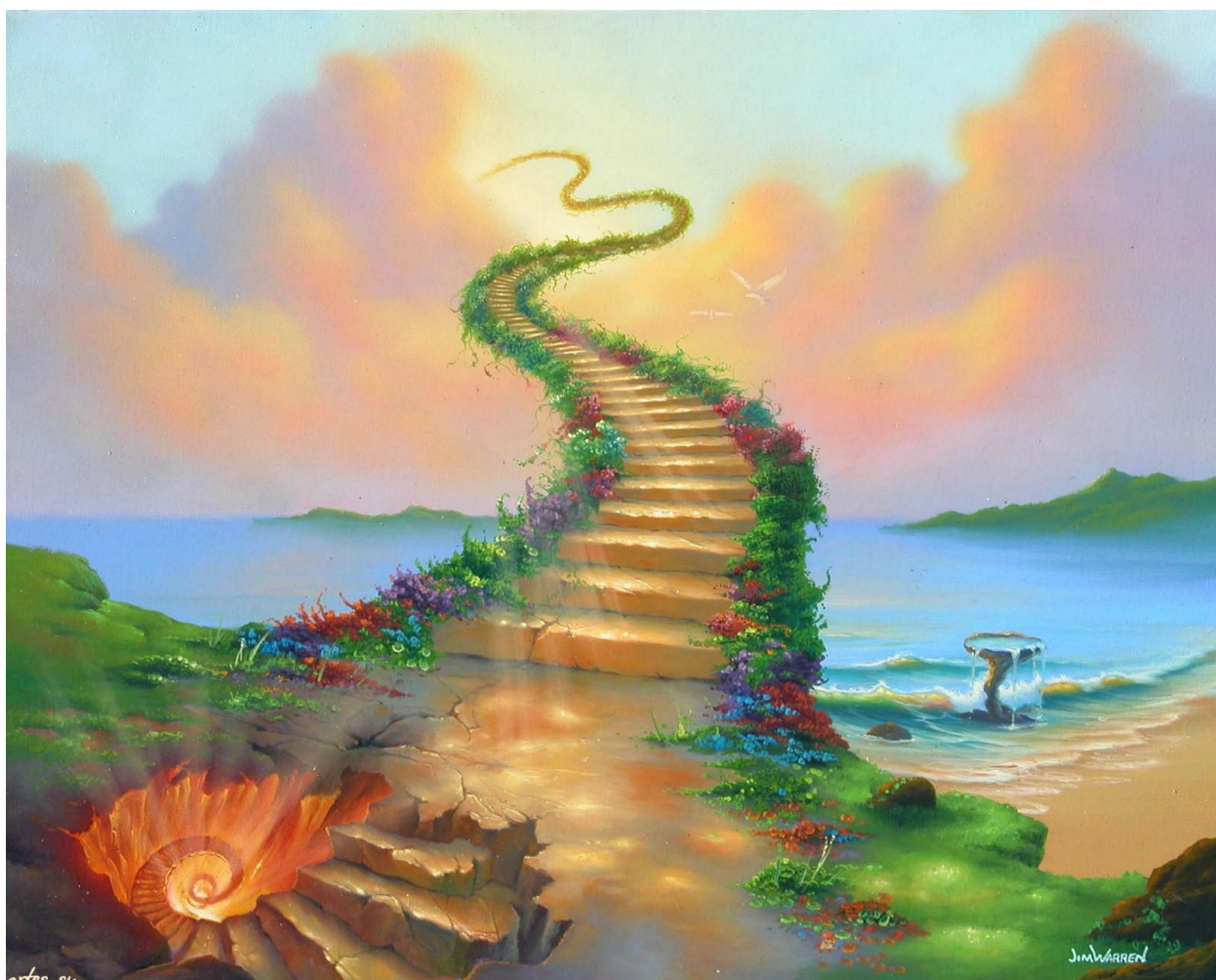


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 6
имени 302 Тернопольской Краснознаменной
ордена Кутузова стрелковой дивизии
станции Ленинградской
муниципального образования Ленинградский район

Шевченко Л.А.

Ступеньки к своему Я

Рабочая тетрадь школьника



Ленинградская, 2020

ББК 88

УДК 159.9

Шевченко Л.А., «Ступеньки к своему Я»: рабочая тетрадь школьника/
Л.А. Шевченко – Ленинградская, 2020. - 39 с.

Печатается по решению методического совета МБОУ СОШ № 6 МО
Ленинградский район, протокол № 3 от 30.11.2020

Рецензенты:

1. Бауэр Г.В., директор ГАПОУ КК «Ленинградского социально-педагогического колледжа»;
2. Богдан В.А., методист МКУ ДПО «Центр развития образования»;
3. Бедрина И.В., руководитель РМО педагогов – психологов.

Данное пособие представляет собой профилактический курс коррекционно – развивающих занятий, способствует созданию условий для развития уважительно – бережного отношения у учащихся, требующих особого педагогического внимания к себе и окружающим, через формирование ценностно – смысловой сферы подростков в социуме, повышение их самооценки, развитие эмоционального интеллекта. Курс предлагаемых занятий поможет и начинающему, и опытному педагогу, психологу, всем, кто не равнодушен к детям.

© МБОУ СОШ № 6 МО Ленинградский район

© Л.А. Шевченко

Оглавление

Навыки вступления в контакт в условиях группового взаимодействия как фактор предупреждения высокой конфликтности. Диагностика (4 часа).....	5
Занятие 12. Умеем ли мы общаться?.....	5
Занятие 13. Умеем ли мы общаться?.....	8
Занятие 14. Диагностика.....	11
Занятие 15. Как съест слона, или учимся решать проблему.....	18
Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений (8 часов).....	21
Занятие 16. Интерактивная беседа «Мы - разные – мир наших эмоций».....	21
Занятие 17. Практикум (тренинг) «Я умею преодолевать трудности и управлять собой».....	24
Занятие 18. Практикум (тренинг) «Я умею справляться с плохим настроением».....	26
Занятие 19. Практикум (тренинг) «Я умею решать конфликты».....	28
Занятие 20. Стыдно ли бояться?.....	30
Занятие 21. Имею ли я право сердиться и обижаться?.....	32
Занятие 22. График настроения.....	34
Занятие 23. Организация выставки и представление (презентация) творческих работ участников «Я и мои эмоции».....	37

Дорогой друг!

В твоих руках Рабочая тетрадь «Ступеньки к своему Я». Она поможет тебе закрепить знания, которые ты получил на 1 ступеньки. Но не только. На страницах рабочей тетради ты найдешь много интересных заданий, нескучных вопросов, научишься понимать себя и свой внутренний мир, взаимодействовать со сверстниками, учителями, родителям. Вооружившись положительными жизненными ориентирами, необходимой жизнестойкостью, ты обязательно справишься с трудностями, найдешь свое место в школьной жизни. Готов? Тогда приступим!

Раздел 2.

Навыки вступления в контакт в условиях группового взаимодействия как фактор предупреждения высокой конфликтности.

Диагностика (4 часа)

Занятие 12. Умеем ли мы общаться?

1. Как ты понимаешь слова А.П. Чехова: «Даже болеть приятно, когда знаешь, что есть люди, которые ждут твоего выздоровления как праздника».

Как ты понимаешь пословицу «Слово пуще стрелы разит».

Как ты понимаешь пословицу «От слова спасенье и от слова гибель».

2. Успех в общении

– Чем же определяется успех в общении? Обычный ответ: знаниями, эмоциональностью, техникой разговора, умением найти «общий язык», правильно слушать собеседника и многим другим. Все это правильно. И вместе с тем этого недостаточно. Нужно помнить: главное в общении – это сам человек.

Общаясь, мы прежде всего используем самого себя.

