всего понравилось, что было интересным, а что – не очень.

В обсуждении желательно пройти по всем тематическим блокам: «Что я знаю о себе», «Мои достоинства и недостатки», «Подростковые темы», «Уверенность в себе».



**Упражнение «Я желаю сам себе...».**

Сейчас можно написать пожелание самому себе, но не «на сейчас», а адресованное в будущее. Устанавливается «минимальная отсрочка» – 5 лет начиная с этого момента. Почему бы, например, не поздравить себя с двадцатилетием и не пожелать себе того, чего хочется? Зачитываться вслух письма будут только по желанию авторов.

*Я желаю себе через 5 лет учиться в институте на юриста и получить хорошее образование и найти интересную работу. И не учиться в школе*

*Саша Б.*

*Я желаю себе хорошего и богатого мужа, счастья и друзей.*

*Надя С.*

*Я ничего себе не желаю, т.к. не знаю, что будет даже завтра. Я не ясновидящий.*

*Саша Ч.*

### **!!! Упражнение «Комплимент».**

Каждый озаглавливает листок бумаги своим именем и передает его соседу, который, написав в его нижней части комплимент тому, чье имя видит, заворачивает написанное «гармошкой» и передает дальше. Так по классу циркулируют листочки всех подростков, а может быть, и ведущего.

Когда листок дошел обратно к адресату. Он разворачивает его и наслаждается тем, что там написано.

Иногда бывают классы, глядя на которые я не могу поручиться за то, что кто-нибудь не получит вместо комплимента оскорбления, несмотря на все правила работы на уроках психологии. Тогда я предлагаю такой вариант этого упражнения:

- Комплименты пишутся на развернутом листе бумаги, который озаглавливается для каждого подростка ведущим и ведущим же отправляется. «Хозяин листочка» тоже может написать себе комплимент. Листочки возвращаются к ведущему, который просматривает их, в случае чего просит кого-то из ребят откорректировать свою запись, и только потом передает комплименты адресату.

Полученные листы вклеиваются в рабочие тетради в качестве последней странички.

- **Индивидуальная работа в тетради не проводится.**

 **Завершение занятия.**

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### «ВСТРЕЧИ С САМИМ СОБОЙ» (8 КЛАСС)

#### К уроку 9

Мне нравится, что я...	У меня есть такое хорошее качество...	Я расскажу вам о своем хорошем поступке. Однажды...
Вчера я сделал хорошее дело...	Меня есть за что похвалить, например...	

#### К уроку 14

Ключ: необходимо вырезать все «+», затем наложить ключ на заполненный бланк для ответов. Если в прорези ключа – буква «Ь», этот ответ оценивается в один балл, если «а» или «с» – 2 балла, кроме фактора «В» («Интеллект»), правильный ответ которого оценивается в 1 балл.

<b>MD</b>	1. ++ с	18. а ++	35. а ++	52. ++ с	69. а ++	86. а ++
<b>A</b>	2. а ++	19. ++ с	36. а ++	53. ++ с	70. ++ с	87. а ++
<b>B</b>	3. а + с	20. а Ь +	37. а + с	54. а Ь +	71. + Ь с	88. а Ь +
<b>C</b>	4. ++ с	21. ++ с	38. а ++	55. ++ с	72. а ++	89. а ++
<b>E</b>	5. а ++	22. а ++	39. ++ с	56. ++ с	73. а ++	90. ++ с
<b>F</b>	6. а ++	23. ++ с	40. а ++	57. ++ с	74. ++ с	91. а ++
<b>G</b>	7. ++ с	24. а ++	41. ++ с	58. а ++	75. ++ с	92. а ++
<b>H</b>	8. ++ с	25. а ++	42. а ++	59. ++ с	76. ++ с	93. а ++
<b>I</b>	9. ++ с	26. ++ с	43. а ++	60. ++ с	77. а ++	94. а ++
<b>L</b>	10. ++ с	27. а ++	44. а ++	61. а ++	78. ++ с	95. ++ с
<b>M</b>	11. а ++	28. а ++	45. ++ с	62. ++ с	79. ++ с	96. а ++
<b>N</b>	12. а ++	29. а ++	46. ++ с	63. ++ с	80. а ++	97. а ++
<b>O</b>	13. а ++	30. ++ с	47. а ++	64. ++ с	81. а ++	98. ++ с
<b>Q<sub>1</sub></b>	14. ++ с	31. ++ с	48. а ++	65. а ++	82. а ++	99. ++ с
<b>Q<sub>2</sub></b>	15. ++ с	32. а ++	49. ++ с	66. ++ с	83. а ++	100. а ++
<b>Q<sub>3</sub></b>	16. ++ с	33. ++ с	50. ++ с	67. а ++	84. а ++	101. а ++
<b>Q<sub>4</sub></b>	17. ++ с	34. а ++	51. а ++	68. ++ с	85. а ++	102. ++ с
	<b>MD</b>	103. а ++	<b>B</b>	104. + Ь с		
			<b>B</b>	105. а + с		

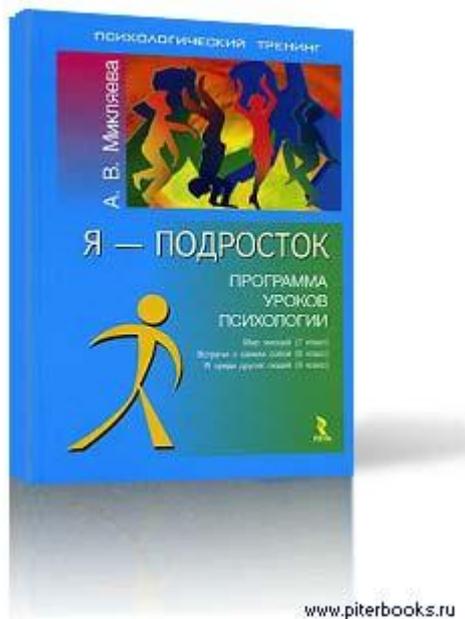
## К уроку 31.

Билет 13 Образ Бабы Яги как типично русской женщины	Билет 13 Доказать теорему о треугольном квадрате	Билет 13 Найти место циклопа в биологической классификации животного
Билет 13 Охарактеризовать художественное направление «пельменизм»	Билет 13 Представить химическую формулу газообразного железа	Билет 13 Анатомо-физиологическое строение марсианина

Критерии оценки	<i>Названия групп</i>			



Микляева А. "Я - подросток. Программа уроков психологии". – СПб.: Речь, 2006. – 336 с.



## УРОК 1. ОБЩАТЬСЯ – ЭТО ТАК ЛЕГКО...

### Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для обращения подростков к собственному опыту общения на модели игровой ситуации.

### ХОД ЗАНЯТИЯ:



#### **Приветствие.**

Форма приветствия может быть сохранена или изменена по желанию ребят.



#### **Обсуждение. Зачем на уроках психологии правила?**

Ребятам предлагается сыграть в игру «Грибы». По сигналу ведущего, называющего определенное число (не более числа участников группы) должно встать столько человек, сколько было названо. Договариваться друг с другом нельзя.

По итогам анализа игры ребятам легче вспомнить и заново сформулировать для себя целесообразность соблюдения тех или иных правил работы.

Проговоренные правила торжественно скрепляются подписями детей и психолога.



#### **Обсуждается вопрос: зачем нужно общение?**

Вывод может быть примерно таким: общение – неотъемлемая часть человеческого в человеке (*вспомним детей-маугли*), потребность в общении есть у всех людей, ее неудовлетворение приводит к переживанию одиночества (*об этом можно прочитать, например, в романе Р.Дефо о Робинзоне, а можно просто вспомнить себя в те моменты, когда все друзья разъехались или заболели*).



#### **Упражнение «Час общения».**

Перед ребятами ставится вопрос, который их поначалу смешит: сможешь ли ты пообщаться с одноклассником всего одну минуту? Естественный ответ: «Да!!!». Но это только на первый взгляд.

В рабочих тетрадях изображен циферблат часов, на котором ребятам нужно отметить время встреч с другими одноклассниками, предварительно назначив эти встречи.

Ребята договариваются друг с другом о встречах, имея в виду следующие условия: каждый должен встретиться с каждым, встречаются только один на один, каждая встреча длится «час», каждый «час» должен быть заполнен встречей.

Поскольку число участников обычно не позволяет точно выполнить все условия встреч, после небольшого замешательства подростков им можно пред-

ложить встречаться по трое, причем третий договаривается не с одним из участников уже сложившейся пары, а с обоими.

После того, как назначены все встречи, ведущий начинает отсчитывать время, имея в виду, что «час» соответствует одной минуте. Через каждую минуту ведущий называет «время» и громко объявляет тему, на которую могли бы общаться партнеры (например, «любимые лакомства»). Желательно общаться на заданную тему и следить за тем, чтобы не зависало пауз.

Упражнение окончилось, и нужно подводить его итоги. На доске фиксируется «Копилка трудностей в общении» по принципу «у многих...», «некоторые...». Ведущий по мере возможностей может попытаться «привязать» эти трудности к их психологически причинам (*например: «Тяжело общаться, когда перебивают» – «Перебить – значит построить барьер: человеку не захочется больше ничего говорить: его все равно не будут слушать!»*). Благодаря этому ребятам станет понятна логика построения следующих уроков: в общении мы обмениваемся информацией, пытаемся понять друг друга и построить взаимодействие. Этот вывод афиксируется в рабочих тетрадях.

- **Индивидуальная работа в тетради:**

- С какими трудностями в этой игре столкнулся лично я?

- *Ни с какими.*

- Виталий С.*

- *Общаться со всякими неинтересно.*

- Максим В.*

- *Иногда трудно выбрать тему.*

- Наташа Т.*



**Завершение занятия.**

## **УРОК 2. КАКАЯ БЫВАЕТ ИНФОРМАЦИЯ?**

Цели занятия для специалистов:

- Формирование у учащихся представление о вербальной и невербальной информации в общении.
- Создание условий для анализа учащимися собственного опыта общения.

**ХОД ЗЯНЯТИЯ:**



**Приветствие.**



**Упражнение «Час редактора».**

Ребята делятся на несколько подгрупп и дополняют текст, приведенный в рабочих тетрадях:

*Что же нам, друзья мои, делать с .....? Почему мы так околдованы ими, да еще околдовываем наших ....., их....., всю.....? Делаем это ради.....? А может быть, для того, чтобы свалить на них .....? Мы сознательно создаем идола, слепо веруем в его чудодейственную силу и превращаемся в его служителей!*

Результаты работы зачитываются. Выясняется, что у всех темы разные.

Например, у одной из групп текст оказался философским:

*Что же нам, друзья мои, делать с «Блестящими»? Почему мы так околдованы ими, да еще околдовываем наших друзей, их родителей, всю страну? Делаем это ради их гонораров? А может быть, для того, чтобы свалить на них свою бездарность? Мы сознательно создаем идола, слепо веруем в его чудодейственную силу и превращаемся в его служителей!*

А у другой – вполне прозаичным:

*Что же нам, друзья мои, делать с бомжами? Почему мы так околдованы ими, да еще околдовываем наших милиционеров, их внимание, всю силу? Делаем это ради общества? А может быть, для того, чтобы свалить на них грязь на улицах? Мы сознательно создаем идола, слепо веруем в его чудодейственную силу и превращаемся в его служителей!*

А в оригинале текст принадлежит Ш. Амонашвили и посвящен школьной оценке.

В обсуждении выясняется, что люди очень по-разному понимают одну и ту же информацию.

### **!!! Упражнение «Час редактора-2».**

Необходимо написать текст, заданный формулой их знаков препинания: ! ?, , . ? ? , . ! Здесь ребята работают индивидуально. По завершении упражнения получившиеся тексты озвучиваются.

*Привет! Как дела? У меня все хорошо, хожу в школу, вечером на дискотеку. Как Антон? Как Оля? Не забывай, пиши. Целую!*

*Наташа Т.*

*Внимание! Вы еще не знаете? По городу летает черная простыня, она всех накрывает, заворачивает и душит. Вы не знаете, что делать? Где спрятаться? Наша фирма называется «Спасатели», телефон 555-55-55. Мы и вас спасем!*

*Егор Б.*

Обсуждается вопрос: чем отличается информация, с которой мы столкнулись в двух упражнениях? Естественно, одна словесная, другая – без слов. Здесь мы «общались» с помощью интонации.

Мне всегда трудно отказаться от употребления слов «вербальная» и «невербальная» информация. Несколько лет я честно пыталась, но потом, поняв всю безуспешность этого начинания, предложила эти термины ребятам. И они прижились с первого раза.

## • Индивидуальная работа в тетради.

Нужно описать, как в общении уживается вербальная и невербальная информация, проанализировав какой-нибудь пример:

- Ситуация общения
- Вербальная информация
- Невербальная информация
  - *Я разговариваю с другом.*
  - *Он мне говорит, что его сегодня не отпустят гулять.*
    - *Явно врет.*
    - Рома П.*
  - *У меня день рождения*
    - *Меня поздравляют*
    - *Все улыбаются.*
    - Женя Ч.*



**Завершение занятия.**

## УРОК 3. НЕВЕРБАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Цели занятия для специалистов:

- Формирование представления у учащихся о соотношении вербальной и невербальной информации в общении.
- Создание условий для развития у учащихся навыка понимания невербальной информации.

Необходимые материалы:

- Колпачок от шариковой ручки или фломастера.

**ХОД УРОКА:**



**Приветствие.**



**Игра «Колпачок».**

Ребята сидят, положив сжатые в кулаки ладони на парту. Выбирается «водящий номер один», который выходит к доске и отворачивается. Ведущий проходит между рядами и отдает кому-то из сидящих колпачок от шариковой ручки, который тот зажимает в кулаке.

Водящий должен отгадать, у кого колпачок. На это у него есть три попытки.

Желательно продолжать игру до тех пор, пока в роли водящего не побывает каждый ученик.

Обсуждая результаты игры, ребята формулируют основные способы невербальной передачи информации: жесты и пантомимика, мимика, интонация.

### !!! Упражнение «Таможня».

Трем ребятам-добровольцам предстоит побывать в роли «таможенников». «Таможенники» выходят за дверь. Среди остальных выбираются два «контрабандиста» (например, перевозящих через границу бриллианты). Их задача – ввести «таможенников» в заблуждение и перейти границу.

«Таможенники», вернувшись в класс, организуют поголовный опрос «туристов» на предмет перевозки ими запрещенных предметов. Туристы в один голос клянутся, что у них нет ничего нелегального. Задача «таможенников» – найти «контрабандистов».

По результатам обсуждения оказывается, что невербальная информация намного более достоверна, чем вербальная.

#### • Индивидуальная работа в тетради.

Необходимо привести два примера из жизни:

- Несогласованность вербальной и невербальной информации у человека, с которым я общаюсь. Что это значит?
- Несогласованность вербальной и невербальной информации в моем поведении.

□ *Я уже писал про друга на прошлом уроке.*

□ *А я никогда не вру.*

*Рома П.*

□ *Я рассказываю анекдот. Мне говорят: «Ну и пошлятина», и при этом смеются. Значит, смешно.*

□ *Училка по биологии упала. Я ей сказал: «Вы не ушиблись?». Улыбался. Мне было смешно.*

*Саша Л.*



**Завершение занятия.**

## УРОК 4. О ЧЕМ ГОВОРIT НАША МИМИКА

Цели занятий для специалистов:

- Создание условий для анализа учащимися роли мимики и контакта глаз в общении с людьми.

