УТВЕРЖДАЮ
Директор КГКУ «Центр содействия
семейному устройству г. Партизанска»
_____ С.Г. Матвеева
«01» сентября 2023 г.

# Коррекционно – развивающая программа для работы с воспитанниками подросткового возраста КГКУ «Центр содействия семейному устройству г. Партизанска»

# «Я все смогу»

## на 2023 – 2024 учебный год

Педагог-психолог
Коноваленко О.И.

г. Партизанск,
2023

**Объяснительная записка**.

***Актуальность программы.***

Чувство нестабильности и незащищенности, переживание эмоционального дискомфорта в жёстких условиях современного общества, расхождение между уровнем самооценки и притязаниями – эти и другие факторы оказывают влияние на формирование тревожности, как устойчивой личностной черты.

Наиболее острые динамические характеристики проблема тревожности приобретает в подростковом возрасте. Это связано со многими психологическими особенностями подростков, благодаря которым тревожность может закрепиться в структуре личности как устойчивая характеристика. Стремление обучающихся к самоактуализации, критическое осмысление окружающего, становление образа Я и «внутренней позиции» личности создают условия для развития тревожности. Подросток постоянно попадает в ситуацию дискомфорта, фрустрирует эмоциональная сфера, т. е. он реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями, которые вызывают тревожность.

Актуальность данной разработки обуславливается насущной потребностью в создании специальной коррекционно – развивающей программы для работы с воспитанниками подросткового возраста.

**Цель**: снижение личностной тревожности у подростка и повышение самооценки.

**Задачи**:

1. развитие у подростка умений и навыков психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения) и навыков владения собой в критических ситуациях;
2. формирование коммуникативных компетенций: умений и навыков конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов;
3. повышение самооценки подростка.

**Ожидаемые результаты**:

снижение личностной тревожности; улучшение психо-эмоционального самочувствия подростка; осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности.

**Сроки выполнения программы**: рассчитана на подростка в возрасте 11-17 лет, в течение учебного года.

Занятия проводятся один раз в неделю (40минут).

## Тематический план занятий

| Тема занятия | Содержание занятия |
|---|---|
| Занятие №1<br>**Формула самооценки** | Упражнение «Самого себя любить» |
| Занятие №2<br>**Дифференцированная самооценка** | Упражнение «Мои сильные стороны»<br>Упражнение «Вы меня узнаете?»<br>Упражнение «Мои добрые дела» |
| Занятие №3<br>**3 типа самооценки** | Упражнение «Что я знаю о себе»<br>Упражнение «Продолжи предложения» |
| Занятие №4<br>**О любви к себе** | Дискуссия «Самое-самое»<br>Дискуссия «Моя вселенная» |
| Занятие №5<br>**Потребности и цели** | Проективный рисунок «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем»<br>Упражнение «Девиз»<br>Упражнение «Без маски» |
| Занятие №6<br>**Что мешает ставить цели** | Упражнение «Диалог с собой»<br>Упражнение «Письмо себе любимому» |
| Занятие№7<br>**Чувство вины** | Медитация «Страна чувств» |
| Занятие №8<br>**Как окружение влияет на нашу самооценку** | Упражнение «Мусорное ведро»<br>Упражнение «С кем я общаюсь»<br>Упражнение «Мои ценности» |
| Занятие №9<br>**Навыки общения и уверенного поведения** | Упражнение «Зубы и мясо»<br>Упражнение «Три портрета» |
| Занятие №10<br>**Перспектива** | Упражнение «Перспектива»<br>Упражнение «Похвала себе» |
| Занятие 11<br>**Повышение самооценки, снятие тревожности** | Упражнение «Лес»<br>Проективная методика «Дорисуй рисунок»<br>«Рисуем чувства»<br>Упражнение «Настроение»<br>Упражнение «Автопортрет» |
| Занятия 12-15<br>**Комплекс упражнений для повышения самооценки подростка** | Упражнение «Визуализация»<br>Упражнение «Смените минус на плюс»<br>Упражнение «Пять пальцев»<br>Упражнение «Шведский стол»<br>Упражнение «Три шага»<br>Упражнение «Актуализация»<br>Релаксация Остров мечты<br>Притча «Притча про ворону и павлина»<br>Упражнение «Маски»<br>Упражнение «Без маски»<br>Упражнение «Зато я» |
| Занятия 16-20<br>**Комплекс занятий по снижению тревожности и повышению самооцейки** | Упражнение «Позитивные мысли»<br>Упражнение «Школьные дела»<br>Упражнение «Я в своих глазах, я в глазах окружающих»<br>Упражнение «Воображение успеха»<br>Упражнение «Афоризмы»<br>Упражнение «Еженедельный отчет» |

**Список литературы:**


1. Афанасьев, С. Каморин «300 творческих конкурсов для детей, подростков, взрослых» М. «Аст-пресс СПД» 2001 г.
2. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. – СПб.: Речь, 2001 г.
3. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф.Анн-СПб.: Питер, 2003/ Серия «Эффективный тренинг».
4. К.Фопель Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем.: В 4-х томах. Т.1.- М.:Генезис, 2003г.
5. К.Фопель Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем.: в 4-х томах Т.3. 2-е изд., Стер-М.: Генезис, 2003г.


## «Я все смогу»
## Повышение самооценки, снятие тревожности.

### Занятие №1
### Формула самооценки

Самооценка – оценка своих возможностей, способностей, действий и результатов.

Самооценка оказывает очень сильное влияние на то, как живется человеку. Если самооценка адекватная, а цели разумные, то человек живет легко и спокойно, он доброжелателен и открыт, уважает себя и окружающих.

В современной психологии есть три вида самооценки:

1. заниженная
2. адекватная
3. завышенная

Но не стоит путать самооценку и уверенность, т.к. самооценка часть уверенности.

Уверенность – состояние ума, в котором ум выражает согласие суждению без боязни ошибиться; состояние бытия без сомнения, свобода от сомнения.

Формула самооценки:

Самооценка = Успех / Уровень притязаний

Регулировать самооценку:

1. Ставить ниже планку (цели);
2. Растягивать время достижения;
3. Разбивать на задачи свои цели (маленькие цели);
4. Не смотреть на других (у каждого своя черта отсчета: свои способности, свои возможности)

Правило адекватной самооценки:

**Я люблю себя как есть!**

**Упражнение «Самого себя любить»**

Цель игры: научить подростка внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

Сядьте удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха…

Представь себе зеркало. Громадное – громадное зеркало в светло – красной раме. Возьми платок и вытри зеркало как можно чище, так, чтобы оно все блестело и сияло…

Представь, что ты стоишь перед этим зеркалом. Тебе видно себя? Если да, то подай мне знак рукой. (Дождитесь, пока большинство учащихся подадут вам знак.)

Разгляди свои губы и цвет своих глаз. Посмотри, как ты выглядишь, когда немного покачиваешь головой. Посмотри на свои плечи и грудь. Посмотри, как ты опускаешь и поднимаешь плечи…

Тебе видно свои ноги? Посмотри, как высоко ты можешь подпрыгнуть… У тебя хорошо получается! Теперь представь себе, что твоё отражение улыбается и ласково смотрит на тебя…

Посмотри на свои волосы! Какого они цвета? Возьми расческу и причешись, глядя в зеркало перед собой. Причешись как обычно…

Посмотри в улыбающиеся глаза своего отражения. Пусть твои глаза блестят и светятся радостью, пока ты рассматриваешь их в зеркало. Набери немного воздуха в лёгкие и надуй немного маленьких светлых искорок в свои глаза. (При этих словах – глубоко вдохните и громко, и отчетливо выдохните воздух. Повторите свою просьбу к детям - добавить блеска в глаза.) Постарайтесь разглядеть золотое свечение вокруг твоих глаз. Пусть твои глаза выглядят совершенно счастливыми.

