

**Главное управление по образованию Могилевского облисполкома
Учреждение образования
«Могилевский государственный профессиональный лицей № 7»**



**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
«МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КАРЬЕРЫ,
РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ, ЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
СТАНОВЛЕНИЕ»**



**Специальность 3-48 01 52 «Переработка
химического (нефтехимического) сырья»**

**Квалификация 3-48 01 52-62 «Аппаратчик
вытяжки»**

Учебная группа Т-24

**Севрюкова Олеся Сергеевна,
педагог-психолог**



**Могилев
2022**

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Материал для проведения консультации

Заключение

Список использованной литературы

Приложение 1. Тест на исследование тревожности (по методике Спилбергера – Ханина)

Приложение 2. Результаты диагностики учащихся учебной группы Т-24 по методике Спилбергера – Ханина

Приложение 3. Коррекционная программа для учащихся с высоким уровнем ситуативной тревожности

ВВЕДЕНИЕ

Одной из главных задач психолого-педагогического сопровождения профессионального становления является не только оказание своевременной помощи и поддержки личности, но и обучение ее самостоятельно преодолевать трудности этого процесса, ответственно относиться к своему становлению, помочь личности стать полноценным субъектом своей профессиональной жизни. Необходимость решения этой задачи обусловлена социально-экономической нестабильностью, многочисленными переменами в индивидуальной жизни каждого человека, индивидуально-психологическими особенностями, а также случайными обстоятельствами и иррациональными тенденциями жизнедеятельности.

Важными аспектами, тревожащими учащихся выпускной группы, являются постоянное уточнение своего места в мире профессий, осмысление своей социально-профессиональной роли и отношения к профессиональному труду. В связи с этим, для учащихся учебной группы Т-24 была организована консультация, в ходе которой ребята смогли получить информацию о целостном процессе профессионального становления личности, а также определить свой уровень личностной и ситуативной тревожности с целью дальнейшей коррекции эмоционального состояния.

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ КОНСУЛЬТАЦИИ

Профессиональное самоопределение – это определение своего места в мире профессий, нахождение личностного смысла в выполняемой работе, внесение коррективов в «вектор» профессионального становления личности.

Формирование профессионального самоопределения начинается уже в дошкольном возрасте и проявляется в избирательном отношении к сюжетно-ролевым играм, в младшем школьном возрасте – в учебно-познавательных интересах, в подростковом возрасте – в склонностях и способностях к учебным предметам. В возрасте ранней юности профессиональное самоопределение становится одним из центральных психологических новообразований.

Находясь на пороге самостоятельной взрослой жизни, девушки и юноши должны стать субъектами своей будущей профессиональной жизни: старшеклассникам необходимо выбрать учреждение профессионального образования, учащимся системы профессионального образования – определить свое отношение к получаемой профессии. После получения профессионального образования для многих девушек и юношей вновь актуальным становится профессиональное самоопределение, но уже не в плане выбора профессии или способов ее получения, а в плане определения своего отношения к выполняемой профессионально-трудовой деятельности, к конкретному рабочему месту, производственным технологиям, трудовому коллективу, профессионально-квалификационным требованиям, режиму труда. Профессиональное самоопределение на стадии адаптации часто приводит к смене места работы, специальности, в отдельных случаях и профессии.

На стадии профессионализации специалист также вносит коррективы в свое отношение к выполняемой профессиональной деятельности, продолжает поиск себя в профессии, способов профессионального самоутверждения и самоактуализации. Есть все основания утверждать, что профессиональное самоопределение происходит в течение всей жизни человека

В целостном процессе профессионального становления личности выделяется **семь стадий**:

1. Началом данного процесса является зарождение профессионально ориентированных интересов и склонностей у детей под влиянием родственников, педагогических работников, сюжетно-ролевых игр и учебных предметов (0 – 12 лет).

2. Затем следует формирование профессиональных намерений, которое завершается осознанным, желанным, а иногда и вынужденным выбором профессии. Этот период в становлении личности получил название оптация. Особенность социальной ситуации развития заключается в том, что юноши и девушки находятся на завершающем этапе детства – перед началом самостоятельной жизни. Ведущей деятельностью становится учебно-профессиональная. В ее рамках складываются познавательные и профессиональные интересы, формируются жизненные планы. Профессиональная активность личности направлена на поиск своего места в

мире профессий и отчетливо проявляется в решении вопроса о выборе профессии.

3. Следующая стадия становления начинается с поступления в учреждение профессионально-технического, среднего специального или высшего учреждения образования. Социальная ситуация характеризуется новой социальной ролью личности (учащийся, студент), новыми взаимоотношениями в коллективе, большей социальной независимостью, политическим и гражданским совершеннолетием. Ведущая деятельность-профессионально-познавательная, ориентированная на получение конкретной профессии. Длительность стадии профессиональной подготовки зависит от типа учреждения образования. В случае поступления на работу сразу после окончания учреждения общего среднего образования ее продолжительность может быть значительно сокращена (до одного-двух месяцев).

