Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – средняя школа №1
Центр дистанционного образования

Программа курса
«Познай себя сам»

Исполнитель:
Педагог - психолог
Андросова Светлана Борисовна

станица Калининская
2017 г.

Паспорт программы «Познай себя сам»

Полное наименование программы: «Познай себя сам»

Организация:

МАОУ-СОШ №1. Центр дистанционного образования

Составитель: Андросова Светлана Борисовна

Адрес организации исполнителя, телефон, факс: станица Калининская, ул.Фадеева, 146, тел. 8(86163) 21-5-71, факс. 8(861) 21-4-71

Целевые группы

Программа рассчитана для занятий с учащимися 5 класса

Срок реализации программы: на 34 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю, при длительности занятий 40 минут.

Цель программы: сохранение психического здоровья учащихся пятых классов в ходе специально организованной деятельности.

Направленность: познавательная

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по психологии «Познай себя сам» создана на основе федерального компонента государственного стандарта начального общего образования. Она разработана в целях повышения уровня психологической готовности детей к успешному обучению, усвоению знаний, познавательному развитию в пятых классов с учётом возрастных физиологических особенностей младших школьников.

Курс «Познай себя сам» направлен на приобретение опыта эмоционально-ценностного отношения школьников к самим себе, создание пространства для эффективной социально-психологической адаптации детей к условиям обучения в среднем звене школы и за ее пределами, повышения уровня психологической готовности детей к успешному обучению, усвоению знаний, познавательному развитию. Любые переходные периоды в жизни человека всегда связаны с проблемами. Переход учеников из начальной школы — это сложный и ответственный период; от того, как пройдет процесс адаптации, зависит вся дальнейшая школьная жизнь ребенка. Наша задача — разобраться в том, что происходит сейчас с нашими детьми, что их волнует и беспокоит, с какими проблемами они сталкиваются, и определить, какую реальную помощь мы можем оказать ребятам. Главным в личности подростка является возникшее и все более и более утверждающееся чувство, что он уже не ребенок. Но очень часто представление подростка о себе как о взрослом человеке не совпадает с мнением о нем окружающих людей: родителей, соседей, знакомых, а иногда и учителей.

Исходными документами для составления данной рабочей программы являются:

-письмо Департамента образования и науки Краснодарского края «Рекомендации по формированию образовательной программы образовательного учреждения» положение №1 от 06.04.2010г. №47-3315/10-14;

-базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденный приказом Минобразования РФ № 1312 от 09. 03. 2004;

-федеральный компонент государственного образовательного стандарта,

утвержденный Приказом Минобразования РФ от 05. 03. 2004 года № 1089;

1.Конвенция ООН «О правах ребенка».

2.Конституция РФ.

3.Закон РФ «Об образовании».

4.Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка» в РФ от 24.17.98г. №124-Ф3.

5.Комплексная охрана здоровья школьников при интенсивных и классических формах обучения. Методические рекомендации Управления здравоохранения администрации Краснодарского края.

Общая характеристика курса

Основными содержательными линиями являются: обогащение опыта эмоционально-ценностного отношения учащихся к своей личности.

Каждая из указанных содержательных линий находит свое воплощение в целевых установках учебной программы и получает последовательное многоаспектное воплощение в содержании психологического образования и уровня самовосприятия.

Новизна авторской программы «Познай себя сам» заключается в способе подачи и восприятия материала. Подобран материал использует разные психологические техники, литературу, живопись, музыку.

Цели обучения

Изучение курса «Познай себя сам» реализуют следующие цели:

-**формирование** основ психологической культуры;

-**развитие** интереса к самому себе и психологическим изменениям своего организма, познавательных процессов;

-**освоение** диагностических методик;

-**овладение** практическими умениями и навыками в учебно-творческой деятельности: сравнивать, слышать себя и своё тело, анализировать;

-воспитание нравственных и эстетических чувств: любви к себе, окружающих; уважения к истории, традициям; эмоционально-ценностного отношения к внутренним душевным переживаниям.

Программа содержит в себе несколько различных разделов, выбираемых по желанию, рассчитанных на более углубленное изучение самого себя.

Возрастной диапазон учащихся зависит от степени овладения материалом **Базовые понятия курса:** теоритические основы психологии, практические занятия, психологическая литература, овладение приемами игры, медитации, диагностики ;

Методы обучения:

Дистанционное обучение организуется в специальной среде обучения, которая позволяет создавать учебные материалы, осуществляет взаимодействие учитель-ученик (таблица 1).

Методы, в основе которых ***лежит уровень деятельности детей***:

1. Объяснительно-иллюстративные (методы обучения, при использовании которых, дети воспринимают и усваивают готовую информацию).

2. Репродуктивные методы обучения (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности).

3. Частично-поисковые методы обучения (участие детей в поиске, решение поставленной задачи совместно с психологом).

4. *Исследовательские* методы обучения (овладение детьми методами научного познания, самостоятельной творческой работы).

Таблица 1

Методы обучения, в основе которых лежит **способ организации занятия**

Словесные	Наглядные	**Практические**
устное изложение	показ видеоматериалов,	тренинг

	иллюстраций	
беседа, объяснение	показ педагогом приёмов самовыражения	упражнения для развития познавательных способностей.
анализ текстового материала	наблюдение	тренировочные упражнения
анализ графического материала	работа по образцу	творческие упражнения

Стимулирование и мотивация познавательной деятельности достигается за счет использования познавательной информации, занимательных заданий, организационно-деятельностных игр, создания эмоционально-нравственных ситуаций.

Основные формы работы на курсе – дистанционные, индивидуальные.
При работе в дистанционном режиме способы взаимодействия учителя и ученика: он-лайн, взаимодействие через скайп, чат, обмен сообщениями, работа на сайте и вне сайта.

Средства обучения: сетевые учебные материалы, компьютерные обучающие системы, аудио и видео учебно-информационные материалы, библиотеки Интернета с удаленным доступом.

Место предмета в базисном учебном плане

Авторский курс дополнительного образования «Познай себя сам » может быть использован в направлении *«Социально-педагогическое».*

Программа рассчитана для занятий с учащимися одного года обучения на 34 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю, при длительности занятий 40 минут.

Предлагаемая программа является интегрированной, объединяющей

предметные области психологии, музыки, живописи, литературы. Разнообразие организационных форм и расширение интеллектуальной сферы каждого обучающегося (включая одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивает рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ

ЛИЧНОСТНЫЕ:

У обучающихся будет сформировано:

- положительное отношение к себе.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.
- стремления к поиску наиболее эффективных способов учебной деятельности.
- коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.
- ценности здорового и безопасного образа жизни.
- мотивации и познавательного интереса к учебной деятельности;
- осознания своей значимости, чувства уважения и любви к окружающим;
- внимательного отношения к чувствам и переживаниям;
- эмоционально - ценностного отношения к предпочтениям личности.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- основам психологических знаний (виды анализаторов для восприятия информации, способы коммуникации и др.);
- понимать психологические механизмы развития способностей.

- понимать роли общих способностей для достижения успешности в обучении и в жизни.

-формировать представления о специальных способностях и их связи с различными видами человеческой деятельности.

- определять уровни познавательных процессов;

- рассказывать о результатах диагностик, о своих впечатлениях и эмоциональных реакциях;

- связывать творческое мышление с конкретными явлениями окружающего мира;

- владеть простейшими тестовыми методиками;

- различать дружеские и агрессивные способы передачи информации;

- выполнять упражнения арт - терапии;

- выполнять творческие задания;

- пользоваться вместе со взрослыми современными средствами передачи информации.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- выполнять творческие задания по инструкции учителя, по заданным правилам;

- вносить коррективы в свою работу;

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы;

- оценивать психологические качества людей и ассоциировать со сказочными персонажами (под руководством психолога).

Учащиеся получат возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;

- адекватно оценивать правильность выполнения задания;

- анализировать результаты собственной и работы по заданным критериям;

- решать творческую задачу, используя известные средства;

- включаться в самостоятельную творческую деятельность.