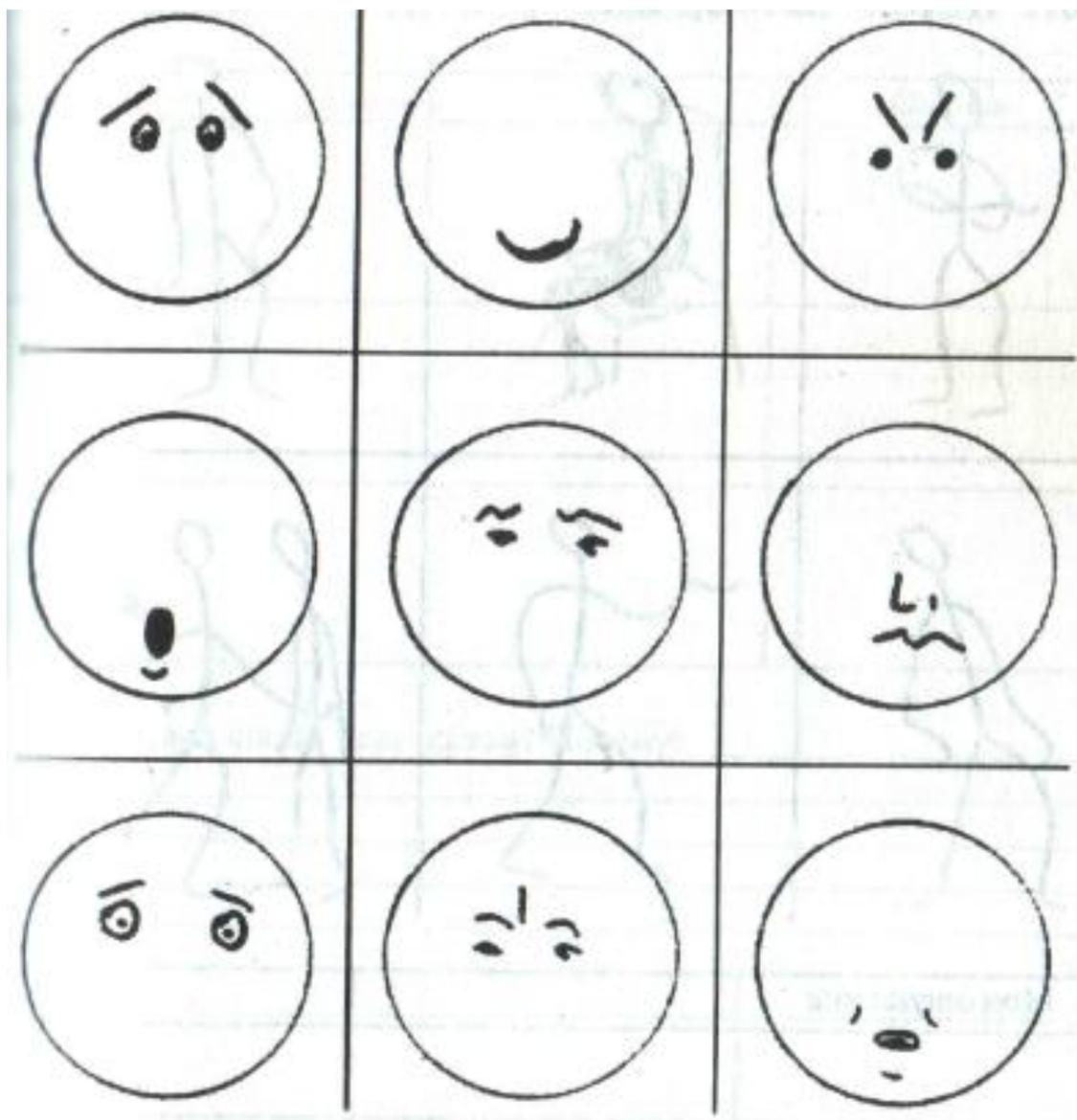
**ХОД ЗАНЯТИЯ:**



**Приветствие.**

**? Упражнение «Отгадай-ка».**

В рабочих тетрадях приведены рисунки, по которым можно догадаться о том, какую эмоцию они отображают.



Нужно назвать нарисованную эмоцию. Результаты обсуждаются. Как легче догадаться об эмоции – «по глазам» или по нижней части лица?

Выясняется также, что для эффективного общения необходим постоянный контакт глаз, но не прямой (это воспринимается как агрессия, что знали еще древние инки, надевая на охоте на спину маску с ярко прорисованными глазами), а «скользящий».

**!!! Упражнение «Разговор спина к спине».**

В этом упражнении ребята работают в паре с тем одноклассником, с которым они постоянно общаются. Им отводится целых семь минут от урока на

то, чтобы поговорить друг с другом о чем угодно (попросту говоря, поболтать). Но есть одно условие: разговор должен вестись спиной друг к другу. Смотреть друг на друга нельзя. За этим следит ведущий.

Семи минут, как правило, даже много для того, чтобы все начали возмущаться правилами игры.

• **Индивидуальная работа в тетради.**

- Что я чувствовал, когда разговаривал с товарищем, повернувшись к нему спиной?
  - *Как по телефону. Ничего не видно, только слышно. Вообще интересно.*

*Леша Р.*

- *Ничего особенного. Как и лицом. Все же слышно.*  
*Виталий С.*



**Завершение занятия.**

## УРОК 5. О ЧЕМ ГОВОРЯТ НАШИ ЖЕСТЫ?

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для анализа учащимися собственным пантомимических проявлений.
- Ознакомление учащихся с основными закономерностями «языка жестов».

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**



**Приветствие.**



**Упражнение «Крест-параллель».**

Четыре «добровольца»-водящих временно покидают кабинет. Остальные ребята получают задание: отвечать на все вопросы водящих только «да» или «нет», причем «нет» отвечать только на вопрос того, кто сидит «нога на ногу». Остальным говорить «да».

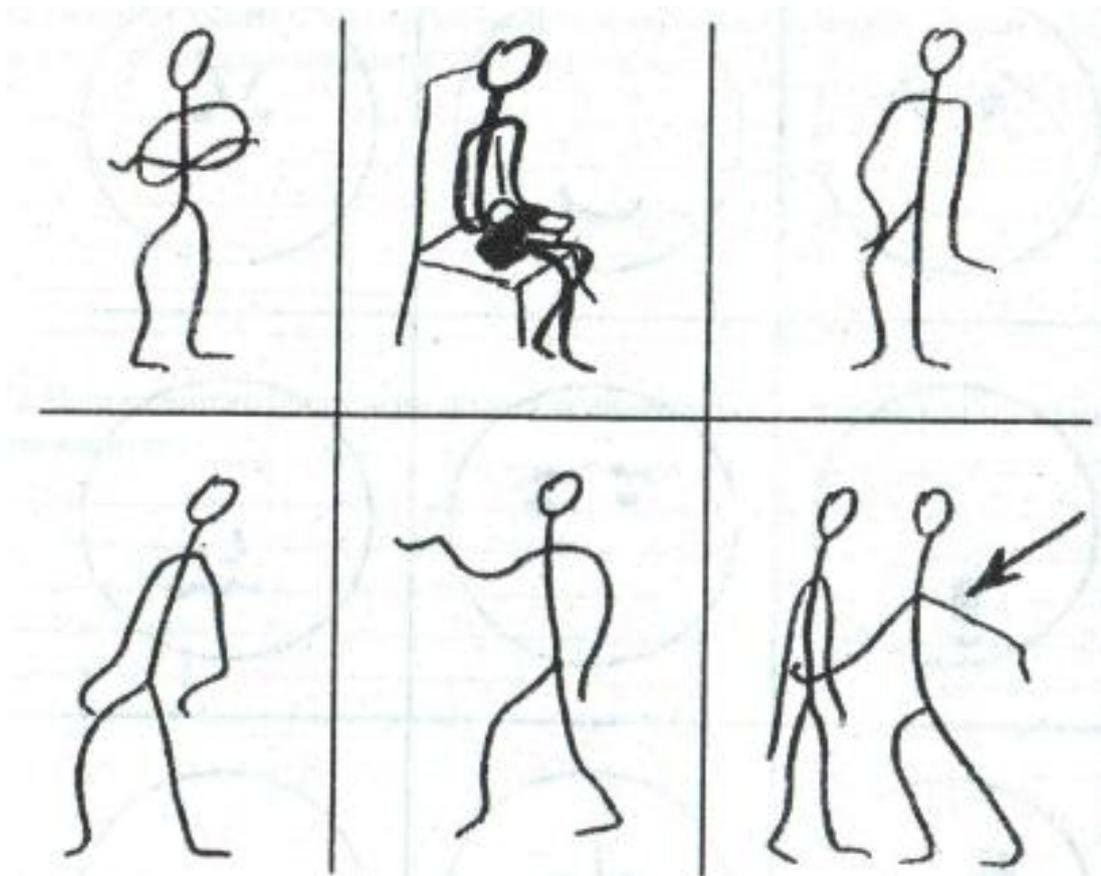
«Добровольцы», приглашенные в класс, садятся около доски. Их задача – задавать аудитории закрытые вопросы, даже самые невероятные. Аудитория отвечает хором. «Добровольцам» необходимо разгадать правило ответов на их вопросы.

В обсуждении ведущий поднимает вопрос о том, почему ответ «нет» в этой игре был связан с позой «нога на ногу». Как правило, в классе находится подросток, который слышал про «открытые» и «закрытые» позы.



**Упражнение «Получился человечек».**

В рабочих тетрадах приведены схематические изображения людей в разных позах.



Ребятам предлагается вспомнить ситуацию, в которой его партнер по общению занимал бы такую позу, и описать свои ощущения в первой колонке таблицы:

Мои ощущения		
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Затем ведущий рассказывает основные законы толкования «языка телодвижений». Я, согласно своим убеждениям, рассказываю только о разнообразных «невербальных барьерах» (скрещенных руках и ногах, посадке «верхом на стуле», портфелях и сумках, используемых в качестве барьера, руке, поднесенной ко рту), а также об организации пространства, поскольку вижу этому, в отличие от остальных интерпретаций, биологические предпосылки.

• **Индивидуальная работа в тетрадах:**

Теперь ребята могут заполнить вторую и третью колонки таблицы:

- Что может означать эта поза?
- Согласен / не согласен. Почему?

Пример таблицы, заполненной Наташей Н.:

<i>Мои ощущения</i>	<i>Что может означать эта поза?</i>	<i>Согласен / не согласен. Почему?</i>
<i>1. Прищуривается, собирает командовать</i>	<i>Барьер</i>	<i>Согласна, если человеку не холодно</i>
<i>2. Чего-то боится</i>	<i>Барьер</i>	<i>Согласна, если в сумке нет ценностей</i>
<i>3. Доказывает</i>	<i>Честный</i>	<i>Не всегда</i>
<i>4. Ругается, неприятно</i>	<i>Давит</i>	<i>Неприятно, но на уроке так всегда, вставать нельзя</i>
<i>5. Нормально общается</i>	<i>Как я</i>	<i>Согласна</i>
<i>6. Неприятно, что все могут услышать</i>	<i>Другая дистанция</i>	<i>Согласна. Ближе всех пускаю маму</i>



**Завершение занятия.**

## УРОК 6. КАК ЛУЧШЕ ПОДАТЬ ИНФОРМАЦИЮ?

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для формулирования подростками правил эффективной подачи информации и самооценки сформированности этого навыка.

Необходимые материалы:

- Тексты для упражнения «Пересказ» (см. приложение).

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**



**Приветствие.**



**Упражнение «Собираемся в поход».**

Выбирается 3-4 добровольца, которые выходят из класса.

Класс получает инструкцию: «представьте себе, что вы – компания, которая собирается в эти выходные в поход. Вы не ограничены в деньгах, поэтому пришли в магазин с хорошим обслуживанием с твердым намерением: купить все необходимое из снаряжения и еды. Но есть одно условие: вы покупаете только те товары, названия которых начинается на букву «С» (например, сапоги и спички, но не ботинки и зажигалку). Продавцы не знают о вашем уговоре. Их задача – догадаться, какие товары вы у них покупаете. Вы можете отвечать на их предложения только утвердительно или отрицательно».

Теперь инструкция для добровольцев: «Вы – продавцы супермаркета. К вам пришли необычные покупатели – группа туристов, собирающиеся в поход. Вы будете, как вежливые продавцы, предлагать им товары: сумки, рюкзаки, ма-

кароны, шашлыки и т.п. что-то они будут брать, что-то нет. Вам нужно догадаться, по какому принципу они выбирают покупки».

Как правило, игра продолжается около семи минут, после чего «продавцы» начинают возмущаться непоследовательностью «покупателей». Тогда целесообразно приостановить игру и дать им минутку на размышления. Особенно помогает предложение составить на доске список приобретенных «покупателями» товаров.

В обсуждении поднимается вопрос: как лучше сообщать информацию? Например, как лучше подавать информацию, если задали сделать доклад перед классом.

### !!! Работа в малых группах.

Как правильно подавать информацию другим? Группы формулируют правила, которые фиксируются на доске. Три самые главные правила подчеркиваются.

*Например:*

- Начать с главного
- *Кратко*
- Понятными всем словами
- По плану, соблюдать логику
- *Разборчиво*
- *Громко и четко*

### !!! Упражнение «Пересказ».

Ребята получают тексты, которые нужно подать остальным так, чтобы это было понятно и просто. Я использую в работе тексты из книги Ди Снайдера «Практическая психология для подростков», М., 1998 г. С одной стороны, они психологичны, а с другой интересны ребятам. Можно, конечно, использовать любые другие тексты, но «опробованные» отрывки я на всякий случай привожу в приложении.

Время на эту работу ограничено – 5 минут.

По истечении пяти минут ребята представляют свои пересказы одноклассникам.

#### • Индивидуальная работа в тетради.

Ребята заполняют таблицу, оценивая свою работу по классической пятибалльной шкале:

«Правила» подачи информации	Оценка

И подводят итог:

- Доволен ли я своей работой по пересказу? Почему?

Например:

<b>«Правила» подачи информации</b>	<b>Оценка</b>
Начать с главного	5
Понятными всем словами	5
По плану, соблюдать логику	3

- По-моему, получилось неплохо. Даже хорошо. Я вообще люблю поговорить.

Лариса М.

Или:

<b>«Правила» подачи информации</b>	<b>Оценка</b>
Начать с главного	4
Понятными всем словами	3
По плану, соблюдать логику	1

- Вообще-то я не собираюсь быть оратором или учителем.

Эмиль А.



**Завершение занятия.**

## УРОК 7. КАК ЛУЧШЕ ПОНЯТЬ ИНФОРМАЦИЮ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для формулирования подростками правил эффективного приема информации и самоанализа сформированности этого навыка.

Необходимые материалы:

- Рисунки для упражнения «Диктант» (см. приложение).
- Скотч и листочки для упражнения «Я – известная персона».

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**



**Приветствие.**



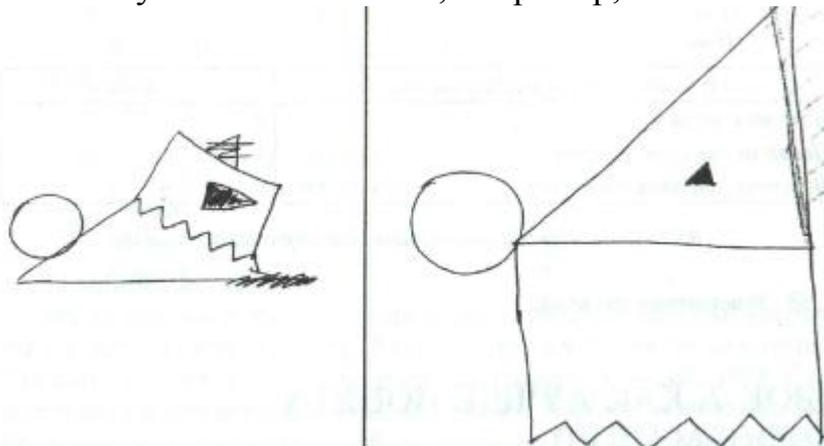
**Упражнение «Диктант».**

Выбираются три добровольца, которые на время покидают класс. За дверью они получают задание: это листки, на которых изображены различные сочетания геометрических фигур (их примеры приведены в приложении). Нужно продиктовать свой рисунок одноклассникам так, чтобы у них получились именно такие картинки. Чертить руками в воздухе (а тем более рисовать на доске) нельзя.

Класс получает свою инструкцию. Необходимо внимательно выполнять задания диктующего. Но первого ни в коем случае нельзя ни о чем переспрашивать. В классе должна стоять идеальная тишина. Второго можно спрашивать

только так, чтобы он отвечал только «да» или «нет». Третьего можно спрашивать на полную катушку.

Результат может быть, например, таким:



По итогам игры выясняется, что самый эффективный способ кого-то понять – это уточнить то, что непонятно, с помощью открытых вопросов (ведь ответ «нет» на уточняющий закрытый вопрос ничего не проясняет, а только еще больше запутывает!).

### !!! Упражнение «Я – известная персона»

Ребята работают в парах. Для начала каждый придумывает для напарника псевдоним – имя какого-нибудь известного человека (желательно не Пушкина – почему-то именно этот ответ наиболее стереотипен и чаще всего называется первым). Для избежания подтасовок этот псевдоним записывается на листок и приклеивается на спину партнера скотчем. Временем проверено, что скотч не оставляет следов на одежде, крепко держит и легко снимается после завершения упражнения.

«Номер первый» в паре пытается выяснить, «в кого они превратился», задав три закрытых вопроса, а потом перейдя на вопросы открытые. Отгадав, он начинает по тому же алгоритму отвечать на вопросы «номера второго», который становится отгадчиком.

#### • Индивидуальная работа в тетради.

Анализируются результаты игры «Я – известная персона»:

- Как я себя чувствовал, задавая закрытые вопросы и получая ответы на них?
  - *Нормально.*  
*Миша С.*
  - *Как слепой котенок тыкался носом.*  
*Паша Г.*
- А открытые вопросы?
  - *Тожe нормально.*  
*Миша С.*
  - *Лучше, тем более что Леша мне старался помочь.*  
*Паша Г.*



Завершение занятия.

## УРОК 8. БАРЬЕРЫ НА ПУТИ ИНФОРМАЦИИ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для исследования учащимися информационных барьеров в общении.

