Микляева А. "Я - подросток. Программа уроков психологии". – СПб.: Речь, 2006. – 336 с.

«ВСТРЕЧИ С САМИМ СОБОЙ»
(8 КЛАСС)

УРОК 1. НАЕДИНЕ С СОБОЙ?

Цели занятия для специалистов:

- Формирование позитивной мотивации к урокам психологии путем обращения к жизненному опыту учащихся.
- Создание условий для понимания подростками необходимости соблюдения правил работы на уроках психологии.
- Создание психологически безопасной атмосферы путем подписания контакта.

Необходимые материалы:

- Цветные карандаши.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

☺ **Приветствие.** Ребятам можно предложить обновить способ приветствия, оставшийся с прошлого года.

? **Обсуждение.** Что происходило на уроках психологии в прошлом году? Какие правила мы вводили? Для чего?

!!! **Упражнение «Гомеостат».**

Ребята выстраиваются в шеренгу и закрывают глаза. По сигналу ведущего необходимо прыгнуть, развернувшись на 90 или 180 градусов в любую сторону. Задача группы - сохранить единое направление шеренги.

После нескольких неудачных попыток ведущий инициирует дискуссию о том, кто виноват. Как правило, ребята по опыту прошлого года помнят, что виноватых здесь нет и никто не стоит в «правильной» шеренге. Однако в классе могут быть новенькие, которым это упражнение поможет понять необходимость соблюдения правил психологической безопасности.

В обсуждении формулируются правила работы на уроке психологии, записываются на доску и в тетрадь на первой странице. Ребята ставят свою подпись: «Ознакомлен!»

Ведущий в свою очередь дает обещание никому не показывать тетради ребят без их на то согласия. Это также фиксируется на первой странице тетради и скрепляется его подписью.

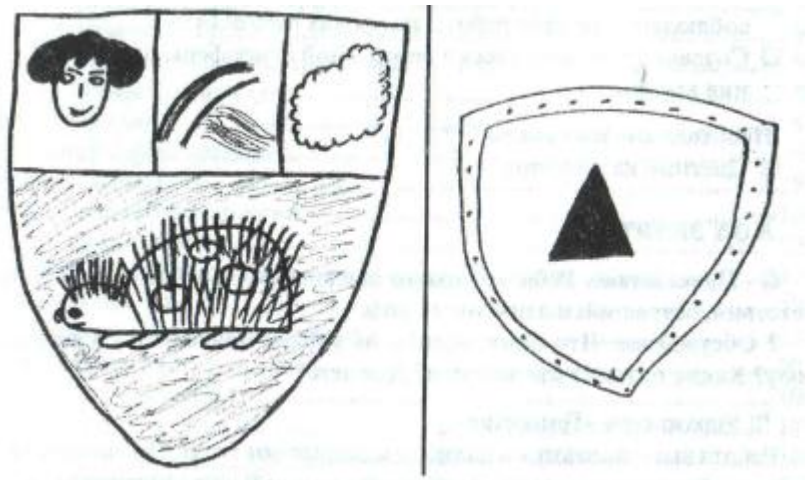
!!! **Упражнение «Герб».**

В этом году уроки психологии посвящены теме «Наедине с собой». Как это? Выясняется, что человек бывает наедине с собой человек тогда, когда раз-

мышляет о своих поступках, отношениях с другими людьми, чертах своего характера. Все эти раздумья похожи на мозаику. Но из них можно попытаться сложить картину. Для этого мы создадим собственные гербы.

В обсуждении выясняется, что герб – это то, что символизирует человека, сообщает о нем какую-то важную информацию. Какую важную информацию обо мне может передать мой герб?

Вот два таких герба, созданных Мариной Ж. и Сашей Ч.:



. Индивидуальная работа в тетради:

- Какую информацию несет в себе мой герб?
  - *Меня зовут Марина, я веселая и симпатичная Марина Ж.*
  - *Есть черный квадрат, а я – черный треугольник. Саша Ч.*

☺ **Завершение работы.** Ребятам можно предложить обновить способ прощания, оставшийся с прошлого года.

УРОК 2. ЧТО Я ЗНАЮ О СЕБЕ

Цели занятия для специалистов:

- Развитие групповой сплоченности.
- Создание условий для развития рефлексии учащихся.
- Создание условий для самоанализа учащимися собственного «Я-образа».

ХОД ЗАНЯТИЯ:

☺ **Приветствие.**

? Упражнение «Считаем вместе».

Ребята получают задание: всем классом, по очереди называя цифры, досчитать до ста. Есть одна загвоздка: все играют с закрытыми глазами, и если два голоса одновременно называют какую-то цифру, игра начинается сначала. Желательно, чтобы игра закончилась более или менее успешно.

Практика показывает, что «успех» в этой игре – это дойти до пятнадцати.

Затем предлагается обсудить вопрос: какую информацию о себе может получить человек, если он внимательно проанализирует, как выполнял это упражнения и что при этом чувствовал? Выясняется, что человек может узнать о своих особенностях (по словам ребят – *смелости, решительности, застенчивости*), и это может ему лучше понимать свое поведение, а значит, управлять им.

!!! Упражнение «Двадцать Я»

Ребята получают классическое задание: в своих рабочих тетрадях в течение 15 минут ответить на вопрос «Кто Я?», использовав для этой цели 20 слов или словосочетаний. В начале работы я всегда предупреждаю, что зачитывать вслух свои ответы не нужно.

По окончании работы ее результаты анализируются. Ребятам предлагается отметить «плюсиками» те ответы, которые им в себе нравятся, и «минусами» – те, которые не нравятся. Вот несколько примеров выполнения работы:

Парень+
Игорь+
Сын+
Крутой+
Все.

Игорь Х.

Я – это я +
Умная+
Красивая+
Люблю дискотеки 0
Много друзей +
Люблю мороженое -
Люблю сладкое -
Наташа 0
Добрая +
Люблю шоколад -
Хорошо учусь +

Наташа Н.

Результаты работы анонимно обсуждаются (на основе рассказа ведущего об опыте проведения этого упражнения). Почему у кого-то получилось написать аж тридцать ответов, а кому-то не удалось придумать и десяти? Это о чем-нибудь говорит?

Ребятам представляется точка зрения А.М. Прихожан, которая приведена в ее книге «Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе» (М., 1997).

- Если человек написал меньше, чем 15 ответов, он знает себя не очень хорошо.
- Если больше 15 – можно утверждать, что он знает себя.

Но при оценке своей работы можно встретить несколько подводных камней. Например, почти все наверняка начали свои работы утверждения «Я – человек»; затем, вероятнее всего, шли ответы «Я – дочка (или сын)», «Я – сестра

(брат)», «Я – ученик (-ца) 153-й школы» и т.д. Эти ответы могут применить к себе очень много людей. Говорят ли они что-нибудь конкретно о вас? Вероятно, их не стоит учитывать при анализе результатов упражнения.

Другой момент: если проанализировать высказывания «одной девочки», выходит, что иногда в нашем списке строчки дублируются. Например: «Я красивая», «Я симпатичная», «У меня красивые волосы», «Я хорошо выгляжу». Такие многократно повторенные ответы тоже нельзя считать разными.

Что касается «плюсиков» и «минусов», то ребята сами без особого труда могут сказать, что речь идет о самооценке того, кто их расставлял.

. Индивидуальная работа в тетради:

- Что говорят обо мне результаты упражнения «Двадцать Я»?
- Согласен ли я с ними? Почему?
  - *По результатам упражнения я не очень хорошо знаю себя.*
  - *Я не знаю, не думала раньше об этом, незачем было.*

Наташа Н.

  - *Я не знаю себя.*
  - *Мне все равно. Зато я знаю географию.*

Игорь Х.

☺**Завершение занятия.**

УРОК 3. МОЕ ИМЯ.

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для осознания подростками ресурсного значения собственного имени и его различных форм.
- Создание условий для обращения подростков к архетипическому содержанию собственных имен.

Необходимые материалы:

- Информация о традиционных значениях имен подростков.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

☺ **Приветствие.**

? **Обсуждение.** Самое первое, что мы узнаем о новом для нас человеке – это его имя. Зачем нам имена? Что они значат? В качестве иллюстраций можно привести примеры разнообразных обрядов, связанных с именами, которые существовали в древности (инициации, «тайные имена», «похищение имен» и т.д.)

!!! Упражнение «Сочинение сказки».

Обсуждается вопрос: кто знает, что традиционно обозначает его имя? Как правило, этими счастливцами оказываются Марины, знакомые с биографией и творчеством Марины Цветаевой, и Константины (как известно из «Покровских ворот», это имя в переводе с греческого означает «постоянный»).

Поэтому ведущему надо быть готовым к тому, чтобы сообщить ребятам о том, что значит их имя, откуда оно появилось.

Затем ребята вспоминают правила написания волшебной сказки, которые на всякий случай представлены в рабочих тетрадях, и формулируют отличия волшебной сказки от обычной истории: в сказке есть волшебство, волшебные средства, волшебники-вредители и волшебники-помощники, главный герой; сказка начинается с того, что случается какая-то беда, герой проходит различные испытания и справляется с этой бедой, сказка всегда заканчивается победой.

Ребята пишут сказки по мотивам традиционного значения своих имен. По завершении работы сказки зачитываются одноклассникам, о чем необходимо предупредить подростков еще до начала работы:

- *Жил-был добрый молодец, он всех защищал, всех спасал. Однажды он встретил девушку своей мечты и захотел на ней жениться. Он знал, что на краю большого острова жил злой колдун, который всегда всем мешал, расстраивал браки… Как он узнал, что добрый молодец хочет жениться, то, конечно же, захотел этому помешать.*

  В тот день, когда добрый молодец хотел жениться на девушке, колдун украл невесту перед самым венчанием и заточил в своем замке. Молодец пытался защитить свою подругу, но колдун ударил его молнией, и он упал замертво.

  Как молодец очнулся, он пошел в замок колдуна, чтобы вернуть невесту. Но перед замком были страшные джунгли, где водилось много хищных зверей. Он пошел по джунглям и вдруг услышал какой-то шум и увидел, как пантера захотела загрызть олененка, забредшего в чащу. Добрый молодец полез защищать олененка и убил пантеру. Олененок сказал ему: «Спасибо тебе, храбрый молодец! Куда ты идешь?». «Я иду в замок колдуна, спасать свою невесту», - сказал молодец. «Тогда я помогу тебе», - сказал олененок и посадил молодца себе на спину.

  Он довез его до реки, в конце которой был страшный замок. Олененок сказал: «Дальше я идти не могу».

  Молодец спустился к реке. Он увидел дерево, выстругал из него лодку и переплыл реку.

  Перед ним возник замок. Вокруг него летали вороны и орлы. Он вошел в замок и увидел колдуна. Колдун сказал: «Давай будем биться мечами. Кто кого победит, тот и забирает невесту». Доб-

рый молодец убил колдуна, победил. Забрал невесту и поехал вместе с ней домой. Они поженились и жили долго и счастливо.

Александр Р.(от греческого «мужественный защитник»)

- *Жил-был большой-большой-большой великан. Он жил в большой пещере, куда ему приносили овец, чтобы он их кушал.*

Чтобы прекратить это поедание овец, люди решили позвать Илью Муромца, чтобы он убил великана. Но великан стал обороняться и убил Илью. Тогда народ позвал злую-злуб-злую колдунью чтобы она превратила великана в самого маленького насекомого.

Это случилось. Великан превратился в муравья.

Но был один человек, который не радовался этому. Девушка, которая любила великана, знала, что он не ест овец, а питается только зеленью. А этих овец он кормил, и они вырастали большими-большими.

Девушка вывела из пещеры овец и показала всем, что великан добрый и овец не ел. Народ решил вернуть великана. Люди позвали добрую колдунью, и она превратила муравья в великана.

Великана, который не обижал никого, назвали маленьким, как муравья – Павлом.

Павел Г. (от латинского «маленький»)

☺ **Завершение работы.**

УРОК 4. МОИ ИМЕНА.

Цели занятия для специалистов:

- создание условий для самоанализа подростками отношения к имени как проекции самоотношения;
- создание условий для осознания подростками ограничительного значения собственного имени и его различных форм.

Необходимые материалы:

- бумага для записей;
- цветные карандаши.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

☺ **Приветствие.**

? **Упражнение «Мои имена».**

Ребятам предлагается дополнить предложения, приведенные в их рабочих тетрадях:

- Когда родители довольны мной, они называют меня…
- Когда родители злятся на меня, они называют меня…
- Когда я общаюсь с друзьями, меня называют…
- Когда я сам собой доволен, я могу назвать себя…
- Когда я сам собой не доволен, я могу назвать себя…
- Мне нравится, когда меня называют …

«На основе опыта» ведущего обсуждается вопрос: почему все написали почти везде разные имена, а может быть даже и прозвища? Ребята приходят к выводу: употребляя различные формы обращения к человеку, люди вольно или невольно сообщают ему о своем отношении к нему. Некоторым людям бывает неприятно, когда их называют прозвищем или нелюбимой формой имени.

Ниже приведен пример выполнения задания Сашей Р., сказка которого иллюстрировала прошлое занятие:

- *Когда родители довольны мной, они называют меня Сашей или Сашкой*
- *Когда родители злятся на меня, они называют меня аспидом*
- *Когда я общаюсь с друзьями, меня называют Колобок*
- *Когда я сам собой доволен, я могу назвать себя – я не псих, чтобы с собой разговаривать.*
- *Когда я сам собой не доволен, я могу назвать себя дурак*
- *Мне нравится, когда меня называют Александр – это звучит гордо.*

Саша Р.

!!! Упражнение «Что в имени тебе моем».

Каждый получает семь листочков, на которых нужно записать 7 разных вариантов обращений к хозяину листка. Формы обращения должны быть такими, чтобы для автора они были приемлемы в общении с одноклассниками. Каждый вариант обращения пишется на отдельном листочке.

Сложенные вчетверо листочки ссыпаются в коробку и перемешиваются. Каждый по очереди вытягивает себе семь «конвертиков». По команде ведущего необходимо как можно быстрее вернуть себе «свои имена», соблюдая важное правило: обмениваться можно только «баш на баш», то есть после каждого обмена в руках у играющего должно оставаться семь игровых карточек.

Конечно, в эту игру можно играть «на победу», отмечая первое, второе и третье место. Но это не должно стать ее главным лейтмотивом. Важно, что играющие начинают звать «Юриков», «Заек», «Кисок», «Машек» и т.п., и каждый получает возможность почувствовать себя именно тем, кем он себя назвал.

. Индивидуальная работа в тетради:

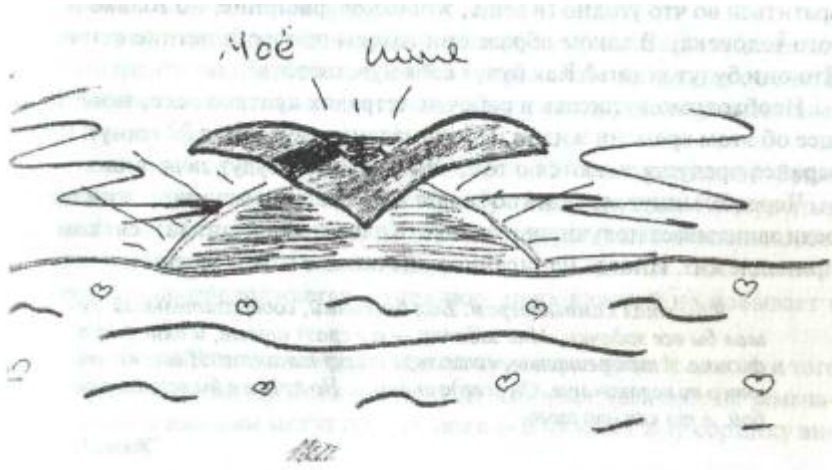
Заполняется табличка:

Мои имена	Понравилось или нет
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

Например:

Мои имена	*Понравилось или нет*
1. Лариса	*Нормально*
2. Лара	*Хорошо*
3. Ларик	*Игриво*
4. Ларочка	*Не от мальчиков*
5. Лапуся	*Не в школе, хорошо от родителей*
6. Ларчик	*Как сундук*
7. Маля	*Как обычно*

Если остается время, то можно предложить ребятам нарисовать самое приятное обращение, например, вот так, как Лариса М.:



☺ **Завершение занятия.**

УРОК 5. МОЕ УНИКАЛЬНОЕ «Я»

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для развития рефлексии подростков.
- Развитие рефлексии подростков путем обращения к проективным формам и обратной связи от одноклассников.

