

**Программа развития
способности к самопознанию и
уверенности в себе у детей 10-13 лет**

МБОУ гимназии № 4

г.Владикавказ

на 2018-2019 учебный год

Педагог-психолог: Паркаули Анна Сергеевна

Настоящая программа предназначена для работы учителя, воспитателя или школьного психолога с детьми 10 — 12 лет (V-VII классы) и имеет своей целью помочь детям лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить у них чувство собственного достоинства, научить их преодолевать неуверенность, страх, повышенное волнение в различных ситуациях, наиболее успешно и полно реализовывать себя в поведении и деятельности, утверждать свои права и собственную ценность, не только не ущемляя прав и ценности других людей, но и способствуя их повышению. Это необходимо для того, чтобы обеспечить подростка средствами, позволяющими ему более эффективно действовать в повседневной жизни, решать встающие перед ним каждодневные задачи. Указанный возрастной период является очень благоприятным временем для подобной работы. Это связано, с одной стороны, с возрастанием их интереса к себе, к своим возможностям, способностям, а с другой с открытостью их к помощи со стороны взрослых в преодолении затруднений, проблем, принятии решений.

Организация занятий, необходимые материалы. Предлагаемый вариант курса рассчитан, прежде всего, на проведение его педагогом, не имеющим специальной подготовки в области групповой психологической работы. Поэтому использованы в основном такие психолого-педагогические методы, в которых педагог, как специалист по работе с детьми, оказывается наиболее сильным. По этой же причине в программу почти не включены такие моменты, как создание групповой атмосферы, работы с позитивной и негативной обратной связью, релаксационные методы и т.п. В случае проведения этого курса школьным психологом все указанные моменты, конечно, следует включить, соответственно увеличив число занятий. Предлагаемый вариант рассчитан на 44 часа, включение указанных выше компонентов требует увеличения, как минимум, до 54 часов.

Занятия целесообразно проводить раз в неделю в течение 90 мин. (или 2 раза в неделю по 45 мин.). Желательно, чтобы группа не превышала 12-14 человек.

Для занятий необходимы папка для черчения или рисования, куда, помимо обычных листов, надо вложить также листы бумаги для письма. В этой папке ученик будет хранить выполненные задания, это его личный дневник, который никто, в том числе и педагог, ведущий занятия, не имеет права смотреть без специального "приглашения" со стороны школьника. Это обеспечивается и особой формой хранения дневника: после каждого занятия он запечатывается "сургучной" печатью из пластилина, на которую

подросток ставит свой "личный оттиск" (чаще всего отпечаток большого пальца или сделанную из ластика печать). Между занятиями дневники остаются у педагога, ученик может взять лишь листы, необходимые для выполнения "домашнего задания". Сохранность печатей демонстрируется в начале каждого занятия, особенно на первом этапе. Подобное ведение личного дневника имеет большое значение: оно создает ощущение безопасности, а следовательно, обеспечивает почву для самораскрытия и подчеркивает суверенность внутреннего мира человека, воспитывает уважение к собственному внутреннему миру и внутреннему миру другого человека.

Для занятий также понадобятся карандаши (фломастеры), ножницы, клей, легкий воздушный мяч или шар, хорошо иметь также несколько перчаточных кукол, "волшебный ящик", наборы "карт Проппа" ("Карты Проппа" - это колода карт по типу игральных (хорошо, если они иллюстрированы, особенно шутивными, юмористическими рисунками), на каждой из которых записана функция действующего лица или какая-либо тема для сочинения истории. Подчеркивается, что колода сложена по порядку, обычному для сказок, но они могут работать с перетасованной колодой, могут вытащить наугад несколько "карт" и создать историю по ним и т.д. Единственное условие - герой должен действовать, как человек, уверенный в себе.

Набор "карт Проппа" включает 31 карту (по числу функций, деленных В.Я. Проппом) или (в варианте, используемом Дж. Родари) – 20.

Желательно выбрать такое помещение для занятий, которое может обеспечить и аудиторную работу (т.е. работу за партами), и работу "в кругу", и двигательные упражнения, возможность работы в удобных позах (в том числе лежа на полу) и т.п. Можно использовать актовый зал, проводить часть занятия в "комнате отдыха", а другую часть во дворе.

Задачи и структура программы. Программа направлена на решение следующих задач: обеспечение школьника средствами самопознания; повышение представлений школьника о собственной значимости, ценности, укрепление у него чувства собственного достоинства; развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, для преодоления затруднений в учебе, других видах деятельности, в общении; формирование мотивации самовоспитания и саморазвития, и обеспечение необходимыми психологическими средствами; развитие фантазии, воображения.

Программа включает три этапа:

I. Ориентировочный (3-4 занятия).

II. Развивающий (8-9 занятий).

III. Проективный (3-5 занятий).

Каждый этап предполагает работу по 4-м основным блокам:

Вербальные и невербальные формы уверенного поведения.

Способы преодоления трудностей и решения проблем.

Средства и формы самопознания.

Поддержка и повышение представлений школьника о собственной значимости, ценности.

Работа осуществляется с помощью игровых методов, метода групповой дискуссии, проективных методов рисуночного и вербального типов, а также методов "репетиции поведения" и элементов психогимнастики.

Предварительные замечания для педагога, проводящего занятия

Данная программа основана на представлении о том, что каждый человек стремится как можно лучше узнать себя и как можно более полно реализовать себя, добиться успеха (конечно, очень по-разному понимаемого) в жизни. Помочь в этом призвана, естественно, вся система обучения и воспитания. Специфика указанного курса в том, что в нем эта задача выступает в "чистом" виде, вне содержания того или иного учебного предмета, усвоенных ранее умений и навыков и т.п. Он направлен не на развитие умения правильно, реалистично оценивать свои результаты и возможности в той или иной сфере деятельности, а на повышение уровня принятия себя, поддержки благоприятного представления о себе, своих потенциях, своей способности к саморазвитию и самосовершенствованию.

Поэтому Вы как педагог, ведущий работу по программе, оказываетесь одновременно в достаточно выигрышном и, вместе с тем сложном положении. Выигрышность Вашего положения в том, что Вы имеете возможность воздействовать на "Я-концепцию" ученика, его представление о себе и отношение к себе не только во время осуществления этой программы, но и в реальной, повседневной жизни. В этом случае

занятия по программе будут являться лишь частью более сложной и полноценной воспитательной системы, предусматривающей, естественно, развитие реалистичной самооценки в конкретных видах деятельности и т.п. Известно, что именно сочетание общего положительного представления о себе, принятия себя и реалистичной оценки своих результатов и возможностей в конкретных видах деятельности наиболее благоприятно для личностного развития.