Общение всегда ценилось не столько за обмен информацией (пусть даже самой нужной), сколько за возможность соприкоснуться с уникальными мирами – человеческими личностями. Для этого надо совсем немного... суметь открыть себя другому. (Под открытостью, естественно, понимается вовсе не обрушивание на другого интимных подробностей своей жизни.) Сюда входят прежде всего умение открыто выражать свои чувства и переживания, способность быть самим собой, отказ от всякого искажения своей личности в глазах другого – желание выглядеть лучше или хуже, чем есть на самом деле, способность подпустить другого как можно ближе к себе. Для общения у нас все уже есть – наша неповторимая личность. Поэтому выражение «научиться общаться» в принципе не совсем верно. Как раз общаться-то мы на самом деле всегда умеем.

Наша же проблема совсем в другом. В жизни мы только тем и занимаемся, что мешаем друг другу открываться. «Закрываемся» сами и «закрываем» этим других. Значит, надо «научиться» убирать всевозможные барьеры, которые мы (часто неосознанно) ставим на пути доверительного общения.

3. Круг моего общения

– У каждого человека есть знакомые. У кого-то много хороших друзей, а кто-то за всю жизнь так и не смог обзавестись настоящим другом. Сейчас вы проанализируете круг своих знакомых и запишете их имена в специальную аналитическую таблицу «Круг моего общения».

Круг моего общения

Возрастная категория	Имя и фамилия	Тип отношений (общения)
Сверстники		
Люди старше меня на 3-5 лет		
Люди старше меня на 6-10 лет		
Люди старше меня более чем на 10 лет		
Ребята моложе меня на 1-3 года		
Ребята моложе меня на 4-5 года		
Совсем маленькие дети		

В графу «Имя и фамилия» вы должны вписать имена и фамилии людей, с которыми вы действительно регулярно общаетесь, а не просто здороваетесь или разговариваете один раз в месяц. Если их будет много, увеличьте место в таблице для того, чтобы вписать всех.

Проанализируйте, постарайтесь понять, в каких отношениях вы с этими людьми.

Кто лидер в вашей паре во время общения?

Кто из вас инициирует общение?

Какие чувства вы испытываете во время разговора с каждым из них?

Радость, удовлетворение, а может, подавленность и страх? Почему?

Что является предметом разговора, о чем вы чаще всего говорите, какие проблемы обсуждаете?

Каким образом вы заканчиваете беседу?

Что испытываете после ее завершения? Желание скорее снова увидеться или горечь от разговора?

Как часто происходят ваши встречи и как долго они длятся? Минутный обмен репликами типа: «Как дела?», «Все нормально?» или, как правило, это обстоятельный разговор и душевная беседа? Исходя из всего вышесказанного, сделайте запись в графе «Тип отношений (общения)».

Затем вы объединитесь в группы по 7–8 человек и зачитаете свои записи. Не обязательно зачитывать все свои записи, можно ограничиться теми, которые можно комментировать, т. е. добавлять свои самые новые впечатления.

4. Как укреплять свою коммуникабельность

– Облегчите другим общение с вами, идя им навстречу. Для этого внимательно изучите следующие рекомендации и следуйте им. И вы будете «душой общества».

1. Серьезно ищите себе друзей.
2. Открыто проявляйте интерес к другому человеку.
3. Идите навстречу людям с открытым сердцем.
4. Улыбайтесь до того, как начнете говорить.
5. Спрашивайте других об их интересах.
6. Сначала представляйтесь сами, называя свое имя.
7. Задавайте человеку вопросы.
8. Сами говорите меньше.
9. Отвечайте на каждый заданный вам вопрос.
10. Помогайте другим преодолевать трудности.
11. Проявляйте сердечность.
12. Будьте спокойны и невозмутимы.

13. Будьте терпимы и оптимистичны.
14. Говорите четко и членораздельно мелодичным голосом.
15. Смотрите на человека заинтересованно.
16. Проявляйте понимание.
17. Внимательно слушайте собеседника.
18. Запоминайте то, что говорил собеседник.
19. Держите себя спокойно и уверенно.
20. Крайне осторожно высказывайте свою точку зрения.

5. У писателя А. Алексина есть повесть, которая называется «Ты меня слышишь?».

Действие происходит на телефонном пункте одного очень отдаленного от всех центров района. Люди пришли туда с надеждой дозвониться до своих близких. А. Алексин пишет: «И каждый почему-то кричал в трубку: «Ты меня слышишь? Ты меня слышишь? Ты меня слышишь?..» Это вовсе не означало, что телефонная линия плохо работает. Нет, вовсе не означало... И не значило, что люди хотят проверить, как слышен их голос. В эти слова они вкладывали какой-то другой смысл...»

Как ты думаешь, какой? Объясни.

Занятие 13. Умеем ли мы общаться?

1. Как ты понимаешь слова А. Сент-Экзюпери «Единственная настоящая роскошь – это роскошь человеческого общения».

Как ты понимаешь пословицу «От одного слова – да навек ссора».

2. Найди общее название. Замени каждое выражение одним словом (глаголом).

Прикусить язык _____

Надуть губы _____

Возносить до небес _____

Водить за нос _____

Воспрянуть духом _____

3. Вербальное общение (знаковое) осуществляется с помощью слов, письменной или устной речи, которая служит орудием выражения мыслей, чувств и волеизъявлений людей и является важнейшим средством человеческого общения.

К основным **невербальным средствам общения** относятся: жесты, мимика, пантомимика.

Жесты - это разнообразные движения руками и головой. Язык жестов - самый древний способ достижения взаимопонимания. В различные исторические эпохи и у разных народов были свои общепринятые способы жестикуляции. Исследования М. Аргайла, в которых изучались частота и сила жестикуляции в разных культурах, показали, что в течение одного часа финны жестикулировали 1 раз, французы - 20, итальянцы - 80, мексиканцы - 180.

Мимика - это движения мышц лица, главный показатель чувств. Исследования показали, что при неподвижном или невидимом лице собеседника теряется до 10-15% информации. В литературе отмечается более 20000 описаний выражения лица. В мимическом выражении лица шести основных эмоциональных состояний (гнев, радость, страх, печаль, удивление, отвращение) все движения мышц лица скоординированы.

Пантомимика - это походка, позы, осанка, общая моторика всего тела.

Поза — это положение тела. Человеческое тело способно принять около 1000 устойчивых различных положений. Поза показывает, как данный человек воспринимает свой статус по отношению к статусу других присутствующих лиц. Лица с более высоким статусом принимают более непринужденную позу.

Тон голоса - чувства, испытываемые говорящим, отражаются, прежде всего, в тоне голоса. В нем чувства находят свое выражение независимо от произносимых слов.

Так, обычно легко распознаются гнев и печаль.

Ответьте на вопросы.

1. Чем отличается вербальное и невербальное общение?

2. Перечисли, какие средства использует человек для вербального общения? _____

3. Перечисли основные средства невербального общения.

4.«Мы с тобой одной крови»

– Помните Маугли? И урок, который дал ему учитель – медведь Балу? Правильно, прежде чем что-то сделать, скажи заклинание: «Мы с тобой одной крови, ты и я!» И тогда тебя принимают и понимают, что ты такой же. Давайте подумаем над тем, что же объединяет нас? Для этого нужно выбрать себе партнера и сесть рядом с ним. Возьмите ручку. Перед вами заголовок «Наше сходство» и поставьте двоеточие.

Посмотрите внимательно на человека, сидящего рядом с вами. Другой характер, рост, вес, цвет волос или глаз? Наверное, вы видите очень много различий. И это естественно, ведь он – Другой. Но сейчас подумайте о том, что вас объединяет, в чем состоит ваше сходство? Ведь оно есть. Только нельзя об этом спрашивать вашего партнера. В течение 4–5 минут вы будете молча работать, заполняя ваш листок под заголовком «Наше сходство», думая об этом человеке и о себе одновременно, ведь нельзя написать о сходстве, думая только о ком-то другом.

