

Государственное бюджетное образовательное учреждение
для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи,
центр социально-трудовой адаптации и профориентации городского округа Сызрань

«РАССМОТРЕНО»

на Педагогическом совете

протокол № _____

от _____ 20__ г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ ЦСТАиП

_____ Дронов М.В.

_____ 20__ г.

Развивающая психолого-педагогическая программа

«Развитие уверенности в себе»

Составитель: педагог-психолог

Дудина Диана Игоревна

Оглавление

1. Аннотация.....	3
2. Учебный план программы.....	14
3. Учебно-тематический план программы.....	15
4. Пояснительная записка.....	18
5. Содержание программы:	
Занятие 1. «Особенности конструктивного и деструктивного самоутверждения, отказа от самоутверждения».....	22
Занятие 2. «Роль рациональных и иррациональных убеждений в проявлении самоутверждения».....	28
Занятие 3. «Роль самооценки и самоотношения в проявлении самоутверждения личности»	31
Занятие 4. «Мотивы конструктивного и деструктивного самоутверждения, отказа от самоутверждения».....	33
Занятие 5. «Проявление эмоций в процессе самоутверждения личности».....	35
Занятие 6. «Влияние негативных нездоровых эмоций на выбор способа самоутверждения».....	38
Занятие 7. «Психологические особенности отказа от самоутверждения».....	39
Занятие 8. «Роль эмоциональной саморегуляции и самоконтроля в процессе самоутверждения личности».....	43
6. Методические рекомендации.....	46
7. Список литературы.....	47

I. АННОТАЦИЯ

на развивающую психолого-педагогическую программу

«Развитие уверенности в себе»

Научные, методологические и методические основания программы

Свойственное практически каждому человеку стремление к самореализации и проявлению своей уникальности/индивидуальности по сути является отражением более базового стремления – стремления к самоутверждению, выражающего, в свою очередь, движение Я-реального к Я-идеальному. При этом формы самоутверждения и его средства могут быть различными. Человек может самоутверждаться, занимаясь продуктивной деятельностью, приносящей пользу ему и другим людям, или наоборот, разрушительной деятельностью, в том числе разрушать отношения с другими людьми, а также может отказаться от самореализации и актуализации своего потенциала. Особенно ярко различные формы самоутверждения начинают проявляться в подростковом возрасте, вызывая наибольшие нарекания со стороны взрослых (родителей, педагогов). И именно формам самоутверждения подростков должно уделяться особое внимание со стороны школьных психологов. Так как, согласно Л.И. Божович, неуверенность в себе часто приводит подростков к ложным формам самоутверждения – бравированию, развязности, нарушению дисциплины исключительно с целью показать свою независимость.

Проблему самоутверждения личности в разное время исследовали многие философы (И. Кант, А. Шопенгауэр, Д. Ницше и др.) и психологи (А.Адлер, Х. Шульц – Хенке, К. Левин, К. Роджерс, А. Маслоу, К. Хорни). В XX в. феномен самоутверждения наиболее широко представлен в теории А.Адлера.

На деструктивный характер самоутверждения в процессе общения указывали Л.И. Божович, Д.И. Фельдштейн, Л.А. Петровская, Е.В. Резанкина, А.В. Гоголева, В. Казанская, Г.К. Селевко и др.

Многие отечественные психологи считают самоутверждение одной из главных, основополагающих потребностей подросткового возраста (Д.И.Фельдштейн, Л.И. Божович, С.Л. Березин, В.С. Мухина, Н.П. Никитин, Н.Е. Харламенкова и другие).

Составители словаря конфликтолога А.Я. Анцупов и А.И. Шипилов дают следующее определение: «Самоутверждение – стремление индивида к достижению и поддержанию определенного общественного статуса, часто выступающее как доминирующая потребность». Через призму потребности рассматривает самоутверждение Н.В. Самоукина, согласно которой самоутверждение – «стремление к реализации своего Эго, силы своего «Я» – ведущая потребность для одаренных и амбициозных людей в профессиональном и личностном развитии». Несколько иное определение дает Н.Н. Толстых: «Самоутверждение – стремление человека к сохранению собственной высокой самооценки и подтверждению ее в высказываниях других людей, а также вызванное этим стремлением поведение». В данном определении самоутверждение изначально представлено в двух своих проявлениях, как стремление и как вызванное этим стремлением поведение. Еще более конкретно высказывается В.С. Мухина, определяя самоутверждение как «стремление человека к высокой оценке со стороны окружающих и самооценке своей личности и обусловленное этим стремлением поведение». На потребностно-поведенческий аспект самоутверждения указывают также Е.П. Никитин, Н.Е. Харламенкова, рассматривающие самоутверждение как одну из стратегий Эго, способ усиления Я, придания ему или поддержания силы, значимости. «Самоутверждение – это стремление к высокой оценке и самооценке своей личности и вызванное этим стремлением поведение». Данные авторы различают следующие стратегии самоутверждения: неуверенная, конструктивная, доминантная, общая.

Из представленных определений следует, что самоутверждение рассматривается в психологии в двух аспектах: 1) потребностно-

мотивационном; 2) поведенческом. То есть, с одной стороны самоутверждение является внутренним иницирующим свойством личности, предстает как самостоятельная потребность, стремление, составляет мотивационную/побуждающую сторону жизнедеятельности человека. Многие в своей жизни человек делает из желания (потребности) самоутвердиться. В то же время самоутверждение рассматривается и как форма поведения, проявляющаяся в разнообразных действиях человека (в том числе и высказываниях в свой адрес и в адрес других людей), результатом которых является снятие напряжения, чувство удовлетворенности собой, обеспечение соответствующего уровня самооценки.

Разработанная программа отвечает актуальным запросам психолого-педагогической практики. Свойственное для подростков стремление к самоутверждению нередко приобретает деструктивные формы. Вместо того чтобы самоутверждаться успехами в учебе, спортивными и творческими достижениями, добрыми делами и нравственными поступками, современные подростки начинают бравировать престижными вещами (телефонами, планшетами, одеждой, драгоценностями и пр.), местом отдыха на каникулах, поднимая планку своих материальных потребностей и стремлений все выше и выше. Амбиции родителей также нередко передаются учащимся. Поскольку материальный статус имеет все-таки ограничения, то для того, чтобы самоутвердиться и в качестве компенсации подростки проявляют зависть, злорадство, критиканство, хвастовство и даже жестокость, различные виды агрессии, как формы деструктивного самоутверждения. В этой связи актуальным становится создание психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие и проявление конструктивных форм самоутверждения у подростков.

В программе проанализированы различные подходы к пониманию самоутверждению, предложено его определение как *«стремление субъекта к переживанию самоценности в процессе реализации им своего личного*

потенциала», выделены и охарактеризованы три вида самоутверждения: конструктивное; деструктивное и отказ от самоутверждения. Разработана авторская психодиагностическая методика, позволяющая выявить уровень выраженности у подростков и юношей различных видов самоутверждения. Проведена ее психометрическая проверка.

Научный и практический интерес представляет предложенная в работе четырехкомпонентная структура конструктивного самоутверждения, включающая когнитивно-рефлексивный компонент, мотивационно-ценностный компонент, эмоциональный компонент, коммуникативно-конативный компонент. Именно опора на эти компоненты и их составляющие была положена в основу программы формирования конструктивного самоутверждения у подростков. В качестве психологических механизмов формирования конструктивного самоутверждения выступили:

- 1) осознание феномена самоутверждения;
- 2) осознание деструктивных и конструктивных проявлений самоутверждения;
- 3) осознание ценности-Я;
- 4) выработка позитивного самоотношения и адекватной самооценки;
- 5) развитие рефлексии и навыков когнитивного самоанализа;
- 6) поведенческая гибкость (в противовес ригидности, консервативности);
- 7) стрессоустойчивость, саморегуляция и самоконтроль деструктивных психических переживаний (гнев, тревога, депрессия и др.);
- 8) коммуникативная компетентность, ассертивность;
- 9) принятие ответственности на себя в достижении поставленных целей.

Программа содержит полный перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы, включая диагностический инструментарий, описание практических заданий и

упражнений, требования к ее проведению. Апробация программы осуществлялась с учетом выделения контрольной и экспериментальной групп испытуемых, первоначального и последующего сравнения исследуемых показателей. В описании результатов внедрения программы в условиях образовательного учреждения показана не только динамика различных видов самоутверждения, но и возрастные и гендерные особенности самоутверждения у школьников подросткового возраста.

Методологические принципы:

1. Принцип системности. Программа представляет собой систематизированное, структурированное изложение методического материала по работе с подростками старшего возраста в форме групповых занятий. В основу систематизации материала положены идеи развития психологических ресурсов личности.