Сложности Вашей позиции связаны с рядом обстоятельств. Во-первых, Вы должны обладать достаточно большим репертуаром уверенных форм поведения и демонстрировать их не только в процессе прохождения предлагаемого курса, но и в остальных занятиях с детьми. Во-вторых, таким же образом должна проявляться общая позитивная оценка учащегося во время повседневного общения с ним, вне зависимости от его реальной успешности. В-третьих, должен быть обеспечен достаточно высокий уровень доверия между Вами и школьником еще до проведения занятий по курсу. В случае конфликтов, трудностей, непонимания с классом в целом или отдельными учащимися занятия по курсу проводить нецелесообразно.

До начала проведения курса Вам целесообразно познакомиться с литературой по вопросам самосознания, Я-концепции и по проблемам развития личности в младшем подростковом возрасте. Обратите внимание на особые периоды "закрытости", когда школьник активно не хочет (а точнее сказать, не может) говорить о себе. Причем следует отличать их от таких случаев, когда подросток хочет что-то сказать, но не имеет средств и способов выражения, стесняется и т.п.

На занятиях важно обеспечить возможность проявиться всем, "вытаскивать" молчунов (это можно, например, делать во время групповой дискуссии, когда каждый должен сказать хотя бы несколько слов) и в то же время дать подростку возможность не говорить о себе, если он этого не хочет. С этой целью можно использовать прием "запрещающий знак". Суть его состоит в том, что ведущий и участники группы заранее договариваются

Здесь и далее при ссылке на рекомендуемую литературу в скобках указываются порядковые номера по списку литературы к соответствующему разделу.

о возможности пользоваться в особых, строго оговоренных случаях знаком, свидетельствующим, что к данному участнику (а возможно, и ведущему) обращаться нельзя. Эти знаки могут быть общими для всей

группы или, что более ценно в диагностическом смысле, придуманы каждым самостоятельно. Знак должен быть достаточно заметным, его ставят на парту или прикалывают к одежде.

Следует обращать особое внимание на детей, часто использующих подобные знаки, поскольку они нуждаются в специальной индивидуальной работе. Как правило, это дети с низкой самооценкой, неуверенные в себе, застенчивые. Таких школьников целесообразно выявить заранее, для того чтобы во время занятий оказывать им психологическую поддержку в особенно яркой и акцентированной форме. Все подростки нуждаются в психологической поддержке, но для неуверенных в себе детей она особенно значима.

Поскольку многие проблемы школьников как коренятся, так и проявляются в неловкости, мышечной зажатости, скованности, целесообразно перед началом занятий по программе посетить уроки физкультуры и труда с тем, чтобы скорректировать примерную программу предлагаемого курса по результатам наблюдений. Очень хорошо, если удастся провести с помощью преподавателей физкультуры и труда специальные занятия по развитию крупной и мелкой моторики, снятию зажимов и т.п.

Несколько слов о Вашем поведении. Как уже отмечалось, Вы должны быть своего рода моделью человека, уверенного в себе, обладающего чувством собственного достоинства и умеющего выразить это в формах, способствующих повышению межличностной надежности и собственной значимости у других людей. Вы должны уметь демонстрировать отдельные элементы и формы этого поведения. Совершенно исключена какая-либо оценка высказываний подростков с точки зрения правильности-неправильности, возможна, и то в очень ограниченных случаях и в скупой форме, оценка с точки зрения большей или меньшей информативности высказывания.

Целесообразно предварительно ознакомиться с правилами проведения групповой социально-психологической работы, в частности, оказания психологической поддержки.

Во время занятий необходимо поощрять естественность, изобретательность в самовыражении, отношение к себе с юмором, стремление к самостоятельности, независимым суждениям, подчеркивать и

хвалить выразительные мимику и речь, жестикуляцию, гибкость в поведении, частое употребление местоимения "Я".

Не следует обращать внимание на покраснение, оговорки, даже иногда слезы, запинки, демонстративное упрямство. Возможно только косвенное проявление невербальной эмоциональной поддержки в особо серьезных случаях (доброжелательно посмотреть в глаза, слегка дотронуться до плеча и т.п.).

Безусловно прерывается (о чем должно быть сказано в начале) демонстративное поведение, стремление "тянуть одеяло на себя", стремление оценить другого или рассказать что-либо про него, склонность к резонерствованию.

В целом Ваше поведение должно обеспечивать всем без исключения участникам ощущение безопасности и надежности, а также предоставлять им необходимые модели поведения, в том числе и модели преодоления трудностей. В этой связи очень важно, чтобы Вы не играли роль "бога", "супермена", а показывали, какие трудности испытываете во время проведения занятий, как их преодолеваете. В отличие от работы с учащимися старшего подросткового возраста здесь, однако, важно не "саморазоблачаться", сохранить притягательность модели поведения. Это обусловлено присутствием детям этого возраста, так называемым, "моральным реализмом", когда по какой-то одной (понравившейся или не понравившейся) черте подростки судят о человеке или явлении в целом.

В заключение вводного раздела еще раз подчеркнем, что предлагаемые занятия "...направлены на поддержку в учениках следующих проявлений: более позитивных мыслей и чувств о самом себе; симпатии к себе; способности относиться к себе с юмором; выражения гордости собой как человеком; описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков".

Игры и упражнения, использованные в программе, лишь в небольшой их части являются оригинальными. В основном это хорошо известные психологам, разработанные в различных направлениях психологического тренинга, других видах активной психологической работы, методы и приемы, несколько измененные в зависимости от целей работы. Не имея возможности каждый раз дать указание на источник, мы приводим в конце список книг, где Вы найдете не только эти упражнения, но и многие другие, которыми можете дополнить предлагаемую программу. Кроме того,

список рекомендуемой литературы включает некоторые вышедшие в последние годы работы по методам психотерапии, психологической самопомощи и др., предназначенные как для специалистов, так и для широкого круга читателей, интересующихся указанными проблемами. Представляется, что знакомство с указанной литературой позволит Вам более интересно, творчески провести предлагаемый курс занятий.

ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ:

Занятие 1

Тема: Введение. Представление об уверенном, неуверенном и грубом поведении.

Ведущий рассказывает школьникам о цели занятий, их особенностях.

Упражнение 1. Уверенные, неуверенные и грубые ответы.

"Сейчас мы выполним упражнение, цель которого научиться различать, когда мы ведем себя уверенно, когда неуверенно и когда грубо. Вот эта кукла, учитель надевает на руку, будет рассказывать, что произошло, а тот, кто наденет на руку вторую куклу, должен будет показать, как ведет себя в этой ситуации, что говорит уверенный, неуверенный в себе и грубый человек".