Необходимые материалы:

- Бумага для упражнения «Испорченный телефон».

### ХОД ЗАНЯТИЯ:



Приветствие.



Упражнение «Сообщение».

По традиции четыре добровольца выходя за дверь. Остальные ребята становятся наблюдателями. Их задача – молчать и смотреть за тем, что будет происходить.

В класс заходит первый доброволец и получает от ведущего некоторое сообщение, например:

*Иван Петрович просил передать Косте Смирнову из 11 «а», что олимпиада по ОБЖ состоится в четверг в школе № 355, той, в которой мы в позапрошлом году смотрели спектакль про Пушкина. Нужно не опоздать к началу, зарегистрироваться у охранника и подняться в 15 кабинет. Это на четвертом этаже.*

Получив это сообщение, «номер первый» пересказывает его вызванному в класс «номеру второму» и так далее по цепочке.

«Номер четвертый», выслушав информацию, пересказывает ее еще раз для всех присутствующих, после чего ведущий оглашает исходный текст.

В процессе обсуждения выясняется, что часть информации просто забылась, а часть почему-то исказилась до неузнаваемости. Как ни странно, ребята бывают очень удивлены этим открытием, хотя все происходило у них на глазах.



Упражнение «Испорченный телефон».

Ведущий передает ребятам, сидящим на первой парте, сообщение, например: «ОБЕЩАЮТ, ЧТО ЭТИМ ЛЕТОМ БУДЕТ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ТОЛЬКО АВГУСТ БУДЕТ ДОЖДЛИВЫМ», - и вручает листок бумаги. Парта «номер один» записывает это сообщение на листке бумаги, соблюдая правило: ни одно из слов ведущего не должно повториться. Мысль нужно сформулировать другими словами.

Времени на обдумывание очень мало. Закончив работу (*например «синоптики объявили, что в каникулы будет жарко, только в последний месяц холодно и мокро»*), ребята передают свой ответ на вторую парту. Там его перефразируют, заворачивают первый ответ «гармошкой», чтобы его не было видно, и передают далее.

Получив от последней парты текст, ведущий зачитывает для начала только свою первую фразу и последнюю фразу-ответ (*в нашем примере оказалась такая развязка: «Соседи сказали, что в феврале будет слякоть, и поэтому сделают дополнительные каникулы»*). При желании можно проследить судьбу посланной фразы поэтапно.

В обсуждении выясняется, что одни и те же слова человека можно истолковать совершенно по разному (можно попросить ребят привести соответствующие примеры «из жизни»).

*Вот один из таких примеров, который, правда, был раскритикован слушателями: «Мне один раз учительница по химии сказала, что не хочет видеть меня на своих уроках. Ну я и не ходил. А она вдруг домой позвонила и маме пожаловалась, что я прогуливаю».*

По итогам урока совместно с ребятами формулируется схема под названием «Барьеры в общении» (на модели сообщения, которое некий Петя передает некому Васе):

Петя				Вася				
Задумал 100%	Барьер словаря у Пети	Сказал	Барьер внимания у Васи	Услышал	Барьер словаря у Васи	Запомнил	Барьер памяти у Васи	Помнит на следующий день 5 %

Важно отметить, что цифра в 5% является условной и относится скорее к прослушанной лекции, чем к общению, которое было интересным для Васи, но тем не менее...

### • Индивидуальная работа в тетради:

Нужно проанализировать собственный опыт общения и привести пример столкновения с собственным барьером словаря, собственным барьером внимания в общении с другим человеком и с барьером словаря у собеседника. Барьер памяти для ребят понятен и так.

*Например:*

- *Мой барьер словаря: таких не было*

- *Мой барьер внимания: когда мама меня ругает, я ее не слушаю и потом не знаю, за что она ругалась.*
- *Барьер словаря собеседника: мама сказала повесить полку, а я сказал, что буду ее вешать только с Паштетом. А мама не поняла. (Паштет - это прозвище друга автора высказывания). Смешно получилось.*

*Леша К.*

☺ **Завершение работы.**

## УРОК 9. БАРЬЕРЫ, КОТОРЫЕ СОЗДАЮ Я САМ

Цели занятия для специалистов:

- создание условий для анализа учащимися механизмов работы коммуникативных барьеров.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

☺ **Приветствие.**

? **Обсуждается притча Н. Пезяшкяна «Не все сразу».**

*Однажды мулла пришел в зал, чтобы обратиться к верующим. Зал был пуст, если не считать молодого конюха, сидел в первом ряду. Мулла подумал про себя: «Должен я говорить или нет?» И он решился спросить об этом у конюха: «Кроме тебя здесь никого нет, как ты думаешь, должен я говорить или нет?» Конюх ответил: «Господин, я простой человек, я в этом ничего не понимаю. Но когда я прихожу в конюшню и вижу, что все лошади разбежались, а осталась только одна, я все равно дам ей поест».*

*Мулла, приняв близко сердцу эти слова, начал свою проповедь. Он говорил боль двух часов и, закончив, почувствовал на душе облегчение. Ему захотелось услышать подтверждение, насколько хороша была его речь. Он спросил конюха: «Как тебе понравилась моя проповедь?» Тот ответил: «Я уже сказал, что я простой человек и не очень то понимаю все это. Но если я прихожу в конюшню и вижу, что все лошади разбежались, а осталась только одна, я все равно ее накормлю. Но я не дам ей весь корм, который предназначался для всех лошадей».*

В обсуждении выясняется, какую ошибку совершил мулла. Оказывается, он не учел состояние собеседника, его желания и намерения, чем вызвал у него совсем не позитивное, а скорее и негативное отношение к своим словам.

!!! **Упражнение «Барьеры».**

Ведущий называет фразы, а ребята говорят, могут они стать барьерами для информации или нет, комментируя свою точку зрения. Выделенные барьеры фиксируются на доске.

1. *Делай так, как я сказала, или...* (угрозы)
2. *Ты должен помогать старшим!* (слова-должники)
3. *Ты так здорово решаешь геометрию! Не сможешь мне с домашним заданием?* (похвала с подвохом)
4. *Не все ли равно, зачем: я сказала – надо, значит надо.* (приказы)
5. *У тебя в детстве были деревянные игрушки, привинченные к полу!* (диагноз причин поведения)
6. *Нельзя же постоянно ныть!* (негативная критика)
7. *Это что! Вот у меня...* (соревнование)
8. *Не обращай внимания! Забей!* (успокаивание)
9. *Надо было сделать так...* (совет не вовремя)
10. *Ты ведешь себя как больной на голову* (оскорбление)
11. *Интересно... а ты не знаешь, что будет на зачете по биологии?* (смена темы)
12. *Ты неряха!* (ярлык).

Обсуждаются последствия применения таких фраз в общении. Выясняется, что все они вызывают у человека, к которому обращаются, негативные эмоции, и это мешает общаться и понимать друг друга. Для иллюстрации этого есть даже соответствующие речевые обороты (например: захлестнула обида). Что может видеть «захлестнутый» человек?

• **Индивидуальная работа в тетради:**

Это довольно длительная работа. Ребята заполняют таблицу:

Барьер	Как его применяли в мой адрес	Что я испытывал?
Угрозы		
Слова-должники		
Похвала с подвохом		
Приказы		
Диагноз причин поведения		
Негативная критика		
Соревнование		
Успокаивание		
Совет не вовремя		
Оскорбление		
Смена темы		
Ярлык		

В качестве примера приведу таблицу, заполненную Катей Н.

<b>Барьер</b>	<b>Как его применяли в мой адрес</b>	<b>Что я испытывал?</b>
Угрозы	Я поставлю тебе «два»!	Мне все равно, делать ничего не буду
Слова-должники	Ты должна забрать брата из садика	Я ничего никому не должна. Не хочу! Но приходится
Похвала с подвохом	Меня не на чем подловить.	
Приказы	Подмети пол!	Нехотя мету.
Диагноз причин поведения	Ты просто эгоистка! Потому что я не дала свою линейку	И никогда больше не дам
Негативная критика	Ты некрасиво оформила работу	Бесит. Зато ведь все решила правильно!
Соревнование	Не знаю	
Успокаивание	Все ссорятся с родителями, а потом мирятся	Нормально
Совет не вовремя	Надо было бросить его давно	А где ты раньше была?
Оскорбление	Ты дура	Отвечаю тем же
Смена темы	Не было	
Ярлык	У меня его нет	



Завершение работы.

## УРОК 10. КАНАЛЫ ОБРАБОТКИ ИНФОРМАЦИИ

Цели занятия для специалиста:

- Ознакомление ребят с видами каналов приема и передачи информации.
- Создание условий для самодиагностики ведущего канала восприятия и тренировки навыка передачи информации в различных репрезентативных системах.

Необходимые материалы:

- Карточки для упражнения «Догадайся по глазам» (см. приложение).

## ХОД УРОКА:



**Приветствие.**



**Упражнение «Самодиагностика».**

Ребятам описывают в тетрадях свои впечатления от летней прогулки по лесу с помощью нескольких предложений.

Затем ведущий зачитывает несколько подобных эссе, сочиненных «другими ребятами», например:

- *Была ясная погода, голубое небо, деревья выглядели очень красиво. Я видел сороку.*
- *Был легкий ветерок, и деревья приятно шуршали. Птички пели.*
- *Погода была хорошая, было тепло, и чувствовалось, что лето еще не скоро кончится.*

Хотя все эти тексты об одном и том же, и даже все «с хорошим настроением», они чем-то различаются. Чем?

Как правило, подросткам не удастся найти в этих текстах искомых различий. Тогда я даю подсказку: «глаз», «ухо», «тело». Минуты через две ответ вызревает. Оказывается, информацию можно «видеть», можно «слышать», а можно «чувствовать».



**Упражнение «Догадайся по глазам»**

Ведущий предлагает провести эксперимент с привлечением пяти ребят.

Им задаются различные вопросы, например:

- *Как бы ты выглядел с синими волосами, стоящими дыбом?*
- *Какого цвета стены в твоей парадной?*
- *Как скрипит школьная дверь?*
- *Вспомни мотив своей любимой песни.*
- *Представь, что ты надеваешь мокрые носки.*
- *Вспомни, как пахнет ландыш.*

«Испытуемые» отвечают «про себя». Остальные – наблюдатели – должны внимательно следить за микродвижениями глаз «испытуемых» в тот момент, когда они думают над ответом.

Выясняется, что «видимая» информация обрабатывается при взгляде «вверх - в сторону», «слышимая» – «в сторону», «чувствуемая» – «вниз – в сторону». Причем человек обращается сперва к наиболее привычному для себя способу. Эти выводы фиксируются в рабочих тетрадях.

Аналогичный эксперимент проводится в парах, где ребята по очереди становятся «экспериментатором» и «испытуемым». Для облегчения работы ребятам раздаются карточки-шпаргалки с вопросами (они приведены в приложении).

## !!! Упражнение «Догадайся по словам»

Ведущий на примере приведенных выше эссе о прогулке по лесу рассказывает о словах-предикатах, «благодаря» которым люди часто разговаривают как будто бы на разных языках, плохо воспринимая информацию.

Вместе с ребятами подбираются «зрительные», «слуховые» и «чувственные» слова, например:

- *Зрительные – вижу, перспектива, ярко, смутно (в переносном смысле)...*
- *Слуховые – слышу, звучит, внутренний голос, шумный (в переносном смысле)...*
- *Чувственные – чувствую, ощущая, свежий, мягкий (в переносном смысле)...*

Несколько слов-предикатов фиксируются в рабочих тетрадях.

Ребята анализируют свои описания лесной прогулки, подчеркивая слова-предикаты.

- *Я ходила в лес с мамой, и мне показалось, что за нами наблюдает медведь. Я даже как бы увидела его контур за кустами. Я испугалась.*

*Настя К.*

- *Когда я почувствовал, что бабушка собирается затащить меня в лес за ягодами, я сбежал на озеро до вечера. И леса не было.*

*Костя Н.*

Затем класс делится на три подгруппы, каждая из которых должна пересказать сказку про Колобка в одной из трех систем. Завершенные работы представляются на суд одноклассников.

- *Например: «Колобку однажды показалось, что бабка с дедом к нему несправедливы. Убежал Колобок из дома и покатился по дорожке. Светило яркое солнышко. Вдруг появился силуэт Лисы. У Колобка вся жизнь в секунду перед глазами промелькнула. А потом все. Конец фильма».*

*Наташа Т., Коля Ж., Сережа А., Марина Ж.*

• **Индивидуальная работа в тетради:** нужно охарактеризовать свой способ переработки информации и пояснить, почему это именно так.

- Мой ведущий канал обработки информации
  - *У меня – зрительный. Это точно, я и говорю, и смотрю в нем.*

*Оксана З.*



**Завершение занятия.**

## УРОК 11. СТЕРЕОТИПЫ В ОБЩЕНИИ

### Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для анализа учащимися значения стереотипов в общении с людьми.
- Создание условий для исследования учащимися собственных стереотипов.

### Необходимые материалы:

- Цветные карандаши.

## ХОД ЗАНЯТИЯ:



Приветствие.



Упражнение «Кто это?»

Ведущий предлагает ребятам несколько стереотипных описаний людей:

- *Спортивен, любит традиции (пятичасовой чай), консервативный, специфический юмор (какая национальность?)*
- *Строгий, поучающий, в очках (какая профессия?)*
- *Неаккуратный почерк, лохматый, постоянно опаздывает на уроки (какие оценки у такого ученика?)*

Прямых ответов на вопросы в описаниях не было. Как можно было догадаться?

Выясняется, что в нашем сознании живут стереотипы – устойчивые представления о разных людях, разных профессиях, разных национальностях. Если предположить, что стереотип – это уверенность в том, что люди обладают несколькими сходными чертами, то можно описать типичного «отличника», «друга», «бедняка», «артиста».

Ребята могут дать краткие описания таких людей.



Упражнение «Фойманы и Цейманы».

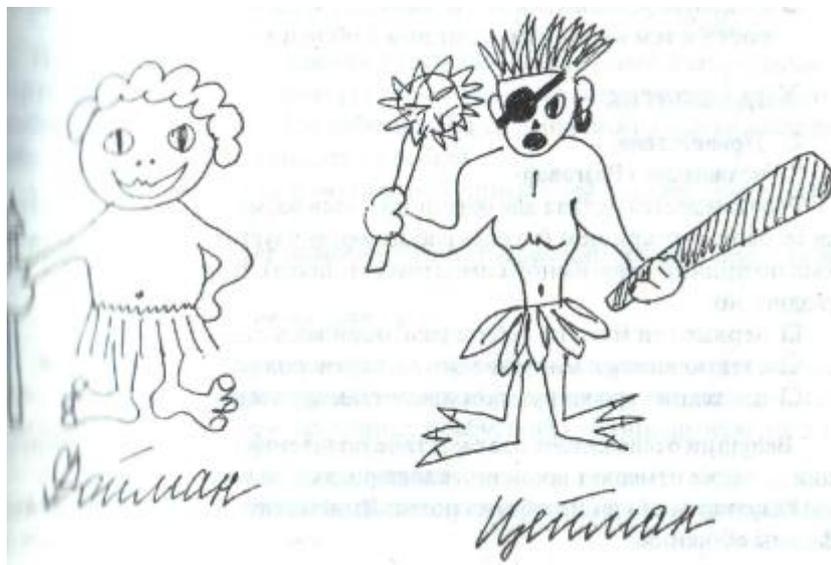
Ребятам читается текст с описание жизни жителей двух фантастических стран:

*Фойманы живут в стране, которая называется Фойманией. Эта страна расположена на острове, омываемом Майсарийским океаном. Жители Фоймании – замечательные люди. Дети там редко ссорятся и дерутся, а взрослые спокойно работают. Питаются в Фоймании в основном рисом, и тарелки Фойманов никогда не бывают пустыми. Погода в Фоймании не меняется круглый год – там тепло и солнечно, дует легкий ветер.*

*Цейманы живут в другой стране, которая называется Цейманией. Эта страна расположена на другом острове, омываемом Кайтарийским океаном. Жители Цеймании – очень плохие люди. Дети там ссорятся и дерутся, а взрослые кричат друг на друга. На работе взрослые только делают вид, что работают, а сами сплетничают между собой. Погода в Цеймании всегда веретенная, дождливая холодная.*

В своих тетрадях нужно нарисовать типичного Цеймана и типичного Фоймана.

*Вот один из таких рисунков (автор – Оксана К.):*



В обсуждении оказывается, что рисунки у всех примерно одинаковы: Фойманы – приятные и симпатичные, улыбаются, а Цейманы – злобные и некрасивые. Кроме того, Фойманы выглядят, как правило, «цивилизованнее». Почему? Ведь в тексте об этом не говорилось!

Выясняется, что при работе над рисунками ребята ориентировались на теведения, которые были в тексте, а уж внешность выдумали сами, на основе той информации, которую получили.