Содержание программы

Содержание программы основано на целенаправленно отобранных методик диагностики, сказочных персонажей, человека, окружающих людей. Содержание тестов отражает такие духовно – нравственные ценности, как любовь к себе, людям, природе, к прекрасному в жизни. В этих диагностиках воплощены традиционные образцы – идеалы человека и такие качества реальных и сказочных персонажей как доброта, красота, смелость, находчивость, сообразительность, способность к состраданию, любовь к людям, трудолюбие, справедливость.

Курс имеет четырёхуровневую структуру. Такая структура выстроена с учетом ограниченных возможностей детей школы. Каждый из уровней является достаточным для изучения предмета «Познай себя сам».

Первый уровень называется «Что я знаю о себе» и говорит сам за себя - дает детям возможность исследовать свои способности, доступными для детского восприятия способами и тестами. Знакомство со своими особенностями начинается с исследования темперамента, познавательных способностей: памяти, внимания, мышления, с визуальными и слуховыми представлениями о различных видах способностей и их развитии, характера. Детям предлагается не просто узнать свой уровень, а поделиться своими рассуждениями, наметить коррекционную работу.

Второй уровень «Что я чувствую» направлен на изучение эмоционального фона ребёнка, его настроений и переживаний. Вырабатывать уверенность в себе.

Третий уровень « О чём я мечтаю» предполагает формирование умения ставить цели и достигать результатов, мотивировать потребность в достижениях.

Четвёртый уровень - это коррекционная работа по результатам диагностик. Дети развивают познавательные процессы, освобождаются от страхов, снижают уровень тревожности, отрабатывают эффективные способы коммуникации со сверстниками и взрослыми . Кроме этого, второй уровень курса содержит задания на развитие ассоциативно-творческих процессов. Детям предлагается использование проективных методик, элементы сказкотерапии, арт-терапии, гештальттерапии, позитивной психотерапии отрабатывающие существующие проблемы.

Темы завершаются тренингами и творческими проектами, реализуемыми в различных формах дополнительного образования(участие в дистанционных конкурсах, викторинах, проектах.)

Программа для первого года обучения состоит из четырех больших тем (таблица 1, таблица 2)

Таблица 1

Содержание курса:

№	Наименование разделов	Количество часов
1	**Знакомство**	**1ч**
2 2.1 2.2 2.3 2.4	**Что я знаю о себе** Чем я занимаюсь Познавательные процессы Темперамент Характер	**15ч** 3 5 3 4
3	**Что я чувствую**	**2**
4	**О чём мечтаю**	**2**
5	**Коррекционная работа**	**13ч**
6	**Заключение**	**1ч**

Особое значение на уроках имеет создание игровых или проблемных ситуаций. Ролевые игры (на материале сказок, с использованием образов природы),сказкотерапия, игры на развитие памяти, внимания, мышления.

Знакомство (1 урок).

Предполагает знакомство ребёнка с психологом, новым курсом. Определение психических свойств личности.

Что я знаю о себе (15 уроков).

Чем я занимаюсь (3 урока).

Что такое способности. Природа человеческих способностей. Как развиваются способности. Общие способности. Специальные способности. Интересы и склонности. Как развить свои способности.

Познавательные процессы (5 часов)

Внимание. Виды внимания. Память. Виды памяти и её особенности. Индивидуальные различия памяти у людей. Мышление. Природа и виды мышления. Особенности творческого мышления.

Темперамент (3 урока).

Что такое темперамент. Психологические характеристики темперамента. Темперамент и личность. Темперамент и характер. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности.

Характер (4 урока).

Что такое характер. Определение характера. Волевые черты характера. Характер и твои достижения. Человек строитель своего характера. Общение и характер.

Что я чувствую (2 урока).

Мои эмоции. Как ими управлять. Уверенность в себе.

О чём мечтаю (2 урока).

Мои мечты, мои планы на будущее. Потребность в достижениях.

Коррекционная работа (13 уроков).

Развитие внимания. Развитие и укрепление памяти. Развитие творческого и логического мышления.

Обобщающее занятие (1 урок)

Процесс обучения содержит самостоятельные практические занятия ребенка в интерактивной среде . Тестовый материал урока сопровождается видео ресурсом.

Виды контроля

Время проведения	**Цель проведения**	**Формы контроля**
Начальный или входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития детей, их познавательных и творческих способностей	Беседа, опрос, тестирование, анкетирование
Текущий контроль		
В течение всего учебного года.	Определение степени развития познавательных способностей. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении. Выявление детей, отстающих и	Психологическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа.

	опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	
Итоговый контроль		
В конце учебного года или курса обучения	Определение изменения уровня развития детей, их познавательных и творческих способностей.	Творческая работа, контрольное занятие, открытое занятие, игра-испытание.

Формы (приемы) контроля:

Наблюдение, самостоятельная работа, выполнение игровых и творческих упражнений.

Занятие курса «Познай себя сам» отличается от традиционных занятий тем, что обращен, прежде всего на личность учащегося, на его индивидуальность и психологическую готовность . Эта задача оказывается выполнимой благодаря тому, что психологическая оценка отражает меру реализации не только частных, а прежде всего ведущих задач психологического обучения.

Оценка деятельности по учебному предмету «Познай себя сам».

Оценка деятельности производится по результатам диагностик.

Важнейшая функция оценки на занятиях «Познай себя сам»: поддержать и стимулировать активность учащихся или в тактичной форме указать ученику или его родителям на пробелы психологического развитии.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЬ	ТИП УРОКА	КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ ТЕМЫ	ТЕСТОВЫЙ МАТЕРИАЛ, БЕСЕДЫ	ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕХНИКИ И ПРИЁМЫ
1	**Знакомство.(1 час)**					
	.	Знакомство с основными понятиями. Воспитание психологической культуры	организационный	Познакомить с понятиями «Кто такой Я», «Психология», курсом «Познай себя сам»;	Тест – опросник перехода в среднее звено.	Техника активного слушания
2	**Что я знаю о себе (15 часов).**					
2.1	*Чем я занимаюсь (3 часа)*					
	Что такое способности. Природа человеческих способностей.	Познакомить с понятием способности. Узнать о природе	Знакомство с новым материалом	Познакомить с понятием «Способности».	Тест «Проверь свои склонности»	Приёмы повышения эффективного общения.

	Как развиваются способности. Общие и специальные способности. Интересы и склонности. Как развивать свои способности.	человеческих способностей. Узнать, как развиваются способности. Научить развивать свои способности				
2.2	**Познавательные процессы (5 часов)**					
	Внимание. Виды внимания. Память. Виды памяти и её особенности. Индивидуальные различия памяти у людей. Мышление.	Расширить и углубить знание детей о видах внимания. Научить различать виды памяти и её свойства.	Знакомство с новым материалом	Познакомить с понятиями «Внимание», «Память», «Мышление».	Диагностический пакет по исследованию познавательных процессов.	Приёмы повышения эффективного общения и консультирования.

	Природа и виды мышления. Особенности творческого мышления.	Дать понятие природе и видам мышления				
2.3	**Темперамент (3 часа)**					
	Что такое темперамент. Психологические характеристики темперамента. Темперамент и личность. Темперамент и характер. Темперамент и индивидуальный стиль	Познакомить с психологическими характерис-тиками темперамента. Определить индивидуальный стиль деятельности.	Знакомство с новым материалом	Познакомить с понятиями «Темперамент», «Стиль».	Опросник Айзенка «Экстраверсия, интроверсия, нейротизм, Тест «Тип темперамента»	Техника активного слушания и консультирования

	деятельности.					
2.4	**Характер (4 часа)**					
	Что такое характер. Определение характера. Волевые черты характера. Характер и твои достижения. Человек строитель своего характера. Общение и характер.	Научить анализировать черты характера, определять положитель-ные и отрицательные черты своего характера. Определить стиль общения.	Знакомство с новым материалом	Познакомить с понятиями «Характер», «Стили общения».	Тест «Капитан? Пассажир? Рулевой?» Диагностика типа акцентуаций характера. Психологический анализ черт характера. Тест «Ваш стиль общения" Самотест «Общительность»	Приёмы повышения эффективного общения и консультирования. Техники позитивной психотерапии.

