На V Всероссийский конкурс психолого-педагогических

программ «Новые технологии для «Новой школы»

Номинация

РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ

Название программы:

ФОРМИРОВАНИЕ КОНСТРУКТИВНОГО

САМОУТВЕРЖДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

Авторы

Дубовицкая Татьяна Дмитриевна, Киреева Елена Анатольевна,

Контактная информация:

Киреева Елена Анатольевна: e-mail: [kireeva24-128@mail.ru](mailto:kireeva24-128@mail.ru); 8-960-386-75-45

453128, Р.Башкортостан, г. Стерлитамак, ул. 23 мая, д.24 , кв. 128.

Дубовицкая Татьяна Дмитриевна: e-mail: [tatdm@mail.ru](mailto:tatdm@mail.ru); тел. 8-905-003-04-39; почтовый адрес: 453128, Р. Башкортостан, г. Стерлитамак, ул. Худайбердина, д.139, кв.14.

В Оргкомитет V Всероссийского конкурса

психолого-педагогических программ

«Новые технологии для «Новой школы»

## ЗАЯВЛЕНИЕ

Автор (авторский коллектив в составе)

*Киреева Елена Анатольевна, Дубовицкая Татьяна Дмитриевна*

направляет для участия в V Всероссийском конкурсе психолого-педагогических программ «Новые технологии для «Новой школы» в номинации

*развивающая психолого-педагогическая программа*

психолого-педагогическую программу *«Формирование конструктивного самоутверждения у подростков».*

Практическая апробация указанной программы проведена с «1» сентября 2011  г. по «20» мая 2013  г. в   *Муниципальном автономном образовательном учреждении «Гимназия №1», г. Стерлитамак, Республика Башкортостан*

Отзыв образовательного учреждения прилагается.

Автор (авторский коллектив в составе)

*Киреева Елена Анатольевна, Дубовицкая Татьяна Дмитриевна,*

согласен на публикацию, представленной на Конкурс программы, в научно-методическом сборнике; направление в органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющие управление в сфере образования, а также в образовательные учреждения и иные формы распространения с обязательным указанием авторства.

Подпись (подписи)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ФИО

«23» июня 2013 г.

АННОТАЦИЯ

На развивающую психолого-педагогическую программу Т.Д. Дубовицкой, Е.А. Киреевой, «Формирование конструктивного самоутверждения у подростков»

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, планшетниками, 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 самотуверждения. В этой связи актуальным становится создание психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие и проявление конструктивных форм самотутверждения у подростков.

В программе проанализированы различные подходы к пониманию самоутверждению, предложено его определение *как «стремление субъекта к переживанию самоценности в процессе реализации им своего личностного потенциала», выделены и охарактеризованы три вида самотуверждения: 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 трехкомпонентная структура конструктивного самоутверждения, включающая к*огнитивно-рефлексивный компонент*, м*отивационно-ценностный компонент, эмоциональный компонент*, к*оммуникативно-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 смоутверждения; 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 е 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.

Внедрение программы позволило значимо повысить уровень конструктивного самоутверждения у подростков экспериментальной группы и снизить показатели отказа и деструктивного самоутверждения.

Методическим объединением психологов г. Стерлитамак программа рекомендована для широкого внедрения в образовательных учреждениях города.

Развивающая психолого-педагогическая программа «Формирование конструктивного самоутверждения у подростков»

Дубовицкая Т. Д., Киреева Е.А.,

Стерлитамакский филиал БашГУ,

г. Стерлитамак

1. Введение: постановка проблемы

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. В условиях гимназии, которая считается престижным образовательным учреждением, и в которой учатся дети из семей с достаточно высоким уровнем благосостояния, стремление к самоутверждению у подростков приобретает особые формы.

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 самотуверждения.

В этой связи актуальным становится создание психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие и проявление конструктивных форм самотутверждения 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.

1. Описание участников программа

В качестве участников программы выступили следующие лица.

1. Авторы разработчики: Киреева Е.А., педагог-психолог МАОУ «Гимназия №1», соискатель кафедры психологии Стерлитамакского филиала Башкирского государственного университета; Дубовицкая Т.Д., д.псх.н., профессор кафедры психологии Стерлитамакского филиала Башкирского государственного университета.
2. Классные руководители, педагогический коллектив и родители подростков экспериментальных классов МАОУ «Гимназия №1» г. Стерлитамак, Р. Башкортостан.
3. Учащиеся 7-9 классов МАОУ «Гимназия №1» г. Стерлитамак, Р. Башкортостан.
4. Цели и задачи программы

*Основная цель:* – формирование конструктивного самоутверждения у подростков.

*Задачи:*

1.Диагностировать тип самоутверждения у подростков.

2. Сформировать у подростков адекватное восприятие себя и других в трудных ситуациях.

3. Скорректировать деструктивные эмоциональные проявления подростков.

4. Помочь освоить приемы и способы саморегуляции и самоконтроля.

5.Обеспечить подростков необходимой информацией для формирования стратегий поведения, позволяющих конструктивно самоутверждаться.

1. 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, вызывающем 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 [16, c.134].

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» [1, c.382]. 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» [18, c.86]. 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» [19, c.82-83]. 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» [13, c.345]. На потребностно-поведенческий аспект самоутверждения указывают также Е.П. Никитин, Н.Е. Харламенкова, рассматривающиесамоутверждение 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» [22, c.224]. 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 инициирующим свойством личности, предстает как самостоятельная потребность, стремление, составляет мотивационную/побуждающую сторону жизнедеятельности человека. Многое 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.

1. Обоснование необходимости реализации данной программы

Проведенный нами теоретический анализ состояния проблемы самоутверждения позволил дать следующее определение. Самоутверждение – *это стремление субъекта к переживанию самоценности в процессе реализации им своего личностного потенциала.*

Нами выделены следующие формы самоутверждения.

*Конструктивное самоутверждение* – *это переживание субъектом самоценности (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 самоценности (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 проявляется 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-конативный компонент* – сформированность коммуникативной компетентности, ассертивности, 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 смоутверждения; 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.

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.

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.

1. Структура и содержание программы

Учебно-тематический план программы формирования конструктивного

самоутверждения у подростков

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Темы занятий | Количество часов | | | Названия упражнений и практических заданий |
| ЛК | ПР | |  |
| Раздел I. Введение в курс «Психология самоутверждения личности» | | | | | |
| 1 | Понятие о самоутверждении. Типы самоутверждения | 1 | 1 | Диагностика видов самоутверждения; Упражнения «Герб», «Я могу». Анализ притч | |
| Раздел II. Когнитивно-рефлексивный компонент конструктивного самоутверждения | | | | | |
| 2 | Особенности конструктивного и деструктивного самоутверждения, отказа от самоутверждения | 1 | 1 | Задание: «Анализ типов самоутверждения», упражнение «Хорошо или плохо» | |
| 3 | Роль рациональных и иррациональных убеждений в проявлении самоутверждения | 1 | 1 | Упражнения: «Самоанализ», «Мои убеждения», «Самое плохое и самое хорошее», «Когнитивные ошибки» | |
| 4 | Роль самооценки и самоотношения в проявлении самоутверждения личности | 1 | 1 | «Какой Я?», «Самоуважение и гордыня», «Золотой стул», «Мои сильные стороны», «Круг поддержки», «Умственный мусор» | |
| Раздел III. Мотивационно-ценностный компонент конструктивного самоутверждения | | | | | |
| 5 | Мотивы конструктивного и деструктивного самоутверждения, отказа от самоутверждения | 1 | 1 | Упражнения: «Кто Я?», «Мои ценности», «Грецкий орех», «Хочу, могу, что делать» | |
| 6 | Принятие своей самоценности и ценности другого человека | 1 | 1 | Упражнения: «Ищем секрет», «Разрешите Вам представить», «Комплимент», «Могущество. Анализ притч | |
| Раздел IV. Эмоциональный компонент конструктивного самоутверждения | | | | | |
| 7 | Проявление эмоций в процессе самоутверждения личности | 1 | 1 | «Польза и вред эмоций», «Способы выражения чувств», «Улыбка» | |
| 8 | Влияние негативных нездоровых эмоций на выбор способа самоутверждения личности | 1 | 1 | «Анализ притч», «Пластилиновые чувства», «Айсберг», «Маска», «Подвиг искренности» | |
| 9 | Преодоление отказа от самоутверждения | 1 | 1 | «Шкала измерения событий», «Катастрофа», «С три короба», «Как справиться со страхом», «Обида как реакция на ситуацию крушения надежд», «Письмо обидчику» | |
| 10 | Роль эмоциональной саморегуляции и самоконтроля в процессе конструктивного самоутверждения личности | 1 | 1 | «Здоровое дыхание», «Релаксация», «Самоконтроль», «Внутренний покой». Анализ притч | |
| Раздел V. Коммуникативно-поведенческий компонент самоутверждения | | | | | |
| 11 | Коммуникативная культура и коммуникативная компетентность личности | 1 | 1 | | «Уступите место», «Согласие», « Активное слушание», «Терпение». Анализ притч |
| 12 | Агрессия как форма деструктивного самоутверждения личности | 1 | 1 | | «Преобразование агрессивной энергии», «Крестики-нолики», «Конструктивная критика». Анализ притч. |
| 13 | Ассертивное поведение как необходимое условие формирования конструктивного самоутверждения | 1 | 1 | | «Три способа поведения», «Да и нет», «Острый диалог» |
| 14 | Конструктивные способы поведения в проблемных ситуациях | 1 | 1 | | «Говорим гадости», «Алгоритм « Двух О», «Просто скажи нет», «Анализ притч», «Сигарета», «Психологическое айкидо», «Растопи круг» |
| 15 | Творческое самовыражение как способ развития конструктивного самоутверждения | 1 | 1 | | «Самореклама», «Способы самовыражения», «Всеобщее внимание» |
| 16 | Конструктивное самоутверждение и достижение успеха | 1 | 1 | | «Мой идеал успешного человека», «Успех», «Лестница достижений», «Составляющие конструктивного самоутверждения», «Образ моей цели», «Король и свита» |
| 17 | Конструктивное самоутверждение и самоопределение личности | 1 | 1 | | «Мой жизненный путь», «Мои личностные и профессиональные планы», «Мое будущее» |
|  | ИТОГО | 17 | 17 | |  |

Содержание программы

Тема 1. Понятие о самоутверждении. Типы самоутверждения

Понятие о самоутверждении в психологических исследованиях. Самоутверждение и личность. Самоутверждение как важнейшее новообразование (потребность) подросткового возраста. Типы самоутверждения.

Тема 2. Особенности конструктивного и деструктивного самоутверждения, отказа от самоутверждения

Особенности конструктивного и деструктивного самоутверждения. Проявление типов самоутверждения в поведении человека. Внешние и внутренние факторы, влияющие на выбор способов самоутверждения. Базовые психологические компоненты самоутверждения (мотивационно-ценностный, когнитивно-рефлексивный, эмоциональный, поведенческий) и их основные проявления.

Тема 3. Роль рациональных и иррациональных

убеждений в проявлении самоутверждения

Понятие рациональных и иррациональных суждений. Взгляды (мысли, когниции) и их влияние на выбор типа самоутверждения. Рациональные суждения как источник конструктивного самоутверждения. Иррациональные суждения как источник деструктивного самоутверждения или отказа от самоутверждения. Развитие умений и навыков когнитивного самоанализа. Развитие способности к рефлексии и рациональному мышлению.

Тема 4. Роль самооценки и самоотношения

в проявлении самоутверждения личности

Понятие самооценка. Виды самооценки: завышенная, заниженная, адекватная, неустойчивая. Я-концепция. Осознание себя в качестве субъекта деятельности. Активность личности. Установки по отношению к себе. Позитивное самовосприятие, самоотношение и самоутверждение. Влияние самоотношения на тип самоутверждения личности.

Тема 5. Мотивы конструктивного и деструктивного самоутверждения, отказа от самоутверждения

Понятие о мотивах и мотивационной направленности личности. Ценностные ориентации личности. Иерархия ценностей. Личностные ценности субъекта. Влияние ценностных ориентаций на выбор способов самоутверждения.

Тема 6. Принятие своей самоценности и ценности

другого человека

Ценностное отношение к себе как личности. Базовая социальная потребность быть личностью, быть социально-значимым. Потребность в признании, развитии своей индивидуальности, реализации личностного потенциала.

Развитие социального интереса к другим людям. Осознанный выбор позиции конструктивного самоутверждения. Принятие ответственности на себя.

Тема 7. Проявление эмоций в процессе

самоутверждения личности

Понятие об эмоциях и чувствах. Эмоции, чувства и их проявления в поведении. Психические состояния человека (фрустрация, депривация, депрессия, гнев) и их эмоциональные проявления, обуславливающие поведение. РЭТ и их проявление в конструктивных и деструктивных формах самоутверждения личности.

