

Муниципальное автономное образовательное учреждение города Новосибирска  
"Средняя общеобразовательная школа № 218"

Социально-психологическая служба

**Развивающая программа развития самосознания одарённых  
учащихся**

**"В поисках своего Я"**

**на 2020-2021 учебный год**

Ответственный:

руководитель социально-психологической службы,  
педагог-психолог высшей категории, к.п.н., Гетман Н.В.

г. Новосибирск

## **Пояснительная записка.**

В последние годы образовательные учреждения участвуют в реализации Муниципальной Модели Профильного Обучения: осуществляют предпрофильную подготовку учащихся 8-9 классов и профильное обучение старшекласников. На данном этапе деятельности ОУ обращают большое внимание на профессиональное самоопределение детей, при этом развитию личностных особенностей учащихся часто уделяют недостаточное внимание. Вместе с тем, профессиональное становление учащихся невозможно без полноценного личностного развития. Это особенно актуально на этапе предпрофильной подготовки учащихся в 8 классе, т.к. центральным личностным новообразованием этого возрастного периода является активное развитие самосознания подростка, а именно чувства взрослости и «Я-концепции».

Говоря о возрастных особенностях, следует отметить, что возраст 8-15 лет, часто называют периодом открытия Я, когда подросток начинает задумываться над вопросами «Кто я?», «Чего я хочу и что могу?».

Познание себя, формирование на этой основе определенного отношения к себе, изменение самооценки – эти и многие другие явления, которые в психологии обобщаются понятиями «самопознания», «образа-Я», Я-концепции» рассматриваются практически всеми исследователями как наиболее существенные качественные преобразования подросткового возраста. Поэтому, на наш взгляд, целесообразно проводить работу, способствующую развитию самопознания.

Реализация программы: «В поисках своего Я» способствует полноценному развитию личности подростка, помогает ему понять других людей, определить отношение к самому себе и наметить некоторые жизненные перспективы.

**Цель:** Содействие процессу личностного развития, формированию предпосылок для развития позитивной «Я-концепции».

### **Задачи:**

- способствовать развитию интереса к самому себе, формировать собственную культуру самопознания,
- содействовать расширению самосознания подростков,
- формировать у участников установку на саморазвитие в рамках занятий,
- познакомить с основными состояниями человека (Ребенок, Взрослый, Родитель) и их поведенческими проявлениями,
- стимулировать развитие рефлексивных способностей,
- способствовать осознанию учащимися жизненных целей и трудностей на пути к их достижению.

### **Принципы построения программы:**

1. Ориентация на возрастные особенности – актуальность психологической информации, доступность изложения.
2. Принцип личностно-ориентированного подхода в реализации программы, т.е. учет потребностей и возможностей детей данной группы, создание зон ближайшего развития.
3. Принцип последовательности в построении и реализации занятий. Каждое занятие базируется на предыдущем и является основой следующего за ним.
4. Принцип самодиагностики, помогающий самораскрытию участников, осознанию и формулированию ими собственных личностно значимых проблем.
5. Принцип диалогизации взаимодействия, т.е. равноправного полноценного межличностного общения на занятиях группы, основанного на взаимном уважении участников, на их доверии друг к другу.
6. Принцип обратной связи, т.е. непрерывное получение участником информации от других членов группы, анализирующих результаты его действий.

Данная программа состоит из 3 блоков, каждый из которых выполняет определенные функции.

*Первый блок:* «Я-концепция и её ключевые компоненты» направлен на развитие у учащихся интереса к изучению себя, определение своих потенциальных возможностей, способностей, создание условий для формирования у учащихся положительных качеств личности.

*Второй блок:* «Три состояния личности: Ребёнок, Взрослый, Родитель» ориентирован на ознакомление подростков с основными состояниями человека и их поведенческими проявлениями, рефлексии собственного поведения.

*Третий блок:* «Саморазвитие личности» включает в себя игры и упражнения, способствующие осознанию у учащихся необходимости определения жизненных целей, ориентиров и наметить пути их достижения.

Программа предназначена для учащихся 8-х классов ОУ с низкой потребностью в самоопределении и испытывающих трудности в выборе индивидуальной образовательной траектории.

Программа состоит из 10 занятий общей продолжительностью – 10 часов. Время проведения одного занятия – 1 час (астрономический). Каждый блок программы состоит из определённого количества занятий: первый блок – 4 занятия (4 часа); второй блок – 3 занятия (3 часа); третий блок – 3 занятия (3 часа). Частота проведения занятий составляет 1-2 раза в неделю.

Количество занятий не является неизменным и может быть увеличено в зависимости от конкретных результатов работы группы и достижения поставленных целей.

Занятия проходят в групповом режиме. Для более эффективного проведения занятий количество участников группы не должно превышать 15 человек.

#### Тематическое планирование

№	Тема	Форма проведения	Кол-во часов
<b>I Блок: «Я-концепция и её ключевые компоненты»</b>			
1	Что такое самопознание? Нужно ли человеку учиться познавать себя?	Беседа, разминочные игры, психологические упражнения, анкетирование, тестирование, тематический рисунок, наблюдение, самоанализ.	1 час
2-3	Кто я? Какой я? Моя жизненная лестница.		2 часа
4	Я в глазах других людей.		1 час
<b>II Блок: «Три состояния личности: Ребёнок, Взрослый, Родитель»</b>			
5	Три состояния личности. Внутренний Ребёнок: какой он?	Наблюдение, беседа, психологические упражнения, разминочные игры, тематический рисунок, групповая дискуссия, моделирование ситуаций, тестирование.	1 час
6	Внутренний Родитель: какой он?		1 час
7	Внутренний Взрослый: какой он?		1 час
<b>III Блок: «Саморазвитие личности»</b>			

8	Каким я хочу быть?	Разминочные игры, дискуссии, психологические упражнения, моделирование ситуаций, беседа, тематический рисунок, анкетирование.	1 час
9	Жизненные трудности и их роль в саморазвитии личности.		1 час
10	Саморазвитие личности и достижение жизненных целей.		1 час
<b>Всего:</b>			<b>10 ч.</b>

#### **Прогнозируемый результат:**

1. Развитие рефлексии учащихся;
2. Составление личностного психологического портрета;
3. Формирование умения построения жизненной перспективы и преодоления жизненных трудностей;
4. Осознание потребности в личностном саморазвитии и самоопределении;
5. Формирование предпосылок для развития позитивной «Я-концепции».

#### **Список литературы, используемый при создании программы:**

1. *Анн Л.Ф.* Психологический тренинг с подростками. СПб.: 2006.
2. *Дереклеева Н.И.* Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся. М.: 2006.
3. *Емельянова Е.В.* Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. СПб.: 2006.
4. *Малкина-Пых И.Г.* Кризисы подросткового возраста. М.: 2004.
5. *Селевко Г.К.* Найди себя. М.: 2006.
6. *Селевко Г.К.* Найди свой путь. М.: 2006.
7. *Сирота Н.А., Ялтонский В.М.* Программа формирования здорового жизненного стиля. М.: 2000.
8. *Таджиева Н.М.* Основы самосовершенствования. Тренинг самосознания. Екатеринбург, 1998.
9. *Хухлаева О.В.* Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (7-8 классы). М.: 2005.
10. *Фопель К.* Как научить детей сотрудничать? 1-4 часть. М.: 1998.

**Методические разработки занятий**  
**I блок: «Я-концепция и её ключевые компоненты»**

**Занятие №1**

**Что такое самопознание? Нужно ли человеку учиться познавать себя?**

*Будьте интересны себе,  
тогда вы станете интересными для других людей.*

*Ш. Амонашвили*

**Цели занятия:**

- Знакомство учащихся с понятием «самопознание»;
- Погружение учащихся в свой внутренний мир и ориентация в нём;
- Формирование желания на активное участие в занятиях.

**Структура занятия:**

**1. Вводное слово ведущего.**

Приветствие участников, информирование о целях и задачах программы. Принятие правил работы в группе (5 мин).

**2. Шеринг.**

Определение настроения участников (имя – цвет), выяснение ожиданий от занятий, выявление мнений участников о том, чем может быть полезно изучение заявленной темы (5 мин).

**3. Игра на знакомство участников друг с другом: «Тутти-фрутти» (7 мин).**

**4. Упражнение: «Тематические ассоциации».**

Слово «самопознание» записано на доске. Ребята по цепочке дают объяснение слову «самопознание». На доске записываются самые неожиданные и интересные объяснения, к примеру: узнавание, прогнозирование, намерение, инсайт и др. Подводится итог и вводится определение понятия «самопознание». Самопознание – это процесс осознания человеком самого себя, своих физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения, своего отношения к окружающему, к другим людям и к самому себе (7 мин).

**5. Анкета «Знаете ли вы себя?» (5 мин).**

Участникам предлагается оценить свои знания и представления о себе по 5-бальной системе (5 ставится за отличное знание о себе, 1-при отсутствии этого знания).

Инструкция: Вам будет предложен ряд утверждений, вам нужно оценить свои знания о себе по 5-бальной системе (5 ставится за отличное знание о себе, 1-при отсутствии этого знания). Прежде чем дать ответ на утверждение, надо подумать, вспомнить важные события, в которых проявлялось то или иное ваше знание или качество.

Анкета

Знаете ли вы себя?

№		5	4	3	2	1
1	Я знаю свои физические данные	5	4	3	2	1
2	Я знаю свое здоровье	5	4	3	2	1
3	Я знаю себя	5	4	3	2	1
4	Я знаю особенности своих органов чувств	5	4	3	2	1
5	Я знаю свои способности (к чему я способен)	5	4	3	2	1
6	Я знаю свои потребности (чего мне хочется)	5	4	3	2	1
7	Я знаю свой характер	5	4	3	2	1
8	Я представляю особенности своего ума	5	4	3	2	1
9	Я знаю, какая у меня память	5	4	3	2	1
10	Я знаю особенности своего поведения	5	4	3	2	1
11	Я веду личный дневник	5	4	3	2	1

## **6. Игра: «Пессимисты и оптимисты».**

Учащимся предлагается продолжить письменно фразы, записанные на доске и затем высказать по кругу своё мнение (6 мин).