Учитель от имени куклы предлагает определенную ситуацию. Вторую куклу надевает тот, кто должен дать ответ. После нескольких ситуаций, предложенных ведущим, можно обратиться к школьникам, чтобы они придумали собственные ситуации. Если желающих нет, предлагаются ситуации, заранее заготовленные ведущим. Важно, чтобы в упражнении участвовали все школьники, причем ведущий обращает внимание на то, чтобы школьники сами квалифицировали ответ как уверенный, неуверенный или грубый.

Примеры предлагаемых ситуаций:

поставили незаслуженную двойку;

хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять;

не принимают в игру;

несколько человек играют, хочешь поиграть с ними, просишь, чтобы тебя приняли играть;

взрослые не разрешают тебе...

просишь у взрослых разрешить тебе...

просишь у сверстников помочь тебе выполнить поручение взрослого;

друг рассказывает тебе о чем-то, а тебе нужно идти;

отказываешь кому-нибудь в просьбе

хочешь познакомиться со сверстником.

На каждую сценку должно уходить в среднем не более 3-4 мин.

В конце проводится краткое обсуждение и определяется, что значит уверенное, неуверенное, грубое поведение

Ведущий предлагает правила поведения на занятиях, особо подчеркивая, что эти правила в равной степени относятся и к нему, и к участникам:

Добровольность участия при четком определении своей позиции (не хочешь говорить или выполнять какое-нибудь задание не делай этого, но сообщи об этом с помощью условного знака).

Не существует правильных или неправильных ответов. Правильный ответ тот, который на самом деле выражает твое мнение.

Анонимность рассказываемых ситуаций, случаев из жизни и т.п. Нельзя превращать занятия в классный час по разбору поведения кого-либо.

Лучше промолчать, чем говорить не то, что ты, думаешь, или просто врать.

Нельзя давать оценку выступлению другого участника, если он сам тебя об этом не просит.

Нельзя вне занятий обсуждать то, что мы узнаем друг о друге на занятиях, и то, как разные ребята ведут себя на них. Все, что происходит на занятиях, должно остаться нашей общей тайной.

После того как ведущий изложит правила и ответит на вопросы подростков, он должен развернуть плакат с этими правилами, укрепить их

так, чтобы все видели, и сказать о том, что плакат этот на занятиях всегда будет у них перед глазами.

Ритуал принятия правил. Ведущий "торжественно обещает" следовать этим правилам и предлагает школьникам сделать то же самое. Придумывается какой-нибудь общий знак и восклицание, которые будут открывать и завершать каждое занятие, напоминая участникам об их обещании.

Домашнее задание: придумай свой "запрещающий знак", указывающий "не хочу говорить", "не хочу участвовать".

Занятие 2

Тема: Мой дневник. Что я хочу рассказать другим о себе. Невербальные формы уверенного, неуверенного, грубого поведения.

Ритуал начала занятий.

Ведущий рассказывает о дневнике и правилах его ведения, раздает школьникам папки. Подчеркивает, что нельзя без разрешения читать чужой дневник, чужие письма, указывает на суверенность внутреннего мира другого человека, на то, что никто не имеет права вторгаться в этот внутренний мир. Рассказывает, что дневники будут запечатываться "личной печатью".

Упражнение 2. "Футболка с надписью".

Ведущий говорит о том, что всякий человек "подает" себя другим. Говорит о футболках с разными надписями, приводит примеры "говорящих" надписей. Затем школьникам предлагается в течение 5-7 минут придумать и записать на обложке дневника занятий надпись на своей "футболке". Оговаривается, что эта надпись в дальнейшем может меняться. Важно, чтобы она что-нибудь говорила о школьнике сейчас о его любимых занятиях и играх, об отношении к другим, о том, чего он хочет от других и т.п.

После выполнения задания каждый зачитывает свою надпись. Ведущий во всех случаях дает эмоциональную поддержку. Затем проводится очень короткое обсуждение:

о чем в основном говорят надписи на футболках,

что мы хотим сообщить о себе другим людям.

В заключение ведущий показывает (желательно выполненную в шуточной форме) надпись на своей футболке.

Упражнение 3. "Сила слова".

Составляются три списка слов, характерных для уверенных, неуверенных, грубых ответов. Ведущий записывает слова на доске, участники на листке из дневника.

Упражнение 4. "Зеркало".

Участники образуют два круга внутренний и внешний (если это невозможно, то делятся на две команды тех, кто сидит на правой и на левой стороне парты). По сигналу ведущего тот, кто стоит во внутреннем круге, должен изобразить без слов, с помощью жестов, позы, мимики уверенного, неуверенного или грубого человека, а стоящий во внешнем круге должен догадаться, кого он изображал (5). Если он угадал правильно, оба участника поднимают руку вверх. Затем по сигналу ведущего стоящие во внешнем круге делают шаг в сторону и, оказавшись перед другим участником, пытаются понять, что изобразил тот. После того, как будет пройден весь круг, роли меняются. Теперь стоящие во внешнем круге принимают определенные позы, а стоящие во внутреннем разгадывают их. Ведущий фиксирует количество правильно угаданных поз.

После выполнения упражнения проводится краткое обсуждение:

Какие позы чаще загадывались, почему?

Какие легче угадывались, почему?

Домашнее задание: Понаблюдай за собой и окружающими: как проявляется уверенность, неуверенность, грубость или желание нагрубить.

Ритуал конца занятия.

Занятие 3

Тема: Как наша уверенность и неуверенность зависят от Других людей. Мы очень разные и этим интересны друг другу. Чувство собственного достоинства.

Ритуал начала занятия.

Ведущий говорит о том, как влияет на нашу уверенность и неуверенность отношение со стороны других людей, точнее, ставит это перед ребятами как проблему, которую предлагает понять через упражнение 5.

Упражнение 5. "Хвалить или ругать?"

Упражнение удобно выполнять, стоя в небольшом кругу. Если участников больше 10 и позволяют условия, хорошо организовать два круга. Участники перебрасываются легким мячом или воздушным шаром. Сначала ведущий просит каждого, кто поймает мяч, сказать, что значит "ругать", "критиковать". Каждый последующий должен повторить то, что было сказано до него, и предложить что-то свое. Затем участникам предлагают без слов, с помощью мимики и жестов выразить, что они испытывали бы, если бы все сказанное относилось к ним. Затем все по кругу называют свои переживания.

Вторая часть упражнения перебрасываясь мячом, говорить слова похвалы, поощрения. Правила те же каждый повторяет все, что было сказано до него, и предлагает свое. После чего позой и жестами, а затем словами выражаются и называются переживания, вызываемые похвалой.

В обсуждении подчеркивается влияние других людей на то, чувствуем ли мы себя уверенно или неуверенно. Указывается на то, как трудно принимать критику и похвалу.