Тема 8. Влияние негативных нездоровых эмоций на выбор способа самоутверждения

Психологические причины проявления нездоровых негативных эмоций (гнев, зависть, ненависть и др.). Понятие о зависти. Виды зависти: «черная» (злобной) зависть, «восхищенная» и «незлобная» зависть. Положительные и отрицательные проявления зависти. Психологические причины зависти.

Тема 9. Преодоление отказа от самоутверждения

Понятия обида, депрессия. Психологические причины возникновения обиды (обидчивость), страх (тревожность), депрессия. Отказ от самоутверждения как форма протеста (защита). Проявления отказа в самоутверждении: депрессия, аутоагрессия, отказ от самореализации, низкий уровень достижений, самоотрицание, пассивно-безразличное поведение, потеря смысла жизни.

Тема 10. Роль эмоциональной саморегуляции и самоконтроля в процессе

самоутверждения личности

Понятие эмоциональной саморегуляции и самоконтроля. Приемы и способы развития саморегуляции и самоконтроля. Саморегуляция как необходимое условие развития конструктивного самоутверждения.

Тема 11. Коммуникативная культура и коммуникативная компетентность личности

Понятие о коммуникативно-поведенческом компоненте самоутверждения и коммуникативно-поведенческой культуре личности. Вербальные и невербальные способы общения. Умение «слушать». Развитие коммуникативной компетентности, конструктивного нонконформизма, толерантности.

Тема 12. Агрессия как форма деструктивного

самоутверждения личности

Понятие об агрессии. Виды агрессивного поведения. Положительное и отрицательное значение агрессии в поведении человека. Социальная активность личности человека. Психологические причины развития агрессивного стиля поведения у подростков.

Тема 13. Ассертивное поведение как необходимое условие формирования конструктивного самоутверждения

Пассивное, агрессивное и ассертивное поведение. Понятие ассертивность. Заповеди ассертивного поведения. Развитие ассертивного поведения. Уверенное поведение как необходимое условие развития конструктивного самоутверждения.

Тема14. Конструктивные способы поведения

в проблемных ситуациях

Понятие проблемной ситуации, конфликта. Конструктивные и деструктивные стороны конфликта. Стили поведения в конфликте. Понятие об управлении конфликтом. Технологии разрешения конфликтов. Конструктивные способы поведения в проблемных ситуациях.

Тема 15. Творческое самовыражение как способ развития конструктивного самоутверждения

Понятие творческое самовыражение. Творческое самовыражение и личность подростка. Приемы и способы творческого самовыражения.

Тема 16. Конструктивное самоутверждение

и достижение успеха

Понятие успеха. Успешный человек. Критерии успешного человека в современном обществе. Технологии успеха. Успех и целеполагание. Конструктивные стратеги достижения успеха.

Тема 17. Конструктивное самоутверждение и

самоопределение личности

Понятие саморазвития, самоорганизация, самоактуализации, самоопределение. Влияние конструктивного самоутверждения на самоактуализацию, самовыражение, личностный рост.

Планы практических занятий

Практическое занятие № 1

Понятие о самоутверждении. Типы самоутверждения

Вопросы для рассмотрения:

1. Вводная беседа. Цели и задачи курса

2.Понятие о самоутверждении в психологических исследованиях

3.Типы самоутверждения (конструктивный, деструктивный, отказ от самоутверждения).

4.Диагностика доминирующего типа самоутверждения.

*Основные понятия*: самоутверждение, типы самоутверждения (конструктивный, деструктивный, отказ от самоутверждения).

*Практические задания*. Диагностическая методика «Самоутверждение подростков», Упражнения: «Герб», «Я могу», «Анализ притч».

Практическое занятие № 2

Особенности конструктивного и деструктивного

самоутверждения, отказа от самоутверждения

Вопросы для рассмотрения:

1.Внешние и внутренние факторы, влияющие на развитие типа самоутверждения.

2.Семейное воспитание и типы самоутверждения личности.

3.Возрастные особенности проявления самоутверждения личности.

4.Психологические механизмы развития конструктивного самоутверждения.

*Основные понятия*: стиль воспитания, психологические механизмы.

*Практические задания*. Упражнения: «Анализ типов самоутверждения», «Хорошо или плохо».

Практическое занятие № 3

Роль рациональных и иррациональных убеждений в проявлении самоутверждения

Вопросы для рассмотрения:

1. Взгляды (мысли, когниции) и их влияние на выбор типа самоутверждения

2.Рациональные суждения как источник конструктивного самоутверждения

3.Иррациональные суждения как источник деструктивного самоутверждения или отказа от самоутверждения.

4. Развитие навыков рефлексии и самоанализа.

*Основные понятия*: рациональные и иррациональные суждения.

*Практические задания*. Упражнения: «Самоанализ», «Мои убеждения», «Самое плохое и самое хорошее», «Когнитивные ошибки».

Практическое занятие № 4

Роль самооценки и самоотношения в проявлении

самоутверждения личности

Вопросы для рассмотрения:

1.Понятие самооценки.

2.Виды самооценки: завышенная, заниженная, адекватная, неустойчивая.

3.Влияние самооценки на формирование самоотношения.

4.Влияние позитивной и негативной Я-концепции на выбор способов самоутверждения

*Основные понятия*: самооценка, самоотношение, Я-концепция личности

*Практические задания*. Упражнения: «Какой Я?», «Самоуважение и гордыня», «Золотой стул», «Мои сильные стороны», «Круг поддержки», «Умственный мусор».

Практическое занятие № 5

Мотивы конструктивного и деструктивного

самоутверждения, отказа от самоутверждения

Вопросы для рассмотрения:

1.Мотивы и ценности в жизни человека.

2.Иерархия ценностей и самоутверждение личности.

3.Влияние ценностных ориентаций личности на выбор способов самоутверждения.

4.Убеждения/ценности человека, способствующие конструктивному самоутверждению.

*Основные понятия*: ценностные ориентации личности, мотивы, мотивационная направленность.

*Практические задания*. Упражнения: «Кто Я?», «Мои ценности», «Грецкий орех», «Хочу, могу, что делать».

Практическое занятие № 6

Принятие своей самоценности и ценности другого человека

Вопросы для рассмотрения:

1.Понятие о самоценности, уникальности неповторимости личности

2.Я – ценность и способы самоутверждения личности

3.Понятие о ценности другого человека

4.Влияние принятия ценности другого человека на выбор способов самоутверждения.

*Основные понятия*: Я – ценность, самоценность

*Практические задания*. Упражнения: «Ищем секрет», «Разрешите Вам представить», «Комплимент», «Могущество», «Анализ притч».

Практическое занятие № 7

Проявление эмоций в процессе самоутверждения личности

Вопросы для рассмотрения:

1.Понятие об эмоциях и чувствах в жизни людей.

2.Понятие о здоровых негативных (озабоченность, грусть, сожаление, огорчение, раздражение) и нездоровых (тревога, депрессия, вина, стыд, гнев) эмоциях.

3.Роль нездоровых (негативных) эмоций при деструктивном самоутверждении и отказе от самоутверждения.

4.Значение здоровых (положительных) эмоции при конструктивном самоутверждении.

*Основные понятия*: уместные и неуместные чувства, положительные и негативные эмоции, психологическое здоровье.

*Практические задания*. Упражнения: «Польза и вред эмоций», «Способы выражения чувств», «Улыбка».

Практическое занятие № 8

Влияние негативных нездоровых эмоций на выбор способа самоутверждения

Вопросы для рассмотрения:

1.Понятие о зависти, ненависти.

2. Виды зависти: «черная» (злобная), «восхищенная» (белая зависть).

3.Положительные и отрицательные проявления зависти в жизни человека.

4.Психологические причины развития зависти у подростков.

*Основные понятия*: зависть, «черная» (злобная), «восхищенная» (белая зависть), ненависть.

*Практические задания*. Упражнения: «Анализ притч», «Пластилиновые чувства», «Айсберг», «Маска», «Подвиг искренности».

Практическое занятие № 9

Преодоление отказа от самоутверждения

Вопросы для рассмотрения:

1.Формы отказа от самоутверждения в подростковом возрасте.

2.Обида, депрессия как формы отказа от самоутверждения.

3.Аутоагрессия, самоуничижение, самоотрицание как формы отказа от самоутверждения.

4.Пассивно-безразличное поведение, апатия как формы отказа от самоутверждения.

5.Коррекция деструктивных способов самоутверждения.

*Основные понятия*: отказ от самоутверждения, обида, депрессия, аутоагрессия, самоуничижение, самоотрицание, апатия.

*Практические задания.* Упражнения: «Шкала измерения событий», «Катастрофа», «С три короба», «Как справиться со страхом», «Обида как реакция на ситуацию крушения надежд», «Письмо обидчику».

Практическое занятие № 10

Роль эмоциональной саморегуляции и самоконтроля в процессе

самоутверждения личности

Вопросы для рассмотрения:

1.Понятие об эмоциональной саморегуляции и самоконтроле.

2.Влияние эмоциональной саморегуляции и самоконтроля на выбор конструктивных способов самоутверждения.

3.Приемы и способы развития эмоциональной саморегуляции и самоконтроля.

*Основные понятия*: саморегуляция, самоконтроль

*Практические задания*. Упражнения: «Здоровое дыхание», «Релаксация», «Самоконтроль», «Анализ притч», «Внутренний покой».

Практическое занятие № 11

Коммуникативная культура и коммуникативная компетентность личности

Вопросы для рассмотрения:

1.Понятие о коммуникативной компетентности личности.

2.Вербальные и невербальные способы общения.

3. Развитие умения «слушать» собеседника.

4. Развитие толерантности, гибкости в процессе общения.

*Основные понятия*: вербальные средства общения, невербальные средства общения, «активное слушание», толерантность.

*Практические задания*. Упражнения: «Уступите место», «Согласие», « Активное слушание», «Терпение», «Анализ притч».

Практическое занятие № 12

Агрессия как форма деструктивного самоутверждения личности

Вопросы для рассмотрения:

1.Понятие об агрессии.

2.Положительное и отрицательное значение агрессии в поведении человека.

3. Психологические причины развития агрессивности в подростковом возрасте.

4.Коррекция деструктивных способов самоутверждения

*Основные понятия*: агрессия, агрессивность, «аффект неадекватности».

*Практические задания*: «Преобразование агрессивной энергии», «Крестики-нолики», «Конструктивная критика», «Анализ притч».

Практическое занятие № 13

Ассертивное поведение как необходимое условие

формирования конструктивного самоутверждения

Вопросы для рассмотрения:

1.Понятие ассертивности.

2.Пассивное, агрессивное и ассертивное поведение.

3.Уверенное поведение как необходимое условие конструктивного самоутверждения.

4.Развитие уверенного (ассертивного) поведения у подростков.

*Основные понятия*: пассивное, агрессивное, ассертивное поведение

*Практические задания*: «Три способа поведения», «Да и нет», «Острый диалог».

Практическое занятие № 14

Конструктивные способы поведения

в проблемных ситуациях

Вопросы для рассмотрения:

1.Понятие проблемной ситуации и проблемы.

2.Конфликтные ситуации.

3.Этапы управления конфликтом.

4.Технологии решения конфликтных ситуаций.

5.Конструктивные способы поведения в проблемных ситуациях.

*Основные понятия*: проблемная ситуация, проблема, конфликт.

*Практические задания*. Упражнения: «Говорим гадости», «Алгоритм « Двух О», «Просто скажи нет», «Анализ притч», «Сигарета», «Психологическое айкидо», «Растопи круг»

Практическое занятие № 15

Творческое самовыражение как способ развития конструктивного самоутверждения

Вопросы для рассмотрения:

1.Понятие о творческом самовыражении.

2.Творческое самовыражение и личность.

3.Приемы и способы развития конструктивного самовыражения.

*Основные понятия*: творчество, самовыражение.

*Практические задания*. Упражнения: «Самореклама», «Способы самовыражения», «Всеобщее внимание».

Практическое занятие № 16

Конструктивное самоутверждение и достижение успеха

Вопросы для рассмотрения:

1. Психологическое содержание понятия успешный человек.

2.Технологии успеха.

3.Успех и целеполагание.

4.Конструктивные и деструктивные способы достижения успеха.

*Основные понятия*: успех, успешный человек, целеполагание, достижения личности.

*Практические задания*. Упражнения: «Мой идеал успешного человека», «Успех», «Лестница достижений», «Составляющие конструктивного самоутверждения», «Образ моей цели», «Король и свита».

Практическое занятие № 17

Конструктивное самоутверждение и самоопределение личности

Вопросы для рассмотрения:

1.Понятие о самоопределении личности.

2.Влияние конструктивного самоутверждения на самоактуализацию, самоопределение, личностный рост

*Основные понятия*: самоопределение, самоактуализация, саморазвитие

*Практические задания.* Упражнения: «Мой жизненный путь», «Мои личностные и профессиональные планы», «Мое будущее».

