

Оглавление

Пояснительная записка.....	2 с.
I Стрессоустойчивость (техники и приемы преодоления стресса).....	8 с.
II Гармония общения – залог психологического здоровья.....	18 с.
III Линия жизни	29 с.
IV Отношение к ошибкам и неудачам.....	39 с.
Список литературы.....	49 с.
Приложение	50 с.

Пояснительная записка

Под аутоагрессивным поведением понимают агрессию, направленную на себя. Это действия, наносящие какой-либо ущерб своему физическому или психическому здоровью.

Жизнь сегодня предъявляет к подросткам высокие требования, определяет приоритеты, навязывает ценности, реализовать которые молодой человек зачастую не может. Современный подросток испытывает высокую тревожность в отношении будущего, остро переживает конфликты с родителями, что порождает у него чувство одиночества и незащищенности. Для подростков характерно недостаточное развитие ценностно-смысловой сферы: они не всегда могут осмыслить собственную жизнь, не сформировалась зрелая жизненная позиция.

Все эти феномены психологической жизни подростка провоцируют суицидальную незащищенность данной возрастной группы.

Актуальность данной проблемы для образовательного учреждения проявляется в том, что практически в каждой школе есть дети из неблагополучных семей, с девиантными формами поведения, испытывающие трудности в обучении в силу социальной запущенности, индивидуальных особенностей. Все большую тревожность ребят вызывает ситуация выпускных экзаменов, итоговой аттестации.

В МБОУ г. Мурманска СОШ № 44 была разработана и реализована *профилактическая программа «Программа профилактики аутоагрессивного поведения подростков».*

Программа представляет собой комплекс тренинговых занятий для подростков 7-9 классов. Оптимальное количество участников: 12-15 человек. К участию в тренинге целесообразно привлекать детей, выявленных в результате психологической диагностики суицидального риска подростков. Используемые диагностические методики: «Опросник суицидального риска»

(модификация Т. Н. Разуваевой) 8-9 кл.; «Выявление суицидального риска у детей» (Кучер А. А., Костюкевич В. П.) 7 класс.

Цель: профилактика суицидального, аутоагрессивного поведения обучающихся.

Задачи:

1. Формирование у подростков умения преодолевать трудности.
2. Формирование у учащихся позитивных жизненных установок.
3. Развитие критичного мышления, способности анализировать сложную жизненную ситуацию

Программа базируется на анализе основных факторов и причин возникновения суицидального поведения у подростков и молодежи, позволившего определить стратегию психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся.

Структура «Программы профилактики аутоагрессивного поведения подростков» представляет собой 4 раздела, которые сгруппированы в 4 самостоятельных, но логически связанных блока, каждый из которых представлен тренинговым занятием, по принципу – один тренинг в квартал (четверть).

1. Стрессоустойчивость (техники и приемы преодоления стресса)
2. Гармония общения – залог психологического здоровья.
3. Линия жизни
4. Отношение к ошибкам и неудачам.

Основные принципы Программы:

- Принцип максимальной активности
- Принцип максимальной достоверности информации
- Принцип активной исследовательской позиции каждого участника
- Принцип партнерского общения

Сроки и этапы реализации Программы:

Предлагаемые тренинговые занятия рассчитаны на 1,5-2 часа раз в квартал (четверть)

Работа по организации и подготовки к занятиям:

Помещение для занятий. Должно быть достаточно просторным, чтобы в нем можно было проводить подвижные игры, но не настолько, чтобы участники в нем «терялись». Если занятия проводятся в обычной классной комнате, то необходимо организовать пространство для посадки «в круг».

Оснащение занятий.

Оборудование: компьютер, проектор.

Материалы для работы: плотные планшеты для работы при посадке «в круг», на которых было бы удобно писать; бумага формата А4; цветные карандаши, ручки, раздаточный материал к упражнениям.

Ведущий группы должен уметь диагностировать состояние группы, владеть навыками тренерского поведения:

- слушать и слышать,
- быть открытым,
- доброжелательно относиться ко всем мнениям,
- не оценивать,
- говорить четко и понятно,
- быть включенным и заинтересованным

Правила группы

На первом занятии следует договориться о правилах взаимодействия.

1. Правило принятия – что бы ни делал один из участников группы, он не должен подвергаться оценке и критике.
2. Правило общей работы – любое задание касается всех.
3. Правило закрытости группы и безопасности участников – все, что происходит в группе, может обсуждаться только в процессе работы группы.
4. Правило Я – высказывания – говори от своего имени, высказывай свое личное мнение, рассказывай о своих чувствах и состояниях.

Ожидаемый результат реализации программы: отсутствие суицидов, аутоагрессивного поведения учащихся; снижение «группы суицидального риска» среди подростков.

Критериями оценки достижения результата являются:

- показатели уровня психологического комфорта подростков (высокий уровень психологического комфорта в классах). «Методика изучения удовлетворенности учащихся школьной жизнью» (А. А. Андреев)
- результаты психологического исследования суицидального риска в подростковой среде (снижение количества детей «группы риска»). «Опросник суицидального риска» (модификация Т. Н. Разуваевой) 8-9 кл.; «Выявление суицидального риска у детей» (Кучер А. А., Костюкевич В. П.)

7 класс

Содержание

I Стрессоустойчивость (техники и приемы преодоления стресса)

Нашу современную жизнь сегодня трудно представить без стрессов, так же как невозможно найти человека, ни разу не испытывавшего на себе давление стрессовых факторов. Особенно подвержены стрессу подростки с их повышенной чувствительностью, обостренным восприятием. Поэтому проблема взаимодействия человека со стрессовыми факторами продолжает оставаться в центре внимания врачей, психологов, психотерапевтов. Каждый человек уже имеет ресурсы преодоления сложной жизненной ситуации, необходимо лишь активизировать поиск стратегий успешного преодоления стресса в кризисном состоянии. Именно для этого предназначен тренинг «Стрессоустойчивость (техники и приемы преодоления стресса)»

Цель: повышение стрессоустойчивости, т. е. способности противостоять стрессорному воздействию, активно преобразовывая или приспособляясь к нему.

Задачи:

1. Информирование участников тренинга о понятии стресса
2. Развитие способности анализировать стрессовую ситуацию.
3. Развитие способности использовать техники и приемы, помогающие справиться со стрессом в кризисной ситуации

Организационные условия:

Тренинг предназначен для подростков, учащихся 7 – 9 классов.

Оптимальное количество участников: 12-15 человек.

Время проведения: 1,5 часа

Оптимальным временем проведения тренинга являются школьные осенние или весенние каникулы, т.к. в эти периоды дети особенно остро ощущают усталость и эмоциональную напряженность.

Тренинговые упражнения проводятся как индивидуально, так и в группах.

Принципы работы в группах:

1. Принцип закрытости группы и безопасности участников
2. Принцип партнерского общения
3. Принцип максимальной активности в процессе тренинга
4. Принцип взаимодействия
5. Принцип доверия

Предполагаемый результат: развитие стрессоустойчивости подростков.

Методическое оснащение:

Раздаточный материал: бланк диагностической методики, бланки с заданиями для работы в группах.

Основные понятия.

Аффирмации – положительные мыслительные установки

Копинг – это когнитивные и поведенческие усилия по управлению специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как напрягающие или повышающие ресурсы личности.

Копинг-стратегия – это способ управления стрессом, который выбирает человек в ситуации, воспринимаемой им как угроза собственному здоровью или благополучию.

Стресс – это такое изменение состояния человека, которое возникает в результате воздействия на него различных факторов (не только отрицательных, но и положительных), побуждающих его приспособливаться к ним.

Фрустрация – психическое состояние человека, вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к разрешению задачи.

Эмоциональный интеллект – это способность понимать распознавать собственные эмоции и эмоции других людей, с тем, чтобы управлять ими в различных жизненных ситуациях и во взаимоотношениях с другими людьми.

Эустресс- положительный стресс

Содержание тренингового занятия.

Разогрев.

Упражнение №1 «Я, как все....я, как никто другой»

Цель: эмоциональное включение в деятельность.