*Мне необходимо познавать себя для того, чтобы...*

*Я не хочу познавать себя, потому что...*

Ведущий, после высказываний всех участников, делает обобщающий вывод.

**7. Игра: «Меняются местами те, кто...»** (на личностные качества, например – добрый, отзывчивый, активный и др.) (5 мин).

## **8. Упражнение «Какие мы?»**

Участникам раздаются листочки, каждый участник пишет в верхней части листка свое имя и делит лист вертикальной линией на две части. Левую отмечаем сверху знаком «+», правую – знаком «-». Под знаком «+» перечисляем:

- название любимого цвета,
- любимое время года,
- любимое время суток,
- любимый фрукт,
- любимое растение,
- любимое животное,
- любимый фильм (сериал),
- любимое занятие (хобби),
- любимый учебный предмет.

В правой части листа под знаком «-» каждый называет нелюбимый цвет и т.д.

Затем ведущий собирает листочки участников и в произвольном порядке зачитывает их ответы (не называя имя участника). Задача участников угадать кто «скрывается» за этими ответами.

## **9. Рефлексия занятия:**

Участникам предлагается высказать своё мнение о прошедшем занятии. Какого цвета настроение? Оправдались ли ожидания участников? Что оказалось наиболее полезным? Что было наиболее интересным? Есть ли пожелания на следующее занятие?

## **Занятие № 2**

### **«Кто я? Какой я? Моя жизненная лестница»**

#### **Цели занятия:**

- Знакомство учащихся с понятием «Я-концепция»;
- Создание условий для формирования у учащихся положительного отношения к себе, принятия себя; развития толерантности к себе и другим;
- Стимулирование интереса к самому себе, формирование собственной культуры самопознания;
- Содействие расширению самосознания подростков.

#### **Структура занятия:**

**1.Шеринг:** Определение настроения участников (имя – цвет), выяснение ожиданий от занятия.

**2. Вводное слово ведущего.** Ведущий предлагает учащимся ответить на вопросы: «Много ли сил и времени тратят люди, думая о себе? С какого возраста они по-настоящему глубоко и серьёзно начинают задумываться о себе?»

Ведущий делает вывод о том, что в подростковом возрасте у человека формируется «Я-концепция», т.е. целостное представление о самом себе, совокупность чувств и мыслей по отношению к себе.

#### **3.Упражнение «Имя».**

Участникам предлагается записать на листе свое имя так, чтобы буквы имени были записаны в столбик (друг под другом). А затем напротив каждой буквы имени записать свое положительное качество, которое начинается на эту букву.

Например:

М- милый

И - интересный

Ш - шустрый

А - артистичный.

Участник сначала зачитывает свои ответы, а потом отвечает на вопросы:

Знает ли он, почему его так называли? Нравится ли свое имя? Как называют друзья? Как хочешь, чтоб тебя называли в группе?

#### **4. Упражнение - разминка: «Коктейль движений».**

Ведущий предлагает провести соревнование между подростками в парах. Задания могут быть такими: а) одновременно писать правой рукой, левой гладить соседа и считать до 20 и обратно; б) ходить по классу, правой рукой гладить себя по голове, левой постукивать по носу; в) одновременно расчёсывать волосы, кивать головой и качаться из стороны в сторону. В каждой паре выигрывает тот подросток, чьи действия будут более согласованными.

#### **5. Упражнение: «Кто я?»**

У каждого человека есть собственная теория о том, что делает его уникальным, отличает его от других людей. При этом возникает вопрос: «Разделяют ли другие мою точку зрения?» Детям группы предлагается разделить лист бумаги на три графы по вертикали: в 1-й графе написать 10 слов – эпитетов, отвечающих на вопрос: «Кто Я?», писать следует в том порядке, в котором слова приходят в голову. Во 2-й графе написать, как на этот вопрос ответили бы ваши родители, знакомые (любой значимый другой). В 3-й графе на тот же вопрос отвечает кто-то из группы. Для этого все кладут подписанные листочки на стол, они перемешиваются, затем каждый, не глядя, берет листочек со стола и пишет о том человеке, чей листочек ему попался. Затем листочки снова складываются на стол, и каждый забирает свой.

При обсуждении результатов данной процедуры можно обратить внимание на следующие аспекты:

- повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах;
- о чем это может говорить (например, об открытости человека в общении);
- насколько хорошо человек сам себя знает (количество слов в 1-й графе);
- отношение к самому себе (соотношение позитивных и негативных эпитетов);
- совпадают или не совпадают Я-концепция и представление других об этом человеке;
- из чего складываются представления других о человеке (здесь возможно обсуждение вопроса ответственности человека за презентацию себя другим людям) и т.д.

#### **6. Разминка «Точки опоры»**

Участники начинают ходить по классу в хаотичном порядке. Время от времени ведущий называет две цифры: первая цифра будет обозначать количество человек, которые должны объединиться вместе, а вторая - количество точек опоры, которое должно быть у каждой объединившейся группы. Точками опоры являются ноги, руки и другие части тела, способные касаться пола.

#### **7. Упражнение «4 квадрата»**

Учащимся предлагается взять лист бумаги и разделить его на 4 квадрата. В углу каждого квадрата поставить цифры 1,2,3,4 (*ведущий показывает свой лист, разделённый на четыре части с пронумерованными квадратами*).

Далее в квадрате под номером 1 ребятам нужно написать 5 качеств, которые нравятся и которые они считают положительными. Можно написать качества одним словом, например, «находчивый», «надёжный». А можно описать их несколькими словами, например «умею по настоящему дружить», «всегда довожу начатое дело до конца». После того как задание выполнено, ведущий предлагает ребятам заполнить квадрат номер 3: написать в нём 5 качеств, которые являются негативными и не нравятся в себе. Ведущий уточняет, что писать нужно искренне.

Далее ведущий просит внимательно посмотреть на качества, которые учащиеся записали в квадрате № 3 и переформулировать их так, чтобы они стали выглядеть как положительные. Для

этого можно представить, как эти качества назвал бы человек, который их очень любит и которому в них всё нравится. Переформулированные качества необходимо записать в квадрате № 2.

После этого учащимся нужно представить, что их кто-то очень не любит, и поэтому даже их положительные качества он воспринимает как отрицательные. Затем ребята смотрят на качества, записанные в квадрате № 1, переформулируют их в негативные (с точки зрения человека, который их не любит) и записывают переформулированные качества в квадрате № 4.

После того, как квадраты заполнены, ведущий предлагает прикрыть ладонью квадраты 3 и 4 и посмотреть на квадраты 1 и 2, обращая внимание ребят на то, какой замечательный человек получился!

Дальше, наоборот, закрыть ладонью квадраты 1 и 2, посмотреть на квадраты 3 и 4 – с таким человеком никто не захочет общаться!

Вывод: Нужно посмотреть на свой лист в целом. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это всё вы, только с двух точек зрения: с точки зрения друга и с точки зрения человека, которому вы не нравитесь. Нарисуйте на пересечении квадратов круг и напишите в нём букву «Я».

*Обсуждение:* Какое впечатление произвело на вас это упражнение? Какие качества было записывать и переформулировать легче, а какие труднее?

*Комментарии для ведущего:* Иногда учащиеся затрудняются в переформулировке своих качеств. Это происходит из-за устоявшегося отношения к ним. В таких случаях нужно помочь. Ведущий может сделать это тихо, подойдя к участнику. Если же участник задаёт вопрос вслух и открыто называет качество, которое нужно переформулировать, этот процесс может стать увлекательной и весёлой тренировкой для всей группы.

#### Пример заполнения квадратов

<b>1.</b> Жизнерадостный, остроумный, люблю шутить. Всегда забочусь о своих друзьях. Люблю учиться. Всё делаю аккуратно, люблю порядок. Находчивый, нахожу выход из любого положения.	<b>2.</b> Эмоциональный, искренне выражаю свои чувства. Динамичный, люблю быстрый темп жизни. Чувствительный, остро чувствую несправедливость. Лидер, умею привлечь внимание. Продумываю последствия, осторожный.
<b>3.</b> Несдержанный, иногда говорю то, о чём лучше промолчать. Нетерпеливый. Обидчивый. Выскочка, люблю быть в центре внимания. Трус, много боюсь.	<b>4.</b> Несерьёзный, шут гороховый. Навязчивый прилипала. «Синий чулок». Зануда. Самоуверенный ловкач.

#### 8. Рефлексия занятия.

Учащимся предлагается ответить, какие моменты занятия понравились меньше всего, а какие были самыми интересными и почему?

#### Занятие №3

#### «Кто я? Какой я? Моя жизненная лестница»

#### Цели занятия:

- Создание условий для формирования у учащихся положительного отношения к себе, принятия

себя; развития толерантности к себе и другим;

- Стимулирование интереса к самому себе, формирование собственной культуры самопознания;
- Содействие расширению самосознания подростков.

### **Структура занятия:**

**1. Шеринг:** Определение настроения участников (имя – фрукт), выяснение ожиданий от занятия.

### **2. Игра «Волшебный магазин»**

Учащимся предлагается определить те личные качества, которых у них в избытке и они могли поделиться хорошими качествами с другими людьми и плохие качества, от которых они хотели бы избавиться. Ребята представляют себе волшебный магазин, в который они приходят, чтобы сдать свои плохие качества и получить взамен то, что необходимо.

*Вопрос для обсуждения:* Какие чувства вы испытывали, будучи в роли продавца и покупателя?