1. Описание используемых методик, технологий, инструментария

Методические материалы к проведению практических занятий

Занятие 1. Понятие о самоутверждении. Типы самоутверждения

Желание блистать вредит   
способности нравиться.  
Ж. Лагарп

Упражнение «Анализ притчи: Желание изменить...» [15]

Один суфийский мастер, написал в своей автобиографии:

«Когда я был молод, основой всех моих молитв было желание изменить мир. Я просил:

– Господи, дай мне силы, чтобы я мог изменить мир!

Мне все казалось неверным. Я был революционером, я хотел изменить лицо Земли.

Когда я повзрослел, я стал молиться так:

– Это, кажется, многовато; жизнь уходит из моих рук. Прошла половина, а я еще не изменил ни одного человека. Поэтому, позволь, о Господи, изменить мою семью!

А когда я состарился, я осознал, что даже семья - это слишком много. Ко мне пришла мудрость, и я понял, что если мне удастся изменить самого себя, этого будет достаточно, более чем достаточно. И я начал молиться так:

– Господи, я все понял, и хочу изменить самого себя! Позволь мне сделать это!

И тогда Бог ответил мне:

* Теперь уже у тебя не осталось времени. С этого следовало начинать. Ты должен был подумать об этом в самом начале».

*Рефлексия:* Какие чувства и мысли возникли у Вас по поводу притчи? Почему Бог отказал суфийскому мастеру ?

Упражнение «Я могу»

*Цель*. Знакомство участников группы через предоставление возможности проявить свою индивидуальность/уникальность, получить ее подтверждение и принятие окружающими.

*Ход работы.* Группа становится в круг. Участникам дается следующая инструкция: «Сейчас каждый по очереди делает шаг вперед и говорит: «Я…» - называет свое имя - «и я умею делать вот так… …» - показывает то, что он умеет делать лучше всего. Группа повторяет за ним».

*Рефлексия:* Какие чувства и мысли возникли у Вас по поводу притчи? Чему хотел научить детей старый мудрый человек?

Упражнение «Герб» [12]

*Цель:* осознание уникальности своего Я.

*Необходимые материалы:* карандаши, мелки, краски, фломастеры.

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?

*Домашние 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?

Занятие 2. Особенности конструктивного и деструктивного самоутверждения, отказа от самоутверждения

Мы почитаем всех - нулями, а   
Единицами - себя.   
А.С.Пушкин.

Упражнение «Хорошо или плохо»

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

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, самоуничижение, 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?

**Упражнение «Анализ типов самоутверждения»**

*Цель:*развитие рефлексии, умения анализировать виды самоутверждения подростков.

Школьники получают на карточках описание поведения различных школьников и анализируют его.

*Синдром «профессора»* [3, c.90]

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 о 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 избиением 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.

Занятие 3. Роль рациональных и иррациональных убеждений в проявлении

самоутверждения

*Ибо нет ничего ни хорошего, ни плохого;*

*это размышление делает все таковым…*

У. Шекспир

*Людям мешают не вещи, а то, какими они их видят*

Эпиктет

Упражнение «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 «Самое плохое и самое хорошее»

*Цель:* развитие рефлексии, ответственности.

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

*Рефлексия:* Каких событий оказалось больше? Кто оказался ответственным за неудачи в вашей жизни? Кто оказался ответственным за удачи в вашей жизни? Каждый человек сам ответственен за свою жизнь (судьбу).

Упражнение «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.

*Домашнее задание:* Упражнение «Когнитивные ошибки». 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 4. Роль самооценки и самоотношения в проявлении самоутверждения

личности

*Безмерное самолюбие и самомнение не есть признак*

*чувства собственного достоинства.*  
Ф.М.Достоевский.

Упражнение «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 превыше других людей. Отыщите в своих мыслях слова «должен» и «обязан».

Упражнение «Самоуважение и гордыня»

*Цель:* формирование представлений о самоуважении и его границах

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?

«Умственный мусор» [24, c.111]

*Цель:* коррекция отказа от самоутверждения

Ведущий и подростки 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 «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?

Упражнение «Круг поддержки»

*Цель:* развитие навыков самоподдержки, самопринятия.

Инструкция: «Вспомните людей, которые хорошо относятся и 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 5. Мотивы конструктивного и деструктивного самоутверждения,

отказа от самоутверждения

Человек стоит столько, во сколько он сам себя ценит.

Франсуа Рабле

Упражнение «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, все остальные ему помогают. 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 пишу на доске: студентка, дочь, внучка, подруга, девушка, россиянка, жительница г. Стерлитамак и др. После того как все ответы иссякнут, задается вопрос: ЧТО ИЗ СКАЗАННОГО ОТНОСИТСЯ ТОЛЬКО К ВАМ И НИ К КОМУ другому». Если кто-то 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 «Грецкий орех»

*Цель:* осознание собственной уникальности, неповторимости; коррекция деструктивных способов самоутверждения.

Все участники вытягивают из пакета (или берут с подноса) грецкий орех, который они должны тщательно изучить и запомнить. Затем все орехи вновь складываются в пакет на поднос, перемешиваются, опять выкладываются на поднос, и каждый должен теперь найти именно свой орех, по каким-то ему известным приметам. Желательно без обмана. Желательно, чтобы было много орехов, из которых можно выбирать.

*Рефлексия:* В жизни, человеку трудно выделиться, быть замеченным, если он такой же, как многие.

Упражнение «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 «Хочу, могу, что делать»

*Цель:* осознание собственных ценностных ориентаций.

*Инструкция:* «Перечислите свои ценности, желания, которые актуальны для вас на данный момент, которые помогут вам конструктивно самоутвердиться. Заполните первый столбик таблицы в графе « хочу». Оцените свои ресурсы, возможности и заполните второй столбик таблицы «могу». Подумайте, что можно сделать для достижения желаемого. Какие конструктивные способы самоутверждения можно использовать для этого».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Хочу (ценности, желания) | Могу (возможности, способности, ресурсы ) | Что можно сделать для достижения желаемого |
|  |  |  |

*Рефлексия:* Как Ваши ценности влияют на выбор способов самоутверждения?

*Домашнее задание.*

Встаньте перед зеркалом. Важно, чтобы вы видели себя в полный рост. Глядя себе в глаза, скажите: «Я принимаю себя таким (такой), какой я есть. Я люблю себя таким (такой), какой я есть».

Занятие 6. Принятие своей самоценности и ценности другого человека

Упражнение «Могущество» [10, c.14]

*Цель:* осознание собственной уникальности, неповторимости, самоценности.

*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 «Разрешите вам представить»

*Цель:* Развитие у партнеров по общению способности проявлять внимание друг другу, видеть и признавать его уникальность/индивидуальность.

Участники группы делятся на пары. *Инструкция:* « В паре Вы сначала рассказываете друг другу немного о себе, задаете при необходимости вопросы друг другу для лучшего знакомства. Затем по очереди представляете своего товарища группе, отмечая его самые лучшие качества. Представление начинается со слов: «Разрешите вам представить. Это …».

*Рефлексия:* Какие мысли и чувства у вас возникали в процессе выполнения упражнения? Удалось ли Вам найти уникальные черты товарища, которые подчеркнули бы его индивидуальность?

Упражнение «Комплимент»

*Цель:* развитие способности ценить других людей.

Вызываются два участника тренинга.

*Инструкция:* «Сейчас вам предстоит потренироваться делать комплименты и получать их. Один из вас должен сделать комплимент другому, соблюдая следующие условия: назвать по имени, посмотреть в глаза, сказать приятное о внешности, качествах характера. Второй участник тренинга говорит: «Спасибо» и делает комплимент в ответ, соблюдая те же условия». Затем приглашаются следующие желающие.

*Рефлексия:* Какие чувства у Вас возникали в процессе выполнения упражнения? Что было легче: делать комплимент, принимать его или отвечать на комплимент?

Упражнение «Анализ притчи: Хрупкие подарки» [15]

Как-то в одно селение пришёл и остался жить старый мудрый человек. Он любил детей и проводил с ними много времени. Ещё он любил делать им подарки, но дарил только хрупкие вещи. Как ни старались дети быть аккуратными, их новые игрушки часто ломались. Дети расстраивались и горько плакали. Проходило какое-то время, мудрец снова дарил им игрушки, но ещё более хрупкие.

Однажды родители не выдержали и пришли к нему:

– Ты мудр и желаешь нашим детям только добра. Но зачем ты делаешь им такие подарки? Они стараются, как могут, но игрушки всё равно ломаются, и дети плачут. А ведь игрушки так прекрасны, что не играть с ними невозможно.

– Пройдёт совсем немного лет, – улыбнулся старец, – и кто-то подарит им своё сердце. Может быть, это научит их обращаться с этим бесценным даром хоть немного аккуратней?

*Рефлексия:* Какие чувства и мысли возникли у Вас по поводу притчи? Чему хотел научить детей старый мудрый человек?

*Домашнее задание:* Выполни задание из приложения 1.

**Занятие 7. Проявление эмоций в процессе самоутверждения личности**

Люди, которые ведут борьбу с огнем

при помощи огня, обычно оказываются в пепле

Абигаи Ван Бурен

**Упражнение «Польза 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 « Способы выражения чувств»

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

*Инструкция: «Печаль, раздражение, озабоченность* – отрицательные эмоции, которые помогают выражать неудовольствие 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 группа должна 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?

Упражнение «Улыбка»

*Цель:* развитие способности управлять своим эмоциональным состоянием.

Существует взаимное влияние состояния психики и состояния соответствующей группы мышц. Как повышенное настроение отражается в улыбке, так и сама улыбка может вызвать позитивные сдвиги в эмоциональном состоянии. Научившись улыбаться «по заказу», можно вызывать у себя здоровые эмоциональные состояния, что способствует конструктивному самоутверждению.

Занятие 8. Влияние негативных нездоровых эмоций на выбор способа

самоутверждения

Никто не бывает так склонен к зависти,

как люди самоуниженные

Б. Спиноза

Упражнение «Анализ притчи: О зависти» [15]

« 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 «Айсберг» [12, с.37]

*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 предпочитают скрывать от других людей».

*Рефлексия:* Какие эмоции оказались в надводной части айсберга? Какие эмоции оказались в подводной части? Каких эмоций оказалось больше?

Упражнение: «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?

Упражнение «Подвиг искренности» [12, с.37]

*Цель:* развитие навыков выражения эмоций конструктивными способами.

Подростки по очереди вытаскивают из колоды по одной карточке с незаконченными высказываниями, предполагающими рассказ о переживании какой-либо «запретной» эмоции, и завершают его. Например:

«Как-то раз я сильно испугался, когда…»,

«Как-то раз я сильно завидовал, когда…».

«Как-то раз я сильно ненавидел, когда…» и т.п.

*Рефлексия:* Какие чувства и мысли возникли у Вас по поводу своих и чужих эмоций? Какими способами конструктивного выражения эмоций Вы можете поделиться?

*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 9. Психологические особенности отказа

от самоутверждения

*Нельзя, чтоб страх повелевал уму;*  
*Иначе мы отходим от свершений,*  
*Как зверь, когда мерещиться ему.*

Данте Алигьери. Божественная комедия: Ад

Упражнение «Как справиться со страхом» [27]

*Цель:* психологическая коррекция тревоги и страха.

*Инструкция:* « Вспомните, когда вы в последний раз переживали сильное чувство тревоги, страха. Попробуете 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 «Шкала измерения событий» [6, с.107]

*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 «С три короба»

*Цель:* преодоление установок саморазрушения, аутоагрессии в ситуации фрустрации исполнения желаний.

*Инструкция:* «Вам предстоит наобещать друг другу "с три короба". Обещания должны быть невыполнимыми или же очень трудновыполнимыми. Например, "достать звезду с неба" или "отжаться сто раз"».

Каждый участник перед лицом других участников торжественно даёт три обещания. При этом группа может отклонить обещание как лёгкое. Ведущий следит за тем, чтобы обещания не повторялись. Также ведущий записывает все утверждённые обещания участников. Далее на протяжении 15 минут участники предоставлены сами себе. Они могут просто сидеть в кресле, они могут в одиночку пробовать исполнять обещания, могут пользоваться помощью других участников. Если участники не проявляют какого-либо движения, то ведущий также спокойно сидит в своём кресле и молча ждёт. По истечении 15 минут все рассаживаются на свои места и производится анализ того, какие обещания исполнены, какие нет, а какие "условно исполнены" (под этим можно подразумевать компромиссное выполнение обещания). При группе в 15 человек ведущий имеет у себя на руках 45 обещаний, поэтому не следует разбираться с каждым. Здесь надо выбрать самые интересные, креативные обещания.