При этом постарайтесь написать не только о чисто физических или биографических признаках, по которым вы похожи друг на друга. Они, разумеется, важны, но поразмышляйте больше о психологических характеристиках, которые вас могут объединять. Что это может быть? Вы оба общительны и добры? Или оба молчаливы и замкнуты?

Именно этот стиль рекомендуется для ваших записей. Мы оба: а) добрые; б) тактичные; в) приятные в общении; г) любим слушать музыку и т. д.

Наше сходство

После того как вы закончите перечислять сходства, нужно обменяться списками, для того чтобы выразить свое согласие или несогласие с тем, что написал ваш партнер. Если вы ничего не имеете против его записей, они остаются в списке. Если вас что-то не устраивает, вы просто вычеркиваете эту запись, тем самым давая понять, что ваш партнер ошибся. После взаимного анализа вы можете обсудить результаты работы, особенно если есть вычеркнутые записи.

5. Домашнее задание: «Новые знакомые»

– Вам нужно до следующего занятия познакомиться как минимум с двумя новыми людьми. Это могут быть ваши соседи по дому, с которыми вы еще до сих пор не знакомы, или ребята, которые учатся в той же школе что и вы, но с которыми вы даже не здоровались до сих пор, и т. д. Используйте для этого любую возможность: в транспорте, в кинозале и т. д. Основательно готовьтесь к этому и после каждого нового знакомства продумывайте, как можно еще лучше установить с человеком контакт.

Занятие 14. Диагностика

– Слово «диагноз» скорее медицинское, чем психологическое, но для нас оно будет означать возможность узнать о себе что-то новое. Для более продуктивной работы во время занятий вам необходимо в самом начале получить исходную информацию об уровне вашей коммуникабельности, общительности, организаторских способностях, эмоциональных проблемах в общении.

Мы это сделаем с помощью 3 небольших тестов.

1. «Какой я в общении?»

Поэтому внимательно прочтите предложенные вам вопросы теста и ответьте на них с предельной искренностью и откровенностью. При этом вам следует отвечать «да», «да и нет», «нет». Выбирайте один из вариантов ответа, особенно не думайте над каждым вопросом. Еще раз обращаю ваше внимание на необходимость отвечать откровенно, так как это нужно прежде всего вам.

А теперь сами вопросы.

1. Много ли у тебя друзей?
2. Всегда ли ты можешь поддержать беседу в обществе друзей?
3. Можешь ли ты преодолеть замкнутость, стеснительность в общении с людьми?
4. Бывает ли тебе скучно наедине с самим собой?
5. Всегда ли ты можешь найти тему для разговора при встрече со знакомым?
6. Можешь ли скрыть свое раздражение при встрече с неприятным тебе человеком?
7. Всегда ли умеешь скрыть плохое настроение, не срывая злость на близких?
8. Умеешь ли сделать первый шаг к примирению после ссоры с другом?
9. Можешь ли удержаться от резких замечаний при общении с близкими людьми?
10. Способен ли пойти в общении на компромисс?
11. Умеешь ли в общении ненавязчиво отстаивать свою точку зрения?
12. Воздерживаешься ли ты в разговоре от осуждения знакомых в их отсутствие?
13. Если узнал о чем-то интересном, возникает ли желание рассказать об этом друзьям?

Спасибо за искренность и откровенность!

Ваш
результат _____

Обработка результатов.

За каждый положительный ответ, т. е. «да», поставьте себе 3 очка. За каждый ответ «да и нет» – 2 очка. За каждый отрицательный ответ «нет» – 1 очко. А теперь суммируйте свои очки.

Интерпретация результатов

От 30 до 39 очков. Ты человек общительный, испытывающий большое удовлетворение от контактов с близкими, знакомыми и незнакомыми

людьми. Ты интересен в общении, чаще всего ты «душа общества», друзья и знакомые ценят тебя за умение выслушать, понять, дать совет. Но не переоценивай своих возможностей, иногда ты бываешь просто болтлив. Будь внимателен к собеседникам, следи за их реакцией, старайся не стать навязчивым.

От 20 до 29 очков. Ты в меру общительный человек, но в общении испытываешь некоторые затруднения. Друзей у тебя мало, со знакомыми не всегда можешь найти общий язык. Иногда в разговоре бываешь несдержанным, неуравновешенным. Следует быть искренним, внимательным, доброжелательным по отношению к своим собеседникам. Кроме того, не мешало бы преодолеть некоторую неуверенность в себе.

До 20 очков. Ты человек стеснительный, замкнутый, в кругу знакомых в основном отмалчиваешься, общению с людьми предпочитаешь одиночество. Однако это вовсе не означает, что у тебя нет друзей и знакомых. Вполне вероятно, они ценят тебя за умение выслушать, понять, простить. Но, если тебе хочется свободно высказывать свою точку зрения, спорить на равных, стать интересным собеседником, следует, преодолев свою застенчивость, быть искренним в споре, активно поддерживать беседу. А чтобы высказывания не показались неуместными, тебе следует развивать и совершенствовать навыки общения. Кроме того, возможно, ты слишком критически относишься к себе, к своим знаниям, умениям, способностям.

2.Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей (качеств) (методика КОС—1)

Авторы В.В. Синявский, Б.А. Федоршин.

Организаторские способности – в их структуре не трудно выделить умение влиять на людей для успешного разрешения ими определённых задач и достижения конкретных целей, умение оперативно разобраться в «ситуативном» взаимодействии людей и направить его в нужное русло, стремление к проявлению инициативы, к выполнению общественной работы.

Коммуникативные способности личности характеризуются умением легко и быстро устанавливать деловые и товарищеские контакты с людьми, стремление к расширению сферы общения, к участию в общественных и групповых мероприятиях, удовлетворяющих потребность людей в широком, интенсивном общении.

Инструкция

Вам нужно ответить на все предложенные 40 вопросов. Свободно выражайте своё мнение по каждому вопросу и отвечайте на них так: если

ваш ответ на вопрос положителен («да»), то ставьте на листе ответов рядом с номером вопроса знак «+», если же отвечаете отрицательно («нет»), ставьте знак «—». Никаких дополнительных надписей и знаков давать не следует.

Вопросы

1. Много ли у вас друзей, с которыми вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими вашего мнения?
3. Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причинённой вам кем-то из ваших товарищей?
4. Всегда ли вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у вас стремление к установлению новых знакомств с различными людьми?
6. Нравится ли вам заниматься общественной работой?
7. Верно ли, что вам приятнее и проще проводить время с книгой или за какими-либо другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли некоторые помехи в осуществлении ваших намерений, то легко ли вы отступаете от них?
9. Легко ли вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше вас по возрасту?
10. Любите ли вы придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли вам включаться в новые для вас компании?
12. Часто ли вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли вы добиться, чтобы ваши товарищи действовали в соответствии с вашим мнением?
15. Трудно ли вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у вас не бывает конфликтов с вашими товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?
17. Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли вас окружающие люди и хочется ли вам побыть одному?
20. Правда ли, что вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для вас обстановке?
21. Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?

22. Возникает ли у вас раздражение, если вам не удастся закончить начатое дело?
23. Испытываете ли вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы ваших товарищей?
27. Правда ли, что вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых вам людей?
28. Верно ли, что вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли, что вам не представляет особого труда внести оживление в малознакомую для вас компанию?
30. Принимаете ли вы участие в общественной работе в школе, классе?
31. Стремитесь ли вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
32. Верно ли, что вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято вашими товарищами?
33. Чувствуете ли вы себя непринужденно, попав в незнакомую для вас компанию?
34. Охотно ли вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Правда ли, что вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
36. Часто ли вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у вас много друзей?
38. Часто ли оказываетесь в центре внимания у своих друзей?
39. Часто ли вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
40. Правда ли, что вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Дешифратор коммуникативных склонностей:

1 +	11 -	21 +	31 -
3 -	13 +	23 -	33 +
5 +	15 -	25 +	35
7 -	17 +	27 -	37 +
9 -	19 -	29	39 -
		+	

Дешифратор организаторских склонностей:

2+	12 -	22 +	32 -
4-	14 +	24-	34 +
6 +	16 -	26 +	36 -
8 -	18 +	28 -	38 +
10 +	20 -	30 +	40 -

После ответов на все вопросы перенесите знаки в дешифраторы и подсчитайте количество совпадений знаков со знаками дешифраторов.