2. Принцип «нормативности» развития на основе учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей ребенка. Этот принцип согласует требование соответствия хода психического и личностного развития ребенка нормативному развитию, с одной стороны, и признание бесспорного факта уникальности и неповторимости конкретного пути развития каждой личности – другой.

3. Принцип личностного подхода. Развитие личности как основная идея рассматривается в единстве и взаимосвязи с физическим и общим психическим развитием ребенка, что отражено в задачах и содержании программы. Взаимодействие с ребенком опирается на естественные процессы и проходит в зоне ближайшего развития ребенка, признания ценности его творческого потенциала, уникальности его личности и права на уважение его потребностей (Л. С. Выготский, 1982).

4. Принцип комплексности методов психологического воздействия. Метод психологического воздействия представляет собой не просто набор операций и совокупность технических приемов. Уже использование тех или иных понятий означает фиксирование соответствующих этим понятиям

свойств реального объекта, определенную их иерархию и отражает исходную позицию.

Актуальность и перспективность

Важнейшая цель современного образования – воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России. В образовательных стандартах второго поколения обучение понимается не только как процесс усвоения системы знаний, умений, компетенций, но и как процесс развития личности, принятия духовно-нравственных, социальных, семейных ценностей.

Решение поставленных задач предполагает психологическое сопровождение обучающихся в образовательном процессе с целью создания условий для успешной самореализации, самоактуализации, конструктивного самоутверждения личности.

Особенно актуальными проблемы самоутверждения личности становятся в подростковом возрасте. Нередко стремление к самоутверждению у подростков приобретает деструктивные формы. Данное явление свойственно подросткам независимо от образовательного учреждения и интеллектуального уровня, хотя и имеет отличительные проявления.

К сожалению, вместо того, чтобы самоутверждаться успехами в учебе, спортивными достижениями, творческими увлечениями, подростки начинают бравировать престижными вещами (телефонами, планшетниками и пр.), местом отдыха на каникулах, поднимая планку своих материальных потребностей и стремлений все выше и выше. Амбиции родителей также нередко передаются учащимся. Поскольку материальный статус имеет все-таки ограничения, то для того, чтобы самоутвердиться подростки проявляют зависть, злорадство, критиканство, хвастовство и даже жестокость, различные виды агрессии, как формы деструктивного самоутверждения.

В этой связи актуальным становится создание психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие и проявление конструктивных форм самоутверждения у подростков. Психологическая поддержка подростков, а также лиц юношеского возраста в формировании конструктивного самоутверждения является одним из важных направлений деятельности практических психологов образования. Представленная программа формирования конструктивного самоутверждения у подростков направлена на решение поставленной задачи.

Практическая направленность

Плановая диагностика обучающихся подросткового возраста определила группу обучающихся имеющих сложности личностного самоутверждения, негативно отражающиеся на социальной адаптации. Данный феномен выражается в проявлении агрессивного поведения к сверстникам, сложностях при построении взаимоотношений, неадекватной самооценке и т.д.

В процессе прохождения занятий по формированию конструктивного самоутверждения у подростков появляется возможность освоить навыки и модели поведения конструктивно самоутверждающегося человека. На занятиях у подростков формируется позиция активного, уверенного в себе, успешного человека, адекватно воспринимающего себя и окружающую действительность, конструктивно самоутверждающегося в жизни.

Программа формирования конструктивного самоутверждения у подростков предусматривает получение знаний, а также развитие личностных компетенций, способствующих конструктивному самоутверждению.

Наличие межпредметных и внутрипредметных связей

Проведенный нами теоретический анализ состояния проблемы самоутверждения позволил дать следующее определение. Самоутверждение

– это стремление субъекта к переживанию самооценности в процессе реализации им своего личностного потенциала.

Нами выделены следующие формы самоутверждения.

Конструктивное самоутверждение – это переживание субъектом самооценности (удовлетворенности собой) в процессе продуктивной реализации своего потенциала. Конструктивное самоутверждение проявляется в созидательной, ответственной, креативной деятельности на благо себя и общества, во взаимовыручке, взаимоподдержке, благодаря которым человек может получать подтверждение своей значимости, позитивную оценку окружающих.

Деструктивное самоутверждение – это переживание субъектом самооценности (удовлетворенности собой) в процессе негативной реализации своего потенциала. Деструктивное самоутверждение проявляется в форме негативизма по отношению к окружающим, отрицания личностной ценности и значимости другого, подавления личности другого. Такое поведение, сопровождаясь агрессивными проявлениями, также может вызывать у человека чувство удовлетворения, но, как правило, негативно оценивается окружающими, побуждая человека в целях поддержания собственной самооценки отстаивать право на заявленное им поведение.

Отказ от самоутверждения – это переживание субъектом отчуждения от других, игнорирования и неприятия их мнений и достижений. Отказ от самоутверждения может проявляться в форме игнорирования предъявляемых требований, депрессии, аутоагрессии, отказа от самореализации, саморазвития, самоотрицания, пассивно-безразличного поведения, потери смысла жизни.

В целях целенаправленного формирования конструктивного самоутверждения предложена его структура, включающая следующие компоненты.

Когнитивно-рефлексивный компонент – знание сущности и видов самоутверждения, способность к рефлексии – осознанию характера своего

типа самоутверждения в конкретной ситуации, осознание своей уникальности и неповторимости, владение навыками рационального мышления.

Мотивационно-ценностный компонент – понимание ценности конструктивного самоутверждения, сформированность потребности в его проявлении – как условия получения признания окружающих, самоуважения и положительного самоотношения.

Эмоциональный компонент – способность к проявлению эмпатии, эмоциональной саморегуляции и самоконтролю своего психического состояния, в том числе к преодолению злорадства, иронии.

Коммуникативно-когнитивный компонент – сформированность коммуникативной компетентности, асертивности, дипломатичности в отношениях, умение проявлять самоподдержку и самопринятие.

В качестве психологических механизмов, обеспечивающих конструктивное самоутверждение нами были определены следующие: 1) осознание феномена самоутверждения; 2) осознание деструктивных и конструктивных проявлений самоутверждения; 3) осознание ценности-Я; 4) выработка позитивного самоотношения и адекватной самооценки; 5) развитие рефлексии и навыков когнитивного самоанализа; 6) поведенческая гибкость (в противовес ригидности, консервативности); 7) стрессоустойчивость, саморегуляция и самоконтроль деструктивных психических переживаний (гнев, тревога, депрессия и др.); 8) коммуникативная компетентность, асертивность; 9) принятие ответственности на себя в достижении поставленных целей.

В процессе прохождения занятий по формированию конструктивного самоутверждения у подростков появляется возможность освоить навыки и модели поведения конструктивно самоутверждающегося человека. На занятиях у подростков формируется позиция активного, уверенного в себе, успешного человека, адекватно воспринимающего себя и окружающую действительность, конструктивно самоутверждающегося в жизни.

Программа формирования конструктивного самоуверждения у подростков предусматривает получение знаний, а также развитие личностных компетенций, способствующих конструктивному самоуверждению.

В ходе проведения занятий использовались методы диалога и полилога, ролевые игры, рефлексивные методы и приемы; тренинговые упражнения; психогимнастика; методы диагностики и самодиагностики. Для выполнения практических заданий используются домашние задания, что способствует более качественному освоению практических навыков.

Цели и задачи программы

Основная цель: формирование конструктивного самоуверждения у подростков.

Задачи:

1. Сформировать у подростков адекватное восприятие себя и других в трудных ситуациях.
2. Скорректировать деструктивные эмоциональные проявления подростков.
3. Помочь освоить приемы и способы саморегуляции и самоконтроля.
4. Обеспечить подростков необходимой информацией для формирования стратегий поведения, позволяющих конструктивно самоуверждаться.

Описание участников программы

Адресат: программа предназначена для подростков в возрасте от 11 до 14 лет. Критерии ограничения на участие в программе указаны в пояснительной записке.

Продолжительность курса

Оптимальная частота встреч 2 раза в неделю (4 недели). Такой временной промежуток между занятиями даёт необходимое время для отработки навыков и полного усвоения полученной информации. С другой стороны, за это время знания и полученный опыт не успеваю «забыться», поэтому информация каждого последующего занятия будет базироваться на актуализированных знаниях прошлого урока. Программа формирования конструктивного самоутверждения у подростков рассчитана на 10 часов. Учебный материал структурирован таким образом, что каждая тема содержит теоретический материал и практические занятия, на которых он закрепляется. Продолжительность одного занятия – 1-1,5 часа. Это время необходимо для тщательной проработки личностных ресурсов и их закрепления. Всё вышеперечисленное способствует повышению эффективности реализации программы.