Ставится проблема: что требуется, чтобы вести себя в этой ситуации достойно. Задача ведущего вывести школьников на представление о чувстве собственного достоинства.

Упражнение 6. "Я не такой, как все, и все мы разные".

Подросткам предлагается в течение 5 минут с помощью цветных карандашей нарисовать или описать, что такое "радость". Подчеркивается, что рисунок может быть конкретным, абстрактным, каким угодно. После выполнения задания (которое не подписывается) все рисунки и описания вкладываются в "волшебный ящик", в котором желательно иметь примерно такое же количество рисунков и описаний. Все перемешивается, вытаскивается большая пачка, которую школьники рассматривают, передавая листки друг другу. Ведущий просит ребят обратить внимание на различия в понимании и представлении понятия "радость". Проводится небольшое обсуждение и делается вывод о том, как по-разному люди понимают одни и те же вещи.

Листки вновь складываются в "волшебный ящик", перемешиваются, вытаскиваются и каждому предлагается найти свой листок. Проводится обсуждение, легко или трудно было это сделать, анализируется, почему. Делается вывод о том, что каждый человек особенный, неповторимый. Поэтому каждый человек незаменим, и это важное основание для того, чтобы он ощущал свою ценность.

Обсуждение:

Что еще важно для того, чтобы иметь чувство собственного достоинства.

Домашнее задание:

Упражнение 7. "Мой портрет в лучах солнца".

Ведущий просит ответить на вопрос "Почему я заслуживаю уважения?" следующим образом: нарисуй солнце, в центре солнечного круга напиши свое имя или нарисуй свой портрет. Затем вдоль лучей напиши все свои достоинства, все хорошее, что ты о себе знаешь. Постарайся, чтобы было как можно больше лучей.

Ритуал прощания. Запечатывание дневников.

Занятие 4

Тема: Чувство собственного достоинства (продолжение).
Вербальные и невербальные формы выражения наличия и отсутствия чувства собственного достоинства. Обратная связь.

Ритуал начала занятия.

Ведущий просит вспомнить рисунки и описания "радости". Можно ли было говорить о том, что у кого-то радость изображена более правильно, а у кого-то менее эта проблема обсуждается. Делается вывод о том, чем мы похожи и в чем различны, что дает нам возможность и что мешает понимать друг друга.

Обсуждение:

Что такое уважение к чувствам другого человека?

Почему нельзя убедить человека, что он не должен испытывать тех чувств, которые он в действительности испытывает?

Обсуждение домашнего задания. Желающие зачитывают список своих достоинств, показывают нарисованное ими солнце. Если в группе уже установилась достаточно откровенная и вместе с тем безопасная атмосфера, ведущий может предложить тому, кто читает свое самописание, обратиться к другим участникам за "обратной связью". Учащихся знакомят с "Положением об обратной связи"(12). Это Положение представлено на отдельном плакате, который вывешивается всякий раз, когда речь идет об обратных связях. Ниже приводится предлагаемый нами вариант Положения. Ведущий, естественно, может воспользоваться текстом, составленным М. Мелибрудой, или любым другим вариантом.

Положение об обратных связях

Обратная связь это сообщение, адресованное другому человеку, о том, что я о нем думаю, как я воспринимаю наши с ним отношения, какие чувства у меня вызывают его слова, действия, поступки.

Помни:

Давай обратную связь только тогда, когда тебя об этом попросят.

Говоря о своих мыслях и чувствах, скажи о том, какие конкретно слова, поступки их вызвали. Не говори о человеке в целом.

Говори так, чтобы не обидеть и не оскорбить другого человека.

Не давай оценок.

Не давай советов. Слова: "Я бы на твоём месте...", "Ты должен..." под запретом.

Внимание: Обратная связь не повод свести счеты с тем, кто тебе давно не нравится. Если ты чувствуешь, что не можешь быть объективным, лучше промолчи. Обратная связь говорит о тебе столько же, сколько ты говоришь о другом. Говори о том, что тебе приятно, и о том, что тебе неприятно.

Если необходимая атмосфера в группе не сложилась, "обратная связь" может быть введена позже или даже не вводиться совсем. Критерием здесь может служить представление ведущего о том, может ли он работать с отрицательной обратной связью, снять ее возможные последствия.

После того как несколько человек прочли свои самописания и получили обратную связь (ведущий внимательно следит, чтобы выполнялись

требования к обратной связи, и прерывает тех, кто их не выполняет), проводится о б с у ж д е н и е по следующим вопросам:

Трудно или легко было выполнять это задание? Понадобилось много лучшей или мало? Много ли потребовалось времени?

Поощряются самоописания, в которых чувствуется самоирония, шутливое отношение к себе. Если подобных самоописаний нет, то так может описать себя ведущий.

Упражнение 8. "Скульптура".

Группа делится на две части. Одна должна "вылепить" скульптуру человека с чувством собственного достоинства, другая человека без чувства собственного достоинства. Фигура "лепится" из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, показывают мимику. Каждая подгруппа выбирает "экскурсовода", который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает. "Экскурсанты" (члены второй подгруппы) могут соглашаться или не соглашаться, вносить свои коррективы.

Домашнее задание: Описать не менее бти событий повседневной жизни (предпочтительно между занятиями), оценив их с точки зрения того, повышали они чувство собственного достоинства, понижали или были безразличны к нему.

Ритуал закрытия дневников. Окончание занятия.

Занятие 5

Тема: Мои права и права других людей. Обсуждение домашнего задания по вопросам: каких событий оказалось больше? Какого типа эти события?

Упражнение 9. "Мои права".

Ведущий напоминает школьникам о разыгрываемых на первом занятии сценках, спрашивает, с чем связано уверенное, неуверенное и грубое поведение. Задача этого разговора подвести школьников к понятию прав человека, соблюдение которых способствует его уверенности в себе.

Затем школьникам предлагается, разбившись на 3-4 группы, написать "Декларацию о правах пяти-(шести-) классника". На выполнение задания дается 10-12 минут.

После этого начинает работать "Конституционная комиссия" по выработке общей Декларации. Ведущий вводит правила, на основании которых "Конституционная комиссия" утверждает эти права. Эти критерии подростки могут выработать сами вместе с ведущим или он может предложить эти критерии сам.

К таким критериям относятся:

Твои права не должны ущемлять прав других людей.

Осуществление этих прав должно зависеть не от других людей, а от тебя самого.

Далее в театрализованной форме проводится принятие прав, предложенных каждой из групп разработчиков. Остальные группы выполняют роль "Конституционной комиссии". Членам "группы разработчиков" дается право отстаивать свои предложения. Принятые предложения фиксируются на доске.

Затем ведущий зачитывает окончательный список. Он может делать это, играя роль Постоянного председателя Конституционной комиссии.