### **3. Проективный рисунок: «Символический автопортрет»**

Учащимся предлагается на альбомных листах выполнить рисунок на тему: «Каким я себя представляю». Это может быть портрет, символы, животные и другие образы. На выполнение рисунка отводится 10 минут. Рисунки не подписываются. Техническая сторона рисунка не важна. Все рисунки раскладываются в центре круга, затем произвольно выбирается один и ставится так, чтобы всем его было видно. Теперь каждый желающий рассказывает, что он видит на рисунке – не описывает, что там нарисовано, а говорит о своих ощущениях от рисунка: каким, по его мнению, является тот человек, который здесь себя изобразил. Все желающие высказываются по очереди, при этом автор рисунка не объявляет себя. После того, как все желающие выскажутся, можно попытаться определить, кто автор рисунка. Затем автор называет себя, рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, отмечает наиболее понравившиеся ему реплики. При обсуждении следует отметить тех, чьи интерпретации понравились авторам рисунков.

Если позволяет время и численность группы можно обсудить все рисунки.

### **4. Разминка: «Эстафета»**

Участникам предлагается построиться в шеренгу по определённым параметрам:

- По росту: от самого низкого к самому высокому;
- По размеру обуви: от большого к маленькому;
- По длине волос: от самых коротких до самых длинных;
- По цвету глаз: от тёмных к светлым;
- По теплоте рук: от самых холодных к самым горячим.

Ведущий замеряет время выполнения каждого задания и сообщает результаты участникам.

После разминки проводится обсуждение:

- На какое задание ушло больше времени, а какое вам удалось сделать за небольшой отрезок времени и почему?
- Изменилось ли настроение после упражнения?

### **5. Упражнение: «Лестница».**

Ребятам предлагается составить лестницу самых значимых событий в их жизни, начиная с того времени, как они начали себя осознавать. К примеру, 1993 год – мне подарили железную дорогу и т.д.

Затем учащимся предлагается «подняться по лестнице» - определить главные события своей жизни в будущем.

После определения главных событий жизни ребята объясняют, какие качества им будут необходимы для продвижения по лестнице жизни.

### **6. Рефлексия занятия.**

Учащимся предлагается ответить, какие моменты занятия понравились меньше всего, а какие были самыми интересными и почему?

### **Цели занятия:**

- Активизация процесса рефлексии;
- Дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение Я-концепции.

### **Структура занятия:**

#### **1. Шеринг.** Определение настроения участников (имя – погода), выяснение ожиданий от занятия.

Вопрос для обсуждения: «Как вы думаете, нужно ли рассматривать эту тему и для чего?»

Ведущий делает вывод о том, что представление о себе важно строить не только на собственном мнении, которое чаще всего бывает субъективным, но и учитывать мнение других людей. При сочетании этих мнений можно составить адекватное представление о себе.

**2. Наблюдение. Часть №1.** Сейчас каждый из вас получит карточку с именем участника. Никому не показывайте её. Имя, написанное на карточке – это человек за которым вы будете наблюдать в течение всего занятия. Наблюдая, постарайтесь обратить внимание на следующие параметры: на настроение того человека, за которым наблюдаете, на его поведение во время занятия (активность-пассивность, сосредоточенность-отвлекаемость и др.), на его высказывания, жесты, мимику и позы. В конце сегодняшнего занятия свои наблюдения нужно будет зафиксировать на бумаге и отдать ведущему.

#### **3. Упражнение: «Разные роли»**

Все участники сидят в кругу. Ведущий называет роли, а каждый участник думает, кто из присутствующих здесь более всего подходит на названную ведущим роль и показывает на этого человека рукой. Объяснять свой выбор не нужно.

- романтик с горящими глазами;
- раскомплексованный шут гороховый;
- амазонка, лихо скачущая на коне;
- просящий милостыню бродяга;
- маленькая сказочная принцесса, принц;
- усталый пастух, гонящий стадо коров;
- встречающая его баба;
- подтянутый фашист с ледяными глазами;
- торговец за прилавком на базаре;
- величественно сидящий на троне царь, царица;
- продавщица мороженого;
- поэтесса.

#### *Обсуждение:*

- Что зависело от вашей способности воображения, что от личности того, на кого вы смотрели.
- О чем говорит то, что одного человека вам в определенном образе видеть трудно, а в другом легко.

#### **4. Тест: "Какой я на самом деле?"**

"Мы начинаем большую и серьезную работу над собой. Но сначала нужно понять, какие вы на самом деле. Для этого предлагается тест, который поможет вам ответить на этот вопрос. В дальнейшем мы будем постоянно возвращаться к результатам этого теста. Так что будьте, пожалуйста, внимательны и откровенны перед самим собой, если вы хотите действительно изменить себя, стать более сильным и ответственным, научиться понимать свои чувства и контролировать свое поведение.

Возьмите чистый лист и ручку. Вам предлагается ответить на вопросы, сгруппированные по пять. Каждая группа обозначается буквой. Вам нужно ответить на каждый вопрос: "да" или "нет". Не стоит долго раздумывать над каждым вопросом, отвечайте первое, что приходит в голову. Обычно, это самый верный ответ, то есть тот, который ближе всего к действительному положению дел. Если вы начнете раздумывать и выбирать наиболее "правильный" ответ, вы исказите истину. А это не в ваших интересах. Мы начинаем».

A1. Есть ли у тебя чувство юмора?

- А2. Доверчив и откровенен ли ты с друзьями?
- А3. Легко ли тебе просидеть больше часа, не разговаривая?
- А4. Охотно ли ты одалживаешь свои вещи?
- А5. Много ли у тебя друзей?

- Б1. Умеешь ли ты занять гостей?
- Б2. Точность, пунктуальность тебе свойственны?
- Б3. Делаешь ли ты денежные сбережения?
- Б4. Любишь ли ты строгий стиль в одежде?
- Б5. Считаешь ли ты, что правила внутреннего распорядка необходимыми?

- В1. Проявляешь ты ли публично свою антипатию к кому-либо?
- В2. Заносчив ли ты?
- В3. Силен ли в тебе дух противоречия?
- В4. Стараешься ли ты стать центром внимания в компании?
- В5. Подражают ли тебе?

- Г1. Употребляешь ли ты грубые слова, разговаривая с людьми, которых это шокирует?
- Г2. Любишь ли ты похвастать накануне экзамена, что отлично все знаешь?
- Г3. Имеешь ли ты обыкновение делать замечания, читать нотации и т.п.?
- Г4. Бывает ли у тебя желание во что бы то ни стало поразить друзей оригинальностью?
- Г5. Доставляет ли тебе удовольствие высмеивать мнение других?

Д1. Предпочитаешь ли ты профессии жокея, актера, телевизионного диктора профессиям инженера, лаборанта, библиографа?

Д2. Чувствуешь ли ты себя в обществе малознакомых людей непринужденно?

Д3. Предпочитаешь ли ты заняться вечером спортом вместо того, чтобы посидеть спокойно дома и почитать книгу?

Д4. Способен ли ты хранить секреты?

Д5. Любишь ли ты праздничную атмосферу?

Е1. Строго ли ты соблюдаешь в письмах правила пунктуации?

Е2. Готовишься ли ты заранее к воскресным развлечениям?

Е3. Можешь ли ты точно отчитаться в своих покупках и расходах?

Е4. Любишь ли ты наводить порядок?

Е5. Свойственна ли тебе мнительность?

#### Бланк для ответов

А1	Б1	В1	Г1	Д1	Е1
А2	Б2	В2	Г2	Д2	Е2
А3	Б3	В3	Г3	Д3	Е3
А4	Б4	В4	Г4	Д4	Е4
А5	Б5	В5	Г5	Д5	Е5

#### Обработка результатов теста.

Подсчитайте количество ответов "да" в каждой части теста, обозначенной буквой. В тех частях, где большинство ответов "да" ставьте индекс: А, Б, В, Г, Д или Е. Там же, где большинство ответов "нет", ставьте "О". У вас должен получиться один из вариантов ответа, например, АВГ или ОДО.

## Интерпретация результатов

### 1. По трем первым группам (А, Б и В) или "Каким ты кажешься окружающим".

АОО - Тебя часто считают надежным человеком, хотя в действительности ты чуть-чуть легкомыслен. Ты весел и разговорчив, делаешь подчас меньше, чем обещаешь. Другим нетрудно увлечь тебя за собой, и поэтому они иногда думают, что ты легко поддаешься влиянию других. Однако в серьезных вещах ты умеешь настоять на своем.

АОВ - Ты производишь впечатление человека не слишком застенчивого, иногда даже невежливого. Стремясь к оригинальности, противоречишь другим, а подчас и себе, и опровергая сегодня то, что утверждал вчера. Ты кажешься человеком беспечным, неаккуратным, необязательным. Но стоит захотеть - станешь проворным и энергичным. Тебе не хватает того, что называется уравновешенностью.

АБО - Ты очень нравишься окружающим. Ты общителен, серьезен, уважаешь мнение других, никогда не оставляешь друзей в трудную минуту. Но дружбу твою заслужить нелегко.

АБВ - Ты любишь командовать окружающими, но неудобство от этого испытывают только самые близкие люди. Со всеми остальными ты сдерживаешься. Высказывая свое мнение, не думаешь о том: как отзовутся на людях твои слова. Окружающие подчас избегают тебя, боясь, что ты обидишь их.

ООО - Ты сдержан, замкнут. Никто не знает, о чем ты думаешь. Понять тебя трудно.

ООВ - Не исключено, что о тебе говорят: "Какой не сносный характер". Ты раздражаешь собеседников, не даешь им возможности высказаться, навязываешь свое мнение и никогда не делаешь уступок.