		продолжить изучение и расширение знаний.				
3	**Что я чувствую (2 часа)**					
	Мои чувства.Мои эмоции. Как ими управлять. Уверенность в себе.	Научить управлять своими эмоциями. Повысить уверенность в себе.	Знакомство с новым материалом. Практическое занятие – создание пректа.	Познакомить с понятиями «Эмоции», «Уверенность»	Тест «Уверенность в себе». Тест «Умеете ли вы контролировать себя» Тест «Оптимист ли вы?»	Техника активного слушания. Техники гештальттерапии.
4	**О чём мечтаю (2 часа)**					
	Мои мечты, мои планы на будущее.	Научить детей ставить дальнейшие и	Изучение нового материала	Познакомить с понятием «Мечта»	Анкета «Потребность в достижениях».	Техника активного слушания. "Коллаж мечты" - техника

	Потребность в достижениях.	ближайшие планы.			Методика изучения особенностей формирования ценностных ориентаций.	работы с целями.
5	**Коррекционная работа**					
	Развитие внимания. Развитие и укрепление памяти. Развитие творческого и логического мышления.	Закрепить знания о познавательных процессах. Повысить уровень познаватель-ных процессов.	Коррекцион-ные занятия.		Диагностический пакет по исследованию познавательных процессов.	Техника активного слушания. Арт-терапия. Сказкотерапия.
6	**Заключение (1 час)**					
	Обобщающее занятие.	Обобщение знаний.	Итоговое занятие.			Консультирование. Позитивная психотерапия.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОКАНЧИВАЮЩИХ

1 год обучения

Общие умения, навыки и способы деятельности

В процессе изучения курса «Познай себя сам» формируются умения воспринимать и наблюдать психические явления, определять уровень познавательных способностей, участвовать в диалоге, элементарно обосновывать высказанное суждение; размышлять об основных характеристиках сравниваемых психологических понятий, анализировать результаты сравнения; творчески работать. Дети решая творческие задания, учатся проявлять самостоятельность и оригинальность при их решении, разыгрывать воображаемые ситуации, самостоятельно планировать свои действия в исполнительской деятельности, осуществлять свои мечты и фантазии.

Результаты обучения три компонента: ***знать/понимать*** – перечень необходимых для усвоения каждым учащимся знаний; ***уметь*** – владение конкретными умениями и навыками; выделена также группа умений, которыми ученик может пользоваться во внеучебной деятельности – ***использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.***

Ребята, несмотря на ограниченность своих возможностей научатсяв видеть, слышать, чувствовать, думать, действовать и понимать в гармоническом единстве. У них формируются позитивное представление о мире, формах ее бытования в жизни. Развивается эмоционально-чувственная сферу учащихся, что создает возможность более глубокого и изучения и восприятия не только себя, но и окружающую действительность.

Ожидаемые результаты реализации программы.

1. ***Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):***

- приобретение школьниками социальных знаний о ситуации межличностного взаимодействия, её структуре, пространстве взаимодействия, способах управления социокультурным пространством;

- овладение способами самопознания, рефлексии;
- усвоение представлений о самопрезентации в различных ситуациях взаимодействия, об организации собственной частной жизни и быта;
- освоение способов исследования нюансов поведения человека в различных ситуациях, способов типизации взаимодействия, инструментов воздействия, понимания партнёра.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

- развитие ценностных отношений школьника к труду, к другим людям, к своему здоровью и внутреннему миру;
- получение школьного опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): школьник может приобрести опыт самоорганизации, организации совместной деятельности с другими детьми и работы в команде; опыт взятия на себя ответственности за других людей; опыт эффективного взаимодействия в общении и простейших способов разрешения конфликтов; опыт взаимодействия и сотрудничества, опыт в распознавании собственных и чужих эмоций, осознанию их значения и смысла.

Методическое обеспечение программы

Тема: Знакомство.

Цель: Установить контакт с подростками и создать положительную мотивацию к предстоящим урокам, способствовать самоанализу участников.

Ход занятия:

Сегодня мы познакомимся и узнаем, чем мы будем заниматься на занятиях.

Игра « Салат» .

Обсуждение « Что такое Я»

Психолог предлагает обсудить « Что такое Я». Резюме: Я – это чувства, мысли, тело, поступки, желания, мечты, душа, характер…

Упражнение « Я –это …» « Какой я?»

Подросткам даётся задание написать 10 предложений « Я – это…», дополнив их существительными, характеризующими их. Затем 10 предложений « Какой Я?», дав ответ в виде прилагательных.

Реальное, идеальное, зеркальное Я.

Лекционный материал психолога.

Я- реальное –внешность, поступки, способности, качества, мысли, чувства, ценности, мечты и т. д., осознающиеся человеком.

Я- идеальное – представления о внешности, способностях, качествах, которые хотелось бы иметь.

Я – зеркальное – представление других людей о тебе, твоих качествах, способностях, поступках, мыслях.

Работа подростков с таблицей.

1	**Я - реальное**	**Я - идеальное**	**Я - зеркальное**
	Представление о том, кто я есть на самом деле.	Представление о том, каким Я хотел бы быть.	Представление о том, как меня воспринимают окружающие.
2	**Я - реальное**	**Я - идеальное**	**Я - зеркальное**
	Какие качества ты больше всего ценишь в себе? Чем гордишься?	Существует ли человек, на которого ты хотел бы быть похожим? Что бы ты хотел изменить в себе?	Что думают о тебе сверстники? Что думают о тебе взрослые?

Упражнение « Моё Я»

Психолог предлагает нарисовать Я – реальное, Я – идеальное, Я – зеркальное. (рисование 15-20 минут под спокойную музыку)

Ответить на вопрос: какое из трёх Я самое важное для тебя сейчас и почему?

На занятиях мы будем изучать себя и учиться строить доверительные отношения, используя свои знания о себе.

Ритуал прощания. Обратная связь.

Тема: Уверенность в себе.

Цель: приобретения опыта уверенного поведения в моделируемых ситуациях общения, познакомить с признаками уверенного и неуверенного поведения.

Упражнение « Уверенность, неуверенность»

Сейчас мы будем говорить ассоциации, связанные со словом « уверенность» (спокойствие, сила…) А теперь почувствуем состояние уверенности в себе: походим уверенной походкой, сядем уверенно на стул, посмотрим друг на друга уверенно, пожмём уверенно руку соседу.

Обсуждение.

Затем психолог предлагает прочувствовать неуверенное поведение.

Обсуждение.

Лекционный материал психолога.

Уверенное поведение зависит от внутренней позиции человека. Признаки уверенного поведения (я - хороший, ты - хороший) , у человека есть три потребности: в понимании, в уважении, в принятии. Только удовлетворив эти потребности, мы войдём в контакт с человеком, а удовлетворяются они при уверенном поведении. Уверенный человек:

- Использует « Я – высказывание»;
- Применяет эмпатическое слушание;
- Умеет говорить о своих желаниях;
- Отражает чувства;
- Умеет просить;
- Умеет отказать;
- Умеет принимать отказ;
- Говорит прямо и открыто;
- Склонен к компромиссам, предлагает их сам.

Признаки неуверенного поведения (я – плохой, ты – хороший):

- Человек смотрит в пол;
- Не может отстаивать свою позицию;
- Первое «нет» приводит к его отказу от дальнейших попыток добиваться своего;
- Не умеет просить;
- Не может отказать;
- Ему трудно убеждать собеседника, приводя аргументы;
- Отвечает односложно «да», «нет»;
- При разговоре не садится;
- Прячет ноги под стул;
- Держится на большой дистанции от собеседника;
- Мнёт руки, говорит тихо.

Сейчас мы проведем тест «Уверенность в себе» и узнаем о твоей позиции.