4. После окончания учреждения образования наступает стадия профессиональной адаптации. Социальная ситуация коренным образом меняется: новая система отношений в разновозрастном производственном коллективе, иная социальная роль, новые социально-экономические условия и профессиональные отношения. Ведущей деятельностью становится профессиональная. Однако уровень ее выполнения, как правило, носит нормативно-репродуктивный характер.

Профессиональная активность личности на этой стадии резко возрастает. Она направлена на социально-профессиональную адаптацию-освоение системы взаимоотношений в коллективе, новой социальной роли, приобретение профессионального опыта и самостоятельное выполнение профессионального труда.

5. По мере освоения профессии личность все больше погружается в профессиональную среду. Реализация деятельности осуществляется относительно устойчивыми и оптимальными для работника способами. Стабилизация профессиональной деятельности приводит к формированию новой системы отношений личности к окружающей действительности и к самой себе. Эти изменения ведут к образованию новой социальной ситуации, а сама профессиональная деятельность характеризуется индивидуальными личностно-сообразными технологиями выполнения. Наступает стадия первичной профессионализации и становления специалиста.

6. Дальнейшее повышение квалификации, индивидуализация технологий выполнения деятельности, выработка собственной профессиональной позиции, высокое качество и производительность труда приводят к переходу личности на второй уровень профессионализации, на котором происходит становление профессионала. На этой стадии профессиональная активность постепенно стабилизируется, уровень ее проявления индивидуализируется и зависит от психологических особенностей личности. Но в целом каждому работнику присущ свой устойчивый и оптимальный уровень профессиональной активности.

7. Лишь часть работников, обладающих творческим потенциалом, развитой потребностью в самоосуществлении и самореализации, переходят на следующую стадию – профессионального мастерства и становления акмепрофессионалов. Для нее характерны высокая творческая и социальная активность личности, продуктивный уровень выполнения профессиональной деятельности. Переход на стадию мастерства изменяет социальную ситуацию, кардинально меняет характер выполнения профессиональной деятельности, резко повышает уровень профессиональной активности личности. Профессиональная активность проявляется в поиске новых, более эффективных способов выполнения деятельности, изменении устоявшихся взаимоотношений с коллективом, попытках преодолеть, сломать традиционно сложившиеся методы управления, в неудовлетворенности собой, стремлении выйти за пределы себя. Постигание вершин профессионализма (акме) – свидетельство того, что личность состоялась.

Важнейшим критерием осознания и продуктивности профессионального становления личности является ее способность находить личностный смысл в профессиональном труде, самостоятельно проектировать, творить свою профессиональную жизнь, ответственно принимать решения о выборе профессии, специальности и места работы. Конечно, эти жизненно важные проблемы возникают перед личностью в течение всей ее жизни. Постоянное уточнение своего места в мире профессий (либо конкретной профессии), осмысление своей социально-профессиональной роли, отношения к профессиональному труду, коллективу и самому себе становятся важными компонентами жизни человека.

Таким образом, можно утверждать, что перед личностью постоянно возникают проблемы, требующие от нее определения своего отношения к профессиям, иногда анализа и рефлексии собственных профессиональных достижений, принятия решения о выборе профессии или ее смене, уточнения и коррекции карьеры.

Определенный уровень тревожности перед решением профессионально обусловленных вопросов – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Высокий уровень ситуативной или личностной тревожности, в свою очередь, препятствует эффективной деятельности, достижению желаемых целей, удовлетворению или эмоциональному комфорту. В связи с этим, консультация завершается диагностикой уровня тревожности с помощью «Шкалы личностной и реактивной тревожности» по методике Спилбергера – Ханина согласно Приложению 1.

Результаты диагностики учащихся учебной группы Т-24 по методике Спилбергера – Ханина приведены в Приложении 2.

С учащимися, у которых диагностирован высокий уровень ситуативной тревожности, организованы и проведены тренинговые занятия по

формированию навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу, согласно Приложению 3.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психолого-педагогическое сопровождение в рамках консультации стимулирует развитие профессионального самосознания, высвечивает сильные и слабые стороны личности, намечает реальные сценарии будущей профессиональной жизни. Профессиональное консультирование направлено на решение проблем, связанных с профессиональным самоопределением, выбором профессии и места работы, путей самореализации личности в профессиональном труде, с профессиональной адаптацией и профессионализацией, прогнозированием карьеры, преодолением трудностей, кризисов и конфликтов.

Консультирование для учащихся по теме «Моделирование профессиональной карьеры, развитие личности, ее профессиональное становление» способствует созданию условий для полноценного профессионального становления личности, оказанию своевременной помощи и поддержки учащихся на данном этапе жизненного пути.