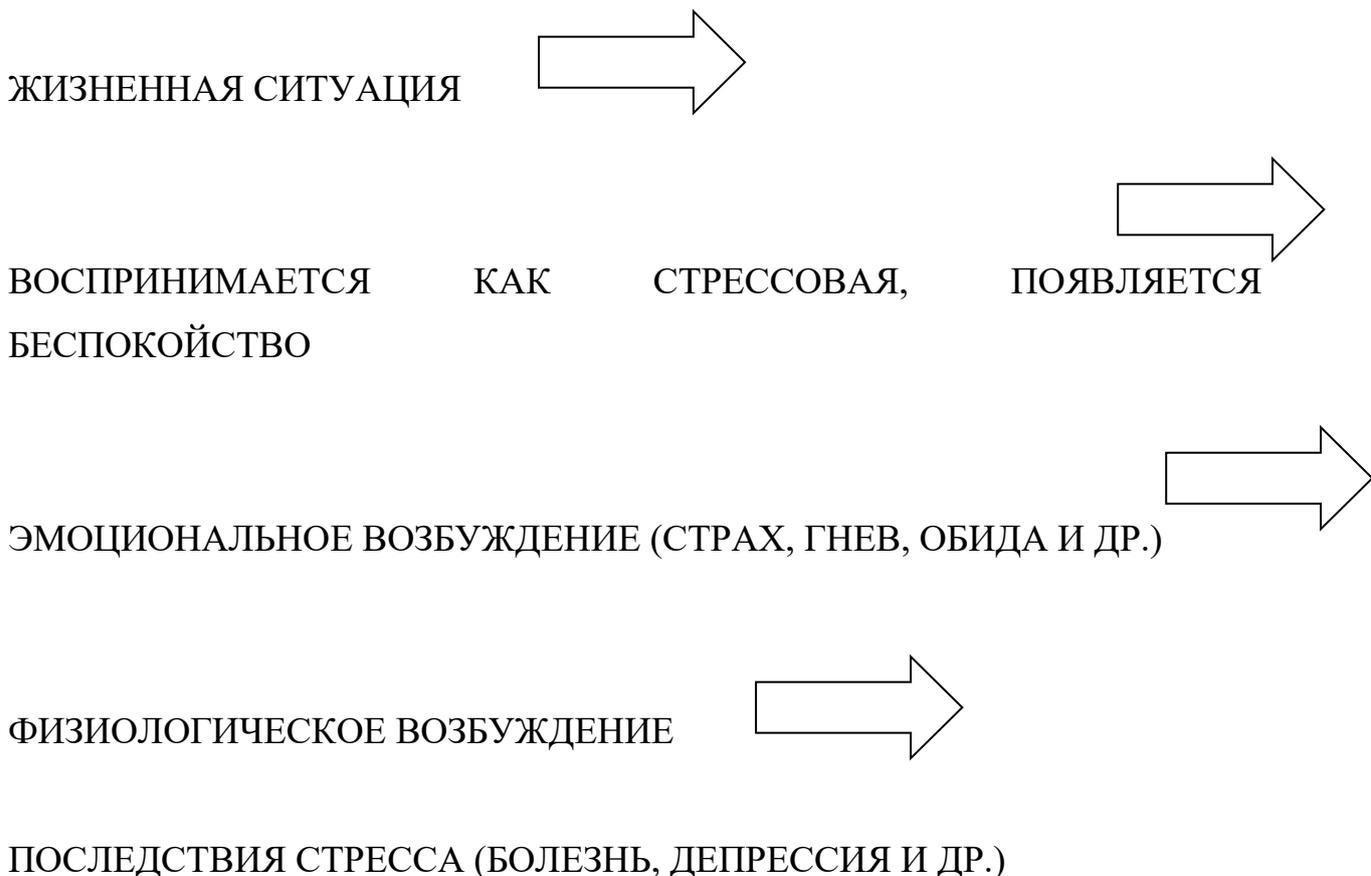
Участникам предлагается по кругу продолжить фразы «Я, как все (далее участник должен назвать какую-то обобщающую категорию, например, «Я, как все школьники...») и «Я, как никто другой...» Например, «Я как все школьники, люблю каникулы, я, как никто другой, хорошо рисую».

Когнитивный этап.

Мини-лекция «Стресс в жизни человека»

Практически каждому человеку знакомо понятие «стресс», однако в науке существует несколько подходов к его определению.

Итак, *формула стресса:*



Станет ли жизненная ситуация причиной стресса, зависит от ее оценки человеком. Одна и та же ситуация может для одного человека стать стрессогенной, а для другого вовсе не угрожающей. И даже для одного и того же человека в разное время одна и та же ситуация в одном случае может быть стрессовой, а в другом нет.

Стресс может оказывать на человека положительное влияние. Такой положительный стресс был назван эустрессом, он сопровождается мобилизацией сил, эмоциональным подъемом (предлагается участникам тренинга вспомнить ситуации, когда они сталкивались положительным стрессом)

Однако, часто бывает. Что стресс имеет неприятные последствия (портится настроение, возникает усталость, ухудшается самочувствие). Это связано с тем, что уровень напряжения, с которым мы сталкиваемся, превышает наши возможности.

Наш тренинг будет посвящен тому, как управлять стрессом именно в таких ситуациях, чтобы минимизировать его негативные последствия

Практический этап

Сейчас я предлагаю вам сделать **экспресс- диагностику своих способностей справляться со стрессом (тест «Умеете ли вы справляться со стрессом» Байер К., Шейнберг Л.)**

Инструкция:

В левой части бланка предлагаются некоторые утверждения. Необходимо выбрать в правой части бланка наиболее характерные для вас реакции и отметить их

Утверждение	Часто	Редко	Никогда
1. Я чувствую себя счастливым	0	1	2
2. Я сам могу сделать себя счастливым	0	1	2
3. Меня охватывает чувство безнадежности	2	1	0
4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к успокоительным таблеткам или	0	1	2

алкоголю			
5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту	0	1	2
6. Я склонен к грусти	2	1	0
7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим	2	1	0
8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте	2	1	0
9. Я легко расстраиваюсь	2	1	0

Ключ к тесту:

0-3 б. Вы умеете владеть собой

4-7 б. Ваша способность справляться со стрессом на среднем уровне. Вам полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом

8 и более б. Вам трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы хотите сохранить душевные и физические силы вам необходимо использовать более эффективные методы борьбы со стрессом

Теперь, когда мы познакомились с особенностями своих способностей преодолевать стресс (если они у нас выявились) давайте посмотрим на стресс как на ситуацию, с которой надо справиться, нормализовать.

С этой целью я предлагаю вам

Упражнение №2 «Стресс в моей жизни»

Цель: обнаружение ситуаций, являющихся стрессогенными, осознание субъективности в оценивании стрессовых ситуаций.

Тренер заранее готовит карточки, на которых зафиксированы различные жизненные ситуации, являющиеся стрессовыми:

Исключение из школы

Ссора с близким человеком

Болезнь

Домашние неприятности

Внезапная неисправность компьютера в момент, когда он необходим

Ситуация опоздания

«Выговор» от учителя

Неожиданный выигрыш, победа

Потеря денег

Двойка в четверти

Известие о предательстве друга

Выступление на областной конференции

В полной тишине и не показывая карточки друг другу, участники должны выстроиться в шеренгу. Каждый занимает то место, которое, на его взгляд, соответствует силе воздействия указанного в карточке стрессора. Таким образом, первым в шеренге должен оказаться самый сильный стрессор.

После того, как участники найдут свое место в строю, тренер просит обменяться информацией и, проранжировав стрессоры уже сообща, снова выстроиться в шеренгу.

Обсуждение: группа обсуждает, с чем может быть связано изменение порядка расстановки участников, почему одну и ту же ситуацию одни участники причисляют к более стрессогенным, а другие – к нейтральным.

- Теперь, когда мы выяснили, какие ситуации наиболее остро вызывают стресс, давайте подумаем, что мы можем противопоставить стрессу.