Ожидаемые результаты реализации программы:

Внедрение данной программы в деятельность психологической службы образовательных учреждений позволит подросткам овладеть конструктивными формами самоутверждения, актуализировать свои личностные ресурсы, позволяющие достигать успехов, принять ответственность на себя в решении своих жизненных задач.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ ЦСТАиП

_____ Дронов М.В.

_____ 20 ____ г.

II. Учебный план программы «Развитие уверенности в себе»

Цель программы: формирование конструктивного самоутверждения у подростков.

Категория участников: обучающиеся 5-7 классов

Срок обучения: 4 недели

Режим занятий: два раза в неделю по одному (полтора) учебных часа

№ п/п	Раздел	Всего часов (уч.ч.)	В том числе		Форма контроля
			теорети- ческих	практи- ческих	
1.	Введение	1,5	0,5	1	Диагностика, наблюдение, рефлексия
2.	Основная часть	7,5	1,8	5,7	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
3.	Заключение	1		1	Диагностика, рефлексия
	Итого:	10	2,3	7,7	

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ ЦСТАиП

_____ Дронов М.В.

_____ 20 ____ г.

III. Учебно–тематический план программы «Развитие уверенности в себе»

Цель программы: формирование конструктивного самоутверждения у подростков.

Категория участников: обучающиеся 5-7 классов

Срок обучения: 4 недели

Режим занятий: два раза в неделю по одному (полтора) учебных часа

№ п/п	Тема	Всего часов (уч.ч.)	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1.	Введение	1,5	0,5	1	
1.2	Особенности конструктивного и деструктивного самоутверждения, отказа от самоутверждения	1,5	0,5	1	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
2.	Основная часть	7,5	1,8	5,7	
2.1	Роль рациональных и иррациональных убеждений в проявлении самоутверждения	1	0,2	0,8	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
2.2	Роль самооценки и самоотношения в проявлении самоутверждения личности	1	0,2	0,8	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
2.3	Мотивы конструктивного и деструктивного самоутверждения, отказа от самоутверждения	1,5	0,5	1	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
2.4.	Проявление эмоций в процессе самоутверждения личности	1	0,2	0,8	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
2.5	Влияние негативных нездоровых эмоций на выбор способа самоутверждения	1,5	0,2	1,3	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
2.6	Психологические особенности отказа от самоутверждения	1,5	0,5	1	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия

3.	Заключение	1		1	
3.1	Роль эмоциональной саморегуляции и самоконтроля в процессе самоутверждения личности	1		1	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
	Итого:	10	2,3	7,7	

IV. Пояснительная записка

Важнейшая цель современного образования – воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России. В образовательных стандартах второго поколения обучение понимается не только как процесс усвоения системы знаний, умений, компетенций, но и как процесс развития личности, принятия духовно-нравственных, социальных, семейных ценностей.

Решение поставленных задач предполагает психологическое сопровождение обучающихся в образовательном процессе с целью создания условий для успешной самореализации, самоактуализации, конструктивного самоутверждения личности.

В связи с этим была разработана данная программа. Основная мысль заключается в формировании и развитии у обучающихся механизма конструктивного самоутверждения, который будет служить благоприятной платформой для развития уверенности в себе.

Основная цель программы – развитие уверенности в себе через формирование механизма конструктивного самоутверждения. В связи с этим выделены следующие задачи: формирование адекватного восприятия себя и других в трудных ситуациях, коррекция деструктивных эмоциональных проявлений, способствование освоению приемов и способов саморегуляции и самоконтроля, создание информационной платформы для формирования эффективных стратегий поведения.

Программа состоит из 8 занятий, которые могут проводиться 2 раза в неделю или ежедневно. Продолжительность одного занятия – 1-1,5 часа. В программу включены игровые упражнения; лекционно-консультативные семинары (лекционный материал, анализ различных стрессовых ситуаций и путей их преодоления). Используемые методы, техники и технологии с указанием ссылок на источники прописаны в методических рекомендациях.

Первое занятие является вводным и направлено на ознакомление с предстоящей работой, формирование мотивации к работе, а также преследует цель - способствование осознанию конструктивных и деструктивных форм

поведения. Занятия начинаются с проработки именно этой области, так как она является наиболее понятной детям. Второе занятие направлено на проработку рациональных и иррациональных убеждений в контексте данной проблематики. Особенностью третьего занятия является способствование формированию адекватной самооценки. Развитие данного навыка даёт основание к более продуктивной дальнейшей работе и является одной из базисных компонентов конструктивного самоутверждения. Четвертое занятие направлено на формирование и развитие позитивного образа-Я, а также коррекции ценностных ориентаций. Развитие этого компонента обеспечивает своего рода призму восприятия окружающего мира, способствующей выстраиванию адекватного отношения к себе и сложным жизненным ситуациям. На пятом занятии ставится цель – проработка эмоционального компонента самоутверждения. Шестое занятие посвящено коррекции негативных эмоциональных состояний в процессе самоутверждения. Седьмое занятие направлено на проработку психологических механизмов отказа от самоутверждения. На заключительном занятии прорабатываются и развиваются навыки саморегуляции, что позволяет в полном объеме самостоятельно использовать умения и навыки полученные на предыдущих занятиях.

Каждое занятие включает в себя: вводную часть (разминка, закрепление материала предыдущего занятия), основную часть и заключительную (рефлексия, индивидуальные консультации по запросу).

Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы

1. Отказ родителей или лиц, их заменяющих от участия детей в программе.

Соблюдение данного критерия является обязательным согласно существующему законодательству РФ.

2. Личный отказ детей от участия в программе.

Добровольное участие в программе обеспечивает активность и мотивационную основу программы, что необходимо для эффективного её усвоения.

3. К участию в программе не рекомендуются дети, имеющие психиатрические заболевания, требующие медицинской помощи.

4. К участию не допускаются дети в возрасте до 14 лет.

Критерии 3 и 4 обоснованы тем, что программа базируется на использовании когнитивных компонентов, поэтому реализация при их несоблюдении будет неэффективной.

Гарантия прав участников программы

Гарантия прав участников программы (специалисты, дети и их родители) обеспечивается обязанностью специалиста знать и соблюдать права детей и родителей, предусмотренные Конвенцией о правах ребенка; Конституцией РФ; федеральными и региональными законодательными актами; Этическим кодексом практического психолога (рекомендован Министерством образования и науки, инструктивное письмо от 27.06.03 № 228-51-513/16), СанПиНом 2.4.1.2660-10 от 22.07.2010 г. № 91, Уставом и локальными актами Центра.

Описание сфер ответственности участников программы

Во время проведения занятий программы специалисты (педагог-психолог, администрация школы) несут ответственность за безопасность среды и качество профессиональной деятельности.

Реализация программы проводится на базе ГБОУ по условиям договора о безвозмездном оказании услуг. Участие в программе является добровольным. Зачисление ребёнка в группу производится по приказу на основании договора со школой и заявлений от родителей (законных представителей) несовершеннолетних (Закон об образовании: ст.42, ст.44, ст.54).

Администрация школы несёт ответственность за предоставление необходимого помещения и оснащения для проведения программы, а также посещаемость детей. Задача обучающихся приходить на занятия к определенному времени и выполнять домашние задания. Педагог-психолог является ответственным за детей в часы проведения программы, а также должен отслеживать психологическое состояние обучающихся во время проведения программы и обеспечивать психологическую поддержку детям при необходимости.

Ресурсы, необходимые для реализации программы:

Требования к специалистам, реализующим программу. Вести занятия по формированию конструктивного самоутверждения целесообразно лицам с высшим психологическим образованием, имеющим опыт работы с учащимися подросткового возраста. Педагог-психолог должен знать основные принципы групповой работы, владеть современными технологиями, методами и методиками групповой работы, знать требования к разработке коррекционных и развивающих программ для детей и подростков.

Требования к материально-технической оснащённости учреждения для реализации программы (помещение, оборудование, инструментарий и т.д.). Для проведения занятий необходимы: помещение для групповой работы; помещение для индивидуальной работы; мультимедийное оборудование (для демонстрации рабочего материала); видеокамера (для анализа практических упражнений); фотоаппарат. Для выполнения ряда упражнений необходимы бумага (А4), ватманы, ручки, карандаши, мелки, фломастеры, пластилин, ножницы, глина.

Ожидаемые результаты реализации программы

Внедрение данной программы в деятельность психологической службы образовательных учреждений позволит подросткам овладеть конструктивными формами самоутверждения, актуализировать свои

личностные ресурсы, позволяющие достигать успехов, принять ответственность на себя в решении своих жизненных задач.