Упражнение « Нет»

У психолога любая картинка, музыкальное произведение, задача ребёнка любыми способами выпросить предмет. Задача первого не отдавать предмет, при этом

чётко и уверенно говорить « нет». Меняемся ролями. Обсуждение. Легко ли было просить? Легко ли было отказывать?

Отработка навыков уверенного поведения.

Психолог предлагает ситуации, они разыгрываются желающими и затем анализируются всей группой.

Если подростки предлагают свою, актуальную для них, ситуацию, можно разобрать её.

Вы со своим другом собрались в кино, встречаетесь с ним у входа, и тут выясняется, что он забыл билеты.

Проиграть эту ситуацию с учетом следующих характеристик:

- Вы не очень уверены в себе, а друг – душа любой компании, немного эгоистичен;
- Вы – лидер, друг – робкий и застенчивый.

Обсуждение зависит от того, как будет разыграна ситуация. Устраивает ли подростков предложенный выход, какие чувства испытывают герои ситуации?

1. Девушка уже сорок минут ждёт юношу, он появляется очень расстроенный.
2. твой друг взял у тебя учебник на время. Завтра зачёт, и учебник необходим. Ты звонишь другу и просишь срочно вернуть учебник. Друг отвечает, что сейчас принесёт, проходит час – друга нет. Твои действия.

Упражнение « Символ»

Подростком предлагается на листах нарисовать символическое изображение « Вера в себя». Затем по желанию рассказывают о своих символах.

Упражнение « Копилка»

Психолог рассказывает о том, что человек чувствует себя уверенным, опираясь на внутренние(умственные способности, душевные качества, умения) или внешние(семья, друзья, природа, хобби) источники силы. Совместно с подростками собирается их « копилка» - называются те качества, способности, достижения, которые могут помощь человеку осознать свою уверенность.

Упражнение « Мои ресурсы»

Подросткам предлагаются карточки с позитивными утверждениями, ребята отмечают те, которые им подходят:

Я могу это сделать.

Я всегда думаю, что одно маленькое усилие – и будет результат.

Я достаточно умелый, чтобы сделать работу хорошо.

Я могу измениться так, как считаю нужным.

Я имею право вслух говорить о своём мнении.

Моё мнение может отличаться от остальных.

Я ощущаю свою ценность и уникальность.

Я понимаю , что способен на многое.

Я осознаю богатство своего внутреннего мира.

Тест «Оптимист ли вы?»

Рефлексия

Ритуал прощания.

Тема: Темперамент

Цель: Знакомство с типами темперамента, определение типа темперамента.

Лекционный материал психолога.

В 5 веке до новой эры древнегреческий врач Гиппократ, условно разделил людей на четыре группы, в зависимости от преобладания в организме жидкостей:

Кровь (сангвис)

Желтая желчь (холе)

Черная желчь (мелайна холе)

Лимфа (флегма)

Сказка о типах темперамента

В незапамятные времена жили в одном королевстве четыре рыцаря. Звали их Холерик, Сангвиник, Флегматик и Меланхолик. Все они носили доспехи, ездили на прекрасных конях, но были они очень разные. Холерик ни минуты не мог посидеть спокойно. Он носился на коне целый день, громко кричал, разгонял всех разбойников в округе. И если только слышал, что где-то поблизости завелся какой-нибудь дракон, сразу мчался туда, чтобы сразиться с ним. Он не успокаивался до тех пор, пока не устраивал бурный
и веселый бой, который обычно заканчивался позорным бегством дракона. Сангвиник тоже все делал быстро и весело. Если он решал построить себе новый замок, то работал старательно и увлеченно. Он не прочь был и посмеяться, и поохотиться с друзьями. И хотя драться не любил, но если уж задира Холерик вызывал его на поединок, то мог и постоять за себя. Сангвиник также любил

погонять драконов. Но когда не удавалось справиться с драконом сразу, ему это становилось уже неинтересным. Он вспоминал, что еще хотел поймать жар-птицу, бросал дракона и уезжал на поиски.

Рыцарь Флегматик, напротив, все делал медленно и неторопливо. Строя свой замок, он неделями думал, как возводить башню или где делать ворота. Увлеченный своей работой, он даже не замечал драконов, гулявших прямо у стен его замка. А если обнаруживал их, то пока он деловито готовился к схватке, драконы успевали без особой спешки скрыться.

Меланхолик был среди них самый тихий и грустный. Он всегда всего боялся, и если разбойники окружали его замок, кричали и насмехались над ним, то он сразу начинал плакать. Он пугался криков пролетавших драконов и любил сидеть на лавочке в тишине своего парка. А при строительстве замка послушно следовал советам других рыцарей.

У короля, которому служили четыре рыцаря, была прекрасная дочь. Случилось так, что все четверо полюбили ее. Собрались они, посоветовались и решили отправиться все вместе просить руки принцессы. Пусть, мол, она сама выберет наиболее достойного.

Прибыли они к королевскому замку и увидели, что страшный великан-людоед с большущей дубиной стоит у ворот и никого не пускает к принцессе.

Холерик, не раздумывая, кинулся в бой с великаном. Тот взмахнул дубиной, и Холерик вылетел из седла и кубарем покатился по земле. Незадачливый рыцарь сразу же вскочил и, размахивая обломком меча, стал кричать, что великан поступает нечестно, что у него дубина, а не меч и вообще они в разных весовых категориях.

Увидев это, Меланхолик всхлипнул, пробормотал: «Вот всегда так! Ну почему я такой невезучий?» — повернул коня и отправился восвояси.

Флегматик почесал затылок, подумал и решил: «Ничего с этим великаном не сделаешь. Ну да ладно. Приеду-ка я завтра. Может, ему надоест здесь сидеть. А нет, так я могу и подождать, пока он уйдет».

А Сангвиник сразу смекнул, что ему с великаном не справиться, он лесом объехал

замок, закинул веревку на стену с другой стороны и, напевая песенку, полез на башню к принцессе.

Но к несчастью, веревка оборвалась, и Сангвиник шлепнулся в кусты. Поглаживая ушибленные колени, он усмехнулся и решил построить воздушный шар и на нем перелететь через высокие стены королевского замка.

Принцесса из своей башни видела, как поступил каждый из ее поклонников. Все четверо разочаровали ее: ведь Холерик хотя и был храбрецом, но только кричал, а не искал выхода из создавшейся ситуации; Флегматик, видимо, не очень-то торопился попасть к своей возлюбленной; Сангвиник хитрил и не желал вступать в бой со страшным великаном-людоедом; Меланхолик — тот вообще испугался и отчаялся.

Прошло несколько дней, и снова все четверо рыцарей появились у ворот замка. Холерик пришел первым во главе большого вооруженного отряда — за это время он обскакал все королевство и собрал самых сильных рыцарей на битву с великаном. Увидев, какой оборот приняло дело, великан бросил дубину и убежал. И принцесса восхитилась неугомонностью Холерика.

Тут она увидела, что к замку летит воздушный шар, в корзине которого сидит улыбающийся Сангвиник. Принцесса была в восторге от его находчивости. В тот же миг в окно башни впорхнул почтовый голубь. К его шейке бантом было привязано послание. Оказалось, что это любовная баллада, которую сочинил Меланхолик. Принцесса была растрогана искренностью стихов.

Вдруг на булыжниках дороги загрохотали тяжелые повозки. Это неторопливый Флегматик вез щедрые подарки прекрасной принцессе, и он тоже понравился девушке своей сдержанностью и деловитостью.

Четверо рыцарей предстали перед королем и его дочерью, чтобы просить руки принцессы.

— Сначала я разочаровалась в вас, — сказала прекрасная принцесса. — А теперь я восхищаюсь вами. В темпераменте каждого из вас оказались замечательные черты. Но я выбираю... …

От латинских названий этих жидкостей и получили своё обозначение типы темперамента (сангвиник, холерик, меланхолик, флегматик).

Темпераментом называют совокупность свойств, характеризующих динамические особенности протекания психических процессов и поведения человека, их силу, скорость возникновения, прекращения и изменение.

Свойства темперамента составляют индивидуальные особенности человека, так как в основном биологически обусловлены и являются врождёнными.