Необходимые материалы:

- Картинки для обсуждения «Чем люди отличаются друг от друга».

ХОД ЗАНЯТИЯ:

☺ **Приветствие.**

? **Обсуждение.** Чем люди отличаются друг от друга? (для этого обсуждения можно подобрать картинки из журналов с изображениями мужчин и женщин разных возрастов, в разных эмоциональных состояниях, занятых разными делами, детей и т.д.). Внешностью, одеждой… чем-нибудь еще? А еще чертами характера, стремлениями, желаниями и мечтами.

!!! Упражнение «Добрая волшебница»

Ребятам предлагается себе представить невообразимую ситуацию: они познакомились с доброй волшебницей, которая может им помочь превратиться во что угодно (в вещь, животное, растение, но только не другого человека). В каком образе они готовы провести летние каникулы? Что они будут делать? Как будут себя чувствовать?

Необходимо в своих рабочих тетрадях написать краткое эссе, повествующее об этом времени жизни. На это задание отводится 20 минут. Ребята заранее предупреждаются о том, что из работы будут зачитаны.

Через 20 минут ведущий собирает тетради, перемешивает их и по очереди зачитывает получившиеся эссе. Класс должен догадаться, кому оно принадлежит. Иногда написанное впечатляет самих авторов:

Я бы стал компьютером. Был бы умный, сообразительный, решал бы все задачки. Мне задачку – а я сразу ответ, и пятерка по физике. А так решаешь-решаешь, а толку никакого. И еще компьютер не нервничает. Он всегда спокоен. Но лучше я бы остался собой. А то как-то того.

Женя Ч.

Я стала бы лошадью. Ходила бы по улицам и гадила.

Кристина И.

. Индивидуальная работа в тетрадях:

- Что нового я узнал о себе в этом упражнении?
  - *Конечно, меня волнует физика, потому что выходит двойка в четверти. Надо стараться ее исправить. Но можно и самому.*

Женя Ч.

- *Мне всегда приятно сделать кому-нибудь гадость. Только тем, кто не нравится.*

Кристина И.

☺ **Завершение занятия.**

УРОК 6. Я ГЛАЗАМИ ДРУГИХ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для самоанализа подростков на основе значимой обратной связи.
- Развитие социального интеллекта подростков и навыков внимательного отношения к другому человеку.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

☺ **Приветствие.**

? Упражнение «Постройся по…».

Среди ребят выбирается ведущий, которому предлагается построить класс в шеренгу таким образом, чтобы справа оказался человек с самыми светлыми глазами, слева – с самим темными (другие варианты: цвет волос, температура рук и т.д.).

Каждое задание выполняется по очереди 3-4 подростками. Интересный ход: предложить построиться по этому же критерию самостоятельно, без всякого ведущего.

Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не побывает в роли ведущего.

В ходе обсуждения выясняется, что люди воспринимают одного и того же человека по-разному. Есть такие вещи, которые мы в себе не замечаем, и сказать о них нам могут другие люди («В чужом глазу соринку видим…»).

!!! Упражнение «Кто ты?»

Ребята работают в парах с теми одноклассниками, с которыми им комфортнее (либо в тройке, организуя работу «по кругу»).

Необходимо обменяться тетрадями, и каждый выполняет за другого уже известное ему задание «Кто я?», сделав акцент на психологических особенностях напарника.

Так же, как и в случае задания «Кто я?», на работу отводится 15 минут.

Перед этим упражнениям необходимо особо напомнить ребятам о правилах работы на уроке психологии, принятых на первом уроке.

По завершению работы тетради возвращаются к хозяевам.

. Индивидуальная работа в тетрадях.

- Нравится ли мне это описание? Почему?
- С чем я не согласен? Почему?

На одном из уроков в паре работали Ира С. и Аня С.:

Ира	*Ученица*
Девочка	*Дочка*
Ученица	*Подружка*
Длинные волосы	*Смешная*
Подруга	*Тонкая*
Веселая	*Почти отличница*
Общительная	*Скромная*
Плохо знаешь математику	*Стесняется*
Мечтаешь о ерунде	*Нормальная*
Влюбленная	*Ира С. (об Ане С.)*
Есть парень	
Немного злая	
Завидуешь	
Нравишься парням	
Аня С. (об Ире С.)	

- *Описание нормальное.*
- *Не согласна с тем что я скромная. Я не скромная, а молчаливая.*

Аня С.

- *Приятно знать, что меня считают красивой.*
- *Согласна со всем, нечего писать.*

Ира С.

☺ **Завершение занятия.**

УРОК 7. КАК МЕНЯ ВИДЯТ ДРУГИЕ?

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для самоанализа подростков на основе значимой обратной связи.
- Развитие социального интеллекта подростков и навыков внимательного отношения к другому человеку.

Необходимые материалы:

- Репродукции разнообразных портретов известных людей.
- Бумага для рисования.

- Скотч.
- Цветные карандаши.
- Клей.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

☺ **Приветствие.**

? **Обсуждается вопрос:** можно ли по портрету судить о психологических особенностях человека, отличающих его от других людей? В качестве иллюстраций можно предложить ребятам репродукции портретов известных людей, желательно не только «классических», но и шаржевых, символических.

!!! Упражнение «Глазами других»

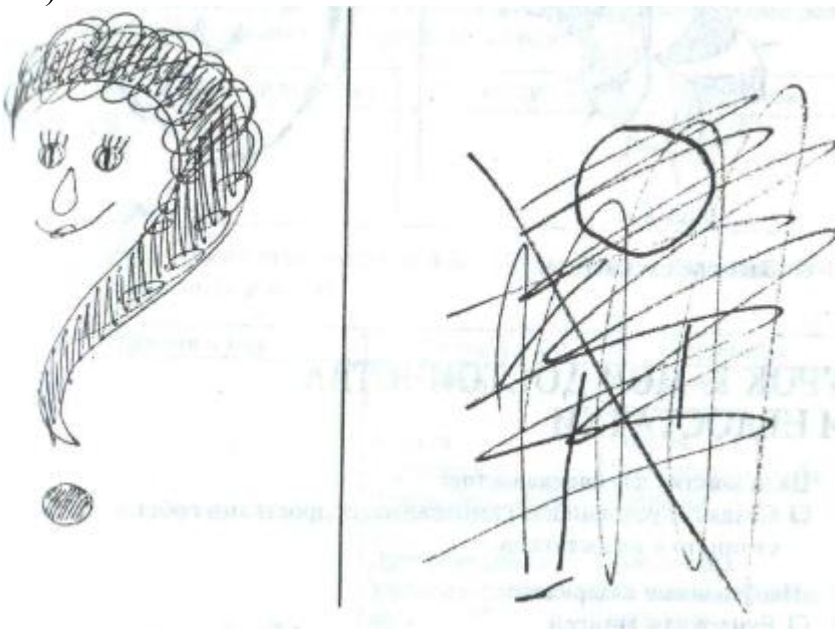
Ведущий предлагает желающим получить свой реальный психологический портрет (не на словах, а на бумаге). В течение занятия в роли натурщика побывают только два человек.

Остальные подростки разделяются на две подгруппы и становятся художниками. Необходимо изобразить «натурщика», стремясь не к портретному сходству, а следуя принципу «Я вижу его так!», отображая его психологические особенности. Рисунки могут быть метафоричными, иметь подтекст и т.д. до окончания упражнения «художники» не имеют права разговаривать. Время на выполнение рисунка – 15 минут.

Затем устраивается выставки портретов. «Натурщики» высказываются по поводу портретов, уточняют идеи, вложенные в портреты «художниками». Желательно, чтобы в роли натурщиков выступили ребята с устойчивой самооценкой, которых не заденут особенно сильно мнения одноклассников.

По окончании работы портреты преподносятся натурщиками и могут быть вклеены ими в тетради.

Вот только парочка примеров (это – портреты одного человека – Коли Ж.)



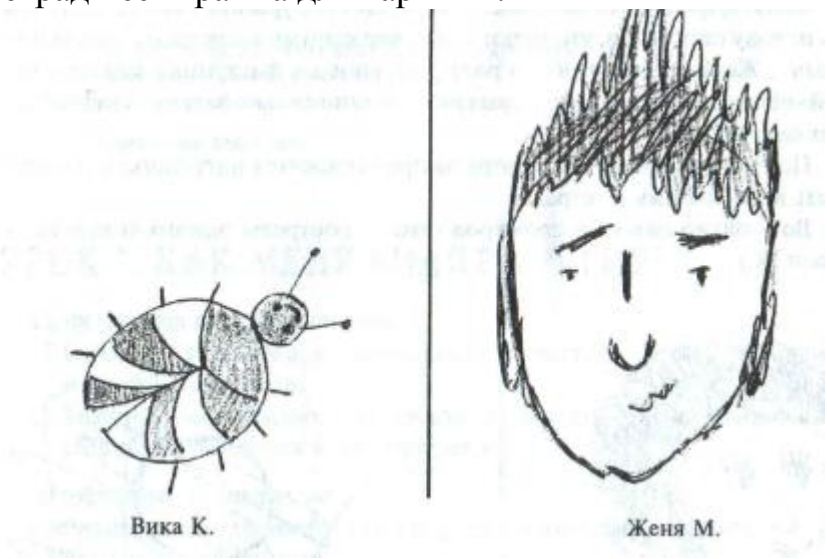
. Индивидуальная работа в тетради:

Проводится по-разному: «Натурщики» оценивают новую информацию о себе по принципу «Что я узнал о себе глазами других». Для этого в тетради есть строчки.

- *Прикол. Нормально. Я очень даже ничего. Только я не панк.*

Коля Ж.

«Художники» пытаются изобразить свой «глазами других», для чего в тетради есть рамка для картины.



Вика К. *Женя М.*

☺ **Завершение занятия.**

УРОК 8. МОИ ДОСТОИНСТВА И НЕДОСТАТКИ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для самоанализа подростками собственных достоинств и недостатков.

Необходимые материалы:

- Бумага для записей.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

☺ **Приветствие.**

? **Обсуждение**. Что такое достоинства и недостатки? У кого они есть и кого их нет?

В процессе обсуждения ребята приходят к выводу: достоинства и недостатки – это наши психологические особенности которые нам нравится или не

нравится. Они есть у каждого человека, нет ничего страшного, когда у человека есть какие-то недостатки. Можно попросить ребят привести примеры каких-нибудь качеств, которые своему «хозяину» кажутся недостатками, а другим людям – достоинствами.

!!! Упражнение «Мои достоинства и недостатки».

Ребята работают в тетрадях. Необходимо перечислить по 3-5 собственных достоинств и недостатков. Например, Юля Ш. нашла в себе следующие качества:

- *Недостатки: неаккуратная, не всегда честная, переменчивая*
- *Достоинства: хорошая, веселая, хорошая подруга*

!!! Упражнение «Соринка в чужом глазу».

Ребята работают «на одноклассников», предварительно еще раз обратившись к правилам работы на уроках психологии. Необходимо разграфить полученный листок следующим образом:

Фамилия и имя одноклассника	Достоинство	Недостаток
Иванов В. Петров П. …		

И, конечно, нужно заполнить его. Юля Ш. Заполнила его так (кстати, включив в описание и меня):

Фамилия и имя	*Достоинство*	*Недостаток*
Ира Б.	*Скромная*	*Слишком правильная*
Липа Л.	*Клевая*	*Гордая*
Наташа М.	*Терпеливая*	*Малообщительная*
Таня П.	*Всегда улыбается*	*Нервная*
…	*…*	*…*
Сережа М.	*Дает списывать*	*Замкнутый*
Дима Х.	*Умеет сочувствовать*	*Не умеет выражать свои мысли*
Анастасия Владимировна	*Проводит хорошие уроки*	*Ведет себя не по- учительски, хромает дисциплина*

Это анонимная работа. Ребят нужно предупредить о том, что эти листки подписывать не нужно. Без графологической экспертизы никто не узнает, чье мнение изложено на том или ином листке.

К следующему уроку психологу предстоит большая работа: собрать для каждого подростка мнения одноклассников о нем и записать их на отдельный листок. Этим достигается эффект полной анонимности: даже почерк не укажет автора того или иного высказывания.

Желательно, чтобы количество «недостатков», найденных у подростка одноклассниками, не превышало количество «достоинств». Иногда не грех даже немного подтасовать факты.

Юля Ш. Получила такой «ответ»:

1. *Умная* 2. *Добрая* 3. *Веселая* 4. *Интересная* 5. *Жизнерадостная* 6. *Умеет шутить* 7. *Верная подруга* 8. *Хорошо учится* 9. *Общительная* 10. *Тихая* 11. *Есть хорошие крыски*	1. *Надоедливая* 2. *Непонимающая* 3. *Думает, что она «пуп земли»* 4. *Строит из себя ребенка* 5. *Много болтает* 6. *Ест ручки* 7. *Вредная*

. **Индивидуальная работа в тетрадях** не проводится.

☺ **Завершение занятия.**

УРОК 9. МОИ «ПЛЮСЫ» И «МИНУСЫ» СО СТОРОНЫ

Цели занятия для специалистов:

- Предоставление подросткам обратной связи об их достоинствах и недостатках глазами других людей.
- Создание условий для повышения уровня самопринятия подростков.

Необходимые материалы:

- Списки достоинств и недостатков каждого подростка, составленные психологом по результатам анкетирования.
- Клей.
- Карточки с незаконченными предложениями (см. приложение)

ХОД ЗАНЯТИЯ:

☺ **Приветствие.**

? **Упражнение «Что обо мне сказали»**

Ребятам предлагается угадать содержание высказываний одноклассников в их адрес, записав по 3 предположения в своей рабочей тетради:

Обсуждается вопрос: что проще было писать о себе – достоинства или недостатки?

Почему большинству людей проще перечислить свои недостатки, чем достоинства?

Мои недостатки глазами других	Мои достоинства глазами других.

Мои недостатки глазами других	*Мои достоинства глазами других*
1. Грязные волосы *2. Болтливость* *3. Слишком умная*	*1. Добрая* *2. Даю списывать* *3. Не подставляю друзей*

Юля Ш.

!!! Упражнение «Обратная связь».

Ребята получают листочки с мнением одноклассников о них. Как правило, провести письменную рефлексию не удается, потому что всем хочется поделится с другими своими сведениями. На это может уйти до 20 минут.

По завершении стихийно возникающей дискуссии листки вклеиваются в тетради.

!!! Упражнение «Скажи о себе что-нибудь хорошее»

Каждый вытаскивает из колоды карточку, на которой написано незаконченное предложение. Его надо закончить вслух.

- Мне нравится, что я… *(умный, ношу модные джинсы, сильная женщина…)*
- Вчера я сделал хорошее дело… *(убрал в комнате, сделал д/з, не нахамил учительнице по русскому, помыла посуду…)*
- У меня есть такое хорошее качество… *(я доброжелательный, дружелюбный, умею постоять за себя, добрая…)*
- Меня есть за что похвалить, например… *(Я не сплетничаю, в отличие от некоторых…)*
- Я расскажу вам о своем хорошем поступке. Однажды… *(…я уступила подруге из другой школы билеты на дискотеку, потому что туда пошел парень, который ей нравился…)*

.Индивидуальная работа в тетради:

- Как я себя чувствовал, говоря при всех о своих положительных качествах?
    - *Очень плохо, как будто хвастаюсь. И трудно придумать, что сказать.*

Наташа Т.

- *Нормально, как всегда. Теперь все знают.*

Антон П.

☺ **Завершение занятия.**

УРОК 10. МОИ НЕДОСТАТКИ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для обращения подростков к собственным недостаткам как нормальным особенностям личности любого человека.
- «Нормализация», связанная с субъективными переживаниями собственных недостатков подростками.
- Формирование мотивации на работу с собственными недостатками как способу саморазвития личности.

Необходимые материалы:

- Цветные карандаши.
- Бумага для записей.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

☺ **Приветствие.**

? **Обсуждение.**

Прошлый урок мы закончили, называя собственные положительные черты. Это было для многих нелегким испытанием. Сегодня на повестке дня противоположный по сути вопрос: зачем человеку нужны недостатки?