Выбрав обещание из списка, психолог вызывает в центр круга автора этого обещания. Желательно при этом самому не называть имя участника, проговаривая лишь обещание. Участник сам должен сознаться, что это было его обещание, или же другие участники должны напомнить. Это делается для нагнетания чувства ответственности.

При обсуждении степени выполнения обещания психолог поддерживает высокий критический настрой группы, склоняя её к тому, что "обещание не исполнено". Группа выносит вердикт: "исполнено", "не исполнено", "условно исполнено". Если обещание исполнено или условно исполнено, то ведущий сажает участника, прекращая обсуждение данного случая. Если же обещание не исполнено, тогда каждый участник, начиная с ведущего, высказывает своё отношение к этому факту. Здесь необходимо всеми доступными средствами контролировать то, чтобы каждый проявил безразличие к тому, что обещание не исполнено. Если кто-то проявляет злорадство или разочарование, с ним проводится "разъяснительная беседа".

*Рефлексия:* Расскажите в рабочей группе о своих ощущениях. Какой опыт вы приобрели, выполняя это упражнение?

Упражнение «Обида как реакция на ситуацию крушения надежды»

*Инструкция:* «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 инициирующему 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 инициирующему событию.*

В вашем левом кулаке опять зажаты ощущения дискомфорт, нов 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 ситуации 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 «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 10. Роль эмоциональной саморегуляции и самоконтроля в процессе самоутверждения личности

Сильнее всех, владеющий собой…

Луций Анней Сенека

Упражнение «Анализ притч: Притча о кольце царя Соломона» [15]

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 етил, 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 «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 «Здоровое дыхание»

*Цель:* развитие навыков саморегуляции в ситуации эмоционального дискомфорта

Для выполнения этого упражнения каждый из участников 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 «Самоконтроль»

*Цель:* развитие навыков эмоциональной саморегуляции и самоконтроля

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?

Упражнение «Листы эмоций» [23, с.165]

*Цель*: развитие способности конструктивно избавляться от нездоровых эмоций

Подросткам предлагается нарисовать нездоровую эмоцию, которая актуальна на данный момент. Это может быть «лист гнева», который отражает особенности его злости и поэтому лучше других «листов» может помочь ему. А также «Обида», «Ненависть», «зависть» и др. Рисунки выполняются на отдельных листах. После демонстрации рисунка и коментариев к нему «лист эмоций» необходимо порвать и выбросить.

Примечание. При необходимости можно нарисовать любую отрицательную эмоцию

Упражнение «Анализ притч: Притча о бабочке» [15]

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

– Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

– Всё в твоих руках.

*Рефлексия:* Что лежало в основе поведения ученика? Способны ли мы управлять своим поведением, эмоциями и чувствами таким образом, что применительно к ним можно было бы сказать: «Все в наших руках?».

*Домашнее задание:* Упражнение «Внутренний покой»

Давайте возможность своему телу каждый день несколько минут расслабляться с помощью любого удобного для вас метода. Послушайте успокаивающую музыку, займитесь медитацией, примите горячую ванну — или сделайте все это одновременно! Когда ваше тело освободится от напряжения, представьте себе, что вы находитесь в красивом и спокойном месте, где вы чувствуете, что пребываете в мире с окружающим. Возможно, вы предпочитаете воображать, как лежите под жарким солнцем на золотом пляже и слушаете шелест волн или наслаждаетесь прогулкой по лесу, полному весенних цветов и пения птиц. Вы можете чувствовать себя наиболее счастливыми на концерте или в балете, когда погружаетесь в цвет, звук, фантастические образы.

Используйте свое воображение и сосредоточьтесь на своих переживаниях. Какие звуки вы слышите? Что видите? Какие физические ощущения у вас возникают?

*Рефлексия.* Таким образом, вы тренируете свой разум позитивно, освобождая его от бесполезных разочарований и неприятных эмоций, учитесь достигать внутреннего спокойствия и развиваете свою способность действовать уверенно, конструктивно, чем бы вы ни занимались.

Занятие 11. Коммуникативная культура и

коммуникативная компетентность личности

Нет больше радости в жизни,

чем радость человеческого общения.

А. Де Сент-Экзюпери

Упражнение «Терпение»

*Цель:* развитие толерантности, коммуникативной компетентности

Участники тренинга садятся спинами в круг, закрывают глаза. Один из подростков начинает выполнять упражнение. Он медленно подходит к одному из сидящих подростков и кладет руки на плечи тому, кому захочется. Тот открывает глаза, встает, медленно идет и кладет руки на плечи следующему по своему желанию. В это время водящий садится на его место и закрывает глаза. Задача: ни за что не открывать глаза. Важно терпение – как бы долго ни подходили, терпеть и не открывать глаза. Обязательное условие выполнения этого упражнения, чтобы к каждому участнику тренинга подошли.

*Рефлексия:* Были ли терпеливы во время выполнения упражнения? Важно ли быть терпеливыми в общении с другими людьми?

Упражнение: «Согласие» [11]

*Цель:* развитие толерантности, конструктивных способов общения

Предварительная беседа (ориентировочный этап): Англичане говорят, что если вы пришли к согласию в мнении о погоде, то и в остальном вы сможете также придти к согласию.

Вопрос: Часто ли ваше мнение совпадает с мнением других людей? Что чаще бывает: совпадение или несовпадение вашего мнения с мнением других? Что вы делаете, если ваше мнение не совпадает с чьим-то мнением.

Подведем итог: 1) То, что вы имеете свое отличное от других мнений бывает достаточно часто. 2)Несовпадение мнений бывает чаще, чем полное согласие. 3)Ведете себя вы по – разному: с кем-то спорите, с кем-то соглашаетесь.

*Инструкция* (Модификация упражнения): « Сейчас вы по очереди будете обращаться к друг другу с нелепыми утверждениями и вопросами. Тот, к кому обращаются, должен постараться найти что-то, с чем можно было бы согласиться. Например, можно согласиться с какой-либо частью высказывания партнера или с тем, на что он обратил внимание, действительно важно, представляет интерес, заставляет задуматься, содержит в себе ценное рациональное зерно, обогащает наше видение проблемы или даже … соответствует истине.

Однако обмен репликами не должен походить на беседу сумасшедших. Например, если на фразу: «Как здорово, что все юноши пришли на занятия в африканских костюмах», вы ответите «Да, здорово!», то это будет согласием, но слишком внешним. Если вы скажете: «Да, здорово, что все юноши сегодня пришли», то это будет согласием с частью высказывания».

ПРИМЕР:

Партнер: Как хорошо, что все в нашей группе уже достигли пенсионного возраста.

Вы: Да, люди собрались зрелые.

Партнер: У тебя такой чудесный изумрудный цвет костюма. (На самом деле костюм другого цвета).

Вы: Мне тоже нравится изумрудный цвет.

*Рефлексия:* Какие выводы можем сделать для себя из этого упражнения? Какие конструктивные способы общения Вы использовали?

**Упражнение «Активное слушание»**

*Цель:*развитие навыков активного слушания, конструктивного общения

Вводная беседа. Правила хорошего слушания:

* Слушай внимательно, обращай внимание не только на слова, но и на невербальные проявления собеседника (мимика, позы, жестикуляция);
* Проверяй, правильно ли ты понял слова собеседника, используя приемы: пересказа ( «Ты говоришь…», «Другими словами, ты считаешь..»); уточнения («Когда это произошло?», «Расскажи поподробнее?»); отражения чувств («Мне кажется, ты обижен», «Ты чувствуешь себя расстроенным?»); проговаривание подтекста (проговаривание того, о чем хотел бы сказать собеседник); резюмирования («Итак, мы договорились…» и т.п.).
* Не давай советов.
* Не давай оценок.

Инструкция: «Упражнение выполняется в парах. Распределите между собой роли: один из Вас будет «говорящим», другой – «слушающим». «Говорящий» в течение 5 минут рассказывает о своих способах самоутверждения, обращая внимание на те качества, которые помогают конструктивно самоутверждаться. «Слушающий» соблюдает правила хорошего слушания.

Через 5 минут ведущий останавливает беседу и предлагает «слушающему» повторить «говорящему», что он понял из его рассказа о способах самоутверждения. «Говорящий» молча слушает, только движением головы показывает, согласен он или нет, с тем, что говорит «слушающий». После того как «слушающий» скажет все, что он запомнил, «говорящий» может сказать, что было пропущено и что искажено.

Во второй части упражнения участники пары меняются ролями: тот, кто был «слушающим», становится «говорящим» и наоборот».

*Рефлексия*: Какие конструктивные способы общения Вы использовали?

**Упражнение «Анализ притчи: Притча «Ветер и Солнце»** [15]

Однажды Солнце и сердитый северный Ветер затеяли спор о том, кто из них сильнее. Долго спорили они и, наконец, решились помериться силами над путешественником, который в это время ехал верхом по большой дороге.

- Посмотри, - сказал Ветер, - как я налечу на него: мигом сорву с него плащ. Сказал – и начал дуть, что было мочи. Но чем более старался Ветер, тем крепче закутывался путешественник в свой плащ: он ворчал на непогоду, но ехал все дальше и дальше. Ветер сердился, свирепел, осыпая бедного путника дождем и снегом; проклиная Ветер, путешественник одел свой плащ в рукава и подвязался поясом. Тут уж Ветер и сам убедился, что ему плаща не сдернуть. Солнце, видя бессилие своего соперника, улыбнулось, выглянуло из-за облаков, обогрело, осушило землю, а вместе с тем и бедного путешественника. Почувствовав тепло солнечных лучей, он приободрился, благословил Солнце, сам снял свой плащ, свернул его и привязал к седлу.

- Видишь ли, - сказало тогда кротко Солнце сердитому Ветру, - лаской и добротой можно сделать гораздо более, чем гневом/

*Рефлексия:* Какие мысли возникли у вас в процессе анализа притчи? Кто как самоутверждался в данной притче?

*Домашнее задание. Приведи примеры конструктивного самоутверждения в общении с другими людьми.*

Занятие 12. Агрессия как форма деструктивного самоутверждения личности

*Люди, которые ведут борьбу с огнем*

*при помощи огня, обычно оказываются в пепле*

Абигаи Ван Бурен

Упражнение « Крестики-нолики»

*Цель:* коррекция агрессии, соперничества, осознание потенциала сотрудничества и стратегии «выиграл-выиграл»

*Содержание.* Создается призовой фонд, например из конфет. На доске чертится поле из 66 (6\*6) клеток. Назначается два человека из группы капитанами команд. Им предлагается набрать себе команды, выбирая по одному человеку из группы, пока не разберут всех. Если кто-то один человек останется, то этот человек назначается судьей. Инструкция: « Игра представляет собой разновидность «крестиков и ноликов». В версии Роджера члены команды по очереди ставят на доске либо нолик, либо крестик. Всего будет 18 ходов у каждой команды. Время на один ход не более 10 секунд. Задача каждой команды – закончить как можно больше горизонтальных или вертикальных рядов крестиков или ноликов. За каждый завершенный ряд побеждающая команда получает приз». Капитанам инструктируют свои команды и обсуждают стратегии.

Далее ведущему следует выстроить команды в две колонны во главе с капитанами перед доской и удостовериться, что у каждого капитана есть мелок. Когда все готово, ведущий открывает игру, сверяясь с секундной стрелкой часов6 «»На старт...внимание..МАРШ!»

Приступив к игре, член каждой команды имеет в своем распоряжении 10 секунд на то, чтобы подойти к доске, поставить крестик или нолик, передать мелок товарищу по команде и проследовать в конец шеренги; таким образом, каждая команда поочередно делает отметки на доске, пока не исчерпаются все ходы. Если кто-то будет двигаться слишком медленно, то ведущий может начать отсчитывать секунды вслух. С целью получения полезного для понимания результата ведущему следует поддерживать темп, возможно, даже нагнетать обстановку и повышать напряженность, подгоняя участников.

После того как одна команда заканчивает ряд, она получает порцию конфет, и игра продолжается на оставшихся свободных клетках.

*Комментарии:* Суть понимания, которое ведущий затем дает группе в виде вопросов, заключается в том, что каждая команда теоретически может достроить максимальное число рядов – по три каждая, что принесет заслуженную награду и той и другой. Однако это возможно лишь в случае сотрудничества команд друг с другом. Но почему то в игре, независимо от групп, неизменно присутствует дух соперничества. И в каждой команде в определенный момент обязательно находится участник, который умышленно помешает «противнику» закончить ряд. Как правило, товарищи по команде в устной форме подгоняют таких саботажников. Поэтому обычно исходом игры бывает либо ничья, либо ошибка, допущенная кем-то от волнения, позволяющая «сопернику» достроить ряд. В результате обе команды остаются с минимальным выигрышем.

*Рефлексия.* Почему понятие “выиграть” неизменно связывается с тем, что другие при этом должны проиграть? Почему человек жертвует своим призом ради того, чтобы еще один такой же приз не получил кто-то еще? Что мешает просто жить, получать призы и радоваться за тех, кто рядом и так же успешен в жизни?