Теперь посмотри на свое лицо в зеркале. Скажи самому себе: «Моё лицо улыбается. Я люблю улыбаться. От этого мне становиться приятнее» Если твоё лицо всё ещё серьёзно, то преврати серьёзное лицо в одну громадную и довольную улыбку. Покажи свои зубы зеркалу. У тебя это здорово получилось!

Теперь посмотри на своё тело в зеркале и увеличь его. Твои плечи пусть станут совсем ровными и прямыми. Постарайтесь почувствовать, как это приятно – вот так гордо стоять и нравиться самому себе. И, разглядывая себя с ног до головы, повторяй за мной: «Я люблю себя! Я люблю себя! Я люблю себя!» (Произнесите эти слова с большим энтузиазмом и очень эмоционально.) Ту чувствуешь, как это приятно? Ты можешь повторять про себя эти слова всякий раз, когда захочешь почувствовать себя счастливым и довольным. Постарайтесь прочувствовать всем своим телом, как ты произносишь: «Я люблю себя!» В какой части тела ты ощущаешь это? Покажи рукой на это место, где чувствуешь своё «Я люблю себя!» Хорошо запомни, как в твоем теле отражается твоё «Я люблю себя!» Сейчас мы обсудим это.

А теперь ты можешь вернуться снова в класс. Потянись, немного напряги и расслабь своё тело и открой глаза…

Рефлексия:

Почему некоторые люди любят самих себя?

Почему некоторые люди себя не любят?

Почему некоторым людям редко приходят в голову приятные мысли о себе?

Что ты можешь сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо?

Что делает тебя счастливым?

**Домашнее задание.**

Психолог. Выполни дома следующее задание. Сделай рисунок под названием «Я в лучах солнца». Нарисуй круг и в центре напишите букву «Я». От границ круга нарисуйте лучи: их количество должно соответствовать отмеченным совпадениям в вашей характеристике. Совпадения положительных качеств нужно рисовать красным карандашом, а отрицательных – синим.

## Занятие №2

## Дифференцированная самооценка.

У взрослого человека самооценка дифференцирована.

Взрослый человек может оценить себя в каждой сфере отдельно, например, как специалиста или как родителя, мужа. Признак незрелости – неумение отделять себя от своей работы, своих поступков, когда ощущаешь себя плохим, допустив ошибку, сделав что-то не так.

У ребенка эта самооценка целостная, он не может разграничивать свои качества. Ребенку говоришь – ты плохо выполнил задание. И ребенок соотносит это ко всему себе. Может сделать вывод – я весь плохой.

Необходимо научиться делать акцент на свои положительные качества:

- Как дочь – я супер;
- Как подруга – я идеальная;
- Как любимый человек – что-то не получается
- Как специалист - надо работать над собой….

Надо уметь разграничивать свои качества:

Как человек – ты хороший ⟶ плохое поведение

Правило адекватной самооценки

| **Как человек я хороший ------- плохое поведение** |
|---|

**Упражнение «Мои сильные стороны»**

Выписать 5 своих положительных качеств:

- в отношениях…..
- в профессиональной сфере…..
- умение готовить, рисовать,
- разбираться в звездах, в лошадях…
- любить порядок и т.д.

почему вы молодец (гордиться) никто за вас это не сделает

Всегда держать их в зоне вашего внимания.
Это и есть уметь дифференцировать и разделять свои положительные качества.

**Упражнение «Мои добрые дела»**

Доброе отношение к людям, к своим близким, родным и просто знакомым должно проявляться не только на словах, но и в конкретных делах. Вспомни, какое конкретное доброе дело ты сделали за вчерашний день? Кто был это человек? Что ты при этом чувствовал? Как тебя отблагодарил этот человек? Сколько своих добрых дел ты смог вспомнить? Способны ли ты на добрые дела? Если нет, то, что тебе мешает? Проанализируй свои привычки. Есть ли среди них привычка делать добро?».

**Упражнение «Вы меня узнаете?»**

«Иногда обстоятельства складываются так, что назначается встреча с совершенно незнакомым человеком. Хорошо если есть фотография этого человека. А если нет? Что делать? Вы договорились по телефону о дне, времени, месте встречи и о «пароле», по которому вы узнаете друг друга. Это может быть красный шарф и т. п. Ведь так обычно и поступают люди.

Давайте уйдем от этого стериотипа. Опишите себя так, чтобы человек, которого вы встречаете, сразу вас узнал. Найдите такие признаки! Это может быть ваша привычка поправлять очки, теребить правой рукой мочку уха, или необычная деталь походки. Время для этой работы – 5 минут. Затем мы обсудим ваши записи и ощущения, которые возникли у вас во время выполнения этого задания».

**Занятие №3**
**3 типа самооценки**

**1. Сознательно выбираю думать о себе плохо…..**

В этом случае поведение человека похоже на сценарную игру. Обладатель данной самооценки прячется за маску, через свою слабость сохраняет связь с сильным человеком, т.е. преследует некую выгоду.
«Я несчастный, я плохой, я не умею….», – снимает с себя ответственность.

**2. Сознательно выбирает быть сильным, но периодически проваливается в неуверенность…..**

Люди приходят к психологу и говорят: «У меня заниженная самооценка, я не уверен в себе, я не могу говорить на людях, теряюсь,

стесняюсь. Что с этим делать?». Но если присмотреться внимательнее, то выясняется, что у этих людей в действительности скрыто, присутствует завышенная самооценка: им кажется, что если уж они выступают на людях, то они должны говорить очень умные вещи; если что-то делают, то должны сделать это очень хорошо.

Если ощущаете чувство слабости, неуверенности необходимо снимать это состояние аффирмациями, погружать в свою голову положительные мысли, положительные качества, проговаривать.

**3. Состояние - качели то сильный, то слабый…..**

Часто самооценка и самовосприятие бывают полярные. От «как же я крута, какие вещи я могу делать» до «я ничтожество, могу только ошибаться, ничего не знаю и не понимаю». Меняться это может даже несколько раз в день. Доходить до супер-воодушевлений или желания бросить все на полном серьезе. Зависит это от высказываемых в ваш адрес мнений, но негативные – гораздо сильнее обращают ваше внимание. Небольшая критика может вызвать панику и обесценить все.

Прежде всего, попробуйте разобраться в себе, найти причины, почему у Вас такое состояние. Затем адекватно относиться к ситуациям, можно использовать формулу Альберта Эллиса, АВС, где А – любое событие, В – наше отношение к ситуации, С – эмоциональное состояние. То есть надо работать с В, если есть негатив, то отслеживайте его на начальной стадии, применяйте формулу Эллиса.

Научиться отслеживать: как только начинает заносить, следует оценить ситуацию и придерживаться, т.е. в таких эмоциональных состояниях не принимать жизненно важные решения (разорвать отношения, вступать в сделку…)

**Упражнение Что я знаю о себе.**

| | |
|---|---|
| Я студент (кА) | Я друг, подруга |
| Я сын, дочь | Я специалист (профессия) |

1. (в столбик) Выписать все негативные убеждения о себе….. (я плох, я дурак…)
2. (в столбик) Выписать позитивные убеждения о себе….

| Негативные | Позитивные | Где и когда ошибался | Как можно исправить |
|---|---|---|---|
| 1. | 2. | | |

Надо уметь отделять личность от поведения. Если вы себя ненавидите, критикуете – корректируйте и переводите свое эмоциональное состояние в категорию задач (как можно исправить).