Ведущий говорит о том, что такие "списки прав" составляли многие люди и знакомит подростков с некоторыми из таких списков. Например, со списком, разработанным К.Д. Заслофф:

"У детей с момента рождения, как и у всех людей, есть право быть такими, какие они есть. Существуют личные права, которыми все могут пользоваться как механизмом защиты при разрешении всевозможных конфликтов. Эти права отличаются от юридических. За защитой своих личных прав мы не вправе обратиться к закону, а можем рассчитывать только на себя и свои собственные возможности. Но для этого надо знать, на что имеешь право.

Вы имеете право:

иногда ставить себя на первое место;

просить о помощи и эмоциональной поддержке;

протестовать против несправедливого обращения или критики;

на свое собственное мнение и убеждения;

совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;

предоставлять людям решать свои собственные проблемы;

говорить "нет, спасибо", "извините, НЕТ"

не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;

побыть одному (-ой), даже если другим хочется вашего общества;

на свои собственные чувства независимо от того, понимают ли их окружающие;

менять свои решения или избирать другой образ действий;

добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает;

Вы никогда не обязаны:

быть безупречным(-ой) на 100%;

следовать за толпой; любить людей, приносящих вам вред;

делать приятное неприятным людям;

извиняться за то, что были самим(-ой) собой;

выбиваться из сил ради других; чувствовать себя виноватым за свои желания;

мириться с неприятной ситуацией; жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;

сохранять отношения, ставшие оскорбительными;

делать больше, чем вам позволяет время;

делать что-то, что на самом деле не можете сделать;

выполнять неразумные требования;

отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;

нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;

отказываться от своего "я" ради кого бы то или чего бы то ни было.

Заявляя о своих личных правах, надо помнить: они есть и у всех остальных людей. Учитесь уважать личные права других так же, как вы хотите, чтобы уважали ваши"

Желательно предлагаемые списки прав представить в виде плакатов, чтобы школьники могли иметь их перед глазами.

Проводится о б с у ж д е н и е . Особое внимание уделяется соотношению собственных прав и прав других людей.

Домашнее задание: Составить контракт (официальное соглашение) с самим собой с перечнем прав, которые школьник предлагает реализовывать. Обязательный пункт контракта: обязательство уважать права других с указанием, какие именно.

Ритуал закрытия занятия.

Занятие 6

Тема: Просьба. Умение ее высказать, принять согласие или отказ в ее выполнении. Умение отвечать отказом на просьбу.

Ритуал начала занятий.

Ведущий обращает внимание участников на то, какое большое место во всех "списках прав" занимает право высказать просьбу и отказаться от выполнения просьбы. Затем он предлагает участникам посмотреть, включили ли они это право в свой контракт и просит желающих объяснить, почему они включили или не включили эти права.

Упражнение 10. "Пирог с начинкой".

Ведущий говорит о том, что просьба в чем-то напоминает пирог с начинкой: форма может быть одинаковой, а содержание разным; он может быть сладким или соленым и т.п. Участникам предлагают нарисовать или описать разные пироги-просьбы их форму, цвет, вкус.

Проводится краткое обсуждение, выявляющее, какие ассоциации, приятные или неприятные, вызывает "просьба". Анализируется, с чем это связано. Подчеркивается значимость умения правильно высказать просьбу и реагировать на нее, а также реагировать на отказ от выполнения просьбы.

Упражнение 11. "Чемпионат".

Для выполнения этого упражнения ведущий должен заранее заготовить описания ситуаций с просьбой и способом реагирования на нее по количеству пар участников, а также наборы цифр, как в фигурном катании, по числу участников. Описания ситуаций помещаются в "волшебный ящик". Участники делятся на пары. Пока одна пара выполняет задание, остальные являются судьями и выставляют отметки: а) за точность выполнения задания, б) за использованные средства. Ведущий выполняет роль "главного судьи", подсчитывая очки.

Инструкция для участников. "Сейчас вы разобьетесь на пары. Каждая пара должна будет вытащить из ящика задание, которое надо выполнить, разыграв сценку с помощью кукол. На подготовку вам дается одна минута, на выполнение не более трех минут. Все остальные судьи. Они оценивают выступление". Ведущий рассказывает о критериях оценки, что позволяет школьникам осознать те умения, которые необходимы, чтобы правильно высказать просьбу, принять отказ ее выполнить или, услышав просьбу другого, отказаться от ее выполнения.

После каждого выступления ведущий просит "судей" обосновать свои отметки и спрашивает у участников, как они сами оценивают: чувствовали ли они уверенность?

Домашнее задание: проанализируй, как в промежутке между занятиями ты высказывал просьбу, реагировал на отказ ее выполнить, как реагировал на просьбы других.

Ритуал окончания занятия.

Занятие 7

Тема: Просьба (продолжение).

Продолжение упражнения 11. Подводятся общие итоги, торжественно награждаются чемпионы, а также занявшие второе и третье места.

Упражнение 12. "Интервью".

Сначала ведущий, а затем желающие из участников берут интервью у чемпионов и тех, кто занял второе и третье места, выясняя, что им помогло добиться успеха, как они представляют уверенное поведение, реализацию своих прав. Ведущий просит чемпионов и занявших вторые-третьи места

поделиться опытом "домашних тренировок", т.е. прочитать домашнее задание.

Проводится обсуждение успешных и неуспешных форм поведения.

Повторяется упражнение 5 с использованием начал предложений: "Просить — это...", "Когда отказывают в моей просьбе, я...", "Когда я вынужден кому-нибудь отказать в просьбе, я...".

Домашнее задание: Ответь на вопрос: "Кто Я?", закончив предложения (желательно, чтобы начала предложений были розданы участникам):

Я словно птичка, потому что...

Я превращаюсь в тигра, когда...

Я могу быть ветерком, потому что...

Я словно муравей, когда...

Я стакан воды...

Я чувствую, что я кусочек тающего льда...

Я — прекрасный цветок...

Я чувствую, что я скала...

Я сейчас лампочка...

Я тропинка...

Я словно рыба...

Я интересная книжка...

Я — песенка...

Я — мышь...

Я словно буква "О"...

Я макаронина...

Я-светлячок...

Я чувствую, что я вкусный завтрак...

Придумай свое начало к аналогичным предложениям, которые нужно закончить

Ритуал окончания занятий.

Занятие 8

Тема: Я в своих глазах и в глазах других людей.

Ритуал начала занятий.

Упражнение 13.

В "волшебный ящик" складываются домашние задания с законченными предложениями (не подписанные). Каждое домашнее задание зачитывается вслух, и участники стараются отгадать, кому оно принадлежит. Если участник хочет (в тех случаях, когда по окончании предложений его не узнали) он заявляет, что он автор. По желанию участник может получить "обратную связь".