ОВО - Такие люди, как ты, примерные ученики, вежливые, аккуратные, дисциплинированные, всегда с хорошими отметками. Учителя уважают их и доверяют им. Что же касается товарищей, то одни считают таких "задаваками", другие предлагают им свою дружбу.

ОВВ - Возможно, кое-кто считает тебя человеком, которому постоянно кажется, что его обижают. Ты ссоришься из-за пустяков. Иногда бываешь в хорошем настроении, но это случается нечасто. В общем, ты производишь впечатление обидчивого и мнительного человека.

### 2. По трем последним группам (Г, Д и Е) или "Каков ты на самом деле".

ООО - Тебя привлекает все новое, у тебя пылкое воображение, однообразие в тягость. Но мало кто доподлинно знает твой характер. Тебя считают человеком спокойным, тихим, довольным своей судьбой, тогда как в действительности ты стремишься к жизни, наполненной яркими событиями.

ООЕ - Скорее всего, ты застенчивый человек. Это видно. Когда тебе приходится иметь дело с незнакомыми людьми. Самим собой бываешь только в кругу семьи или ближайших друзей. В присутствии посторонних чувствуешь себя скованно, но стараешься скрыть это. Ты добросовестен, трудолюбив. У тебя есть много хороших замыслов, идей, проектов, но из-за своей скромности ты нередко остаешься в тени.

ОДО - Ты очень общителен, любишь встречаться с людьми, собирать их вокруг себя. Как только ты остаешься один, все пропало. Тебе трудно даже запереться в комнате. Чтобы написать какую-нибудь важную бумагу. Очень силен дух противоречия: постоянно хочется сделать что-нибудь не так, как другие. Иногда поддаешься такому порыву, но большей частью сдерживаешься.

ОДЕ - Ты сдержан, но не робок, весел, но в меру, общителен, вежлив со всеми. Привык, что тебя часто хвалят. Хотел бы, чтобы тебя любили безо всяких усилий с твоей стороны. Без общества друзей тебе не по себе. Тебе приятно делать добро людям. Но тебя можно упрекнуть в некоторой склонности к витанию в облаках.

ГОО - Ты склонен высказывать и яростно защищать весьма парадоксальные мнения. Поэтому у тебя немало противников, даже друзья не всегда понимают. Но тебя это мало волнует.

ГОЕ - Тебе придется выслушать не очень приятные слова. Как это тебе удалось подобрать такое сочетание букв? Характер довольно трудный. Крайне неуступчивый. Недостаточно развито чувство юмора, не переносишь шуток. Часто критикуешь чужие действия и заставляешь других поступать на свой лад. А если тебе не подчиняются, начинаешь злиться. Поэтому у тебя мало друзей.

**ГДО** - Ты - большой оригинал и любишь удивлять друзей. Если кто-нибудь даст совет, делаешь все наоборот только ради того, чтобы посмотреть, что из этого получится. Тебя это забавляет, а других раздражает. Только самые близкие друзья знают, что ты не так самоуверен, как кажется.

**ГДЕ** - Ты энергичен. Всюду чувствуешь себя на своем месте. Всегда владеешь собой. Общителен. Но похоже, что любишь общество друзей только при условии, что ты играешь в нем главную роль. Любишь быть арбитром в спорах и организовывать игры. Окружающие признают твой авторитет, так как в твоих суждениях всегда есть большая доля здравого смысла. Но тем не менее твое стремление вечно получать - утомляет окружающих".

Рекомендации ведущему. Целесообразно заранее приготовить несколько экземпляров вопросов (по одному экземпляру на двух человек) и раздать их участникам. В этом случае не придется читать вопросы. Также следует приготовить чистую бумагу и ручки тем, кто забудет принести. Если будете читать вопросы, то читайте не более двух раз. После того, как все участники ответят на вопросы, вы зачитываете интерпретацию ответов для каждого участника, комментируя эти результаты по их желанию.

Психологический комментарий. Процедура тестирования помогает настроить членов группы на изучение самих себя, а это и есть основная задача данного тренинга - закрепление навыков самоанализа, более глубокое самораскрытие и на основе этого изменение себя. Естественно, что, как и любой другой тест - это лишь материал для дальнейшей работы. Участникам следует сказать, что результаты теста помогут в ходе тренинга глубже разобраться в себе. Даже если кого-то этот тест обескуражит или снизит рабочий настрой, объясните, что нужно отнестись к этому спокойно, как к новой возможности обрести уверенность и уважение к самому себе. Подчеркните, что это не профессиональный тест, но которому можно определить те или иные личностные характеристики.

#### **5. Упражнение: «Ассоциации».**

Один из участников тренинга выходит за дверь, остальные выбирают кого-нибудь из группы, которого водящий должен угадать по ассоциациям. Водящий входит и пытается угадать, кого именно загадали, задавая вопросы на ассоциации: «На какой цвет он похож? На какой вкус? На какую песню? На какую книгу?» и т.п. При этом водящий показывает, кто именно ему должен ответить. Если он угадывает загаданного, то названный становится водящим, если нет – уходит вновь.

Обсуждение:

- Когда легче было угадывать: когда отвечал тот, кого загадали, или кто-нибудь другой?
- С чем это связано?
- Существуют ли различия между тем, какими мы представляемса самим себе и какими - другим людям?

#### **6. Упражнение: «Листок за спиной».**

Каждому человеку интересно, что думают о нём другие люди, как они чувствуют себя рядом с ним. Однако не всегда можно быть уверенным в том, что тебе в лицо скажут всю правду, приятную и неприятную. Это упражнение помогает преодолеть барьер, т.к. оно анонимно.

У каждого на спине будет прикреплён лист бумаги. Вы будете ходить, и записывать свои впечатления о человеке на листе бумаги, прикрепленном на его спине. Ваша задача сделать запись каждому участнику группы.

После окончания работы ребята снимают листы и знакомятся с записями.

Обсуждение:

- Что вы чувствуете сейчас, после прочтения посланий? Можете зачитать одно – два из них.
- Что вы чувствовали, когда выполняли упражнение? Легко ли было составить мнение о человеке и быть искренним?
- Поднимите руки те, кто считает, что он был искренним с другими. А сейчас те, кто думает, что послания, записанные на листе действительно искренние.
- Совпадают ли записи с вашими представлениями о себе?

#### **7. Наблюдение. Часть №2.** Сейчас настало время зафиксировать свои наблюдения на бумаге,

указав имя и фамилию того человека, за которым вы наблюдали, а затем отдать их мне. Результаты ваших наблюдений мы рассмотрим на следующем занятии.

### **8. Рефлексия занятия.**

Участников просят определить, что было самым сложным на занятии, начиная со слов: «Мне было сложно....»

Ребята дают оценку самому интересному фрагменту занятия. Они начинают это фразой: «Мне было интересно, когда...»

## **II блок: «Три состояния личности: Ребёнок, Взрослый, Родитель»**

### **Занятие №5**

#### **«Три состояния личности. Внутренний Ребенок: какой он?»**

#### **Цели занятия:**

- Ознакомление подростков с основными состояниями человека: Ребёнок, Взрослый, Родитель;
- Рассмотрение поведенческих проявлений в состоянии Внутреннего Ребёнка;
- Предоставление возможности подросткам рефлексии собственного поведения.

#### **Структура занятия:**

**1. Шеринг.** Определение эмоционального состояния участников (на какое животное похоже их настроение).

#### **2. Результаты наблюдения прошлого занятия.**

В течение прошлого занятия вы вели наблюдение за определённым участником группы. Сейчас я буду зачитывать описания человека, ваша задача, отгадать о ком идёт речь.

Обсуждение:

- Как вы определили, о ком идёт речь в наблюдении?
- Какие описания человека вам показались наиболее точными?
- Кто испытывал сложности в составлении «портрета» другого человека?
- Заметили ли вы того, кто вёл за вами наблюдение (ребята узнают авторов наблюдений)?
- Узнали ли вы что-то новое о себе из наблюдений?

#### **3. Беседа « Мы бываем разными»**

Ведущий обсуждает с учащимися, почему мы в разное время ведем себя совершенно по-разному: когда-то мы можем кричать и кривляться, когда-то спокойно рассуждать, а когда-то давать советы или заботиться о ком-то. На основании обсуждения делается вывод, что внутреннее состояние человека может меняться, оно и определяет его поведение. Ребята решают, как можно назвать состояние, которое заставляет человека хохотать, совершать необдуманные поступки, шалить; состояние, в котором человек способен принять разумное обдуманное решение, не поддаваясь эмоциям; состояние, в котором человек кого-то поучает, опекает. Ведущий объясняет, что эти состояния можно назвать состояниями: Ребенка, Взрослого, Родителя. В каждом человеке живет внутренний Ребенок, внутренний Взрослый, внутренний Родитель, и в зависимости от ситуации преобладает то или иное состояние.

#### **4. Упражнение « Определи состояние»**

Ведущий рассказывает учащимся, что люди по-разному обращаются друг к другу, когда находятся в том или ином состоянии. Подросткам раздаются карточки с вопросом и ответом на него. Читая вопрос и ответ, они стараются догадаться, из какого состояния (Ребенок, Взрослый, Родитель) задан вопрос и из какого дан ответ.

«Какой начальный оклад у этой должности – Десять тысяч рублей». (*Взрослый-Взрослый*)

«Что-то с нашей Светой сегодня не в порядке. Грустная ходит. Не знаешь почему? – Нет, но надо подойти к ней, поговорить, может быть, она поссорилась со своим молодым человеком. Тогда надо будет её успокоить». (*Родитель-Родитель*)

«Давай сегодня прикольноёмся. Подшутим над нашей Лизкой. Согласен? – Отличная идея!» (*Ребенок-Ребенок*)

«Я готова ее убить, так она меня злит сегодня. Не знаю, что делать! – Давай сначала сходим

погуляем, ты успокоишься, а потом я что-нибудь придумаю». (*Ребенок-Родитель*)

### **5. Упражнение «Что вызывает непонимание»**

Ведущий рассказывает, что, общаясь, человек не только сам находится в определенном состоянии (Ребенка, Взрослого, Родителя), но и обращается к какому-то состоянию своего партнера. Спрашивающий может задавать вопросы, обращаясь к одному из трех состояний, и соответственно отвечающий так же адресует свои ответы, имея в виду определенное состояние собеседника. Однако представляемое состояние собеседника может не совпадать с его реальным состоянием. И это приводит к тем или иным трудностям в общении, иногда к конфликтам.