**Упражнение**

Продолжить предложения:
Я словно птица, когда …..
Я превращаюсь в тигра, когда….
Я словно муравей, когда…
Я словно рыба, когда….
Я прекрасный цветок, если….

## Занятие №4
## О любви к себе

**Не все в себе надо оценивать. Цену имеют вещи, но не мы.**

Да, опыт бывает и негативным, и позитивным. Но главное активизировать свои внутренние ценности – свои ощущения. (Любовь к себе и свои ощущения).

Любить – это глагол, а это означает действие, т.е. с одной стороны ощущения, а с другой конкретные действия. Что это значит: любишь другого человека – всё для него делаешь, любишь себя - все тоже делаешь для себя (простые вещи: беречь, защищать, никогда не предавать, всегда быть на своей стороне…)

**Оценивайте свои возможности и результаты своих трудов с осторожностью!**

**Упражнение**

Для поднятия самооценки сделать 3 вещи для себя, всё, что порадует вас.
- купить обновку;
- побаловать себя «вкусняшками»;
- спа салоны, косметические кабинеты, кинотеатры и т.д.

**Дискуссия «Самое-самое»**

Психолог предлагает подростку записать на листочке, что для него самое важное и самое ценное в жизни. Затем это зачитывает, а психолог записывает на доске. Обсуждается каждый пункт. Нужно подвести подростка к выводу, что каждый человек неповторим и представляет ценность. Любить себя – это значит признавать право на любовь других людей к себе.

Затем подросток приходит к таким выводам:
Каждый человек должен любить себя и принимать таким, какой он есть.
Любить себя – значит гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно.
Тот, кто не любит себя, не может искренне любить других.
Если самооценка у человека низкая, то он ощущает беспомощность, бессилие и одиночество.

**Методика «Моя вселенная»**

Подростку предлагается на альбомном листе начертить круг и от него лучи к другим кругам. В центральном круге нужно написать «Я», а в других кругах-планетах написать окончания предложений:
Мое любимое занятие…
Мой любимый цвет…
Мой лучший друг…
Моё любимое животное…
Моё любимое время года…
Мой любимый сказочный герой…
Моя любимая музыка…

Психолог предлагает подростку написать окончания предложений у себя на листе. Он записывает на доске начало предложений:
Откровенно говоря, мне до сих пор трудно…
Откровенно говоря, для меня очень важно…
Откровенно говоря, я ненавижу, когда…
Откровенно говоря, я радуюсь, когда…
Откровенно говоря, самое важное в жизни…
Затем подростку предлагается, зачитать свои ответы вслух.
Психолог. Всем ли мы можем доверить свои откровения?

## Занятие 5
## Потребности и цели

Истинная свобода человека-это свобода его целеполагания.
К. Маркс
Отсутствие ясной цели жизни действует угнетающе.
Дж.Рейнуотер

Потребности, желания, цели – это довольно похожие понятия.
Цель – это конечный результат, к которому вы стремитесь. Чаще всего цель проистекает из мечты или вдохновенного желания. Но одного вдохновения мало, нужен еще и труд.
Можно сказать так: цель = желание + осознанное решение действовать.
Есть потребности, которые надо удовлетворять.
Если не накормить тело, тело умирает, если не накормить душу – происходит то же самое.

Необходимые потребности человека:
- интеллектуальные;
- физиологические;
- эмоциональные;
- духовные;
- свои индивидуальные потребности.

Способность поставить цель – это забота о себе, т.е. проявление любви к себе.

Наш мозг – это тот самый навигатор, в который можно вставить ту или иную карту, по которой он потом нас поведет. Если цель поставите себе не Вы, Вас за Ваши неудовлетворенные потребности, как рыбу за крючки будут дергать другие люди ради своей выгоды.

Трудно поставить цель, возникает много вирусных мыслей:
- у меня ничего не получится;
- я не смогу …

Как правило, человек с низкой самооценкой ставит перед собой много задач, потом не справляется и разочаровывается (да я же говорил, что ничего не получится, я же знал….)

**Поставить одну маленькую задачу и взять на себя ответственность за решение этой задачи.**

**Упражнение**
**Проективный рисунок «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем»**

На листе бумаги, разделенном на 3 части, вначале нарисуй себя, когда ты был маленьким, затем – какой ты сейчас, затем – каким ты будешь в будущем, лет через 10. Около рисунка подпиши, кем ты будешь, каким, где, с кем. (Рисунок выполняется цветными карандашами, фломастерами)

**Упражнение «Девиз»**

В прежние времена на воротах замка и на щите рыцаря писали девиз рода, то есть краткое изречение, выражающее руководящую идею или цель деятельности владельца. Сейчас мы подумаем над девизом каждого из нас.

Теперь ты должен сформулировать свой девиз, который отражает его жизненное кредо, отношение к миру в целом, к окружающим людям, к себе. На формулировку девиза вам дается 5 минут.

**Упражнение «Без маски»**

Откровенно ответь на незаконченные предложения.
«Особенно мне нравиться, когда люди, окружающие меня…»
«Мне очень трудно забыть, но я…»
«Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это…»
«Мне бывает стыдно, когда я…»
«Особенно меня раздражает то, что я …»
«Мне особенно приятно, когда меня…»
«Знаю, что это очень трудно, но я…»
«Иногда люди не понимают меня, потому что я…»
«Верю, что я еще…»
«Думаю, что самое важное для меня…»
«Когда я был маленький, я часто…»

## Занятие №6
## Что мешает ставить цели

Поставить цели это сложно, если бы это было просто, мы все были бы богатыми и счастливыми.

Проблемы целеполагания:

1. У меня ничего не получится (находится целый букет причин: меня отвлекают, я не понял – все это является самообманом).

**Это или делать или не делать.**

2. Я ставлю цель, но меня это не зажигает (это неистинность цели: доказать кому-то, стать лучше; какие при этом посещают мысли – вот они тогда заметят меня, пусть они узнают какой я и т.д.).

**Ваша цель ненастоящая.**

3. Истинная цель.

a) для меня это важно, срочно, необходимо для выживания;

b) для меня это интересно, «вкусно», «кайфово», хочу найти и сделать.

4. Я ставлю цель, но вхожу в ступор – страшно. Возникает куча проблем: с чего начать, как это сделать, одному не под силу и т.д.

- лекарство: ставить маленькие цели, задачи выполнять последовательно и соблюдать бережное отношение к себе.
- детально прописать свои страхи.

Самый лучший способ победить страх - это сделать то, что Вам страшно.

**Вывод:**

1. Цель должна быть интересной, «вкусной»;
2. Страдания не повод для бездействия;
3. Решать вовремя жизненные задачи, не откладывать на завтра;
4. Разбивать цель на маленькие подцели
5. Снять страхи

### Упражнение «Диалог с собой»

Подросток записывает на листе высказывание Э. Фрома:
«Человек – это тот, кто постоянно решает проблему жизни».
тот, кто называет проблему
тот, кто предупреждает, что будет сейчас
тот, кто предупреждает, что будет через неделю
тот, кто предупреждает, что будет через месяц
тот, кто предупреждает, что будет в конце жизни

Называется проблема, например: «Я хочу подарить кому-то цветы».
«Если ты подаришь цветы, то сейчас…»
«Если ты подаришь цветы, то через неделю…»
«Если ты подаришь цветы, то через месяц…»
«Если ты подаришь цветы, то в конце жизни…»

Психолог. После этого упражнения наших рассуждений можно выделить следующие этапы решения проблемы:

- постановка проблемы,
- обдумывание, что будет после принятия того или иного решения (через неделю, через месяц, в зрелые годы, в конце жизни),
- выбор приемлемого варианта,
- применение выбранного варианта.