Упражнение 14. Игра в мяч (воздушный шар).

Желательно разбить учащихся на две подгруппы. Игра состоит из двух частей.

Первая часть : кидающий мяч называет начало предложения из заготовленного им дома списка и говорит, как надо закончить в манере неуверенного, уверенного или грубого человека; тот, кто ловит, выполняет это задание и в свою очередь предлагает следующему. Ведущий следит, чтобы игра проходила, по возможности, в быстром темпе.

Вторая часть : бросающий называет начало предложения (любое из предложенного ведущим или собственного списка), а тот, кто ловит, должен закончить в одной из трех предложенных манер. Все остальные должны догадаться, какую манеру он избрал. Если они догадываются, то он называет свое предложение, если нет получает штрафное очко. После трех штрафных очков выбывает из игры.

Домашнее задание. Учащимся предлагается список предложений, которые надо закончить с точки зрения того, какими, по их мнению, их видят окружающие:

Мне хорошо, когда...

Мне грустно, когда...

Я чувствую себя глупо, когда...

Я сержусь, когда...

Я чувствую себя неуверенно, когда...

Я боюсь, когда...

Я чувствую себя смело, когда...

Я горжусь собой, когда...

Кроме того, надо нарисовать выражение своего лица, когда ты чувствуешь себя: хорошо; грустно; глупо; сердито; неуверенно; испуганно; смело; гордо

Ритуал окончания занятия.

Занятие 9

Тема: Я в своих глазах и в глазах других людей (продолжение).

Ритуал начала занятия.

Упражнение 15. "Ассоциация".

Один из участников выходит за дверь. Остальные выбирают кого-нибудь из оставшихся, которого он должен угадать по ассоциациям. Водящий входит и пытается угадать, кого именно загадали, задавая вопросы на ассоциации: "На какой цветок он похож?", "На какой вкус?", "На какую песню?", "На какую книгу?" и т.п. При этом водящий показывает, кто именно должен ему ответить. Он задает оговоренное заранее число вопросов (обычно 5), после чего должен назвать того, кого загадали. Если угадывает, то названный становится водящим. Если нет уходит вновь. Если не угадал более двух раз выбывает из игры.

Обсуждение.

Когда легче было угадывать: когда отвечал тот, кого загадали, или кто-нибудь другой? С чем это связано?

Различие между тем, какими мы представляемся самим себе, какими другим людям.

Повтор упражнения 13. На этот раз в "волшебный ящик" складываются предложения, законченные с точки зрения "Я в глазах других".

Подробное о б с у ж д е н и е значения собственного представления о себе и представления других людей, их совпадения, несовпадения.

Домашнее задание: Вновь футболка с надписью. Придумай новую надпись на футболке или подтверди старую. Кроме того, желающие могут дополнить сообщение спереди (на груди) частным сообщением сзади (на спине). Приводятся примеры футболок с надписями на груди и на спине.

Ритуал окончания занятия.

Занятие 10

Тема: Я для себя, я для других (окончание). Обида.

Ритуал начала занятия.

Обсуждение "надписей на футболках", их запись. Краткий анализ, каким образом изменились надписи за время занятий. Значение "надписи на спине". Какие произошли изменения за время занятий?

Упражнение 16. "Послание самому себе".

Изготовить надписи "на футболке", которые можешь прочесть только ты сам, записать их.

Обсуждение.

Какую "футболку" - для себя или для других - было делать труднее и интереснее и почему?

Другие люди и я. Из-за чего возникают трения? Непреднамеренные и преднамеренные обиды.

Упражнение 17. "Детские обиды".

Вспомнить случай из детства, когда ты почувствовал сильную обиду. Вспомнить свои переживания и нарисовать или описать их - в любой (конкретной или абстрактной) манере.

Как ты сейчас относишься к этой обиде (нарисуй или опиши).

Желающие рассказывают о том, что они вспомнили, и показывают рисунки (зачитывают описания) "тогда" и "сейчас".

Обсуждение.

Что такое обида?

Как долго сохраняются обиды?

Справедливые и несправедливые обиды и т.п.

Домашнее задание: Закончи предложение: "Я обижаюсь, когда...", нарисуй выражение лица обиженного человека. Подумай и запиши или нарисуй, как реагируют "а обиду уверенные, неуверенные и грубые люди.

Ритуал окончания занятия.

Занятие 11

Тема: Обида (продолжение). Ритуал начала занятия.

Обсуждение домашнего задания. Желающие зачитывают окончание предложения "Я обижаюсь, когда..", а ведущий спрашивает, у кого еще подобные ситуации вызывают обиду. Подчеркивается, что названные ситуации обидны для большинства людей и об этом надо помнить, когда ты обижаешь других.

Упражнение 17. "Как выразить обиду и досаду".

Обсуждается домашнее задание: как реагируют на обиду уверенные, неуверенные и грубые люди.

Затем из "волшебного ящика" все по очереди вытаскивают половинки открыток. На этих половинках записаны: а) роль "обидчика", в чем состоит обида; б) роль "обиженного", как он реагирует на обиду, как ведет себя (уверенно, неуверенно, грубо). Задача - соединить открытку вместе (найти свою половину) и разыграть сценку для всех. Ведущий подчеркивает, что сценка должна быть сыграна в утрированной форме, с подчеркнутым, акцентированным поведением. Предлагает школьникам самим решить, будут ли они разыгрывать сценки с куклами или без них, указывая, что кукла - это в каком-то смысле способ уйти от себя, скрыться за маской.

Сложность в том, что половинок с ролью "обидчика" в три раза меньше, чем с ролью "обиженного". В результате должны получиться группки по 4 человека, в чем ребята убеждаются сами, как бы увидев воочию, что возможна разная реакция на одну и ту же ситуацию. В случае необходимости- можно добавить роли "обиженного": например, людей с высоким и низким чувством собственного достоинства, наблюдателя и т.п.

Дается 10-15 минут на подготовку выступления. Затем каждая группа проигрывает свою сценку. После каждого выступления проигрываются "удачные" и "неудачные" способы (т.е. дети в шаржированной форме изображают наиболее яркую черту своей роли - например, неуверенный начинает дрожать или плакать, а грубый - лаять).

После того как все выступили, проводится о б с у ж д е н и е : о чем говорят те или иные формы поведения. Составляются и записываются на доске и в дневниках эффективные или неэффективные способы выражения обиды, досады.

Домашнее задание: Последни за собой в перерыве между занятиями: как я реагирую на обиду. Описать это или нарисовать (в конкретной или абстрактной манере).

Ритуал окончания занятия.

Занятие 12

Тема: Обида (окончание).