Стоит отметить, что преодоление внутренних противоречий в течение профессионального самоопределения возможно путем коррекции с помощью предложенного комплекса тренинговых занятий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Общая психодиагностика / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина и др. М., 1987.
2. Фельдштейн Д.И. Психология развивающейся личности. М.; Воронеж, 1996.
3. Зеер Э. Ф. Психология профессионального самоопределения в ранней юности: Учеб. пособие / Э. Ф. Зеер, О.А. Рудей.-М.: Издательство Московского психолого-социального института, Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2008.

Тест на исследование тревожности (по методике Спилберга – Ханина)

Шкала ситуационной тревожности

Инструкция: Прочтите внимательно каждое из приведенных ниже суждений и зачеркните в соответствующей графе справа ту или иную цифру, в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент.

№ п/п	Суждения шкалы	Выбираемые ответы			
		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
		1	2	3	4
1.	Я спокоен				
2.	Мне ничто не угрожает				
3.	Я нахожусь в состоянии напряжения				
4.	Я внутренне скован				
5.	Я чувствую себя свободно				
6.	Я расстроен				
7.	Меня волнуют возможные неудачи				
8.	Я ощущаю душевный покой				
9.	Я встревожен				
10.	Я испытываю чувство внутреннего удовлетво-рения				
11.	Я уверен в себе				
12.	Я нервничаю				
13.	Я не нахожу себе места				
14.	Я взвинчен				
15.	Я не чувствую скованности и напряжения				
16.	Я доволен				
17.	Я озабочен				
18.	Я слишком возбуждён и мне не по себе				
19.	Мне радостно				
20.	Мне приятно				

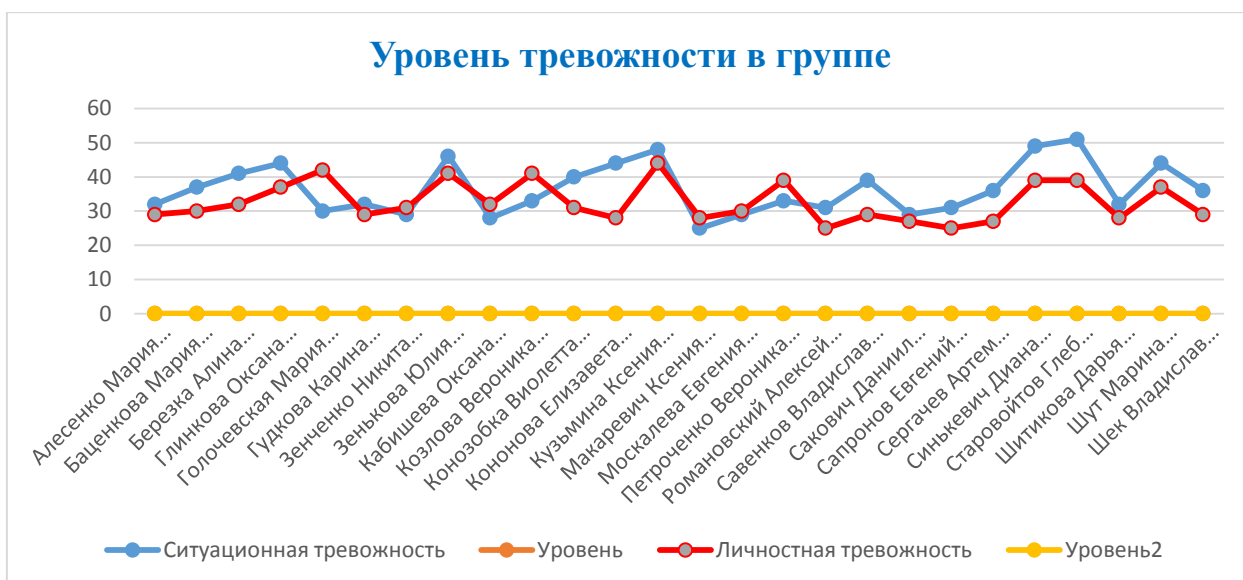
Шкала личностной тревожности

Инструкция: Прочтите внимательно каждое из приведённых ниже суждений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно.

№ п/п	Суждения шкалы	Выбираемые ответы			
		Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
		<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1.	У меня бывает приподнятое настроение				
2.	Я бываю раздражительным				
3.	Я легко могу расстроиться				
4.	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие				
5.	Я сильно переживаю неприятности и не могу о них забыть				
6.	Я чувствую прилив сил, желание работать				
7.	Я спокоен, хладнокровен и собран				
8.	Меня тревожат возможные трудности				
9.	Я слишком переживаю из-за пустяков				
10.	Я бываю вполне счастлив				
11.	Я всё принимаю близко к сердцу				
12.	Мне не хватает уверенности в себе				
13.	Я чувствую себя незащищённым				
14.	Я стараюсь избегать критических ситуаций				
15.	У меня бывает хандра				
16.	Я бываю доволен				
17.	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня				
18.	Бывает, что я чувствую себя неудачником				
19.	Я - уравновешенный человек				
20.	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах				