Выводы:1) соперничество и стремление победить в своей основе имеет стремление к самоутверждению; 2) соперничество, стремление победить могут мешать сотрудничеству; 3)нужно отличать ситуации, когда соперничество необходимо (зрителям на стадионе) от ситуаций, где вместо соперничества нужно сотрудничество.

Упражнение « Конструктивная критика»

Цель: Создание условий для конструктивного самоутверждения, умения конструктивно реагировать на критику

*Инструкция:* «Разделитесь на группы по 3-4 человека. Вам необходимо переформулировать обидные высказывания, предложенные на карточке, в необидные, с использованием алгоритма «Я – высказывания»:

1. Описание ситуации, вызвавшей напряжение:  
   Когда я вижу, что ты…  
   Когда это происходит…
2. Точное называние своего чувства:  
   Я чувствую …(раздражение, беспомощность, горечь, боль, недоумение и т.д.).
3. Называние причин:  
   Потому что…  
   В связи с тем, что…
4. Пожелание:

Мне бы хотелось…

*Рефлексия:* Какой опыт вы приобрели, выполняя это упражнение?

Упражнение «Анализ притчи: Змея и мудрец» [21, с.126]

Жила-была невероятно свирепая, ядовитая и злобная Змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей, и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерба кому-либо. Но как только люди узнали про то, что Змея не опасна, они стали бросать в нее камни, таскать ее за хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для Змеи. Мудрец увидел, что происходит, и, выслушав жалобы Змеи, сказал: «Дорогая, я просил, чтобы ты перестала причинять людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и отпугивала их».

*Рефлексия:* Почему Змея послушалась мудреца? Почему люди стали обижать Змею? Зачем они это делали? Чему учит данная притча?

Упражнение «Анализ притч: притча о Будде» [15]

Один из учеников спросил Будду:

– Если меня кто-нибудь ударит, что я должен делать?

Будда ответил:

– Если на вас с дерева упадет сухая ветка и ударит вас, что вы должны сделать?

Ученик сказал:

– Что я буду делать? Это же простая случайность, простое совпадение, что я оказался под деревом, когда с него упала сухая ветка.

Будда сказал:

– Так делайте то же самое. Кто-то был безумен, был в гневе, и ударил вас. Это все равно, что ветка с дерева упала на вас. Пусть это не тревожит вас, просто идите своим путем, будто ничего не случилось

*Рефлексия:* Какие выводы можем сделать для себя из этого упражнения? Какой способ самоутверждения используется в данной притче?

*Домашнее задание.*

Найдите свои безопасные способы избавления от гнева и агрессии. Составьте памятку по способам «Выпускания пара».

Занятие13. Ассертивное поведение как необходимое

условие формирования конструктивного самоутверждения

"Очевидно, существует три подхода в отношениях между людьми. Первый — считаться только с собой и подавлять других... Второй — всегда и во всем уступать другим... Третий подход — иметь в виду свои интересы, не пренебрегая интересами других."

Д-р Джозеф Вольпе, "Ренессанс науки о поведении..."

Упражнение «Да и нет» [20]

*Цель:* развитие конструктивных способов самоутверждения

*Материалы:* Небольшой колокольчик.

*Инструкция:* « Разбейтесь на пары и встаньте друг перед другом. Сейчас вы проведете воображаемый бой словами. Решите, кто из вас будет говорить слово "да", а кто — слово "нет". Весь ваш спор будет состоять лишь из этих двух слов. Потом вы будете ими меняться. Вам необходимо убедить собеседника в своей правоте. Используйте всю силу своего убеждения. Пожалуйста, слушайте колокольчик. Услышав его звон, остановитесь»

*Рефлексия.* Поделитесь своими чувствами по поводу происходившего.

Упражнение «Острый диалог»

*Цель:* сознание психологических причин деструктивной критики и злословия

*Инструкция:* «Представьте себе человека, который постоянно повергает Вас деструктивной критике, злословит в Ваш адрес (обзывается, сквернословит). Поставьте друг против друга два стула. Сядьте на один стул и вообразите, что на другом сидит человек, который подвергает Вас критике. Обращаясь к нему, выскажите все, что связано с Вашей проблемой. Потом пересядьте на его стул и попытайтесь ответить с его точки зрения». Упражнение выполняется в парах.

*Рефлексия:* Какие чувства и эмоции возникли у Вас в процессе выполнения упражнения? Какие конструктивные способы взаимодействия с другими людьми Вы использовали?

Упражнение «Три способа поведения» [3, с.235]

*Цель:* помочь подросткам осознать конструктивные способы и приемы взаимодействия с другими людьми.

Участники разыгрывают сценки конфликтных ситуаций, в которых им дается задание (на карточках) вести себя в соответствии с одним из следующих стилей поведения.

Стили поведения:

Самоуничижительно: говорить виноватым тоном, тихим голосом, не настаивать на своих требованиях, со всеми соглашаться, подчеркивать превосходство над собой ( «вы лучше знаете», «вам виднее»), зависимость подавленность. Агрессивно: говорить громко, энергично жестикулировать, выражать возмущение, формулировать свои требования в форме категоричного приказа, критиковать собеседника как личность, применять угрозы…

Уверенно: говорить спокойно, умеренно громко, настойчиво излагать свои требования, не прибегать к угрозам и обвинениям, высказываться по существу конфликтной ситуации, критиковать по существу конфликтной ситуации. Каждая из выбранных сценок проигрывается трижды (1-2 минуты). Партнер, который предъявляет претензии, ведет себя в соответствии с одним из указанных стилей. Второй партнер, на которого направлены претензии, специальных инструкций не получает и действует так, как ему представляется наиболее уместным. Остальные участники находятся в роли наблюдателей и получают задание фиксировать все проявления, свидетельствующие о том, к какому способу самоутверждения относится их поведение. Примеры конфликтных ситуаций: Вам незаслуженно поставили плохую оценку; Вы опоздали на урок; Вас родители не отпускают на дискотеку; Вас обвиняют в том, чего вы не делали; Вас хотят заставить сделать то, что Вам не нравится и т.д.

*Рефлексия:* Какая из моделей поведения способствует конструктивному самоутверждению?

Упражнение «Анализ притчи: Соревнование лягушат»

Как-то лягушата решили устроить соревнование: кто первый влезет на вершину башни. Собралось много зрителей. Всем хотелось посмотреть, как лягушата будут прыгать, и посмеяться над участниками. Никто из зрителей не верил, что хоть один лягушонок сможет залезть наверх. Соревнования начались, и со всех сторон послышались крики: У них ничего не получится! Это слишком сложно.

- Нет шансов! Башня слишком высокая! Лягушата один за другом падали вниз, но некоторые все же еще карабкались. Толпа кричала громче:

- Слишком трудно!!! Ни один не сможет это сделать!

Вскоре все лягушата устали и упали. Кроме одного, который поднимался все выше и выше... Он единственный сумел подняться на вершину башни. Все стали расспрашивать победителя, как ему удалось найти в себе столько сил. Оказалось, победитель был глухим.

*Рефлексия:* Может, иногда и нам лучше оставаться глухими к чужим сомнениям и даже похвалам в адрес наших достижений.

Домашнее задание.

Прорепетируйте конструктивную модель поведения в проблемной ситуации.

Занятие 14. Конструктивные способы поведения в проблемных ситуациях

Плохо, когда в споре человек слышит только себя,

но еще хуже, когда он не делает даже этого

Вадим Зверев

**Упражнение «Анализ притчи: Пощечина»**

Два психоаналитика встретились на вечеринке. Один подошел к другому и без предупреждения дал ему пощечину. Пострадавший опешил на мгновение, но затем поджал плечами и сказал: «Это его проблема!».

*Рефлексия:* Чем можно объяснить поведение человека, давшего пощечину? Какие мысли и убеждения остановили психоаналитика от ответных негативных действий? Какие качества личности помогли ему справиться с ситуацией?

Упражнение «Говорим гадости»

*Цель:* развитие толерантности, умения конструктивно реагировать в проблемных ситуациях

Содержание: группа делится на две команды, участники становятся напротив друг друга. Каждая получившаяся пара говорит по очереди. Члены одной команды говорят гадости, а члены другой команды отвечают на них комплиментами. Главное правило: говорить ровно, выдержанно, начинать с «Вы», добавлять «сэр» или «мисс». Важно говорить вежливо и с улыбкой. Мат не употреблять. Например: «Вы дура(к), сэр (мисс)», «Вы дрянь, сэр (мисс)». Участник другой команды, стоящий напротив сказавшего гадость, должен ответить ему комплиментом, в соответствии с этими же правилами. Например: «Вы очаровательны, мисс».

*Рефлексия.* Что задевает, в каких ситуациях? Трудно, ли на нелестные, оскорбительные слова отвечать комплиментами

Упражнение «Растопи круг»

*Цель:* развитие конструктивных способов взаимодействия в проблемных ситуациях.

Участники тренинга образуют два круга: внешний и внутренний. Инструкция: «Участникам в кругу нужно не пустить внутрь того, кто за кругом; последнему необходимо любым способом проникнуть вовнутрь». Продолжительность выполнения упражнения 10-20 минут. По окончании участники делятся своими чувствами. Вспоминаются ситуации, где участники тренинга подвергались каким-либо притеснениям. Этим опытом участники тренинга делятся в парах и рассказывают несколько ситуаций в общий круг.

*Рефлексия:* Какие способы взаимодействия использовали участники тренинга для того, чтобы справиться с поставленной задачей?

Упражнение «Просто скажи «нет»»[3, с.247].

*Цель:* развитие эффективных стратегий поведения в проблемных ситуациях.

Участники делятся на две равные подгруппы, образуя круг внутренний и внешний.

Инструкция: «Стоя лицом друг к другу, каждый из стояших во внешнем круге обращается к тому, кто находится напротив него, с какой-либо просьбой. Тот участник тренинга из внутреннего круга, который оказывается напротив просящего, должен ему отказать, используя конструктивные стратегии взаимодействия. При этом Вы не должны начинать оправдываться, извиняться, объяснять причины своего отказа, неуместность просьбы или невозможность ее выполнения. Следует отказаться, сказав просто: «Нет»; «К сожалению, не могу»; «Нет, я не буду этого делать» - или употребив другие подобные фразы».

После этого внешний круг сдвигается на одного человека относительно внутреннего круга (меняется состав пар). Теперь, стоящие по внутреннему кругу участники тренинга обращаются с очередной просьбой к находящимся во внешнем круге, а те отказывают. Круг сдвигается еще на одного человека и т.д.

*Рефлексия:* Какие стратегии поведения Вы использовали, выполняя упражнение? Что было труднее просить или отказывать?

Упражнение «Алгоритм «Двух О»

*Цель:* развитие умения анализировать проблемные ситуации, выбирать конструктивные способы самоутверждения.

Участникам предлагается перечислить несколько ситуаций, в которых вам необходимо отказаться от тех или иных предложений. Ведущий сообщает «Алгоритм «Двух «О» (алгоритм «эффективного отказа»):

Я - сообщение + отказ + аргумент + встречное предложение ( Мне приятно, что ты меня пригласил + но я не могу пойти + так как у меня важная встреча + пойдем лучше завтра в кино).

Инструкция: « Разделитесь на пары. Один из участников пары уговаривает другого выполнить действие, которое для него нежелательно. Вам необходимо отказаться, используя предложенный алгоритм. Затем поменяйтесь ролями». Участники предлагают варианты отказа.

*Рефлексия:* Какие аргументы Вы использовали для того, чтобы справиться с проблемной ситуацией?

**Упражнение «Анализ притчи: Магомед**

**и путники»**

С пророком Магомедом был такой случай. Он пришел с одним из своих спутников в город, чтобы учить горожан. Скоро к нему присоединился один из приверженцев веры Магомеда и сказал? Господин мой, в этом городе правит бал глупость! Все его жители на редкость твердолобы и ничему не хотят учиться. Тебе не удастся обратить в свою веру ни одно из этих каменных сердец. Пророк благосклонно сказал: Ты прав».

Вскоре к пророку, излучая радость, приблизился другой горожанин и заявил: «О мой господин, ты посетил счастливый город! Люди жаждут здесь правильного учения и сердца их открыты для твоего слова». Магомед улыбнулся добродушно и вновь изрек: «Ты прав».

«О, господин, - вмешался тогда спутник пророка. – Первому человеку ты сказал, что он прав; второму, который утверждает совершенно противоположное, ты тоже говоришь, что он прав. Но черное не может быть белым».

Магомед возразил «Каждый человек видит мир таким, какие ожидания он с ним связывает. Почему же я должен был возражать этим людям? Первый видит зло, второй – добро. Ты ведь не скажешь, что один из них видит неправильно, люди здесь, как и везде, злы и добры одновременно. Ничего лживого они мне не сообщили, их сведения были просто неполными».