Затем ведущий зачитывает пары вопросов и ответов, а ребята определяют, в каких случаях второй собеседник не учитывает состояние своего партнёра.

1. - *Который сейчас час?*

- *Не надо было часы забывать дома, вот ты бы и не спрашивала. (вопрос задает Взрослый, адресуя его Взрослому, отвечает Родитель, адресуя ответ Ребенку)*

2. - *Я хотела бы в пятницу вечером поехать к подруге. Ты не против?*

- *Вот-вот. А для матери у тебя совсем нет времени. Лучше бы сидела дома, учила уроки. (Вопрос задает Взрослый - Взрослому, отвечает Родитель – Ребенку)*

Ведущий обсуждает с учащимися, насколько часто подобные ситуации встречаются в их жизни. Далее ведущий предлагает вопросы, в которых нужно определить состояние «автора вопроса» и ответить на него из трех разных состояний.

1. *Никто не забыл записать домашнее задание? (Родитель-Ребенок)*

2. *Интересно, как сделать так, чтобы все девчонки были все от меня без ума (Ребенок-Ребенок)*

3. *Давай попробуем понять, как и почему девушка предпочитает того или иного молодого человека (Взрослый-Взрослый)*

4. *Хочешь, я тебе помогу отбить Пашу у Светки? (Ребенок-Ребенок)*

5. *Мне надоело, что вы все время учите меня жить (Ребенок- Родитель)*

### **6. Двигательное упражнение: «Мышки, домики, землетрясение».**

Группа делится на тройки. Двое участников берутся за руки, образуя «домик», третий встает внутрь – он «мышка». Один человек – водящий, без «домика» и задаёт команды:

- «Мышки» - «мышки» меняются «домиками», а «домики» стоят на месте. Задача ведущего – занять чужой «домик»;

- «Домики» - «домики» ищут новых «мышек», а «мышки» стоят без движения;

- «Землетрясение» - все участники меняются, образуя новые тройки.

### **7. Упражнение «Ассоциации»**

Сегодня мы с вами попробуем познакомиться со своим внутренним Ребенком. Попробуйте представить себе своего внутреннего ребенка, посмотреть, на что или на кого он похож. У каждого внутренний Ребенок ассоциируется с чем-то особенным: у кого-то с шариком, у кого-то с брызгами морской волны, у кого-то с броском мяча. Подумайте о своих ассоциациях, а затем нарисуйте их.

### **8. Мини беседа «Такой разный внутренний Ребенок»**

Ведущий рассказывает учащимся о том, что внутренний Ребенок может проявляться по-разному. В состоянии Ребенка можно придумывать, веселиться, ярко чувствовать, делать то, что хочется. И, наоборот, в этом же состоянии можно чувствовать себя связанным нормами, которые утверждают взрослые, стараться им соответствовать, быть правильным и послушным. «Естественный внутренний Ребенок – нежный, импульсивный, чувственный, бесконтрольный, любопытный, непослушный.

Приспособившийся внутренний Ребенок – послушный, воспитанный, изолированный от других, погруженный в мир своих фантазий».

Учащиеся обсуждают, преобладание какого внутреннего Ребенка помогает человеку быть счастливым и успешным. Делается вывод, что оптимальным является умение человека в

соответствии с ситуацией проявлять качества и естественного и приспособившегося Ребенка, к примеру, на уроке математики естественный внутренний Ребенок вряд ли позволит правильно решить задачу. А на отдыхе приспособившийся Ребенок не даст возможности открыто общаться с друзьями.

#### **9. Упражнение «Кому, какой ребенок нужен?»**

Подростки определяют, какой Ребенок необходим для успеха в следующих профессиях: артист(*естественный*), архитектор (*приспособившийся, естественный*), менеджер(*приспособившийся*), юрист(*приспособившийся*), руководитель фирмы (*приспособившийся*), психолог(*естественный*), писатель (*естественный*).

#### **10. Упражнение «В чем причина?»**

Ведущий описывает разные ситуации, персонажи которых находятся в состоянии естественного и приспособившегося Ребенка. Подростки определяют, преобладание какого Ребенка обусловило тот или иной поворот событий.

*«Когда Елена была маленькой девочкой, она, если не могла получить, то что хотела, падала на пол и громко кричала. Мать вынужденно выполняла ее требования. Став взрослой, Елена устроилась работать менеджером по персоналу. Если ей не удавалось организовать работу так, как ей хотелось, она топала ногой, выбегала из своего кабинета курить. В конце концов начальник подал на Елену отрицательный рапорт.» (Преобладает естественный Ребенок – для Елены характерна бесконтрольность)*

*«У Вики были очень требовательные родители. Они считали, что девочка должна быть абсолютно послушной, всегда во всем первой и успешной. Она такой и была. Но прятала свое желание пошалить, проявляла агрессию в фантазиях. Став самостоятельной, она привыкла жить в своем одиночестве. У нее было много друзей, но близко к себе, в свой внутренний мир она никого не пускала, поскольку там было много агрессии, а она привыкла быть в роли хорошей и милой. Ей не удалось выйти замуж, хотя внешне она была очень привлекательна. Жизнь превратилась для нее в сплошной кошмар.» (Преобладает приспособившийся Ребенок – Вике присуще послушание, изолированность в мире фантазий.)*

#### **11. Рефлексия.**

Ребята высказывают своё мнение по цепочке о том, какой момент занятия был самым запоминающимся для них и почему.

### **Занятие №6**

#### **«Внутренний Родитель: какой он?»**

##### **Цели занятия:**

- Рассмотрение поведенческих проявлений в состоянии Внутреннего Родителя;
- Предоставление возможности подросткам рефлексии собственного поведения.

##### **Структура занятия:**

#### **1. Шеринг.** Определение эмоционального состояния участников (настроение – вид спорта).

Психогимнастическое упражнение. Каждый участник принимает на себя роль какого-то животного, не сообщая о ней другим, и в этой роли приветствует своего соседа справа или слева; затем участники называют по кругу «животное», которое приветствовало их.

#### **2. Беседа: «Состояние Родителя».**

Перед беседой ведущий просит детей письменно закончить фразу: «Я должен...» как можно большее количество раз. Учащиеся на круг зачитывают предложения, ведущий делает вывод о том, что все ответы были выражением позиции Внутренний Родитель.

Ведущий рассказывает о состоянии Родителя: «В позиции родителя человек проявляет опеку, заботу, контроль (*заботливый родитель*) или ругает, наказывает, выговаривает недовольство, контролирует, поучает (*контролирующий родителей*). Взгляды контролирующего родителя надменны или снисходительны, жесты – указующие или угрожающие.

Далее ведущий просит привести примеры, когда в этом состоянии бывают подростки.

#### **3. Упражнение: «Кто находится в состоянии Родителя?»**

Дети делятся на 3 группы. Каждой группе выдаётся карточка с описанием ситуации. Подростки в группе определяют, кто из героев ситуаций, описанных в задании находится в ситуации Родителя.

#### **Ситуации:**

1. На занятии Миша кривляется, привлекает внимание, мешает ведущему и классу. Лена уговаривает его: «Потерпи немножко, Миша, в следующей игре ты, наверное, будешь ведущим». А Лёва говорит: «Ты умеешь вести себя нормально, подумай о том, как ты выглядишь! Тебя скоро все перестанут уважать». (Лена и Лёва)
2. На перемене Ира и Катя пытаются привлечь внимание Славы, дёргают, тормозят и толкают его. Вика старается разнять их, всячески уговаривая успокоиться. Лёша говорит им: «Посмотрите на себя со стороны». (Вика)
3. Ирина Евгеньевна вошла в класс и увидела там страшный беспорядок: Витя с Вовой устроили на перемене конкурс: «Кто дальше бросит». Она очень огорчилась, покраснела и уже приготовилась ругать мальчиков. Лиза её опередила: «Ребята, давайте быстро всё уберём, - сказала она. – Не огорчайтесь, Ирина Евгеньевна, они просто устали на математике, вот и побесились немножко», - утешила она учительницу». (Ирина Евгеньевна)

#### **4. Упражнение - разминка: «Что написано на спине».**

Заранее готовятся большие листы бумаги, на каждом из которых пишется абстрактное понятие. Например: весна, море, поход и др. Один лист прикрепляется к спине водящего так, чтобы он не видел надпись. Далее водящий выбирает участников, которые невербально пытаются изобразить понятие, чтобы водящий смог его определить. Ведущий подсчитывает, сколько участников требуется водящему, чтобы «прочитать» надпись. В конце подводятся итоги. Выбирается самый быстрый водящий.

#### **5. Упражнение: «Какой бывает Родитель».** Ведущий предлагает закончить письменно предложения:

1. «Родитель заботится. И это необходимо, потому что...И это может мешать, потому что...».
2. «Родитель критикует. И это необходимо, потому что... И это может мешать, потому что...»

Затем учащиеся зачитывают свои ответы и определяют, в каком случае предложения закончены с позиции Родителя заботливого, а в каком – Родителя контролирующего. Еще раз обговаривается чем отличается Родитель заботливый от Родителя контролирующего. Обсуждается, какой Родитель предпочтительнее для подростка.