Упражнение № 3 «Портрет стрессоустойчивого человека»

Цель: обобщение информации, осознание собственных ресурсов

Каждый участник записывает два личностных качества, которые помогают ему справляться со стрессом.

Затем группа делится на подгруппы, в которых составляют портрет стрессоустойчивого человека. Обязательное условие: в списке личных качеств, составленных группой, должно быть два качества от каждого ее участника. Обсуждение результата создания портрета.

Все наши реакции на стресс проявляются в **четырёх основных областях** :

- физическое состояние (головная боль, упадок сил, бессонница)
- эмоциональное состояние (трудно контролировать эмоции, раздражительность, страх, гнев)

- мысли («Все против меня!» «Никто меня не понимает!»)
- поведение (невнимательность, забывчивость, агрессия, необдуманные, спонтанные действия)

Для каждой из этих областей психологами разработаны приемы, которые помогают нормализовать состояние, уменьшить воздействие стрессового фактора. Сейчас мы ознакомимся и потренируемся использовать некоторые из них.

Первым реагирует в состоянии стресса тело. Оно напрягается, мышцы находятся в зажатом состоянии. И до тех пор, пока наше тело будет реагировать на стресс, мы не сможем привести в порядок наши мысли и чувства, т. к. невозможно быть спокойным в напряженном теле. Нельзя получить положительные эмоции, пока нахмурено лицо. Поэтому первой целесообразно использовать технику на снятие мышечного зажима.

Упр. 4 «Прогрессивная релаксация (расслабление через напряжение)

Цель: снятие физического напряжения, мышечного зажима

Инструкция:

Сядьте удобно, расслабьтесь. Напрягите мышцы кисти и нижней части правой руки, плотно сжимая кулак. Подержите напряжение, затем расслабьтесь. Отметьте разницу в ощущениях.

Проделайте то же самое с левой рукой. Расслабьтесь. Напрягите обе руки...Расслабьтесь

Наморщите лоб, нахмурьтесь, почувствуйте напряжение мышц...расслабьтесь.

Сделайте вдох и , задержав воздух в груди, сядьте прямо, сведя лопатки сзади вместе...Расслабьтесь и т. д. по всему телу до ног.

После того, как мы привели в порядок тело, расслабили его, осознали особенности реагирования на стрессовую ситуацию, пора поработать с чувствами, эмоциями, которые обычно переполняют человека в стрессовой ситуации. Какие эмоции мы чаще всего испытываем в кризисных моментах жизни? (страх, гнев)

Упр. 5 «Измени свою эмоцию»

Цель: изменение эмоционального состояния в стрессовой ситуации

Участникам предлагается представить и нарисовать с помощью цветных карандашей свою эмоцию (страх, гнев) в виде какого-то образа. Затем следует обсуждение созданного образа. Обращается внимание на его негативную окраску. На втором этапе выполнения упражнения в созданный рисунок вносятся изменения: «Измени рисунок так, чтобы он из страшного, злого...превратился в доброго, смешного, веселого...» Обсуждается, как меняется эмоциональное состояние по мере выполнения упражнения.

- Негативные эмоции формируют во время переживания стресса негативные мысли, блокирующие наше сознание, мешающие объективно оценить ситуацию. Негативные мыслительные установки влекут за собой негативные действия. Поэтому следующее упражнение, которое будет вам предложено, связано с изменением негативных мыслительных штампов.

Упр. 6 «Аффермации»

Цель: умение создавать положительные установки, развитие позитивного мышления

Предложенное негативное утверждение надо перевести в позитивное, используя аффермации.

Правила создания положительных установок:

- избегать отрицания в формулировке
- произнесение одной краткой мысли в настоящем времени (например, «Я сияю здоровьем»)
- употреблять, когда только проснулись и перед сном
- утверждения повторять несколько раз в день

Негативные утверждения:

Я не могу похудеть

Мне всегда не везет

Мне не хватает поддержки в жизни

Моя работа плохо оценивается

Люди несправедливы ко мне

Я никому не верю

Со мной не считаются

Я очень устал

Для меня это слишком сложно

Я боюсь

В самые трудные моменты жизни спасает юмор.

Упр. №7 «Шарж»

Цель: развитие позитивного мышления в стрессовой ситуации

Вспомните негативную ситуацию и человека, который послужил причиной.

Нарисовать на этого человека дружеский шарж

- Теперь, когда мы привели в порядок тело, эмоции, мысли можно подумать и о способах разрешения стрессовой ситуации. В этом нам поможет упражнение

Упр. №8 «Выкинь свои проблемы»

Цель: Предоставление участникам возможности получить обратную связь по поводу своей проблемы, обменяться опытом

Участникам группы предлагается написать на листе бумаги свою проблему, которую он хотел бы решить. Успешный человек это не тот, у кого нет проблем, а тот, кто старается их решить. Листы с описанием проблемы не подписываются, в процессе обсуждения нельзя раскрывать авторство. После того, как участники описали свои ситуации, предлагается скомкать листы и бросить их в пакет или мешок. Затем группа разбивается на подгруппы. Каждый участник подходит к ведущему и вынимает записки из мешка. На обсуждение каждой проблемы уходит 5 мин. Если кто-то догадался, чья это проблема, он не должен делиться с остальными своими догадками. Если участник вытаскивает свою проблему, он не должен признаваться в своем авторстве. Обсуждение проводится методом мозгового штурма, т. е. задача каждой подгруппы – найти как можно больше вариантов решений заявленной в записке проблемы.

Заключительный этап

- На сегодняшнем занятии мы рассмотрели некоторые техники и приемы, которые помогают совладать со стрессом. Но бывают ситуации, когда стрессовая ситуация наступает неожиданно для человека.

В этом случае может начаться острый стресс. Надо постараться затормозить его развитие. Для этого надо найти эффективный способ самопомощи. Поэтому в конце нашего тренинга всем участникам приготовлена памятка

Экстренная помощь при стрессе

- Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос. После этого сделайте глубокий выдох как можно медленнее
- Оглянитесь вокруг и осмотрите помещение, в котором находитесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения
- Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, где у вас произошел стресс
- Смочите лоб и виски холодной водой
- Наберите стакан воды и медленно выпейте
- Займитесь какой-нибудь деятельностью: стирка, уборка и т.п. Любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняют роль громоотвода, помогают отвлечься о внутреннего напряжения.

Рефлексия

Вопросы:

1. Что вам понравилось в тренинге?
2. Какие упражнения было делать легко, а какие сложнее?
3. Ваши пожелания по проведению тренинга.

II Гармония общения – залог психологического здоровья.

В современной педагогике особое внимание уделяется комплексу поведенческих навыков, которые формируются у ребенка в процессе его социализации. Умение правильно общаться – один из важнейших в структуре жизненно важных навыков, который обеспечивает способность к социально адекватному поведению, позволяет человеку продуктивно взаимодействовать с окружающими, способствует сохранению психологического здоровья. Именно для этого предназначен тренинг «Гармония общения – залог психологического здоровья».

Цель: развитие навыков эффективного общения

Задачи:

1. Информирование участников тренинга о взаимосвязи стиля общения и здоровья человека
2. Развитие способности анализировать проблемную ситуацию.
3. Развитие способности использовать техники и приемы, помогающие устанавливать гармоничное общение с окружающими

Организационные условия

Тренинг предназначен для подростков, учащихся 7-9 классов.

Оптимальное количество участников: 12-15 человек.

Время проведения: 1,5 часа

Оптимальным временем проведения тренинга являются школьные осенние или весенние каникулы, т.к. в эти периоды дети особенно остро ощущают усталость и эмоциональную напряженность.

Тренинговые упражнения проводятся как индивидуально, так и в группах.

Принципы работы в группах:

1. Принцип закрытости группы и безопасности участников
2. Принцип партнерского общения

3. Принцип максимальной активности в процессе тренинга

4. Принцип взаимодействия

5. Принцип доверия

Предполагаемый результат: развитие коммуникативных способностей учащихся.