Результаты диагностики учащихся учебной группы Т-24

№ п/п	ФИО респондента	Ситуационная тревожность	Уровень	Личностная тревожность	Уровень
1	Алесенко Мария Сергеевна	32	умерен.	29	низкая
2	Баценкова Мария Васильевна	37	умерен.	30	низкая
3	Березка Алина Александровна	41	умерен.	32	умерен.
4	Глинкова Оксана Николаевна	44	умерен.	37	умерен.
5	Голочевская Мария Александровна	30	низкая	42	умерен.
6	Гудкова Карина Дмитриевна	32	умерен.	29	низкая
7	Зенченко Никита Михайлович	29	низкая	31	умерен.
8	Зенькова Юлия Юрьевна	46	высокая	41	умерен.
9	Кабишева Оксана Александровна	28	низкая	32	умерен.
10	Козлова Вероника Владимировна	33	умерен.	41	умерен.
11	Конозобка Виолетта Владимировна	40	умерен.	31	умерен.
12	Кононова Елизавета Витальевна	44	умерен.	28	низкая
13	Кузьмина Ксения Васильевна	48	высокая	44	умерен.
14	Макаревич Ксения Сергеевна	25	низкая	28	низкая
15	Москалева Евгения Александровна	29	низкая	30	низкая
16	Петроченко Вероника Викторовна	33	умерен.	39	умерен.
17	Романовский Алексей Дмитриевич	31	умерен.	25	низкая
18	Савенков Владислав Андреевич	39	умерен.	29	низкая
19	Сакович Даниил Андреевич	29	низкая	27	низкая
20	Сапронов Евгений Владимирович	31	умерен.	25	низкая
21	Сергачев Артем Викторович	36	умерен.	27	низкая
22	Синькевич Диана Алексеевна	49	высокая	39	умерен.
23	Старовойтов Глеб Сергеевич	51	высокая	39	умерен.
24	Шитикова Дарья Сергеевна	32	умерен.	28	низкая
25	Шут Марина Михайловна	44	умерен.	37	умерен.
26	Шек Владислав Александрович	36	умерен.	29	низкая



Высокоразвитая тревожность (45 баллов и более) говорит о том, что человек испытывает повышенное, необоснованное беспокойство, которое мешает ему и от которого следует избавляться, проведя анализ причин его вызывающих.

Среднеразвитая тревожность (31-45 баллов) говорит о том, что дела у обследуемого более или менее благополучны, хотя встречаются случаи, когда появляется беспокойство, не обоснованное сложившимися обстоятельствами.

Низкоразвитая тревожность (до 30 баллов) также свидетельствует о нормальном состоянии дел, но при этом можно говорить о том, что человеку желательно проявлять больше эмоциональной вовлеченности в различных ситуациях и не сдерживать свои чувства.

Вывод: В общем, можно говорить о том, что уровень тревожности в группе удовлетворительный, но вместе с тем 4 респондента показали высокий уровень ситуативной тревожности, которая характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Коррекционная программа для учащихся с высоким уровнем ситуативной тревожности

Пояснительная записка:

Чувство нестабильности и незащищенности, переживание эмоционального дискомфорта в жёстких условиях современного общества, расхождение между уровнем самооценки и притязаниями – эти и другие факторы оказывают влияние на формирование тревожности как устойчивой личностной черты. Наиболее острые динамические характеристики проблема тревожности приобретает в подростковом возрасте. Это связано со многими психологическими особенностями подростков, благодаря которым тревожность может закрепиться в структуре личности как устойчивая характеристика. Стремление учащихся к самоактуализации, критическое осмысление окружающего, становление образа Я и «внутренней позиции» личности создают условия для развития тревожности. Подросток постоянно попадает в ситуацию дискомфорта, фрустрирует эмоциональная сфера, т.е. он реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями, которые вызывают тревожность.

Цель программы:

Формирование навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу.

Задачи программы:

развитие умений и навыков психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения) и навыков владения собой в критических ситуациях;

формирование коммуникативных компетенций: умений и навыков конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов; повышение самооценки учащихся; формирование жизнестойкости.

Форма работы:

групповая.

Время реализации:

1,5 месяца.

Режим работы:

длительность занятия – 1 час, 1 раз в неделю, всего – 6 занятий.

Занятие 1. «Установление правил»

Цель: установление психологического контакта, правил работы, сплочение группы.

Оборудование: планы для упражнения «Представление», бумага, цветные карандаши, фломастеры, ножницы, скотч, ватман, маркер.

Ход занятия:

Приветствие. Психолог, с целью информирования участников группы рассказывает о целях и форме проведения занятий.

1. Упражнение «Представление»

Участники разбиваются на пары с помощью приема «Глаза в глаза». Необходимо без слов, взглядом договориться с кем-нибудь о том, чтобы работать в паре (в случае нечетного числа участников возникает одна тройка). Каждая пара получает план «интервью», и через 6 – 7 минут работы каждый представляет своего напарника. После этого каждый участник получает возможность выбрать себе тренинговое имя, оформить визитку, вырезав из бумаги нужную основу, используя фломастеры и цветные карандаши.