#### • **Индивидуальная работа в тетради:**

Необходимо вспомнить такой случай, когда ребята заочно представляли человека стереотипно, а при встрече он оказался совсем другим:

□ Жизнь, не совпадающая со стереотипом (пример).

*Мне рассказали про мальчика, в которого влюбилась моя подруга. Я подумала: «Раз она влюбилась, значит красивый», потому что у нас вкусы всегда совпадают. А он оказался не очень.*

*Оксана З.*



**Завершение занятия.**

## **УРОК 12. ПОЗИЦИИ В ОБЩЕНИИ**

Цели занятия для специалистов:

- Формирование у учащихся представлений о позициях в общении;
- Создание условий для исследования учащимися предрасположенности к тем или иным позициям в общении.

## ХОД ЗАНЯТИЯ:



**Приветствие.**



**Упражнение «Разговор».**

Ребятам дается редкая для обычного урока возможность – пообщаться со своим товарищем (то есть работа организуется в парах, создаваемых по принципу взаимной симпатии учащихся). Говорить можно о чем угодно, но:

- первые три минуты ребята разговаривают сидя;
- следующие три минуты один из партнеров разговаривает стоя;
- последние три минуты стоя ведет беседу второй партнер.

Ведущий отслеживает соответствие поведения подростков инструкции, а также отмеряет временные интервалы.

Результаты общения обсуждаются. Выясняются самые комфортные формы общения.



**Упражнение «А я ему говорю...»**

Ребята работают в тетрадах. Нужно написать собственные реплики в гипотетических ситуациях:

- Тебе не видно ценника, а продавец отказывается назвать цену, говоря: «Там все написано!»

- *«Извините.»*

*Катя С.*

- *«Вам же хуже – прибыли меньше!»*

*Кирилл Е.*

- Тебе нужно взять в библиотеке четыре книги, а библиотекарь говорит, что одновременно на руки выдается не более трех.

- *«Спасибо, что избавили от лишней тяжести!»*

*Кирилл Е.*

- *«Я из-за ваших правил когда-нибудь на второй год останусь!»*

*Люба Б.*

- Друг третий день подряд забывает принести твою тетрадку по литературе, и тебе грозит «двойка».

- *У меня такого не бывает – я сам тетрадки беру, а свои не даю.*

*Кирилл Е.*

- *«Ты что, не понимаешь, что ты меня подставляешь на литре?!»*

*Люба Б.*

На втором этапе упражнения подростки обмениваются тетрадками с партнерами по предыдущему упражнению (об этом необходимо предупредить ребят в самом начале работы). Партнер оценивает высказывания (обозначения можно написать на доске):

- Д – высказывание доминантное (говорящий человек ставит себя «выше» другого)
- Н – высказывание недоминантное (говорящий человек ставит себя «ниже» другого)
- Р – высказывание «на равных».

В обсуждении подчеркивается, что в общении с разными людьми мы можем занимать разные позиции (например, с директором школы – недоминантную, с другом – на равных, с бабушкой – доминантную и т.д.)

### • Индивидуальная работа в тетради.

Необходимо описать три ситуации, в которых подросток занимал бы ту или иную позицию:

- Доминантная
- На равных
- Недоминантная
  - *Доминантная позиция: «Я орала на младшего брата, чтобы он убрал свое барахло с моего стола».*
  - *На равных: «Так я всегда общаюсь с Машей».*
  - *Недоминантная: «Я толкнула в автобусе бабуку, она начала ругаться, а я извинилась и отошла»*

Оля К.

### Завершение занятия.

## УРОК 13. ДОМИНАНТНОСТЬ И НЕДОМИНАНТНОСТЬ В ОБЩЕНИИ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для анализа учащимися психологического содержания доминантной и недоминантной позиции в общении, а также самоанализа по выделенным признакам.

### ХОД ЗАНЯТИЯ:

#### Приветствие.

#### !!! Упражнение «Администратор гостиницы».

По инструкции дело происходит в небольшом городке, в котором только одна гостиница. Обычно она пуста, но сейчас переполнена по случаю съезда лучших ветеринаров района. За стойкой – администратор. К нему время от времени подходят люди и пытаются получить номер.

Ребята договариваются, кто будет администратором (3-4 человека), а кто – приезжими (6-9 человек). Остальные получают важный статус – статус наблюдателя.

Далее инструкции даются участникам отдельно.

«Посетители», договорившись между собой, будут стараться использовать разные поведенческие стратегии («над», «под», «на равных»), работая в парах или тройках.

«Администраторы» поведут себя так, как считают нужным. В распоряжении туристов – 5 минут. По истечении этого времени администратор сообщит о своем решении (если ситуация логически не завершится). Администраторам сообщается, что мест действительно нет, но остается личная комната администратора, диван в холле, а также квартира администратора, куда можно пустить переночевать страждущих.

По окончании игры обсуждаются достоинства и недостатки различных позиций в общении, связанные с ними формы невербального поведения (например, трудно доминировать сидя, когда над тобой нависает стоящий человек).

#### • Индивидуальная работа в тетради:

Ребятам необходимо подумать о том, какова их типичная позиция в общении с разными людьми, и прокомментировать свои размышления примерами.

- *Там, где старшие – не поддоминируешь. Они все равно главнее. А где ровесники – можно и так, и этак. Могу покомандовать (домин.), могу посплетничать (на равных), а могу и пойти на поводу (недом.)*

*Настя К.*



**Завершение занятия.**

## УРОК 14. СТИЛИ ОБЩЕНИЯ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для анализа подростками различных стилей общения и их эффективности.
- Тренировка способности учащихся определять стиль общения, выбранный партнером.

Необходимые материалы:

- Игровые карточки для упражнения «Угадай стиль общения» (см. приложение).
- Бумага для записей.

## ХОД ЗАНЯТИЯ:



### Приветствие.



**Обсуждение.** Отличается ли общение одного человека от общения другого? Чем? Выясняется, что люди различаются по стилю общения – устойчивым характеристикам общения в различных ситуациях.



### Упражнение «Угадай стиль общения».

Класс делится на четыре подгруппы. Каждая подгруппа получает игровую карточку, на которой содержится описание того или иного стиля общения (карточки приведены в приложении).

Подгруппам предлагается придумать и описать сценку из жизни, где этот стиль ярко проявляется. Нужно описать саму ситуацию, сформулировать реплики участников общения.

По завершении работы «сценки» представляются одноклассникам. Остальные подгруппы пытаются угадать, какой стиль общения им представлен, как его можно назвать. Например, это может выглядеть так:

□ *О деловом стиле общения:*

*Дело на работе происходит. Директор разговаривает с заместителем:*

- *Иван Иванович, дайте мне бумаги, пожалуйста.*

- *Пожалуйста, Сергей Сергеевич.*

*Оксана К., Оксана К., Наташа Н.*

□ *О примитивном стиле общения:*

*Во дворе встречается хулиган и девушка. Он ей говорит: «Ничего себе фря какая! Иди сюда», - а сам ее не знает. Они не знакомы, он прикалывается.*

*Женя Ч., Саша Ч., Саша Л.*

□ *О манипулятивном стиле общения:*

*Один одноклассник (не будем тыкать пальцем) сказал учительнице по русскому: «Я же вам полы помогал натирать. А вы мне «тройку» ставите...». Это как шантаж: я – вам, а вы – мне. Как будто бы она должна.*

*Миша Ш., Костя Н., Сережа Б.*

□ *Об общении-диалоге:*

*С другом разговариваем, обсуждаем новый фильм. Никто никому не угрожает и не подлизывается. Просто о кино говорим.*

*Миша М., Женя Б., Саша М.*

В обсуждении выясняется, что общение по стилю бывает примитивным, деловым, манипулятивным и общением-диалогом.

В тетрадях фиксируются признаки этих стилей общения (согласно содержанию карточек).

### • Индивидуальная работа в тетради.

Ребята заполняют таблицу, описывая свои впечатления от взаимодействия с людьми, общающимися в разных стилях:

Стиль общения	Пример	Моя реакция
Примитивный		
Деловой		
Манипулятивный		
Общение-диалог		

*К примеру, вот как заполнила таблицу Света С.:*

<i>Стиль общения</i>	<i>Пример</i>	<i>Моя реакция</i>
<i>Примитивный</i>	<i>На улице меня трое парней стали дразнить</i>	<i>Противно и обидно</i>
<i>Деловой</i>	<i>Учительница просит подготовиться к контрольной</i>	<i>Нормально, раз так положено</i>
<i>Манипулятивный</i>	<i>Мама говорит, что плохо себя чувствует, чтобы я посуду помыла после ужина</i>	<i>Я все понимаю, ну ладно, помою</i>
<i>Общение-диалог</i>	<i>С Катей о мальчиках.</i>	<i>Интересно</i>



**Завершение занятия.**

## УРОК 15. ПОДХОДЯЩИЙ СТИЛЬ ОБЩЕНИЯ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для анализа учащимися эффективности различных стилей общения и последствий их использования.

Необходимые материалы:

- Записи ситуаций-сценок по мотивам упражнения «Угадай стиль общения».
- Карточки с заданиями для упражнения «Алло, я вас слушаю».
- Бумага для записей.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**



**Приветствие.**



**Упражнение «Алло, я вас слушаю».**

Среди ребят выбирается первый водящий. Остальные стоят к нему спиной. Имитируется ситуация телефонного разговора. Водящий, ориентируясь

на полученную карточку с заданием (общаться в одном из проанализированных на прошлом уроке стилей) дотрагивается до плеча одного из участников («звонит ему») и завязывает разговор в соответствии с заданием. Время на один разговор – 30-60 секунд. «Абонент» должен догадаться, в каком из стилей с ним общаются. Задание усложнено тем, что «абонент», стоя спиной к «звонящему», не видит его поведения и должен ориентироваться только на слова и интонации.

В обсуждении выясняется, что для дружеских отношений самый комфортный стиль – это общение-диалог. Однако в некоторых случаях нужнее другие стили общения.

### **!!! Упражнение «Наоборот».**

Класс, разделившись на четыре подгруппы, работает по алгоритму упражнения «Угадай стиль общения». В упражнении «Наоборот» необходимо придумать сценку, в которой заданный стиль общения является самым неподходящим, используя материал предыдущего урока.

□ *О деловом стиле общения:*

*Дело на работе происходит. Директор разговаривает с заместителем:*

- *Иван Иванович, дайте мне бумаги, пожалуйста.*
- *Ой, Сергей Сергеевич, у вас клевый галстук!*

*Оксана К., Оксана К., Наташа Н.*

□ *Об общении-диалоге:*

*С другом разговариваем, обсуждаем новый фильм. Вдруг он говорит: «Ну-ка подвинься, очкарик!»*

*Миша М., Женя Б., Саша М.*

С примитивным и манипулятивным общением возникают трудности. Выясняется, что именно они то и есть самые неподходящие в подавляющем большинстве случаев.

Причины, по которым является «неподходящим» примитивный стиль общения, как правило, формулируются подростками достаточно точно. С манипулятивным стилем, как правило, возникают сложности. Тогда можно предложить ребятам побыть «психоаналитиками» и попытаться описать внутреннее состояние человека, который говорит другому:

- *Олечка, ласточка, как здорово у тебя получается рисовать! Помоги мне нарисовать стенгазету!*
- *В ответ на просьбу, выжидательно: «Знаешь, я сегодня себя неважно чувствую...»*

«Психоанализ» показывает, что за такими фразами лежат собственные трудности того, кто их произносит.

### **• Индивидуальная работа в тетради:**

- *Какие стили общения у меня преобладают в общении с друзьями, с родителями, с остальными одноклассниками, с учителями?*

*Необходимо привести примеры.*

- С друзьями я общаюсь диалогом: «Как дела?» – «Хорошо. А у тебя?»
- С родителями – также диалогом, пример такой же.
- С одноклассниками – по деловому: «Дай, пожалуйста, д/з». Потом: «Спасибо».
- С учителями – тоже по деловому, но иногда манипулирую: «Вы так интересно рассказываете! А вот еще что интересно», - и задаю вопрос. А на самом деле не хочу самостоятельную работу.

Саши Ч.



**Завершение работы.**

## УРОК 16. ЧТО ТАКОЕ КОНФЛИКТ?

Цели занятия для специалистов:

- Формулирование понятия конфликта.
- Создание условий для понимания амбивалентного смысла конфликта (отрицательного и положительного).

Необходимые материалы:

- бумага для упражнения «Снежинки».

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**



**Приветствие.**



**Упражнение «Ассоциации».**

Ребята перечисляют ассоциации, которые у них вызывает слово «КОНФЛИКТ». Все ассоциации записываются на доске.

Получившиеся ассоциации в идеале должны показать, что у конфликта есть две стороны – не только негативная, но и позитивная. Если конфликт ассоциируется только с неприятностями, можно привести примеры типа «*в споре рождается истина*», а также истории из серии «*один мальчик...*», в которых конфликт привел к позитивным последствиям.

По результатам упражнения напрашивается вывод: конфликты – это естественно, поскольку все люди разные. Конфликтов нет только тогда, когда все люди одинаковые, как роботы: одинаково думают, одинаково чувствуют.



**Упражнение «Снежинки».**

Главное условие этого упражнения: ребята работают молча. Они порционно получают инструкцию, которой должны следовать: «Возьмите листок бумаги. Сложите его пополам. Оторвите правый верхний угол. Сложите еще раз пополам. Еще раз оторвите правый верхний угол. Еще раз сложите пополам. И

еще раз оторвите правый верхний угол. Теперь можно развернуть листок и показать получившуюся снежинку одноклассникам».

В обсуждении получается, что если бы все были одинаковыми, мир был бы скучным и неизменным. Так то конфликты – это не только плохо, но и хорошо. Главное – чтобы они не были разрушительными для хороших отношений с людьми.

• **Индивидуальная работа в тетрадях:**

□ История на тему «Мир без конфликтов»

□ *Была страна, в которой люди не ссорились. Им хорошо жилось, но однажды получилось так, что министр не выполнил поручения, которое дал ему король. А король ссориться не умел, и поэтому промолчал. А министр еще раз не выполнит поручение, уже другое. А поручения были государственной важности. И так, из-за того, что король не умел ссориться и ругаться на министра, страна взяла и развалилась. Этой страны больше нет.*

Юля А.



**Завершение занятия.**

## УРОК 17. ПРИЧИНЫ КОНФЛИКТОВ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для понимания учащимися амбивалентного значения конфликтов, анализа собственного опыта конфликтного взаимодействия с точки зрения его конструктивности.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**



**Приветствие.**



**Упражнение «Копилка».**

Обсуждаются возможные причины конфликтов. Все они перечисляются и записываются на доске. Например:

*Из-за порванной куртки; из-за того, что комната не убрана; из-за курения.*

*Или более общие причины:*

*Из-за разных взглядов на одно и то же; из-за того, что люди хотят чего-то разного; из-за того, что человек нам неприятен и т.д.*

В итоге получается, что конфликты возникают из-за того, что у разных людей бывают разные взгляды, разные интересы. На прошлом уроке выясни-

лось, что все люди – разные. Поэтому конфликт – естественная вещь, важно только, чтобы он не вызывал отрицательных последствий.



### Упражнение «Вред и польза конфликтов».

Из «Копилки» выбирается парочка симпатичных ребятам ситуаций. Далее работа происходит в малых группах. Нужно придумать по два варианта развития этих ситуаций, так, чтобы один можно было бы назвать «вредным», а другой – «полезным».

Получившиеся ситуации представляются на рассмотрение всему классу.

*Если конфликт из-за того, что комната не убрана и родители сердятся, он может закончиться плохо и тогда мы поссоримся, поругаемся и не будем разговаривать, или они гулять не отпустят. А если этот конфликт может быть полезным, тогда, наверно, я должен понять, что родители мне добра желают, чтобы перед гостями не позориться, и не обидеться, а комнату убрать.*

*Маша Ш., Эмиль А., Дима К.*

По итогам анализа ситуаций получается, что «вред» от конфликта в том, что он может разрушить отношения между людьми, а «польза» – наоборот, пояснить и укрепить их. Можно обратиться к историям, написанным ребятами на прошлом уроке, по желанию прочитать их.

### • Индивидуальная работа в тетради:

Ребятам нужно вспомнить такие ситуации, в которых они были участниками «вредных» и «полезных» конфликтов.

- *«Вредный конфликт»: я поругалась с Машей и мы уже два дня не разговариваем. Скучно.*
- *«Полезный конфликт»: я доказывала учителю, что он ошибся с моими оценками. Сначала был конфликт, но потом все уладилось, и оценки мне исправили.*

*Наташа А.*



**Завершение занятия.**

## УРОК 18. ЧЕЛОВЕК В КОНФЛИКТЕ

### Цели занятия для специалистов:

- Демонстрация значимости эмоциональной сферы человека и ее влияния на общение в ходе конфликта.
- Создание условий для развития у учащихся способности анализировать собственное эмоциональное состояние в конфликте.

### Необходимые материалы:

- Цветные карандаши.