Методическое оснащение:

Раздаточный материал: бланк диагностической методики , бланки с заданиями для работы в группах.

Основные понятия.

Коммуникативные способности – способность к общению

Психосоматические расстройства – нарушения здоровья человека по причине психологического воздействия

Эмпатия – способность человека к сочувствию и сопереживанию другим людям, к пониманию их состояний, готовность оказать им помощь.

Эмоциональный интеллект – это способность понимать распознавать собственные эмоции и эмоции других людей, с тем, чтобы управлять ими в различных жизненных ситуациях и во взаимоотношениях с другими людьми.

Эгоизм – отрицательная черта характера человека, выражающаяся в его стремлении к личному благополучию, не считаясь с благом и интересами других людей

Содержание тренингового занятия.

Разогрев.

Упражнение №1 «Надпись на футболке»

Цель: эмоциональное включение в деятельность.

Инструкция:

Некоторые люди любят носить футболки с какими-нибудь надписями, которые часто отражают жизненную позицию, девиз ее обладателя.

Сейчас мы будем бросать этот мяч друг другу со словами: "На твоей футболке было бы написано...", проговаривая текст, который, с вашей точки зрения, мог бы быть написан на футболке человека, которому вы бросаете мяч.

Тот, кому брошен мяч, должен сказать, согласен ли, надеть футболку с такой надписью _____ или _____ нет.

Будем внимательно следить за тем, у кого уже побывал мяч, а у кого нет. Надо, чтобы каждый из нас получил футболку с какой-то надписью.

Когнитивный этап.

Мини-лекция «Взаимосвязь здоровья и общения человека»

Ученые разделили здоровье на:

- Физическое (состояние организма)
- Психологическое (эмоциональное, душевное состояние)
- Социальное (уровень жизни)

Вопрос:

- Взаимосвязаны ли эти виды здоровья между собой?

На сегодняшнем занятии мы поговорим о том, что обеспечивает наше психологическое здоровье, а именно о правильном, гармоничном общении.

- Влияет ли общение на здоровье?

- Какое общение мы можем назвать гармоничным?

- Если мы говорим об общении, то оно имеет отношение к какому виду здоровья?

Обсуждение.

Практический этап

Давайте посмотрим, какие факторы, определяют успешность общения, его гармоничность:

- Умение слушать, искренний интерес к партнеру
- Эмпатия – восприятие не только того, что человек говорит, но и того, что он чувствует

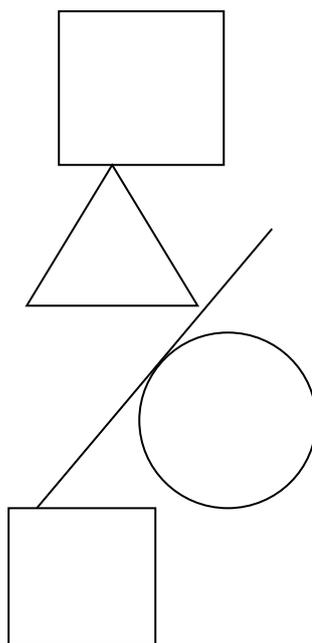
- Понимание другого человека, учет ситуации, в которой происходит общение
- Неконфликтное решение проблем

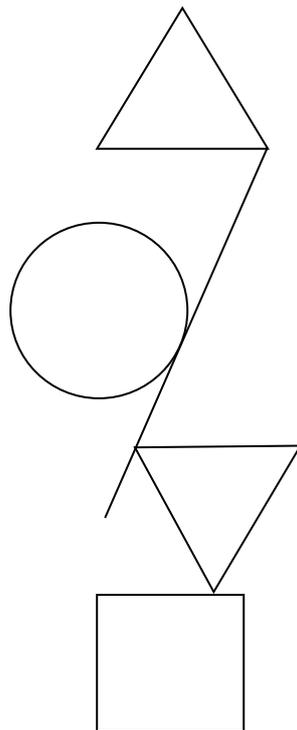
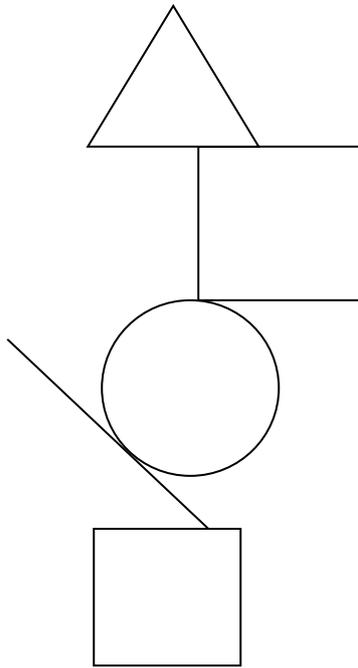
- Я предлагаю вам потренировать свои способности общаться.

Упражнение №2. «Рисование по инструкции» (карточки!)

Цель: развитие умения эффективно слушать собеседника, выработка обратной связи с партнером по общению

Участники разбиваются на пары и садятся спиной друг к другу. Один участник в каждой паре получает карточку с изображением. Его задача – инструктировать второго собеседника так, чтобы тот, не видя карточки, смог воспроизвести ее изображение. Рисующий участник может задавать уточняющие вопросы.





Анализ результатов упражнения в зависимости от того, насколько внимательно слушал, роль уточняющих вопросов – более эффективно общение с обратной связью.

- А теперь давайте подумаем, что нам мешает гармонично общаться и какие эффективные приемы общения можно использовать

Упражнение № 3. «Барьеры общения»

Цель: осознание препятствий, нарушающих гармоничное общение.

Инструкция: Иногда мы, общаясь с другими людьми, допускаем фразы, установки, которые препятствуют взаимопониманию, настраивают на негатив, а иногда и являются причиной ссор, конфликтов. В психологии это называется барьером общения. Давайте попробуем научиться определять барьеры общения и подумаем, как можно обойтись без них.

Участникам выдаются карточки с высказываниями. Их задача – определить, какой в них барьер общения присутствует и перефразировать фразу так, чтобы общение стало гармоничным.

1. Делай так, как я сказал, или.... (угроза)
(«Тебе не кажется, что лучше было бы сделать...»)
2. Ты должен помогать старшим! (слова – должники)
(«Когда ты помогаешь старшим, ты выглядишь благородным, сильным человеком»)
3. Ты так здорово решаешь геометрию! Реши мне тоже задачу!
(манипуляция)
(«У меня не получается задача в домашнем задании по геометрии, ты не мог бы помочь мне разобраться с решением»)
4. Не все ли равно зачем: я сказала надо, значит надо посещать факультатив по английскому языку! (приказ)
(«Как ты думаешь, нужно учить английский? Где тебе может пригодиться знание языка? Как ты считаешь, факультатив поможет тебе быть более успешным в изучении иностранного языка? Мне бы хотелось, чтобы ты свободно общался на английском»)

5. Нельзя же постоянно ныть! (негативная критика)
(«Улыбнись! И ты увидишь, как все изменится к лучшему!»)
6. Это что! Вот у меня!... (соревнование)
(«У тебя очень хорошо получается! Я рад за тебя!»)
7. Не обращай внимания! Забей! (успокаивание)
(«Давай я постараюсь тебе помочь»)
8. А я тебе говорила! Надо было сделать так...(превосходство)
(«Как ты думаешь, в этой ситуации можно было поступить по-другому?»)
9. Ты ведешь себя как больной на голову! (оскорбление)
(«Твое поведение кажется мне не обдуманым, потому что....»)
10. Ты неряха! (ярлык)
(«Ты выглядишь сейчас неопрятно»)

- В жизни случаются разные ситуации. Иногда нам приходится общаться, когда мы расстроены, злы, обижены. Как наши чувства влияют на общение?

Я предлагаю вам подумать, а нужно ли подавлять негативные эмоции?

Мы не роботы, каждый из нас имеет право на те или иные чувства, тем более, что ситуация действительно может быть неприятной и наши эмоции могут быть вполне обоснованы. Но что случиться, если мы, не желая портить отношения с человеком, будем только сдерживать себя или наоборот «выплеснем» агрессивно весь негатив на человека?