И. П. Павлов выделил три основных свойства нервной системы – силу, уравновешенность, подвижность возбудительного и тормозного процессов:

сильный, неуравновешенный, подвижный (холерик)

сильный, уравновешенный, подвижный (сангвиник)

сильный, уравновешенный, инертный (флегматик)

слабый, неуравновешенный, инертный (меланхолик)

Характеристика темпераментов.

Сангвиник – уравновешенный, с высокой скоростью реакции, умеренной силой их протекания. Активный, энергичный, способен легко приспосабливаться к новым условиям, подвижный, общительный, мимика и жесты выразительны, речь быстрая, самоконтроль мыслей и эмоций. Легко приобретает знания, умения и навыки, выполняет одновременно несколько дел, свободно переключается с одной работы на другую, имеет творческий потенциал. Подходящей можно считать деятельность, наполненную разнообразием, активностью, творчеством, может быть рекомендована работа с людьми.

Холерик – неуравновешенный, в общении нетерпелив и резок. Мимика и движения энергичны, темп выполнения деятельности быстрый. Вспыльчивый, порывистый, может ставить перед собой такие задачи, которые не в силах выполнить. Отсюда возникает перенапряжение и неудовлетворённость собой, и как результат – раздражение на окружающих. Неуступчивый, запас энергии распределяет неравномерно. Подходящей можно считать деятельность, имеющую в своей основе цикличность, творчество, физическую выносливость.

Флегматик – уравновешенный, упорный, терпеливый, в общении избирательный, трудно сходится с людьми. Речь и движения неторопливы. Не любит частую смену деятельности. Не конфликтный, отличается медлительностью и продуманностью поступков. К новой обстановке привыкает медленно, устойчив в отношении привычек, в деятельности проявляет вдумчивость и усидчивость. Наиболее эффективно работает при стабильном режиме на привычном месте. Подходящей можно считать деятельность, не отличающуюся разнообразием, не требующую быстрого переключения.

Меланхолик – неуравновешенный, чувствительный, ранимый, тревожный, эмоционально неустойчив. Отличается пониженной работоспособностью, уходит от принятия решений и ответственности. Трудно привыкает к новой обстановке, склонен к самоанализу и анализу поступков других людей. Подходящей можно считать деятельность, требующую внимания, умения вникать в суть проблемы и прорабатывать детали.

Самоанализ « Мой темперамент»

Определение типа темперамента: тест Айзенка

Рефлексия.

Какие сильные стороны вашего темперамента способствуют успешной деятельности?

Над чем стоит работать?

Темперамент является природной основой проявления психологических качеств личности. Однако при любом темпераменте можно сформировать у человека качества, несвойственные данному темпераменту (самовоспитание).

Ритуал прощания.

Тема: Внимание.

Цель: дать представления учащимся о функции внимания, ее видах и свойствах.

Задачи:

- определить функцию внимания как направленности сознания на объект;
- рассмотреть условия возникновения внимания;

- рассмотреть виды внимания;
- изучить его свойства;
- в практических заданиях определить индивидуальные особенности внимания учащихся;
- показать возможности повышения качества внимания.

Продолжительность занятия: 2 урока (80 мин.)

Материалы: секундомер, презентация урока, таблицы с буквами и цифрами, бланки «Перепутанные линии».

ХОД ЗАНЯТИЯ

I. Введение в урок

– Добрый день, ребята! Вначале урока я хочу вам рассказать индусскую притчу. Прослушав ее, пожалуйста и попробуйте определить, о чем мы сегодня будем говорить на уроке.

Притча

«Магараджа выбирал себе министра. Он возьмет того, кто пройдет по стене вокруг города с большим сосудом, доверху наполненным молоком, и не прольет ни капли. Многие ходили, а по пути их окликали, пугали, отвлекали, и они проливали. "Это не министры", – говорил магараджа. Но вот пошел один. Ни крики, ни пугания, ни хитрости не отвлекали его глаз от переполненного сосуда. "Стреляйте!" – крикнул повелитель. Стреляли, но и это не помогло. "Это министр!" – сказал магараджа. "Ты слышал крики?" – спросил он его. "Нет!" – "Ты видел, как тебя пугали?" – "Нет. Я смотрел на молоко". "Ты слышал выстрелы?" – "Нет, повелитель! Я смотрел на молоко"».

– И так о чем у нас сегодня пойдет речь? *(Выслушать все ответы учеников).*

Формулирование темы и целей урока

– Правильно, мы сегодня будем говорить о внимании

II. Основная часть урока

– Давайте разберемся, в чем заключается сущность внимания. Очень хорошо ее показывают Вачков И. и Битянова М. в своей книге « Я и мой внутренний мир». «Внимание можно уподобить лучу прожектора, при этом в роли прожектора выступает наше сознание. В освещенном круге оказываются далеко не все предметы вокруг нас, а только те, которые нас интересуют. Луч подвижен, каждую новую секунду он может освещать новую область. Луч может быть мощным и сконцентрированным, а может быть рассеянным и слабым. В последнем случае все предметы, которые он пытается осветить, выглядят нечеткими, размытыми».

Сейчас каждый из вас в своих тетрадях попробует самостоятельно создать определение внимания.

– Кто желает озвучить свое определение? *(Выслушать желающих).*

Определение

Внимание – это направленность сознания, его сосредоточенность на объектах, которые имеют для человека определенную значимость.

Для того чтобы мы обратили внимание на какой-либо объект, необходимо, чтобы он нас каким-то образом «зацепил».

Признаки возникновения внимания

Эксперимент

Психолог рассказывает интересную историю, которую он прочитал, увидел за последний месяц, ребёнок делает то же самое. Потом каждый должен воспроизвести историю, которую ему рассказали.

Вывод: наше внимание избирательно. Мы всегда уделяем в окружающей обстановке больше внимания чему-либо одному. В ущерб остальному. Чему – зависит от нашего контроля над ситуацией, хотя при этом нельзя сказать, что мы полностью отключились от остального.

Виды внимания

В зависимости от наличия или отсутствия сознательной цели человека сосредоточить свое внимание на чем-либо выделяют, соответственно *произвольное*

и непроизвольное внимание.

Внимание, появляющееся без специальных целенаправленных усилий, называют непроизвольным вниманием. Непроизвольное внимание у нас возникает из-за раздражителей, потребностей, значимости и эмоциональной привлекательности для нас.

Произвольным внимание становится тогда, когда человек управляет им. Обращает внимание на что-то, не яркое, что не кажется в данный момент интересным, или что стало настолько привычным, если бы не усилия воли, человек бы перестал это замечать. Например, вы собираетесь учить русский и читать книгу «Гарри Поттер». Ваше внимание будет приковано к роману. Ведь он для вас интересен, чем правила правописания. Перейти к изучению правил можно будет только, при помощи воли включив произвольное внимание. (Слайд 11)

– Как вы думаете, а если бы наше внимание всегда было произвольным, хорошо бы было нам? (Выслушать мнение учащихся).

Вывод. Непроизвольное внимание нам необходимо оно помогает человеку ориентироваться во внешнем мире.

Есть еще один вид внимания – послепроизвольное. Этот термин введен отечественным психологом Н.Ф.Добрыниным. Часто бывает так, что деятельность, которая вначале требовала волевых усилий для сосредоточения внимания, становится затем интересной и увлекает нас. Например, с неохотой вы приступили к подготовке реферата по литературе. Сосредоточиться было трудно, но постепенно оказалось, что вам попалась интересная тема, и вот уже никакие телефонные звонки друзей, телевизионные передачи не могут оторвать вас от работы. В этом случае говорят о послепроизвольном внимании, возникшем из произвольного.

Свойства внимания

1. Распределение

Эксперимент

1) Попробуйте одновременно указательным пальцем левой руки стучать по столу, указательным пальцем правой руки делать вращательные движения и при этом громко читать книгу.

2) Попробуйте, одновременно написать левой рукой свое имя, а правой – свою фамилию.

В чем, вы испытывали трудности? Как вы думаете, что помогает человеку делать насколько дел одновременно?