Критерии оценки достижения результатов

Критерии оценки достижения планируемых результатов: отзыв администрации школы, отзывы обучающихся, рефлексия детей на занятиях (качественные критерии). До и после реализации программы проводится диагностика, по результатам которой проверяется наличие положительной динамики (количественные критерии).

Критериями сформированности ценностно-мотивационного компонента конструктивного самоутверждения личности являются наличие интереса к проблеме самоутверждения, личностная значимость и осознанная потребность в формировании конструктивного самоутверждения личности.

Критериями сформированности когнитивного компонента конструктивного самоутверждения являются навыки самоанализа, рефлексии, адекватной самооценки и позитивного самоотношения.

Критериями сформированности эмоционального компонента самоутверждения являются навыки эмоциональной саморегуляции и самоконтроля.

Критериями формирования коммуникативно-поведенческого компонента являются конструктивные способы самовыражения, навыки асертивного поведения, коммуникативной компетентности, конструктивных способов поведения в проблемных ситуациях.

Оценка эффективности работы программы осуществляется с помощью следующего диагностического инструментария:

1. Тест-опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев).

Цель методики: выявление уровня самоотношения испытуемого к самому себе.

2. Методика изучения самооценки и притязаний (Т.Дембо, С.Я. Рубинштейн – модификация А.М. Прихожан).

Цель: изучение самооценки и уровня притязаний личности.

V. Содержание программы «Развитие уверенности в себе»

Занятие 1. Особенности конструктивного и деструктивного самоутверждения, отказа от самоутверждения

Цель: способствование осознанию конструктивных и деструктивных форм поведения.

Упражнение 1. «Герб»

Цель: осознание уникальности своего Я.

Инструкция: «Герб – это то, что символизирует человека, сообщает о нем какую-то важную информацию. Какую важную информацию о Вас может передать герб. Нарисуй свой герб».

Рефлексия:

Какую важную информацию о Вас передает Ваш герб?

Какие личностные качества, цели способы самоутверждения можно увидеть, анализируя рисунок герба?

Домашнее задание:

Напиши в рабочей тетради историю человека, который самоутвердился, самореализовался, сделал что-то значительное в своей жизни. Чем он знаменит? В какой сфере деятельности он самоутверждался? Что в его характере, поведении достойно уважения, восхищения?

Упражнение 2. «Анализ типов самоутверждения»

Цель: развитие рефлексии, умения анализировать виды самоутверждения подростков.

Ход упражнения: Участник получает на карточках описание поведения различных школьников и анализирует его.

Синдром «профессора». Илья способный, грамотный, начитанный подросток. Во время урока пустяковые вопросы пропускал мимо ушей, ждал вопроса достойного своих знаний. Отвечал всегда толково. Причем умел

преподнести свой ответ так, что всем становилось ясно: он выше всех их на целую голову. В классе его величали «профессором». На товарищей он смотрел свысока, к своим неудачам относил чужой успех. Казалось, он радовался, когда другим было плохо. Был он неоднозначным, сложным человеком. Жадным он не был и давал охотно списывать другим. Никогда не отказывал в этом одолжении, но никогда ничего не объяснял. Он понимал, что учитель догадается, что самостоятельно задание выполнил он один, а остальные у него добросовестно «срисовали». Вежливый взгляд, насмешливая улыбка: «Я себе цену знаю».

«Костя». Костя волевой, энергичный, инициативный, с повышенным самолюбием подросток. Во всех делах и занятиях стремится быть в числе лучших. Костя активно включился в многостороннюю жизнь школы, усвоил нормы и принципы коллективной жизни, воспринял их как собственные, стал одним из лучших организаторов КВН.

«Разделяй и властвуй». Саша В. игнорировал требования коллектива и педсовета, продолжал в клубе тайно играть и карты на деньги, провоцировал конфликты между своими ребятами, управляя по принципу "разделяй и властвуй", унижал слабых. Однако из клуба не уходил, так как слишком высок был престиж члена клуба, и слишком сильно было желание заниматься силовыми видами спорта.

«Наташа». Наташа умница, помощница, радость и надежда для мамы в жизни. Она правильно понимает многие сложные проблемы, например то, что иногда нет денег. Она достаточно упорна, чтобы развить в себе музыкальные способности, побеждать в конкурсах, выступать на концертах.

«Преодоление». Света страдает серьезной хронической болезнью, уже несколько лет не может посещать школу. Она большую часть времени испытывает сильные боли, но продолжает упорно заниматься, чтобы не отстать от школьной программы. Света сохраняет чувство собственного достоинства (и уважает своих друзей), отдавая то, что сама имеет, — свое

время, свою заботу, свой талант, свое умение слушать, свою жизнерадостность, свое дружелюбие.

«Чучело». Эвелина 13 лет, тихая, спокойная, в новом классе выделялась своей робостью и вместе с этим ответы на уроках были точными и всегда на «пять», а домашние задания выполнялись аккуратно и с большим старанием. Этого было достаточно, чтобы одноклассницы невзлюбили её. Чтобы сделать из Эвелины «Чучело», девчонки старались подобрать кличку-ярлык, да пообиднее. Своё пренебрежение показывали во всём: в ухмылках, в ужимках, в интонации голоса, в постоянном бросании бумажек в её сторону. Мальчика, который пытался защитить Эвелину и осмелился сесть за одну парту, одноклассники подвергли к еще более жестокому остракизму. Поступок Эвелины шокировал всех, выяснилось, что она воровала деньги у родителей. Эвелина на все сворованные деньги покупала сладости (конфеты, шоколадки, чупа-чупсы, жвачки) и ими одаривала чуть ли ни половину класса. Как пояснила Эвелина: «Чтобы со мной дружили».

«Сила есть - ума не надо». В консультацию обратилась мать 13-летнего мальчика, которого 15-летние девятиклассники заставляют собирать окурки или просить сигареты у прохожих. Если он не приносит их, они заставляют его идти домой на четвереньках и «блеять, как баран». Старшие ребята запугали его, обещая рассказать, как он год назад совершил кражу бутылки пива из ларька, опять же под их нажимом. Больше года он был не в себе и выполнял все, что ему прикажут старшие.

«Геройства». Два парня и две девушки издевались над 14-летней девочкой. Свои «геройства» подростки разместили в социальной сети интернет.

*** Олег часто совершал хулиганские действия и избивал своих сверстников, если ему казалось, что они хоть как-то ему угрожают. Был постоянно готов к отпору и для этого всегда носил с собой нож. Через год, увидев у входа в клуб группу подростков, подошел к ним и ударил парня ножом в сердце, от чего тот на месте скончался. Олег объяснил свои

действия следующим образом: «Он меня обругал, а я ни от кого не потерплю такого».

*** Тринадцатилетний Алеша, ученик шестого класса, тихий, интеллигентный мальчик, пошел вечером за хлебом в булочную и исчез бесследно. Мальчика остановили три подвыпивших подростка 16-17 лет. Потребовали деньги. Он отдал, но откупиться не смог. На «вырученные» три рубля подростки купили пиво. Алешу доставили в подвал одного из домов. Там опорожнили бутылки, а затем... Они били мальчика так, что Алеша лишился сознания, потерял память. С проломанной головой, наполовину парализованный, он был доставлен в больницу.

«Скинхеды». Почти в центре города был убит пожилой мужчина – выходец из Таджикистана. Следствие вышло на убийц с трудом, ими оказались хрупкие на вид девушки, младшим в группе было всего по 14 лет. Причиной убийства послужил национальный экстремизм. Зачинщицей преступления стала девушка по прозвищу Кошка, она была старше своих подруг (18 лет), к тому же была известна в тусовке скинхедов. Сын погибшего с трудом опознал тело отца: он был изуродован жестокими побоями, каблуками были нанесены проникающие ранения головы. Даже медики-эксперты были поражены видом следов беспрецедентной расправы. Девушки упорно отрицали свою вину, «расколоть» их было непросто. При этом учителя в школе отзывались о них как о хороших ученицах, а родители до конца не верили в виновность дочерей.

*** Численное превосходство (семеро-пятеро на одного) позволяет им безбоязненно и безнаказанно совершать разбойные нападения, хулиганские действия, сопровождая их жестоким избивением потерпевших. Характерны были одно время «налеты на Москву»: молодежные группы приезжали в столицу утром и сразу начинали «бомбить», совершать разбойные нападения на московских сверстников, грабить и избивать их.

«Премудрый пескарь». Александр хорошо рисует, но заниматься в художественной школе, участвовать в конкурсах, в оформлении стенгазет

отказывается. Убежден, что его талант – это миф. Считает, что в классе есть много ребят, которые рисуют лучше его, учатся в художественной школе. Положительный комментарий преподавателей воспринимает, как желание польстить ему. Уверен в своей заурядности. Постоянно оправдывается: «Я не могу. Я никогда не выигрывал. У меня ничего не получится. Бесполезно пытаться, я все равно проиграю». Рисует для себя, для собственного удовольствия.