Длительное подавление негативных эмоций может привести к развитию ряда психосоматических расстройств, таких как гипертония, язва желудка и др. Следовательно, негативные эмоции нуждаются не в подавлении, а в приемлемом их проявлении.

- Какие способы допустимого выражения негативных эмоций вы знаете?

- Можно ли открыто заявить о переживаемых эмоциях, например, сказать кому-то, что ты на него злишься, и как это сделать так, чтобы не обидеть человека?

Эмоции надо проявлять, но не в ущерб окружающим.

Сейчас я познакомлю вас с очень эффективным психологическим приемом «Я – высказывание», которое позволяет решить эту непростую проблему общения.

Упражнение № 4 «Я- высказывание»

Цель: развитие способности к эмпатии, освоение приема эффективного общения

Сравните две фразы:

«Ты всегда все делаешь не так! Из-за тебя я опоздал!»

« Я расстроен из-за того, что ты меня задержал, и я опоздал на встречу»

Отличие: при «Я-высказывании» человек говорит о своих чувствах, а не критикует другого, что позволяет, с одной стороны, высказать, чем ты не доволен, а с другой – не нарушает общение, позволяет предотвратить конфликт. «Я – высказывание» относится к поступку, а не характеризует личность.

Давайте потренируемся использовать «Я- высказывание».

Инструкция:

Делимся на пары. Вам предлагаются неэффективные высказывания, постарайтесь перефразировать их, говоря о своих чувствах в этой ситуации.

«У тебя плохая память! Ты опять забыл принести мою книгу»

«Ты лентяй! Опять ничего не сделал!»

«Из-за тебя наша команда проиграла!»

«Ты ни одной задачи толком решить не можешь!»

«Ну, ты и дурак! Разве можно так ремонтировать компьютер! Ты все испортил!»

«Жадина! Никогда не поделишься вкусным!»

- Когда мы говорим о психологическом здоровье человека, то подразумеваем его способность неконфликтно общаться. Давайте подумаем, а могут ли конфликты ухудшить наше самочувствие, нанести вред здоровью?

(невроз, нарушение сна, депрессивное состояние)

У конфликтов бывают разные причины. Мне хотелось бы познакомить вас с так называемыми **конфликтогенами**, которые обычно провоцируют конфликтную ситуацию:

- Незаслуженные и унижительные упреки
- Навешивание ярлыков («лентяй», «жадина», «хулиган»)
- Навязчивые советы, как человеку надо себя вести
- Неуместная ирония
- Закрывание определенных тем для обсуждения («Это не обсуждается!»)
- Ругательства, проклятия, оскорбительные высказывания

- Я хочу предложить вам потренироваться действовать в напряженных ситуациях, избегая конфликта.

Упражнение № 5. «Нахал»

Цель: развитие способности эффективно взаимодействовать в конфликтной ситуации.

Инструкция: "Ну, бывает же так: вы стоите в очереди и вдруг перед вами кто-то "влезает"! Ситуация очень жизненная, а ведь часто и слов не находится, чтобы выразить свое возмущение и негодование. Да и не всяким словом легко отбить охоту на будущее такому нахалу. Как же быть? Ведь не мириться же с тем, что такие случаи должны быть неизбежны. Давайте попробуем разобрать такую ситуацию. Пожалуйста, разбейтесь на пары. В каждой паре партнер слева – добросовестно стоит в очереди. "Нахал" заходит справа. Пожалуйста, отреагируйте. Теперь, давайте поменяемся ролями. Теперь нахал будет заходить слева, правые игроки каждой пары должны отреагировать. Начали. Спасибо. Ну, а теперь, давайте устроим конкурс на лучший ответ в данной ситуации.

Обсуждение результатов игры. Возможные варианты: «Я понимаю, что вы торопитесь, но я тоже дорожу своим временем. Давайте уважать друг друга и соблюдать очередь»

Как видите, поступить неконфликтно в конфликтной обстановке довольно сложно. Поэтому я хочу предложить вам еще поработать над ситуациями, в которых необходимо найти эффективный способ поведения.

Упражнение № 6 «Ситуация»

Цель: развитие способности анализировать конфликтную ситуацию и находить из нее выход

Инструкция: Работаем в парах. Вам предлагаются для обсуждения ситуации. Подумайте, как можно избежать в них конфликта. Как можно конфликтоген перевести в гармоничное общение?

1. Закончен просмотр фильма. Вы обсуждаете его с друзьями. У всех свое мнение после просмотра.
2. Вам подарили подарок, который вам не нравится и вы его не ожидали.
3. Родителям не нравится круг общения, в котором вы проводите свободное время. Вы пытаетесь объяснить, что люди, с которыми вы общаетесь, имеют право быть вашими друзьями.
4. Вас обвиняют в поступке, который вы не совершали.
5. Ваши бабушка и дедушка стараются помочь вам в жизни, щедро делясь своим жизненным опытом, но вас это раздражает, хотя вы и любите своих родных
6. Совершенно случайно вы узнаете о том, что кто-то распространяет о вас разные слухи. Вы решаете объясниться с этим человеком.

Обсуждение результатов.

Заключительный этап

На сегодняшнем занятии мы рассмотрели некоторые техники и приемы, которые помогают сделать наше общение более гармоничным. Но бывают сложные ситуации с очень сильным эмоциональным накалом, когда трудно найти правильный выход. Поэтому в завершении нашего занятия, я хочу предложить вам **памятку «Приемы снятия напряженности»:**

- Предоставление партнеру возможности выговориться.
- Сообщение об эмоциональном состоянии (своем, партнера).

- «Я вижу, что ты расстроен...», «Я чувствую...»
- Проявление интереса к проблемам партнера.
 - Предложение конкретного выхода из сложившейся ситуации.
 - Обращение к фактам

Рефлексия

Вопросы:

1. Что вам понравилось в тренинге?
2. Какие упражнения было делать легко, а какие сложнее?
3. Ваши пожелания по проведению тренинга.

III Линия жизни

Жизнь сегодня предъявляет к подросткам высокие требования, определяет приоритеты, навязывает ценности, реализовать которые молодой человек зачастую не может. Современный подросток испытывает высокую тревожность в отношении будущего, остро переживает конфликты с родителями, что порождает у него чувство одиночества и незащищенности. Для подростков характерно недостаточное развитие ценностно-смысловой сферы: они не могут осмыслить собственную жизнь, не сформировалась зрелая жизненная позиция.

Все эти феномены психологической жизни подростка провоцируют суицидальную незащищенность данной возрастной группы.

В данном материале представлена разработка практического занятия для подростков, учащихся 7-9 классов, в рамках работы по профилактике аутоагрессивного поведения детей.

Цель: оказание помощи подросткам в осознании своей жизни как главной ценности, поддержка в планировании и структурировании собственной жизни.

Задачи:

1. Формирование у подростков умения преодолевать трудности.
2. Формирование у учащихся позитивных жизненных установок.
3. Развитие критичного мышления, способности анализировать сложную жизненную ситуацию

Содержание тренингового занятия

Вступление:

- Ребята, все вы подростки. Это очень серьезный жизненный период. Вы находитесь в противоречивом переходном подростковом периоде, когда человек осознает свою жизнь, строит планы, готовится к будущим достижениям. Поэтому сегодня нужен и уместен разговор о жизненном пути, судьбе, неудачах и успехах. Что мы и сделаем на сегодняшнем занятии «Линия жизни».

Разогрев

Упражнение №1

Цель: включение в деятельность

Инструкция:

Каждый участник по очереди называет свое имя и качество, которое привлекает его в других людях

Упражнение №2 «Жизненная прямая»

Цель: поддержка в планировании и структурировании собственной жизни.

Инструкция:

Перед вами прямая линия, представьте, что это символический рисунок вашего жизненного пути. Нужно отметить главные, по вашему мнению, события, которые уже произошли с вами, точку сегодняшнего дня.