Вывод: выполнять одновременно несколько разных дел человеку помогает распределение внимания. Многочисленные исследования показывают, что мы можем делать два (или даже больше) дел одновременно, если все они (или за исключением одного из них) доведены до автоматизма. Одна из выполняемых деятельностей находится при этом в центре внимания, а остальные – на краях его. Если же два из них недостаточно усвоены, то одновременное их выполнение становится невозможным, так как в центре внимания может находиться только одна деятельность.

2. Переключаемость

Переключаемость – это способность человека преднамеренно переключаться с одного дела на другое. В обычной жизни мы предпочитаем следить за более важной для нас деятельностью и объектами. Любой водитель на оживленном перекрестке почти автоматически отключается от разговора с собеседником. Если кто-то на вечере в дальнем конце комнаты скажет: «Ты помнишь, что сделала в этом случае Наташа?», то все Наташи, занятые своими беседами, тут же невольно насторожатся и повернут головы.

Эксперимент. Эксперимент позволит вам установить вашу переключаемость.

Инструкция: В этом эксперименте на каждом этапе нужно фиксировать время, которое вам понадобится для выполнения задания. После окончания каждого этапа поднимите руку, я назову ваше потраченное время на выполнения работы.

Первый этап: укажите в таблице и назовите числа в убывающей последовательности (от 25 до 1).

Второй этап: укажите в таблице и назовите буквы по алфавиту (от А до Ц).

Третий этап: поочередно находите в таблице числа в убывающей последовательности и буквы по алфавиту.

Обработка полученных результатов.

Время переключения внимания (t)вычисляется по формуле:

$\boldsymbol{t} = \boldsymbol{t_3} - (\boldsymbol{t_1} + \boldsymbol{t_2})$, где $\boldsymbol{t_1}$, $\boldsymbol{t_2}$, $\boldsymbol{t_3}$ – время выполнения задания на 1-м, 2-м и 3-м этапах.

3. Отвлекаемость

Если же человек переносит внимание с одного объекта на другой вопреки своему сознательному намерению, то это уже отвлекаемость. Почему во время скучного урока кто-то начинает смотреть за окно и «считать ворон»? Просто это ученик отвлекся.

4. Устойчивость

Устойчивость – это способность длительно сосредоточиться на объекте или выполняемой деятельности. Проверить свою устойчивость внимания вам поможет следующий эксперимент.

Эксперимент.

Критерии оценки по методике «Перепутанные линии»:

19 и более – отлично;

10-18 – хорошо;

4- 9 – удовлетворительно;

3 и менее – неудовлетворительно.

5. Концентрация внимания

Данное свойство определяет, насколько сильно, интенсивно мы сосредоточиваемся на объекте.

Кроме того, концентрация зависит и от нашей сопротивляемости отвлекающим

факторам (психологи называют ее «помехоустойчивостью»).

В одной старинной притче некий ценитель книг придумал удивительный способ проверять, интересная книга или нет. Он выходил с этой книгой на крыльцо в трескучий мороз, и если чтение увлекало его настолько, что холод не мешал, то книга попадала на полку, а если сконцентрировать внимание не удавалось, то человек этот бросал книгу в огонь, вернувшись в дом и греясь у очага.

Вы можете проверить свою концентрацию более простым и менее жестоким по отношению к книгам способом.

– Смотрите на надпись и читайте по-русски. (Слайд 14.)

RYGДNFOYRQPCDSOVSFLIUГZXSУRW
RUGONVXZCQWRИSDFЛXZVИLIYTWQ
GFИWQVДNGFУYRWЩILJИSXZЙNVF

6. Объем внимания

Это свойство зависит от количества объектов, которые могут быть охвачены вниманием человека одновременно (в пределах 0,1 секунды). Обычно при восприятии простых объектов (цифр, букв, фигурок и т. п.) объем внимания составляет 5 $\pm$ 2 элементов.

Между объемом внимания и его концентрацией существует определенное соотношение: чем выше интенсивность или сила внимания, тем меньше его объем.

III. Подведение итогов – Что узнали нового на занятии? Что поняли на занятии? – Что понравилось на занятии? Что не понравилось?

IV. Домашнее задание Творческое задание на тему: «Как быть, если требуется внимание собеседника?»

V. Ритуал прощания – Спасибо за ВНИМАНИЕ!

Тема: Характер

Цель: познакомить подростков с понятием « характер», осознание собственных качеств характера

Игра « Стоп – кадр»

По команде ребёнок демонстрируют с помощью мимики, пантомимики, жестов, то слово, которое называет психолог (слова: встреча, общение, дружба, понимание, счастье).

Упражнение « Я дарю»

Каждый подросток на трёх листочках пишет, что хотел бы подарить: другу, группе, семье. Листочки собираются, перемешиваются, каждый выбирает три листочка, в группе зачитываются все « подарки».

Лекционный материал психолога

В переводе с древнегреческого слово « характер» означает « чеканка, печать». В самом деле, с одной стороны, жизнь чеканит, отливает характер человека, а с другой – характер накладывает печать на все поступки, мысли и чувства человека. Говоря о характере, мы подразумеваем типичные, часто повторяющиеся в поступках и действиях проявления индивидуальных свойств человека.

Характер – совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, выражающихся в отношении к различным сторонам действительности и проявляющихся в деятельности, поведении и поступках.

В системе отношений выделяют четыре группы черт характера:

- отношение человека к другим людям (общительность, замкнутость, равнодушие, чуткость)
- отношение человека к своему делу (трудолюбие, лень, ответственность, халатность)
- отношение человека к самому себе(скромность, тщеславие, самокритичность)
- отношение человека к вещам

В характере человека выделяют:

- интеллектуальные черты (качества ума)
- эмоциональные черты
- волевые черты

Упражнение « Азбука характера»

Впишите, соответственно алфавитному порядку, названия черт характера. А – аккуратность, Б – бережливость

А_____	К_____	У_____-
Б_____-	Л_____	Ф_____
В_____	М_____	Х_____-
Г_____	Н_____	Ц_____
Д_____	О_____	Ч_____
Е_____	П_____	Ш_____
Ж_____	Р_____	Щ_____
З_____	С_____	Э_____
И_____	Т_____	Ю_____

Сказка о Деревьях – Характерах (И. Вачков)

В некотором удивительном мире, в долине, раскинувшейся среди высоких и неприступных гор, росли … Деревья – Характеры. Это были необычайные растения. Их внешний вид был отражением характеров людей, живущих далеко за горами. У каждого Дерева от ствола отходили четыре главные ветки и множество маленьких. Эти четыре ветки имели своё название: Отношение к людям, Отношение к делу, Отношение к себе, Отношение к вещам. На одном Дереве ветвь Отношения к людям была пряма и устремлена вверх, потому что несла черту Правдивости, на другом была скручена кольцом Лжи. Где – то ветвь Отношения к себе вызывающе торчала Самовлюблённостью, где – то прогибалась до земли от своей Приниженности, а где – то спокойно и уверенно поднималась к солнцу как воплощение Достоинства. Ветви Отношения к вещам на некоторых Деревьях скрючились от Жадности, а на других обилием листвы обнаруживали свою Щедрость. Очень разные Деревья – Характеры росли в этом волшебном лесу. Под некоторыми Характерами трескалась земля – такими они были тяжёлыми, зато лёгкие Характеры буквально парили в воздухе, едва цепляясь за почву корнями. Встречались Характеры, сплошь – от корней до кроны – покрытые иголками. А иные напоминали телеграфные столбы с едва заметными отростками – это были

прямые Характеры. Даже пила не смогла бы распилить твёрдые Характеры, а мягкие были настолько податливы, что их стволы можно было запросто мять, как глину. Были среди них очень красивые и безобразные, высокие и низкие, стройные и стелющиеся по земле. Так непохожи были Деревья, потому что росли они на разных почвах, неодинаково согревало их солнце, иначе обдувал ветер, не поровну давал влаги дождь. А ведь и у каждого человека в жизни складывается все по – разному, верно? Порой налетала в волшебную долину свирепая буря, яростно бросалась она на Деревья: иные ломала или вырывала с корнем, другие гнула до земли, но сломать не могла. Были и такие, что не клонились под самым сильным ураганным ветром и лишь гордо распрямляли свои могучие ветви. Многие люди хотели бы побывать в этом лесу, посмотреть, как выглядит их Дерево. Но попасть в лес невозможно, а узнать какой у тебя характер можно, изучая себя и свои поступки.