Рефлексия:

Какой способ самоутверждения использовали подростки? Обоснуйте свой ответ.

Разве плохо стремиться к успеху?

Какие способы самоутверждения являются конструктивными?

Как помочь подросткам конструктивно самоутверждаться?

Вывод: Суть деструктивного самоутверждения в том, что стремясь уйти от реальности, подростки пытаются изменить свое психическое состояние, что дает им иллюзию безопасности, восстановления равновесия посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности.

Домашнее задание:

Напиши в рабочей тетради, какие способы самоутверждения используют герои литературных произведений. Определи самостоятельно тип самоутверждения.

Упражнение 3. «Хорошо или плохо»

Цель: развитие умения анализировать отказ от самоутверждения, конструктивные и деструктивные способы самоутверждения

Ход упражнения: Участники тренинга записывают на листах бумаги различные способы самоутверждения. Например:

Конструктивные способы самоутверждения: олимпиады, конкурсы, хорошая учеба, поступление в ВУЗ, саморазвитие, самообразование,

самосовершенствование, занятие спортом, соревнования, творчество, помощь окружающим людям, самостоятельность, сотрудничество, альтруизм и т.п.;

Деструктивные способы самоутверждения: агрессия, хулиганство, воровство, предательство, убийство, терроризм, высокомерие, курение, наркомания, алкоголизм, подлость, зависть и т.п.

Способы отказа от самоутверждения: замкнутость, изоляция от других, депрессия, самоуничужение, игнорирование мнения других их достижений, отказ от развития, отказ от самосовершенствования, пассивность, безразличие к происходящему.

Затем вытягивают один лист. По кругу каждый участник высказывает свое мнение о данном способе самоутверждения. Первый раз свое высказывание начинает словами «Хорошо быть, потому что...» Второй раз начинает со слов: «Плохо быть (способ), потому что...» и т.д. попеременно.

Рефлексия:

Как определить конструктивный или деструктивный способ самоутверждения использует человек?

Какими способами чаще пользуешься именно ты?

К каким последствиям приводят конструктивные и деструктивные способы?

Занятие 2. Роль рациональных и иррациональных убеждений в проявлении самоутверждения

Цель: проработка рациональных и иррациональных убеждений

Упражнение 1. «Мои убеждения»

Цель: развитие рефлексии, самоанализа

Инструкция: Что в Вашей жизни Вас больше всего раздражает/возмущает, выводит из себя? (Приведите примеры письменно).
Что в Вашей жизни Вас больше всего огорчает, расстраивает, в результате чего Вам НЕ ХОЧЕТСЯ видеть и слышать кого-либо, делать что-либо, общаться с кем-либо? (Приведите примеры письменно).

Что в Вашей жизни Вас больше всего радует, вдохновляет, воодушевляет, в результате чего Вам хочется делать что-то хорошее, творить, помогать кому-либо? (Приведите как можно больше конкретных примеров, ситуаций, вызывающих у вас данное состояние и желание).

Рефлексия:

Какие мысли возникли у Вас после того, как Вы ответили на поставленные вопросы?

Чего больше в Вашей жизни раздражений, огорчений или радостных событий?

Упражнение 2. «Самое плохое и самое хорошее»

Цель: развитие рефлексии, ответственности.

Инструкция: На нашу жизнь влияют разные события и люди. Давайте определим, каково это влияние. Выпиши пять самых приятных событий, которые произошли в твоей жизни. После каждого пункта отметь, благодаря кому или чему произошло это событие. Затем, выпиши пять самых крупных неприятностей, случившихся в вашей жизни. После каждого пункта отметь, кем или чем были вызваны эти неприятности. Теперь подсчитай, сколько набралось событий, за которые ответственны лично вы?

Рефлексия:

Каких событий оказалось больше?

Кто оказался ответственным за неудачи в твоей жизни?

Кто оказался ответственным за удачи в твоей жизни?

Каждый человек сам ответственен за свою жизнь (судьбу)?

Какова роль окружающих людей в этом?

Упражнение 3. «Самоанализ»

Цели: Развитие навыков когнитивного самоанализа, рефлексии.

Инструкция: Вспомните случай из детства, когда вы пережили настоящий ужас, депрессию или ненависть к себе. Выделите рациональные и

иррациональные суждения, которых вы придерживались в то время и которые вызвали у Вас состояние дискомфорта.

Как только вам в голову придет мысль о том, что ваши ранние переживания расстраивают вас и сегодня, попробуйте восстановить и оживить в памяти эти переживания и проанализировать свои рациональные и иррациональные суждения, которые явились причиной ваших проблем в прошлом.

Рефлексия.

Мы сами делаем себя несчастными из-за того, что придерживаемся абсолютистских иррациональных представлений.

Как можно контролировать возникновение этих рассуждений?

Как они влияют на нашу жизнь?

Какие суждения чаще всего приводят к проблемным ситуациям?

Домашнее задание:

Упражнение 4. «Когнитивные ошибки»

Инструкция: Вспомните какие-нибудь события или явления, из-за которых вы испытывали неприятные переживания. Запишите их. Теперь попробуйте активно оспорить свои иррациональные представления:

- существуют ли доказательства, что Ваши иррациональные представления являются истинными?

- как Вы можете доказать их правомочность?

- можете ли Вы опровергнуть свои иррациональные представления?

- что хорошего – или плохого – принесет Вам вера в Ваши иррациональные представления?

- можете ли Вы перестать верить в свои иррациональные представления?

Занятие 3. Роль самооценки и самоотношения в проявлении самоутверждения личности

Цель: способствование формированию адекватной самооценки

Упражнение 1. «Какой Я?»

Цели: Развитие рефлексии, адекватной самооценки.

Инструкция: В течение 10 минут ответьте на вопрос: «Какой Я?», используя для этой цели 10 слов или предложений, не стараясь отобрать удачные или неудачные, важные или неважные характеристики. Прочитайте, что у вас получилось. Поставьте знак «+» напротив тех ответов, которые вам нравятся; знак «-» напротив тех, которые не нравятся. Если не можешь решить, нравится или нет – поставьте «?».

Рефлексия:

Какие особенности Вашей личности помогают вам конструктивно самоутвердиться?

Как это влияет на выбор способа самоутверждения?

Вы удовлетворены собой? Занимаетесь самолюбованием?

Не чувствуете ли вы себя выдающейся личностью?

Если вы чувствуете себя сверхчеловеком, если считаете, что вы лучше других, то вы страдаете «манией величия», эгоизмом, считая себя выше других людей. Отыщите в своих мыслях слова «должен» и «обязан».

Упражнение 2. «Самоуважение и гордыня»

Цель: формирование представлений о самоуважении и его границах.

Ход упражнения: Ведущий вводит понятие самоуважения как составляющую Я-концепции и предлагает обсудить вопросы: «Для чего необходимо самоуважение? От чего оно зависит? Как на него влияют другие люди? Что такое идеальное Я и как оно влияет на самоуважение?» На основе обсуждения делаются выводы:

Самоуважение складывается через:

А) сравнение себя с идеальным Я. Чем представление о себе ближе к идеальному Я, тем самоуважение выше;

Б) сравнение себя с другими людьми. Сравнивая себя с людьми, которые ему в чем-то уступают, человек может повышать свое самоуважение. Нахождение среди людей, значительно превосходящих по значимым параметрам, может содействовать снижению самоуважения;

В) принадлежность к группе. Если человек принадлежит к успешной группе, то самоуважение может повышаться, и наоборот.

Рефлексия:

К чему может привести сниженное самоуважение?

Как будет проявлять себя подросток со сниженным самоуважением на перемене, на уроке, на дискотеке?

Что такое гордость?

Чем плоха гордыня?

Упражнение 3. «Умственный мусор»

Цель: коррекция отказа от самоутверждения

Ход упражнения: Ведущий и обучающийся рисуют большую мусорную корзину, затем собирают в нее «умственный мусор» - суждения, понижающие самоуважение. Например:

«Я никогда не буду такой умной и красивой, как моя мама»;

«Мне не достичь таких успехов в жизни, как мой отец»;

«Наш класс - тупой, и я такая же»;

«Мне никогда не получить столько внимания окружающих, сколько мне хочется».

Рефлексия:

Какие суждения мешают конструктивному самоутверждению?

Упражнение 4. «Круг поддержки»

Цель: развитие навыков самоподдержки, самопринятия.