## ХОД ЗАНЯТИЯ:



Приветствие.



Упражнение «Ассоциации-2».

Ребята снова придумывают ассоциации на слово «КОНФЛИКТ», но теперь отвечая на конкретные вопросы типа: «Если конфликт – это мебель, то какая?», «Если одежда – какая?» и т.д.

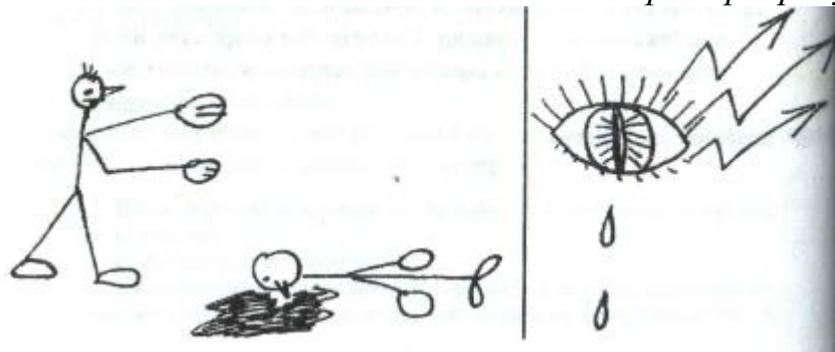
Затем необходимо провести обсуждение: зачем мы делали это упражнение? Оказывается, ассоциации являются не только отражением значения понятия, но и выражают определенные эмоциональные состояния, связанных со словом «конфликт». Причем эти эмоциональные состояния, как правило, неприятны.



Упражнение «Конфликт на бумаге».

В рабочих тетрадях есть рамка, в которой нужно нарисовать конфликт, но не просто ситуацию, а так, чтобы в ней отражались «конфликтные» эмоции. Для того, чтобы их уточнить, под рамкой есть специальная строка, где можно сформулировать их словами.

*Примеры рисунков на тему «Конфликт»*



### • Индивидуальная работа в тетради:

- Какие чувства наиболее характерны для меня в конфликте? Их нужно подчеркнуть в «шпиргалке» или добавить свои.



Завершение работы.

## УРОК 19. КОНФЛИКТНЫЕ ЭМОЦИИ

### Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для развития у учащихся способности анализировать собственное эмоциональное состояние в конфликте.

- Систематизация представлений, связанных с индивидуальным опытом подростков по преодолению негативных эмоциональных состояний.

#### Необходимые материалы:

- Карточки с названиями эмоций для упражнения «Эмоции в конфликте»

### **ХОД ЗАНЯТИЯ:**



**Приветствие.**



**Упражнение «Алфавит эмоций».**

Ребята работают в тетради, советуясь с соседом по парте. Нужно написать названия эмоций и чувств в алфавитном порядке (за исключением некоторых букв):

*А – агрессия*

*Б – безразличие*

*В – вина*

*Г – горе и т.д.*



**Упражнение «Эмоции в конфликте».**

Ребята работают в парах. Каждый из партнеров получает игровую карточку с названием той или иной эмоции (карточки распределяются случайным образом, например, вытягиваются из коробки). Необходимо придумать сценарий конфликтной ситуации, в которой демонстрировались бы заданные им эмоциональные состояния: например, один из конфликтующих находится в состоянии обиды, второй – в состоянии раздражения, один – стыда, второй – гнева и т.д.

- *Один другому должен денег.*
- *Ты собираешься мне отдавать долг? Сколько можно ждать?! (злость).*
- *А я-то думал, что ты мне друг. А ты, оказывается... (разочарование).*

*Владик С. и Олег С.*

Готовые сценарии представляются классу. Желательно рассказывать свои сценки с интонациями, соответствующими заданным эмоциональным состояниям. Одноклассники должны догадаться, какие эмоциональные состояния испытывают участники.

Затем в обсуждении необходимо попытаться предсказать ход развития событий в том случае, если эмоциональные состояния не изменятся, а также способы изменения эмоциональных состояний и их последствия.

В качестве вывода на доске фиксируются способы совладания с негативными эмоциональными состояниями, например:

- *Посчитать до семи.*
- *Сказать «Давай отложим этот разговор до завтра, а там решим (то, из-за чего конфликт).*

- Предложить свой вариант решения и спросить вариант соперника и т.д.

• **Индивидуальная работа в тетради:**

- Как проявляются мои эмоции в конфликтах с разными людьми?
- Как это влияет на мое общение с ними?
  - *А у меня не бывает конфликтов. Или эмоций. Поэтому никак.*  
Кирилл Е.
  - *С учителями и родителями приходится сдерживаться. А с друзьями можно высказать, а то на шею сядут. Со взрослыми почти не ссорюсь, а с друзьями – постоянно.*

Оксана К.



**Завершение занятия.**

## УРОК 20. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ТРОПИНКА

### Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для развития у учащихся способности анализировать собственное эмоциональное состояние на различных этапах развития конфликта.

### Необходимые материалы:

- Картинки для упражнения «Сюжет» (см. карточки из приложений для уроков по программе 7 класса)

### **ХОД ЗАНЯТИЯ:**



**Приветствие.**



**Упражнение «Сюжет».**

Ребятам показываются два набора мимических изображений («два человека в разных эмоциональных состояниях»). Класс делится на пары. Каждая пара придумывает сюжет о некоем конфликте между этими людьми, в котором удалось бы связать как минимум шесть картинок (по три про каждого персонажа).

- *Девчонка пришла на свидание в шесть вечера, а должна была в пять. Парень разозлился и накричал. Девчонка испугалась. Она соврала, что мама заставила убрать квартиру. Парень удивился, а девчонке стало стыдно. Поэтому она призналась, и попросила прощения. Ей и парню полегчало. Хотя они и не радовались. Они просто успокоились.*

Рассказ иллюстрируется соответствующими картинками. В итоге получается, что в конфликте мы всегда испытываем не одну, а несколько эмоций.

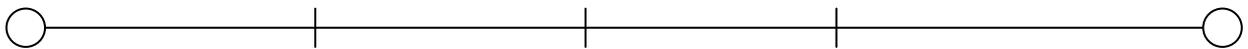
### !!! Упражнение «Эмоциональная тропинка».

Ребята работают индивидуально в тетрадях. Им предлагается начертить «эмоциональную тропинку». Первая точка этой тропинки обозначает момент до начала конфликта («Все хорошо»), последняя – разрешение конфликта («Все снова хорошо»). Промежуточные точки обозначают различные этапы конфликта.

Нужно проанализировать какой-либо недавно произошедший конфликт. Для описания конфликта подростку необходимо выделить в нем различные этапы, на которых изменялось его эмоциональное состояние. На «Тропинке» изменение эмоциональных состояний обозначается значками и краткими высказываниями, выражающими их суть.

*Например:*

- *Я проснулся в плохом настроении, пришел в школу, а там некто рассказывает тупые анекдоты. Я попросил его заткнуться. Мы поссорились, потому что меня все бесит. Он рассказал анекдот про меня. Я обиделся и решил не разговаривать, но потом пожалел. И мы помирились.*



Все хорошо    *Меня все бесит!*    *Я обиделся*    *Я пожалел*    Все опять хорошо  
*Саша Р.*

#### • Индивидуальная работа в тетради:

- Как изменение эмоций в этом конфликте повлияло на его завершение?
    - *Если бы не пожалел, разругались бы надолго.*
- Саша Р.*



**Завершение работы.**

## УРОК 21. СТИЛИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ

Цели занятия для специалистов:

- Актуализация личного опыта участников, связанного с использованием различных стилей поведения в конфликте, на модели игровой ситуации.
- Самоанализ стилей поведения в конфликте.

### Необходимые материалы:

- Бумага для рисования.
- Ножницы.
- Клей.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ:**



**Приветствие.**



**Упражнение «Рисунок вдвоем».**

Класс делится на пары. Каждая пара получает лист бумаги. С этого момента и до окончания упражнения разговаривать нельзя.

Необходимо взять одну ручку вдвоем, и так, чтобы оба партнера держали ее, нарисовать рисунок на свободную тему.



Готовые рисунки обсуждаются по принципу «почему нарисовали именно это», «кто что рисовал», «как вам рисовалось» и т.д. Выясняется, что люди вели себя в этой ситуации совершенно по-разному: кто-то «рвался в бой» и рисовал сам, игнорируя партнера, кто-то пытался угадать намерения другого и предложить свои идеи, кто-то равнодушно рисовал «по очереди», а кто-то вообще отдал рисунок на откуп напарнику.

Почему это так? Оказывается, в тех ситуациях, в которых наши интересы не совпадают с интересами другого человека (а именно так возникает конфликт!), можно вести себя совершенно по-разному, в зависимости от выбранного стиля поведения.

Рисунок разрезается пополам и клеится в тетради «на память».



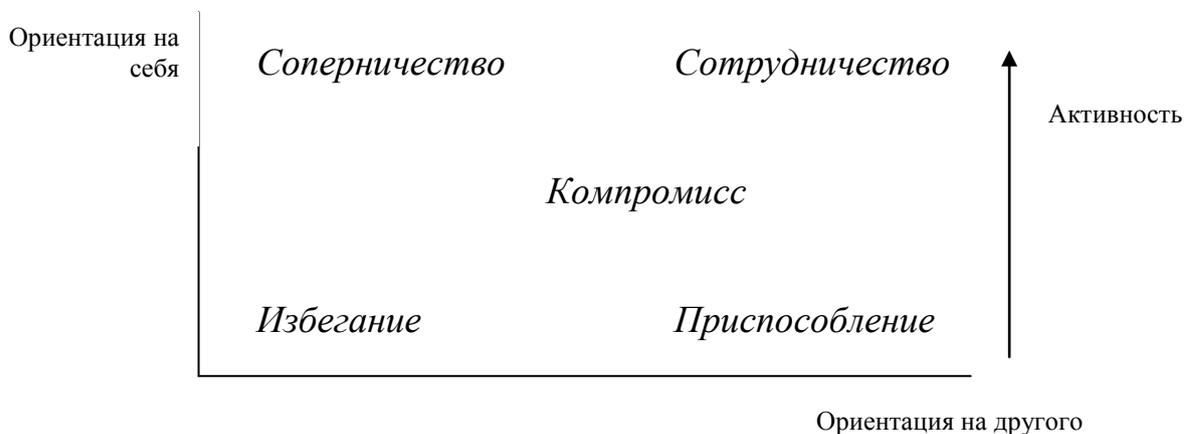
**Упражнение «Кулак».**

Это упражнение снова требует деления на пары, но желательно, чтобы они не совпадали с парами, работавшими над упражнением «рисунок вдвоем». Один из ребят сжимает правую руку в кулак. Задача второго – разжать кулак партнера любыми средствами (за исключением болевых воздействий). По истечении 7 минут участники меняются ролями, независимо от того, достигнут ли результат.

Жизнь показывает, что варианты поведения в этой ситуации очень разнообразны: от просьб, подкупов и шантажа до соревнования. Важно

пресекать попытки физического насилия, например, выкручивание рук, укусы, удары.

В ходе обсуждения формулируются основные способы поведения в конфликте (конкуренция, компромисс, избегание, приспособление, сотрудничество), «векторы их анализа»: активность, ориентация на себя – ориентация на другого:



Выводы фиксируются в рабочих тетрадях.

- **Индивидуальная работа в тетрадях не проводится.**

☺ **Завершение занятия**

## УРОК 22. Я В БУМАЖНОМ ЗЕРКАЛЕ

Цели занятия для специалистов:

- Самодиагностика стиля поведения в конфликт.
- Создание условий для рефлексии учащимися собственных стилей поведения в конфликте.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

☺ **Приветствие.**

!!! **Тест Томаса.**

Мне кажется оправданным проведение самодиагностики стилей поведения в конфликте после ознакомления подростков с их вариациями, хотя это и противоречит формальным требованиям к проведению психодиагностического обследования. Это «оправдание» кроется для меня в цели тестирования: оно направлено не на классическое выявление тех или иных особенностей тестируемых, а на то, чтобы предоставить ребятам возможность подумать и проана-

лизировать собственный опыт разрешения конфликтов. Поэтому полученные результаты приобретают не диагностическую, а личностную ценность для каждого подростка.

Кроме того, как ни странно, даже будучи сориентированы в целях тестирования, ребята очень часто получают совершенно неожиданные для себя результаты. Возможно, задача «подделывать» ответы по принципу социальной желательности для них пока еще слишком сложна.

Для начала ребятам предлагается предугадать свои результаты, заполнив второй столбик таблицы, в котором максимальная возможная оценка – 12 баллов.

Стили поведения в конфликте	Предположение	По тесту
Сотрудничество		
Соперничество		
Компромисс		
Избегание		
Приспособление		

И только затем заполняется сам тест:

**Инструкция:** Выберите вариант ответа, соответствующий вашему обычному поведению в конфликтной ситуации.

1. а) Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность в решении сложного вопроса.  
б) Вместо того чтобы обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.
2. а) Я стараюсь найти компромиссное решение.  
б) Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
3. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.  
б) Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
4. а) Я пытаюсь найти компромиссное решение.  
б) Я стараюсь не задеть чувств другого человека.
5. а) Улаживая спорную ситуацию, я все время пытаюсь найти поддержку у другого.  
б) Я стараюсь делать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
6. а) Я пытаюсь избежать неприятности для себя.  
б) Я стараюсь добиться своего.
7. а) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, чтобы со временем решить его окончательно.  
б) Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.
8. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.  
б) Я первым делом стараюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

9. а) Я думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникших разногласий.  
б) Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
10. а) Я твердо стремлюсь добиться своего.  
б) Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. а) Первым делом я стремлюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.  
б) Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
12. а) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.  
б) Я даю другому возможность в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет навстречу.
13. а) Я предлагаю среднюю позицию.  
б) Я настаиваю, чтобы все было сделано по-моему.
14. а) Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.  
б) Я пытаюсь доказать другому логику и преимущество моих взглядов.
15. а) Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.  
б) Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряжения.
16. а) Я стараюсь не задеть чувств другого.  
б) Я обычно пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.  
б) Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18. а) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.  
б) Я дам другому возможность остаться при своем мнении, если он идет мне навстречу.
19. а) Первым делом я пытаюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.  
б) Я стараюсь отложить спорные вопросы, чтобы со временем решить их окончательно.
20. а) Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.  
б) Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.
21. а) Ведя переговоры, стараюсь быть внимательным к другому.  
б) Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
22. а) Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей и позицией другого человека.  
б) Я отстаиваю свою позицию.
23. а) Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.  
б) Иногда я предоставляю другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
24. а) Если позиция другого кажется ему очень важной, я стараюсь идти ему навстречу.  
б) Я стараюсь убедить другого пойти на компромисс.

25. а) Я пытаюсь убедить другого в своей правоте.  
 б) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к аргументам другого.
26. а) Я обычно предлагаю среднюю позицию.  
 б) Я почти всегда стремлюсь удовлетворить интересы каждого из нас.
27. а) Зачастую стремлюсь избежать споров.  
 б) Если это сделает другого человека счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
28. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.  
 б) Улаживая ситуацию, я обычно стремлюсь найти поддержку у другого.
29. а) Я предлагаю среднюю позицию.  
 б) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за возникающих разногласий.
30. а) Я стараюсь не задеть чувств другого.  
 б) Я всегда занимаю такую позицию в споре, чтобы мы совместно могли добиться успеха.

Выше уже шла речь о том, почему я предпочитаю зачитывать тестовое задание вслух, не включая его в рабочие тетради.

По окончании работы ребята сверяют ответы с ключом (было бы здорово, если бы ключ был для каждого свой, но вполне реальный вариант - и подсчет «на слух»):

<i>№ п/п</i>	<i>Соперничество</i>	<i>Сотрудничество</i>	<i>Компромисс</i>	<i>Избегание</i>	<i>Приспособление</i>	<i>№ п/п</i>	<i>Соперничество</i>	<i>Сотрудничество</i>	<i>Компромисс</i>	<i>Избегание</i>	<i>Приспособление</i>
1				<i>a</i>	<i>б</i>	16	<i>Б</i>				<i>a</i>
2		<i>б</i>	<i>a</i>			17	<i>А</i>			<i>б</i>	
3	<i>a</i>				<i>б</i>	18			<i>б</i>		<i>a</i>
4			<i>a</i>		<i>б</i>	19		<i>a</i>		<i>б</i>	
5		<i>a</i>		<i>б</i>		20		<i>a</i>	<i>б</i>		
6	<i>б</i>			<i>a</i>		21		<i>б</i>			<i>a</i>
7			<i>б</i>	<i>a</i>		22	<i>Б</i>		<i>a</i>		
8	<i>a</i>	<i>б</i>				23		<i>a</i>		<i>б</i>	
9	<i>б</i>			<i>a</i>		24			<i>б</i>		<i>a</i>
10	<i>a</i>		<i>б</i>			25	<i>А</i>				<i>б</i>
11		<i>a</i>			<i>б</i>	26		<i>б</i>	<i>a</i>		
12			<i>б</i>	<i>a</i>		27				<i>a</i>	<i>б</i>
13	<i>б</i>		<i>a</i>			28	<i>А</i>	<i>б</i>			
14	<i>б</i>	<i>a</i>				29			<i>a</i>	<i>б</i>	
15				<i>б</i>	<i>a</i>	30		<i>б</i>			<i>a</i>

Полученные результаты фиксируются в третьем столбике рабочей таблицы.