Обсуждение.

Тест «Капитан? Пассажир? Рулевой?»

Характер человека, как известно, проявляется в поступках, в отношении к людям, в выборе, который каждый из нас делает в той или иной ситуации. Если вы хотите лучше узнать себя, ответьте на каждый из предлагаемых вопросов ("да", "нет", "не знаю"). Это, конечно, не экзамен, но все-таки очень важно, чтобы отвечая, вы ни в коем случае не лукавили перед собой.

1 (из 15). Я всегда чувствую ответственность за все, что происходит в моей жизни.

- Да
- Нет
- Не знаю

2 (из 15). В моей жизни не было бы стольких проблем, если бы некоторые люди изменили свое отношение ко мне.

- Да
- Нет
- Не знаю

3 (из 15). Я предпочитаю действовать, а не размышлять над причинами моих неудач.

- Да
- Нет
- Не знаю

4 (из 15). Иногда мне кажется, что я родился (родилась) под "несчастливой" звездой.

- Да
- Нет
- Не знаю

5 (из 15). Я считаю, что алкоголики сами виноваты в своей болезни.

- Да
- Нет
- Не знаю

6 (из 15). Иногда я думаю, что за многое в моей жизни ответственны люди, под влиянием которых я стал (стала) таким (такой), какой есть.

- Да
- Нет
- Не знаю

7 (из 15). Если я простужаюсь, предпочитаю лечится самостоятельно, а не прибегать к помощи врача.

- Да
- Нет
- Не знаю

8 (из 15). Я считаю, что во вздорности и агрессивности, которые так раздражают в человеке, чаще всего виноваты другие люди.

- Да
- Нет
- Не знаю

9 (из 15). Считаю, что любую проблему можно решить, и не понимаю тех, у кого вечно возникают какие-то жизненные трудности.

- Да
- Нет
- Не знаю

10 (из 15). Я люблю помогать людям, потому что чувствую благодарность за то, что другие сделали для меня.

- Да
- Нет
- Не знаю

11 (из 15). Если происходит конфликт, то, размышляя, кто в нем виноват, я обычно начинаю с себя.

- Да
- Нет

- Не знаю

12 (из 15). Если черная кошка перейдет мне дорогу, я перехожу на другую сторону улицы.

- Да
- Нет
- Не знаю

13 (из 15). Я считаю, что каждый человек независимо от обстоятельств должен быть сильным и самостоятельным.

- Да
- Нет
- Не знаю

14 (из 15). Я знаю свои недостатки, но хочу, чтобы окружающие относились к ним снисходительно.

- Да
- Нет
- Не знаю

15 (из 15). Обычно я мирюсь с ситуацией, повлиять на которую не в состоянии.

- Да
- Нет
- Не знаю

Самоанализ

Типы акцентуаций характера и особенности их проявления (А. Е. Личко)

Ритуал прощания.

Упражнения на повышение уверенности в себе

Возьмите лист бумаги. Успокойтесь, расслабьтесь, при необходимости посмотрите на себя в зеркало. Напишите себе хвалебную оду. Хвалите себя! Желайте себе добра, здоровья, успехов в делах, работе.

Любви и всего остального. Форма изложения – небольшие предложения из 5-10 слов в прозе или в стихах. Напишите себе несколько од. Выберите из них ту, которая нравиться больше всего. Красиво перепишите, если можно – поместите в рамочку и повесьте (поставьте) на видном месте. Каждое утро прочитывайте эту

оду вслух или мысленно. Почувствуйте, как при чтении оды у вас повышается настроение, жизненный тонус, как вы наполняетесь жизненными силами, и окружающий мир становится светлым и радостным.

Упражнение «Формула любви к себе»

Вспомните известный мультфильм про маленького серенького ослика, которому надоело быть осликом. И он стал вначале бабочкой, потом, если не ошибаюсь, птичкой, потом кем-то еще... пока, наконец, не понял, что для него самого и для всех других будет лучше, если он останется маленьким сереньким осликом.

Поэтому, прошу вас, не забывайте каждый день подходить к зеркалу, смотреть себе в глаза, улыбаться и говорить: «Я люблю тебя (и называть свое имя) и принимаю тебя таким, какой ты есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я не буду бороться с тобой, и мне совершенно незачем побеждать тебя. Но моя любовь даст мне возможность развиваться и совершенствоваться, самому радоваться жизни и приносить радость в жизнь других».

Упражнение «Стань уверенным»

Переход из одного состояния в другое сопровождается соответствующей перегруппировкой лицевых мышц. Например, улыбка передаёт нервные импульсы в эмоциональный центр мозга. Результат – чувство радости и расслабления. Попробуйте улыбнуться и удержите улыбку 10-15 секунд. Измените улыбку на ухмылку – почувствуйте недовольство. Примите гневный вид – почувствуйте гнев. Ваше лицо, голос, жесты, осанка могут вызвать любое чувство.

А если вы не уверены в себе, то постоянно делайте вид уверенного человека. Если вы горбитесь – выпрямитесь, контролируйте свой голос – чтобы он не дрожал, не теребите ничего в руках, не рисуйте – это тоже признак тревожности, неуверенности. Вы можете говорить себе: «Я должен быть уверенным в себе. Я не могу в действительности стать таковым, но я могу контролировать свою осанку,

следить за своим голосом, за своим лицом. Я буду выглядеть уверенным в себе человеком». И вы станете уверенным в себе человеком.

Упражнение «Уверен на все 100»

Цель: научиться раскрепощаться и полюбить себя.

Это упражнение хорошо проводить на тренинге для девочек.

Материал: небольшие зеркала.

Каждая девушка хоть раз в жизни была (или есть) недовольна внешним видом (фигура, лицо, волосы...)

Друг другу говорим комплименты (по 3 комплимента)

Участница говорит о себе присутствующим 3 качества, за которые ее надо любить. Последнее качество (обязательно затронуть внешность) нужно сказать перед зеркалом.

Итог: в результате этого упражнения дамы начинают любить и ценить себя. Если регулярно дома перед зеркалом проделывать это упражнения-результаты за короткий срок очень хорошие. Налаживание отношений с мужчиной, для тех, кто свободен – находит вторую половинку. На женщину начинают обращать внимание и тем самым ее самооценка растет.

Техника «Ощущения уверенности»

Постарайтесь сознательно вызвать в себе ощущения, которые ассоциируются у вас с уверенностью. Для этого достаточно вспомнить и заново пережить три ситуации, в которых вы чувствовали себя, как никогда, уверенно. Как правило, люди говорят о том, что в таких случаях у них словно крылья за спиной вырастают. Уверенному человеку кажется, что он внезапно вырос, что все кругом – его единомышленники. Внутри появляется стержень, человек распрямляет спину, и, расправив плечи,

прямо смотрит в глаза другим. Возникает чувство, что координация движений у него просто великолепно и он легко сможет выполнить самый сложный акробатический пируэт.

"Коллаж мечты" - техника работы с целями

Вы, конечно, не раз слышали про технику работы с целями, которая называется «Коллаж мечты». Суть техники в том, чтобы чётче сформировать для себя образы желаемого, чтобы точнее навести подсознание на желаемую цель. Техника часто даёт результаты, похожие на чудо.

Как создаётся коллаж мечты? Некоторое время (к примеру, месяц) вы собираете вырезки из журналов, фотографии и рисунки желаемого: дом или квартира, в которых хотите жить; мебель, которой хотите пользоваться; машина, на которой хотите ездить; места, в которых хотите побывать, и так далее. После этого берёте лист ватмана и наклеиваете на него эти образы, располагая их так, как вам хочется. Всё, коллаж мечты готов! Если вы расположите его на видном месте и будете регулярно посматривать на фотографии желаемого, то с удивлением обнаружите, что уже в течение года большинство образов так или иначе окажется или побывает в вашей жизни. Не верите? Попробуйте и убедитесь сами.