**Упражнение «Письмо себе любимому»**

Сейчас вы напишите письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий тебе человек? (Участники занятия высказываются). Вы сами.

Напишите письмо себе любимому. Любимому, потому что нельзя жить, не любя самого близкого себе человека!

## Занятие №7
## Чувство вины

Чувство вины – непродуктивная и даже разрушительная эмоциональная реакция человека на самообвинение и самоосуждение. Чувство Вины по сути это агрессия, направленная на самих себя.

Чувство вины связанно:

- с детско-родительскими отношениями и установками семьи;
- с установками, принятыми в каждой культуре, определенном социуме;
- с личными установками.

Чувство вины позитивно, а чувство стыда негативно. Но при этом чувство стыда обычно возникает из чувства вины. Мы поступаем «плохо» и, вместо того, чтобы истолковать этот факт как сигнал к изменению поведения, воспринимаем этот сигнал как то, что «мы плохие». Происходит неверная обработка сигнала.

Для того, что бы справиться со стрессом, надо заниматься регулярной физической активностью, это может быть самым лучшим терапевтическим средством. **А так же чувство вины вовремя заменять чувством ответственности.**

**Медитация «Страна чувств»**

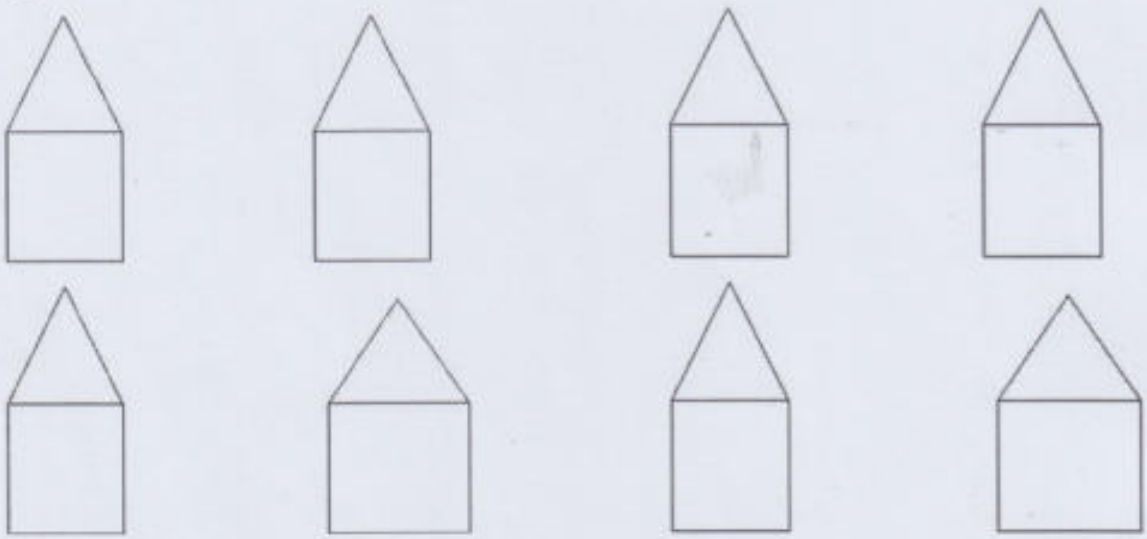
Далеко – далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое Чувство живет в домике определенного цвета. Кто – то живет в красном домике, кто – то в синем, кто – то в черном, кто – то в зеленом…

Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда – всю краску унес ветер.

У тебя есть цветные карандаши. Пожалуйста, помоги жителям и раскрась домики.



Спасибо тебе от лица всех жителей. Ты восстановил страну. Настоящий волшебник! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помоги каждому жителю найти свой домик. Закрась и напиши название чувств, соответствующим цвету его домика. Спасибо! Ты не только восстановил страну, но и помог жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как же ты будешь путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотри – вот карта страны чувств (ведущий показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена. Пожалуйста, возьми свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту.

**Обсуждение занятия.**

Исследуя «карту», мы узнаем, какие чувства «живут» в разных частях тела. Например, чувства «живущие в голове», окрашивают мысли. Если в голове живет страх, наверное, осуществлять мыслительную деятельность будет непросто. В руках живут чувства, испытываемые в контактах с окружающими. В ногах находятся чувства, которые дают человеку психологическую уверенность, или же (если в ногах поселились «негативные» чувства) человек имеет стремление «заземлить», избавиться от них.

- голова и шея (символизируют ментальную деятельность);
- туловище до линии талии, исключая руки (символизируют эмоциональную

деятельность);
- руки до плеч (символизируют коммуникативные функции);
- тазобедренная область (символизирует область творческих переживаний);
- ноги (символизируют чувство «опоры», уверенность, а также возможность «заземления» негативных переживаний.

## Занятие №8
## Как окружение влияет на нашу самооценку

«Скажи мне, кто твой друг, и я скажу тебе, кто ты», – эта мысль была актуальна ещё в V веке до н.э.

Для человека крайне важно большую часть своего времени находиться в доброй, принимающей, поддерживающей среде, способной замечать в нас хорошее. Это позволяет развиваться, раскрывать свой потенциал, да просто устраивать свою жизнь и быть довольным ей.

Формула успеха:
Наши способности и знания – 10%;
Способность видеть хорошее – 30%;
Наше окружение – 60%.

Всем, кому необходимо укреплять самооценку, нужно быть крайне внимательным, выбирая, с кем провести своё время.

1. наше тело считывает эмоциональное состояние, пластику, движения и напряжения людей, которые находятся с нами рядом. У нас существуют так называемые «зеркальные нейроны», которые автоматически отражают и грусть, и радость, и всё-всё-всё. Можно упорно работать над собой, но каждый день, общаясь с несчастным разрушающим себя человеком, скатываться обратно – в отчаяние и нелюбовь к себе.
2. у нас есть такая особенность – «заражаться» эмоциями от других людей. Вспомните, какую обычно реакцию вызывает человек, который заливается смехом или наоборот переживающий горе.
3. общение с «немного не теми» людьми забирает ваши возможности, время и силы, которые вы могли бы потратить на «тех самых», людей ценных и интересных для вас.

### Упражнение «С кем я общаюсь»

1. Выписать 10 человек с кем Вы общаетесь больше всего;
2. Как этот человек влияет на вашу самооценку;
3. Задайте себе вопрос: какой я рядом с ним, какое у меня настроение;
4. Как часто вы встречаетесь с теми, кто забирает у вас ваши силы и энергию;
5. Как часто вы встречаетесь с приятными людьми;
6. Какими цветами вы раскрасите круг вашего общения;
7. Какие развиваются у вас качества рядом с вашими знакомыми;
8. Нравится ли вам это или нет.

## Упражнение «Мусорное ведро»

Психолог показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро, и просит подростка объяснить, Что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Подростку предлагается нарисовать на бумаге мусорное ведро.