**Вывод:** В зависимости от конкретной ситуации подростку необходимы и забота, и контроль.

#### **6. Беседа: «Родитель учится у родителей».**

Ведущий рассказывает учащимся, что подросток, так же как и человек любого возраста, «учится» состоянию Родителя у своих реальных родителей. Затем предлагает догадаться, как в жизни ведут себя родители ребёнка, если он слишком критичен к окружающим и к себе (*часто критикуют*); стремится обо всех позаботиться, всем помочь (*чаще заботятся, чем критикуют*).

#### **7. Игровое упражнение: «Закончи фразу»**

Подростки быстро передают друг другу мяч, заканчивая предложение с позиции Внутреннего Родителя: «Мне нужно быть в позиции Родителя, когда...». Каждому нужно предложить свой вариант окончания предложения. Аргументы повторять нельзя.

#### **8. Рефлексия.**

На доску вывешивается лист ватмана, разделённый на две части. Учащимся предлагается в левой части записать свои замечания по занятию, в правой части то, что им особенно понравилось на занятии, было познавательным.

### **Занятие №7**

#### **«Внутренний Взрослый: какой он?»**

#### **Цели занятия:**

- Рассмотрение поведенческих проявлений в состоянии Внутреннего Родителя;

- Предоставление возможности подросткам рефлексии собственного поведения.

### **Структура занятия:**

**1. Шеринг.** Определение эмоционального состояния участников (настроение – мебель).

**2. Беседа «Состояние Взрослого».**

Ведущий рассказывает учащимся о состоянии Внутреннего Взрослого: «В позиции взрослого человек стремится разобраться в ситуации. Он отвечает на вопросы: зачем? Что происходит? Каковы перспективы? Какие точки зрения есть ещё? и т.п. Он берёт ответственность за происходящее на себя».

Затем ведущий просит детей привести примеры, когда ребята находились в позиции Внутреннего Взрослого.

**3. Упражнение «Ассоциации»**

Сегодня мы с вами попробуем познакомиться со своим внутренним Взрослым. Попробуйте представить себе своего внутреннего Взрослого, посмотреть, на что или на кого он похож. У каждого внутренний Взрослый ассоциируется с чем-то особенным: у кого-то с директором фирмы, у кого-то со скалой. Подумайте о своих ассоциациях, а затем нарисуйте их.

**4. Упражнение: «Истинный и мнимый Взрослый».**

Ведущий говорит, что у всех людей (а у подростков чаще всего) взрослость может проявляться лишь внешне (при этом на самом деле человек находится в состоянии Ребёнка и пытается утвердить свою взрослость, скрывая внутреннюю неуверенность в себе). Это состояние можно назвать мнимой взрослостью, в отличие от состояния истинной взрослости, когда человек действительно несёт ответственность за своё поведение и чувствует себя уверенно. Ведущий предлагает подросткам ситуации и просит определить, когда в поведении героев проявляется истинная взрослость, а когда – мнимая.

Ребята выполняют задание письменно, записывая имена персонажей в два столбика, затем сверяют варианты ответов.

1. *Лена стремится во всём доказывать свою взрослость, обижается на любые намёки на проявления детскости (мнимая).*
2. *Витя открыто демонстрирует, что он уже много курит (мнимая).*
3. *Вика спокойно доказывает необходимость выполнения своих желаний родителям, может сообщить им о своих негативных чувствах, стараясь не обидеть их (истинная).*
4. *Люся при сверстниках открыто грубит маме (мнимая).*
5. *Павлик на уроках старается всеми способами привлечь к себе внимание (мнимая).*
6. *Наташа полностью отстранила маму от приготовления уроков, сказала, что будет справляться сама (истинная).*
7. *Егор открыто высказывает своё мнение по любому вопросу, даже если оно отличается от мнения окружающих. Делает он это достаточно вежливо (истинная).*

Затем учащимся предлагается привести свои примеры истинного и мнимого взрослого поведения. После этого они обсуждают вопрос о том, почему в одном и том же возрасте кому-то удаётся добиться настоящего взрослого поведения, а кому-то нет.

**4. Упражнение: «Найди выход».**

Учащиеся делятся на 4 группы. Каждая группа получает карточку с ситуацией, в которой им нужно найти выход с позиции уверенного взрослого поведения.

*Мальчики смеются над Антоном, потому что он до сих пор не пробовал курить. Тогда Антон...*

*Лене вчера подруга сказала, что все девочки из класса умеют целоваться, а она уже опоздала учиться. Тогда Лена...*

*Слава не хочет летом ехать отдыхать с мамой. Он её очень любит, но понимает, что она никак не принимает его взрослость, поэтому ему бы хорошо поехать одному. Тогда Слава...*

*Маша огорчается из-за того, что любящие родители её слишком сильно опекают. Тогда Маша...*

*Илье кажется, что учитель несправедливо поставил ему отметку. Тогда Илья...*

#### **5. Упражнение-разминка «Змея».**

Дети встают. Ведущий предлагает одному из них на какое-то время побыть в коридоре.

«Давайте возьмёмся за руки так, чтобы у нас получилась цепочка. Эта цепочка изображает змею, а два крайних участника – её голову и хвост. Как часто это бывает, змея сворачивается во всевозможные кольца – «запутывается». (Психолог помогает «змее» запутаться, предоставляя инициативу запутывания «голове»). В процессе запутывания можно перешагивать через сомкнутые руки, подлезать под них. В конце запутывания «голова» и «хвост» змеи могут спрятать свои свободные руки, но братья за руки они не должны).

Когда «змея» запуталась, психолог приглашает подростка, находящегося за дверью, и предлагает ему распутать «змею». При этом ему можно сообщить, что у неё есть «голова и «хвост».

#### **6. Упражнение: «Я - психолог».**

Учащиеся делятся на 3 группы. Каждой группе выдаётся карточка, на которой описана какая-либо ситуация. Ведущий предлагает подросткам представить себя психологами и из позиции уверенного Взрослого придумать варианты разрешения трудных ситуаций.

***Ситуация №1:** «И вообще я давно уже вырос. Не надо мне читать нотации. И так все учат, а я сам знаю, что мне делать. Мама говорит, что я должен вести себя как мужчина, а потом за это ругает. Сама не знает, что ей от меня надо. Она сюсюкает со мной, контролирует меня. Не хочет понять, что я уже самостоятельный. То ей мои друзья не нравятся, то она меня никуда не пускает. То она вдруг решит, что от меня сигаретами пахнет и начнёт трясти мои вещи. Она никогда меня не похвалит. Только плохое во мне видит. Ещё она таскает меня с собой по гостям, по театрам, по музеям. Мне там интересно. Но только не с ней!».* Илья, 14 лет

***Ситуация №2:** «Они не понимают меня. Они хотят, чтобы у меня всё было хорошо. А как у меня может быть хорошо, если они меня не понимают и не хотят понять? Они мне вздохнуть спокойно не дают. А я хочу нормальную свободу взрослого человека. Хочу, чтобы я сам решал, что мне надо, а что не надо, что носить, что есть, когда делать уроки и делать ли их вообще».* Игорь, 14 лет

***Ситуация №3:** «Достали меня предки, не могу больше с ними жить, хочется убежать и их никогда больше не видеть. Они относятся ко мне как к ребёнку. Мне ничего нельзя. Я только что-то должна. А я хочу гулять до 12, по выходным ещё дольше, хочу на дискотеку ходить. Хочу со своим парнем встречаться. Конечно, они его в моей комнате не поселят. Они говорят, что нужно сначала доучиться. Но не могу же я столько в старых девах ходить!»* Света, 15 лет

#### **7. Тест «Трансактный анализ общения»**

В заключение нашего занятия, мы выполним небольшой тест и попытаемся определить какое из трёх состояний: внутренний Ребенок, внутренний Взрослый или внутренний Родитель у вас преобладает.

Вам необходимо оценивать предлагаемые утверждения по 10-бальной шкале. Если это утверждение максимально верно для вас – 10 баллов, если нет – 0 баллов.

#### **Список утверждений:**

1. Мне порой не хватает выдержки.
2. Если мои желания мешают мне, то я умею их подавлять.
3. Родители, как более зрелые люди, должны устраивать семейную жизнь своих детей.
4. Я иногда преувеличиваю свою роль в каких-либо событиях.
5. Меня провести нелегко.

6. Мне бы понравилось быть воспитателем.
7. Бывает, мне хочется подурачиться, как маленькому.
8. Думаю, что я правильно понимаю все происходящие события.
9. Каждый должен выполнять свой долг.
10. Нередко я поступаю не как надо, а как хочется.
11. Принимая решение, я стараюсь продумать его последствия.
12. Младшее поколение должно учиться у старших, как ему следует жить.
13. Я, как и многие люди, бываю обидчив.
14. Мне удаётся видеть в людях больше, чем они говорят о себе.
15. Дети должны, безусловно, следовать указаниям родителей.
16. Я – увлекающийся человек.
17. Мой основной критерий оценки человека – объективность.
18. Мои взгляды неизменны.
19. Бывает, что я не уступаю в споре лишь потому, что не хочу уступать.
20. Правила оправданны лишь до тех пор, пока они полезны.
21. Люди должны соблюдать все правила независимо от обстоятельств.

### **Обработка результатов.**

Подсчитайте отдельно сумму баллов по строкам таблицы:

1, 4, 7, 10, 13, 16, 19 (Д – «дитя»)
2, 5, 8, 11, 14, 17, 20 (В – «взрослый»)
3, 6, 9, 12, 15, 18, 21 (Р – «родитель»)

### **Интерпретация результатов:**

Давайте конкретно рассмотрим результаты теста. Расположите соответствующие символы (Д, В, Р) в порядке убывания их значений. Что у вас получилось?

**ВДР** – вы обладаете развитым чувством ответственности, в меру импульсивны и непосредственны, не склонны к назиданиям и поучениям. Вам можно пожелать лишь сохранить эти качества и впредь. Они помогут вам в любом деле, связанном с общением, коллективным трудом, творчеством.