Инструкция: «Вспомните людей, которые помогают Вам. Составьте список людей, к которым вы обращаетесь за помощью. Затем:

- нарисуйте круг и напишите в него свое имя;
- возле круга нарисуйте еще один круг, чуть дальше еще один и еще;
- в ближнем к вашему «Я» круге напишите имена близких, родных вам людей, членов вашей семьи, которые оказывали вам поддержку;
- в следующем за ним круге напишите имена друзей и соседей;
- в самом дальнем круге напишите помогающих и поддерживающих вас учителей, врачей, работников служб, служителей церкви и т.п.».

Рефлексия:

Обязаны ли другие люди Вам помогать?

В какой мере каждый должен рассчитывать на себя?

Всем ли помогают другие люди?

Кто нуждается в помощи и почему? Перечислите их.

Домашнее задание:

Вспомни и опиши пару случаев, когда ты мог (могла) быть довольна собой, выразить себе одобрение. Что особенно понравилось тебе? За что бы ты мог (могла) гордиться собой? Возьми за правило составлять список конструктивных способов самоутверждения, которые ты используешь.

Занятие 4. Мотивы конструктивного и деструктивного самоутверждения, отказа от самоутверждения

Цель: способствование формированию адекватного отношения к себе и сложным жизненным ситуациям.

Упражнение 1. «Кто Я?»

Цель: осознание собственной уникальности, неповторимости

Инструкция: Представьте, что Вы идете по пр. Ленина. К вам подходит молодая симпатичная девушка (юноша) и спрашивает: Скажите, пожалуйста, КТО ВЫ?

Подросток или старшеклассник должен ответить. Можно уточнить, что это инопланетянка, и она хочет узнать, что же это за существа, которые живут на земле, что они из себя представляют. Поэтому вопрос: «Кто Вы?» задается многократно, т.к. ей все непонятно, кто же это. Ответы пишут на доске: студентка, дочь, внучка, подруга, девушка, россиянка, жительница города и др. После того как все ответы иссякнут, задается вопрос: «Что из сказанного относится только к Вам и ни к кому другому?». Если участник догадался написать свое имя, фамилию, отчество, то начинается вторая часть упражнения: «Приведите пример известной личности. В чем его уникальность, неповторимость?».

Рефлексия:

Каждый сам должен определить границы и суть своей уникальности.

Упражнение 2. «Мои ценности»

Цель: осознание собственных ценностных ориентаций, установок на пути к конструктивному самоутверждению.

Инструкция: «Перед вами личностные качества. Выберите те качества, которые вы цените более высоко, которые вы считаете необходимыми для достижения успеха, конструктивного самоутверждения, общения с другими людьми, для личностного роста и развития. Совершая выбор, спросите себя, какими из качеств вы предпочли бы обладать:

Способный, сопереживающий другим людям, уравновешенный, продуктивный, вспыльчивый, эгоистичный, интеллектуальный, злой, деликатный, добрый, грубый, надежный, беспечный, самолюбивый, честолюбивый, оригинальный, уважающий других людей, творческий, высокомерный, великодушный, конфликтный, здравомыслящий, равнодушный, агрессивный, энергичный, способный сотрудничать с другими, мудрый, уважающий других, терпеливый, одаренный, пассивный.

Список содержит альтруистические качества личности, отражающие социальный интерес к другим людям, и эгоистические, деструктивные

качества. Каких качеств оказалось больше: конструктивных или деструктивных?»

Рефлексия:

Как Ваши предпочтения, ценности влияют на выбор целей и способов самоутверждения?

Упражнение 3. «Мои сильные стороны»

Цель: развитие позитивного отношения к себе. Поиск ресурсов в своих прошлых достижениях.

Инструкция: «Напишите, какие личностные качества помогают вам конструктивно самоутверждаться, добиваться успехов в общении, учебе? Какие качества мешают вам конструктивно самоутверждаться, добиваться успехов в общении, учебе?»

Рефлексия:

Какие Ваши личностные качества особенно ценны?

Какие личностные качества ценят в Вас другие люди?

Занятие 5. Проявление эмоций в процессе самоутверждения личности

Цель: проработка эмоционального компонента самоутверждения

Упражнение 1. «Могущество»

Цель: осознание собственной уникальности, неповторимости, самооценности.

Инструкция: Закончите предложение «Я могу...» (не менее 20 предложений). Подчеркните то, что можете только вы. Зачитайте ваши «могушки».

Рефлексия:

Как вы думаете, что такое могущество?

Чем больше умений у человека, тем он могущественней, тем больше он может, умеет что-то делать, создавать творить.

Упражнение 2. «Полезьа и вред эмоций»

Цель: развитие умения анализировать здоровые и нездоровые эмоции, осознавать связь с типом самоутверждения.

Оценочная шкала эмоциональных проявлений

Здоровые, нездоровые и здоровые негативные эмоции по А. Эллису	Интенсивность	Тип самоутверждения: КС; ДС; ОС
Печаль	0 1 2 3 4	
Раздражение	0 1 2 3 4	
Спокойствие	0 1 2 3 4	
Гнев	0 1 2 3 4	
Депрессия	0 1 2 3 4	
Обида	0 1 2 3 4	
Тревога	0 1 2 3 4	
Радость	0 1 2 3 4	
Грусть	0 1 2 3 4	
Удивление	0 1 2 3 4	
Восторг	0 1 2 3 4	
Страх	0 1 2 3 4	
Зависть	0 1 2 3 4	
Ненависть	0 1 2 3 4	
Вина	0 1 2 3 4	
Интерес	0 1 2 3 4	
Тоска	0 1 2 3 4	

1 этап. Инструкция: По вертикали перечисляются эмоциональные проявления, а по горизонтали отмечается степень выраженности каждого из них у вас. В столбце «Интенсивность», необходимо обвести тот бал, который соответствует интенсивности проявления эмоции.

0 – нет, 1 – немного, 2 – средне, 3 – очень много, 4 – крайне много. В итоге создаётся своего рода профиль эмоциональных проявлений.

Комментарий: Отметка -0- показатель скрытности, опасность внутриличностного конфликта. Отметка -4- показатель ярко проявляющихся эмоциональных состояний, переходящих в устойчивые чувства, результат внешней конфликтности.

2 этап. Инструкция: Определите, какому типу самоутверждения соответствует каждая эмоция. В столбце «тип самоутверждения» отметьте те

типы самоутверждения, которые соответствуют здоровым и нездоровым эмоциям.

Комментарий: КС – конструктивное самоутверждение, ДС – деструктивное самоутверждение, ОС – отказ от самоутверждения»

Рефлексия:

В процессе обсуждения анализируются скрытые эмоции и ярко проявляющиеся эмоциональные состояния, которые переходят в устойчивые чувства. Устанавливается связь между здоровыми и нездоровыми эмоциями и типом самоутверждения личности.

Упражнение 3. «Способы выражения чувств»

Цель: развитие умения диагностировать здоровые и нездоровые эмоции, осознавать связь эмоций с типом самоутверждения личности

Психолог: Печаль, раздражение, озабоченность – отрицательные эмоции, которые помогают выражать недовольствие в связи с нежелательными событиями и подталкивают к тому, чтобы действовать. Они относятся к здоровым негативным эмоциям.

Депрессия, гнев и тревога – нездоровые негативные эмоции, так как они подразумевают, что нежелательное событие не должно случиться, мешают вам действовать, делают вас беззащитными, если событие все-таки случается.

Здоровыми эмоциями являются радость восторг, удивление, восхищение и т.п.

Вам нужно будет показать эмоцию, а я постараюсь определить, к какому типу она относится?

Рефлексия:

Какие эмоции Вам было сложнее всего показывать?

Какие эмоции у Вас вызвали затруднение в процессе диагностики?

Какие эмоции было сложнее всего понять?

Как здоровые и нездоровые эмоции связаны с типом самоутверждения?

Занятие 6. Влияние негативных нездоровых эмоций на выбор способа самоутверждения

Цель: коррекция негативных эмоциональных состояний в процессе самоутверждения.

Упражнение 1. «Анализ притчи о зависти»

Психолог: Один волшебник сказал человеку: «Проси, что хочешь, но соседу твоему будет в два раза больше». Хотел попросить корову, но соседу - две? Нет уж! Что не придумает, а соседу все больше, да лучше. Наконец придумал: «Сделай, чтоб я ослеп на один глаз. Пусть сосед вовсе ослепнет».

Рефлексия:

Какие эмоции испытывал человек, когда загадывал желание волшебнику?

Почему ему было неприятно, что у соседа все больше, да лучше?

Какой способ самоутверждения использовал человек в притче?