• **Индивидуальная работа в тетради:**

- **Согласен ли я с результатами тестирования? Почему?**

<i>Стили поведения в конфликте</i>	<i>Предположение</i>	<i>По тесту</i>
<i>Сотрудничество</i>	<i>12</i>	<i>4</i>
<i>Соперничество</i>	<i>3</i>	<i>10</i>
<i>Компромисс</i>	<i>10</i>	<i>4</i>
<i>Избегание</i>	<i>5</i>	<i>7</i>
<i>Приспособление</i>	<i>2</i>	<i>1</i>

- *Вообще это неправда. Разве я с кем-нибудь соревнуюсь? Я очень мирная Света Б.*



**Завершение занятия.**

## **УРОК 23. «ПЛЮСЫ» И «МИНУСЫ» РАЗЛИЧНЫХ СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ**

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для анализа подростками сильных и слабых сторон поведения, основанного на использовании того или иного стиля поведения в конфликте.

Необходимые материалы:

- Бумага для записей.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**



**Приветствие.**



**Упражнение «Девиз».**

Ребята работают в малых группах. Необходимо сформулировать и записать девиз, характеризующий каждый из стилей поведения в конфликте. Завершенные работы представляются на суд широкой общественности:

- *Моя хата с краю (приспособление)*
- *Фифти-фифти (компромисс)*
- *Не прогоняйте, сам уйду! (избегание)*
- *Сам дурак! (соперничество)*
- *Мы – команда! (сотрудничество)*



**Упражнение «Плюс-минус».**

На первом этапе необходимо вспомнить главные характеристики всех способов поведения в конфликте и записать их в тетрадь.

Затем ребята по очереди называют плюсы и минусы компромисса, приспособления, избегания и соперничества. При этом первый называет «плюс» обсуждаемого стиля, второй – «минус», третий – «плюс», четвертый – «минус» и т.д. Каждый ответ фиксируется на доске.

Обсуждение показывает, что ни один из этих стилей не может быть эффективным на 100% в абсолютном большинстве ситуаций. Затем предпринимается попытка проанализировать по такому же алгоритму сотрудничество. В случае, если его суть понята ребятами, эта попытка обречена на провал.

### • Индивидуальная работа в тетради:

Необходимо проанализировать, как типы поведения конфликта используются нами по жизни. Для этого заполняется следующая табличка:

Типы поведения	Пример ситуации	Завершение конфликта	Мои чувства
Сотрудничество			
Соперничество			
Компромисс			
Избегание			
Приспособление			

<i>Типы поведения</i>	<i>Пример ситуации</i>	<i>Завершение конфликта</i>	<i>Мои чувства</i>
<i>Сотрудничество</i>	<i>Кто убирает квартиру? Вместе убираем с братом</i>	<i>Раньше свободны</i>	<i>Приятно и быстро</i>
<i>Соперничество</i>	<i>Не извиняюсь, ждущу, что Он извинится (мой парень)</i>	<i>Он извиняется, но не сразу</i>	<i>Сперва страшно, потом нормально</i>
<i>Компромисс</i>	<i>Я не обязана всем давать списать, но только если мне что-то взамен</i>	<i>Все при всем</i>	<i>Честно</i>
<i>Избегание</i>	<i>Когда меня ругают, ухожу в комнату</i>	<i>Помиримся потом</i>	<i>Не очень</i>
<i>Приспособление</i>	<i>Иногда все-таки я прошу у Него прощения</i>	<i>Мирился</i>	<i>Неприятно, унижение</i>

Юля Ш.



Завершение занятия.

## УРОК 24. ВСЕ ДЕЛО В ШЛЯПЕ!

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для апробирования подростками алгоритма анализа конфликтной ситуации и своей роли в ней.

### ХОД ЗАНЯТИЯ:



Приветствие.



Обсуждается «Притча о старом Шляпнике» (Т. Зинкевич–Евстигнеева)

*Жил-был старый мудрый Шляпник. Из всех земных богатств был у него лишь цветной фетр. Но зато он имел золотые руки и прекрасную мудрую душу. Мастер дарил людям нечто большее, чем головные уборы - шляпы, кепки, панамы и чепчики. Просветленными и одухотворенными, решительными и твердыми духом выходили из мастерской старого Шляпника люди, унося свой заказ. Стоит ли говорить о том, как славился своим умением Мастер, как благодарны были ему люди за чудесные шляпы, в которых таился Великий секрет Великого Мастера.*

*Но шли годы. Настало то время, когда ушел в иной мир старик Шляпник, оставив шестерым своим сыновьям мастерскую, обрезки цветного фетра и шляпы. Шесть разноцветных шляп. Белую шляпу, черную, красную, зеленую, желтую и синюю. «Видимо, это и есть тот необыкновенный заказ, над которым в последнее время так самозабвенно трудился отец», решили сыновья Шляпника. «Значит, скоро должен появиться и заказчик, который щедро расплатится с нами за отцовскую работу. Мы разделим вырученные деньги и сможем отправиться с ними по свету», - планировали они. Но сколько ни ждали сыновья прихода таинственного заказчика, так и не дождались. Делать нечего, надобно делить отцовское наследство.*

*«Я возьму себе шляпу белого цвета, — заявил первый сын. - Она так изящна, восхитительна и прекрасна, я буду в ней красоваться на балах и приемах. Именно эта шляпа будет говорить о моем «непростом» происхождении. А то велика ли честь - быть сыном простого шляпника!»*

*«А я выбираю черную шляпу, — сказал второй сын. — И она не менее изящна, чем белая, она роскошно выглядит, уместна к любому костюму и событию, в ней я буду строг, представительен и изыскан одновременно».*

*«Что ж, я выбираю себе желтую шляпу, — промолвил третий. — Желтый цвет - цвет солнца, радости и богатства, а это мне так необхо-*

*димо! Быть может, владея желтой шляпой, я смогу стать счастливым, кто знает?»*

*«Пусть моей шляпой станет красная, — воскликнул четвертый. — Как я мечтал всегда выделяться из толпы, как я хотел быть в центре внимания, чтобы мною любовались и восхищались женщины. А в этой шляпе я буду Неотразим!»*

*«Зеленая шляпа напоминает мне весенний луг и поле, широкое и бескрайнее, дарующее возможность полета. Тысячу раз я летал во сне над зеленой Прекрасной Землей, быть может, зеленая шляпа поможет осуществиться моей Мечте», — мечтательно произнес пятый сын.*

*«Мне же достается синяя шляпа, и я очень рад этому. Синий цвет — цвет глаз нашего отца, бескрайних морских и небесных просторов. Постичь их глубину и высоту — вот мое призвание. Хватит ли на все задуманное сил, решительности и времени?» — размышлял шестой из сыновей Шляпника.*

*Разобрали сыновья шляпы и отправились в разные стороны.*

*Как же сложились их судьбы, достигли ли они того, о чем мечтали, свершилось ли то, что задумали?*

*Владелец белой шляпы стал довольно важным чином. Он снискал уважение людей своей беспристрастностью. Факты, цифры и хроника событий были для него важнее всего на свете. Но каким-то холодом веяло от этого человека, казалось, что эмоции и чувства он утратил навсегда. Прекрасная машина, а не живой человек отныне ходил по земле.*

*Хозяин черной шляпы вдруг стал видеть все происходящее в черном цвете. Все подвергал сомнению и критике, на солнце искал пятна, в человеке его тень, а в рассвете видел неминуемый закат. Как часто эта его черта спасала от поражения и краха в делах и начинаниях, но именно она лишила его радости. Радости от солнечного утра и пения птиц, от встреч с людьми и природой, и самое главное, от собственных мыслей и поступков. И это, конечно же, отразилось на его характере. Вечно угрюмым и недовольным стал хозяин черной шляпы.*

*Обладатель красной шляпы отныне жил во власти эмоций. Радость и грусть, тоска и удивление, страх и гнев, удовольствие и разочарование владели его душой. «Какой непосредственный, искренний и живой человек!» — восторгались люди при встрече с ним, «Точно малое дитя, живущее мимолетностью чувств», — говорили о нем другие. Как человек чувствующий, он страдал и радовался, любил и ненавидел, восхищался и сострадал. Но часто не мог распознать свои эмоции и чувства, разобраться в их причинах и источниках, не знал, как их проявлять и тем более не мог управлять ими. Самое удивительное, что не только окружающий мир оставался для него загадкой, часто он не мог понять и себя самого. Такой загадочный и необъяснимый, он привлекал женщин и друзей, но они через некоторое время они разочаровывались в нем, поскольку не находили в этом человеке постоянства и преданности.*

*Человек в желтой шляпе радовался солнцу и наступающему дню, открыто шел навстречу приключениям и открытиям. Ничто не пугало его, не останавливало, ведь впереди только свет, добро и теплота человеческих рук. Эта святая вера и наивность не раз подводили его, но ничто не могло повергнуть этого оптимиста в уныние. В обыкновенном камне он видел драгоценные кристаллы, в росинке — солнечную радугу, а в обыденности — чудеса. «Мечтатель, романтик, "не от мира сего", глупец-бессеребряник», — говорили о нем одни. «Богатейшей души человек», — говорили другие. — Кто же он: богач или бедняк - решать не нам».*

*А обладатель зеленой шляпы оказался в удивительном мире творчества. То, что он видел, слышал, чувствовал, превращалось в поэзию и музыку, картины и скульптуры, романы, повести, рассказы, пьесы для театра и кинематографа. Люди восторгались его талантом, находили в его трудах ответы на свои вопросы. Но как часто он, живя в мире своих творений, оказывался беззащитным перед лицом суровой действительности, неприспособленным к жизни в реальном мире.*

*Владелец синей шляпы оказался вечным странником и мыслителем, идущим одному ему ведомыми тропами, ориентируясь на одному ему понятные знаки и символы, не уклоняясь от цели, не торопясь и не замедляя свой ход. Замечая, примечая многое, он выбирал лишь то, что важно в данный момент для достижения поставленной цели. Именно эти качества позволили ему опуститься на морское дно и подняться в небесные выси. «Счастливый человек, он достиг того, чего хотел», — скажут одни. «А сможет ли он поделиться своими открытиями, находками, мыслями и чувствами с другими, дабы заразить их жаждой открытий, свершений и побед?», — спросят другие. По пока у меня нет ответа на этот вопрос.*

*Но настал тот день и час, когда сыновья Шляпника вновь встретились под крышей отцовской мастерской. Долгие зимние вечера проводили они за удивительными рассказами о своих странствиях, встречах, разлуках и жизненных уроках. Поражались братья тем изменениям, которые произошли в каждом из них. И только теперь начали они понимать, какое сказочное богатство оставил им Великий Мастер в наследство. И захотелось каждому примерить на себя шляпу другого, чтобы стать беспристрастным и критически мыслящим, умеющим видеть позитивные стороны и не бояться чувствовать, научиться творить и неотступно следовать к намеченной цели.*

**!!! Упражнение «Все дело в шляпе».**

Теперь можно обсудить вопрос о том, как прочитанная сказка связана с темой «конфликты». Оказывается, в ней перечислены основные этапы анализа конфликтной ситуации:

*«Белая шляпа» – сухие факты*

*«Черная шляпа» – самое неприятное в этой ситуации*

*«Красная шляпа» – мои чувства в конфликте*

*«Желтая шляпа» – положительная сторона конфликта*

*«Зеленая шляпа» – метафора конфликта*

*«Синяя шляпа» – какой урок принес этот конфликт.*

Для того, чтобы ребятам стало понятно, как анализируется конфликт, можно совместными усилиями разобрать с помощью «шляп» конфликт из жизни «одного мальчика», из кинофильма, книги и т.д.

#### • **Индивидуальная работа в тетради:**

Необходимо проанализировать недавний или актуальный конфликт с помощью «шляп».

□ *Я поругалась с Машей из-за того, что она не пошла гулять.*

*«Белая шляпа» – я позвала ее гулять, а она отказалась*

*«Черная шляпа» – меня отвергли!!!*

*«Красная шляпа» – злость*

*«Желтая шляпа» – на улице все равно холодно было*

*«Зеленая шляпа» – «отфутболили»*

*«Синяя шляпа» – надо уметь развлекаться самой*

*Наташа А.*



**Завершение занятия.**

## **УРОК 25. ПСИХОАНАЛИЗ КОНФЛИКТОВ**

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для анализа учащимися искажающего влияния конфликтной ситуации на восприятия другого человека.
- Работа с алгоритмом самоанализа конфликта, позволяющим найти конструктивный выход из конфликтной ситуации.

Необходимые материалы:

- Бумага для записей.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**



**Приветствие.**



**Упражнение «Я и они».**

Класс делится на две подгруппы, представляющие собой две стороны типичного для подростков конфликта (родители-дети, учителя-ученики и т.д.) в конфликтогенной ситуации. Например, если это конфликт между учителем и учеником, можно предложить такую ситуацию:

*Некий ученик Вася Петров целую четверть пропускал уроки географии, потому что они стояли в расписании последними, и из-за них он не*

*успевал на тренировки по футболу. Учительница собирается поставить ему «неаттестацию», несмотря на то, Петров выполнил все работы, которые она задавала на дом (и по учебнику, и по контурным картам).*

Каждая подгруппа отныне представляет из себя единое целое: одна – Васю Петрова, друга – учительницу по географии (допустим, Марию Ивановну). Необходимо «от собственного лица» записать свои мысли друг о друге, чувства в адрес друг друга и предполагаемые действия в этом конфликте.

Когда работа закончена, получившиеся «конфликтные портреты» Марьи Ивановны и Васи Петрова записываются на доску, после чего подгруппы получают возможность «отфильтровать» списки приписываемых им мнений, зачеркивая то, что, на их взгляд, неверно. Оказывается, Мария Ивановна совсем неправильно думает о Васе Петрове, который на самом деле ее очень уважает и ценит, а Вася Петров напрасно считает Марию Ивановну злыдней.

Обсуждение показывает, что в ситуации конфликта мы часто искажаем мнение противоположной стороны.

### **!!! Упражнение «Договор».**

Ребята работают индивидуально в тетради. Необходимо проанализировать какой-то недавний конфликт (см. прошлый урок), в которых мы все время от времени принимаем активное участие. Схема для анализа такова:

Что сравниваем?	Что получается?
Мои интересы (Что?)	
Мои проблемы (Почему?)	
Его интересы (Что?)	
Его проблемы (Почему?)	
Результат общения (итог?)	
Мои предложения (Как?)	

*(Я поругалась с Машей из-за того, что она не пошла гулять).*

<b>Что сравниваем?</b>	<b>Что получается?</b>
<i>Мои интересы (Что?)</i>	<i>Хочу гулять</i>
<i>Мои проблемы (Почему?)</i>	<i>Потому что скучно</i>
<i>Его интересы (Что?)</i>	<i>Хочет сегодня побыть дома и чем-то интересным заняться</i>
<i>Его проблемы (Почему?)</i>	<i>Ей не скучно</i>
<i>Результат общения (итог?)</i>	<i>Разругались</i>
<i>Мои предложения (Как?)</i>	<i>Можно было бы пойти к ней или заняться тоже чем-нибудь интересненьким, например, почитать дамский роман.</i>

*Наташа А.*

- **Индивидуальная работа в тетради не проводится.**

 **Завершение занятия.**

## УРОК 26. А ЗАЧЕМ МНЕ ЭТО?

### Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для поиска подростками стратегии рационального целеполагания в конфликте.

### Необходимые материалы:

- Картонные карточки красного и черного цветов (по 20 штук) для упражнения «Красное и черное».
- Рабочие листы для упражнения «Красное и черное».

### ХОД ЗАНЯТИЯ:

 **Приветствие.**

**? Обсуждение.** Мы все время говорили о том, *как* люди конфликтуют. Сегодня мы попробуем выяснить вопрос *зачем* они это делают. Итак, как вы думаете, зачем люди конфликтуют?

В ходе обсуждения этого вопроса на доске фиксируются обобщенные причины конфликтов, например: *чтобы доказать свою правоту, чтобы чего-то отобрать, чтобы стать главным, чтобы отстаивать свои права и т.д.* Всегда ли конфликт помогает этого достичь?

**!!! Упражнение «Красное и черное».**

Класс делится на две команды. Каждая команда получает набор из 20 карточек (10 красных и 10 черных) и рабочие листы:

1.X	6.X
2.X	7.X
3.X	8.X
4.X	9.X
5.XxX	10.XxX.