**РВД** – вам противопоказаны категоричность и самоуверенность, особенно если вам часто приходится иметь дело с людьми, а не машинами.

**РДВ** – такое сочетание часто осложняет жизнь её обладателю. «Родитель» с детской непосредственностью выговаривает правду, ни в чём не сомневаясь и не заботясь о последствиях. Но и тут нет особых поводов для уныния. Если вас не привлекает организаторская работа, шумные компании, и вы предпочитаете побыть наедине с книгой или этюдником, то всё в порядке. Если же нет, и вы захотите передвинуть своё Р на второе или даже третье место, то это вполне осуществимо. Вам помогут так называемые группы тренировки общения, организованные профессиональными психологами.

**Д** – во главе приоритетной формулы – вполне приемлемый вариант, скажем, для научной работы. Эйнштейн, например, однажды шутливо объяснил причины своих научных успехов тем, что он развивался медленно и над многими вопросами задумался лишь тогда, когда люди обычно уже перестают о них думать. Но детская непосредственность хороша до определённых пределов. Если она начинает мешать делу, то значит пора взять свои эмоции под контроль.

### **8. Рефлексия занятия.**

Учащимся предлагается оценить уроки по блоку: «Три состояния личности: Ребёнок, Взрослый, Родитель» по 10-бальной шкале и высказать своё мнение о занятиях. Психолог предлагает вспомнить и определить самые интересные упражнения и игры по блоку.

## **III Блок: «Саморазвитие личности»**

### **Занятие № 8**

## «Каким я хочу быть?»

### Цели занятия:

- Формирование представлений у учащихся о понятии «Я – идеального»;
- Стимулирование интереса к созданию собственного образа «идеального Я»;
- Выявление путей перехода от «Я – реального» к «Я – идеальному».

### Структура занятия:

**1. Шеринг.** Определение эмоционального состояния участников (настроение – цвет).

**2. Беседа: «Образ идеального Я»**

Ведущий задаёт детям ряд вопросов: «Что такое идеальное Я?» «Нужно ли человеку стремиться к образу идеального Я?»

Вывод: «Я - идеальное» - представление о том, каким следует стать, чтобы соответствовать внутреннему критерию успешности.

**3. Проективный рисунок.**

Учащимся предлагается на альбомных листах выполнить 2 рисунка на тему: «я такой, какой есть» и «я такой, каким хочу быть». На выполнение рисунка отводится 10 минут. Рисунки не подписываются. Техническая сторона рисунка не важна. Все рисунки раскладываются в центре круга, затем произвольно выбирается один и ставится так, чтобы всем его было видно. Теперь каждый желающий рассказывает, что он видит на рисунке – не описывает, что там нарисовано, а говорит о своих ощущениях от рисунка: каким, по его мнению, человек, сделавший рисунок, видит себя, что хотел бы изменить в себе. Все желающие высказываются по очереди, при этом автор рисунка не объявляет себя. После того, как все желающие выскажутся, можно попытаться определить, кто автор рисунка. Затем автор называет себя, рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, отмечает наиболее понравившиеся ему реплики. При обсуждении следует отметить тех, чьи интерпретации понравились авторам рисунков.

Если позволяет время и численность группы можно обсудить все рисунки.

**4. Упражнение-разминка: «Островок»**

Ребятам предлагается посмотреть на остров, составленный из газеты (можно взять стул). Всем вместе предлагается разместиться на этом островке.

**5. Упражнение: «Я – реальный» и «Я – идеальный».**

Участникам необходимо заполнить таблицу, в которой прописаны следующие колонки: «Какой я на самом деле», «Каким я хочу быть». Далее дети делятся на 3 группы и определяют конкретные способы перехода от образа «Я – реальный» к образу «Я – идеальный».

**6. Упражнение: «Идеал».**

Каждому подростку предлагается представить свой идеал человека, с которым ему хотелось бы общаться постоянно, который мог бы стать его другом.

Каждый подросток пытается письменно сформулировать черты характера такого человека и записывает их на листе бумаги слева в столбик. После завершения этой работы листочки пускаются по кругу, и участники стараются дополнить каждую строку именами тех, кто из присутствующих наиболее соответствует сформулированному на строке качеству.

Для подведения результатов каждый берёт свой лист и считает, чьё имя на странице упоминается наибольшее число раз. Этот человек по всеобщей объективной оценке, оказывается наиболее близким к идеалу данного участника.

**7. Упражнение: «Письмо себе из будущего».**

- Сейчас вы напишите письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? Это вы сами! Но письмо не совсем обычное, т.к. это оно является весточкой из вашего будущего.

Представьте себя через несколько лет – на 5, 10, 15 или 20 лет вперёд. Выберете любой возраст и напишите, что нового вы узнали о жизни и о себе, чего вы достигли за эти годы, что вы хотите пожелать себе юному с позиции этого возраста? На что обратить внимание и от чего предостеречь?

Далее проводится обсуждение упражнения. Определяется, с какими чувствами ребята писали письма. Желающие зачитывают своё письмо.

Психолог может давать комментарии. Стоит обратить внимание на то, как кто-то себя же и поучает, кто-то смотрит на себя сегодняшнего с осуждением, кто-то делится с собой теплом и нежностью, кто-то с собой на дружеской ноте, кто-то радуется себе, близкому, а кто-то тоскует по тому, каким он был когда-то.

## **8. Рефлексия занятия.**

Ребята высказывают своё мнение по цепочке о том, какой момент занятия был самым запоминающимся для них и почему.

## **Занятие № 9**

### **«Жизненные трудности и их роль в саморазвитии личности»**

#### **Цели занятия:**

- Содействие формированию у учащихся представлений о жизненных целях и трудностях на пути к их достижению;
- Обучение осознанию своих проблем и поиску их решения, а также преодолению трудностей, мешающих полноценному саморазвитию;
- Содействие расширению самосознания подростков.

#### **Структура занятия:**

**1. Шеринг.** Определение эмоционального состояния участников (настроение – насекомое). Проводится разминка: «Вода, воздух, земля». Учащиеся сидят в круге. Ведущий бросает участнику мяч со словом: «вода» или «воздух», либо «земля». Учащиеся должны в соответствии с названным словом назвать животное, живущее в воде, в воздухе или на земле и вернуть мяч ведущему. Игра должна проводиться в быстром темпе.

#### **2. Дискуссия на тему: «Жизненные трудности и их преодоление».**

Ведущий организует дискуссию, вовлекая участников группы в обсуждение понятий: *жизненные события, жизненные трудности, преодоление, способы разрешения проблем.*

**Инструкция участникам:** «Вспомните, пожалуйста, основные проблемы, которые возникали у вас в течение последних шести месяцев и то, как вы вели себя в этих ситуациях».

Ведущий предлагает подросткам назвать разные трудные ситуации в их жизни. Это может быть конфликт с родителями, сверстниками, педагогами, плохая оценка, неразделённая любовь, недовольство своей внешностью.

Затем ведущий говорит о том, что существует два основных типичных стиля реагирования на трудную ситуацию: активный и пассивный. Он предлагает детям наполнить их содержанием применительно к тем ситуациям, которые ранее выделили учащиеся. Например, полученная двойка может заставить ученика «опустить руки», всеми силами стараться забыть о ней, заниматься более интересными делами, чем учёба, а может мобилизовать ученика на повышение уровня знаний по этому предмету. Конфликт с педагогом может вызвать обиду, злость ученика, а может через стремление к его разрешению содействовать формированию у него уверенности в себе.

#### **3. Чтение притчи: «Формирование бриллианта»**

Алмазы ценятся благодаря своей прочности и надёжности. При этом сам алмаз образуется из менее прочного углерода. Способность алмаза противостоять внешним воздействиям формируется благодаря его долгому нахождению под высоким давлением в недрах земли. В процессе этого у него меняется внутренняя структура, он обретает прочность и устойчивость. В результате алмаз способен противостоять давлению других веществ, а при соответствующей обработке превращается в бриллиант.

Так и психика человека, тренированного и сильного, имеет стойкость в отношении, как внешних раздражителей, так и внутренних конфликтов. Любые трудности, с которыми человек сталкивается в своей жизни, он может направить на своё укрепление или разрушение.

Далее ведущий предлагает учащимся обсудить роль трудных ситуаций в жизни людей, делает вывод о том, что они могут оказывать развивающее воздействие на человека.

Дискуссия завершается ответами учащихся на вопрос: «Почему не все люди используют

такую возможность развития?»

**Комментарии ведущему:**

**Жизненные события** – это все значимые социальные изменения и неудачи, с которыми человек столкнулся в повседневной жизни. Жизненные события могут являться причиной стресса, но также могут иметь положительный исход с точки зрения защиты здоровья.

**Преодоление** – это процесс, предполагающий активизацию имеющихся у индивидов познавательных и физических навыков и ресурсов, используемых ими для разрешения проблем и преодоления стрессов и трудностей повседневного существования или жизненных событий, вызывающих стресс.

#### **4. Упражнение-разминка: «Крокодил».**

Ведущий говорит участникам о том, что многие люди боятся показаться окружающим смешными и нелепыми. Спрашивает участников, знакомо ли им это чувство.

Следующая игра предлагается в качестве средства избавления от этого опасения.

Группа разбивается на две команды. Первая команда загадывает некоторое слово или словосочетание, вторая – делегирует своего участника (лучше, если добровольно), которому сообщается загаданное слово. Последний должен изобразить это слово только при помощи жестов и мимики, а его команда попытается понять, что было загадано.

Команды загадывают слова по очереди. После того как в роли изображающего побывало большинство участников, можно обсудить чувства, возникавшие, когда приходилось что-то изображать.