Обсуждение:

Все ли события были радостными? Встречались ли вы с трудностями на этих жизненных этапах?

Когнитивный этап.

В жизни не всегда все бывает гладко. Кроме праздников, удач, хороших дней бывают отрицательные события. Трудно представить себе долгую жизнь без кризисов, утрат, неудач. Иногда кажется, что тяжело будет всегда, что никогда не кончится этот кошмар и здесь очень важно найти в себе те силы, которые помогут нам справиться с проблемой, достойно выйти из нее.

Иногда говорят: «везунчик», «счастливчик», «родился в рубашке».

Давайте попробуем составить групповой портрет успешного человека.

Какими, по-вашему, качествами он должен обладать?

Я приготовила для вас некоторые факты об успешных людях.

Валентин Дикуль

Остался сиротой в 7 лет, стал воспитанником детских домов. Наблюдая за цирковыми артистами, он начал интенсивно заниматься акробатикой, тяжелой атлетикой, борьбой и гимнастикой. В 1962 году во время выступления получил тяжелую травму. Последствия перелома

позвоночника — полная парализация нижних конечностей. Официальная медицина дала однозначный прогноз на будущее — провести остаток жизни в инвалидной коляске. Только на шестой год интенсивных занятий по собственной программе упражнений появилась болевая чувствительность, а значит и реальная возможность вернуть движения в ногах. Еще почти 7 месяцев потребовалось, чтобы появились движения в парализованных ногах. Изнурительные физические нагрузки не только восстановили движения в ногах и полноценную жизнь, но и сделали его очень сильным человеком и уже в 1970 году он начал выступать, как силовой жонглер. Но наибольший вклад В.И.Дикуль внес в медицину своей уникальной методикой реабилитации больных с последствиями травмы позвоночника.

Суворов

Будучи слабым и болезненным физически сумел стать великим полководцем

Виктор Франкл

Известнейший австрийский психиатр, психолог, бывший узник нацистского концентрационного лагеря. Будучи пленником, в тяжелейших условиях помогал другим людям и работал над созданием нового метода в психиатрии – логотерапии. Франкл не только выжил сам, но и спас многих других людей. Девизом всей проводившейся им в концлагере психотерапевтической работы служили слова: «Тот, кто знает, «зачем» жить, преодолеет почти любое «как»».

Барбара Стрейзанд

Американская певица и актриса, также достигшая успеха как композитор, режиссёр, продюсер и политический активист. Обладательница двух «Оскаров», а также премий «Эмми», «Греми», «Золотой глобус»

Барбара родилась в бедной семье, у нее были сложные отношения с матерью, которая считала ее некрасивой неспособной.

- Как они смогли достичь успеха наперекор судьбе?

И наоборот, есть люди, которым вроде бы все дано для успеха: и прекрасное здоровье, и благополучная семья, и богатство, но они становятся неудачниками, ведут нездоровый образ жизни, не достигают успехов.

Вывод: на каждом жизненном этапе будут определенные трудности и побеждает тот, кто сумеет их преодолеть.

Упражнение №3 «Жизненная прямая» (продолжение)

Цель: поддержка в планировании и структурировании собственной жизни.

Инструкция: Каким вы представляете свое будущее? Давайте вернемся к нашей линии жизни и отметим те события, которые мы планируем в дальнейшем, на других возрастных этапах.

Обсуждение:

Какие трудности могут встретиться на вашем пути? Задумывались ли вы когда-нибудь, как будете с ними справляться?

Вывод: любые трудности и кризисы в жизни не случайны и даны нам для личностного роста. Из всего человек может извлечь урок, стать мудрее, лучше, сильнее. У всех людей есть проблемы, которые они решают, но делают это разными способами. Именно эти способы решения проблем отличают «счастливчиков» от невезучих.

Итак, мы переходим к следующему этапу нашего занятия

Способы решения проблемной ситуации

Диагностический этап(моторная проба Шварцландера «Исследование уровня притязаний»)

Сначала я предлагаю вам небольшой тест «Как ты справляешься с трудностями?» Это тест несколько необычный для вас, вам не придется отвечать на вопросы, потому что выполняется он в виде предложенных заданий на время

Инструкция:

Результат рассчитываем по формуле:

$$\frac{(УП2-УД1)+(УП3-УД2)+(УП4-УД3)}{3}$$

≥ 5	- нереально высокий уровень притязаний
$3 \div 4,99$	- высокий уровень притязаний
$1 \div 2,99$	- умеренный уровень притязаний
$- 1,49 \div 0,99$	- низкий уровень притязаний
$\leq -1,50$	- нереально низкий уровень притязаний

- При выполнении теста вы сами оценивали трудность задания и сами обозначали себе планку, которую можете преодолеть. Этот тест в некоторой степени моделирует поведение человека в сложной ситуации: одних неудача, экстремальная обстановка заставляют усиливать свои действия, другие в такой же ситуации пасуют, снижают активность.

Если результат у вас получился высокий, то можно говорить о том, что вы имеете высокую уверенность собственных силах, не пасуете перед трудностями, а активно их преодолеваете.

Если же результат низок, то это возможно свидетельствует о неконструктивном поведении при столкновениями с трудностями, о неуверенности в собственных силах.

Но какой бы ни получился результат по тесту, действиям в сложных ситуациях можно и поучиться. Что мы с вами сейчас и сделаем.

Я предлагаю вашему вниманию *алгоритм решения проблем*, который был разработан психологами:

1. Критическая оценка ситуации (что явилось причиной, как обстоят дела на данный момент, положительные и отрицательные моменты ситуации)
2. Конструктивные выводы (Нужно ли что-то делать? Как можно повлиять на ситуацию? Кто или что может помочь?)
3. Разработка конкретных действий по решению проблемы

Упражнение №4 «Ситуация»

Цель: развитие критического мышления, способности анализировать сложную жизненную ситуацию, находить из нее выход

Инструкция:

Сейчас мы поработаем в группах (4 группы). Каждой группе я дам проблемную ситуацию. Вам нужно будет проанализировать ее в соответствии с предложенным алгоритмом и предложить возможные выходы.

Ситуации:

1. Несчастливая любовь
2. Отвержение сверстниками, одиночество
3. Конфликт с родителями
4. Конфликт с учителем

Обсуждение

Вывод: При каком обязательном условии можно решить любую ситуацию? Жизнь – это высшая ценность. Пока мы живы. Мы можем все изменить. Безвыходных ситуаций нет.

Когда мы сталкиваемся с трудностями, очень важно верить в то, что ситуация изменится в лучшую сторону. И в этом нам помогает **позитивное мышление** – это мышление, порождающее здоровье, умение решать проблемы, помогающее преодолевать препятствия.

- Сейчас я предлагаю вам выполнить упражнение, которое поможет такое мышление формировать.

Упражнение №5 «Незаконченное предложение»

Цель: формирование позитивных жизненных установок

Инструкция:

Вам выдаются незаконченные предложения. Попробуйте их закончить позитивно:

Хочу поделиться своей радостью.....

Мне пришла в голову отличная мысль...

Мне нравится в себе, что я.....

Мне хочется доставить радость....

Всякая погода- благодать, даже вот сегодня на улице....

Больше всего удовольствия я получаю от....

У меня теплеет на душе, когда я думаю о.....

Чтобы доставить радость родителям я мог бы.....

Мне очень помогает в жизни.....

Когда мне трудно, я утешаюсь мыслью о.....

У меня достаточно способностей и энергии для....

Я добрый человек, который.....

Довольно часто в трудных ситуациях мы испытываем неприязнь к какому-то человеку, даже ненависть. Причиной может быть обида, злость.

Это мешает нам мыслить позитивно, затрудняет поиск выхода из проблемы.