Упражнение 2. «Айсберг»

Цель: осознание здоровых и нездоровых негативных эмоциональных состояний

Инструкция: Нарисуйте айсберг. В надводной части айсберга нарисуйте те эмоции, которые Вы без проблем показывают окружающим, а в подводной – те, которые Вы предпочитаете скрывать от других людей.

Рефлексия:

Какие эмоции оказались в надводной части айсберга?

Какие эмоции оказались в подводной части?

Каких эмоций оказалось больше?

Упражнение 3. «Пластилиновые чувства»

Цель: коррекция негативных эмоциональных состояний

Необходимый материал: кусочки пластилина разного цвета.

Инструкция: Сейчас каждый из вас получит записку, в которой записано чувство или эмоция. Вам надо вылепить из пластилина эту эмоцию.

После того, как вы закончите лепить, вы получите еще одну записку, в которой будет записана другая эмоция или чувство, которые вам также нужно вылепить.

По окончании лепки группа пытается угадать, какую эмоцию (чувство) лепил каждый участник, а авторы делают комментарий к своим произведениям.

Примечание: Первый раз предлагаются записки с отрицательными эмоциями (чувствами), второй раз с положительными.

Примеры эмоций и чувств: интерес, радость, удивление, восхищение, вдохновение, удовольствие, любовь; печаль, горе, страх, гнев, отвращение, стыд, равнодушие.

Рефлексия:

Какие чувства и мысли возникли у Вас по поводу своих и чужих работ?

Домашнее задание:

Найдите свои безопасные способы избавления от отрицательных эмоций. Спорт, танцы, физическая активность (уборка, стирка и п.т.п.), побить подушку, поиграть в компьютер и т.д. Составьте памятку по борьбе с деструктивными эмоциональными проявлениями.

Занятие 7. Психологические особенности отказа от самоутверждения

Цель: проработка психологических механизмов отказа от самоутверждения.

Упражнение 1. «Как справиться со страхом»

Цель: психологическая коррекция тревоги и страха.

Инструкция: Вспомните, когда вы в последний раз переживали сильное чувство тревоги, страха. Попробуйте проанализировать, что стало причиной тревоги, страха – рациональные представления и желания или иррациональные представления и категорические требования.

Теперь вспомните случай, когда вы переживали депрессию из-за неудачи или отказа. «Я просто обязан выиграть. Если проиграю, то значит, ничего не стою ни как спортсмен, ни как человек».

Если вас что-то сильно расстраивает, попробуйте разглядеть свои очевидные и скрытые категорические, догматические требования. Допустите, что они у вас действительно есть. Ищите слова «должен», «обязан».

Рефлексия:

Каковы психологические причины возникновения тревоги и страха?

Какие советы Вы можете дать человеку, который испытывает неуместную тревогу, страх?

Упражнение 2. «Шкала измерения событий»

Цель: развитие умения конструктивно избавляться от тревоги и страха

Инструкция: Используйте измерительную шкалу от 0 до 100 баллов, процентов или условных единиц. Один полюс шкалы принимаем за 0, т.е. полное отсутствие каких-либо неприятностей. Противоположный полюс – 100% неприятностей: «Катастрофа», «кошмар», «ужас». В качестве 100% необходимо создать для себя образец, некий «эталон» самого худшего в прямом и очень конкретном смысле этих слов. Это необходимо сделать, задействовав визуальные картинки, аудиальные и кинестетические ощущения. Теперь, думая о какой-то «катастрофе», следует оценить, на сколько процентов данное событие может реально быть оценено.

Рефлексия:

Во сколько % Вы оценили свои неприятности?

Как изменилось Ваше эмоциональное состояние?

Упражнение 3. «Обида как реакция на ситуацию крушения надежды»

Психолог: Вспомните событие, которое до сих пор вызывает у вас обиду и негодование. Подумайте, способны ли вы извлечь какую-то пользу из этих обстоятельств? Если бы вам пришлось переживать их снова, что бы вы изменили, а что оставили без особых перемен?

Что еще необходимо сделать, чтобы расстаться с обидой? Что мешает вам расстаться с ней? Быть может, вам просто нужно высказаться? Вы хотите получить извинения? Или увидеть, что другая сторона прилагает усилия для исправления положения? Что вам нужно для того, чтобы распрощаться с этим чувством?

Используйте метод визуализации для работы с неприятными воспоминаниями. Для выполнения этого упражнения займите удобное положение, закройте глаза, сосредоточьтесь на своем дыхании.

Этап 1. Релаксация. Воздух заполняет брюшную полость, затем грудную клетку и легкие. Сделайте полный вдох, затем несколько легких спокойных выдохов.

Теперь спокойно, без специальных усилий сделайте новый вдох. Обратите внимание, какие части вашего тела соприкасаются со стулом или полом. В этих частях тела постарайтесь ощутить поддержку сильнее. Вообразите, что стул или пол приподнимаются, чтобы поддержать вас. Расслабьте мышцы, с помощью которых вы сами поддерживаете себя.

Этап 2. Возвращение к иницирующему событию. Вспомните событие, которое продолжает действовать на вас, вызывая разрушающие воспоминания. Представьте в деталях, что тогда происходило: что вы видите? Кто присутствует и участвует в той сцене? В чем они одеты? Что они говорят? Что говорите вы? Отметьте интонации, громкость, тембр. Что вы чувствуете? Отметьте ваши ощущения. Представьте себе, что к этим ощущениям привязаны тонкие веревочки, вы их крепко держите в левом кулаке и не спешите отпускать.

Как вы теперь считаете: чего вам не хватило тогда для эффективного завершения ситуации? Спокойствия? Выдержки? Уверенности? Чуткости? Ощущения собственного благополучия? Ценности? Компетентности?

Этап 3. Оживление приятных воспоминаний. В вашем опыте есть ситуации, где вы демонстрировали качества, которых вам не хватало в трудной ситуации. Это – ваши позитивные ресурсы и они уже имеются в вашем опыте. Вспомните то время своей жизни, когда вы были уверены, что

по-настоящему любимы. Вспомните эпизоды, когда вы переживали ощущения, которых вам не хватало в трудной ситуации. Восстановите зрительные образы, звуки и главное – ваши ощущения. Старайтесь усилить переживание этих позитивных ощущений и сохранить их. Представьте, что к этим ощущениям привязаны тонкие веревочки. Возьмите их в правый кулак и не отпускайте.

Этап 4. Повторное возвращение к иницирующему событию. В вашем левом кулаке опять зажаты ощущения дискомфорта, но в правом кулаке уже имеются необходимые ресурсы: нужные качества, нужное состояние. Сделайте теперь в воображении то, что вы хотите сделать для завершения ситуации. Что произошло? Что вы видите? Что вы делаете? Что вы говорите? Что вам отвечают? Чем эта ситуация отличается от старой? Как отличаются ваши ощущения?

Завершив ситуацию, «отпустите» ваши чувства, разжав оба кулака.

Рефлексия:

Расскажите в рабочей группе о своих ощущениях.

Как изменялось Ваше эмоциональное состояние в процессе выполнения данного упражнения?

Домашнее задание:

Упражнение 4. «Письмо обидчику»

Цель: развитие способности самостоятельно отреагировать негативные эмоции, конструктивно самоутверждаться.

Инструкция: Напишите своему обидчику письмо. Выразите на бумаге все свои негативные эмоции. Постарайтесь найти в данной ситуации положительный смысл, конструктивное решение.

Рефлексия:

Как изменилось Ваше эмоциональное состояние?

Какие положительные уроки можно извлечь из данной ситуации?

Занятие 8. Роль эмоциональной саморегуляции и самоконтроля в процессе самоутверждения личности

Упражнение 1. «Анализ притчи о кольце царя Соломона»

Жил был мудрый царь Соломон. Но, не смотря на свою мудрость, жизнь его не была спокойной. И обратился однажды царь Соломон за советом к придворному мудрецу с просьбой: "Помоги мне - очень многое в этой жизни способно вывести меня из себя. Я сильно подвержен страстям, и это очень мне мешает!" На что Мудрец ответил: "Я знаю, как помочь тебе. Надень это кольцо - на нем высечена фраза: "ЭТО ПРОЙДЕТ!" Когда тебе постигнет сильный гнев или сильная радость, посмотри на эту надпись и она отрезвит тебя. В этом ты найдешь спасение от страстей!".

Шло время, Соломон последовал совету Мудреца и обрел спокойствие. Но настал момент и однажды, как обычно взглянув на кольцо, он не успокоился, а наоборот - еще больше вышел из себя. Он сорвал кольцо с пальца и хотел зашвырнуть его подальше в пруд, но вдруг заметил, что и на внутренней стороне кольца имелась какая-то надпись. Он присмотрелся и прочитал: "И ЭТО ТОЖЕ ПРОЙДЕТ...".