В процессе обсуждения формулируется, как правило, следующий вывод: если бы не было недостатков, человек бы не мог развиваться, был бы всегда одинаково идеален.

!!! **Упражнение «Сказка по кругу».**

Ребятам предлагается сочинить сказку про человека, у которого нет недостатков. Первый подросток говорит первое предложение этой сказки, второй – второе, третий – третье и т.д. после того, как сюжет сказки сформировался, группа делится на две подгруппы, каждая из которых получает свое задание: первая – продолжить сказку таки образом, чтобы у главного героя не появилось недостатков, вторая – чтобы появились.

По окончании работы группы по очереди представляют свои сказки остальным одноклассникам.

Есть почти философские истории:

Жил-был человек без недостатков. В нем не было ничего плохого. Он все делал очень хорошо, безупречно. Его только хвалили, и никогда не ругали. Так он прожил всю жизнь и собрался умирать. Перед смертью решил подумать, что хорошего он сделал в своей жизни. Подумал, и понял, что жизнь его была очень скучной. Он попал в рай и попросил, чтобы ему дали вернуться на землю с недостатками. Ему дали. Теперь они живет со своими недостатками и радуется. Ему не скучно.

Оксана К., Оксана К., Наташа Н.

Другие истории более «жизненны»:

Жил-был человек без недостатков. В нем не было ничего плохого. Он все делал очень хорошо, безупречно. Его только хвалили, и никогда не ругали. Один раз хулиганы его решили замочить. А он не мог драться, потому что хороший. И они его отлупили. И поделом.

Миша М., Женя Б., Саша М., Сергей Ш.

!!! Упражнение «Карикатура».

Ребятам предлагается в своих тетрадях изобразить карикатуру на самого себя, на которой отобразить некоторые свои недостатки.

Например:

Миша Ш.

Аня С.

Индивидуальная работа в тетради:

- Что изображено на моей карикатуре? Какой в ней подтекст?
- *Слишком много курю, могу не вырасти, хотя вряд ли.*

Миша Ш.

- *То, что я заучка.*

Аня С.

☺ **Завершение занятия.**

УРОК 11. КАК ПРЕВРАТИТЬ НЕДОСТАТКИ В ДОСТОИНСТВА

Цели занятия для специалистов:

- Создание условия для осознания подростками развивающих возможностей собственных недостатков;
- Создание условий для развития позитивного самоотношения учащихся.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

☺ **Приветствие.**

? **Обсуждение.** Можно ли недостатки превратить в достоинства?

Если задуматься над самим словом «недостатки», то легко увидеть, что оно обозначает не «отрицательные стороны», «негативные качества», а что-то такое, чего нам недостает. Иными словами, фразу «Я – ленивый» можно произнести как «Мне недостает трудолюбия», «Я - застенчивый» – «Мне не хватает уверенности в себе». Тогда становится ясно, что именно нужно развивать в себе. Превратить недостаток в достоинство, – значит, развить в себе то качество, которого не достает.

!!! Упражнение «Превращение».

Ребята работают с теми недостатками, которые изобразили на карикатуре и написали в списке во время предыдущих уроков. Необходимо превратить их в пути для работы над самим собой по описанному выше алгоритму.

- *Болтливая – мне не хватает сдержанности, надо терпеть*
- *Грязные волосы – не хватает аккуратности, надо мыть голову 2 раза в неделю*
- *Слишком умная – надо меньше выступать, больше слушать других.*

Юля Ш.

!!! Упражнение «Брачное объявление».

Ребятам предлагается написать «Брачное объявление», в котором как можно более ярко были бы представлены их достоинства на настоящий момент, и те, которые они в себе планируют развить. Последние необходимо подчеркнуть. Ребят предупреждают о том, что их объявления будут зачитаны.

По завершении работы над текстами объявлений ведущий перемешивает их и зачитывает по одному. Группа может догадаться, кто является автором объявления, однако ведущий не указывает его прямо и раздает тетради только после прочтения последнего объявления.

Вообще-то я жениться пока не собираюсь, но на всякий случай сообщаю, что я в меру упитанный парень в самом расцвете сил, сообразительный, хитрый, общительный и добрый. Звоните, девчонки!

Саша Ч.

Я нормальная девчонка, не зануда, не замороченная.

Катя Н.

.Индивидуальная работа в тетради:

- Что я испытывал, когда слышал со стороны столько своих хороших качеств?
  - *Приятно, почаще бы.*

  Саша Ч.
  - *Нормально.*

  Катя Н.

☺ **Завершение занятия.**

УРОК 12. МОИ ЦЕННОСТИ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для обращения подростков к собственной ценностно-смысловой сфере.

Необходимые материалы:

- Бумага для записей.
- Лист ватмана с конвертами различных размеров для упражнения «Мои ценности».

ХОД ЗАНЯТИЯ:

☺ **Приветствие**.

? **Обсуждение.**

Почему «один мальчик» посчитал своим недостатков то, что он плохо одевается, а «одна девочка» – то, что она не знает английского языка? Что такое ценности? Чем материальные ценности отличаются от нематериальных? Что в жизни может быть ценного? На доске фиксируется «Копилка ценностей».

!!! **Упражнение «Мои ценности».**

Ребятам предлагается представить, что они находятся в банке, в котором хранятся не золото и драгоценные камни, а то, что особенно ценно для каждого человека. Им предлагается на отдельных листочках записать то, что им особенно дорого, и распределить по сейфам. При этом самый большой сейф – для самого дорогого.

Так, однажды в «большой» сейф среди прочего попали *мама, папа, бабушка, брат, сестра, друзья, Я сам, деньги, мотоцикл, компьютер.* В «среднем» сейфе оказались *родители, друзья, классный руководитель, видик, компьютер, мобильник, будущая семья и дети.* Здесь приведены только те ценности,

которые повторялись как минимум дважды. В «маленьком» сейфе поместились абсолютно разные вещи и люди.

- **Индивидуальная работа в тетради:**

- Что я положил в сейфы? Почему? (в большой, в средний и в маленький)
  - *В большой сейф – родителей (я их люблю, как все нормальные люди).*
  - *В средний – свой комп (без него скучно, я умру)*
  - *В маленький – свою собаку (она хорошая и умная)*

Катя К.

☺ **Завершение занятия.**

УРОК 13. НАШИ ЦЕННОСТИ.

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для обращения подростков к собственной ценностно-смысловой сфере.
- Предоставление подросткам информации о ценностях одноклассников для развития навыков децентрации в общении.

Необходимые материалы:

- Списки ценностей из большого, среднего и маленького сейфов.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

☺**Приветствие.**

? **Обсуждение.** Оглашается рейтинг ценностей, полученный на прошлом уроке. Как правило, он вызывает бурю эмоций, поскольку далеко не все согласны с ценностью компьютера или с тем, например, что вообще можно оценить ценность мамы.

!!! **Упражнение «Дом».**

Ребятам дается инструкция: «Представьте, что вы вместе со своими друзьями решили провести выходные в своем загородном доме. Каждый из вас поехал в свой дом, чтобы подготовить все к приезду друзей. Внезапно пошел снег, поднялся сильный ветер. Понятно, что друзья сегодня приехать не смогут. В доме есть: запас воды, еды и топлива, тренажерный зал, бассейн, магнитофон, телевизор, видеомагнитофон, библиотека, алкоголь, компьютер с играми».

Ребята описывают свои предполагаемые действия, при условии, что связь с внешним миром отсутствует.

- *Весь день буду смотреть телек. Ничего делать не буду.*

Кристина С.

- *Поиграю в компьютер, пивка попью.*

Сережа Л.

Затем задание усложняется тем, что:

- Эта ситуация продолжается на следующий день.
  - *Еще один день перед телевизором! Здорово!*

  Кристина С.
  - *Если есть «Мортал комбат» – хоть неделю*

  Сережа Л.
- Эта ситуация продолжается неделю.
  - *Наверное, телек надоест. Хотя не знаю.*

  Кристина С.
  - *Никто не прогонит меня из-за компьютера.*

  Сережа Л.
- Эта ситуация продолжается месяц.
  - *Рехнусь от скуки. Мне нужны друзья и родители*

  Кристина С.
  - *Месяц «Мортал комбат» – это the best!*

  Сережа Л.

. Индивидуальная работа в тетрадях:

- Что нового я узнал о своих ценностях?
  - *Ценными бывают не только вещи, но и люди, только не всегда заметно.*

  Кристина С.
  - *Хочу, чтобы дома был комп.*

  Сережа Л.

☺ **Завершение занятия.**

УРОК 14. Я В БУМАЖНОМ ЗЕРКАЛЕ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для развития рефлексии учащихся на основе результатов тестирования по методике Кэттелла (диагностический этап).

ХОД УРОКА:

☺ **Приветствие.**

!!! Процедура тестирования.

Несмотря на громоздкость теста, который в используемом в нашей программе варианте содержит 105 вопросов, процедура тестирования, как правило, очень увлекает ребят, и они с интересом отвечают на вопросы.

Несколько раз я пыталась раздавать тексты теста каждому ребенку, чтобы все могли работать в индивидуальном темпе, но столкнулась с тем, что часть подростков не укладываются во временные рамки урока, потому что не могут распределить свое время между таким количеством вопросов. Поэтому теперь я предпочитаю зачитывать вопросы и варианты ответов. Вопросы, относящиеся к шкале В («интеллект») можно записать на доске.

Тест Кэттелла (16 PF)

Инструкция: Перед вами ряд вопросов, которые помогут определить некоторые свойства вашей личности. Здесь не может быть ответов правильных или ошибочных. Все люди различны, и каждый может высказать свое мнение. Старайтесь ответить искренне и точно.

Отвечая на каждый вопрос, вы должны выбирать один из трех предлагаемых вам ответов — тот, который в наибольшей степени соответствует вашим взглядам, вашему мнению о себе. Отвечать на них нужно следующим образом: отметьте одну из трех букв (а, Ь или с) в бланке.

Для ответов против соответствующего номера поставьте именно ту букву, которая является индексом выбранного вами варианта ответа.

Если вам что-нибудь неясно — обратитесь за помощью ко мне. Когда вы будете отвечать на вопросы теста, помните о следующих правилах:

1. Не нужно тратить много времени на обдумывание вопросов теста; давайте тот ответ, который первым приходит в голову.

Конечно, некоторые вопросы будут сформулированы не так подробно, как вам хотелось бы. В таком случае старайтесь, отвечая, представить свою наиболее вероятную реакцию, наиболее вероятный выбор. Отвечайте как можно точнее, но не слишком медленно.

2. Старайтесь по возможности реже прибегать к неопределенным, промежуточным ответам типа «не знаю», «нечто среднее» и т. п.

3. Обязательно отвечайте на все вопросы подряд, ничего не пропуская. Возможно, некоторые вопросы Вам покажутся не очень подходящими, но и в этом случае постарайтесь найти наиболее точный ответ. Некоторые вопросы покажутся Вам личными, но Вы можете быть уверены, что ответы не будут разглашены. Ответы могут быть расшифрованы только с помощью специального ключа, который находится у меня, причем ответы на каждый конкретный вопрос вообще не будут рассматриваться: нас интересуют только обобщенные показатели.

4. Отвечайте честно и искренне. Не старайтесь произвести хорошее впечатление своими ответами, ответы должны соответствовать действительности. Только в этом случае вы сможете лучше узнать себя.

Текст опросника

1. Я думаю, что моя память сейчас лучше, чем была раньше:

а) да, Ь) трудно сказать, с) нет.

2. Я бы вполне мог жить один, вдали от людей:
а) да, Ь) иногда, с) нет.

3. 3. Если бы я сказал, что небо находится внизу и зимой жарко, я должен был бы назвать преступника:
а) бандитом, Ь) святым, с) тучей.

4. Когда я ложусь спать, я:
а) засыпаю быстро, Ь) нечто среднее, с) засыпаю с трудом.

5. Если бы я вел машину по дороге, где много других автомобилей, я предпочел бы:
а) пропустить вперед большинство машин, Ь) не знаю, с) обогнать все идущие впереди машины.

6. В компании я предоставляю другим шутить и рассказывать всякие истории:
а) да, Ь) иногда, с) нет.

7. Мне важно, чтобы во всем, что меня окружает, не было беспорядка:
а) верно, Ь) трудно сказать, с) неверно.

8. Большинство людей, с которыми я бываю в компаниях, несомненно рады меня видеть:
а) да, Ь) иногда, с) нет.

9. Я бы скорее занимался:
а) фехтованием и танцами, Ь) затрудняюсь сказать, с) борьбой и баскетболом.

10. Меня забавляет то, что люди делают, совсем не похоже на то, что потом они об этом рассказывают:
а) да, Ь) иногда, с) нет.

11. Читая о каком-либо происшествии, я интересуюсь всеми подробностями:
а) всегда, Ь) иногда, с) редко.

12. Когда друзья подшучивают надо мной, я обычно смеюсь вместе с ними и вовсе не обижаюсь:
а) верно, Ь) не знаю, с) неверно.

13. Если мне кто-нибудь нагрубит, я могу быстро забыть об этом:
а) верно, Ь) не знаю, с) неверно.

14. Мне больше нравится придумывать новые способы в выполнении какой-либо работы, чем придерживаться испытанных приемов:
а) верно, Ь) не знаю, с) неверно.

15. Когда я планирую что-либо, я предпочитаю делать это самостоятельно, без чьей-либо помощи:
а) верно, b) иногда, с) нет.

16. Я думаю, что я менее чувствительный и легко возбуждаемый» чем большинство людей:
а) верно, Ь) затрудняюсь ответить, с) неверно.

17. Меня раздражают люди, которые не могут быстро принимать решения:

а) верно, Ь) не знаю, с) неверно.

18. Иногда, хотя и кратковременно, у меня возникало чувство раздражения по отношению к моим родителям:

а) да, Ь) не знаю, с) нет.

19. Я скорее раскрыл бы свои сокровенные мысли:

а) моим хорошим друзьям, Ь) не знаю, с) в своем дневнике.

20. Я думаю, что слово, противоположное по смыслу слова «неточный» — это:

а) небрежный, Ь) тщательный, с) приблизительный.

21. У меня всегда хватает энергии, когда мне это необходимо:

а) да, Ь) трудно сказать, с) нет.

22. Меня больше раздражают люди, которые:

а) своими грубыми шутками вгоняют людей в краску, Ь) затрудняюсь ответить, с) создают неудобства для меня, опаздывая на условленную встречу.

23. Мне очень нравится приглашать гостей и развлекать их:

а) верно, Ь) не знаю, с) неверно.

24. Я думаю, что:

а) не все надо делать одинаково тщательно, Ь) затрудняюсь сказать, Ь) любую работу следует выполнять тщательно, если вы за нее взялись.

25. Мне всегда приходится преодолевать смущение:

а) да, Ь) возможно, с) нет.

26. Мои друзья чаще:

а) советуются со мной, Ь) и то и другое поровну, с) дают мне советы.

27. Если приятель обманывает меня в мелочах, я скорее предпочитаю сделать вид, что не замечаю этого, чем разоблачить его:

а) да, Ь) иногда, с) нет.

28. Мне нравится друг:

а) интересы которого имеют деловой и практический характер, Ь) не таю, с) который отличается глубоко продуманными взглядами на жизнь.

29. Я не могу равнодушно слушать, как другие люди высказывают идеи, прямо противоположные тем, в которые я твердо верю:

а) верно, Ь) затрудняюсь ответить, с) неверно.

30. Меня волнуют мои прошлые поступки и ошибки:

а) да, Ь) не знаю, с) нет.

31. Если бы я одинаково хорошо умел и то и другое, то я бы предпочел:

а) играть в шахматы, Ь) трудно сказать, с) играть в городки.

32. Мне нравятся общительные, компанейские люди:

а) да, Ь) не знаю, с) нет.

33. Я настолько осторожен и практичен, что со мной случается меньше неприятных неожиданностей, чем с другими людьми:

а) да, Ь) трудно сказать, с) нет.