Несколько важных замечаний по поводу этой техники:

1. Выбирайте то, что нравится ВАМ лично. Советы не работают. Не ищите причин хотения. Просто чувствуйте: МОЁ, и всё тут! Даже если кому-то картинка кажется идиотской – это ВАША мечта.
2. Просмотрите МНОГО журналов и иллюстраций. Лучше качественных. Не ограничивайте себя в выборе. Кстати, чьи это журналы – совершенно не важно.
3. Берите КРУПНЫЕ картинки. Масштаб наше подсознание часто воспринимает как сравнительную значимость объекта. Если у вас фотография новых туфель на полватмана – то вы скоро их получите и подсознание удовлетворённо вздохнёт – главное достигнуто!, не слишком

заботясь о том, что маленький мерседес в левом нижнем углу вы тоже вроде как хотели.

4. Запаситесь несколькими СВОИМИ фотографиями разного размера. Вклеивайте их в желаемые интерьеры, машины, пейзажи – иначе желаемое может прийти, но вас в нём не будет. Зачем вам загородный дом, если у вас не будет времени в нём бывать? Зачем вам яхта, если дела держат вас на берегу? Или вообще желаемое придёт в форме импортного фильма без вашего участия или чужой фотографии из увлекательного, но не вашего путешествия.
5. Заполняйте пространство коллажа ПЛОТНО, без просветов. Если мы не наполняем свою жизнь тем, что хотим мы, то её нам наполняют другие – и не всегда нам это нравится. Хотя если вам нравятся сюрпризы – оставьте под них место.
6. Лучше не наклеивать в качестве цели фотографии РЕАЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ – у них могут быть свои планы, противоречащие вашим. Или в вашей жизни может появиться кто-то внешне похожий, но абсолютно отличающийся от нужного вам, человек, и вы будете разочарованы.
7. Когда смотрите на коллаж, ПРЕДСТАВЛЯЙТЕ себя там. Представляйте, как вам будет хорошо и комфортно. Приятные звуки, запахи и ощущения Само по себе весьма умиротворяющее занятие. Хорошо снимает стресс. И кроме того, вы задаёте для цели параметр собственного самочувствия, что не всегда передают фотографии. Зачем вам прекрасный вид из окна, если пахнет выхлопными газами, а за стеной стучит перфоратор?
8. Рассказывайте про свои мечты только ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫМ слушателям. Особенно, когда только что склеили коллаж. Мечты поначалу такие хрупкие, что их может разрушить неосторожное критическое замечание. Потом, когда цели приближаются, и вы удивляетесь тому, как всё, оказывается, близко и просто, чужие слова действуют уже не так сильно.

9. Расскажите другим людям, ПОЧЕМУ вы этого хотите. Как сильно вы об этом мечтаете, как важно это для вас. Внимание! Ни слова про то, почему у вас ничего не получится, и про то, как трудно будет этого добиться! Про это все, включая вас, и так знают. Это мешает. Как гири на ногах при беге. Заставляет искать самые трудные и длинные пути к желаемому.
10. Лучше клеить коллажи в ГРУППЕ. Эффект от техники обычно значительно сильнее. Можно делиться картинками и фотографиями, можно обсуждать ваш коллаж во вдохновляющей атмосфере, можно найти единомышленников и попутчиков. Если в группе присутствует опытный тренер – совсем хорошо. Кто-то же должен следить за временем, помогать избегать распространённых ошибок и завидовать тем, кто активно создаёт образ собственного будущего.

Техника общения

Техника общения – это те способы, к которым прибегает человек, чтобы подготовиться к общению и его поведение в ходе общения. Приемы общения – наиболее предпочтительные средства, выбираемые для процесса общения. Психология жестов. Передаваемая словесно информация может быть воспринята неверно если она сопровождается несоответствующими жестами. Знание психологии жестов поможет изменить свое поведение, вовремя закончить переговоры и т. д., если что-то идет не так, как хотелось бы.

Жесты открытости:

1) раскрытые руки (руки ладонями вверх);

2) расстегивание пиджака.

Жесты защиты

1) руки, скрещенные на груди;

2) руки, зажатые в кулак.

Раздумье и критическая оценка:

палец вдоль щеки; наклоненная голова (поза внимательного слушания);

почесывание подбородка («хорошо, давайте подумаем»);

жесты с очками, к жесту прибегают также, если требуется время на обдумывание, при этом в рот берется дужка очков, говорить при этом сложно, так что остается внимательно слушать, обдумывая ответ; хождение по комнате; пощипывание переносицы.

Подозрение и скрытность:

взгляд в сторону («что ты имеешь в виду?»); защита рта рукой: во время речи – лживость; во время слушания – чувствует, что собеседник лжет;

3) прикосновение к носу – вариант 2 в замаскированной форме;

4) потирание века;

5) почесывание или потирание уха. Предостережение – нельзя возводить рассмотренные жесты в абсолют.

Отношение к беседе:

1) ноги (или все тело) обращены к выходу – свидетельство того, что человек хочет закончить встречу, поэтому следует либо закончить разговор, либо перевести его в более интересное русло;

2) подпирание ладонью щеки и подбородка – свидетельство скуки, иногда путают с жестом внимательного слушания, но в этом случае указательный палец направлен вертикально к виску.

Территориальные права:

1) интимная зона (от 15 до 46 см) – это психологическая собственность человека, право нарушить эту зону имеет только очень близкий человек, при вторжении чужого, например, при

давке в общественном транспорте, человек испытывает раздражение и дискомфорт;

2) личная зона (от 46 см до 1,2 м) – расстояние для вечеринок и официальных встреч;

3) социальная зона (от 1,2 до 3,6 м) – зона для общения с посторонними людьми, например, на таком расстоянии следует находиться хозяину квартиры и сантехнику, чтобы не вызывать раздражения друг у друга;

4) общественная зона (более 3,6 м) – расстояние для общения с большой аудиторией.

Приемы активного слушания:

- Кивание (не часто)
- Использование междометий "Да", "Ага", "Угу"
- Принятие позы внимания и заинтересованности (наклон в сторону собеседника)
- Использования вопроса-эха.
- **Повторение фразы**. Повторяйте за клиентом его собственные слова и фразы, но не забывайте их предварительно перефразировать. Начинать перефразированную фразу желательно со слов "Вы считаете", "Вы сказали", "Вам кажется".
- **Переформулирование**. Приём, при котором смысл высказываний клиента изменяется в позитивную сторону с помощью имеющих положительную окраску слов.
- **Отражение эмоций**. Прием состоит в составлении фразы, отражающей эмоцию, которую испытывает человек в данный момент. (Вы взволнованы, вас заинтересовало) Вас заинтересовали наши препараты и вы хотите узнать о них подробнее?.
- **Использование фраз согласия**, тождества, понимания. "Вы знаете, мы тоже сначала не были уверены, что эта схема сотрудничества оптимальна, но сейчас смогли убедиться в этом", "Я отлично понимаю, что вы хотите убедиться сами ...", "Конечно, многие так считали до начала сотрудничества...".

Литература

1.Маленкова Л.И. «Человековедение»-М.: «Педагогическое общество России»2000г.

2. Вочков В.И., Битянова М.Р..Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников – СПб.: «Питер», 2009.

3. Реан А.А., Гатанов Ю.Б., Баранов А.А. Психология.Учебник.– СПб.: «Питер», 2000.

4.Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Сказки – это лекарство. Издательство «Литтерра»-М.:2009г.

5. Уколова М.Необыкновенное путешествие обыкновенного мальчика в страну психику.// Школьный психолог. – № 14 – 2008.

6.Немов Р.С. Психология.-М.: «Владос», 2000 г.

6. http://zdd.1september.ru/2006/17/4.htm