Ритуал начала занятий.

Упражнение 18.

Учащиеся вновь собираются по группам упражнения 17. В группах обсуждается - что чувствует обидчик, когда ему отвечают уверенно, неуверенно или грубо. Затем каждая группа предлагает свои варианты для всех.

Обсуждение:

В чем смысл реакции на обиду.

Стремление "сохранить лицо" и "чувство реванша".

Какой цели стремится достичь человек, даже успешно выражая обиду.

Упражнение 19. "Копилка обид".

Школьникам предлагается нарисовать или описать "копилку" и поместить в нее все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня. На выполнение этого задания дается 8-10 мин. После этого проводится обсуждение: что делать с этой копилкой.

Ведущий говорит о бесплодности накопления обид, о жалости к самому себе, как одной из самых плохих привычек. Все решают, что можно сделать с копилкой. Ведущий поддерживает предложения разорвать ее и предлагает действительно сделать это. После этого обрывки складываются в какой-нибудь подходящий сосуд и торжественно сжигаются.

Обсуждение:

Что делать с "текущими" обидами?

Еще раз подчеркивается, что умение выразить обиду, досаду важно для самого себя, но не является решением проблемы, равно как и реванш, месть и т.п. Поддерживаются предложения типа: записывать обиду, а потом рвать записку, мысленно отправлять обиду в небо (или пускать по ветру, воде), следя, как по мере удаления она становится все меньше и меньше.

Обсуждение:

Как относиться в дальнейшем к обидчику? Прощение обиды.

Домашнее задание: Понаблюдай за окружающими, как разные люди реагируют на обиду. Проанализируй, достигают ли эти реакции цели и какой, что они дают.

Ритуал окончания занятий.

Занятие 13

Тема: Как справиться с раздражением, плохим настроением.

Ритуал начала занятий.

Обсуждение домашнего задания. Реакция на обиду, как еще одна "футболка с надписью", способ предъявить себя. Эта запись (и частное сообщение) делается на обложке дневника спереди и сзади. Еще раз подчеркивается бесцельность реакций на обиду типа "Они все пожалеют", "Наказать обидчика" и т.п. Разговор подводится к мысли о необходимости уметь справляться со своим плохим настроением, раздражением и т.п.

Упражнение 20.

"Назови 5 ситуаций, вызывающих ощущение: "Чувствую-себя-хорошо". Воспроизведи их в своем воображении, запомни чувства, которые при этом возникнут". "Теперь представь, что ты кладешь эти ощущения в

надежное место и можешь достать их оттуда, когда пожелаешь" Нарисуй это место и назови эти ощущения.

Краткое обсуждение выполнения задания.

Упражнение 21. "Аукцион".

По типу аукциона предлагается как можно больше способов, помогающих справиться с плохим настроением. Все способы, принятые аукционистом (ведущим), фиксируются на доске, а затем записываются в дневник.

Упражнение 22. "Вверх по радуге".

Участников просят встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая - съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется 3 раза. После этого желающие делятся впечатлениями. Затем упражнение повторяется еще раз с открытыми глазами, причем количество повторений увеличивается до семи. После краткого обсуждения впечатлений учащимся предлагают простые способы расслабления (например, максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их). Указывается на значение каждого из этих упражнений или их комплекса для регуляции собственных эмоциональных состояний.

Домашнее задание: "ПРЕДСТАВЬ, ЧТО ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ, КОГДА..." Это начало фразы записывается на доске, а сами задания даются школьникам на заранее заготовленных карточках. Каждый должен выполнить хотя бы два из них по собственному выбору:

...Тебе не хочется что-то делать, но ты настраивает, себя на то, чтобы все-таки сделать это (опиши или нарисуй что ты чувствуешь);

...кто-либо говорит тебе, что ты должен делать, в то время как ты можешь решить самостоятельно, что тебе делать (опиши или нарисуй, что ты чувствуешь);

придумай свое собственное приятное ощущение о чем-то не совсем приятном. Вспомни, когда тебе было плохо, грустно терялось самообладание, и представь, что ты вполне можешь управлять собой и ситуацией (опиши или нарисуй, что ты чувствуешь);

забеги немного вперед, когда нужно будет что-то делать независимо от твоего желания, и попробуй в своем воображении создать к этому

хорошее чувство (опиши или нарисуй "хорошее" и "плохое" чувство, что происходит, когда они сталкиваются по твоему желанию).

Ритуал окончания занятий.

Занятие 14

Тема: Наши чувства, желания, настроения. "Стоп! Подумай! Действуй!". Ритуал начала занятий.

Упражнение 23.

Из "волшебного ящика" каждый участник достает задание на выражение определенного чувства: радости, скуки, грусти, заинтересованности, раздражения и т.п. Листок с заданием никому не показывается. Ведущий говорит, что во время последующей игры каждый должен будет выразить заданное чувство, а остальные - догадаться, какое чувство он выразил.

Затем ребятам предлагается в течение 15 минут поиграть в игру "Стоп! Подумай! Действуй!", объединившись в группы по 3-4 человека. Каждая группа получает описание ситуации, три карточки и листы бумаги для ответов. Для каждой группы ситуации разные (Можно объединить группы по "половому" признаку, подобрав ситуации, специфичные для девочек и мальчиков (например, для девочек: на улице к тебе подходит незнакомый мужчина, представляется кинорежиссером и предлагает немедленно поехать на киностудию), но все они связаны с какими-либо реальными опасностями, которые могут встретиться в жизни школьника. Например: большие ребята требуют денег; зовут "попробовать" водку, табак или наркотики; нашли снаряд или гранату и т.п.

Игра проходит следующим образом. После того как школьники ознакомятся с ситуацией, они берут первую карточку: "СТОП!" На этой карточке раскрываются переживания, чувства, желания школьника, которые могут возникнуть в этой ситуации. Задача участников - в течение 4-х минут обсудить ситуацию и те переживания, которые она вызывает, и либо согласиться с ними, поставив на листке "+", либо отказаться (поставить "-") и записать свои (в этом случае добавляется 3 минуты).

Затем берется вторая карточка: "ПОДУМАЙ!" На ней записаны три возможные реакции. В течение 3-4-х минут члены группы должны обсудить, подходят ли эти реакции к предложенной ситуации, и при желании дописать на листке свои.

На последней карточке написано одно слово "ДЕЙСТВУЙ!" На листах бумаги школьники должны изложить каждый свое решение проблемы.

После этого в течение 10 минут проводится общее обсуждение. Каждая группа рассказывает предложенную ей ситуацию и те способы выхода из нее, которые они нашли. Ведущий выделяет конструктивные решения и обращает внимание участников на значимость трех предложенных этапов "Стоп! Подумай! Действуй!" для избежания неприятностей, несчастных случаев, уверенного поведения в трудных и опасных ситуациях.