34. Я могу забыть о своих заботах и обязанностях, когда мне его необходимо.
а) да Ь) иногда с) нет.
35. Мне бывает трудно признать, что я не прав:
а) да Ь) иногда с) нет.
36. На предприятии мне было бы интереснее:
а) работать с машинами и механизмами и участвовать в основном производстве, Ь) трудно сказать, с) беседовать с людьми, заниматься общественной работой.
37. Какое слово не связано с двумя другими:
а) кошка, Ь) близко, с) солнце.
38. То, что в некоторой степени отвлекает мое внимание:
а) раздражает меня, Ь) нечто среднее, с) не беспокоит меня совершенно.
39. Если бы у меня было много денег, то я:
а) позаботился бы о том, чтобы не вызывать к себе зависти, Ь) не знаю, с) жил бы, не стесняя себя ни в чем.
40. Худшее наказание для меня:
а) тяжелая работа, Ь) не знаю, с) быть запертым в одиночестве.
41. Люди должны больше, чем они делают это сейчас, требовать соблюдения законов морали:
а) да, Ь) иногда, с) нет.
42. Мне говорили, что ребенком я был:
а) спокойным и любил оставаться один, Ь) не знаю, с) живым и подвижным.
43. Мне нравилась бы практическая повседневная работа с различными установками и машинами:
а) да, Ь) не знаю, с) нет.
44. Я думаю, что большинство свидетелей говорят правду, даже если это нелегко для них:
а) да, Ь) трудно сказать, с) нет.
45. Иногда я не решаюсь проводить в жизнь свои идеи, потому что они кажутся мне неосуществимыми:
а) верно, Ь) затрудняюсь ответить, с) неверно.
46. Я стараюсь смеяться над шутками не так громко, как это делает большинство людей:
а) верно, Ь) не знаю, с) неверно.
47. Я никогда не чувствую себя таким несчастным, что хочется плакать:
а) верно, Ь) не знаю, с) неверно.
48. В музыке я наслаждаюсь:
а) маршами в исполнении военных оркестров, Ь) не знаю, с) скрипичным соло.
49. Я скорее бы предпочел провести два летних месяца:
а) в деревне с одним или двумя друзьями: Ь) затрудняюсь сказать, с) возглавляя группу в туристском лагере.
50. Усилия, затраченные на составление планов:
а) никогда не лишние, Ь) трудно сказать, с) не стоят этого.

51. Необдуманные поступки и высказывания моих приятелей в мой адрес не обижают и не огорчают меня:

а) верно, Ь) не знаю, с) неверно.

52. Когда мне все удается, я нахожу эти дела легкими:

а) всегда, Ь) иногда с) редко.

53. Я предпочел бы скорее работать:

а) в учреждении, где мне пришлось бы руководить людьми и быть все время среди них, Ь) затрудняюсь ответить, с) архитектором, который в тихой комнате разрабатывает свой проект.

54. Дом так относится к комнате, как дерево к:

а) лесу, Ь) растению, с) листу.

55. То, что я делаю, у меня не получается:

а) редко, Ь) иногда, с) часто.

56. В большинстве дел я:

а) предпочитаю рискнуть, Ь) не знаю, с) предпочитаю действовать наверняка.

57. Вероятно, некоторые люди считают, что я слишком много говорю:

а) скорее это так, Ь) не знаю, с) думаю, что нет.

58. Мне больше нравится человек:

а) большого ума, будь он даже ненадежен и непонятен, Ь) трудно сказать, с) со средними способностями, но зато умеющий противостоять всем соблазнам.

59. Я принимаю решения:

а) быстрее, чем многие люди, Ь) не знаю, с) медленнее, чем большинство людей.

60. На меня большее впечатление производят:

а) мастерство и изящество, Ь) не знаю, с) сила и мощь.

61. Я считаю, что я — человек склонный к сотрудничеству:

а) да, Ь) нечто среднее, с) нет.

62. Мне больше нравится разговаривать с людьми изысканными утонченными, чем с откровенными и прямолинейными:

а) да, Ь) не знаю, с) нет.

63. Я предпочитаю:

а) решать вопросы, касающиеся меня лично, самостоятельно, Ь затрудняюсь ответить, с) советоваться с моими друзьями.

64. Если человек не отвечает сразу же после того, как я что-нибудь сказал ему, то я чувствую, что сказал какую-нибудь глупость:

а) верно, Ь) не знаю, с) неверно.

65. В школьные годы я больше всего получил знаний:

а) на уроках, Ь) трудно сказать, с) читая книги.

66. Я избегаю общественной работы и связанной с ней ответственности:

а) верно, Ь) иногда, с) неверно.

67. Когда вопрос, который надо решить, очень труден и требует от меня много усилий, я стараюсь:

а) заняться другим вопросом, Ь) затрудняюсь ответить, с) еще раз попытаюсь решить этот вопрос.

68. У меня возникают сильные эмоции: тревога, гнев, приступы смеха и т. д., казалось бы, без определенной причины:

а) да, Ь) иногда, с) нет.

69. Иногда я соображаю хуже, чем обычно:

а) верно, Ь) не знаю, с) неверно.

70. Мне приятно сделать человеку одолжение, согласившись назначить встречу с ним на время, удобное для него, даже если это немного неудобно для меня:

а) да, Ь) иногда, с) нет.

71. Я думаю, что правильное число, которое должно продолжить ряд 1 2 3 6 5 ... будет:

а) 10, Ь) 5, с) 7.

72. Иногда у меня бывают непродолжительные приступы тошноты и головокружения без определенной причины:

а) да, Ь) не знаю, с) нет.

73. Я предпочитаю скорее отказаться от своего заказа, чем доставить официанту или официантке лишнее беспокойство:

а) да, Ь) иногда, с) нет.

74. Я живу сегодняшним днем в большей степени, чем другие люди:

а) верно, Ь) трудно сказать, с) неверно.

75. На вечеринке мне нравится:

а) принимать участие в интересной беседе, Ь) затрудняюсь ответить, с) смотреть, как люди отдыхают и просто отдыхать самому.

76. Я высказываю свое мнение независимо от того, сколько людей его могут услышать:

а) да, Ь) иногда, с) нет.

77. Если бы я мог перенестись в прошлое, я бы больше хотел встретиться с:

а) Колумбом, Ь) не знаю, с) Пушкиным.

78. Я вынужден удерживать себя от того, чтобы не улаживать чужие дела:

а) да, Ь) иногда, с) нет.

79. Работая в магазине, я предпочел бы:

а) оформлять витрины, Ь) не знаю, с) быть кассиром.

80. Если люди плохо обо мне думают, я не стараюсь переубедить да, а продолжаю поступать так, как считаю нужным:

а) да, Ь) трудно сказать, с) нет.

81. Если я вижу, что мой старый друг холоден со мной и избегает меня, я обычно:

а) сразу же думаю «у него плохое настроение», Ь) не знаю, с) беспокоюсь о том, какой неверный поступок я совершил.

82. Все несчастья происходят из-за людей:

а) которые стараются во все внести изменения, хотя уже существуют удовлетворительные способы решения этих вопросов, Ь) не знаю, с) которые отвергают новые, многообещающие предложения.

83. Я получаю большое удовольствие, рассказывая местные новости:

а) да, Ь) иногда, с) нет.

84. Аккуратные, требовательные люди не уживаются со мной:

а) верно, Ь) иногда, с) неверно.

85. Мне кажется, что я менее раздражительный, чем большинство людей:

а) верно, Ь) не знаю, с) неверно.

86. Я могу легче не считаться с другими людьми, чем они со мной:

а) верно, Ь) иногда, с) неверно.

87. Бывает, что все утро я ни с кем не хочу разговаривать:

а) часто, Ь) иногда, с) никогда.

88. Если стрелки часов встречаются через каждые 65 минут, отмеренных по точным часам, то эти часы:

а) отстают, Ь) идут правильно, с) спешат.

89. Мне бывает скучно:

а) часто, Ь) иногда, с) редко.

90. Люди говорят, что мне нравится все делать своим оригинальным способом:

а) верно, Ь) иногда, с) неверно.

91. Я считаю, что нужно избегать излишних волнений, потому что они утомительны:

а) да, Ь) иногда, с) нет.

92. Дома в свободное время я:

а) болтаю и отдыхаю, Ь) затрудняюсь ответить, с) занимаюсь интересующими меня делами.

93. Я робко и осторожно отношусь к завязыванию дружеских отношений с новыми людьми:

а) да, Ь) иногда, с) нет.

94. Я считаю, что то, что люди говорят стихами, можно так же точно выразить прозой.

а) да, Ь) иногда, с) нет.

95. Я подозреваю, что люди, с которыми я нахожусь в дружеских отношениях, могут оказаться отнюдь не друзьями за моей спиной:

а) да, в большинстве случаев, Ь) иногда, с) нет, редко.

96. Я думаю, что даже самые драматические события уже через 3 года не оставляют в моей душе следов:

а) да, Ь) иногда, с) нет.

97. Я думаю, что было бы интереснее быть:

а) натуралистом и работать с растениями, Ь) не знаю, с) страховым агентом.

98. Я подвержен беспричинному страху и отвращению по отношению к некоторым вещам, например, к определенным животным, местам и т. д.:

а) да, Ь) иногда, с) нет.

99. Я люблю размышлять о том, как можно было бы улучшить мир:

а) да, Ь) трудно сказать, с) нет.

100. Я предпочитаю игры:

а) где надо играть в команде или иметь партнера, Ь) не знаю, с) где каждый играет сам за себя.

101. Ночью мне снятся фантастические и нелепые сны:

а) да, Ь) иногда, с) нет.

102. Если я остаюсь в доме одни, то через некоторое время я ощущаю тревогу и страх:

а) да, Ь) иногда, с) нет.

103. Я могу своим дружеским отношением ввести людей в заблуждение, хотя на самом деле они мне не нравятся:

а) да, Ь) иногда, с) нет.

104. Какое слово не относится к двум другим:

а) думать, Ь) видеть, с) слышать.

105. Если мать Марии является сестрой отца Александра, то кем является Александр по отношению к отцу Марии:

а) двоюродным братом, Ь) племянником, с) дядей.

Интерпретация факторов (дается по книге В. Большакова «Психотренинг. Социодинамика. Игры. Упражнения», М., 1996, поскольку этот вариант интерпетации позволяет легко «переформулировать» результаты тестирования на понятном подросткам языке)

Фактор «А». Замкнутость — общительность.

При низких оценках человек характеризуется необщительностью, замкнутостью, безучастностью и некоторой ригидностью, а также излишней строгостью к оценке людей. Он скептически настроен, холоден по отношению к окружающим, любит быть в одиночестве, не имеет близких друзей, с которыми может быть откровенным.

При высоких оценках по фактору человек открыт и добросердечен, общителен и добродушен. Ему свойственны естественность и непринужденность в поведении, внимательность, доброта, мягкосердечность в отношениях. Он охотно работает с людьми, активен в устранении конфликтов, доверчив, не боится критики, испытывает яркие эмоции, живо откликается на любые события.

В целом фактор указывает степень общительности человека в малых группах.

Фактор «В». Интеллект.

При низких оценках человеку свойственны конкретность и некоторая ригидность мышления, может иметь место эмоциональная дезорганизация мышления.

При высоких оценках наблюдается абстрактность мышления, сообразительность и высокая обучаемость. Существует зависимость между высокими значениями по фактору и уровнем вербальной культуры и эрудицией.

Фактор «С». Эмоциональная неустойчивость —эмоциональная устойчивость.

Этот фактор характеризует способность управлять эмоциями и настроением, особенно умение найти им адекватное объяснение и реалистическое выражение. Низкая эмоциональная устойчивость является наиболее общей составной частью всех патологических отклонений: неврозов, психопатий, алкоголизма и т. д.

Высокие оценки свойственны людям эмоционально зрелым, смело смотрящим в лицо фактам, спокойным, уверенным в себе, постоянным в своих планах и привязанностях, не поддающихся случайным колебаниям настроения. На вещи они смотрят серьезно и реалистично, хорошо осознают требования действительности, не скрывают от себя собственных недостатков, не расстраиваются из-за пустяков, чувствуют себя хорошо защищенными и приспособленными.

В крайних случаях может иметь место эмоциональная ригидность и нечувствительность. Фактор связан с силой нервной системы, лабильностью и преобладанием системы торможения.

Низкие оценки по фактору бывают у лиц, неспособных контролировать эмоции и импульсивные влечения, особенно неспособных выразить их в социально-допустимой форме. Внешне это проявляется как плохой эмоциональный контроль, отсутствие чувства ответственности, капризность, уклонение от реальности. Внутренне они чувствуют себя беспомощными, усталыми и неспособными справиться с жизненными трудностями.

Фактор «Е». Подчиненность — доминантность.

При низких оценках человек застенчив, склонен уступать дорогу другим. Он часто оказывается зависимым, берет вину на себя, тревожится о возможных ошибках. Ему свойственны тактичность, безропотность, почтительность, покорность до полной пассивности.

При высоких оценках человек властный, независимый, самоуверенный, упрямый до агрессивности. Он независим в суждениях и поведении, свой образ мыслей склонен считать законом для себя и окружающих. В конфликтах обвиняет других, не признает власти над собой и давления со стороны, предпочитает для себя авторитарный стиль руководства и борется за более высокий статус; конфликтный, своенравный.

Фактор «F». Сдержанность — экспрессивность.

При низких оценках человек характеризуется благоразумием, осторожностью, рассудительностью, молчаливостью. Ему свойственны склонность все усложнять, некоторая озабоченность, пессимистичность в восприятии действительности. Беспокоится о будущем, ожидает неудач. Окружающим он кажется скучным, вялым и чрезмерно чопорным.

При высоких оценках человек жизнерадостен, импульсивен, беспечен, весел, разговорчив, подвижен. Энергичен; социальные контакты для него эмоционально значимы. Он экспрессивен, искренен в отношениях с людьми. Эмоциональный и динамичный стиль общения приводят к тому, что он часто становится лидером и энтузиастом групповой деятельности.

Фактор «С». Подверженность чувствам —высокая нормативность поведения.

Данный фактор, характеризует настойчивое стремление к соблюдению моральных требований.

На полюсе высоких значений фактора находятся такие черты, как чувство ответственности, добросовестность, стойкость моральных принципов. Эти люди глубоко порядочны не потому, что это может оказаться выгодным, а потому, что они не могут поступить иначе по своим убеждениям. Они точны и аккуратны в делах, во всем любят порядок, правил не нарушают, выполняют их буквально даже тогда, когда правила кажутся пустой формальностью. Высокая добросовестность и сознательность обычно сочетаются с хорошим самоконтролем и стремлением к утверждению общечеловеческих ценностей, иногда в ущерб личным, эгоистическим целям.

Человек, имеющий низкую оценку по фактору, склонен к непостоянству, легко бросает начатое дело, ленивый, недобросовестный, эгоистичный, он не прилагает усилий к выполнению общественных требований и культурных норм, презрительно относится к моральным ценностям, ради собственной выгоды способен на нечестность и обман. Низкие оценки по фактору обычно встречаются у асоциальных психопатов, правонарушителей и других групп лиц, которые характеризуются низкими моральными качествами.

Фактор отрицательно коррелирует с правонарушениями и асоциальным поведением, а положительно — с успехами в обучении и общими достижениями. В групповой динамике он положительно связан со степенью дружественности, уровнем группового сотрудничества.

Фактор «Я». Робость — смелость.

Это четко определенный фактор, который четко определяется даже при приближенном выделении факторов. Современные представления связывают его с чувствительностью вегетативной нервной системы к угрозе. Существуют доказательства, что это один из немногих наиболее сильных наследственных факторов.

Высокие оценки свидетельствуют о невосприимчивости к угрозе, смелости, решительности, тяге к риску и острым ощущениям. Обследования лиц с высокими значениями по фактору показывают, что они свободно вступают в контакты, не испытывают трудностей в общении, охотно и много говорят, не теряются при столкновениях с неожиданными обстоятельствами, о неудачах быстро забывают, не делают надлежащих выводов из пережитых наказаний.

В групповой деятельности людей с высокими значениями по фактору часто выбирают лидерами, особенно если деятельность группы связана с соперничеством или риском. Фактор является важным для успешности в тех видах деятельности, где требуется умение противодействовать усталости при работе с людьми и выдерживать большие эмоциональные нагрузки. Имеются экспериментальные данные, указывающие на то, что у этих лиц часто бывают подъемы систолического давления и что они чаще болеют коронарными заболеваниями, что связано с их высокой эмоциональной активностью.

Люди с низкими оценками по фактору имеют сверхчувствительную симпатическую нервную систему, что делает их остро реагирующими на любую

угрозу. Эти люди считают себя крайне робкими, неуверенными в своих силах, терзаются необоснованным чувством собственной неполноценности, медлительны и сдержанны в проявлении чувств, не любят работать в контакте с другими людьми, предпочитают иметь одного -двух друзей вместо большой компании, не могут поддержать контакты с большой группой людей.