*Рефлексия:* Чему учит данная притча?

*Домашнее задание:* Прорепетируйте конструктивную модель поведения в проблемной ситуации.

Занятие 15. Творческое самовыражение как способ развития конструктивного самоутверждения

Целью жизни является стремление

как можно полнее выразить себя

Ганс Селье

Упражнение «Всеобщее внимание»

*Цель:* развитие навыков конструктивного самовыражения, самоутверждения.

Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простую задачу. Любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что это упражнение одновременно выполняют все участники тренинга. Упражнение выполняется в течение 15 минут.

*Рефлексия:* Какие способы творческого самовыражения Вы использовали? Какие способы самовыражения помогают конструктивно самоутверждаться?

Упражнение «Самореклама»

*Цель:* развитие навыков самопрезентации, самовыражения, конструктивного самоутверждения

*Необходимые материалы:* карандаши, мелки, краски, фломастеры.

*Инструкция:* «Нарисуй рекламу для самого себя, включив в нее короткий текст».

*Рефлексия:* Какие способы творческого самовыражения Вы использовали? Какие способы самовыражения помогают конструктивно самоутверждаться?

Упражнение «Способы самовыражения»

*Цель:* осознание способов самоутверждения

*Инструкция:* «Придумай и запиши как можно больше способов творческого самовыражения. Определите, какие из них развивают конструктивное самоутверждение».

*Рефлексия:* Сколько способов творческого самовыражения Вам удалось найти? Какие из них развивают конструктивное самоутверждение?

*Домашнее задание:* Придумайте способы конструктивного самоутверждения и реализуйте их.

Занятие 16. Конструктивное самоутверждение и достижение успеха

*Успех приходит, когда возможность*

*встречается с готовностью.*

Зиг Зиглар

Упражнение «Мой идеал успешного человека»

*Цель:* осознание способов поведения человека, который конструктивно самоутверждается.

Инструкция: « Опишите ваш идеал успешного человека. Какой у него характер, ценностные ориентации? Какие конструктивные способы самоутверждения он использовал в своей жизни для достижения успеха? Чем он занимается, к чему стремится, с кем и как общается и т.п.»

*Рефлексия:* Тому, что способен сделать один человек может научиться и другой. Какие черты характера помогают успешному человеку в конструктивном самоутверждении?

Какие ценностные ориентации успешного человека влияют на выбор способов конструктивного самоутверждения? Какие способы конструктивного самоутверждения помогают в достижении успеха?

Упражнение «Король и его свита»

Цель: выявление качеств и черт личности, помогающих и мешающих человеку конструктивно самоутверждаться.

*Участники:* «Король (королева) и качества (черты) личности».

*Инструкция*: « Сейчас один из вас будет Королем (Королевой). Остальные будут его свитой, но необычной. Итак, кто будет королем? Король занимает свой трон. Теперь Королю необходимо расположить вокруг себя свои качества: положительные, которые помогают ему в жизни успешно решать проблемы, достигать желаемого – поближе; и отрицательные качества – те, которые мешают ему достигать желаемого, создают проблемы, – подальше. *(Король может размещать качества слева и справа от себя).*

А теперь участники, которые играют качества личности протагониста, начинают вести диалог по поводу занимаемых ими мест, стараясь занять те, которые находятся ближе к «трону». Участники по очереди рассказывают о том качестве, которое они представляют.

«Король» внимательно слушает и принимает решение оставить все как есть, или произвести перестановку. В заключение «Король» благодарит всех участников за исполненные роли». По окончании игры происходит процедура «снятия роли».

*Рефлексия:* Какой вывод позволяют сделать выполненные упражнения? Трудно ли обладать качествами, которые помогают конструктивно самоутверждаться?

Упражнение «Успех»

*Цель:* осознание целей на пути к конструктивному самоутверждению

Инструкция: « Закончите предложение «Успех в жизни для меня – это…» и письменно ответьте на вопросы: «Каковы мои притязания в жизни?», «Что я буду считать успехом, а что неудачей?».

*Рефлексия:* Какие цели помогают конструктивно самоутверждаться? Какие цели способствуют деструктивному самоутверждению личности? Что приводит человека к отказу от самоутверждения?

Упражнение «Составляющие конструктивного самоутверждения» [10, с.88].

*Цель:* развитие рефлексии, самоанализа

Участники отвечают на вопросы о том, как они понимают, что такое самоутверждение. Инструкция: « Нарисуйте круг. Полный круг – это 100%.Закрасьте на нем сектор, который покажет, на сколько у вас развиты компоненты конструктивного самоутверждения: целеустремленности, самостоятельность, решительность, настойчивость, ответственность, самоуважение, самоконтроль, коммуникативная компетентность. Оцените эти качества в самом себе ».

1.Решительность 2. Настойчивость 3. Ответственность 4.Самостоятельность

5.Целеустремленность 6. Самоуважение 7. Ком. компетентность 8. Эмоциональная саморегуляция

*Рефле*

*Рефлексия:*Какие мысли и эмоции возникли у Вас после выполнения упражнения? Как Вам бы хотелось изменить выраженность каждого качества?

Упражнение «Образ моей цели»

*Цель:* развитие целеполагания.

Материалы: листы бумаги А4 для каждого участника.

Инструкция: «Представьте любую личную цель в виде образа. Например, чего бы вы хотели достичь в скором времени. Образ может быть абстрактный (солнышко, гора…) или конкретный ( поступление в ВУЗ, отлично сданный экзамен). Изобразите на листе бумаги свой образ».

*Рефлексия:* Какие способы самоутверждения Вам необходимо использовать для достижения цели? Какие это способы (конструктивные, деструктивные, способы отказа от самоутверждения)?

Упражнение «Лестница достижений»

Цель: развитие целеполагания, конструктивных способов самоутверждения

Материалы: листы бумаги формата А4 для каждого участника и карандаши.

*Инструкция:* « Подумайте о какой-нибудь цели, которую Вам бы хотелось достигнуть в течение ближайшего года, и кратко запишите ее. Нарисуйте на листе бумаги формата А4 лестницу из 6 ступеней. Нижняя ступенька обозначает состояние, когда это цель совершенно не достигнута, верхняя – когда она осуществлена полностью. Запишите около первой и последней ступенек по 2-3 признака, обозначающие особенности ситуации, когда цель не достигнута либо достигнута полностью. Определитесь, на какой ступеньке достижения цели Вы находитесь в настоящий момент. Какие способы конструктивного самоутверждения необходимо использовать, чтобы подняться в достижении цели на одну ступеньку выше? Запишите под каждой ступенькой, какие способы конструктивного самоутверждения Вам необходимы для достижения поставленной цели».

*Рефлексия:* Какие способы конструктивного самоутверждения помогают в достижении поставленной цели?

*Домашнее задание.* Опишите конкретного человека, который олицетворяет собой тот уровень достижений, к которому вы стремитесь, и ту область деятельности, где вы хотели бы преуспеть. Моделями могут быть как ваши знакомые, так и хорошо известные люди, добившиеся необыкновенных успехов. Запишите имена этих людей и охарактеризуйте их качества и поведение, которые привели их к успеху.

Занятие 17. Конструктивное самоутверждение

и самоопределение личности

*Недостаточно знать себе цену –*

*надо еще уметь себя реализовать.*

Евгений Сагаловский

*О том поразмысли, что ждет впереди;*

*Цель выбрав благую, к ней прямо иди.*

Фирдоуси

Упражнение « Мои личностные и профессиональные планы»

*Цель:* формирование навыков целеполагания, необходимых для конструктивного самоутверждения.

Инструкция: «Опишите подробно свои достижения через 10 лет. Вы учитесь или работаете? Какую профессию Вы осваиваете или уже освоили? Что для Вас в данной профессии является самым привлекательным? Есть ли у Вас семья, дети? С кем Вы общаетесь? Какие у Вас увлечения? Как проводите свободное время? Как изменился Ваш характер, ценности, привычки и т.п.?»

*Рефлексия:* Какие эмоции вызывает у Вас анализ своих достижений через 10 лет? Какие способы конструктивного самоутверждения помогут Вам в реализации Ваших планов?

Упражнение «Мой жизненный путь»

*Цель:* развитие рефлексии, целеполагания

Материалы: листы формата А4 для каждого участника, карандаши.

Инструкция: « Нарисуйте на листе бумаги стрелу, идущую вверх. Это ваша жизнь, она не имеет конца и направлена вверх. Отметьте начало этого пути. Это дата вашего рождения. Отметьте на жизненном отрезке возраст, в котором вы сей час находитесь. На каком отрезке жизненного пути Вы сейчас находитесь? Теперь отметьте желаемый или предполагаемый «золотой возраст», в котором вы бы хотели находиться. Галочкой отметьте значимые события прошлого. Разделите свой жизненный путь на прошлое, настоящее и будущее. В настоящем пропишите свои ближайшие планы. В будущем: каким вы себя видите в далеком будущем. Запишите, каким образом Вы будете достигать желаемое».

*Рефлексия:* Какие способы конструктивного самоутверждения Вы использовали для достижения желаемого?

Упражнение «Таким я хочу быть»

*Цель:* развитие целеполагания.

Необходимые материалы: карандаши, мелки, краски, фломастеры, цветная бумага, старые журналы, ножницы, клей.

Инструкция: « Создайте коллаж на тему «Таким я хочу быть». Используйте для работы карандаши, краски, мелки, фломастеры, цветную бумагу и старые журналы».

*Рефлексия:* Какие мысли, эмоции вызывает у Вас анализ своего психологического портрета в будущем? Какие способы конструктивного самоутверждения помогут Вам осуществить Ваши желания?

Упражнение «Аэропорт»

*Цель:* формирование конструктивного самоутверждения

*Инструкция:* «Представьте, что Вы возвращаетесь из далекого путешествия. Вы отлично справились с заданием, конструктивно самоутвердились. Вы достойны уважения, восхищения. Вас встречает восторженная толпа Ваших родственников, друзей, почитателей Ваших достижений. Вам рукоплещут и к Вам обращаются с вопросом: «Как Вы этого достигли? Что Вы для этого сделали?». Постарайтесь кратко сформулировать свой способ конструктивного самоутверждения».

*Рефлексия:* Какие способы конструктивного самоутверждения помогут Вам осуществить Ваши желания?

*Домашнее задание.* Прорепетируйте конструктивную модель поведения в будущем.

Использованная литература

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 [Текст] / В.С. Мухина. – М.: ООО Апрель Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000 – 352 с.
14. Монина 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 [Текст] /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 [Текст] / 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 [Текст] / 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.

Диагностический инструментарий

*Методика диагностики типа самоутверждения*

Е.А. Киреева, Т.Д. Дубовицкая

Методика состоит из 18 утверждений, отражающих различные жизненные ситуации, касающиеся отношения к себе, другим людям, к учебе, любви, дружбе, семье и т.п. Каждое утверждение представлено тремя вариантами ответов. Испытуемым предлагается оценить, какая личностная позиция подходит им больше всего и меньше всего. При обработке результатов ответы «меньше всего» оцениваются 0 баллов, ответы «больше всего» - 2 балла, невыбранные ответы оцениваются в 1 балл.

*Инструкция.* Возможны два варианта проведения исследования (с бланком ответа и без него), каждому из которых соответствует своя инструкция.

1. «Вам предлагаются утверждения, касающиеся вашего поведения в различных жизненных ситуациях, и варианты ответов к ним. Оцените, какой из предложенных вариантов ответа подходит вам «больше всего», а какой «меньше всего». Для этого в бланке ответов напротив номера суждения в графе «больше всего» поставьте букву (А, Б или В) того варианта ответа, который в наибольшей степени соответствует вашему мнению или поведению, в графе «меньше всего» поставьте букву того варианта ответа, который меньше всего соответствует вашему мнению или поведению. Оставшийся вариант ответа никак не регистрируется».
2. «Вам предлагаются утверждения, касающиеся вашего поведения в различных жизненных ситуациях, и варианты ответы к ним. Оцените, в какой степени соответствуют вашему мнению/поведению каждый из предложенных вариантов. Если ответ верно описывает вашу позицию по данному вопросу, то рядом с номером ответа поставьте цифру 2, что означает «да, совершенно верно». Если утверждение совсем не подходит к вам, тогда поставьте цифру 0, что означает «нет, это совсем не так». Напротив оставшегося ответа поставьте цифру 1».

Содержание методики

*1.Что Вы думаете о себе:*

А) «Я достоин признания и уважения намного больше, чем другие»;

Б) «Я не достоин признания и уважения»;

В) «Я достоин признания и уважения так же, как и многие другие».

*2. Общаясь с другими людьми, думая об их характере, Вы считаете, что:*

А) Другие люди значительно лучше, чем Вы;

Б) В других людях больше плохого, чем хорошего;

В) В других людях больше хорошего, чем плохого.