Психолог направляет дискуссию таким образом, чтобы подростку представилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает ребенку представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. Изобразить это надо так, как будто оно падает с руки в мусорное ведро.

Подросток описывают негативные моменты своей жизни так, как они изобразили это на картинке.

## Упражнение «Мои ценности»

Составьте список своих ценностей. Пишите все, что для вас важно.
Поставьте от 0 до 100 %

- насколько вы реализуете эту ценность в своей жизни.
- насколько вы бы хотели реализовывать эту ценность.

Например, для вас является ценностью забота. Насколько вы способны давать это людям? Проявлять это качество в жизни? Насколько вы способны принимать заботу от других?

Допустим, в вашей жизни это проявляется на 30%, записываем.
А насколько хотели бы? ...%

Следующая ценность – финансовая свобода. Реализация на ... %.
Рядом ставим тоже % насколько я хочу реализовывать эту ценность в жизни.
И так все ваши ценности. Все что для вас важно в жизни вообще.
Далее расшифровываем каждый пункт:

- забота для меня это... (например, прислушиваться к потребностям своим и другого человека, согреть, когда холодно, вместе погрустить, когда грустно...)
- все подробно прописываем до полного понимая сути!
- опишите, как это выглядит в вашей жизни, какие действия и кому надо совершить, чтобы вы почувствовали заботу других.

Если мы что-то ценим, но не реализуем в жизни – именно в этом месте основные провалы в самооценке. Именно в этом месте мы более всего не удовлетворены и уязвимы.

## Занятие №9
## Навыки общения и уверенного поведения

Уверенность в себе зависит от ответа на вопрос:
«Кто ты в этом мире – эксклюзив или посредственность (бездарный человек, среднее звено) заурядный (ничем не выделяющийся)?».

Действительно, кто вы – выскочка (человек, который выдвинулся слишком быстро или занял видное общественное место не по заслугам) или «человек из толпы»?

**Уверенный в себе человек умеет**:

- чувствовать ситуацию, держаться с достоинством (жесты, голос), понимать границы физического и психического;
- адекватно оценивать свои достоинства и недостатки, принять критическое замечание в свой адрес;
- действовать четко и организованно, быть настойчивым;
- открыто высказывать и отстаивать своё мнение, без враждебности и самозащиты.

### Упражнение «Зубы и мясо»

На доске записаны качества: отзывчивый, упорный, волевой, нежный, целеустремленный, добрый. Подростку предлагается выбрать качества, которых ему не хватает, и записать их в таблицу – в столбик «Себе».

В другой столбик – «Другим» – записать те качества, которых не хватает, по их мнению, другим людям.

После того как подросток выполнит задание, психолог сообщает, что определения «упорный», «волевой», «целеустремленный», характеризуют сильные стороны человека (их условно можно обозначить как «зубы»), а определения «отзывчивый», «добрый», «нежный» характеризуют мягкость человека («мясо»). При анализе, как правило, оказывается, что подросток выбирает для себя сильные качества – «зубы», а другим предлагает быть «мясом».

Психолог. Почему же большинство считает, что им не хватает качеств сильного человека, а другим доброты? Какого человека мы называем «сильной личностью»? (Уверенного, твердого, спокойного, справедливого)
Что значит быть уверенным человеком? (Спокойно отстаивать своё мнение, считаясь с мнением других.)
Какое поведение мы называем неуверенным? (Беспокойное, нерешительное.)
Какое поведение можно назвать нерешительным? (Оскорбляющее, унижающее, нарушающее права других.)
Можно ли назвать уверенным агрессивное поведение? (Это получение уверенности за счёт унижения других.)

**Упражнение «Три портрета»**

Нужно нарисовать человека: уверенного в себе, неуверенного в себе, самоуверенного, а также описать его основные психологические особенности.

Выводы фиксируются на доске, разделённой на три части.

Например:

| Уверенный человек | Неуверенный человек | Самоуверенный человек |
|---|---|---|
| Спокойный | Говорит тихо | Говорит громко |
| Смотрит на собеседника во время разговора | Не смотрит в глаза | Грубит |
| Отстаивает свою точку зрения | Не умеет отказать | Командует там, где не имеет права… |
| Общительный | Стесняется | |
| Не боится показывать, что чего – то не знает.. | Необщительный… | |

Важно подчеркнуть, чем похожи друг на друга неуверенное и самоуверенное поведение – и за тем, и за другим может стоять неуверенность человека в себе, в своих силах, в том, что он интересен другим людям сам по себе.

Вторым этапом подросток думает над вопросом: В каких ситуациях люди чувствуют себя неуверенно? На доске составляется «копилка трудных ситуаций». Затем они обобщаются в пять ситуаций, которые наиболее типичны для подростка.

**Рефлексия занятия**:

Доволен ли ты своей «геометрией уверенности»?

Как твоя неуверенность мешает в тех или иных ситуациях?

**Занятие №10**
**Перспектива**

Перспектива – планы, виды на будущее. Перспектива – это то, что дает возможность стремиться к чему-либо значимому впереди.

Почувствуйте себя живым и наделенным силой больше, чем когда-либо прежде. Сейчас для вас нет ничего невозможного. Спросите себя:

1. Что теперь для меня возможно?
2. Что я могу сделать, чтобы приять эту новую перспективу?
3. Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы этот день стал экстраординарным?

**Упражнение «Перспектива»**

Сформулируй основные цели, которых ты хотел бы достичь в ближайшее время. Что тебя ждет в перспективе? К чему стремится твоя душа? Или, может быть, тебя ждут какие-то важные, но не зависящие от тебя дела?

Итак, четкая и ясная перспектива твоих целей:

| № | Мои основные цели: |
|---|---|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |

А теперь главное – подумай, какие конкретные шаги нужно сделать для достижения этих целей. Что можете сделать только ты? Кому придется обратиться за помощью?

У тебя есть на это 10 минут. Успехов тебе!»

**Вывод:**

Адекватная самооценка включает следующие качества:

- компетентность (знающий человек, способный реализовать себя в обществе);
- принятие себя (любовь к себе);
- обратная связь (способность воспринимать критику);
- чувство вины (заменять ответственностью);
- внутренний диалог (только позитивный);
- оптимизм (видеть только «хорошее»);
- самодостаточность (опираться на своё мнение, ваше мнение важнее чужого).

Комплименты окружающих следует воспринимать с благодарностью. Поэтому нужно отвечать «спасибо», вместо «не стоит». Такой ответ способствует восприятию психологией индивида положительной оценки собственной личности, и в дальнейшем она становится ее неизменным атрибутом.

Индивиды с адекватным уровнем самооценки живут, руководствуясь собственными желаниями, мечтами и целями. Невозможно иметь нормальную самооценку, если постоянно делать то, что ожидают другие.

**Памятка**
**Признаки уверенного поведения (я - хороший, ты - хороший)**

У человека есть 3 потребности: в понимании, в уважении, в принятии. Только удовлетворив эти потребности, мы войдем в контакт с человеком, а удовлетворяются они лишь при уверенном поведении:
Использует «Я - высказывание»;
Применяет эмпатическое слушание;
Умеет говорить о своём желании;
Отражает высказывания;
Отражает чувства;
Умеет отказывать;
Умеет просить;
Умеет принимать отказ;
Говорит прямо и открыто;
Склонен к компромиссам, предлагает их сам.