Обработка и оценка материалов

$K(\text{ком.}) = 0,05 \times (\text{ком.}),$

$K(\text{орг.}) = 0,05 \times (\text{орг.}),$

где $K(\text{ком.})$ и $K(\text{орг.})$ – степень выраженности коммуникативных и организаторских качеств, а (ком.) и (орг.) – количество совпадений знаков, выставленных при ответах на вопросы, с соответствующим дешифратором.

Ваш результат коммуникативных качеств _____

Ваш результат организаторских качеств _____

Шкала оценок коммуникативных и организаторских склонностей

К (ком.)	Уровень проявления коммуникативных склонностей	К (орг.)	Уровень проявления организаторских склонностей
0,10-0,45	низкий (1)	0,20-0,55	низкий
0,46-0,55	ниже среднего (2)	0,56-0,65	ниже среднего
0,56-0,65	средний (3)	0,66-0,70	средний
0,66-0,75	высокий (4)	0,71-0,80	высокий
0,76-1,00	очень высокий (5)	0,81-1,00	очень высокий

Методика констатирует лишь наличный уровень развития коммуникативных и организаторских склонностей в данный период развития личности. Они не останутся неизменными в процессе дальнейшего развития

человека. При наличии мотивации, целеустремленности и надлежащих условий деятельности данные склонности могут развиваться.

3.Методика диагностики «помех» в установлении эмоциональных контактов В. В. Бойко.

Инструкция.

Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет»:

1. Обычно к концу учебного дня на моем лице заметна усталость.
2. Случается, что при первом знакомстве эмоции мешают мне произвести более благоприятное впечатление на ребят (теряюсь, волнуюсь, замыкаюсь или, напротив, много говорю, перевозбуждаюсь, веду себя неестественно).
3. В общении мне часто недостает эмоциональности, выразительности.
4. Пожалуй, я кажусь окружающим слишком строгим.
5. Я в принципе против того, чтобы изображать учтивость, если тебе не хочется.
6. Я обычно умею скрыть от подростков вспышки эмоций.
7. Часто в общении я продолжаю думать о чем-то своем.
8. Бывает, я хочу выразить товарищу эмоциональную поддержку (внимание, сочувствие, сопереживание), но он этого не чувствует, не воспринимает.
9. Чаще всего в моих глазах или в выражении лица видна озабоченность.
10. В деловом общении я стараюсь скрывать свои симпатии.
11. Все мои неприятные переживания обычно написаны на моем лице.
12. Если я увлекаюсь разговором, то мимика лица становится излишне выразительной, экспрессивной.
13. Пожалуй, я несколько эмоционально скован, зажат.
14. Я обычно нахожусь в состоянии нервного напряжения.
15. Обычно я чувствую дискомфорт, когда приходится обмениваться рукопожатиями в деловой обстановке.
16. Иногда близкие люди одергивают меня: расслабь мышцы лица, не криви губы, не морщи лицо и т. п.
17. Разговаривая, излишне жестикулирую.
18. Обычно в новой ситуации мне трудно быть раскованным, естественным.
19. Пожалуй, мое лицо часто выражает печаль или озабоченность, хотя на душе спокойно.
20. Мне затруднительно смотреть в глаза при общении с малознакомым человеком.
21. Если я хочу, то мне всегда удастся скрыть свою неприязнь к плохому человеку.
22. Мне часто бывает почему-то весело без всякой причины.

23. Мне очень просто сделать по собственному желанию или по заказу разные выражения лица: изобразить печаль, радость, испуг, отчаяние и т. д.

24. Мне говорили, что мой взгляд трудно выдержать.

25. Мне что-то мешает выражать теплоту, симпатию человеку, даже если я испытываю эти чувства к нему.

Подведите итоги самооценки: _____

Какова сумма набранных вами баллов? Она может колебаться в пределах от 0 до 25. Чем больше баллов, тем очевиднее ваша эмоциональная проблема в повседневном общении. Однако не следует обольщаться, если вы набрали очень мало баллов (0-2). Либо вы были не искренни в своих ответах, либо плохо видите себя со стороны. Если вы набрали не более 5 баллов — эмоции обычно не мешают вам общаться: 6-8 баллов — у вас есть некоторые эмоциональные проблемы в повседневном общении. 9-12 баллов — свидетельство того, что ваши эмоции «на каждый день» в некоторой степени осложняют взаимодействие с людьми, 13 баллов и больше — эмоции явно мешают устанавливать контакты, возможно, вы подвержены каким-либо дезорганизирующим реакциям или состояниям. Обратите внимание, нет ли конкретных «помех», которые отчетливо возникают у вас — это пункты, по которым вы набрали 3 и более баллов.

Занятие 15. Как съесть слона, или учимся решать проблему.

1. Прочитайте внимательно сказку и предложите свой логический выход.

Сказка «День рождения у слона».

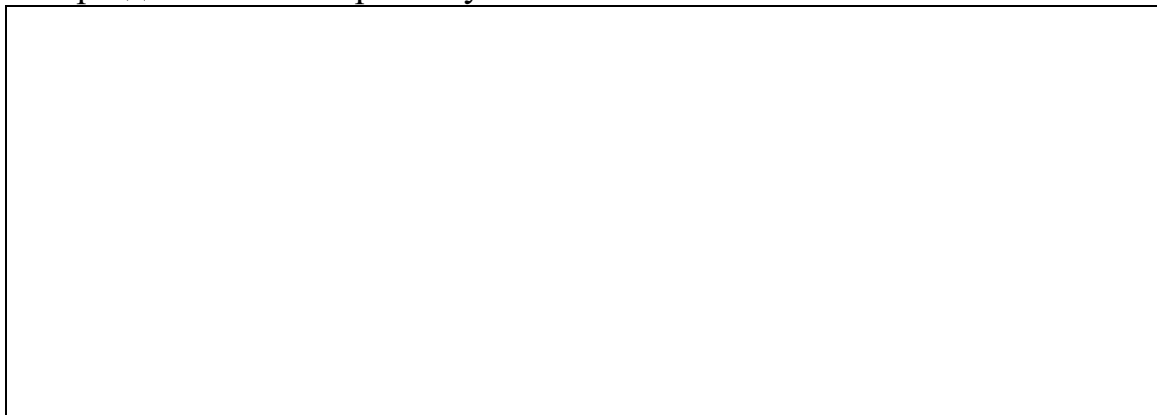
Однажды на день рождения к Слоночку пришли друзья: Попугай, Удав и Обезьянка. Мама испекла ко дню рождения сына торт – сюрприз. Торт был точной копией самого Слоночка в натуральную величину. «Как же мы его съедем? Он же такой огромный!» - подумали друзья. Удав сказал: «Я все глотаю целиком, но такой большой слон мне не под силу». – «Это слишком трудная задача – съесть такого слона, - заявила Обезьянка, - я не смогу».

Слоночек, которому очень хотелось порадовать друзей, огорчился: вместо радостного сюрприза перед друзьями стояла непонятная проблема: как съесть слона?

Выход нашел попугай. Он сказал: «Давайте не будем думать о том, что раз он огромный, то мы с ним не справимся. Подойдем к проблеме по-другому: будем есть не всего слона сразу, а разделим его на такие кусочки, которые каждый сможет спокойно съесть».