*3. Ваше отношение к материальному благополучию:*

А) Материальное благополучие необходимо для того, чтобы обеспечить свое развитие, познание;

Б) Материальное благополучие необходимо для того, чтобы иметь власть над людьми и получать удовольствие;

В) Материальное благополучие необходимо для того, чтобы обеспечить себе возможность ничего не делать.

*4. Ваше отношение к семейной жизни:*

А) Семья необходима для того, чтобы в полной мере удовлетворять мои потребности и желания;

Б) Семья приносит только неприятности и разочарования;

В) Семья необходима для того, чтобы расти и развиваться дальше.

*5. Как Вы относитесь к успеху?*

А) Считаю, что нет смысла в том, чтобы добиваться успеха;

Б) Успех необходим для дальнейшего саморазвития, самосовершенствования;

В) Успех необходим для того, чтобы Вами восхищались, завидовали.

*6. Как Вы относитесь к учебе?*

А) Учусь, чтобы стать образованным и развитым человеком;

Б) Учусь потому, что заставляют родители и учителя;

В) Главное не учеба, а возможность проявить себя, доказать свою правоту.

*7. Если Вы узнаете, что какие-либо из ваших привычек, действий вредят Вашему здоровью, то:*

А) Ничего не будете менять, так как здоровье все равно уже испорчено;

Б) Измените свое поведение, образ жизни;

В) Ничего не будете менять, так как Вы сами вправе решать, что полезно, а что вредно для Вас.

*8. Как Вы относитесь к дружбе:*

А) Лучший друг человека – собака (никогда не предаст);

Б) Лучший друг – это тот, для кого я являюсь авторитетом;

В) Лучший друг – это человек, который меня понимает.

*9. Когда Вы планируете чего-то добиться, то вы:*

А) Добиваетесь этого любыми средствами;

Б) Учитываете интересы других людей;

В) Лучше ничего не планировать, чтобы потом не разочаровываться.

*10. Когда кто-то против Вас, то Вы:*  
А) Сильно расстраиваетесь, не знаете, что делать;  
Б) Анализируете, с чем это связано, чтобы потом решить, как действовать;  
В) Готовы идти на конфликт, чтобы доказать свою правоту.

*11. Ваше отношение к любви:*

А) Быть рядом с любимым человеком – величайшее счастье в жизни;

Б) Любовь приносит одни проблемы (разочарования);

В) Любовь – это хорошо, особенно когда любимый дает вам все, что нужно.

*12. В трудные, кризисные моменты в своей жизни Вы:*

А) Стараетесь найти приемлемый для Вас и окружающих выход;

Б) Любыми способами стремитесь добиться желаемого, избавиться от неприятных переживаний, снять напряжение;

В) Думаете, что ничего изменить нельзя, все усилия бесполезны.

*13. Какое утверждение больше всего подходит вашей жизненной позиции:*

А) Жизнь - сплошные разочарования и неудачи;

Б) В жизни для достижения желаемого приходится идти напролом;

В) Главное в жизни - это реализация своих возможностей и способностей, но не за счет других людей.

*14. Если Вы находитесь в кампании, то чаще всего Вы:*

А) Участвуете в общем разговоре, проявляете интерес к окружающим;

Б) Молчите, держитесь в стороне;

В) Стараетесь всячески обратить внимание окружающих на себя.

*15. Вы относитесь к людям, которые*

А) Считают себя хуже других;

Б) Вынуждены часто ссориться и конфликтовать, чтобы добиться своего;

В) Стремятся быть достойными уважения.

*16. Вам нравится,*

А) Когда, Вас никто не беспокоит;

Б) Получать удовлетворение от хорошо выполненной работы;

В) Получать удовольствие от возможности поступать так, как хочешь.

*17. Вы хотели бы, чтобы окружающие Вас люди:*

А) Были умными и интересными людьми;

Б) Поддерживали Вас, или хотя бы не обижали;

В) Считались с Вашим мнением, боялись Вас.

*18. Вы хотели бы быть похожим на тех,*

А) Кому завидуют; кого боятся; с чьим мнением считаются;

Б) Кто по-настоящему увлечен каким-то делом и добивается в нем успехов;

В) Кто может жить сам по себе, ничем не быть обязанным другим.

*Бланк ответов*

*Пол:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Возраст:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дата:\_\_\_\_\_\_\_\_*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Больше всего | Меньше всего | №  п/п | Больше всего | Меньше всего |
| 1 |  |  | 10 |  |  |
| 2 |  |  | 11 |  |  |
| 3 |  |  | 12 |  |  |
| 4 |  |  | 13 |  |  |
| 5 |  |  | 14 |  |  |
| 6 |  |  | 15 |  |  |
| 7 |  |  | 16 |  |  |
| 8 |  |  | 17 |  |  |
| 9 |  |  | 18 |  |  |

*Обработка результатов*

Ответы испытуемого, обозначенные как «Больше всего», оцениваются в 2 балла. Ответы, обозначенные как «Меньше всего», оцениваются в 0 баллов, оставшиеся невыбранными ответы оцениваются в 1 балл. Подсчитывается сумма баллов, набранная в соответствии с ключом, по каждому типу самоутверждения. Определяются доминирование и распределение по баллам различных видов самоутверждения.

«КЛЮЧ» для обработки результатов

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Деструктивный тип самоутверждения  (ДС) | | Конструктивный тип самоутверждения  (КС) | | Отказ от самоутверждения  (ОС)  С) | |
| 1А | 10В | 1В | 10Б | 1Б | 10А |
| 2Б | 11В | 2В | 11А | 2А | 11Б |
| 3Б | 12Б | ЗА | 12А | 3В | 12В |
| 4А | 13Б | 4В | 13В | 4Б | 13А |
| 5В | 14В | 5Б | 14А | 5А | 14Б |
| 6В | 15Б | 6А | 15В | 6Б | 15А |
| 7В | 16В | 7Б | 16Б | 7А | 16А |
| 8Б | 17В | 8В | 17А | 8А | 17Б |
| 9А | 18А | 9Б | 18Б | 9В | 18В |

*Более высокие показатели по шкале КС* свидетельствуют о том, что у испытуемого преобладает конструктивное самоутверждение, в соответствии с которым ему свойственны эмоциональная устойчивость, самостоятельность и компетентность в общении, проявление к другим уважения, интереса, симпатии, принятия, а также ожидание положительного отношения к своей личности от других людей. Такие люди уверены в себе, имеют хорошие навыки самоогранизации, обладают самопониманием и личностной зрелостью.

*Более высокие показатели по шкале ДС* свидетельствуюто том, что у испытуемого преобладает деструктивный тип самоутверждения. В общении такие испытуемые проявляют импульсивность, негативизм, агрессию, отрицание личностной ценности и значимости других людей. Им свойственны бестактность, эмоциональная несдержанность, неадекватный уровень самоуважения; ожидают отрицательное отношение к себе со стороны других людей.

*Более высокие показатели по шкале ОС*  свидетельствуют о преобладании отказа от самоутверждения. Такие лица часто проявляют депрессию, аутоагрессию, отказ от самореализации и саморазвития, низкий уровень достижений, самоуничижение, самоотрицание, пассивно-безразличное поведение. Отказ от самоутверждения наблюдается при отсутствии ясных целей на будущее, при потере смысла жизни.

*Психометрическая проверка методики*

«Методика диагностики самоутверждения» выявляет у подростков степень выраженности различных видов самоутверждения. Методика включает 18 вопросов и содержащая три шкалы: 1) конструктивный тип самоутверждения (КС); 2) деструктивный тип самоутверждения (ДС); 3) отказ от самоутверждения (ОС) [9].

В экспериментальном исследовании приняли участие 202 учащихся 7-10-х классов МАОУ «Гимназия №1» г. Стерлитамак, из них 104 девушки и 98 юношей.

Для проверки конструктной валидности методики использовались: тест коммуникативных умений Л. Михельсон [10], 16-факторный личностный опросник Р. Кеттелла [7]; тест-опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев) [2]; тест для определения уровня субъективного контроля личности (УСК) [17], что позволило составить комплексный психологический портрет подростков с различными типами самоутверждения.

В ходе корреляционного анализа установлено, что конструктивное самоутверждение (*КС)* положительно коррелирует с факторами MD «адекватность самооценки» (rxy=0,268; р0,05), Э «эмоциональная нестабильность-эмоциональная стабильность» (rxy=0,283; р0,01), Е «подчиненность-доминантность» (rxy=0,289; р0,01), I «жесткость-чувствительность» (rxy=0,439; р0,01), Q1 «консерватизм – радикализм» (rxy=0,334; р0,01), N «прямолинейность - дипломатичность (rxy=0,221; р0,05) опросника Р. Кеттелла. Также конструктивное самоутверждение (*КС)* имеет положительную связь с коммуникативной компетентностью (rxy =0;36, р0,05) и отрицательно коррелирует с агрессивным стилем поведения (rxy=-032, р0,05) (методика Михельсон). Выявлена положительная корреляция КС с уровнем субъективного контроля (УСК) ( rxy =0,367; р0,01),со шкалами опросника самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев): интегральная оценка (rxy=0,582; р0,01), самоуважение (rxy=0,552; р0,01), аутосимпатия (rxy =0,193; р0,05), ожидание положительного отношения других (rxy=0,393; р0,01), самоинтерес (rxy =0,475; р0,01) [7].

Следовательно, для подростков, у которых доминирует конструктивное самоутверждение, свойственны: коммуникативная компетентность, интернальный локус контроля, адекватная самооценка, эмоциональная стабильность, дипломатичность, самоуважение, аутосимпатия, самоинтерес, самоуверенность, самопоследовательность, ожидание положительного отношения других, самопонимание.

Деструктивный тип самоутверждения (ДС) отрицательно коррелирует с фактором N «прямолинейность - дипломатичность» (rxy =-0,226; р0,05), Q4 «расслабленность - напряженность» (rxy =-0,233; р0,05), с уровнем субъективного контроля (Инт) (rxy =-0,18; р0,05). ДС имеет выраженную положительную корреляцию с фактором F «сдержанность-экспрессивность» (rxy =0,283; р0,01), агрессивным стилем поведения (Аг) (rxy =0,474; р0,01). ДС отрицательно коррелирует с интегральной шкалой самоотношения С (rxy =-0,296; р0,01), самоуважения(У) (rxy =-0,323; р0,01), ожидание положительного отношения других (пд) (rxy =-0,242; р0,05), а также дополнительными шкалами: ожидание отношения других (2) (rxy =-0,299; р0,01), самопонимания (7) (rxy =-0, 299; р0,01)

Таким образом, подросткам, у которых доминирует деструктивное самоутверждение свойственны: прямолинейность, экстернальный локус контроля, экспрессивность, агрессивный стиль поведения, заниженные показатели самоуважения, самоожидания, самопонимания, ожидание отрицательного отношения других.

Отказ от самоутверждения (ОС) имеет высокую положительную корреляцию с зависимым стилем поведения в общении (З) (rxy =0,558; р0,01) и фактором Q2 «конформизм – нонконформизм» (rxy =0,292; р0,01). ОС имеет высокие показатели отрицательной корреляции с факторами MD (rxy =-0,315; р0,01), А «замкнутость - общительность (rxy =-0,346; р0,01), Э «эмоциональная нестабильность» (rxy =-0,305; р0,01), Е «подчиненность - доминантность» (rxy =-0,332; р0,01);H «робость – смелость» (rxy =-0,251; р0,05), I «жесткость - чувствительность (rxy =-0,262; р0,05), Q1 «консерватизм – радикализм» (rxy =-0,224; р0,05), а также уровнем субъективного контроля (УСК) (Инт) (rxy =-0,196; р0,05). Отказ от самоутверждения имеет отрицательную корреляцию со шкалами опросника самоотношения (В.В.Столин, С.Р.Пантелеев): С (интегральная) (rxy =-0,263; р0,01), самоуважение (У) (rxy =-0,202; р0,05), аутосимпатия (ас) (rxy =-0,197; р0,05), самоинтерес (си) (rxy =-0,373; р0,01).

Следовательно, подростком с доминированием отказа от самоутверждения свойственны: зависимый стиль поведения в общении, замкнутость, эмоциональная нестабильность, подчиненность, робость, жесткость, консерватизм, интернальность, низкие показатели самоотношения в целом, а также самоуважения, аутосимптаии, самоинтереса, самопринятия.

В ходе обработки результатов исследования выявлены следующие особенности различных групп подростков.

Установлено, что девочкам в большей степени свойственно конструктивное самоутверждение (среднее арифметическое КС у девочек составило 19,7 балла, у мальчиков 18,6 балла). У мальчиков по сравнению с девочками преобладает деструктивный тип самоутверждения (15,4 балла у мальчиков и 12,9 балла у девочек). У девочек чаще, чем у мальчиков встречается отказ от самоутверждения (9,3 балла у девочек и 7,8 балла у мальчиков) (см. рис.1).