Поэтому я предлагаю вам подумать, как можно изменить свои негативные мысли о ком-то. Из соображений этичности мы не будем вспоминать сейчас конкретных людей-обидчиков, а сделаем мы это на примере отрицательных героев

Упражнение №6 «Портрет в розовых тонах»

Цель: развитие способности позитивно оценивать другого человека

Инструкция:

Разделимся на 3 группы. Я каждой группе дам имя известного всем отрицательного персонажа. Вам надо будет составить его словесный портрет

с позиции тех, кто его любит, используя только позитивную лексику, то есть не вспоминать о его отрицательных качествах, а постараться найти положительные. Когда вы познакомите нас с этим портретом, мы попробуем догадаться, какой отрицательный герой достался вашей группе.

Карабас-Барабас («Буратино»)

Драко Малфой («Гарри Поттер»)

Мориарти («Шерлок Холмс»)

Рефлексия

Вопросы:

1. Что вам понравилось в тренинге?
2. Какие упражнения было делать легко, а какие сложнее?
3. Ваши пожелания по проведению тренинга.

IV Отношение к ошибкам и неудачам.

Цена ошибки в современном мире возрастает: правила ужесточились многократно, технологии становятся все сложнее, риски и последствия ошибок увеличиваются. Особенно остро проблема ошибок стоит у школьников: им предстоит сдавать ЕГЭ, ГИА, от которых будет зависеть дальнейший жизненный успех. На карту ставится слишком многое. При этом современное общество культивирует запрет на ошибку. В результате нарушается психологическая безопасность человека.

Поэтому именно в этой возрастной группе психологическая безопасность напрямую зависит от способности давать себе право на ошибку, от позитивного мышления. Необходимо развивать в подростке не столько стремление избежать ошибок, так как в полной мере это все равно не удастся сделать, сколько умение анализировать, позитивно мыслить и находить пути выхода из ошибочных ситуаций. Именно для этого предназначен тренинг «Отношение к ошибкам и неудачам»

Цель: формирование конструктивного отношения к ситуациям ошибок и неудач

Задачи:

1. Информирование участников тренинга о зависимости разрешения проблем от отношения к ошибкам и неудачам в жизни.
2. Развитие способности анализировать проблемную ситуацию.
3. Развитие способности использовать техники и приемы, помогающие выработать позитивное отношение к ситуации ошибки, неудачи и найти выход из нее.

Организационные условия

Тренинг предназначен для подростков, учащихся 7 классов.

Оптимальное количество участников: 12-15 человек.

Время проведения: 1,5 часа

Оптимальным временем проведения тренинга являются школьные осенние или весенние каникулы, т.к. в эти периоды дети особенно остро ощущают усталость и эмоциональную напряженность.

Тренинговые упражнения проводятся как индивидуально, так и в группах.

Принципы работы в группах:

1. Принцип закрытости группы и безопасности участников
2. Принцип партнерского общения
3. Принцип максимальной активности в процессе тренинга
4. Принцип взаимодействия
5. Принцип доверия

Предполагаемый результат: развитие коммуникативных способностей учащихся.

Методическое оснащение:

Раздаточный материал: бланк диагностической методики , бланки с заданиями для работы в группах.

Основные понятия.

Ошибка - это результат действия, совершенного неточно или неправильно, вопреки плану.

Эмоциональный интеллект – это способность понимать распознавать собственные эмоции и эмоции других людей, с тем, чтобы управлять ими в различных жизненных ситуациях и во взаимоотношениях с другими людьми.

Мотивация успеха – действия и поступки человека обусловлены стремлением к достижению намеченных целей

Мотивация боязни неудачи – действия и поступки человека обусловлены стремлением избежать неудачи

Содержание тренингового занятия.

Разогрев.

Упражнение №1 "Стул хвастовства".

Цель: эмоциональное включение в деятельность.

Инструкция:

Все участники садятся в общий круг. Ведущий берет один из свободных стульев и ставит его так, чтобы он выступал из круга, при этом сам тренер располагается чуть позади и справа. Это непростой стул. Это стул хвастовства. Каждый, кто сядет на него, получает право похвастаться. Чем? Да чем угодно! Любым достижением на своем жизненном пути. Тот, кто садится на этот стул, должен начинать свое сообщение со слов: "Я хочу похвастаться тем, что..." Итак, кто первый? После первого "хвастовства" ведущий инициирует аплодисменты и восторженные отзывы. Это особенно важно для эмоциональной поддержки робких и застенчивых участников. Выступив, сидящий на "стуле хвастовства" называет следующего, кому он предлагает сесть на этот стул. При желании можно садиться на "стул хвастовства" неоднократно.

Когнитивный этап.

Мини-лекция «Ошибки и неудачи»

Все мы иногда совершаем ошибки, сталкиваемся с неудачами. Должно быть, понятиям «ошибка», «неудача» можно дать только негативное определение. Ошибка - это результат действия, совершенного неточно или неправильно, вопреки плану. В случае ошибки результат не соответствует намеченному. Подавляющее число людей боится ошибаться и это логично: за ошибки ругают, наказывают, мы получаем какие-то негативные последствия. Жизнь предъявляет нам высокие требования, где, казалось бы, нет места ошибкам.

Однако есть способы, которые помогают изменить свое отношение к неудачам и ошибкам. Жизнь каждого человека полна ошибок и отрицательного опыта. Однако нужно помнить следующее:

- Незначительные оплошности оборачиваются серьезными ошибками, если мы неправильно относимся к ним.
- Ошибки становятся неудачами, если мы продолжаем неверно к ним относиться.

Практический этап

Давайте посмотрим, что в вашем сознании преобладает, страх неудачи или стремление к успеху. В этом нам поможет тест МУН.

Тест-опросник МУН

Инструкция. Отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать один из ответов: «да» или «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» может значить и «конечно, да», и «скорее да, чем нет». Точно так же и «нет» может значить и явное «нет», и «скорее нет, чем да». Отвечать на вопросы следует в достаточно быстром темпе, не обдумывая ответ подолгу. Ответ, который первым приходит в голову, как правило, наиболее точный.

1. Включаясь в работу, я, как правило, оптимистично настроен, надеюсь на успех.
2. Обычно я действую активно.
3. Я склонен к проявлению инициативы.
4. При выполнении ответственных заданий я по мере сил стараюсь найти любые причины, чтобы отказаться.
5. Часто выбираю крайности: либо очень легкие, либо совершенно невыполнимые задания.
6. При встрече с препятствиями я, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.

7. При чередовании успехов и неудач я склонен к переоценке своих успехов.
8. Плодотворность деятельности в основном зависит от меня самого, а не от чьего-то контроля.
9. Когда мне приходится браться за трудное задание, а времени мало, я работаю гораздо хуже, медленнее.
10. Я обычно настойчив в достижении цели.
11. Я обычно планирую свое будущее не только на несколько дней, но и на месяц, на год вперед.
12. Я всегда думаю, прежде чем рисковать.
13. Я обычно не очень настойчив в достижении цели, особенно если меня никто не контролирует.
14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели.
15. Если я потерпел неудачу и задание не получается, то я, как правило, сразу теряю к нему интерес.
16. При чередовании успехов и неудач я склонен к переоценке своих неудач.
17. Я предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.
18. При работе в условиях ограниченного времени результативность моей деятельности обычно улучшается, даже если задание достаточно трудное.
19. Я, как правило, не отказываюсь от поставленной цели даже в случае неудачи на пути к ее достижению.
20. Если я сам выбрал себе задание, то в случае неудачи его притягательность для меня еще более возрастает.

Ключ к опроснику. «Да»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20; «нет»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Обработка и критерии. За каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается 1 балл. Подсчитывается общее количество набранных баллов.

Если количество набранных баллов колеблется в пределах от 1 до 7, то диагностируется мотивация боязни неудачи.

Если количество набранных баллов колеблется в пределах от 14 до 20, то

диагностируется мотивация успеха.

Если количество набранных баллов колеблется в пределах от 8 до 13, то следует считать, что мотивационный полюс ярко не выражен. При этом следует иметь в виду, что при количестве баллов 8-9 испытуемый скорее тяготеет к мотивации боязни неудачи, тогда как при количестве баллов 12-13 — мотивации успеха.

Обсуждение результатов тестирования

Как видно из результатов теста, среди нас есть и те, кто больше настроен на успех, но есть и те, кто боится неудач и ошибок. Как вы думаете, влияет ли отношение к ошибкам и неудачам на жизненный успех человека?