Фактор «/». Жесткость — чувствительность.

При низких оценках по фактору человеку свойственна мужественность, самоуверенность, рассудочность, реалистичность суждений, практичность, некоторая жесткость, суровость, черствость по отношению к окружающим.

При высоких оценках наблюдается мягкость, зависимость, стремление к покровительству, склонность к романтизму, аристократичность натуры, художественность восприятия мира. Можно говорить о развитой способности к эмпатии, сочувствию, сопереживанию, пониманию других людей.

Фактор «L». Доверчивость — подозрительность.

Лица с высокими оценками по фактору с самого начала подходят ко всем людям с предубеждением, настороженно, во всем ищут тайны, ждут ото всех подвоха, никому не доверяют, считают своих друзей способными на нечестность, не откровенны с ними. В коллективе они держатся обособленно, пекутся только о себе, завидуют успехам других людей, считают, что их недооценивают, уделяют мало внимания оценке их достижений.

В отношениях с людьми проявляют себя как настойчивые, раздражительные, не терпящие конкуренции, не поддающиеся влиянию других людей, скептически относящиеся к моральным мотивам поведения окружающих.

Их характеризует высокий уровень тревожности и беспокойства, вследствие чего фактор можно рассматривать как предпочитаемый метод защиты от тревожности, как предпочитаемый способ компенсирующего поведения.

Человек с низкой оценкой по фактору считает всех людей добрыми и хорошими, откровенно рассказывает о себе даже незнакомым людям, легко доверяет им свои сокровенные мечты и материальные ценности. В коллективе всегда уживчив, весел, не завистлив, проявляет искреннюю заботу о своих товарищах, не стремится конкурировать с ними, выделиться, обратить на себя внимание.

Высокий уровень по фактору свойствен тем, кто по роду своих занятий должен полагаться сам на себя в решении важных проблем. Он высок у администраторов, летчиков, юристов и низок у спортсменов, канцелярских работников и работников сферы обслуживания. В групповой динамике фактор отрицательно коррелирует со степенью сплоченности группы.

Фактор «M». Практичность — развитое воображение.

Высокие оценки характерны для лиц с богатым воображением, выдумщиков, фантазеров, ориентированных на собственные желания, погруженных в себя, витающих в облаках, не обращающих внимания на повседневные дела и обязанности. Их поведение отличается эксцентричностью и своеобразием. Они не заботятся о том, чтобы носить такую же одежду, как все, или делать то же

самое, как и все. У них самобытное мировоззрение и своя собственная, неповторимая манера поведения. Вероятно, это основная черта, отличающая творчески одаренных лиц независимо от рода деятельности.

Средние значения фактора в среде художников, музыкантов, писателей и ученых значимо выше, чем в популяции общего типа.

Низкие оценки говорят о практичности и добросовестности человека. Он ориентируется на внешнюю реальность и следует общепринятым нормам, ему свойственна некоторая ограниченность и излишняя внимательность к мелочам.

Фактор «/V». Проницательность — наивность.

Фактор интерпретируется как искусственность и расчетливость поведения.

Лица с высокими оценками по фактору характеризуются искусственностью, расчетливостью, проницательностью, умением вести себя холодно и рационально, не поддаваться эмоциональным порывам, видеть за аффектом логику. Они держатся корректно, вежливо, отстранение, ко всему подходят разумно и не сентиментально. Прежде чем предпринять что-либо, с холодной аналитичностью оценивают возможные шансы, хитро и умело строят свое поведение, скептически относятся к лозунгам и призывам, склонны к интригам и утонченному коварству. В общении мягки, аристократичны, вежливы, следят за своей речью и манерами.

Низкие оценки свидетельствуют о грубости, бестактности, прямолинейности, неумении ясно мыслить, об отсутствии проницательности и социальной ловкости. Обычно это открытые, наивные люди, общительные и компанейские, любящие простые естественные вещи и чувственные радости. Они плохо понимают мотивы поведения окружающих, все принимают на веру, легко загораются общими увлечениями, сентиментальны, чувствительны, не могут логикой обуздать свои эмоции, не, умеют хитрить и ловчить, ведут себя естественно, просто и грубовато.

В групповых взаимоотношениях лица с низкими оценками по фактору вызывают больше доверия, особенно у детей. Однако на эффективность деятельности группы они влияют отрицательно. Лица с высокими оценками по фактору помогают точному аналитическому анализу групповых проблем и принятию общих решений, в то время как лица с низкими оценками этому препятствуют.

Фактор «О». Уверенность в себе — тревожность.

Высокая оценка по фактору свидетельствует о доминировании тревожно-депрессивного фона настроения. Эти люди неизменно чем-нибудь озабочены, всегда подавлены, тяготятся дурными предчувствиями, склонны к самоупрекам, недооценивают свои возможности, принижают свою компетентность, знания и способности. В обществе они чувствуют себя неуверенно, неуютно, держатся излишне замкнуто и обособленно.

Низкие оценки характерны для лиц веселых, жизнерадостных, довольных жизнью и уверенных в успехах и своих возможностях. Они живо от-

кликаются на все происходящие события, находят интерес и новизну даже в повседневных мелких делах.

Фактор «Q1». Консерватизм — радикализм.

Люди с высоким знанием по этому фактору имеют разнообразные интеллектуальные интересы, стремятся быть хорошо информированными по поводу научных, политических и даже житейских проблем, но никакую информацию не принимают на веру, никакие принципы не являются для них абсолютными, ко всему они относятся скептически, не доверяют авторитетам, все стараются проанализировать и понять самостоятельно, любят, когда эксперимент приносит что-то новое, неожиданное. Они легко меняют свою точку зрения, спокойно воспринимают неустоявшиеся взгляды и идеи, отличаются критичностью мышления.

Низкие оценки характерны для лиц консервативных, ригидных, не любящих перемен. Это люди устоявшихся мнений. Они знают, во что нужно верить; несмотря на несостоятельность каких-либо принципов, они не ищут новых, с сомнением относятся к новым идеям, склонны к морализаторству и чтению нравоучений. Они противятся переменам и не интересуются аналитическими и интеллектуальными соображениями.

В групповой динамике лица с высокими значениями по этому фактору, часто побуждают группу пойти по новому пути, делают много замечаний в ходе обсуждения внутригрупповых проблем. Обследование большого числа деловых лидеров выявило у них высокие оценки по этому фактору.

Фактор «Q2». Самостоятельность — зависимость от группы.

При низких оценках по фактору человек зависит от группы, следует за общественным мнением, предпочитает и работать, и принимать решения вместе с другими людьми, ориентируясь на социальное одобрение. При этом у него зачастую отсутствует инициатива принятия решений.

При высокой оценке человек предпочитает принимать собственные решения, независим, следует по выбранному самостоятельному пути, сам принимает решения и сам действует, однако не всегда доминантен при этом, т. е. имея собственное мнение, не стремится навязать его окружающим.

Нельзя сказать, что он не любит людей, просто он не нуждается в их обществе и поддержке.

Фактор «Q3». Низкий самоконтроль — высокий самоконтроль.

Высокие оценки свидетельствуют об организованности, умении хорошо контролировать свои эмоции и поведение. Человек с высоким значением по фактору действует планомерно и упорядочение, упорно преодолевает препятствия, не разбрасывается, начатое дело доводит до конца. Он хорошо осознает социальные требования и старается их аккуратно выполнять, заботится о впечатлении, которое производит своим поведением, о своей общественной репутации. Надежные руководители имеют высокие оценки по этому фактору.

Низкие оценки по этому фактору указывают на слабую волю и плохой самоконтроль (особенно над желаниями). Деятельность таких людей не упорядочена и хаотична. Они часто теряются, действуют неравномерно, безалаберно, не умеют организовать порядок выполнения своих дел. Нередко они оставляют

свое дело незаконченным, чтобы без достаточного обдумывания взяться за что-то другое.

Данный фактор является одним из наиболее важных для прогноза успешности деятельности. Он положительно коррелирует с успехами в технике, математике, организаторской деятельности и других сферах, где требуется объективность, уравновешенность и решительность.

В групповой динамике оценки по фактору положительно связаны с частотой выбора в лидеры и степенью активности при решении групповых проблем.

Фактор «Q4». Расслабленность — напряженность.

При низких значениях по фактору человек характеризуется расслабленностью, вялостью, спокойствием, низкой мотивацией, леностью, излишней удовлетворенностью и невозмутимостью.

Высокая оценка свидетельствует о напряженности, фрустрированности, взвинченности, наличии возбуждения и беспокойства. Состояние фрустрации, в которой человек находится, представляет собой результат повышенной мотивации. Человек с высокой оценкой по фактору чувствует себя разбитым, усталым, но не может остаться без дела даже в обстановке, благоприятной для отдыха. Для его состояния характерна эмоциональная неустойчивость с преобладанием пониженного настроения, раздражительности и нетерпимости.

Фактор «M<4». Адекватность самооценки.

Чем выше оценка по этому фактору, тем в большей степени самооценка человека отличается от адекватной.

К следующему уроку психологу необходимо подготовить для каждого подростка «обратную связь». Я пишу ее на отдельных листочках.

☺ **Завершение занятия.**

УРОК 15. «ОТРАЖЕНИЕ»

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для развития рефлексии учащихся в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап).

Необходимые материалы:

- Результаты тестирования (см. прошлый урок) для каждого учащегося.
- Клей.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

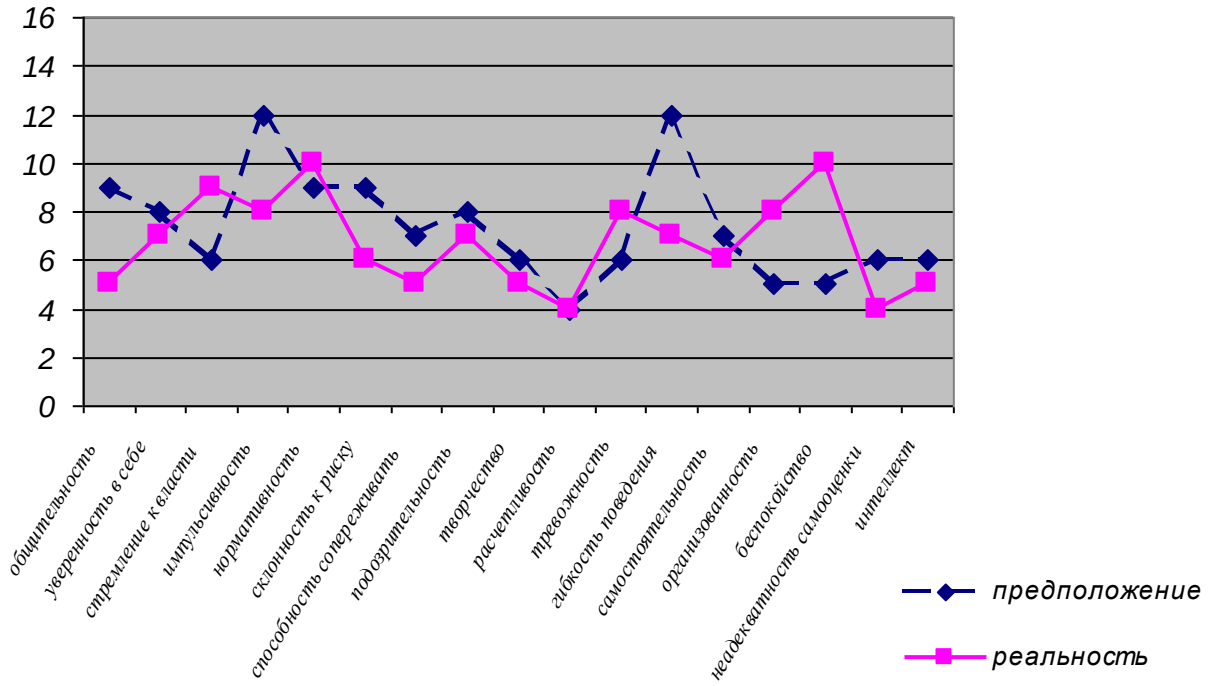
☺ **Приветствие.**

!!! Упражнение «Угадай-ка!»

Можно ли предугадать результаты тестирования? Подростам предлагается попробовать сделать это. Для этого строиться предполагаемый «личностный профиль», для которого в рабочей тетради есть опорная сетка. Важно учесть, что максимальная оценка по всем факторам, кроме «интеллекта» – 12 баллов (по «интеллекту» – 8 баллов, что обозначено в опорной сетке, где этот фактор вынесен последним).

Название факторов в рабочих тетрадях не дается, поскольку, записывая их со слов ведущего, подростки могут получить все интересующие их комментарии о том или ином параметре.

Итак, подросткам нужно объяснить содержание каждого фактора и вместе с ними отметить их названия в тетрадях. После этого они могут построить предполагаемый личностный профиль, а затем нанести на него реальные результаты тестирования (другим цветом или пунктиром), например, как Лариса М.:



Полученные листочки с обратной связью вклеиваются в тетрадь.

. Индивидуальная работа в тетради:

- Что говорят обо мне результаты тестирования? Нужно выписать из «обратной связи» то, что кажется самым важным.

  Не слишком общительна, не очень проявляю сочувствие. Люблю руководить, но не часто удается. Стараюсь вписываться во все правила и требования. Часто могу взорваться, меня все бесит.

  Лариса М.

- С чем я согласен, а с чем – нет? Почему?

  Согласна, а что мне остается. Я примерно так и думала, только сочувствую больше. Я умею поддержать друга, когда ему плохо. Еще я

не стремлюсь командовать. Хотя, может быть, только иногда. А то, что я веду себя, не подстраиваясь под ситуацию–это не плохо, а хорошо.
Лариса М.

☺**Завершение занятия.**

УРОК 16. ПЛАНИРОВАНИЕ ВРЕМЕНИ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для исследования подростками особенностей организации собственного времени.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

☺ **Приветствие**

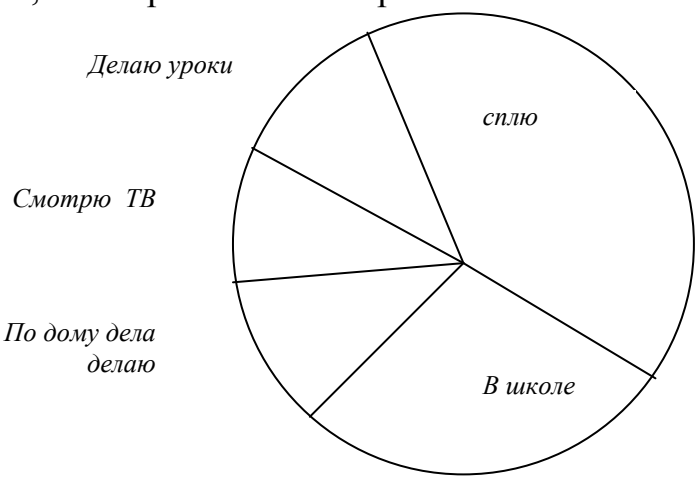
? **Обсуждается вопрос:** сколько лет, месяцев, и дней прожил каждый из нас (см. рабочую тетрадь)? Может быть, кто-то знает и количество прожитых часов?

Выясняется, что прожито уже огромное количество дней (как правило, около 4800), а часов и минут – и того больше (например, 114000 часов и, следовательно, порядка семи миллионов минут)! Это время можно «раздвинуть» еще больше: так, например, академик Шмидт в 14 лет составил себе программу жизни «продолжительностью в 900 лет, с трудом сократил ее до 150 и выполнил! Хотя умер в возрасте 64 года.

Какими делами были заполнены эти годы, месяцы, дни часы? На доске составляется список событий «обычного учебного дня» (проснулся, умылся, позавтракал, пошел в школу…).

!!! **Упражнение «Мое настоящее».**

Ребята работают в тетрадях, отмечая в круге (аналог суток) различные по размеру сектора, обозначающие затраты времени на то или иное дело в течение обычного «средненького» дня (сон, учеба, общение с друзьями, бытовые обязанности, общение с родителями, одиночество и т.д.). Под «кругом времени» есть строчки, в которых можно выразить свое отношение к получившемуся:



- *Самое интересное даже не отметить – так мало на него времени уходит, что в сутках будет незаметно.*

Кристина С.