Командам необходимо в течение 10 ходов совместно заработать как можно больше условных денежных единиц путем обмена карточками, учитывая, следующие правила:

		Мы получаем	
		Красную	Черную
Мы даем	Красную	+5	+10
	Черную	-10	- 5

После 7 и 9 ходов команды имеют право провести переговоры, для которых делегируется по одному участнику от каждой команды.

Ведущий исполняет роль «почтальона». Перед каждым ходом он должен получить от команд карточку-письмо и показать их командам только после того, как карточки оказались у него в руках.

Для этого упражнения необходима особая организация пространства. Желательно, чтобы команды сидели каждая вокруг своего стола, причем столы должны стоять в разных углах класса (так, чтобы было трудно подслушать обсуждение, проводимое другой командой).

Практика показывает, что даже при троекратном повторении инструкции ребята всегда теряют из нее слово «совместно» и игра начинает развиваться «на победителя». Это и есть тема для обсуждения. Почему команды не сумели получить максимум очков (280 у одной и 20 у другой или по 240 и каждой команды)? Оказывается, была неверно сформулирована цель обмена карточками: набрать как можно больше очков, обыграть другую команду. Выбрав такую стратегию, команды редко набирают более 120 очков.

В ходе обсуждения формулируется и записывается на листе ватмана «Правила рационального целеполагания» в ситуациях, когда взаимодействуют люди с разными на первый взгляд интересами: Что я делаю? Для кого? Каков будет результат? Каков критерий достижения этого результата?)

Вопрос про критерии достижения результата является самым непонятным для ребят, но очень важным. Пояснить его можно на примере «одного мальчика», который «не хотел, чтобы его притесняли родители». Что это значит? Может быть, «один мальчик» хочет, чтобы ему разрешали гулять до десяти вечера? Или чтобы не заставляли поддерживать собственную комнату в идеальном порядке? Или не лишали карманных денег за «двойку»? Ответ на этот вопрос и есть «критерий достижения результата».

Получается, что в конфликте очень важно не подозревать другую сторону во всех грехах, а ориентироваться на совместные интересы.

#### • **Индивидуальная работа в тетради:**

Необходимо разобрать какой-нибудь актуальный или возможный конфликт по сформулированному алгоритму:

1. Что я делаю?
2. Зачем?
3. Какого результата я жду?
4. Как я узнаю, что я его достиг?

1. Кричу на сестру
2. Чтобы она не брала мои вещи
3. Чтобы она отстала
4. Наверно, она перестанет меня раздражать.

После вопроса «Что это значит?»:

*Наверно, перестанет лезть в мой рюкзак за пеналом.*

*Дима Т.*



**Завершение занятия.**

## **УРОК 27. ДОВЕРИЕ В ОБЩЕНИИ**

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для обращения подростков к собственному опыту доверия-недоверия.
- Экспресс-диагностика собственного уровня доверия другим людям.

Необходимые материалы:

- Цветные карандаши.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ:**



**Приветствие.**



**Обсуждение.** Когда мы с кем-то конфликтуем, мы часто ждем от «противника» подвоха, или, попросту говоря, не доверяем ему. Что значит «доверять людям»?

На доске записываются соответствующие ассоциации ребят. Если проанализировать эти ассоциации, их легко можно разделить на две группы («доверие – это хорошо», «доверие – это опасно»), причем первая группа все-таки получается явно побольше, чем вторая. Значит, несмотря на безусловный риск (а куда без него!) доверие часто помогает человеку.

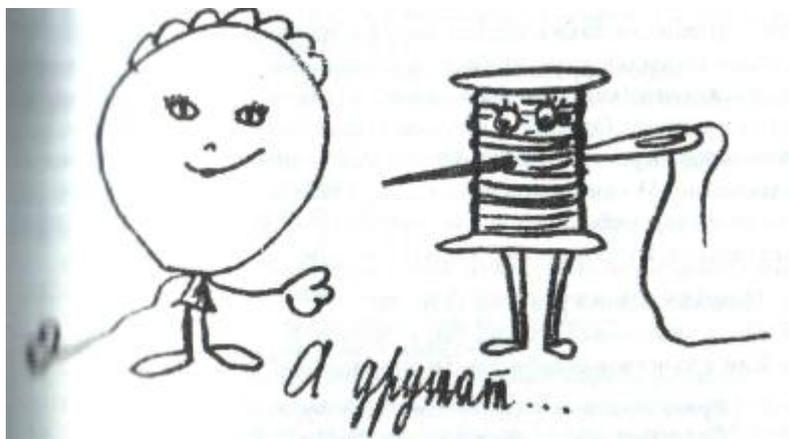


**Упражнение «Падение в парах».**

Ребята работают в парах. Один из них, повернувшись спиной к партнеру и разведя руки в стороны, падает назад, стараясь не сгибаться в пояснице. Второй должен поймать падающего. На начальных этапах упражнения можно стоять близко друг к другу, в дальнейшем – отойти друг от друга на расстояние до 70-80 см. До начала выполнения упражнения ведущий обязательно должен продемонстрировать выполнение упражнения, чтобы избежать падений. Упражнение выполняется до тех пор, пока каждый не побудет в обеих ролях в паре со всеми остальными участниками группы. Для более эффективной организации упражнения можно использовать принцип карусели, ограничив время работы каждой пары.

Обсуждаются вопросы: что помогало и что мешало в выполнении этого упражнения? зачем людям нужно доверие к другим? Вывод, как правило, получается таким: доверие – это то, что способствует поддержанию близких отношений.

- **Индивидуальная работа в тетради:** изобразить состояние доверия на бумаге. Если останется время, рисунки можно показать друг другу и обсудить.



☺ **Завершение занятия.**

## УРОК 28. ДОВЕРИТЕЛЬНЫЙ УРОК.

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для развития у подростков способности доверительно относиться к людям.

Необходимые материалы:

- Косынки для упражнений «Диктант» и «Слепой и поводырь».
- Карточки с заданиями «Лабиринт» (см. приложение)

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

☺ **Приветствие.**

? **Разминка «Лабиринт вслепую»**

Класс делится на пары. Одному из играющих завязывают глаза и дают ему в руки карандаш. Второй получает карточку, на которой нарисован лабиринт. Нужно положить ее перед партнером и, используя только словесные инструкции (не дотрагиваясь до него), помочь начертить ему проход к сундуку с сокровищами. Линия не должна соприкасаться с границами лабиринта. Такое соприкосновение – «удар головой о стену». Нужно совершить как можно меньше таких «ударов».

На втором этапе упражнения ребята меняются ролями. Каждая пара получает вторую карточку. Теперь первый «ведет» карандаш второго.

Обсуждение посвящается вопросам взаимосвязи доверия и ответственности, лежащейся на того человека, которому доверяют.

### !!! Упражнение «Слепой и поводырь».

Это упражнение также требует деления на пары. Желательно перемешать пары таким образом, чтобы они не совпадали с предыдущим упражнением (кстати, если ребятам не помочь, это может растянуться минут на двадцать). Одному из них завязывают глаза, второму предлагается прогулять партнера по помещению так, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно. Помещение может быть изменено с помощью изменения привычной расстановки мебели и т.д. По завершении работы пары (на которую можно отвести, например, 6-7 минут) участники меняются ролями.

#### • Индивидуальная работа в тетради:

- Как я чувствовал себя в роли «слепого»?
- Как я чувствовал себя в роли «поводыря»?
  - *В роли поводыря – как хозяин. Что хочу, то и делаю.*
  - *В роли слепого – я не слепой, меня бесит, когда руководят!*  
*Антон Н.*
  - *В роли поводыря – страшно: все время надо внимательно следить, а вдруг упадет или ударится! За ручку водила, как маленькую.*
  - *В роли слепого – тоже страшно: а вдруг подшутит?*  
*Таня А.*

### ☺ Завершение занятия.

## УРОК 29. УМЕЮ ЛИ Я СЛУШАТЬ?

### Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для самоанализа подростками умения слушать и слышать другого человека.

### Необходимые материалы:

- Бумага для записей.

### ХОД ЗАНЯТИЯ:

#### ☺ Приветствие.

- ?
- Обсуждается вопрос: в чем разница между выражениями «слушать человека» и «слышать человека»?

### !!! Упражнение-тест «Умею ли я слушать?»

В этом задании необходимо отметить крестиком те ситуации, которые вызывают неудовлетворение, досаду или раздражение при беседе с любым человеком, или же указанные в утверждении чувства.

1. Собеседник не дает мне шанса высказаться, у меня есть что сказать, но нет возможности вставить слово.
2. Собеседник постоянно перебивает меня во время беседы.
3. Собеседник не смотрит в лицо во время беседы, и я не уверен, слушает ли он меня.
4. Разговор с человеком, который не смотрит на меня, часто вызывает ощущение пустой траты времени.
5. Собеседник постоянно суетится.
6. Собеседник никогда не улыбается.
7. Собеседник постоянно отвлекает меня своими вопросами и комментариями.
8. Что бы я ни сказал, собеседник постоянно охлаждает мой пыл.
9. Собеседник постоянно пытается опровергнуть меня.
10. Собеседник перевирает смысл моих слов.
11. Когда я задаю вопрос, собеседник заставляет меня защищаться.
12. Иногда собеседник переспрашивает меня, делая вид, что не расслышал.
13. Собеседник, не дослушав меня, перебивает только за тем, чтобы согласиться со мной.
14. Собеседник при разговоре сосредоточенно занимается посторонними делами: играет ручкой, протирает стекла очков и т.д.
15. Собеседник делает выводы за меня.
16. Собеседник всегда пытается вставить слово в мое повествование.
17. Собеседник смотрит на меня внимательно, не мигая.
18. Собеседник смотрит на меня, как будто оценивает.
19. Когда я предлагаю что-то новое, собеседник говорит, что думает так же.
20. Собеседник переигрывает, показывая, что интересуется беседой, слишком часто кивает головой, ахает и поддакивает.
21. Когда я разговариваю о серьезном, собеседник вставляет смешные истории, шуточки и анекдоты.
22. Собеседник часто смотрит на часы во время разговора.
23. Когда я обращаюсь к нему при встрече, он бросает все дела и смотрит внимательно на меня.
24. Собеседник ведет себя так, словно я мешаю ему делать что-то очень важное.
25. Собеседник требует, чтобы я постоянно соглашался с ним. Любое утверждение завершается вопросом: «Вы тоже так думаете?» или «Вы не согласны?».

Результатом является количество ситуаций, отмеченных крестиком, переведенное в проценты (для этого полученную цифру надо умножить на 4):

70-100 % - вы – плохой собеседник, вам необходимо работать над собой и учиться слушать.

40-70 % - вам присущи некоторые недостатки, вы критически относитесь к высказываниям собеседника, делаете поспешные выводы, склонны захватывать инициативу в разговоре.

10-40 % - вас можно назвать хорошим собеседником, но иногда вы отказываете партнеру в полном понимании.

Менее 10 % - вы – отличный собеседник!

### !!! Упражнение «Хороший слушатель»

Организуется работа в малых группах. Необходимо перечислить семь признаков общения человека, про которого можно сказать, что он умеет не только слушать, но и слышать.

*Например: не перебивает, не отвлекается, не комментирует, не высмеивает.*

Результаты работы обобщаются на доске в виде «Правил эффективного общения».

#### • Индивидуальная работа в тетради:

Свойственно ли мне проявлять качества «хорошего слушателя»? конечно, со стороны виднее. Поэтому за каждого отвечает сосед по парте (для этого нужно поменяться тетрадями), а потом хозяин тетради может согласиться или не согласиться с его мнением на основании собственного жизненного опыта и / или результатов экспресс-тестирования.

Признаки хорошего слушателя	Часто-редко-никогда
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
Вывод:	

<i>Признаки хорошего слушателя</i>	<i>Часто-редко-никогда</i>
<i>1. не перебиваю</i>	<i>Редко</i>
<i>2. не отвлекаюсь</i>	<i>Всегда</i>
<i>3. не высмеиваю</i>	<i>Никогда</i>
<i>4. не комментирую</i>	<i>Никогда</i>
<i>5. не шучу не в тему</i>	<i>Никогда</i>
<i>6. стараюсь понять</i>	<i>Всегда</i>
<i>7. понимаю настроение собеседника</i>	<i>А кто его знает!</i>
<i>Вывод:</i>	

*Илья С.*

□ Согласен ли я с такой характеристикой? Почему?

□ *Вообще –то все считают меня хорошим собеседником. Во всяком случае со мной не скучно. Неправильный тест.*

 **Завершение занятия.**

## **УРОК 30. БЕСКОНФЛИКТНОЕ ОБЩЕНИЕ С «ТРУДНЫМИ ЛЮДЬМИ»**

### Цели занятия для специалистов:

- Актуализация опыта общения в ситуации наличия коммуникативных барьеров на модели игровой ситуации «зануда»;
- Обобщение опыта общения с «трудными людьми» – людьми, для которых характерны особенности общения, являющиеся коммуникативными барьерами.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ:**

 **Приветствие.**

? **Обсуждение.** С какими людьми трудно общаться? На прошлом уроке мы выяснили, что с теми, кто не умеет слушать. Но «не уметь слушать» можно по-разному: как зануды, которые всегда задают массу ненужных вопросов, как самовлюбленные эгоисты, которые все переводят на себя, как злобные, агрессивные люди, во всем подмечающие обидные вещи и т.д. Об общении с такими людьми мы будем говорить на нескольких следующих уроках.

**!!! Упражнение «Зануда».**

Упражнение организуется по принципу карусели. Участники из внешнего круга – рассказчики. Они рассказывают слушателю какую-либо историю, рецепт пирога и т.д. Задача слушателя – после каждого предложения задавать вопросы типа «Почему?», «Зачем?» и т.д. Говорящему необходимо спокойно, не срываясь, довести рассказ до конца в течение 3 минут (время отмеряется ведущим). После того, как пройдена половина круга, внешний и внутренний круги меняются ролями.

По завершении упражнения обсуждаются впечатления от общения с «занудой» (они, как правило, ужасны!) и способы бесконфликтного общения с таким человеком. Результаты фиксируются на доске и в рабочих тетрадях в рамках индивидуальной работы.

• **Индивидуальная работа в тетради:**

- Положа руку на сердце, бываю ли я когда-нибудь «занудой»?

□ *Никогда.  
Рома П.*

□ *Когда прошу денег у отца. Но он иначе не дает.*

*Люба Б.*

- Как я общаюсь с людьми, которых можно назвать «занудами» и к чему это приводит?

<b>Правила общения с «занудами»</b>	<b>Отметка о соблюдении</b>

<b><i>Правила общения с «занудами»</i></b>	<b><i>Отметка о соблюдении</i></b>
<i>1. Отвечать на их вопросы – они не со зла!</i>	<i>Ни за что!</i>
<i>2. Говорить как можно более понятно</i>	<i>Нет</i>
<i>3. Попросить отложить вопросы до конца рассказа</i>	<i>Нет</i>

- *Я с такими не общаюсь. Сразу ухожу, и все*  
*Рома П.*

<b><i>Правила общения с «занудами»</i></b>	<b><i>Отметка о соблюдении</i></b>
<i>1. Отвечать на их вопросы – они не со зла!</i>	<i>+</i>
<i>2. Говорить как можно более понятно</i>	<i>+</i>
<i>3. Попросить отложить вопросы до конца рассказа</i>	<i>-</i>

- *Как с больными. Получается нормально.*  
*Люба Б.*

 **Завершение занятия.**

## **УРОК 31. «ТРУДНЫЕ ЛЮДИ – 2»**

Цели занятия для специалистов:

- Актуализация опыта общения в ситуации наличия коммуникативных барьеров на модели игровой ситуации «эгоцентрик».
- Обобщение опыта общения с «трудными людьми» – людьми, для которых характерны особенности общения, являющиеся коммуникативными барьерами.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

 **Приветствие.**

**? Обсуждение.** Любить себя – это хорошо или плохо? Что значит любить себя?

Важно, чтобы разговор строился вокруг идеи о том, что «любовь к себе» и самоуважение не являются по своей сути тем, что психологи называют «эгоцентризм». Для иллюстрации можно привести выдержку из разговора двух подруг. разговор длится уже два часа, в течение которых одна только и делает, что рассказывает о своих успехах и достижениях, а вторая молча слушает. Фраза принадлежит первой подруге: «Ну а теперь давай поговорим о тете. Как тете мое новое платье?».

### !!! Упражнение «Это что! А я...».

Ребятам предлагается представить, что им чрезвычайно важно поделиться своими переживаниями, мыслями или идеями с собеседником. Задача собеседника: после каждой фразы говорящего произносить длинную отраду, начинающуюся со слов: «Это что! А вот я...». Говорящему необходимо спокойно продолжать свой рассказ. Упражнение организуется аналогично упражнению «Зануда».

В обсуждении выводятся правила бесконфликтного общения с людьми, которые слишком сосредоточены на себе и редко замечают окружающих. Они фиксируются на доске и в рабочих тетрадях.