«Ура!- закричали друзья, - разделим его на кусочки». Но тут раздался голос Слоночка: «А как будем делить? С чего начинать?»

Вам нужно нарисовать разноцветный торт в виде слоненка и показать, как можно разделить этот торт на кусочки.



2. Решение логической проблемной задачи.

В жизни бывают задачи и труднее, чем съесть большой торт; но способ их решения может быть похожим на тот, который применяли друзья, чтобы съесть слона: надо разделить проблему на такие части, которые по отдельности можно решить, и это может помочь в решении главной проблемы.

Решите проблемную задачу:

Повадился Змей Горыныч деревни разорять и людей к себе в рабство уводить. Однажды схватил он детей и посадил в свою темницу: мол, подрастут к весне, тогда и будут работать на меня. Но дети были очень смекалистые: подняли такой шум и гам, что у Горыныча все 3 головы разболелись. Тогда решил он обхитрить детей и сказал: «Ладно, выпущу вас на волю, если принесете мне чистой ключевой воды, но с одним условием: воду чтобы принесли без посуды!» Согласились ребята, но как им решить эту проблему?

Построение алгоритма решения?

- Что надо сделать, чтобы задача была решена?

- Что надо знать, чтобы решить задачу?

Это и есть тот «слон», которого надо съесть, та проблема, которую надо решить. Начнем делить проблему на части.

- Что я знаю о воде?

А) Горынычу нужна

Б) О воде я знаю, что она бывает...

В) Надо использовать свойство воды... _____

- Что делать с посудой?

А) Горыныч не должен видеть _____

Б) Это не значит, что посуды вообще... _____

В) Значит можно использовать посуду для... _____

Вывод: чтобы решить задачу, мы разделили ее на 2 части: «Что я знаю о воде?» и «Что делать с посудой?». Обдумывая постепенно каждую часть проблемы, мы пришли к выводу о том, что _____

3. Я тебя понимаю

Выберете человека, чье состояние и мысли вы сможете отгадать по глазам, по выражению лица, по позе и т. п.

Вам дается 3 минуты на то, чтобы письменно изложить, о чем думал выбранный человек во время занятия, какие чувства испытывал и т. д.

Расскажите подростку, состояние которого вы описывали о нем, (о его состоянии и его мыслях). Тот, чье состояние описывали, может прокомментировать этот рассказ. Если рассказанное соответствует его действительным мыслям и ощущениям, он может подтвердить правильность наблюдений. В противном случае он может опровергнуть догадки, указав на допущенные ошибки.

4. Закончи выражения:

Совать нос _____

Набрать в рот _____

Язык без _____

Пропустить мимо _____

Слово – серебро, молчанье - _____

5. Домашнее задание.

Необходимо переправить большой бревенчатый плот с деревенской реки, где жили дети, на лесное озеро, где обосновался Змей Горыныч. Река и озеро не сообщаются между собой.

Раздел 3.

Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений. (8 часов)

Занятие 16. Интерактивная беседа «Мы - разные – мир наших эмоций».

1. Запишите свои ассоциации с понятием "Эмоции"

Выглядит как...	Звучит как...

2. Запишите свои ассоциации с понятием "Чувства"

Выглядит как...	Звучит как...

1. Какие бывают эмоции и чувства?

В левый столбик запишите «отрицательные эмоции», а в правый столбик «положительные эмоции».

Отрицательные эмоции

Положительные эмоции

Обсудите в группе и приведите примеры ситуаций, когда вы испытывали положительные и отрицательные эмоции

4. Упражнение «Эмоциональный термометр».

Попробуйте составить и записать эмоциональный портрет своего вчерашнего дня. Оценивай, события дня с момента твоего пробуждения.

УТРОМ:

Когда ты проснулся, твое настроение было _____

Когда ты завтракал или одевался в школу, ты чувствовал _____

В школе твоё настроение _____

ДНЕМ

Когда ты шел по дороге из школы, у тебя было настроение

Когда ты пришел домой, ты чувствовал

Дома у тебя было _____ настроение

ВЕЧЕРОМ

Когда ты собирал вещи в школу, ты чувствовал

Когда ты думал предстоящем дне в школе, у тебя

было _____ настроение

Когда ты ложился спать настроение было _____

5. Вежливость

– Какие правила общения (поведения) приняты в той среде, где вы чаще всего бываете? _____

Как вы обычно приветствуете друг друга, как благодарите, какими словами или жестами выражаете свою признательность? _____

А как вы выражаете свое недовольство или несогласие? _____

А чувство гнева или раздражения? _____

Хотелось бы все это услышать и, по возможности, увидеть. Только, естественно, оставаясь в рамках приличия.

Почему именно так чаще всего общаются между собой молодежь, почему в компании подростков не принято говорить «спасибо» и «пожалуйста», «благодарю тебя» или «я прошу тебя...»? _____

Давайте во время занятий попробуем новый стиль отношений, который мы назовем «вежливость». Мы с вами разработаем свод правил вежливого общения. В течение 5 минут каждый из вас составит свои конкретные предложения для общего свода правил. Затем мы их обсудим и проголосуем за окончательный список.

А для того чтобы эти правила вежливости действовали в группе, введем систему штрафов, которую вы сами и разработаете. Вам дается еще 5 минут на то, чтобы продумать конкретные наказания тем, кто будет эти правила нарушать. Например, за грубое слово, сказанное партнеру, нарушитель рассказывает всей группе историю или притчу, где говорится о том, что грубость – это человеческий порок, или находит высказывание или поговорку, в которой говорится о том, что человек делает большую ошибку, грубо общаясь с окружающими. _____

Занятие 17. Практикум (тренинг) «Я умею преодолевать трудности и управлять собой».

Эмоции и чувства в жизни человека играют гораздо более значительную роль, чем просто реакции на изменение внешнего или внутреннего состояния. Они могут захлестывать вас по какой-то причине, а иногда и без нее. Они могут побуждать к действиям, и тогда, оценивая их, можно прогнозировать свое поведение и поведение окружающих. Особенно это касается боли, чрезмерного эмоционального подъема, тревоги и страха. Эмоции могут выступать в роли аварийного сигнала, который может предупредить и дать определенное преимущество в разрешении трудной ситуации. Но они же могут блокировать психологические защиты и трезвую оценку окружающей действительности. Таким образом – эмоции это хороший сигнализатор дискомфорта, но плохой советчик в решении проблем преодоления сложных ситуаций. Если хочешь принять верное решение – лучше не поддаваться эмоциям! Эмоции и чувства хороши, когда ты умеешь ими управлять!

1. Продолжите фразу:

Научившись контролировать и регулировать свое настроение, я получу такие преимущества, как _____

2. У каждого человека в течение жизни формируются собственные способы контроля своего настроения. Предлагаем принять участие в аукционе идей: "Как я справляюсь со своим плохим настроением?"

Идея №1 _____

Идея №2 _____

Идея №3 _____

3. «Ассоциации».

Тот, кто умеет управлять эмоциями и чувствами, считается волевым человеком!

«Если бы ваша воля была бы деревом, то каким?»

«Если бы ваша воля была бы погодой, то какой?»

4. «Нужно ли ученику умение управлять собой?»

Подумайте, как умение управлять собой, проявляется у школьника, а для этого необходимо закончить следующее предложение: «Если ученик умеет управлять собой, то он умеет _____»

«Трудно ли всегда управлять собой и что может помешать в этом, а что помочь?» _____

5. Домашнее задание – контроль за дыханием и снятие напряжения.

А) Этот метод дыхания вернет вам внутреннее спокойствие. Выполните 7 подходов.

На счет 1 -4 – вдох,

на счет 5 -8 – выдох,

на счет 9 – 12 – задержка дыхания.

Б) Снятие напряжения с челюстных мышц (3 подхода).