Во второй части упражнения анализируются «поглотители времени», которых всем очень нравится называть «троглодитами». К ним относится все то, что отнимает время и «сокращает» день. На доске составляется копилка таких «троглодитов» таким образом, чтобы в нее не попадали важные или необходимые подростковые дела:

Длительные разговоры по телефону, просмотр бесчисленных сериалов, игра в одну и ту же компьютерную игру, переделывание плохо сделанной работы и т.д.

Как можно «перепланировать» свой день, чтобы успевать больше, а уставать меньше? Для ответа на этот вопрос предлагается второй «круг времени» и строчки для комментария. Вот вариант Кристины С.:

. Индивидуальная работа в тетради:

- Что можно «перепланировать» в моем обычном школьном дне?
  - *Если не спать по 11 часов в сутки и поменьше смотреть телек, можно успеть намного больше.*

Кристина С.

☺Завершение занятия.

УРОК 17. ВРЕМЯ ВЗРОСЛЕТЬ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для обращения подростков к собственным перспективным планам.
-

Необходимые материалы:

- Цветные карандаши.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

☺ **Приветствие.**

? **Обсуждение.** Что значит повзрослеть? Это хорошо или плохо? Чем может грозить взросление? Здесь я предлагаю ребятам сказку Д. Соколова «Фиолетовый котенок», хотя, честно говоря, в классе всегда находятся несколько подростков, которые не понимают ее смысла:

« Фиолетовый котенок мыл лапы только в лунном свете.

— Ну что мне с ним делать? — кошка всплёскивала лапами. — Ведь хороший, умный котёнок, а тут — ну что ты будешь делать, хоть кол на голове теши — ни в какую. Только в лунном! Ну что ты будешь делать?

— Да что с ним цацкаться? — рычал кабан.

— Макнуть его головой в солнечный ушат или просто в речкуI Ишь ты — все котята как котята, а этому лунный свет подавай!

— Он просто глупый, — каркала ворона.

— Голова маленькая, мозгов немного. Вырастет— его из солнечного света не вытащишь!

Фиолетовый котёнок мыл лапы только в лунном свете. Луна была большая, белая, яркая.

— Милый котёнок, — говорила Луна, — а почему ты фиолетовый?

— А как бывает ещё? — удивлялся котёнок.

— У меня есть брат, — сказала Луна, — он очень большой и ярко-жёлтый. Хочешь на него посмотреть?

— Он похож на тебя? Конечно, хочу.

— Тогда не ложись спать, когда я стану таять в небе, а немножко подожди. Он выйдет из-за той горы и займет мое место.

Ранним утром котёнок увидел Солнце.

— Ух, какой ты тёплый! — воскликнув котёнок. — А я знаю твою сестру Луну!

— Передай ей привет, — сказал Солнце, — когда встретишь. А то мы редко видимся.

— Конечно, передам.

Фиолетовый котёнок теперь умеет мыть лапки не только на солнце, а даже в мыльной ванной. Ну и что?»

Обсуждение позволяет большинству ребят придти к выводу о том, что взросление среди прочего влечет за собой и сокращение жизненных возможностей: ведь выбрать что-то (институт, профессию, мужа или жену) – это всегда отказаться от всего остального!

!!! Упражнение «Перспективы».

Организуется обсуждение, в ходе которого на доске фиксируются представления подростков о том, где человек может реализовать сам себя. Желательно обозначать их очень обобщенно: *в учебе, в работе, в спорте, в семье, в творчестве, в воспитании детей, в домашнем хозяйстве и т.д.*

На втором этапе упражнения подростки работают индивидуально, изобразив на листе бумаги собственное «Я» в окружении собственных жизненных перспектив. Например, так, как Ира Б., хотя форма изображения может быть самая разная:

- **Индивидуальная работа в тетради:**

- Какие из моих жизненных перспектив меня более всего привлекают?
  - *Добиться успехов в плавании*
  - *Пойти в 10 класс*

  Ира Б.
- Насколько они реалистичны, и что для этого необходимо сделать?
  - *Вполне реалистичны, надо только немного поднапрячься. А все остальное – на потом.*

Ира Б.

☺ **Завершение работы.**

УРОК 18. МОЯ БУДУЩАЯ ПРОФЕССИЯ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для осознания подростками сформированности собственных профессиональных планов.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

☺ **Приветствие.**

? **Игра «Профессиональные ассоциации».**

Два подростка выходят за дверь. Остальные загадывают какую-либо профессию. Водящие возвращаются в класс. Их задача - задавая одноклассникам вопросы типа «С какой мебелью ассоциируется эта профессия», «С каким цветом» и т.д. отгадать загаданную профессию. На это отводится три попытки.

!!! **Упражнение «Журналист»**

Учащиеся делятся на пары. В парах один из подростков играет роль «журналиста», второй – «звезды» (на втором этапе участники меняются ролями). «Журналист» берет у «звезды» интервью по следующему плану:

- Кем ты хочешь быть по профессии.
- Как ты думаешь, кем ты будешь работать через 20-30 лет?
- Что тебе надо делать в ближайший год, чтобы твои профессиональные планы осуществились?
- Что тебе может помешать достигнуть профессиональных целей?
- Что тебе может помочь достичь профессиональных целей?

- *Как отец, шофером.*
- *Тоже шофером.*
- *Доучиться 9 класс и поступить в техникум.*
- *По здоровью не пройду комиссию.*
- *Не знаю.*

Из интервью Сережи С.,
взятого Юрой Т.

Ответы «звезд» записываются «журналистами» в их рабочие тетради (для этого в паре нужно поменяться тетрадями). По окончании работы «журналисты» представляют группе своих «звезд».

. **Индивидуальная работа в тетради:**

- Есть ли у меня на примете интересующие профессии? А учебные заведения, где их можно получить?
  - *Шофер и только шофер. Много техникумов есть.*
  Сережа С.
  - *Еще не думал.*
  Юра Т.
- Когда я планирую определиться с профессией окончательно?
  - *Уже определился.*
  Сережа С.
  - *Когда школу закончу.*
  Юра Т.

☺ **Завершение занятия.**

УРОК 19. КАК Я ВЫГЛЯЖУ?

Цели занятия для специалистов:
- создание условий для осознания подростками собственных стереотипов «идеальной внешности»;
- создание условий для объективной оценки учащимися своей внешности.

Необходимые материалы:
- Фотографии известных мужчин и женщин (например, постеры из подростковых журналов).
- Бумага для записей.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

☺ **Приветствие.**

? **Игра «Встаньте те, кто…».**

Ведущий говорит предложение «Встаньте те, кто…» и называет какое-то качество. Те участники группы, которые могут отнести это качество в себе, встают и хором говорят: «Желаем всем хорошего настроения!». Одним из последних называется предложение: «Встаньте те, кто считает себя красивым».

Игра заканчивается обсуждением. Что такое красота? Кого можно считать красивым?

Здесь уместно привести известную притчу о красоте, точнее, об ее относительности:

«В одной далекой стране как-то раз случилось несчастье: в королевской семье родилась удивительно некрасивая принцесса. Не нашлось никого, что бы нашел в ней хотя бы одну привлекательную черточку. Уж слишком

она была бледна, слишком тонка, слишком большие у нее были глаза и слишком маленькие уши.

Некрасивая принцесса росла, и скоро все поняли, что она – одна из самых добрых и умных девушек в стране. Но это только добавляло жалости к ней, и люди сокрушенно вздыхали: «Бедняжка! Какая же она некрасивая! А ведь такая умница!». Принцесса смирилась с мыслью о своем уродстве. Она подолгу бродила в одиночестве по лесу, размышляя о своей нелегкой доле.

Однажды во время такой прогулки она увидела оседланную лошадь, которая почему-то одиноко стояла посреди леса. Всадника рядом не было видно. Присмотревшись, принцесса сумела разглядеть, что он ничком лежит на земле. Подбежав к нему, принцесса на мгновенье остолбенела – он был такой же некрасивый, как и она!

Много времени прошло до того момента, как всадник, перенесенный в королевский дворец, оправился от падения. А оправившись, предложил своей спасительнице руку и сердце. Принцесса дала свое согласие на брак, а ее родители вздохнули с облегчением: хоть кто-то женится на ней, пусть он и не красавец.

Принц увез ее в свое королевство. Всю дорогу принцесса пряталась за занавеской кареты, чтобы не пугать новых подданных своим уродством. Но настал момент, когда ей пришлось появиться перед всем честным народом на балконе своего замка.

Принцесса вышла на балкон, низко опустив голову, и вдруг толпа замерла, а через секунду пронесся восторженный вздох. Принцесса оказалась самой красивой девушкой в этой стране, где очень ценилась бледная кожа, стройность и большие глаза».

!!! Упражнение «Идеал»

Класс делится на две подгруппы, одну из которых составляют мальчики, другую – девочки. Подгруппы получают задание: сформулировать свои представления о внешне идеальных девушке и юноше. Если в подгруппе возникают разногласия, можно описать разные эталоны красоты.

По завершении работы подгруппы представляют друг другу образы идеальной мужской и женской внешности. Они фиксируются на доске, разделенной на четыре части:

Девочки об идеальной девушке	Мальчики об идеальной девушке
Девочки об идеальном юноше	Мальчики об идеальном юноше

Полученные описания обсуждаются. Анализируется, легко ли было придти к единому мнению. В ходе таких обсуждений ребята всегда приходят к выводу о том, что единых эталонов красоты не бывает. Реальность такова, что любят всяких – худеньких, толстых, веснушчатых и т.д. Этот вывод часто приводит ребят к мысли о том, что задание, которое им дали, было, говоря литературным языком, «не вполне корректным».

Выясняется, что главное – это то, как сам человек относится к собственной внешности. При желании те качества внешности, которые кажутся недостатками, можно превратить в достоинства или скрыть с помощью одежды и косметики. Важно только знать объективные особенности своей внешности. В качестве иллюстрации можно привести известные притчи «Кинозвезда», «Два кусочка сахара», проиллюстрировать это положение рассказами об особенностях оформления внешности у различных народов и т.д.

- **Индивидуальная работа в тетради.**

Подросткам предлагается описать собственный идеал внешности девушки (для девочек) и юноши (для мальчиков). Для этого предлагается форма таблицы:

Признаки идеальной внешности		

Желательно указывать признаки, поддающиеся объективному измерению. Например, рост в сантиметрах, вес в килограммах, цвет глаз и т.д. Указывать характеристики типа «привлекательный носик» или «выразительные глазки», как мы выяснили чуть раньше, бессмысленно.

По окончанию работы с первым столбиком ребятам предлагается озаглавить второй столбец «Есть ли этот признак у меня» и заполнить его знаками «+» и «-».

Признаки идеальной внешности	*Есть?*	*Объективно*
Рост около 180 см	-	
Глаза голубые	+	
Волосы темные	+	
Сильный (подтягиваться 15 раз)	-	*только 12*

Максим В.

Третий столбик остается на домашнюю работу: «объективные данные»

Это тот исключительно редкий случай, когда домашнее задание необходимо: в классе невозможно создать безопасную обстановку для измерения ребятами своего роста, веса или талии. Даже если есть весы или ростомер, стеснения не избежать. Поэтому это задание подросткам проще выполнить в одиночестве.

Поскольку задания на дом по психологии крайне редки, необходимо отдельно проследить, чтобы оно было зафиксировано подростками в дневниках.

Индивидуальная работа в тетради:

В качестве рефлексивного момента занятия подросткам предлагается письменно ответить на вопрос:

- Насколько моя внешность соответствует идеалу? Как можно ее изменить?
  - *Ростом я еще вырасту, а так я ничего. И еще немного в спортзал похожу. А девчонкам и так нравлюсь*
    Максим В.

☺ **Завершение занятия.**

УРОК 20. КАК Я ВЫГЛЯЖУ (продолжение)

Цели занятия для специалистов:
- разрядка негативных чувств, связанных у подростков с переживанием собственных недостатков внешности;
- поиск ресурсов самопринятия с помощью анализа ребятами собственных достоинств.

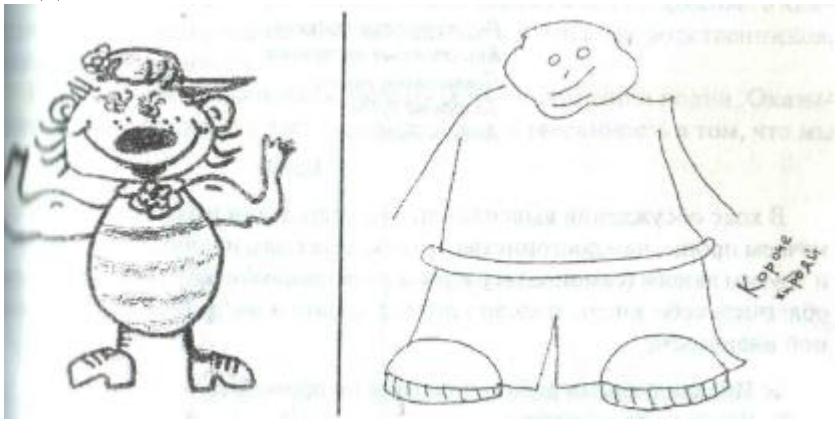
Необходимые материалы:
- Цветные карандаши.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

☺ **Приветствие.**

? **Упражнение «Кривое зеркало».**

Ребятам предлагается поработать в своих тетрадях: изобразить свое отражение в кривом зеркале в полный рост. Показывать свои рисунки никому не надо.



Света П. *Женя М.*

В обсуждении ведущий предлагается проанализировать рисунки «нескольких ребят из другой школы» (для этого можно воспользоваться рисунками, переведенными здесь), отвечая на вопрос: «Что можно сказать о том, как этот человек относится к своей внешности?». Выясняется, что на рисунках, как правило, особенно искажаются те элементы внешности, которые человека больше всего не устраивают.

Ребятам предлагается заполнить строчки «Комментарии к рисунку».

- *Потому что носатая.*

Света П.

- *Много ем, наверно*

Женя М.

!!! Упражнение «Недостатки внешности и ее достоинства».

Ребята работают в тетрадях. Им предлагается записать несколько недостатков, которые они видят в собственной внешности, и найти способы превратить их в достоинства, в крайнем случае – скрыть (письменно).

У меня на лице – прыщи! Ужас!	*Умываться ромашкой – но лень*
Я совсем немного толстая	*Позаниматься аэробикой–тоже лень! Но надо*
Ногти разной длины	*Да просто следить за ними!*
Большой размер обуви	*Тут уж ничего не сделаешь!*

Ира Б.

Затем предлагается написать достоинства своей внешности – хотя бы на одно больше, чем перечисленных недостатков.

- *Выразительные глаза*
- *Кокетливые веснушки*
- *Невысокого роста*
- *Здоровые зубы*
- *Волосы длинные*

Ира Б.

В ходе обсуждения выясняется, что недостатки в самом себе мы замечаем проще, чем достоинства, что мешает нам нравиться самим себе и другим людям (самоподтверждающееся пророчество). Для того, чтобы облегчить себе жизнь, полезно иногда думать о достоинствах собственной внешности.

- **Индивидуальная работа в тетради** не проводится.

☺ **Завершение занятия.**

Домашнее задание: к следующему уроку нужно принести свои семейные фотографии. Поскольку домашнее задание по психологии – дело редкое, нужно проследить, что оно записано всеми в дневники. Нужно также рассказать ребятам о содержании упражнения «Старые фотографии» для того, чтобы они смогли дома продумать свое выступление (см. урок 21).

УРОК 21. МОЯ СЕМЬЯ.

Цели занятия для специалистов:

- Актуализация опыта семейного взаимодействия у подростков.
- Создание условий для осознания подростками позитивного семейного опыта.