**Упражнение «Похвала себе»**

Каждый день, для кого-то самое удобное время – перед сном, хвалите себя за что-либо. За переведенную через дорогу старушку, за удачно провернутую сделку, за проявленную выдержку и т.д. Бывают отговорки – мне не за что похвалить себя, - которые вроде бы смахивают на некую ложную скромность. По мне – так это больше признак лени ума, отсутствие привычки думать и искать нужное. Тренируйтесь.

**Занятие №11**
**Упражнение «Лес»**

- Представьте себе лес.
Кто что видит на своем внутреннем экране? Теперь представьте себе, что все вы не люди, а растения в этом лесу:
Вы – березка,
Вы – рябинка,
Вы – огромная сосна́,
Вы – ромашка,
Вы – одуванчик,
Вы – трава,
Вы – шишка на ветке,
Вы – раскидистый старый дуб,
Вы – белый гриб…

Раз ты – дерево, значит, ваши руки – самые большие из ваших веток. Раскиньте их пошире! А ноги – корни… Видите, как муравей ползет по вашей руке – ветке? Слышишь ли шум своих листьев? А если ты – трава, как вам живется? Тянете руки – стебельки ввысь, чтобы быть поближе к теплому солнцу? Как ветер колышет вас? Яркий солнечный день, легкий ветерок.

Хорошо греться? Спокойная, безмятежная жизнь… Вдруг тучи налетели, подул сильный ветер. Что делается с одуванчиком? Не страшно ли шишке? Ливень! Дуб в восторге, а для ромашки – трагедия: все лепестки обвисли… Дождь прошел, снова солнце выглянуло. Березка, суши свои листочки!
А если:
Я – ветер!
Я – дождь!
Я – град!
Я – солнце!

**Проективная методика «Дорисуй рисунок»**

Дорисуйте эти фрагменты, расставьте очередность рисунков.
Каждых из получившихся рисунков представляет определенную *сферу*:
- «Я» человека и его место в мире.
- «Я» и его движение или обездвиженность в пространстве.
- Ясность мотивов и стремлений.

Проблема «Я»: активное или пассивное отношение к преградам на жизненном пути.

Возможность продолжения жизненного пути.

Символ прошлого и настоящего, отношений с близкими.

Деликатность, чувственность.

Убежище «Я».

На основе полученных рисунков – образов проводится беседа или индивидуальная консультация, на которой психолог помогает «расшифровать», интерпретировать образы.

**Упражнение «Рисуем чувства»**

Возьми бумагу и нарисуй, как ты себя в данный моментощущаешь. Подбери цвета, подходящие вашему чувству. Ты можете царапать, можете рисовать линии, круги, узоры или картинку, в общем, всё, что вам хочется.

Рефлексия упражнения:
Какое чувство тебе больше всего нравится?
Какое чувство тебе не нравится?
С каким чувством ты идёшь утром в школу?
Когда ты радуешься?
Когда ты злишься?

**Упражнение «Настроение»**

Возьми чистый лист бумаги и цветные карандаши, расслабленно левой рукой нарисуй абстрактный сюжет: линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как тебе больше хочется, в полном соответствии с

вашим настроением. Попробуй представить, что ты переносишься: грустное настроение, как ты материализуетшь его. Закончили рисунок? А теперь переверни бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих твое настроение. Долго не думай, необходимо, чтобы слова возникали без специального контроля с вашей стороны. После этого еще раз посмотри на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, перечитай слова и с удовольствием эмоционально разорви листок, выброси в урну. Всего 5 минут, а твое эмоциональное неприятное состояние уже исчезло. Оно перешло в рисунок и было уничтожено вами.

Навыки общения и уверенного поведения.

## Занятие 12-15

## Комплекс упражнений для повышения самооценки подростка

Если в ходе диагностики и общения с ребенком было выяснено, что у ребенка заниженная самооценка, вот комплекс простых упражнений, которые могут повысить самооценку:

### 1. Визуализация

Если представить, что у вас уже что-то есть, то шансы получить это увеличатся. Отчасти так и есть. Это называется визуализацией.

Если вы начнете представлять, как вам вручают приз «Лучший друг в мире», то, скорее всего, со временем действительно станете более надежным другом. Благодаря своим мечтам вы задумаетесь о том, кто же такой хороший друг, и станете прилагать чуть больше усилий, чтобы стать им. С самооценкой все работает точно так же.

Американская актриса Габури Сидибе рассказала, что однажды она просто решила полюбить себя, не оглядываясь на мнение других. И это сработало. Попробуйте тоже.

### 2. Смените минус на плюс

Есть ли у вас склонность к самокритике? Потренируйтесь заменять критические или неодобрительные мысли на более приятные. Это поможет переключать внимание с минусов на плюсы. Вот примеры:

Минус: «Ну почему я всегда так сильно опаздываю! Наверно, мне уже ничего не поможет».

Плюс: «Ладно, у меня плохо получается приходить вовремя. Но мне хорошо удается многое другое. В следующий раз, когда будет важно прийти в назначенное время, я постараюсь встать на 15 минут раньше».

Минус: «Я такая страшная. Никто не захочет со мной встречаться».

Плюс: «Я виртуозно решаю сложные проблемы, и друзьям всегда со мной весело. И это здорово!»

### 3. Пять пальцев

Обведите свою кисть, на пальцах запишите ответы.

Большой: 3 качества, которые ценят в тебе другие

Указательный: 3 примера твоей доброты к себе

Средний: 2 приятных фразы, которые ты хочешь себе сказать

Безымянный: 2 вещи, которые тебя радуют

Мизинец: 3 качества, которые тебе нравятся в себе

И напоследок совет для родителей. Если мы хотим, чтобы у наших детей была адекватная самооценка и они были счастливы, то должны начать с себя – проявить к себе доброту и полюбить себя.

### 4. Шведский стол

Представьте, что вы очень хотите есть и идете в ресторан. Когда вы заходите туда, то видите других голодных людей и горы еды. Однако не все на столе выглядит одинаково вкусным. Как вы поступите?

1. Краем глаза замечаете, что на столе есть яйца вкрутую и какая-то противная подливка. Ну да, не очень вкусно. Но ваше внимание сосредоточено на тех блюдах, которые вам нравятся.

2. Фу, мерзкая подливка! У вас пропадает аппетит, и вы уже не замечаете хрустящий багет и свои любимые блинчики.

Сосредоточься на вкусных блюдах.

Представьте, что вы и есть этот самый шведский стол, а яйца, сваренные вкрутую, и подливка – это то, что вам не нравится в себе. В этом случае вы, как и посетитель ресторана, изучающий меню, можете выбирать. Вы предпочтете блинчики и хлеб или будете думать только о подливке и яйцах?

### 5. Три шага

Как же тренироваться? В основе самооценки всегда три вещи:

1. Сочувствие. Проявите сочувствие к себе. Будьте доброжелательным другом, который поддерживает, а не врагом, который осуждает.

2. Принятие. Примите в себе как достоинства, так и недостатки. И то и другое есть у всех людей. А ваш набор делает вас уникальными.

3. Внимание.[1] Думайте о том, что вам нравится в себе, и не зацикливайтесь на том, что не нравится.

### 6. Актуализация

Необходимо ответить на необычные вопросы о себе.

1. С каким цветком вы можете себя сравнить?
2. Каким предметом вы можете себя представить?
3. Каким сказочным героем?
4. Каким животным?
5. Каким временем года?
6. Каким музыкальным инструментом?
7. Каким литературным жанром вы могли бы быть?