#### **5. Упражнение: «Преодоление»**

- Жизнь – это борьба. Эту формулу вы, безусловно, слышали много раз. С ней можно не соглашаться, спорить. Действительно, лучше жить в мире и согласии с собой и окружающими. Но жизнь часто ставит перед нами серьезные проблемы, создаёт трудности, которые нужно преодолевать. Именно это в значительной мере стимулирует рост и развитие личности.

Участники делятся на 3 группы. Каждая группа определяет трудность, над преодолением которой она будет работать. После этого в группе составляется список шагов по преодолению трудностей.

Затем проводится презентация разработок каждой группы и составляется общий перечень шагов под названием: «Преодоление»

*Примерный перечень шагов по преодолению жизненных трудностей:*

1. ориентация в проблеме;
2. определение и формулирование проблемы;
3. генерация альтернатив;
4. принятие решения;
5. выполнение решения и проверка.

У каждого из вас в трудную минуту будет под рукой наш общий опыт успешного преодоления трудностей.

#### **6. Упражнение: «Позитивные качества».**

Учащиеся остаются в группах. Каждая группа получает от ведущего карточку с позитивным качеством. Ребятам предлагается придумать и назвать как можно больше трудных жизненных ситуаций, которые могут содействовать их развитию. Ответы должны быть аргументированы. Например: сила воли, умение сострадать другим, дружелюбие.

#### **7. Рефлексия занятия.**

Что нового сегодня я узнал на занятии? (ребята отвечают по очереди в ходе игры «Паутина»). Обмен чувствами.

### **Занятие № 10**

#### **«Саморазвитие личности и достижение жизненных целей»**

*Ценить людей надо по тем целям,  
которые они перед собой ставят.*

*Н.Н. Миклухо-Маклай*

### **Цели занятия:**

- Содействие формированию у учащихся представлений о жизненных целях и трудностях на пути к их достижению;
- Формирование умения по преодолению препятствий на пути к достижению целей;
- Содействие расширению самосознания подростков.

### **Структура занятия:**

**1. Шеринг.** Определение эмоционального состояния участников (настроение – природное явление).

### **2. Упражнение «Бип!».**

Вся группа, за исключением водящего сидит кругом. Водящий с завязанными глазами ходит внутри круга, периодически садясь к участникам на колени. Его задача – угадать, к кому он сел. Ощупывать не разрешается, садиться надо спиной к сидящему, так, как будто садишься на стул.

Сидящий должен сказать «Бип!», желательно «не своим голосом», чтобы его не узнали. Если водящий угадал, на чьих коленях он сидит, то этот член группы начинает водить, а предыдущий садиться на его место.

### **3. Беседа: «Судьба и жизненные цели человека»**

Судьбой называю и историю жизни человека, то есть его прошлое и его будущее – то, что ещё случится, произойдёт. Существуют две позиции, два подхода к объяснению судьбы.

1. Судьба понимается человеком как стечение обстоятельств, не зависящих от воли человека.

Такую позицию выражают афоризмы:

- От судьбы не уйдёшь.
- Человек предполагает, а бог располагает.

2. Вторая позиция состоит в признании решающей роли человека в своей судьбе. Человек выступает активным творцом своей судьбы, сознательно выбирая свой путь, самостоятельно определяясь в своём отношении к жизни, к самому себе, строит свой образ жизни, создавая индивидуальную историю.

- Судьба человека - сам человек! (Б.Брехт)
- На день надо смотреть, как на маленькую жизнь (М. Горький)
- Судьба не случайность, а предмет выбора: причём выбор не ждут, а завоевывают (У. Брайан).

Сущность саморазвития заключается в самостоятельном осознанном определении смыслов и целей всех сторон своей жизнедеятельности, в том числе и профессиональном самоопределении.

Вас, будущих выпускников школы, ожидает выход в жизнь, в которой вы сами будете выбирать свой дальнейший путь, свою судьбу. Чем более осознанно, серьёзно вы отнесётесь к своему выбору, чем яснее поставите цели, тем больше шансов будет достигнуть успеха, реализовать свой личностный потенциал.

Говоря о жизненных планах можно выделить ближние, средние и дальние перспективы.

К ближним относятся - планы на день, неделю, месяц. Средняя перспектива определяется на год-два вперёд. Дальняя перспектива – это выбор направления своего развития на дальний срок, направления, определяющего вашу судьбу.

Существуют некоторые условия при формулировании целей:

1. Важно, все свои цели, желания высказывать только в позитивной форме, например: Не «Я не хочу получать плохие отметки», а «Я хочу хорошо закончить четверть, год» (при этом нужно определить, что для вас означает понятие «хорошо закончить четверть»), не «Я не буду больше грубить и лениться», а «Я буду вести себя вежливо и проявлять трудолюбие».

2. При определении цели, обратите внимание на те чувства, которые у вас при этом возникают. Если ваши чувства носят позитивный оттенок, то цель сформулирована правильно (там явно прослеживается какой-то результат) и тогда возникает желание достичь этой цели. Если же вы ощущаете дискомфорт, некоторое смещение чувств, внутреннее противоречие, это говорит о том, что цель недостаточно для вас значима, либо не точно сформулирована.

#### 4. Упражнение: «Перспектива».

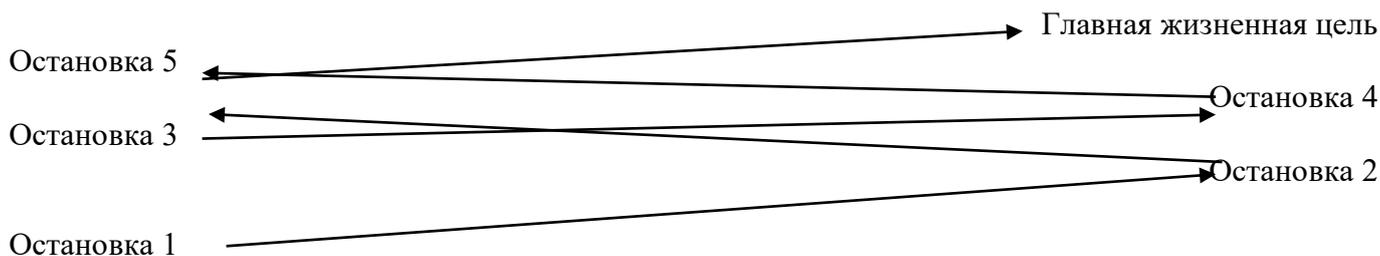
Учащимся предлагается определить для себя ближнюю, среднюю и дальнюю перспективу, письменно записав определённые жизненные планы соответствующие данным отрезкам времени.

Далее проводится работа в группах (3 группы), где ребята обсуждают свои записи.

5. Упражнение – разминка: «Меняются местами те, кто...» (в контексте жизненных планов, целей и перспектив).

#### 6. Упражнение: «Составление путевого проводителя жизни»

Ребятам предлагается выбрать наиболее значимую жизненную цель из упражнения «Перспектива» и подумать над тем, что необходимо скорректировать в себе, чтобы достичь жизненных успехов. Каждая остановка – это кусочек их продвижения на пути к саморазвитию. На каждой остановке учащиеся отмечают, что им нужно скорректировать, чтобы их жизненные цели состоялись.



#### 7. Раздаточный материал: «Шаги к цели».

Ведущий знакомит учащихся с примерным перечнем шагов по достижению намеченной цели и просит детей соотнести их с остановками, которые они определили на пути к достижению выбранной ими цели.

**Первый шаг:** Анализ цели. Спросите себя: что значит достичь этой цели? В чём конкретно это может проявляться?

**Второй шаг:** Оцените и запишите, на каком этапе осуществления цели вы находитесь сейчас, что вы уже знаете, умеете, можете.

**Третий шаг:** Оцените свои возможности.

**Четвёртый шаг:** Решите, что вам нужно сделать, что вы предпримете, чтобы достичь цели.

**Пятый шаг:** Точная конкретизация каждого из действий во времени.

**Шестой шаг:** Осуществление того, что вы наметили.

**Седьмой шаг:** Проверка и контроль результатов.

#### 8. Повторное анкетирование «Знаете ли вы себя?»

Участникам предлагается оценить свои знания и представления о себе по 5-бальной системе (5 ставится за отличное знание о себе, 1-при отсутствии этого знания).

Инструкция: Вам будет предложен ряд утверждений, вам нужно оценить свои знания о себе по 5-бальной системе (5 ставится за отличное знание о себе, 1-при отсутствии этого знания). Прежде чем дать ответ на утверждение, надо подумать, вспомнить важные события, в которых проявлялось то или иное ваше знание или качество.

Анкета

Знаете ли вы себя?

№		5	4	3	2	1
1	Я знаю свои физические данные	5	4	3	2	1
2	Я знаю свое здоровье	5	4	3	2	1
3	Я знаю себя	5	4	3	2	1
4	Я знаю особенности своих органов чувств	5	4	3	2	1
5	Я знаю свои способности (к чему я способен)	5	4	3	2	1
6	Я знаю свои потребности (чего мне хочется)	5	4	3	2	1
7	Я знаю свой характер	5	4	3	2	1
8	Я представляю особенности своего ума	5	4	3	2	1
9	Я знаю, какая у меня память	5	4	3	2	1
10	Я знаю особенности своего поведения	5	4	3	2	1

11	Я веду личный дневник	5	4	3	2	1
----	-----------------------	---	---	---	---	---

### **9. Итоговая рефлексия.**

Учащиеся просят высказать свое мнение о занятиях, поделиться своими чувствами и мыслями: что понравилось, запомнилось, удивило, чего не хватило на занятиях, чем недовольны и т.п. Ребятам предоставляется возможность проговорить свои мысли, пожелания, попрощаться с ведущим и другими участниками группы.

### **Литература.**

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – С-Пб, 2006.
2. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся. - Москва, «ВАКО», 2006.