Рефлексия:

О чем говорит и чему учит данная притча?

Упражнение 2. «Релаксация»

Цель: развитие навыков саморегуляции в ситуации эмоционального дискомфорта.

Инструкция: «Сядьте в кресло. Расслабьтесь. Закройте глаза. Несколько раз медленно и глубоко вдохните, фиксируя свое внимание на прохождение воздуха по дыхательным путям. Затем вытяните правую руку, крепко сожмите в кулак. Почувствуйте напряжение мышц. Разожмите кулак. Ощутите расслабление мышц. Снова сожмите кулак и изучите напряжение. Через 5-10 секунд разожмите кулак и изучите напряжение. Сосредотачивайтесь только на мышцах, которые напрягаете и расслабляете.

Старайтесь в это время не напрягать другие группы мышц. Такие упражнения в виде циклов напряжение – расслабление проделайте на других группах мышц (плечи, рот, глаза, шея, лоб, ноги...). Далее попробуйте расслаблять все тело. Почувствуйте, как расслабленность «течет» через плечи, грудь, живот к ногам. Изучите связанное с общей расслабленностью состояние успокоенности и чувство психического комфорта. После этого медленно сосчитайте от 10 до 1. Медленно дайте себе задание, что после окончания счета, вы снова будете собранными и бодрыми».

Рефлексия: Как изменилось Ваше эмоциональное состояние после выполнения упражнения?

Упражнение 3. «Здоровое дыхание»

Цель: развитие навыков саморегуляции в ситуации эмоционального дискомфорта.

Ход упражнения: Для выполнения этого упражнения участник тренинга находит удобное положение, в котором можно сохранять неподвижность в течение 15-20 минут.

Инструкция: Сядьте удобно. Смотрите на пол в 1-2 метрах перед собой, ни на чем не фиксируя взгляд. Примите медитативную позу. Расслабьте тело. Сконцентрируйтесь на дыхании. Не меняйте естественного ритма дыхания, а только следите за ним. Дыхание можно мысленно сопровождать фразами: «Я чувствую свой вдох... чувствую свой выдох...» и т.д.

Я вдыхаю.....

Я выдыхаю.....

Грудная клетка расслаблена.....(один дыхательный цикл)

Я вдыхаю.....

Я выдыхаю.....

Мое тело расслаблено.... (один дыхательный цикл)

Я вдыхаю.....

Я выдыхаю.....

Я чувствую покой и расслабление... (один дыхательный цикл)

Я вдыхаю.....

Я выдыхаю.....

Приятное ощущение... (вдох)

Приятное ощущение... (выдох)

Приятно дышать... (вдох)

Приятно дышать... (выдох)

Я чувствую тепло... (вдох)

Я чувствую тепло... (выдох)

Все расслаблено... (вдох)

Все расслаблено... (выдох)

Спокойствие и тишина... (вдох)

Спокойствие и тишина... (выдох).

Рефлексия: Как изменилось Ваше эмоциональное состояние после выполнения упражнения?

Упражнение 4. «Самоконтроль»

Цель: развитие навыков эмоциональной саморегуляции и самоконтроля

Ход упражнения: Ведущий предлагает подросткам дать определение самоконтроля. На основании обсуждения делается запись в тетради: «Самоконтроль – это основанное на использовании воли умение владеть своим поведением, противостоять воздействиям внешней среды и внутренним влечениям».

Рефлексия:

Как может проявляться самоконтроль на уроке, на перемене, дома?

Чем мешает отсутствие самоконтроля?

Когда проявляется способность к самоконтролю?

В каких профессиях необходим очень высокий самоконтроль?

Какую роль играет самоконтроль и саморегуляция в процессе самоутверждения личности?

VI. Методические рекомендации

В данной программе используются различные психологические методы, методики и технологии, они регулируются в зависимости от психологических особенностей группы.

Работа выстраивается с учётом возрастной категории, а также уровня развития детей. На первом занятии оценивается готовность обучающихся к работе. Важное место отдаётся созданию положительной мотивации к занятиям и формированию зоны доверия, что повышает продуктивность процесса и качество получаемых знаний. В процессе занятий происходит не только проработка существующих проблем, но и обучение правильному выражению своих чувств и мыслей, осознанию своего эмоционального состояния в той или иной ситуации. Важно правильно регулировать и направлять участника в процессе выполнения упражнений, а также рефлексии, с целью приведения его к ожидаемому результату, а также своевременного разрешения конфликтных ситуаций. Использование индивидуальных форм работы в подростковом возрасте является значимым в контексте учёта их психо-физиологических особенностей, а в данном случае – возможность полностью открыться перед психологом не стесняясь мнения сверстников.

Особенностью проведения такого рода занятий является применение технологии «участник-участник», то есть психолог выступает в роли полноценного участника процесса и вместе с ребенком выполняет различные упражнения, но функция регулятора процесса с него не снимается. Данный фактор формирует высокий уровень доверия к тренеру, а также дает возможность регулировать процесс «изнутри».

Занятия носят последовательный характер, то есть уделяется внимание правильному выстраиванию логики программы. Важное место отводится рефлексии, как «фактору, способствующему проведению через осознание нового опыта, осознанию собственных чувств и эмоций», поэтому ей отводится достаточно много времени от каждого занятия.

В некоторых случаях применяется метод релаксации. Данные меры применяются, когда психологическое состояние клиента носит критический характер.

VII. Список литературы

1. Анцупов, А.Я., Шипилов, А.И. Словарь конфликтолога. – СПб.: Питер, 2006. – 523 с.
2. Бодалев А.А., Столин В.В. Общая психодиагностика . – СПб.: Изд-во «Речь», 2004. – 440 с.
3. Грецов А.Г. Психологические тренинги с подростками. – СПб.: Питер, 2008. – 386 с.
4. Доровской А.И. Сто советов по развитию одаренности детей. Родителям, воспитателям, учителям. - М.: Российское педагогическое агентство, 1997. – С.90-91
5. Ежова Н.Н. Научись общаться!: коммуникативные тренинги. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.- 249 с.
6. Каменюк А.Г., Ковпак Д.В. Антистресс - тренинг. – СПб.: Питер, 2008. – 224 с.
7. Капустина, А.Н. Многофакторная личностная методика Р.Кеттелла. / А.Н. Капустина.– СПб.: Питер, 2001. – 112 с.
8. Киреева Е.А. Исследование самоутверждения у подростков.- Журнал «Научные проблемы гуманитарных исследований» выпуск №7, 2010. – С. 130-136.
9. Киреева Е.А., Дубовицкая Т.Д. Методика исследования особенностей самоутверждения в подростковом возрасте// Экспериментальная психология.2011.№2. – С.115-124.
10. Кунигель Т.В. Тренинг «Активизации внутренних ресурсов подростка». – СПб.: Издательство «Речь», 2006. – 101 с.
11. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. – М.: Изд-во «Совершенство», 1998. – 208 с.
12. Микляева А.В. Я - подросток. Программа уроков психологии.- СПб.: Издательство «Речь», 2006. - 336 с.
13. Мухина, В.С. Детская психология / В.С. Мухина. – М.: ООО Апрель Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000 – 352 с.

14. Мони́на Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». – СПб.: Речь, 2009. – 250 с.
15. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка. – СПб.: Речь, 2007. – 296 с.
16. Психология личности /Л.И. Божович // Т.1. Хрестоматия. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2000. — 448 с.
17. Реан А.А. Практическая психодиагностика личности: Учеб. пособ.- СПб: Изд-во СПб, 2001.— 224 с.
18. Самоукина, Н.В. Эффективная мотивация персонала при минимальных финансовых затратах. – М.: Вершина, 2006. – 224 с.
19. Толстых, Н.Н. Самоутверждение / Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах: Социальная психология // Ред.-сост. Л.А. Карпенко. Под общей ред. А.В. Петровского. – М.: ПЕР СЭ, 2005. - 175 с.
20. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2006. – 336 с.
21. Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. – Мн.: Ильин В.П., 1996. – 126 с.
22. Харламенкова, Н.Е. Самоутверждение подростка / Н.Е. Харламенкова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 2007. – 384 с.
23. Харькин В., Гройсман А. Тренинги самооздоровления и самосозидания. – М.: «Издательство Магистр», 1996. – 196 с.
24. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7-8 классы) – М.: Генезис, 2007. – 167 с.
25. Шевченко М.Ф. Как стать успешным? Программа занятий для старшеклассников. – СПб.: Речь, 2007. – 208 с.
26. Широкова И.Б. Тренинг самопознания для подростков. Общение. Память. – М.: Генезис, 2005. – 169 с.
27. Эллис А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 288 с.