8. Каким природным явлением?
9. С каким литературным персонажем вы могли бы себя сравнить?
10. Если бы вы были деревом, то, что это было бы за дерево?
11. Какое качество вам больше всего в себе нравится?
12. Какое качество в себе вы хотели бы развить?
13. Какое качество в людях вам больше всего нравится?
14. Какие у вас увлечения?
15. Чем бы вы хотели еще заниматься и почему?

**7. Остров мечты (релаксация)**

Закройте глаза. Представьте, что вы находитесь на чудесном тропическом острове, где есть все, чего только можно желать: пальмы и песок, фрукты и море, горы и ручьи, трава и солнце. Поищите для себя на этом острове место, займите его и наслаждайтесь жизнью. Подумайте о тех, кто находится там, рядом с вами – ваши самые близкие люди, любимые предметы. Пауза. Посмотрите вокруг себя. Каждому здесь хорошо. Шум волн, теплое солнце, белый песок. Вы лежите в тени пальм, каждая клеточка тела расслаблена, вы наслаждаетесь жизнью. Запомните это чувство. Почувствуйте свободу. А теперь медленно открывайте глаза.

**8. Обдумывание причти «Притча про ворону и павлина»**

В парке дворца на ветку апельсинового дерева опустилась чёрная ворона. По ухоженному газону шествовал павлин. Ворона прокаркала: «Как вообще можно позволять такой странной птице входить в этот парк?

Он выступает так важно, что можно подумать – это сам султан, а при этом у него невероятно некрасивые ноги. А перья, что за жуткий голубой цвет! Такой цвет я бы никогда не надела. Он тянет за собой свой хвост, как будто он лиса».

Ворона перестала делать замечания и выжидательно замолчала.

Павлин некоторое время ничего не говорил, а затем начал, грустно улыбаясь: «Я думаю, твои слова не соответствуют действительности. То, что ты видишь во мне плохого, основывается на неправильном понимании. Ты говоришь, я важничаю, потому что я прямо держу свою голову, так что перья на плечах топорщатся, и на шее появляется второй подбородок.

В действительности я совсем не важничаю. Я знаю свои недостатки, и я знаю, что мои ноги покрыты сморщенной кожей. Это меня сильно огорчает, поэтому я и держу голову так высоко, чтобы не видеть своих ужасных ног. Ты видишь только мои недостатки, а на мои достоинства и мою красоту ты закрываешь глаза. Ты не задумывалась над этим? То, что ты называешь ужасным, людям очень нравится во мне».

**9. Упражнение «Маски»**

Необходимо сделать маску. По типу тех, которые носят на карнавалах. Только это будут те маски, которые вы носите в жизни. Маски должны содержать ту информацию, которую о вас знают окружающие и как они

воспринимают вас, вне зависимости так ли это на самом деле или нет. В маске нужно отразить особенности, например: любовь к рисованию – на маске брови изображены в виде карандаша и кисточки; пунктуальность – на щеке изображены часы; любовь к путешествиям – на другой щеке маски нарисован компас; музыкальные способности – волосы изображены в виде скрипичных ключей и т.д.

Обсудить, каким образом пытался передать информацию о себе. Почему именно таким образом.

### 10. Упражнение «Без маски»

Без подготовки продолжить и завершить фразу, на основе тех расхождений в качествах, свойствах личности, которые видят в вас окружающие, но на самом деле в вас их нет. Постарайтесь, чтобы высказывание было искренним.

Содержание карточек:

«Люди, окружающие меня, ошибаются в том, что я...»

«Никто не знает, что я……»

«Люди думают, что я, а на самом деле……»

«Иногда мне кажется, что люди думают обо мне, хотя на самом деле…»

«Надеюсь, что окружающие, наконец, поймут, что я не …, а я …»

«Мне по-настоящему хочется, чтобы окружающие, наконец, поняли, что я...»

«Иногда люди не понимают, что я ...»

«Верю, что друзья, родители, наконец, поймут, что на самом деле я ...».

Обдумать: сложно ли вам было завершать высказывания? Сложно ли вам было искренне высказывать свои мысли?

### 11. Упражнение «Зато я»

Цель: осознание ресурсов своей личности, возможностей для саморазвития. Идеальных людей не бывает, у всех нас есть свои недостатки или какие - то качества, которые мы воспринимаем как таковые. Сейчас возьмите лист бумаги, и напишите какие, по вашему мнению, у вас есть недостатки или то, что вам в себе не нравится, начиная со слова «Я». Запишите их. Почему вы думаете, что это недостатки? Чем эти качества мешают вам? А сейчас продолжите каждое предложения, начиная со слов: «зато я…».

Обсуждение: как можно компенсировать свои недостатки? Все ли, что нам в себе не нравится, является недостатками? Почему?

## Занятие 16-20

## Комплекс коррекционных занятий по снижению тревожности и повышению самооценки

Структура занятия:
1. Упражнение на расслабление *(психогимнастика, нейро-игры).*
2. Основное упражнение *(рисунки, символдраматические образы и проч.).*
3. Ритуал завершения занятия (что понравилось, что запомнилось, что не понравилось, за что хочешь сказать спасибо).

### Занятие № 1

Диагностическое обследование с целью подтверждения запроса.
Методики:
1. Исследование уровня тревожности Тэммл, Дорки.
2. Исследование уровня тревожности и самооценки *«Несуществующее животное».*
Инструкция:
Нарисуй животное, которого нет в жизни. Как его зовут? С кем оно живет? С кем дружит? Что ест?
3. Рисунок человека.
4. Упражнение на расслабление и снятие психологического барьера застенчивости:
«Закрой глаза, представь зеленый луг и большой старый дуб на краю луга. Под деревом сидит мудрец, который ответит на любой твой вопрос. Подойди к мудрецу, задай ему вопрос и выслушай ответ. Позади мудреца к дубу прикреплен календарь. Посмотри, какое там число» ……
5. Завершение.

### Занятие № 2

1. Игра *«Морщинки» (избавление от напряжения.)*
Несколько раз вдохни и выдохни
Широко улыбнись зеркалу
Наморщи лицо, начиная со лба *(брови, нос, щеки)*
Подними и опусти плечи
Расслабь мышцы лица
Скажи себе *«спокойно»*
2. Рисунок *«Я в будущем».*
Нарисуй себя таким, каким ты видишь себя в будущем. Как он будет выглядеть, как будет себя чувствовать, каким будут его отношения с окружающими *(родители, друзья).*
3. Ритуал завершения.

**Занятие № 3**

1. Шалтай - Болтай *(расслабление)*

Ш-Б сидел на стене – туловище поворачиваем вправо-влево руки болтаются.

Ш-Б свалился во сне – резко корпус вниз.

2. Повышение самооценки

Закончи фразу: *«Лучше всего у меня получается… », «Я постараюсь изо всех сил… », «Я знаю, что смогу сделать… », «Я обязательно научусь… »*

Назови 5 вещей, которые ты хорошо умеешь делать

3. Рисунок спиралями *(снятие тревожности)*

4. Ритуал завершения.

**Занятие № 4**

1. Упражнение на мышечное расслабление *«Кулачки».*

Сожми пальцы в кулачок покрепче, чтобы косточки побелели. Вот как напряглись кисти рук! Сильное напряжение. Нам неприятно так сидеть. Руки устали. Перестаньте сжимать пальцы, распрямите их. Вот и расслабились руки. Отдыхаем *(3 раза).*

2. Разминка *«Настроение».*

Мимикой:

- Свое сегодняшнее настроение.
- Какое настроение было чаще на прошлой неделе.
- Грустное (как справляться с плохим настроением. Вспомнить все положительные мысли, улучшающие настроение).