2. Упражнение «Путаница»

Данная игра развивает сплоченность группы через физический контакт. Играющие становятся в круг и вытягивают вперед правые руки. По сигналу ведущего они соединяют руки попарно. Второй сигнал – теперь нужно соединить левые руки, но уже с каким-то другим человеком (не с тем, с кем соединены правые руки). Задача – не отпуская рук, постараться распутаться и оказаться стоящими в кругу. Если играющие оказались в неразрешимой ситуации, можно предложить одному из них взять на себя ответственность за всю группу и указать ту пару рук, которую можно разъединить, чтобы распутать «мертвый узел».

3. Упражнение «Установление правил работы группы»

Обсуждаются трудности, возникшие при выполнении предыдущих заданий.

На основе этого вырабатываются правила работы группы:

говорить по одному;

не перебивать того, кто говорит;

не применять физическую силу по отношению к другим;

никого не оскорблять, не дразнить.

Кроме того, оговаривается, что в некоторых упражнениях будет действовать правило «Стоп!» (т.е. «в этой игре я не участвую!»). Правила записываются на листе ватмана, который вывешивается во время всех последующих занятий группы.

4. Рефлексия результатов занятия

Ответ на вопрос: Что было интересно, важно, понравилось на занятии?

Занятие 2. «Кто Я?»

Цель: интеграция участниками группы собственного «Я – образа», снятие напряжения в отношениях с другими, принятие себя через самооценку и оценку других, повысить самооценку и значимость в коллективе.

Оборудование: листы бумаги, цветные карандаши или фломастеры, карточки с заданиями каждому участнику.

Ход занятия:

Приветствие.

1. Упражнение «Маска»

Психолог предлагает каждому члену группы сделать маску. Главное, чтобы маска отражала его внутренний мир, характеризовала участника игры. На листе бумаги рисуется овал по размеру лица участника, определяется место для глаз и рта. Затем с помощью красок, карандашей, вырезок из журналов и других материалов маска раскрашивается, оформляется. При изготовлении маски нет каких-либо правил: участник сам должен её придумать и воплотить на бумаге. Маску необходимо вырезать, надеть на лицо. Затем маска «оживает» и говорит о себе. Каждой маске предоставляется время для выступления.

Рефлексия упражнения:

- Что вызвало затруднения в изготовлении маски?
- Чем маска отличается от тебя «настоящего»?

2. Упражнение «Ослиная шкура»

Психолог говорит группе: «Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда – хуже. Но настоящие герои чувствуют себя наравне с окружающими. Сейчас мы попробуем почувствовать это. Представьте, что мы попали в заколдованный лес и бродим по нему. Пусть каждый представит, что все другие герои хуже него. Они слабее, не такие умные, не такие красивые. Только ты настоящий герой. И не просто герой. А принц или даже король волшебной страны. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты.)

А теперь замрите на мгновение. Пускай каждый из вас представит, что он хуже других. На вас теперь ослиная шкура. Её не так просто снять. А все вокруг видят вас таким и смеются над вами. Они гораздо сильнее и умнее вас. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты).

Теперь остановитесь и встряхните руками и ногами, сбросьте чары. Мы оказались на волшебной поляне. Найдите себе пару. Один из вас должен стать королем, а другой – ослиной шкурой. Пусть король расскажет своему партнеру, что даёт ощущение превосходства, что он чувствует в этом состоянии (задание выполняется 1-2 минуты). А теперь пусть ослиная шкура расскажет о своих чувствах (1-2 минуты)».

Рефлексия упражнения:

- Какие ощущения вы испытывали, будучи королём?
- Есть ли что-то неприятное в превосходстве?
- Какие существуют преимущества у ослиной шкуры? А какие недостатки?

- Какие преимущества дает равноправие?
- Бывали ли в вашей жизни моменты, когда вы чувствовали себя королём? А когда ослиной шкурой?

3. Упражнение «Похвалики»

Все учащиеся сидят за партами. Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие, учащийся должен «озвучить» карточку. Причем, начав словами «Однажды я...». Например, «однажды я очень быстро выполнил домашнее задание» и т.д. На обдумывание задания дается 3-5 минут, после чего каждый ребенок по очереди делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил то действие или совершил тот позитивный поступок, который указан в его карточке.

После того, как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же учащиеся готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они сделают это сами.

Рефлексия упражнения:

- Какие таланты вы у себя обнаружили?
- Что нового вы узнали о своих товарищах?
- Что было трудно?
- Что понравилось?

4. Рефлексия результатов занятия

Обсуждение того, что понравилось на занятии, что легко далось, что было трудным?

Занятие 3. «Навыки общения»

Цель: привить опыт уверенного поведения в моделируемых ситуациях общения с близкими людьми.

Оборудование: карточки с ситуациями, памятки с признаками уверенного поведения.

Ход занятия:

Приветствие.