Рис.1. Средние арифметические показатели самоутверждения у мальчиков и девочек. Обозначения: КС – конструктивное самоутверждение, ДС – деструктивное самоутверждение, ОС – отказ от самоутверждения.

Исследование самоутверждения у подростков разных классов показало, что учащиеся 7-х классов имеют самые низкие показатели как конструктивного (13,6 балла), так и деструктивного самоутверждения (12,9 балла). В этой возрастной группе преобладает отказ от самоутверждения (15,4 балла). Самые высокие показатели деструктивного самоутверждения наблюдаются у учащихся 8-х классов (15,5 балла). В 10-х классах выявлены самые низкие показатели по деструктивному типу (11,6 балла), отказу от самоутверждения (6,4 балла) и самые высокие показатели по конструктивному самоутверждению (23,9 балла).

1. Обоснованные критерии ограничения и противопоказания

на участие в освоении программы

Обучающиеся: Подростки 13-17 лет без психических отклонений в развитии. Количество: от 10 до 25 человек.

1. Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы

Гарантия прав участников программы обеспечивается следованием требованиям, изложенными в следующих документах:

Конвенция ООН о правах ребенка;

Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ « Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. От 23.07.2008);

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;

Устав МАОУ «Гимназия №1» г. Стерлитамак, Р. Башкортостан ( п.2);

Положение о психологической службе МАОУ «Гимназия №1» г. Стерлитамак, Р. Башкортостан;

Должностная инструкция педагога-психолога МАОУ «Гимназия №1»;

Реализация разработанной программы базируется на следующих принципах:

– обеспечения безопасности (в том числе и психологической) всех участников программы;

– доверие и уважение участников друг к другу;

– индивидуальный подход;

– конфиденциальность;

– толерантность.

1. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, детей, родителей, педагогов)

Педагог-психолог, осуществляющий работу по программе «Формирование конструктивного самоутверждения у подростков», несет ответственность за обеспечение условий, необходимых для развития конструктивного самоутверждения у подростков; формирует у обучающихся понимание собственного типа самоутверждения, адекватную самооценку, позитивное самоотношение, помогает освоить подросткам способы самокотроля и саморегуляции; корректирует деструктивные эмоциональные проявления .

Педагоги МАОУ «Гимназия №1» экспериментальных классов осуществляют содействие в развитии конструктивного самоутверждения у подростков на информационно-просветительском, профилактическом уровне.

Родители подростков экспериментальных классов оказывают эмоциональную поддержку и содействие в формировании конструктивного самоутверждения.

Родители подростков экспериментальных классов имеют право получать информацию о процессе формирования конструктивного самоутверждения у их детей, консультативную помощь со стороны педагога-психолога и педагогов МАОУ «Гимназия №1».

Подростки экспериментальных классов имеют право получать информацию о результатах диагностических исследований, коррекционно-развивающую, консультативную помощь со стороны педагога-психолога МАОУ «Гимназия №1».

1. 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 не менее 3 лет. 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.

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы. См. список литературы к программе.

Требования к материально-технической оснащенности 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.

Требования к информационной обеспеченности. Особых требований нет.

1. Сроки и этапы реализации программы

Программа формирования конструктивного самоутверждения у подростков рассчитана на 34 часа. Учебный материал структурирован таким образом, что каждая тема содержит теоретический материал и практические занятия, на которых он закрепляется. Занятия рассчитаны на 40-45 минут. Оптимальная частота встреч 1-2 раза в неделю.

1. 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.

1. Система организации внутреннего контроля за реализацией

программы

Внутренний контроль за реализацией программы формирования конструктивного самоутверждения у подростков осуществляется курирующим зам. директора по воспитательной работе. Также осуществляется посещение занятий вторым педагогом-психологом гимназии, а также классным руководителем.

1. Критерии оценки достижения планируемых результатов

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 ассертивного поведения, коммуникативной компетентности, конструктивных способов поведения в проблемных ситуациях.

Оценка эффективности работы программы осуществляется с помощью следующего диагностического инструментария:

тест коммуникативных умений Л. Михельсон [10],

тест-опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев) [2],

тест для определения уровня субъективного контроля личности (УСК) [17],

16-факторный личностный опросник Р. Кеттелла [7],

авторская методика диагностики типа самоутверждения (Т.Д. Дубовицкая, Е.А. Киреева) [9].

1. Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения

Апробация программы формирования конструктивного самоутверждения проводилась на базе МАОУ «Гимназия №1» г. Стерлитамак, Республика Башкортостан.

Срок апробации: 2011-2013 учебный год.

Количество участников формирующего эксперимента: 7 классы -12 подростков; 8 классы -11 подростков; две группы из 9 классов (15 и 13 человек). Всего 51 подросток из гуманитарных и физико-математических классов.

Контрольную группу составили: 7классы-14 человек, 8 классы – 15 человек, 9 классы -28 подростков обучающихся в МАОУ «Гимназия №1». Всего 57 человек.

Формирование компонентов конструктивного самоутверждения явилось основой для осуществления развивающей деятельности с подростками. Программа формирования конструктивного самоутверждения предусматривала получение подростками знаний о феномене самоутверждения, формирование у них психологических компетенций, способствующих успешной учебной деятельности и саморазвитию. Также в ходе реализации программы формирования конструктивного самоутверждения осуществлялось развитие коммуникативных умений, способности к рефлексии и когнитивному самоанализу, уверенного (ассертивного) поведения, интереса к окружающим людям, понимания и принятия других людей, эмпатии, способов эмоциональной саморегуляции и самоподдержки, принятия ответственности на себя в достижении поставленных целей.

Программа формирования конструктивного самоутверждения рассчитана на 34 часа. Занятия проходили 40-45 минут, 1 раз в неделю.

В ходе проведения занятий использовались методы диалога и полилога, ролевые игры, рефлексивные методы и приемы; тренинговые упражнения; психогимнастика, методы диагностики и самодиагностики.

Основным принципом, на котором строилось проведение занятий, явился принцип активности учащихся. Он предполагает наличие у них потребности к развитию конструктивного самоутверждения, осознанной мотивации развития навыков коммуникативной и эмоциональной компетентности. Знания и умения учащихся формировались с помощью специальных упражнений, сочетающих в себе когнитивный, эмоциональный и поведенческий компонент.

В результате проведения формирующего эксперимента в экспериментальных группах средние показатели компетентного стиля общения у подростков увеличились с 13,392 до 16,901 баллов (методика Михельсон). Средние показатели агрессивного и зависимого стиля общения уменьшились на 1,0 и 1,1 соответственно. В контрольных группах показатели компетентного, агрессивного и зависимого стиля общения изменились незначительно.

Средний показатель уровня субъективного контроля личности (УСК) у подростков в экспериментальных группах увеличился с 26,0984 до 28,52941. В контрольных группах - с 26,1021 до 26,1301(методика Роттера).

В результате анализа полученных результатов по методике тест-опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев) оказалось, что у подростков в экспериментальных группах средние показатели глобального самоотношения увеличились на 4,1 балла, самоуважения на 2,4 балла, аутосимпатия на 1,9, самоинтерес — 1,7 балла, самопринятие — 1,6, самопонимание -0,9 балла.

В результате анализа полученных данных по методике Р. Кеттелла в экспериментальных группах средний показатель фактора MD «адекватность самооценки» увеличился с 5,29 до 6,33, фактора C «эмоциональная нестабильность-эмоциональная стабильность» увеличился с 6,71 до 7,41, фактора Е «подчиненность-доминантность» увеличился с 6,53 до 6,96, I «жесткость-чувствительность» увеличился с 6,83 до 7,06, Q3 «низкий самоконтроль – высокий самоконтроль» увеличился с 5,47 до 7,16. Средний показатель по фактору О «спойствие — тревожность» уменьшился с 7,39 до 6,45 (опросник Р. Кеттелл).

Реализация разработанной программы позволила существенно снизить уровень деструктивного самоутверждения у подростков и повысить уровень конструктивного самоутверждения. Так уровень конструкивного самоутверждения в экспериментальных группах увеличился на 2,6 балла (р0,01), деструктивное самоутверждение уменьшилось на 1,2 балла (р0,01). В контрольных группах уровень конструктивного, деструктивного и отказа от самоутверждения изменился незначительно.

Подросток находится в активном поиске оптимальных путей своего развития, причем поиск этот нередко терпит крушение из-за его психологической некомпетентности и отсутствия психологической поддержки со стороны окружающих. Участие в практических занятиях по формированию конструктивного самоутверждения научило подростков находить более приемлемые способы самореализации и достижения успеха, обеспечивающие их конструктивное самоутверждение.

**Результаты апробации отражены в следующих публикациях авторов**

1. Киреева Е.А., Дубовицкая Т.Д. Методика исследования особенностей самоутверждения в подростковом возрасте // Экспериментальная психология. 2011. №2. – С.115-124.
2. Киреева Е.А. Психологическая коррекция деструктивного самоутверждения у подростков. - **Психологическое сопровождение личности в кризисных ситуациях: Материалы** Республиканской научно-практической конференции. – Уфа : ИРО РБ, 2012. - С.130-135.
3. Киреева Е.А. Психология конструктивного самоутверждения у подростков // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 4; URL: [http://www.science-education.ru/104-6715](http://www.science-education.ru/104-6715#_blank)
4. Киреева Е.А. Моббинг как способ самоутверждения у подростков. - – Уфа : ИРО РБ, 2013.
5. Киреева Е.А. Позитивное самоотношение как фактор развития конструктивных форм самоутверждения у подростков. – Шолоховские чтения: Материалы пятой всероссийской научно-практической конференции. – Стерлитамак: СФ МГГУ им. Шолохова, 2010. – С. 337-338.
6. Киреева Е.А. Психологическое здоровье и самоутверждение подростков.- Проблема психического здоровья человека в условиях кризиса: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции: - Уфа: РИЦ БашГУ, 2010. – С.51-57.
7. Киреева Е.А. Влияние конструктивного самоутверждения подростков на успешность социальной адаптации.- Развитие адаптационного потенциала личности в условиях современной России и изменяющегося мира: материалы Международной научно-практической конференции.- Астрахань: Издательский дом «Астраханский университет», 2010.- С.26-29.
8. Киреева Е.А. Исследование самоутверждения у подростков.- Журнал «Научные проблемы гуманитарных исследований» выпуск №7, 2010. – С. 130-136.
9. Киреева Е.А. Конструктивные и деструктивные способы самоутверждения подростков. – Врата моей учености: Сборник материалов 12 республиканской научно-практической конференции – Стерлитамак: Стерлитамак. Гос. пед. академия им. З.Биишевой, 2011. – С.321-324.

ОТЗЫВ

на психолого-педагогическую программу Е.А. Киреевой, Т.Д. Дубовицкой «Формирование конструктивного самоутверждения у подростков»

Характерные для подросткового возраста рост самосознания и стремление к самоутверждению требуют особого внимания со стороны взрослых. 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. В условиях гимназии, которая считается престижным образовательным учреждением, и в которой учатся дети из семей с разным уровнем благосостояния, стремление к самоутверждению у подростков приобретает особые формы. К сожалению, вместо того, чтобы самоутверждаться при помощи успехов в учебе, 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, которые для того, чтобы самоутвердиться проявляют зависть, злорадство, критиканство, хвастовство и др. формы деструктивного самотуверждения.

В этой связи, разработанная Е.А. Киреевой, Т.Д. Дубовицкой психолого-педагогическая программа, приобретает особое значение. Рецензируемая программа была реализована в ходе элективного курса по психологии среди учащихся 7-х – 9 классов МАОУ «Гимназия №1», г. Стерлитамак, Республика Башкортостан. В составе экспериментальной группы входил 51 ученик, контрольная группа составила 57 человек. Подростки с удовольствием принимали участие в реализации программы. Все занятия проходили в интерактивной форме. Обсуждаемые на занятиях вопросы вызывали у учащихся неподдельный интерес. Участие в программе позволило не только расширить кругозор учащихся по проблеме самоутверждения, но и помочь многим из них повысить свой статус в школьном классе, найти для себя формы конструктивного утверждения, удостовериться в своей самоценности. Изменения в личности учащихся и в их отношениях друг с другом отметили и классные руководители, а также преподаватели учебных дисциплин. С результатами своей работы авторы неоднократно выступали на методических объединениях, на научных конференциях различного уровня. Разработанная Е.А. Киреевой и Т.Д. Дубовицкой программа рекомендована для широкого применения в работе психологической службы образовательных учреждений.

Директор МАОУ «Гимназия №1»

г. Стерлитамак, Республики Башкортостан,

заслуженный учитель Республики Башкортостан

и Российской Федераци Тажиев Р. Р.