3. Закончи предложение *(упражнение способствует **повышению уверенности в себе**).*

Закончи предложение: *«Я хочу… », «Я умею… », «Я смогу… », «Я добьюсь… ».*

Объясни свой ответ.

4. Ритуал завершения.

**Занятие № 5**

1. ***«Самолет»*** *(преодоление страха перед ограничениями, развитие уверенности).*

Позиция готовности как **самолет** при взлете – стоя прямо, руки в стороны. Представь, что твой **самолет разгоняется и**, взлетев, набирает высоту. Ты летишь. Что там сверху? Внизу? Что ты слышишь? Какие запахи? Что чувствуешь? Запомни и возьми с собой, ты летишь на землю и плавно приземляешься.

2. Работа со страхами.

Чего ты боишься днем?

Что страшного снится ночью?

Нарисуй себя рядом со страхом *(как ты его боишься)?*

Нарисуй себя – ты уже не боишься?

Страх исчез *(утонул и т. д.)*

3. Завершение.

### 1. Упражнение «Позитивные мысли»

**Цель:** развитие осознания сильных сторон своей личности.

Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то…». Не следует удивляться, если некоторым подросткам будет сложно говорить о себе позитивно. Необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую ребят к такому разговору. Данное упражнение направлено на поддержку в учениках следующих проявлений:

- позитивных мыслей о себе;
- симпатии к себе;
- способности относится к себе с юмором;
- выражение гордости собой как человеком;
- описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков.

После того как каждый участник выступит, проводится групповая дискуссия. Вопросы для дискуссии могут быть следующими:

Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь?

Где безопасно говорить о таких вещах?

Надо ли преуспевать во всем?

Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию?

Какими способами ты можешь сделать это сам?

Есть ли разница между подчеркиванием своих достоинств и хвастовством?

В чем она заключается?

Такие дискуссии дают учащимся хороший повод для того, чтобы оценить свои способности и скрытые возможности. Они начинают понимать, что даже у самых «сильных» учеников есть свои слабости. А свои достоинства есть и у наиболее «слабых». Такая установка приводит к развитию более благоприятного самоощущения.

### 2. Упражнение «Школьные дела»

**Цель:** развивать позитивное отношение к школьной жизни.

Учеников просят по очереди высказываться по поводу, каких-либо конкретных фактов из их школьной жизни. Можно задать вопрос типа: «Я бы хотела, чтобы ты рассказал о тех своих школьных делах, которыми ты доволен. Пожалуйста, начни свой ответ так: «Я доволен тем, что…»»

Те, кто не уверен в собственных силах, слыша ответы ребят, начинают осознавать, что они слишком строги к себе, не признавая те или иные свои успехи.

Продолжительность упражнения 30-40 минут.

### 3. Упражнение «Я в своих глазах, я в глазах окружающих»

**Цель:** развитие позитивного отношения к себе путем получения обратной связи.

В этом упражнении участники группы составляют два кратких личностных описания, каждое на отдельном листе бумаги. На первом листе – описание того, каким видит себя сам подросток. Описание должно быть как можно более точным. На втором – описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие. Листки не подписываются. Описания, «Каким я вижу себя сам» кладутся в отдельную коробку. Каждое самоописание зачитывается вслух, и участники пытаются отгадать, кому оно принадлежит. Затем автор заявляет о себе, читает второе свое описание (описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие) и получает после этого обратную связь от участников группы. Ценность этого упражнения заключается в том, что подросток обнаруживает, что другие относятся к нему лучше, чем он сам. Продолжительность упражнения 50 минут.

### 4. Упражнение «Воображение успеха»

**Цель:** развитие умения использовать воображение для улучшения самовосприятия.

Участников просят представить себе, как бы они хотели заново проявить себя в тех ситуациях, которые в прошлом оказались для них неудачными. На этой стадии акцентируется внимание на понятии «позитивное мышление». Контролируя возникающие у нас мысли, мы способны убедить себя в том, что мы можем, если захотим, стать лучше, чем мы есть сейчас. То, как мы себя воспринимаем, имеет большое значение, и мы можем стать именно такими, какими, по нашему убеждению, в состоянии стать.

Продолжительность упражнения 30 минут.

**Цель**: повысить самооценку подростка.

Продолжительность упражнения 20 минут.

### 5. Упражнение «Афоризмы»

**Цель:** учить ребят позитивно мыслить и использовать механизм самоподдержки.

Упражнение проводится в форме групповой дискуссии, основой которой являются высказывания великих людей. Анализируя такого рода высказывания, участники игры могут прийти к осознанию огромных возможностей, которыми они обладают, чтобы направить свои мысли в нужное для саморазвития русло. Ниже приводится список возможных афоризмов, который по усмотрению психолога может быть дополнен или изменен.

Единственное искусство быть счастливым – сознавать, что счастье твое в твоих руках (Ж.-Ж. Руссо).

Кто сам считает себя несчастным, тот становится несчастным (Сенека).

Кто не стремится, тот и не достигает; кто не дерзает, тот и не получает. Уверовав в то, чем мы можем стать, мы определяем то, чем мы станем (М. де Монтень).

Никогда не ошибается тот, кто ничего не делает. Не бойтесь ошибаться, бойтесь повторять ошибки (Т. Рузвельт).

И после плохого урожая нужно сеять (Сенека).

Каждый человек стоит ровно столько, во сколько он себя оценивает (Ф. Рабле).

Один видит в луже только лужу, а другой, глядя в лужу, видит звезды (Неизвестный автор).

Для того чтобы избежать критики, надо ничего не делать, ничего не говорить и никем не быть (Э. Хаббарт).

Когда человек перестает верить в себя, он начинает верить в счастливый случай (Э. Хови).

Верьте в свой успех. Верьте в него твердо, и тогда вы сделаете то, что необходимо для достижения успеха (Д. Карнеги).

Испробуй все возможности. Всегда важно знать, что ты сделал все, что мог (Ч. Диккенс).

Если ты не знаешь, в какую гавань держишь путь, то ни один ветер не будет тебе попутным (Сенека).

Продолжительность упражнения 50 минут.

### 6. Упражнение «Еженедельный отчет»

**Цель:** развитие возможности анализировать и регулировать своею повседневную жизнь.

Каждому участнику выдается листок бумаги со следующими вопросами:

Какое главное событие этой недели? Кого тебе удалось лучше узнать на этой неделе? Что важного ты узнал о себе на этой неделе? Внес ли ты какие-либо серьезные изменения в свою жизнь за эту неделю? Чем эта неделя могла бы быть лучше для тебя? Выдели три важных решения, сделанные тобой на этой неделе. Каковы результаты этих решений? Строил ли ты на этой неделе планы по поводу каких-то будущих событий? Какие незаконченные дела остались у тебя на прошлой неделе?

Затем происходит коллективное обсуждение. Ребята делятся своими успехами, анализируют свои неудачи и коллективно ищут пути улучшения ситуации в будущем. В итоге, проводя такие еженедельные наблюдения, подросток начинает лучше понимать самого себя, анализировать свои поступки.

Продолжительность упражнения 40 минут.

Самой важной составляющей этих занятий является та атмосфера, в которой они проходят. Консультант или учитель должен создать обстановку психологической поддержки и безопасности. Это можно считать необходимым условием для оптимального развития Я-концепции учащихся.