Ведущий напоминает о задании "выразить чувство", предлагает каждому написать, какое чувство выразили, по его мнению, другие члены его группы, и затем сравнить с тем, каково было задание на самом деле.

Обсуждение: наши чувства, настроения, желания: когда они помогают, когда мешают нам. Как они соотносятся между собой. Что важнее - уметь выражать свои чувства в открытой и вместе с тем "культурной" форме или уметь скрывать их. Умение выражать свои чувства и умение управлять ими.

Обсуждение домашнего задания 13-го урока.

Домашнее задание: закончи предложения:

"Счастливее всего я чувствую себя, когда...

"Хуже всего я чувствую себя, когда...

"Никак не могу понять, почему я...

"Моя жизнь была бы счастливее, если бы я...

"Главное, что я хотел(-а) бы в себе изменить, это...

Ритуал окончания занятий.

Занятие 15

Тема: Победы своего дракона! Ритуал начала занятий.

Упражнение 24.

Ведущий рассказывает ребятам о том, что почти у каждого есть "свой дракон", выращенный в домашних условиях: это наши недостатки, которые мешают нам жить, но с которыми мы почему-то миримся. В один

прекрасный день почти каждый решает убить своего дракона. Но потом оказывается, что дело это муторное и долгое, что на месте одной отрубленной головы как-то незаметно вырастает другая, потом третья. И мы приучаемся жить со своим драконом, хотя со временем он все больше портит и нашу жизнь, и жизнь наших близких.

Ребятам предлагается, ориентируясь на выполнение домашнего задания, нарисовать или склеить по типу коллажа "своего дракона" и назвать его в целом и каждую его голову в отдельности.

После выполнения задания школьникам предлагается придумать историю или сказку о том, как они победят своих драконов. История может быть изображена в виде комикса, представлена в виде рассказа или сценария фильма. Желаящие могут объединиться в группы и придумать общую историю, но и драконов, и героев должно быть столько же, сколько членов в группе.

Для сочинения каждой группе или отдельному школьнику предлагается набор "игральных карт", сделанных по типу так называемых "карт Проппа" (В.Я. Пропп - известный советский фольклорист, исследователь народной сказки) (см. Пропп В.Я. Исторические корни волшебной сказки. Л., 1946. Пропп В.Я. Морфология сказки. М, 1969, и др.). "Карты Проппа" - это колода карт по типу игральных (хорошо, если они иллюстрированы, особенно шутивными, юмористическими рисунками), на каждой из которых записана функция действующего лица или какая-либо тема для сочинения истории. Подчеркивается, что колода сложена по порядку, обычному для сказок, но они могут работать с перетасованной колодой, могут вытащить наугад несколько "карт" и создать историю по ним и т.д. Единственное условие - герой должен действовать, как человек, уверенный в себе.

Набор "карт Проппа" включает 31 карту (по числу функций, деленных В.Я. Проппом) или (в варианте, используемом Дж. Родари) - 20.

Мы использовали набор из 15-ти карт: предписание или запрет; нарушение; принятие решения о битве с драконом; сбор вооружения; путь к дракону; встреча с дарителем; волшебные дары; препятствия; враги; помощники; вызов дракона на бой; условия битвы; битва; победа; возвращение героя; последствия победы.

На написание истории школьникам дается 25 минут. Затем делающим предлагается рассказать или показать свои истории.

Домашнее задание: Ведущий говорит о том, что для борьбы с драконом почти всем понадобились помощники, друзья. Друзья очень важны в жизни. Способность заводить друзей зависит от того, насколько мы умеем находить хорошее в окружающих нас людях. Каждому ученику раздаются бланки " т е л е г р а м м " с проставленным именем адресата. Адресатами являются все участники занятий, в том числе и тот, кто посылает "телеграммы". Надо написать каждому, в том числе и самому себе, самое хорошее, что можно о нем сказать.

В заключение еще раз подчеркивается, что умение найти хорошее в каждом человеке характеризует не только адресата, но и того, кто это делает. Для того чтобы телеграммы могли быть вовремя доставлены адресату, их необходимо положить в "волшебный ящик" за день до занятий, а ведущий специально придет за ними. (Последнее делается для того, чтобы предотвратить появление нежелательных - оскорбительных, грубых телеграмм. Если же такие телеграммы все же будут, их необходимо вернуть участнику, чтобы тот переделал или, если она не подписана, заменить "позитивными".)1

Ритуал окончания занятий.

Занятие 16

Тема: Победы своего дракона (окончание). Звездная карта всей жизни. Вручение телеграмм. Контракт с самим собой. Завершение показа историй про битву с драконом. Обсуждение: - Что проявилось в этих историях?

Это должно быть заранее оговорено с участниками.

- Может ли эта сказка помочь реально "победить своего дракона" и в чем?

В заключение ведущий спрашивает: думал ли кто-нибудь над тем, что действительно можно сделать со своими "драконами"? Желающие могут кратко рассказать об этом.

Упражнение 25. "Моя Вселенная".

Школьникам раздаются "форматки" для черчения или рисования. В центре листа надо нарисовать солнце (как уже делалось) и в центре солнечного круга написать крупно букву "Я". Затем от этого "Я" - центра своей Вселенной - надо прочертить линии к звездам и планетам:

Мое любимое занятие...

Мой любимый цвет...

Мое любимое животное...

Мой лучший друг...

Мой любимый звук...

Мой любимый запах...

Моя любимая игра...

Моя любимая одежда...

Моя любимая музыка...

Мое любимое время года...

Что я больше всего на свете люблю делать...

Место, где я больше всего на свете люблю бывать...

Мой любимый певец или группа...

Мои любимые герои...

Я чувствую у себя способности к...

Человек, которым я восхищаюсь больше всего на свете...

Лучше всего я умею... -Я знаю, что смогу... -Я уверен в себе, потому что... .

Ведущий говорит о том, что "звездная карта" каждого показывает - у всех много возможностей, много того, что делает каждого из нас уникальным , и того, что для всех нас -о б щ е е . Поэтому мы нужны друг другу, и каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим людям рядом с ним было веселее и радостнее жить.

Торжественная раздача "телеграмм". Содержание "телеграмм" не обсуждается.

Последняя страница дневника: "Контракт с самим собой". раздача дневников.

Завершение занятий. Заключительное слово ведущего.

В конце занятий целесообразно назначить индивидуальные или групповые встречи для тех, кто хотел бы обсудить что-либо с педагогом или с педагогом и небольшой группой одноклассников.

Источник: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Пособие для школьных психологов. Под общей редакцией И.В. Дубровиной