1. Упражнение «Работаем над уверенностью в себе»

Приветствие. Ролевое проигрывание ситуаций в группах: разбить детей на группы и раздать карточки с ситуациями. Затем можно поменяться ролями. Если работа в группе пройдет быстро, можно дать дополнительную карточку. После обсуждения в группе ситуации разыгрываются и обсуждаются в общем кругу.

Рефлексия: отработка навыков уверенного поведения. Психолог предлагает ситуацию, она разыгрывается желающими и анализируется всей группой.

2. Упражнение «Уверенность в повседневной жизни»

Чтобы вести себя уверенно, необходимо знать свои личные права. Эти права охраняются законом. Однако если вы хотите, чтобы уважали ваши права, постарайтесь уважать права других людей.

Работа с текстом:

Участники получают текст и работают с ним. Можно провести демонстрацию каждой техники вместе с помощником. Знакомство со способами как отстаивать свои права:

1 способ. Заигранная пластинка.

Этим способом можно отстаивать свои права, если они ущемлены. Имейте в виду, что данный способ раздражает людей. Повторяйте своё требование снова и снова, не повышая голоса, без гнева и раздражения. При этом можно заменять слова близкими по значению, не меняя общего смысла. Например, вы приходите в магазин. Полчаса назад вы купили мясо и забыли его здесь.

- Я был здесь, купил мясо и забыл его у вас.

- Ну и что?

- Мне нужно мое мясо.

- Посмотрите дома, в другой сумке.

- Я уже смотрел. Я точно знаю, что забыл его здесь. Мне нужно моё мясо.

- Ничем не могу помочь.

- Мне нужно моё мясо.

- Очередь волнуется!

- Я вижу это, но мне нужно мое мясо.

Рефлексия.

3. Упражнение «Я – Алла Пугачева»

Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимого для него и в то же время известного присутствующим человека (Алла Пугачева, президент страны, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу, показывает жест, характеризующий его героя). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

После проведения упражнения проводится обсуждение, в ходе которого каждый участник вербализует те чувства, которые возникли у него в ходе презентации.

Рефлексия:

- Почему ты выбрал именно этого героя?

- Что было трудным в упражнении?

- С каким чувством вы показывали своего героя?

4. Упражнение «А кроме того...»

Порою каждому хочется на что-нибудь пожаловаться или поворчать. Иногда плохо, потому что понедельник, иногда – потому что идет дождь, иногда – потому что отменили физкультуру и так далее. Разбейтесь на пары и встаньте

друг напротив друга. Вы можете тут же начать рассказывать друг другу о неприятных или обидных вещах и жаловаться на жизнь, что есть сил. Говорите друг другу фразы, начинающиеся всегда с одних и тех же слов: «А кроме того...». Это может выглядеть так: «А кроме того, я сегодня вообще не хотел идти в лицей» или «А кроме того, я совсем не хочу писать диктант» и т.д. Имеет смысл продолжать это упражнение 2-3 минуты.

5. Рефлексия результатов занятия

Ответ на вопрос: Что было интересно, важно, понравилось на занятии?

Занятие 4. «Тревожность»

Цель: снятие тревожности, напряжения, развитие уверенности в себе, формирование навыков расслабления, саморегуляции.

Оборудование: плакат «Такие мысли всегда помогают мне» (на нем перечислено: «Я справлюсь», «У меня все получится», «Все будет хорошо» и т.п.) и плакат «Такие мысли мне мешают» (на нем перечислено: «Я не умею», «Я боюсь», «У меня не получится» и т. п.).

Ход занятия

Приветствие.

1. Упражнение «Страшилка»

Ведущий читает участникам сказку «Школьная Тревожность».

Школьная Тревожность

Это высокая худая дама в длинном темном платье. Пока Алевтина Юрьевна пишет на доске задание, дама незримо ходит по классу, где сидит 6 класс, и потирает тонкие руки. Сегодня у нее важный день. Через 10 минут ученики начнут писать самостоятельную работу, и, возможно, ей, Школьной Тревожности, удастся подчинить себе кого-нибудь из них. Для начала она намечает себе две жертвы: рыжую девочку Марусю и кудрявого мальчика Сеню, сидящих за одной партой. Алевтина Юрьевна объявляет начало самостоятельной работы. Школьная Тревожность подсаживается к Марусе и начинает применять проверенный прием – пускает туман в голову. «Ты ничего не знаешь, ты все забыла», – шепчет дама, как заклинание. Маруся на мгновение замирает, будто прислушивается, но потом решительно мотает головой и шепчет: «Этого не может быть. Я готовилась к этой самостоятельной работе. Мы с папой вчера занимались два часа!». Сраженная последним аргументом, Школьная Тревожность немножко уменьшается в размерах и пересаживается от девочки к ее соседу. Она меняет тактику и пускает в ход другой прием – устрашение. «Ты плохо напишешь эту работу и получишь двойку. Это будет ужасно! В среду учительница объявит результат, и ты