#### • Индивидуальная работа в тетрадях:

- Бывает ли так, чтобы я сам говорил только о себе?
- Как я общаюсь с людьми, которых можно назвать «самовлюбленными» и к чему это приводит?
  - *Со мной – никогда.*
  - *Я их презираю. И не общаюсь.*  
*Сережа Р.*
  - *Бывает, когда я очень чем-то горд. Надо всем рассказать.*
  - *Неприятно, потому что не пупы земли. А ведут себя именно так. Поэтому я, стиснув зубы, конечно, общаюсь, но как можно меньше.*

*Федя Р.*



**Завершение занятия.**

## УРОК 32. «ТРУДНЫЕ ЛЮДИ – 3»

Цели занятия для специалистов:

- Актуализация опыта общения в ситуации наличия коммуникативных барьеров на модели игровой ситуации «агрессор».
- Обобщение опыта общения с «трудными людьми» – людьми, для которых характерны особенности общения, являющиеся коммуникативными барьерами.

### Необходимые материалы:

- Карточки для упражнения «Дай совет».

### **ХОД ЗАНЯТИЯ:**

 **Приветствие.**

**?** **Обсуждение.** Какие чувства возникают у человека в тот момент, когда собеседник начинает нападать на него, всячески «давить» и т.д.?

Это и желание подчиниться, только бы отвязаться, и обида, и раздражение, и злость, и даже желание оказать активное противодействие по закону, открытому еще Архимедом (на ребячьем языке он начинается словами «Тело, втолкнутое в воду...»). В общем, ничего хорошего.

Выделяются различные типы конфликтных реакций («вулкан» «глиняный горшок», «волна», «накопитель», «реактор»). Результаты фиксируются на доске.

**!!!** **Упражнение «Дай совет».**

Ребятам, разделившись на малые группы, предлагаются различные ситуации конфликтного взаимодействия с человеком, проявляющим те или иные реакции. Необходимо сформулировать эффективную стратегию поведения в подобной ситуации и дать совет человеку, оказавшейся в ней. Карточки с описанием ситуаций составляются ведущим, который в течение нескольких предыдущих недель «подглядывает» подходящие ситуации в жизни ребят.

По завершении упражнения в обсуждении «советы» корректируются.

- **Индивидуальная работа в тетради не проводится.**

 **Завершение занятия.**

## **УРОК 33. ЗАВЕРШАЮЩИЙ УРОК**

### Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для оценки подростками своих достижений в овладении навыками общения на модели игровой ситуации.

### Необходимые материалы:

- Бумага для завершения занятий.
- Фломастеры.
- Скотч.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ:**



## Приветствие.



**Обсуждение.** Что мы проходили в этом году? Можно полистать тетрадь и вспомнить. Для следующего упражнения нужно выбрать три наиболее симпатичных темы и соблюдать в упражнении выявленные там закономерности.



## Упражнение «Потерпевшие кораблекрушение».

Ребятам предлагается представить, что они дрейфуют на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и ее груза уничтожена. Яхта медленно тонет. Ее точное местонахождение неизвестно из-за поломки навигационных приборов, но до ближайшей земли порядка 2000 миль на юго-запад. Во время катастрофы уцелело только несколько предметов, список которых есть у каждого в рабочих тетрадях. Ребятам также сообщается, что среди имущества уцелевших людей остались только пачка сигарет, коробок спичек и несколько десятирублевых банкнот. Необходимо проранжировать оставшиеся целыми предметы по степени их значимости для выживания в своих тетрадях:

1. Зеркальце для бритья.
2. Канистра с водой.
3. Противомоскитная сетка.
4. Один ящик пищевого НЗ.
5. Карты Тихого океана.
6. Надувшая подушка.
7. Канистра с бензином.
8. Транзисторный радиоприемник.
9. Репелент от акул.
10. Шесть кв. м. полиэтилена.
11. Одна бутылка рома.
12. Пять метров нейлонового каната.
13. Две коробки шоколада.
14. Рыболовная сеть.

Сначала ребята ранжируют список самостоятельно, затем в парах, вырабатывая общее мнение о ценности того или иного предмета для выживания. Необходимо отстаивать свою точку зрения.

Выработанные в парах точки зрения должны быть сведены к единой системе рангов. Класс в течение 10 минут должна выработать единый ответ, желательно правильный. Зафиксированный на доске.

Полученные результаты сопоставляются с результатами ранжирования предложенных предметов по степени значимости для выживания, выполненного профессиональными спасателями. С их точки зрения, на первом месте должны быть предметы, с помощью которых можно привлечь внимание поисковой группы (зеркальце, с помощью которого можно подать сигнал вертолетчикам, бензин, который можно поджечь). Далее следует вода и еда, потом – то, с помощью чего можно собирать пресную вожу (полиэтилен) и добывать еду (ры-

боловные снасти). Затем – алкоголь (только в медицинских целях, поскольку вызывает обезвоживание, а пресной воды и так нет). Все остальное – второстепенно.

• **Индивидуальная работа в тетради:**

□ Какие «сильные» стороны я заметил (а) в своем общении на этом уроке?

□ *Я говорила убедительно, ко мне прислушались.*

*Вика К.*

□ *Я постарался не лезть со своим мнением вперед, и получилось, но лучше бы лез, потому что был на самом деле прав.*

*Кирилл Е.*



**Завершение занятия**

Это – последнее занятие ребят в их нынешнем составе. После выпускных экзаменов кто-то уйдет в техникум или лицей, кто-то – в другие школы, классы будут переформированы. Сейчас есть шанс оставить о себе другим ребятам память. Для этого каждому (в том числе и ведущему) на спину скотчем наклеиваются листы бумаги, на которых каждый фломастером пишет «хозяину» листа какой-то комплимент. Листы остаются у ребят «на память», также как и рабочие тетради по психологии.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### «Я СРЕДИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ» (9 КЛАСС)

#### К уроку 6

Наше общество любит красивых людей, но сколько из них действительно естественно красивы? **ОЧЕНЬ** немногие.

Люди, которых мы считаем красивыми, часто выглядят так лишь потому, что они искусно загримированы или их снимал классный фотограф. Однако, хотим мы того или нет, на нас все же оказывают влияние общепринятые понятия о красоте.

Наше общество переусердствовало по части совершенно нереалистичных стандартов красоты — мы подвергаемся настоящей бомбардировке «идеалом красоты» через газеты, журналы, телевизионную рекламу. Девушки просто истерзаны модой на хорошие фигуры. Куклы вроде популярной Барби предлагают такие физические идеалы, которых просто невозможно достичь по двум естественным причинам: сила земного притяжения и реальность.

Некоторые молодые женщины довели свой страх полноты до психического расстройства. Специалисты считают, что сейчас каждая пятая женщина от двадцати до тридцати лет страдает расстройствами на почве питания, чаще всего анорексией\* — это те женщины, которые стремятся во всем достичь совершенства, для них отказ от еды — способ добиться над своим телом такого же контроля, как и над всеми остальными аспектами жизни. Такие женщины постоянно недовольны собой и самозабвенно отказываются от еды. Анорексикки могут даже умереть от истощения или от вызванных им болезней (кстати, мужчин-анорксиков мало, это типично женская проблема).

Почти половина всех анорксиков время от времени страдает от булимии\*\*, то есть «волчьего голода». Такой человек объедается, а затем намеренно вызывает рвоту или принимает тонны слабительных. И анорексия, и булимия вполне излечимы, в некоторых случаях, правда, требуется госпитализация. Необходимо и наблюдение психотерапевта: зачастую анорексия и булимия — лишь физические проявления расстройства психики.

\* Анорексия — нервное заболевание, выражающееся в неспособности принимать нишу.

\*\* Булимия — ее противоположность, проявляющаяся в непомерном потреблении пищи.

Люди поддаются стереотипам с пугающей легкостью. Ну-ка, на кого из вас был навешен ярлык «тупица» — и, признайтесь, вы ведь приняли его? Вы нарочно ведете себя по-дурачки, наслаждаясь вниманием класса, когда даете глупый ответ, потому что в конце концов хотя бы этот ярлык является отличительной чертой вашей личности. А каким еще образом совершенно неспортивный мальчишка, которого в начальной школе величали не иначе как хилаком и занудой — даже несмотря на то, что с годами его тело окрепло и развилось, — может удовлетворить (или опровергнуть) ожидания окружающих? Ты постоянно твердишь себе, что ты ни на что не годен, и, когда мяч летит прямо на правый край (а на правом краю, естественно, собираются все хилаки, потому что никто никогда не бросает мяч на правый край), ты получаешь мячом прямо по башке.

Запомни: в любом виде деятельности, при выполнении любого задания, если ты уверен, что провалишься, ты непременно провалишься — и получишь от этого даже некоторое удовольствие.

Сложившиеся репутации опасны и для популярных среди сверстников ребят. Привлекательная девушка, спортивный парень, которых любят только за внешние данные, могут не чувствовать потребности развивать другие качества, гораздо более важные, и в каком же дурацком положении они окажутся, когда новые знакомые посмотрят на них новыми глазами и увидят глупое совершенно неинтересное существо?

Навешивание ярлыков происходит не только в школе, оно продолжается всю жизнь, но, став взрослым, ты приобретаешь возможность избегать таких ситуации.

Ребенком же ты вынужден общаться с определенным кругом других детей, с которыми у тебя может не быть ничего общего.

Если ты чувствуешь себя одиноким, если у тебя нет друзей попристальней взгляни на себя.

Что в тебе хорошего? Если ответ «ничего», то предстоит серьезная работа над собой, прежде чем это хорошее найдут в тебе другие. Если же ответ будет «я талантлив» или «со мной интересно», то либо тебе пока не удалось показать эти стороны своей натуры, либо ты нечестен перед самим собой. Прекрати врать.

Но почему, почему никто не замечает твоих чудесных качеств? Возможно, как раз потому, что остальные так же, как и ты, зациклены только на себе. Да-да, ты думаешь только о себе, у тебя, видите ли, есть какие-то особые черты, но они же есть и у других! А ты-то сам взял на себя труд их за-

метить? Есть старая, но верная пословица: «Для того чтобы иметь друзей, надо быть другом».

Это ужасно, когда ты непопулярен. Ты плетешься по школьному коридору, стараясь держаться поближе к стене и вперив глаза в пол. Ты дезертируешь в одиночество, хотя те (к ужасно хочется быть легким на подъем и отправиться куда-нибудь с друзьями). Но ты просто не знаешь, как это сделать. Ты мечтаешь, чтобы это кто-нибудь за тебя сделал, и все ждешь, когда этот кто-то появится.

Почему бы не взять инициативу на себя, почему бы не стать дружелюбным, таким, как ты хочешь, чтобы были с тобой, но искренне, без фальши?

Ты, конечно, не всем понравишься, но это не страшно. В конце концов, тебе ведь тоже не все нравятся, не правда ли? Нравиться другим очень важно, но гораздо важнее нравиться самому себе.

Ну что тут такого, если тебе гораздо удобнее быть одному, а не в круговерти шумной компании? Одиночка — это человек, который принимает свое одиночество и находит в нем удовольствие. Ему нравится быть в компании с самим собой.

Но даже у одиночек есть друзья — такие же одиночки. Личности, которые любят общаться с другими личностями, чтобы поговорить о том, какие они личности и что такое сугубо индивидуальное и ни на что не похожее они собираются сотворить сегодня.

**ТАКОГО НЕ БЫВАЕТ:** проснулся погожим утром и сразу почувствовал уверенность в себе.

Для этого требуется потрудиться. Очень часто у не уверенных в себе людей просто нет чего-то такого, за что они могли бы «зацепиться». Нет интересов.

Их жизнь тосклива, но тосклива не жизнь, а они сами.

Но все эти проблемы разрешимы. Если тебе так и не удалось чем-то заинтересоваться, иди работать после уроков. По крайней мере, тогда у тебя заведутся деньги, а куда лете отогнать скуку, если у тебя звенит в кармане. Ты можешь купить красивые разноцветные ручки, гитару или новый сноуборд. Да займись ты хоть чем-нибудь!

**КОМЕНДАНТСКИЙ ЧАС**- это мера безопасности, а не способ пытки. Однако в подростковом возрасте нет ничего более омерзительного. Как только ты обнаружишь, сколько прелестей таит в себе позднее шатание по улицам с друзьями, то, если предки не вмешиваются, ты, вероятно, станешь возвращаться домой лишь под утро.

Если комендантский час будет соблюдаться слишком строго, вероятность его регулярных нарушений становится весьма высокой. Например, ты отправился на концерт. Общение после концерта ничуть не менее приятно, чем само зрелище. Поэтому, несмотря на то что в обычные дни ты под страхом смертной казни обязан являться домой не позже восьми часов вечера, сегодня ты вряд ли заявишься раньше половины двенадцатого.

«Что ты такой мрачный? Я же разрешила тебе пойти на концерт». — «Да, но пришлось уйти, прежде чем он начался!!» Вероятно, объяснив родителям причину возможной задержки, ты добьешься от них небольшого послабления режима.

В любом случае всегда помни, что, если ты задерживаешься, найди телефонную кабину и позвони родителям: лучший способ обрести большую свободу - доказать, что ты понимаешь ее логическую связь с большей ответственностью.

**СКОЛЬКО РАЗ**, проходя в класс и пролистывая записи, ты думал (думала): «Какой чепухой мне приходится заниматься! После школы я пойду на курсы манекенщиц (стану футболистом), так за каким чертом мне нужны стихи этого Пушкина?! Что же, я буду цитировать «Онегина», прохаживаясь в леопардовом манто?»

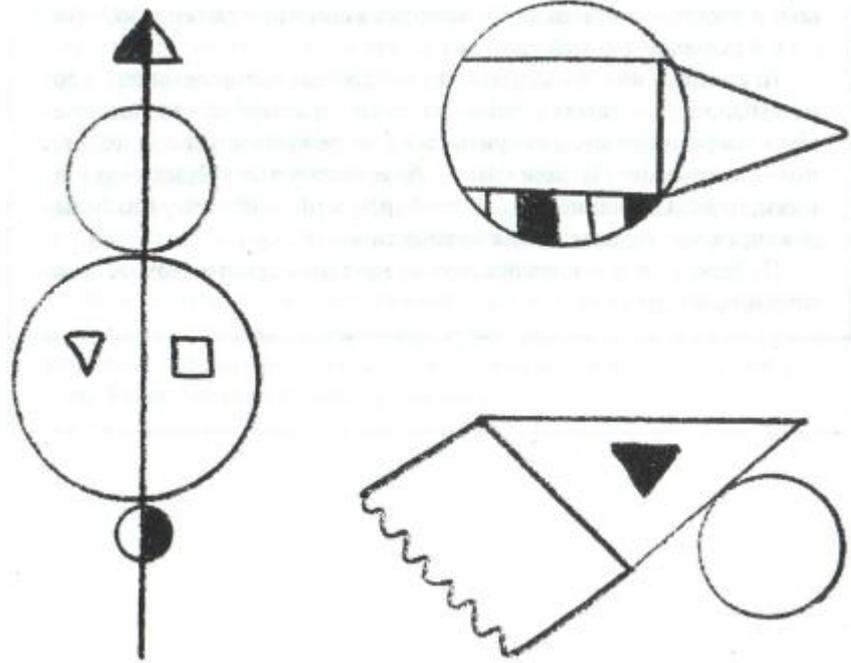
Совершенно верно, часть знаний, которые мы получаем в школе, непосредственно в нашей жизни никогда не понадобится. Но совершенно бесполезных знаний не бывает. Даже предметы, которые, как ты полагаешь, никогда тебе не понадобятся, могут подготовить тебя к определенного рода анализу и разговору, а это искусство, которым мы пользуемся в повседневной жизни.

И не забывай, что твои занятия в жизни могут измениться совершенно непредсказуемым образом и предмет, который доводил тебя в школе до слез, может позже оказаться основным твоим делом. Такое случается, хотя не очень часто.

Один из способов сделать свою школьную жизнь чуть более приятной — участие во внешкольных мероприятиях: попроси себе роль в школьном спектакле, запишись в спортивную секцию, организуй суперэлитарный клуб котов.

Исследования показывают, что подростки, которые ничем, кроме зубрежки, не заняты, впоследствии страдают от так называемого «перегорания»: они физически и умственно устают, теряют интерес к жизни. Следовательно, благонадежные зубрилы-отличники, перемещающиеся лишь от парты к письменному столу, целенаправленно двигаются к истощению.

Побереги себя – сделай свою жизнь поинтереснее сам! А заодно и помоги другим.



- ❑ *Если бы ты был дизайнером, как бы переделал этот кабинет?*
- ❑ *Какого цвета глаза у твоей мамы?*
- ❑ *Как шумят деревья в лесу?*
- ❑ *Вспомни музыку к какой-нибудь рекламе.*
- ❑ *Представь, что ты моешь посуду в очень холодной воде.*
- ❑ *Вспомни, что чувствуешь, когда кусает комар?*

К уроку 28