Постучите 10 раз кончиком языка по бугоркам верхнего неба.

В) Звукотерапия. Послушайте любимую музыку.

Занятие 18. Практикум (тренинг) «Я умею справляться с плохим настроением».

1. Полезная информация

Что можно предпринять самому, если нужно успокоиться:

- пить маленькими глоточками воду;
- принять горячий или контрастный душ;
- сесть в удобное кресло или на диван;
- закрыть глаза и медленно досчитать до ста;
- поочередно напрягать и расслаблять группы мышц тела;
- съесть несколько кусочков темного шоколада;
- обустроить себе спальное место и спать не менее 8 часов;
- совершать длительные пешие прогулки и т.д.

Что можно предпринять самому если нужно принять решение:

- проговорить все возможные варианты вслух, сидя перед зеркалом;
- взять лист бумаги и написать все возможные варианты, а потом проранжировать их, начиная с самого оптимального;
- попробовать представить, как изменится ситуация, в случае принятия каждого из возможных решений и т.д.

Что можно предпринять самому если переполняет злость:

- сильно стучать по мягкому креслу или дивану;
- сложить вместе 25 листов бумаги или взять старый журнал и поэтапно рвать его на маленькие кусочки;
- громко покричать, уткнувшись лицом в подушку;
- кидать в стену мягкие игрушки или мячик и т.д.

2. Подумайте и постарайтесь ответить на следующие вопросы:

Вас кто-то сильно разозлил и Вам нужно быстро успокоиться. Придумайте как можно больше способов, как можно это сделать.

Вам нужно быстро принять важное решение, придумайте как можно больше способов, как это сделать

Вы поругались с кем-то, и вас переполняет злость. Придумайте как можно больше способов, чтобы погасить эту злость

3. Вспомните трудную (стрессовую) ситуацию, произошедшую с вами за последние две недели?

Трудная (стрессовая) ситуация _____

4. Как вы справлялись с трудной (стрессовой) ситуацией?

Способы выхода из трудной (стрессовой) ситуации

5. Домашнее задание. Метод «Настроение».

Возьмите лист, цветные карандаши и расслабленной рукой начните рисовать любой рисунок: линии, пятна, фигуры и т.п. Постарайтесь полностью погрузиться в свои переживания, т.е. выбрать и провести линии в соответствии со своим настроением, как бы материализуя на бумаге свои переживания. Зарисовав весь лист бумаги, переверните его и на обратной стороне напишите 8-10 слов, отражающих ваше настроение, переживание. Пишите те слова, которые первыми приходят в голову, долго не думая. Затем

еще раз посмотрите на рисунок, как бы заново переживая свое состояние, перечитайте слова и энергично с удовольствием разорвите его. Скомкайте изорванные куски листа и выбросьте их в мусорное ведро. Вместе с выброшенным рисунком вы избавляетесь от плохого настроения и вам становится легче.

Занятие 19. Практикум (тренинг) «Я умею решать конфликты».

1.«Толковый словарь». Составьте определения следующих понятий:

Дружба _____

Ссора _____

Конфликт _____

2.Для того, чтобы предотвратить конфликты, можно предложить следующие варианты поведения:

1. Имейте свою четкую позицию, но не пытайтесь навязать ее окружающим..
2. Будьте добрее и терпимее.
3. Расставляйте приоритеты – не всегда ситуация, из-за которой конфликт вот-вот разгорится, стоит того.
4. Помните о своем эмоциональном состоянии: если эмоции зашкаливают, лучше повременить с разрешением ситуации, ведь эмоции – не самый хороший советчик.
5. Относитесь к ситуациям с юмором.
6. Давайте людям право на ошибку.
7. Не переходите на личности: оценивайте ситуацию в целом, а не человека.

Какие еще способы предупреждения конфликтов можно предложить?

Допишите свои варианты:

Стоит ли всегда избегать конфликтов? _____

Возможно ли это? _____

3.«Точка, точка, запятая». Изобразите в символическом или абстрактном рисунке любой образ, который отражает конфликт.

4. «Ассоциации».

Адекватности отражения конфликтной ситуации нам помогают навыки распознавания и управления своими эмоциями, их глубиной и степенью влияния на поведение. Когда мы говорим слово конфликт, у нас возникает ряд ассоциаций, чувств, образов. Как конфликт отражается на внутреннем состоянии человека. С чем для вас ассоциируется слово «конфликт»? Какой образ подсказывает ваше воображение?

- Если конфликт – это музыка, то какая?

- Если конфликт – это погода, то какая?

- Если конфликт – это животное, то какое?

- Если конфликт – это человек, то какой?

5. Нарисуй конфликт, который ты наблюдал в твоём классе, но в котором ты не принимал участия.

Занятие 20. Стыдно ли бояться?

1. Можно ли полностью победить страх? Нужно ли это? Что будет с человеком, если он полностью освободится от страха? Страх многолик. Страх за себя, за близкого человека, страх перед будущим, страхи, связанные с конкретными ситуациями и событиями, страх как предостережение, страх как «наказание».

«Закончи предложение»

«Дети обычно боятся...» _____

«Взрослые обычно боятся...» _____

«Мамы обычно боятся...» _____

«Учителя обычно боятся...» _____

Вычеркни те высказывания, с которыми ты не согласен.

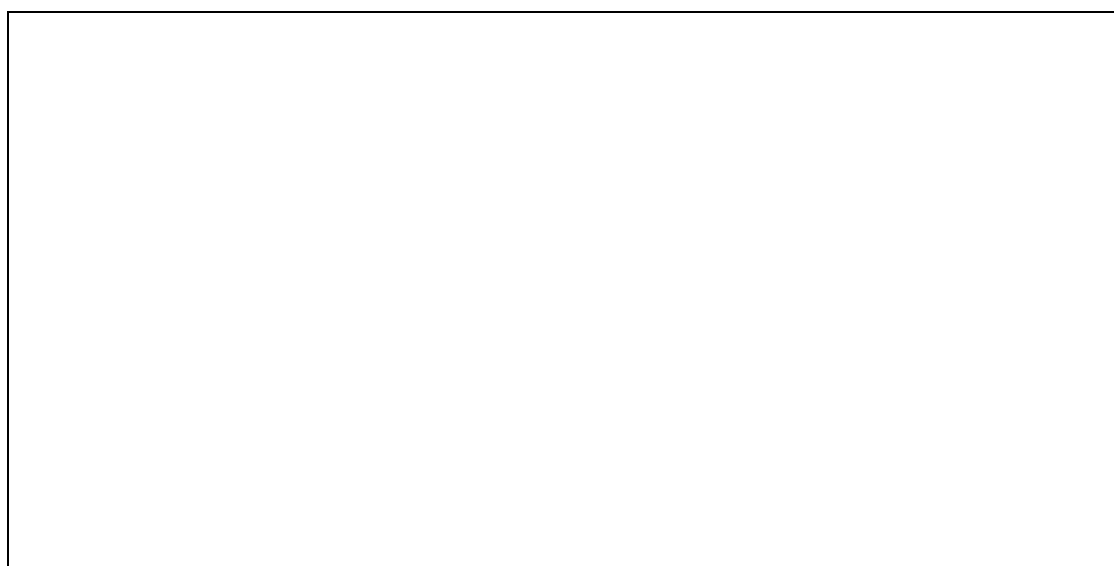
- Бояться стыдно.

- Все люди иногда боятся.

- Мальчик не должен бояться.

Каждый человек может иногда чего – то бояться, и страх – это не то, чего следует стыдиться, хотя и полезно учиться его преодолевать.

2. **Вспомни ситуацию**, когда ты победил свой страх, помог кому – то и совершил свой маленький подвиг. Опиши, как это было и нарисуй.



3. Страх приносит с собой образы, звуки, запахи, вкус и даже прикосновения. Но это означает лишь одно – его можно изучить, за ним можно наблюдать. Только тот, кто сразу не закрывает глаза, а изучает страх, способен его победить. Тот, кто был во власти страха, имеет против него иммунитет.