поплетешься домой подавленный, несчастный...» – зловеще пугает она Сеню. «Так в среду у меня тренировка, и что бы там ни было, опаздывать я не собираюсь!» – решительно возражает мальчик. Больше всего на свете он любит занятия по каратэ. Сенька мысленно представляет себе красивый удар, который на прошлой неделе показывал им тренер. Школьная Тревожность отлетает в противоположный конец класса, как будто этот воображаемый удар пришелся по ней. Из последних сил доползает она до парты, за которой сидит светленькая девочка в голубом платье. «Посмотри, как качает головой Алевтина Юрьевна. Она глядит на тебя и думает, какая ты непонятливая и слабая ученица, надо оставить тебя на второй год», – хрипит Школьная Тревожность, уже начиная думать, что 6 класс непобедим, но еще не отказываясь от последнего шанса на успех. Девочка испуганно вскидывает глаза. Алевтина Юрьевна действительно крутит головой (ей немножко жмет воротничок). Девочка бледнеет. Школьная Тревожность понимает, что нашла себе жертву. Звенит звонок с урока, но даже он не может спасти бедную девочку, потому что у нее нет своих методов борьбы со Школьной Тревожностью.

Обсуждение сказки-страшилки.

Психолог задает вопросы: «Как вы думаете, когда Школьная Тревожность одерживает победу над учащимся; каковы, на ваш взгляд, приемы борьбы со школьной тревожностью?».

Дети высказываются по очереди. Важно подвести учащихся к пониманию того, что иногда наши мысли мешают нам. Потом все вместе придумывают хороший конец сказки.

3. Упражнение «Школа для животных»

Каждый учащийся рисует себя в образе какого-нибудь животного. Обсуждается характер животных, затем моделируется ситуация урока («педагогом» может быть кто-то из участников-лидеров). «Педагог» ведет урок, а остальные ведут себя в соответствии со своей ролью (дрожат от страха; ни на что не обращают внимания и т.д.) После этого рисунки произвольно перераспределяются, «педагог» сменяется (по жребию). Каждый демонстрирует доставшееся ему поведение. Психолог оказывает помощь детям, испытывающим затруднения в моделировании поведения. Заканчивается игра обсуждением чувств, которые испытывали участники, когда изображали животных.

4. Упражнение «Мысли и настроение»

Психолог перечисляет мысли, записанные на плакате: «Такие мысли всегда помогают мне» («Я справлюсь», «У меня все получится», «Все будет хорошо») и на плакате «Такие мысли мне мешают» («Я не умею», «Я боюсь», «У меня не получится»). Учащиеся с помощью карточек показывают настроение, соответствующее этим мыслям.

5. Рефлексия

Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

Занятие 5. «Позитивное отношение к жизни»

Цель: развитие позитивного отношения к жизни, развитие любви к себе, развитие навыков разрешения проблем.

Оборудование: белая бумага, ручки, карандаши.

Ход занятия:

Приветствие.

1. Упражнение «Вырвись из круга»

Психолог: «Любовь к людям, в том числе и к самому себе, – это трудная работа, требующая мужества и иногда – полной самоотдачи. Вам предлагается игра-проверка: умеете ли вы преодолевать препятствия, как вы это делаете.

Итак, все встают в круг и берутся за руки. Желающий входит в круг с задачей из него выйти – вырваться за 1 минуту. Круг не имеет желания его выпустить, но, если у кого-то такое желание появится, он может это сделать. Тот, кто выпустил, ничем не рискует: следующий войдет в круг по желанию. Круг не железная клетка, шанс выйти он дает каждому, но выпустит только того, кто докажет свое желание выйти.

Рефлексия:

- Что чувствовали себя пойманные люди?

- Как пришли к верному решению? (ответы учащихся)

Так происходит и в жизни. Одни люди могут в трудной, и, казалось бы, нерешаемой, ситуации пройти стену недоверия, проявить смелость, уверенность, возможно силу, или искренность, доброту и любовь. А другим, это, оказывается, сделать сложнее, и они остаются в замкнутом круге, наедине со своими проблемами.

2. Упражнение «Путешествие в горы».

Психолог: предлагаю вам совершить путешествие в горы. В воображаемом пути у вас будет пять остановок. Каждая остановка предполагает два варианта ответа:

1 вариант ответа – 10 баллов;

2 вариант ответа – 5 баллов.

В конце игры ребята подсчитывают баллы и, (по желанию), рассказывают о своем выборе.

Описание игры:

Твой друг живет в горах. Сегодня – выходной день, он пригласил тебя и твоих друзей в гости. Вы решили, что будет полезно прогуляться. К тому же в тех местах, где вы живете, очень жарко и хотелось бы побыть там, где прохладно. Вы садитесь в машину, заезжаете за друзьями и вместе отправляетесь в путь.

Первая остановка

Часть дороги очень плохая, впереди – большая яма, полная воды.