Упражнение №2 «Отношение к неудачам»

Цель: развитие умения анализировать ситуацию неудачи

Инструкция:

Разделимся на мини-группы. Каждой группе выдается ситуация неудачи, подумайте и ответьте, что помогло с ней справиться?

1. В 1950-х годах братья Джакузи изобрели массажную ванну для лечения людей, больных артритом. Однако на рынке этот продукт потерпел неудачу. Слишком малое число людей, больных артритом, могли себе позволить купить дорогую ванну. Братья извлекли урок и через некоторое время начали рекламировать ту же самую массажную ванну, но уже как предмет роскоши для богатых людей.

2. Потерпел крах в бизнесе в возрасте 31 года. Снова потерпел крах в бизнесе в возрасте 34 лет. Когда ему было 35, его любимая девушка умерла. В возрасте 36 лет был на грани серьезного нервного заболевания. Проиграл местные выборы в возрасте 38 лет. Проиграл выборы в Конгресс в возрасте 43 лет. Проиграл выборы в Сенат в возрасте 55 лет. Не получил назначение на пост вице-президента в возрасте 56 лет. Проиграл выборы в Сенат в возрасте 58 лет. Был избран президентом США в возрасте 60 лет. Этим человеком был Авраам Линкольн.

3. Уолта Диснея в молодости уволили из газеты с унижительной, позорной формулировкой «за отсутствие идей». Какая-то маленькая газета, какой-то ничтожный главный редактор выгоняет Диснея с приговором, что он бездарь, что он дурак. И именно эта боль, именно эта трагедия в его судьбе привела к рождению великой империи, великого мира Уолта Диснея

4. Как рождалась компания «Сони». Первым продуктом конструктора Акио Морита были рисоварки, которые работали отвратительно, жгли рис и часто выходили из строя. Это было поражением. Продукт был крайне неудачным. Но именно эта неудача послужила для Акио Морита толчком для создания первого магнитофона, первого транзистора. Первые неудачи компании «Сони» изменили ее лицо, определили совершенно другой путь развития. И именно этот путь оказался фантастически удачным, и именно он принес Морита богатство и славу.

Вывод: неудачи случаются с каждым из нас, вот только отношение к ним не у всех одинаковое. Одних людей неудачи прогибают, а другие поднимаются над ними. Разница между этими двумя категориями заключается в их отношении к неудаче. Мало что так влияет на успех!

Упражнение №3 «Победитель и Жертва»

Цель: развитие умения выделять личностные установки Победителя и Жертвы

Инструкция:

Вам предложены некоторые утверждения, которые отличают Жертву. Вам надо перефразировать утверждение так, чтобы оно принадлежало Победителю

- Если бы..., я бы....
- Это не я, это он...
- Я не могу здесь ничего изменить....
- У меня нет другого выбора....

- У меня нет выхода
- Я должен, обязан, вынужден...
- Я этого не переживу...
- Ну, скажите, что мне делать?

К неудачам приводят ошибочные действия, поступки. Давайте подумаем, какая между ними связь и что можно предпринять в этой ситуации.

Упражнение №4 «Мои ошибки»

Цель: развитие умения устанавливать причинно-следственные связи в ситуации неудачи, определение путей исправления ошибки

Инструкция:

Вспомните ситуацию, когда вы потерпели неудачу, и постарайтесь проанализировать ее по предложенному алгоритму

Ситуация неудачи	Ошибочные действия, которые к ней привели	Что можно сделать, как исправить	Можно ли найти что-то положительное в неудаче

Как видите, с любой неудачей можно справиться, но иногда при этом человеку не хватает уверенности в себе, веры в свои силы. Психологами разработано специальное упражнение, которое помогает увидеть в себе необходимый ресурс

Упражнение №5 «Солнышко»

Цель: формирование уверенности в себе, осознание своих сильных качеств личности

Инструкция:

Перед вами лист бумаги. Напишите в центре «Я» и обведите кругом. Представьте, что вы – это солнышко, каждый луч которого то качество, та

сильная сторона вашей личности, которая вам в себе нравится. Чем больше вам удастся «зажечь» таких лучиков, тем лучше выполнено задание.

Обсуждение результатов.

Когда мы терпим поражение, совершаем ошибки, очень важна поддержка близких и друзей. Я предлагаю сделать упражнение. Которое поможет почувствовать дружескую поддержку.

Упражнение №6 «Талисман от неудачи»

Цель: поддержание положительного эмоционального фона, развитие умения оказывать дружескую поддержку.

Инструкция:

Предлагается каждому вытянуть из общей пачки имя какого-то участника группы (если кто-то вытягивает бумажку с собственным именем, он должен ее поменять). Ведущий раздает макеты талисманов и говорит, что каждый должен будет создать талисман для того участника, имя которого он вытащил, талисман, который поможет справиться с неудачей. Он может быть каким угодно, на нем можно что-то нарисовать или написать какое – то пожелание

Заключительный этап

- На сегодняшнем занятии мы рассмотрели некоторые техники и приемы, которые помогают справиться с ошибками и неудачами. В завершении нашего занятия, я хочу поделиться с вами несколькими шагами волшебного **превращения Неудачи в ступеньку до Удачи.**

1. Осознать ценность неудачи.

Жизнь невозможна без ошибок, и как следствие – неудач. Преодолевая неудачу учимся побеждать.

2. Задайте себе эти вопросы и делайте нужные для успеха в будущем выводы.

- Какой урок я могу извлечь из своей неудачи?

- Как я могу обратить неудачу в успех?
- Как я могу выйти из этой ситуации?
- Кто прежде переживал подобную неудачу, и как опыт этого человека может помочь мне?
- Что явилось причиной моей неудачи: другой человек, обстоятельства или я сам?
- Действительно ли я потерпел неудачу или просто не смог выполнить нереальную задачу?
- В чем я достиг успеха?

3. Умение относиться к неудачам с юмором делает вас только сильнее.

4. Не винить других, принять ответственность за свои действия .

Неудача ценна тем, что дает нам самые стоящие уроки, которые могут превратить препятствие в трамплин для дальнейшего влета.

Рефлексия

Вопросы:

1. Что вам понравилось в тренинге?
2. Какие упражнения было делать легко, а какие сложнее?
3. Ваши пожелания по проведению тренинга.

Список литературы

1. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни.- [текст] – М.1997- 201с
2. Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде) .- [текст] – Методические рекомендации для специалистов системы образования. М.: МГППУ, 2006- 115 с
3. Вершинина О. А. Групповые занятия и тренинги со старшеклассниками - [текст] – Волгоград.2007- 94с
4. Войцех В. Ф. К проблеме раннего прогноза суицидального поведения // 5-е клинические павловские чтения («Кризисные состояния. Суицидальное поведение») .- [текст] – СПб., 2002 — С. 13-18.
5. Вроно Е.М. Предотвращение самоубийства. Руководство для подростков. .- [текст] – – М., 2001. - 39 с.
6. Выход есть! Авт.-сост. Семеник Д.Г. – Москва, 2010.
7. Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков «В чем смысл жизни» // Школьный психолог, 2005, №5.
8. Грецов А. Г. Тренинг общения для подростков.- [текст] – С.П. 2006- 160с.
9. Дереклеева Н. И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся .- [текст] – М. 2004 - 110с.
10. Добелли Р. Теория заблуждений: какие ошибки совершают умные люди. - [текст] – М. Манн, Иванов и Фербер. 2014.- 256 с.
11. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. - [текст] – СПб. РЕЧЬ. 2000 - 69с.
12. Моница, Г.Б., Раннала, Н.В.Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». – [текст] - СПб. :Речь. 2009 – 249с.
13. Родионов, В.А., Ступницкая, М. А.Прививка от стресса. - [текст] – Ярославль. Академия развития. 2006 – 271с.
14. Семенов, П. Как защититься от стресса. - [текст] - Ростов-на-Дону. Феникс. 2007 – 156с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