У одних пропадает дар речи, другие начинают кричать, третьи закрывают глаза, у четвертых подкашиваются ноги, пятые дрожат, как осиновый лист...

Расскажи, что с тобой происходит, когда ты испытываешь страх. Что ты видишь, что ты слышишь, какие запахи тебя окружают, какой страх на вкус и каково его прикосновение. Что тебе хочется сделать, когда ты боишься?

4. У каждого есть свой **способ победить страх**. Напиши, какой способ открыл для себя ты _____

5. Тот, кто несет в своем сердце любовь к своей семье, непобедим в борьбе со страхом. Чтобы победить, вспомни о своей семье!

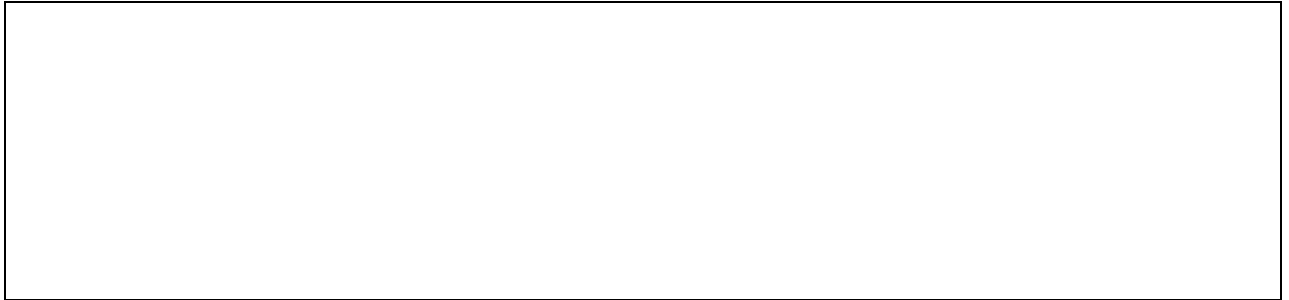
Рисунок семьи.



Занятие 21. Имею ли я право сердиться и обижаться?

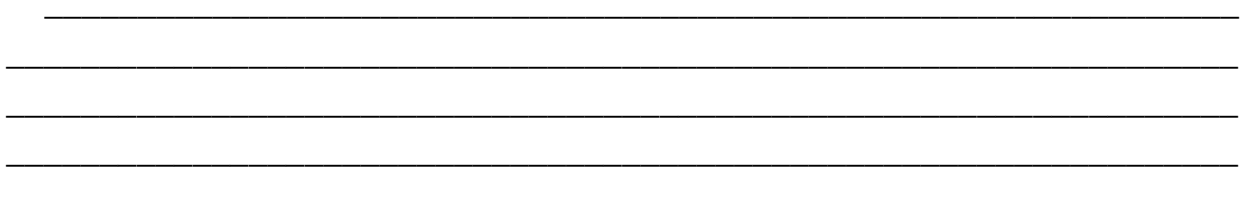
1. Детские обиды

– Вспомните случай из детства, когда вы почувствовали сильную обиду. Вспомните свои переживания и нарисуйте либо опишите их – в любой (конкретной или абстрактной) манере. Как вы сейчас относитесь к этой обиде (нарисуйте или опишите)? _____



- Что такое обида? _____
- Как долго сохраняются обиды? _____
- Справедливые и несправедливые обиды _____

2. « Подросток рассердился». Придумайте рассказ о подростке, который очень сильно на кого – то рассердился или обиделся.



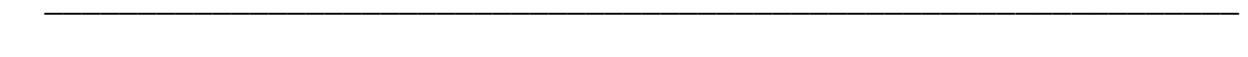
3. Обиженный человек

– Закончите предложение: «Я обижаюсь, когда...» _____

Нарисуйте выражение лица обиженного человека.



Подумайте и запишите или нарисуйте, как реагируют на обиду уверенные и неуверенные люди: _____



Уверенные люди	Неуверенные люди
-----------------------	-------------------------

4. Копилка обид.

Опишите «копилку» и поместить в нее все обиды, которые вы пережили до сегодняшнего дня. Придумайте, что можно сделать с этой копилкой. _____

Накопления обид - бесплодно, оно вызывает только жалость к самому себе и формирует одну из самых плохих привычек.

- Что делать с «текущими» обидами? _____

Умение выразить обиду, досаду важно для самого себя. Реванш, месть не решают проблему. Можно записывать обиду, а потом рвать записку, мысленно отправлять обиду в небо (или пускать по ветру, воде), следя, как по мере удаления она становится все меньше и меньше.

- Как относиться в дальнейшем к обидчику? _____
- Прощение обиды. Опишите, как вы смогли простить обиду _____

5. Куда уходит злость «Рисуем обиду»

– Возможно, не все всем нравится в обстановке, в людях, в самом себе... Подумайте о том, что вас тревожит больше всего в данный момент (может быть, это недовольство, грусть, неприятный свет в классе и т. п.). Представьте себе, что мы пришли сюда поругаться и выразить друг другу свои претензии.

Выскажитесь. Постарайтесь по возможности выразить все, что накипело.

А сейчас вообразим себе такую картину: «Закройте глаза и представьте, все, что мы написали здесь, вдруг превращается в легкие клубы пара, медленно поднимается кверху и исчезает в форточке или открытой двери».

По своему выбору нарисуйте рисунок на тему «Подросток рассердился» или «Подросток обиделся».

Подросток рассердился	Подросток обиделся
------------------------------	---------------------------

Занятие 22. График настроения.

1.«Камушек в ботинке»

Расскажите мне, что происходит, когда в ваш ботинок попадает камушек?

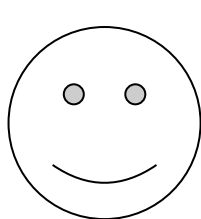
Возможно, сначала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете всё как есть. Может быть, так случается, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете ботинок и вытряхиваете камушек. Однако на ноге уже может быть маленькая ранка, и тогда маленькая проблема становится большой.

Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся и вытащим его оттуда, то нога останется целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы и не малые.

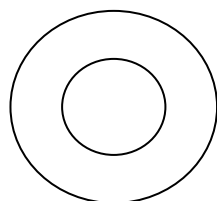
Если вы нам скажите «У меня камушек в ботинке», то мы все поймём, что вам что-то мешает, и мы сможем об этом поговорить. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Если нет, то напишите «У меня нет камушка в ботинке», а если есть, то давайте обсудим ваш «камушек».

2. Составление графика настроения.

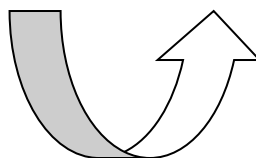
Вспомните, каким было настроение сегодня и отметьте его на графике разным цветом и изображенными пиктограммами. Дома можете продолжить работать с графиком настроения.



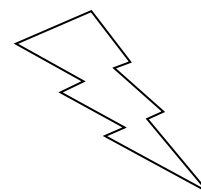
Отличное



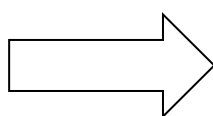
Хорошее



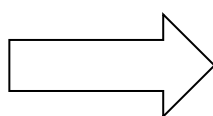
Непонятное (среднее)



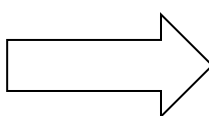
Плохое



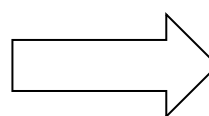
До школы



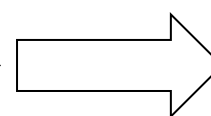
школа



после школы



вечер



перед сном

3. Психотехника «Эмоциональный светофор».