Варианты выбора:

1. Вам удается объехать яму, и вы продолжаете путь.
2. Вы застряли в яме. Выбраться без посторонней помощи невозможно. Придется ждать, пока кто-нибудь вытащит.

Вторая остановка

Встречная машина вытаскила вас. И вы на автостраде. На часах – полдень. Друзья просят прибавить скорости, в машине очень жарко. Вам хочется прибавить скорость и показать возможности машины.

Варианты выбора.

1. Вы отказываетесь от этой идеи, опасаясь дорожных неприятностей.
2. Вы поддаетесь на уговоры друзей и жмете на газ. Но на дороге – работник автоинспекции и вас штрафуют за превышение скорости.

Третья остановка

У вас совершенно испортилось настроение, а дорога становится все круче. Друзья шутят, смеются, требуют увеличить скорость. Общение с друзьями раздражает. У вас возникают неприятные ощущения.

Варианты выбора:

1. Вы открываете окно, включаете радио, и все проходит.
2. Вы останавливаете машину, выходите на обочину, ищете уголок, чтобы полежать и успокоиться.

Четвертая остановка

Раздражение прошло, стало легче. Вы отправляетесь в путь, горная дорога, свежий воздух, хорошая музыка, шутки друзей и вдруг – хлопок: прокол шины.

Варианты выбора:

1. Призвав на помощь друзей, вы меняете колесо и продолжаете путь.
2. Вы в ярости. Настроение безнадежно испорчено. Вы пинаете машину и ушибаете ногу. Пока боль не утихнет, вы не можете отправляться в путь.

Пятая остановка

Дорога становится все круче. Много времени потеряно, хочется достичь цели быстрее, и немного отдохнуть.

Варианты выбора:

1. Вы обсуждаете с друзьями, как можно изменить план прогулки не в ущерб самой прогулке, себе и друзьям.
2. Вы решаете ехать быстрее, но ГАИ не дремлет... Штраф, неприятные объяснения, ссора с друзьями.

Рефлексия: подсчитывание баллов, анализ результатов.

Занятие 6 «Развитие жизнестойкости»

Цель: повышение уровня жизнестойкости подростков, формирование способности доверять социальному окружению.

Оборудование: метафорические карточки, белая бумага, ручки.

Ход занятия:

Приветствие.

1. Упражнение «Рыба для обсуждения»

Каждый участник группы «ловит рыбу», выбирая карточки. После этого он зачитывает предложение, завершая его собственными словами.

Рефлексия: Какое чувство вы испытывали, заканчивая предложения?

Действительно каждый из нас переживал чувства страха, неуверенности, неуспеха. Наверное, случалось, что вы были обижены, у вас было плохое настроение или на душе грустно, или вы просто скучали. В этот момент каждому хочется иметь поддержку и защиту.

Упражнение 2. «Мой портрет в лучах солнца»

Психолог просит ответить на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?». Необходимо нарисовать солнце, в центре солнечного круга написать свое имя или нарисовать свой портрет. Затем вдоль лучей написать свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. При этом нужно постараться, чтобы было как можно больше лучей.

Упражнение 3. «Минута молчания»

Обсуждение вопросов:

- Как люди смотрят друг на друга?
- Боятся ли взгляда? Почему?
- А как вы смотрите на других людей?
- Взгляд – вариант вторжения или доброжелательный интерес?

А кто считает, что он себя спокойно и уверенно будет чувствовать в центре внимания всей группы? Задача испытуемого: сидя перед всей группой спокойно и доброжелательно в течении одной минуты переводить взгляд с одного участника группы на другого, задерживаясь на каждом настолько, насколько интересно будет рассматривать его глаза и лицо. При этом отслеживать свое состояние и в то же время думать о том человеке, на которого сейчас смотришь: какой он? Чем интересно его лицо? Что я вижу в нем?

Задача группы: в полной тишине рассматривать лицо человека в центре внимания, почувствовать динамику его психологического состояния: какие чувства и переживания были в начале, чуть позже. Если испытуемый не выдерживает внимания и смеется, психолог должен раскрыть причину смеха. (Как правило, это смущение, желание «спрятаться», разрядка психологического напряжения).

Упражнение 4. «Я не такой, как все, и все мы разные»

Учащимся предлагается в течение 5 минут с помощью цветных карандашей нарисовать или описать, что такое «радость». Рисунок может быть конкретным,

абстрактным, каким угодно. После выполнения задания все рисунки перемешиваются и затем рассматриваются участниками.

Психолог обращает внимание на различия в понимании и представлении радости. Делается вывод о том, как по-разному люди понимают одно и то же. Затем листки вновь перемешиваются, и каждому предлагается вновь найти свой листок. Проводится обсуждение, легко или трудно это было сделать и почему. Затем делается вывод о том, что каждый человек неповторим, незаменим, что является основанием для ощущения своей ценности.

Рефлексия:

- Что важно для ощущения собственного достоинства?
- Как вы себя сейчас чувствуете (проговорить чувства)?

Прощание с группой.