Необходимые материалы:

- Цветные карандаши.
- Фотографии, принесенные ребятами и ведущим.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

☺ **Приветствие.**

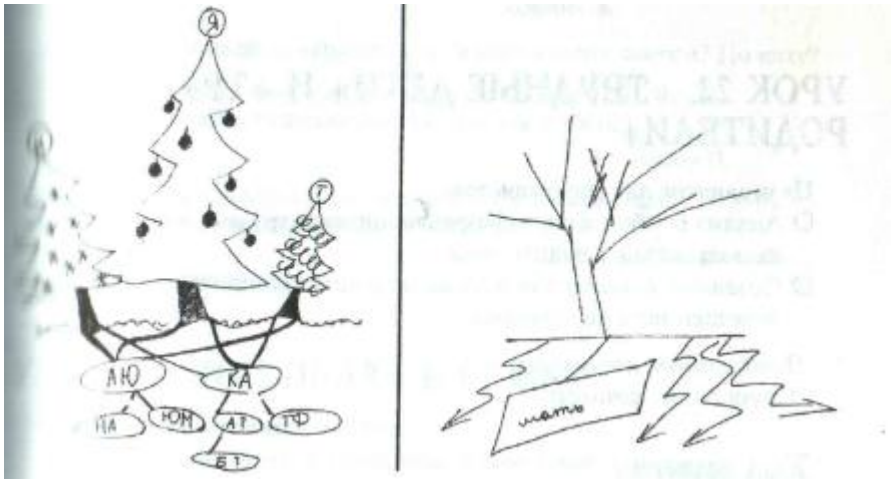
? **Упражнение «Генеалогическое дерево».**

Откуда мы родом? Где наши корни? И что такое корни? Корни – это то, что дает нам поддержку.

Мы попробуем изобразить генеалогическое древо своей семьи, представив себя стволом дерева, а родителей, бабушек и дедушек – корнями. Когда-нибудь наши потомки нарисуют в виде корней и нас.

Сколько уровне корней (поколений семьи) может нарисовать каждый из присутствующих? Нужно написать имена тех родственников, которых вспоминаешь.

В обсуждении выясняется, почему семья – это наши корни. Оказывается, это именно она дает нам поддержку и уверенность в том, что мы кому-то нужны.



Леша К. *Антон П.*

!!! **Упражнение «Семейные фотографии».**

Каждый получает по три минуты для того, чтобы рассказать о своей семье, используя принесенные фотографии. Я на правах ведущего тоже участвую

в этом упражнении, показывая свои фотографии, причем стараюсь не повторяться из урока в урок, а рассказывать то, что соответствует моему настроению.

Это мы, когда сестре три года – три свечки на пироге... А это мама с отцом – они заняты по дому. Они любят заниматься домашними делами, и нас просят им помогать... А это – мы с вами в первом классе! Узнаете?

Леша К.

У меня только есть фотография с другом. С мамой нет. Но надо сделать. Все.

Антон П.

- **Индивидуальная работа в тетради:**

- Понравилось ли мне рассказывать о своей семье? Почему?
  - *Конечно, не всем было интересно, но мне понравилось. У меня хорошая семья и класс.*

Леша К.

  - *А я и не рассказывал, но нормально. Просто рассказывать особо нечего.*

Антон П.

☺ **Завершение занятия.**

УРОК 22. «ТРУДНЫЕ ДЕТИ» И «ТРУДНЫЕ РОДИТЕЛИ»

Цели занятия для специалистов:

- Анализ наиболее часто встречающихся затруднений в отношениях подростков с родителями.
- Создание условий для поиска подростками причин трудностей в отношениях с родителями.

Необходимые материалы:

- Бумага для записей.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

☺ **Приветствие.**

? **Обсуждение «Копилка семейных трудностей».**

Обсуждается вопрос: каковы наиболее распространенные трудности в отношениях подростков и родителей? По результатам обсуждения составляется «Копилка семейных трудностей», которая фиксируется на доске. Желательно,

чтобы трудности формулировались детально: «непонимание» со стороны родителей может оказаться и запретами смотреть телевизор вечером, и отсутствием у родителей времени поговорить о делах.

!!! Упражнение «Трудные родители и трудные дети».

Класс делится на несколько групп. Группы подготавливают истории на тему «Трудные родители» и «Трудные дети».

Готовые истории представляются одноклассникам. Обсуждается вопрос: Что такое трудные родители? Что такое трудные дети? На доске фиксируется психологические портреты «трудного родителя» и «трудного ребенка».

Как правило, «трудные родители» *пьют, курят и бьют своих детей,* реже *– не понимают их, не пускают гулять, не дают карманных денег.*

«Трудные дети» *– хамят, грубят, не помогают, плохо учатся.*

- **Индивидуальная работа в тетради.**

- Можно ли назвать моих родителей «трудными»? Почему?
  - *У меня нормальная мама, только нервная*
    Антон П.
  - *У меня самые лучшие родители.*
    Марина Ж.
- Можно ли назвать «трудным ребенком» меня самого? Почему?
  - *Да я нормальный, и не ребенок, а почти взрослый, как все. Хочу гулять, но это не значит, что я не трудный*
    Антон П.
  - *Иногда я несдержана, могу ругаться и обижаться. Не очень помогаю родителям. Но я их очень люблю.*
    Марина Ж.

☺ **Завершение занятия.**

УРОК 23. МОИ ПРАВА В СЕМЬЕ

Цели занятия для специалистов:

- актуализация чувств, связанных с семейной ситуацией;
- анализ прав и обязанностей различных членов семьи;
- формирование представлений о партнерстве в отношениях родителей и детей.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

☺ **Приветствие.**

? Обсуждение. «Идеальные отношения в семье».

Ребята формулируют свои представления об идеальных, с их точки зрения, отношениях между родителям и детьми. Они фиксируются на доске.

В ходе дальнейшего обсуждения выясняется, что идеальные отношения в семье часто характеризуются следующими качествами: равноправие, честность, договор, ответственность, забота.

!!! Упражнение «Мои права».

Ребятам предлагается работать в своих тетрадях. Под заголовком «Мои права» необходимо перечислить собственные права, которыми бы ему хотелось обладать в рамках своей семьи. Можно перечислять любые желательные права, не задумываясь о том, что в реальности позволят родители, а что – нет.

Я имею право:

- *на мороженое сколько хочу*
- *на телевизор и компьютер когда хочу*
- *на разговоры по телефону сколько надо*
- *не убирать комнату*
- *приводить толпу друзей домой через день*
- *не мыть посуду*
- *попускать два учебных дня в неделю*
- *право на молчание*

Лиза Г.

По желанию ребята могут поделиться с одноклассниками результатами работы, однако настаивать на этом не стоит.

По окончании работы обсуждается вопрос: что означает применение принципов партнерских отношений, которые мы сами сформулировали, к этому перечню прав? Оказывается, родители должны обладать теми же правами, что и мы сами.

Соответственно, ребятам предлагается в списке собственных желательных прав исправить заголовок «Мои права» на «Права моих родителей» и перечитать написанное.

Родители имею право:

- *на мороженое сколько хочу*
- *на телевизор и компьютер когда хочу*
- *на разговоры по телефону сколько надо*
- *не убирать комнату*
- *приводить толпу друзей домой через день*
- *не мыть посуду*
- *попускать два учебных дня в неделю*
- *право на молчание*

Лиза Г.

- **Индивидуальная работа в тетрадях:**

- Мое отношение к результатам упражнения «Мои права».
  - *Вообще-то это я ребенок, а не они. У них права есть другие. Но если уж равноправие, тогда я не знаю. Неправильно как-то.*

Лиза Г.

- Реалистичный список прав и обязанностей (!), которые могу выполнять и я, и мои родители (с учетом сформулированных в начале урока принципов).

Права:
- *Гулять*
- *Смотреть телевизор*
- *Разговаривать по телефону*

Обязанности:
- *Сообщать, если задерживаюсь*
- *По очереди мыть посуду*

Больше не знаю.
Лиза Г.

☺ **Завершение занятия.**

УРОК 24. ЧТО ТАКОЕ ДРУЖБА

Цели занятия для специалистов:
- формулирование представлений о дружбе и ее психологических составляющих;
- создание условий для анализа подростками собственных стереотипов в понимании дружбы как препятствия к установлению близких отношений с другими людьми.

Необходимые материалы:
- Бумага для записей.
- Скотч.
- Цветные карандаши.
- Клей.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

☺ **Приветствие.**

? **Упражнение «Ассоциации»**

Какие ассоциации возникают у нас, когда мы слышим слово «дружба»? Эти ассоциации записываются на доске: *друг, не бросит, не подведет, гуляем, разговариваем, не скучно* и т.д.

В общем, «дружба», как правило, вызывает у всех положительные чувства.

!!! **Упражнение «Ищу друга».**

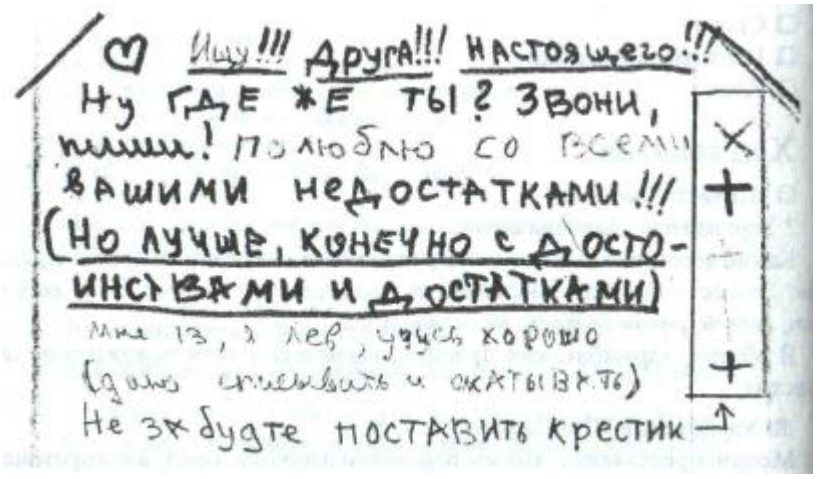
Можно представить, что мы переехали в другой город, в котором нет ни одного знакомого. В этом городе есть «Стена объявлений», на которой все желающие могут оставить какую-либо информацию. Необходимо составить текст и придумать оформление объявления, начинающегося словами «Ищу друга». Желательно, чтобы участники работали самостоятельно, не видя объявлений друг друга.

Ребята составляют текст и оформляют свои объявления. Готовые объявления развешиваются по стенам так, чтобы с ними могли ознакомиться все желающие. Я стараюсь сама поучаствовать в этом упражнении, написав объявление с большим количеством требований к кандидату в друзья.

Каждый из участников упражнения получает право «трех голосов»: он может цветным карандашом поставить крестики на трех объявлениях, на которые он бы откликнулся. Сам ведущий, на мой взгляд, также имеет право голоса в случае, если принимал участие в первой части упражнения. Это к тому же позволит проследить за тем, чтобы объявления участников, испытывающих трудности с самопринятием, не оказались самыми непопулярными. Для того, чтобы каждый мог поставить только три крестика, цвет «рабочего карандаша» у каждого свой.

Затем авторы объявлений могут снять их со стены и сделать вывод о популярности своего объявления.

В ходе обсуждения выясняется, что чем больше требований к друзьям мы предъявляем, тем меньше у нас друзей. В дружбе требования предъявляются прежде всего самому себе. В качестве иллюстрации можно привести английскую пословицу: «Если хочешь, чтобы у тебя были друзья, нужно научиться самому быть другом»



Таня А.

- **Индивидуальная работа в тетради:**

- Что я узнал о себе в упражнении «Ищу друга»?
  - *Я нормальный друг, и меня ценят.*

  Таня А.
  - *Тупо. Мне поставили всего два крестика.*

Коля Ж.

☺**Завершение занятия.**

УРОК 25. МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для осознания подростками степени принятия себя как мужчины / женщины (поло-ролевая самоидентификация).
- Обращение к существующим у подростков гендерным стереотипам.

Необходимые материалы:

- Бумага для записей.
- Цветная бумага, картон, фольга, старые журналы, газеты и книги с картинками.
- Клей, ножницы.
- Скотч для упражнения «Коллаж».
- Цветные карандаши.

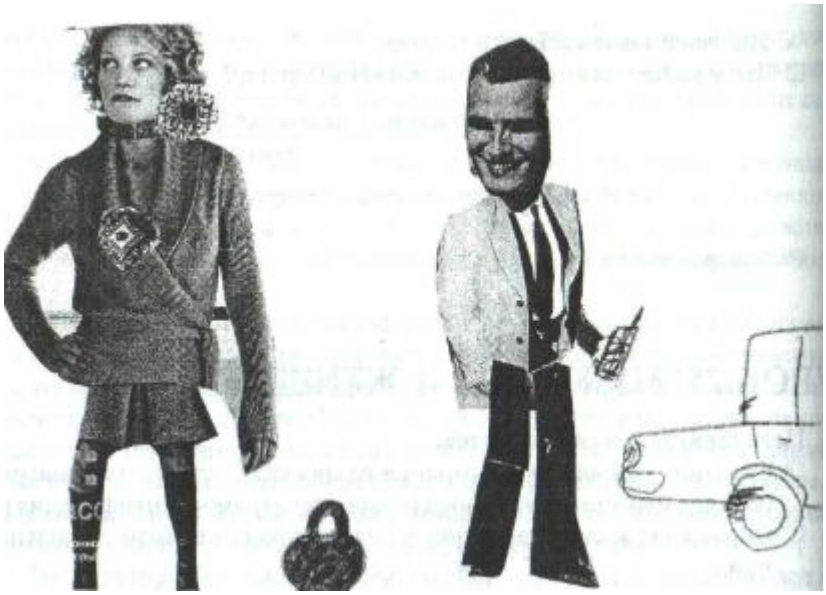
ХОД ЗАНЯТИЯ:

☺ **Приветствие.**

? **Обсуждение**. Какими должны быть мужчины и женщины? Мужчины – *сильными, с деньгами, смелыми, умными;* женщины – *красивыми, женственными, мягкими, взбалмошными, кокетливыми…* Откуда мы это знаем?

!!! **Упражнение «Коллаж».**

Класс делится на две подгруппы (по принципу «мальчики направо – девочки налево»). На листах ватмана из предложенных материалов девочки составляют коллаж «Типичная женщина», а мальчики – «Типичный мужчина». Например:



Закончив работу, подгруппы представляют друг другу свои творения, рассказывают о том, что изображено. В обсуждении выясняется, что далеко не все считают необходимым женским атрибутом зеркало, а мужским – машину, и т.д.

- **Индивидуальная работа в тетрадях:**

- Как ты думаешь, бывают ли люди, которые подходят под описание «типичных» мужчин и женщин? Почему?

- *Я – типичный мужчина*
Миша М.
- *Я точно не типичная девушка. Меня больше интересует история, а не моя внешность. Ну и что?*
Соня А.

☺ **Завершение занятия.**

УРОК 26. Я - ... (тема дописывается каждым индивидуально: «Я-мужчина», «Я-женщина»)

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для полоролевой идентификации учащихся.

Необходимые материалы:

- Бумага для записей.
- Картинки с изображением мужчин и женщин, юношей и девочек, мальчиков и девочек, стариков и старушек для упражнения «Открытки» (в количестве примерно в два раза превосходящем число подростков).

ХОД ЗАНЯТИЯ:

☺ **Приветствие.**

? **Упражнение «Кино про жизнь».**

Класс делится на две подгруппы – мальчиков и девочек. Девочки составляют сценарий на тему «Кино про женщину», мальчики – «кино про мужчину», описывая их жизненный путь (по возможности с момента рождения до смерти). Завершенные работы представляются классу.

Когда Она (аноним) родилась, ее страшно баловали, покупали ей игрушки и красивые платья. Она хорошо училась, и ее любили еще больше. Потом он влюбилась и стала учиться хуже. Родители не поняли и выгнали ее из дома, но потом простили. Она вышла замуж за свою любовь и родила сына и дочку и пошла работать в фирму менеджером и стала зарабатывать много денег. Потом у нее родились внуки, а потом правнуки. А потом Она умерла, и все плакали у нее на могилке.

Группа девочек.

Алекс родился сильным. Он был сильнее всех в школе и всех побеждал. Потом он поумнел и поступил учиться на юриста. Потом лет в сорок он женится и у него родятся дети. Его все будут уважать и бояться.

Группа мальчиков.

!!! Упражнение «Открытки».

Открытки с изображениями мужчин и женщин раскладываются на две парты. Девочки подходят к парте с «женскими» открытками, мальчики – с «мужскими».

Итак, перед ребятами лежат открытки с изображением мужчин и женщин разных возрастов. Нужно заприметить одну из них, ту, которая больше всего понравится. На всякий случай (мало ли, кто-то успеет взять ее раньше!) нужно отметить несколько «запасных вариантов».