Я уезжаю, и мы с тобой больше не увидимся. - Значит, у меня мелкие неприятности.

Фильм «Стиляги».

То, что с нами произошло: мелочь или нет? Просто «не повезло» или "ужасно"? Величина происшедшего, размер потери всегда определяется сравнением с чем-то другим. Мудрый человек, в отличие от человека-ребенка, знаком с настоящими потерями, и ими, как эталоном, умеет определять настоящую величину происшедшего. Чтобы меньше задевали досадные мелочи, чтобы различать: «Это мелочь, а не что-то серьезное», полезно освоить упражнение- (психотехнику) «Эмоциональный светофор».

«Ерунда»	зеленый	желтый	красный

В эти разные колонки вам предлагается записывать эмоционально значимые события вашей жизни. Какие, куда, зачем?

Зеленая колонка - мелкие неприятности. Если впереди перекресток с зеленым цветом светофора, водители обычно все равно сбавляют скорость, хотя бы на всякий случай, но машина не останавливается. В метафоре жизни - это неприятности, через которые вы проходите легко. Это разнообразные мелочи по жизни: Порвал джинсы, рубашку. Порвала юбку, колготки. Сломал/потерял часы/ мобильный телефон. Потерял/украли некоторую сумму денег. Но жизнь на этом не заканчивается.

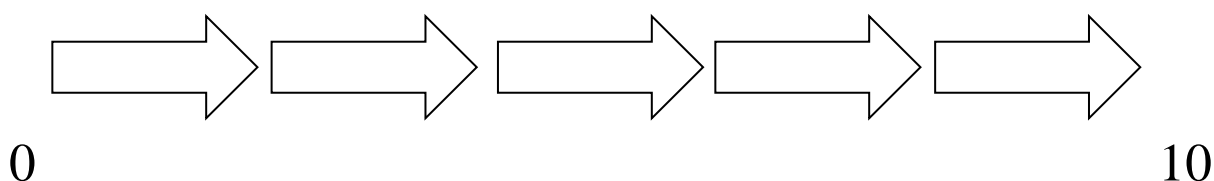
Желтая колонка - средние неприятности. На желтый цвет водитель притормаживает и решает, проезжать или остановиться. В жизни это - неприятности, которые становятся поперек вашей жизни, начинают вам мешать, но вы преодолеть их можете.

Красная колонка - крупные неприятности. На красный цвет светофора водитель встает. В жизни это форс-мажор, от которого пусть на время, но ваша жизнь останавливается. Ваш конец света.

Что дает запись этих ситуаций? Любопытно, но сам вопрос о величине события/переживания уменьшает его статус. Продуманные, реальные переживания оказываются уже другими, более если не легкими, то разумными, нежели до составления этого документа. Это похоже на мистику, но это факт. Далее - постепенно, в связи с записью и просмотром этих событий в «Светофоре», меняется ваш взгляд на то, что раньше было для вас «неприятностями». Мелкие неприятности постепенно исчезают, переходят в разряд «ерунда». С течением времени, по мере заполнения ведомости "Светофора", средние неприятности постепенно начинают видаться как мелкие. Потеря кошелька — раньше было событием, теперь быстро делаю выводы и живу дальше. Неприятность, но не событие. А еще далее — события из красного начинают переходить в цвет желтый... Итог: расстройства, страхи и беспокойство меняются.

4. «Шкала настроения».

Сегодня я хочу показать вам, как с помощью достаточно простых инструментов можно улучшить свое настроение, повысить эффективность и сделать день более ярким и интересным.



Прямо сейчас оцените свое настроение по шкале от 0 до 10, где 0 – совершенно плохое настроение, грусть, подавленность... а 10 – прекрасное

настроение и бодрость. Прислушайтесь к себе и определите сколько баллов вы можете себе поставить? Оценили свое текущее настроение? А сейчас ответьте на вопрос: «Что вы можете сделать в самое ближайшее время для того, чтобы ваше настроение улучшилось всего на 1 шаг?». Подумайте. Это может быть любая мелочь, либо что-то важное (в зависимости от того, какие ресурсы имеются в вашем распоряжении), например, Вы можете сварить себе чашечку ароматного кофе, или позвонить подруге, или выполнить важную рабочую задачу.

Сколько после этого вы себе поставите баллов? _____
А что еще сможете сделать, чтобы еще на 1-2 шага улучшить настроение? Подумали? _____

А теперь сделайте те шаги, которые улучшат ваше настроение на 1, 2 или 3 шага. _____

После того, как настроение станет лучше, вы совершенно по-другому станете воспринимать все вокруг и как следствие, день ваш пройдет более эффективно и интересно.

Пользуйтесь этим инструментом каждый день, и Вы заметите как просто самому влиять на свое настроение. Применяйте эту технику ежедневно и радуйтесь каждому дню.

5. Домашнее задание. Придумайте название и выполните творческую работу на выставку «Я и мои эмоции». Оформите ее на отдельном листе.

Занятие 23. Организация выставки и представление (презентация) творческих работ участников «Я и мои эмоции».

1. Говорить о чувствах – нормально и правильно, это даже доставляет удовольствие и укрепляет уверенность в себе. Давайте потренируемся в разговорах о чувствах и узнаем, сколько слов, обозначающих различные чувства, вы можете назвать за одну минуту.

2. Футболка с надписью.

– Изобразите и запишите «надпись на футболке» для себя и для другого человека, любого какого хотите.

--	--

• Какую «футболку» – для себя или для других – было делать труднее и интереснее и почему? _____

3. «Чувствую – себя - хорошо»

– Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую – себя - хорошо».

Воспроизведите их в своем воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете... Нарисуйте это место и назовите эти ощущения. _____



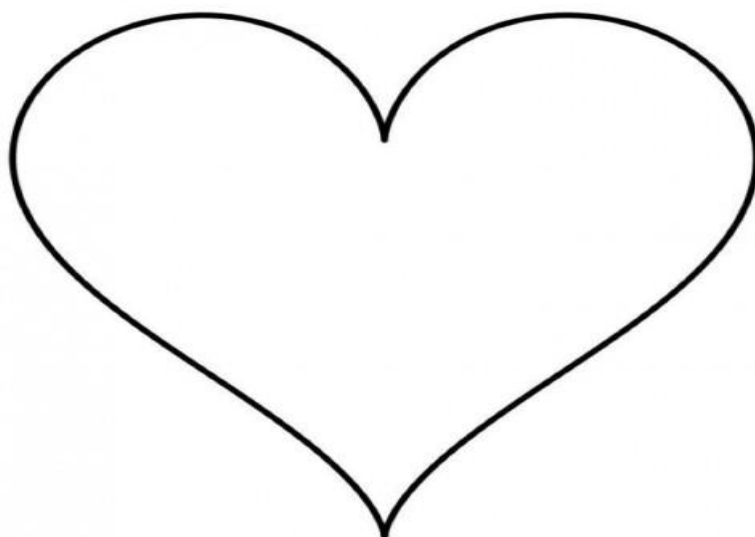
4. Ответьте на вопросы.

- Какие чувства вы испытывали, когда писали последний диктант?

- Какие чувства вы испытывали вчера, когда родители вернулись домой с работы? _____
- Какие чувства вы испытывали, когда удалось достичь чего-то, к чему стремились? _____
- С кем вы говорите о своих чувствах? _____
- Почему важно, чтобы мы говорили о чувствах? _____

5. Сердце чувств.

Многим в нашей жизни движут основные 6 эмоций:



- радость _____
- печаль _____
- страх _____
- любовь _____
- гнев _____
- удивление _____

Я прошу дать цвет каждой эмоции и отразить – сколько места на сегодняшний момент, занимает этот «цвет» у Вас в сердце.