Когда все посмотрели предложенные им картинки, можно взять ту, которая понравилась больше всего (желательно мирно, не устроив заварушки местного масштаба) и вернуться на свои места.

Задание: нужно попробовать представить себя этим человеком и написать от его имени историю, начав словами: «Я ... (мужчина / женщина), мне ... лет...». Ребят нужно предупредить о том, что истории придется озвучить.

Вот примеры историй:

- *Я – мужчина, мне около 20 лет. Я только что закончил техникум, откосил от армии и теперь взрослый и самостоятельный, и могу жить в свое удовольствие.*

- *Сережа Р.*

- *Я – женщина, мне 18 лет. Я очень красивая, добрая и ласковая, но об этом никто не знает, потому что она скромная. Но ведь красивая.*

Наташа Т.

- **Индивидуальная работа в тетради** не проводится.

☺ **Завершение занятия.**

УРОК 27. ЧТО ТАКОЕ ЛЮБОВЬ?

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для анализа собственных стереотипов в понимании любви как препятствия к установлению близких отношений с другими людьми.

Необходимые материалы:

- Коробки, упаковочная бумага и ленточки .

ХОД ЗАНЯТИЯ:

☺ **Приветствие.**

? **Обсуждение.** Что такое любовь? На доске составляется словарь определений: *чувство, симпатия, страсть, хорошее отношение, секс, свадьба, мечта, неправда...*

!!! **Упражнение «Сиамские близнецы».**

В обсуждении выясняется, что любящие друг друга люди так или иначе связаны между собой.

Класс случайным образом разбивается на пары (например, с использованием приема «Этот?»: один из подростков, стоя спиной к классу, должен остановить выбор на одном из одноклассников, на которых по очереди показывает ведущий; желательно составление пар по принципу «мальчик – девочка»). Получившиеся пары связываются по левой /правой ноге и левой / правой руке.

Теперь каждой паре необходимо сделать несложное дело (например, упаковать подарок), можно на время (тогда организуется соревнование между парами).

В обсуждении нужно обдумать вопрос: какие отношения с любимым человеком являются наиболее комфортными? Возможно, ответ будет таким: наиболее комфортными являются те взаимоотношения, в которых существует определенная свобода и которые позволяют людям доверять друг другу.

. Индивидуальная работа в тетради:

- Что такое любовь?
  - *Любовь – это мечта, которая может и не сбыться.*
    Маша Г.
  - *Любовь – это несерьезно. Надо деньги зарабатывать.*
    Миша Ш.

☺ **Завершение занятия.**

УРОК 28. РИСКОВАТЬ ИЛИ НЕ РИСКОВАТЬ?

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для осознания подростками своего отношения к риску и состоянию азарта.
- Создание условий для разрядки стремления к необдуманному риску и формирования представлений об осознанном риске.

Необходимые материалы:

- Бумага для записей.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

☺ **Приветствие.**

? **Обсуждение.** Что значит «рисковать»? Зачем люди рискуют.

Для подростков понятие «риск» очень широко. Первое, что приходит в голову – это различные экстремальные виды спорта, которые интересуют большинство восьмиклассников. А бывает ли риск в обычной жизни?

Риск в обычной жизни, по мнению ребят, это и *первым признаться в любви, и попробовать курить/употреблять наркотики, проехать «зайцем» в троллейбусе по Невскому проспекту, сыграть в игровые автоматы, показать язык учительнице по химии и т.д.*

Все эти поступки люди совершают для *«адреналинчика», для дела, по необходимости (когда по другому никак), чтобы привлечь к себе внимание, чтобы что-то доказать себе и другим, просто от скуки …*

Каждый заполняет первый и второй столбики таблицы в рабочей тетради:

Я рискую, когда…	Зачем?	«Расчет»
1. 2.		

А насколько риск оправдан? Бывает ли риск «более расчетливым» и «менее расчетливым»? Есть ли такой риск, который больше похож на глупость?

!!! Упражнение «Казино».

Каждый получает восемь бумажек, которые надо «превратить в деньги», написав на них цифру (достоинство банкноты: от 1 до 19 кроме 10) и ту или иную реальную или придуманную денежную единицу («доллар», «рубль», «крона», «фертинг» и т.д.).

Надписав свои «банкноты», нужно посчитать свой первоначальный капитал и зафиксировать сумму в тетради. Затем начинается игровой этап упражнения.

Нужно обмениваться с одноклассниками «банкнотами» по следующему принципу: один протягивает «банкноту» изнанкой вверх, второй говорит «чет» или «нечет». Если второй угадал достоинство протянутой ему «банкноты» (четная или нечетная цифра), «банкнота» достается ему, если нет – остается у хозяина.

На игру отводится ограниченное время – например, 5 минут. По окончании времени нужно подсчитать итоги, и имеющуюся на руках «сумму» также отметить в рабочей тетради. Очевидно, что она может увеличиться или уменьшиться.

Обсуждение игры, как правило, начинается с того, что в ребята утверждают непредсказуемость ее результатов, зависимость от «везучести» игрока. Но если внимательно проанализировать то, что получилось, окажется, что одну закономерность мог заметить почти каждый: в этой игре всегда намного больше нечетных «денег», чем четных. Каждый так подписывал свои «деньги» и мог бы обратить на это внимание. Выходит, снизить вероятность ошибки в этой игре можно было бы, чаще предполагая «нечетность» «банкноты».

Значит, иногда (а на самом деле, почти всегда) можно «просчитать» ситуацию и снизить степень риска.

- **Индивидуальная работа в тетради:**

- Насколько оправдан этот риск? Можно ли «просчитать» его последствия?

Я рискую, когда…	*Зачем?*	*«Расчет»*
1. Прошу еще денег у отца	*Денег надо*	*Даст, если в хорошем настроении*
2. Когда прихожу в новой модной вещи	*Выпендриваюсь*	*Не предугадаешь, что скажут*

Надя С.

Я рискую, когда…	*Зачем?*	*«Расчет»*
1. я никогда не рискую		
2.		

Саша Б.

☺ **Завершение занятия.**

УРОК 29. ЧТО ТАКОЕ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Цели занятия для специалистов:

- Обращение к опыту неуверенного поведения подростков, описание особенностей неуверенного поведения и его психологических причин.
- Формулирование представлений о различиях между уверенным, неуверенным и самоуверенным поведением.
- Создание условий для оценки подростками собственного уровня уверенности в себе.

Необходимые материалы:

- Цветные карандаши.
- Бумага для рисования для упражнения «Три портрета».
- Кнопки или скотч.

☺Приветствие

? Упражнение «Пальцы»

По сигналу всем участникам группы предлагается «выбросить в круг» одинаковое количество пальцев (от 1 до 10, упрощенный вариант - от 1 до 5). Переговариваться при этом нельзя. Движение должно выполняться строго по команде ведущего (например, классическое «три-четыре!»). Желательно не прерывать игру до тех пор, пока у ребят не получится выполнить задание.

В обсуждении поднимается вопрос: отчего зависит «вклад» каждого участника в игру? Как по результатам участия в предыдущей игре человек может определить степень уверенности в себе?

!!! Упражнение «Три портрета».

Ребятам предлагается разделиться на три микрогруппы. Каждая подгруппа получает задание нарисовать человека уверенного в себе, неуверенного и самоуверенного, а также описать его основные психологические особенности.

Вот только один из «подростковых» вариантов таких рисунков:

По окончании подгруппы представляют результаты работы остальным ребятам. В процессе обсуждения формулируются основные психологические особенности и особенности поведения уверенного, неуверенного и самоуверенного человека. Выводы фиксируются на доске, разделенной на три части.

Например:

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

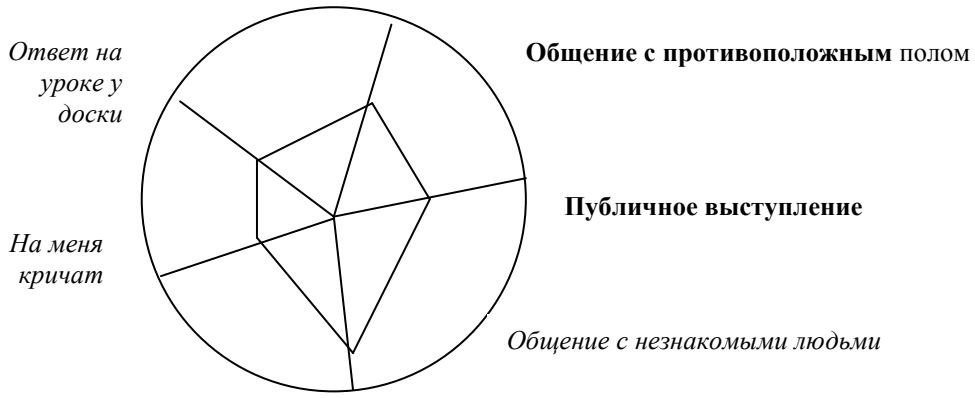
Важно подчеркнуть, чем похожи друг на друга неуверенное и самоуверенное поведение – и за тем, и за другим может стоять неуверенность человека в себе, своих силах, в том, что он интересен другим людям сам по себе. Если позволяет время, можно предложить ребятам для анализа несколько ситуаций, приведенных в приложении.

!!! Упражнение «Геометрия уверенности».

Ребятам предлагается обдумать вопрос: в каких ситуациях люди чувствуют себя неуверенно? На доске составляется «Копилка трудных ситуаций». Затем среди них отмечаются 5 ситуаций, которые подростки признают наиболее типичными для своих сверстников.

В дальнейшем ребята работают индивидуально в сових тетрадях. Ситуациями, выделенными группой как «трудные», подписывается каждый «лучик» звездочки. Необходимо отметить степень своей уверенности в каждой из таких ситуаций, учитывая, что начало луча – «Я не уверен в себе на 100 % в этой ситуации», окончание луча – «В этой ситуации я чувствую себя уверенным на 100 %».

По результатам работы полученные точки соединяются. Образовавшееся «пространство уверенности» заштриховывается любым цветом:



• **Рефлексия упражнения** проводится с помощью работы в тетради. Ребята письменно отвечают на вопросы:

- Доволен ли я той «геометрией уверенности», которая у меня получилась? Почему?

В принципе я довольна, потому что у Наташи еще хуже (Оля К.)

Я недоволен, потому что круг получился каким-то ущербным (Миша М.)

- Как моя неуверенность в тех или иных ситуациях мне мешает?

Начинаешь волноваться у доски, и забываешь ответ. (Даша Л.)

Да никак. Другие-то ее не видят! (Максим В.)

- А может быть, она мне как-то помогает?

Я забываю свои слова, если выступаю на сцене, и поэтому мне не приходится репетировать после уроков – меня просто не берут. (Наташа Т.)

А что, такое бывает? (Паша З.)

☺Завершение занятия

УРОК 30. ТРЕНИРУЕМ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Цели занятия для специалистов:

- создание условий для тренировки подростками уверенного поведения на модели игровой деятельности.
- Формулирование правил уверенного поведения и тренировка навыка их соблюдения.

Необходимые материалы:

- Перечень признаков уверенного и неуверенного поведения (см. прошлый урок)
- «Копилка трудных ситуаций» (см. прошлый урок).
- Игровые карточки для упражнения «Лошадь».

ХОД ЗАНЯТИЯ:

☺Приветствие.

? **Обсуждение**. Для чего человеку нужна уверенность в себе? Может ли она ему мешать? Помогать? Список признаков уверенного поведения дополняется новыми идеями ребят.

!!! Упражнение «Лошадь».

Необходимо решить задачу, записать ответ на игровой карточке и передать ее ведущему:

«Один немецкий крестьянин по весне купил себе на базаре лошадь за 600 марок. Он пахал на ней все лето, а осенью решил продать, и продал удачно – за 700 марок. Следующей весной ему опять понадобилась пахать, но на базаре ему удалось сторговать себе лошадь только за 800 марок. Однако осенью ему снова повезло – он продал купленную весной лошадь за 900 марок. Вопрос: остался ли крестьянин в выигрыше (сколько?), в проигрыше (сколько?), или он ничего не выиграл и ничего не проиграл?».

Ведущий делит группу на несколько подгрупп. В одну попадают ребята, ответившие «+100 марок», в другую – «-100 марок», в третью – «ничего не выиграл и ничего не проиграл» и т.д. В итоге получается столько микрогрупп, сколько получилось вариантов решения задачи. Каждая микрогруппа получает задание: в течение 20 минут необходимо доказать всем остальным группам правильность своего решения и «перетянуть» их на свою сторону. Если у кого-то изменилось мнение, он принял точку зрения другой группы – можно перейти туда. По окончании 20 минут класс должен представлять единую группу с общим ответом (желательно правильным). В противном случае проигравшими будут считаться все.

На следующем этапе игры ведущий сообщает группе правильный ответ (желательно с наглядной демонстрацией): крестьянин остался в выигрыше, получил 200 марок.

Класс делится на две группы, которые формулируют правила наиболее эффективного (уверенного) поведения в этой ситуации. Итоги работы группы фиксируются на доске в виде перечня из 10-12 особенностей поведения в этой игре. Наиболее важные (6 качеств) подчеркиваются.

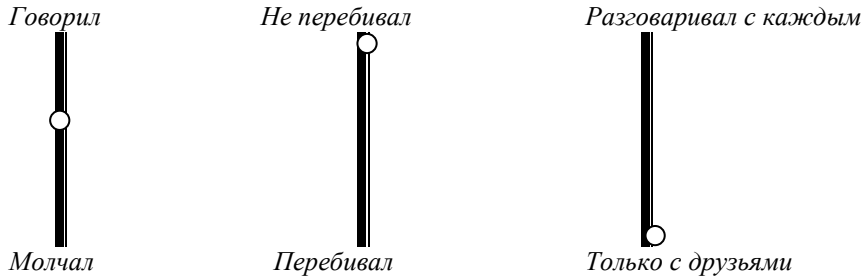
Например:

1. *Не кричит, а говорит*
2. *Не молчит, а пытается объяснить*
3. *Доказывает свою точку зрения*

4. *Разговаривает с каждым в классе*
5. *Слушает доводы другого человека*
6. *Не перебивает остальных*
7. *Говорит четко…*

. Индивидуальная работа в тетради.

- Необходимо оценить: насколько уверенным было мое поведение в этой игре (для этого используется аналог методики Дембо-Рубинштейн).



- **Устраивает ли меня то, что получилось? Почему?**

Да! Оказалось, что я вел себя уверенно
(Дима В.)
Да, я не хотела никому ничего доказывать
(Эвелина Щ.)
Нет, наверно, я слишком старался и перестарался
(Сережа П.)

- Что мне мешало проявить себя в игре «на все сто»?

Ничего
(Дима В.)
Много народу было кругом, все слушали
(Таня Б.)

☺ **Завершение занятия**

УРОК 31. УВЕРЕННОЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ

Цели занятия для специалистов:

- Закрепление представлений об уверенном и неуверенном поведении.
- Тренировка навыков уверенного выступления на модели игровой ситуации.
- Развитие навыков бесконфликтного взаимодействия со сверстниками.

Необходимые материалы:

- Перечень правил уверенного выступления (см. предыдущий урок).
- Игровые карточки для упражнения «Шуточный экзамен»: билеты и экзаменационные листы (см. приложение).

ХОД ЗАНЯТИЯ:

☺ Приветствие.

? **Обсуждение.** Результаты прошлого урока показали, что не все довольны тем, насколько уверенно они себя вели. Многих смущало, что на них смотрят другие люди, оценивают их. Чем помогает уверенность в себе во время выступления (ответа на вопрос учителя, выступления на сцене, экзамена и в других похожих ситуациях)?

!!! Упражнение «Шуточный экзамен».

Обсуждается вопрос: каковы признаки уверенного выступления? Формулируются его основные критерии (например: содержательность, логичность; материал излагается четко, ярко и образно, так, чтобы слушателям было интересно). Эти критерии записываются на доске.

Затем ребята работают в микрогруппах. Каждая микрогруппа придумывает самоназвание. Затем вытягивается игровая карточка, которая является аналогом экзаменационного билета. Карточка содержит шутливое задание (например, раскрыть тему «Баба Яга как первая русская феминистка»). Возможные варианты «экзаменационных билетов» приведены в приложении.

Каждая группа получает 10 минут на подготовку выступления. По окончании времени на подготовку путем жеребьевки выбирается первый отвечающий. От каждой микрогруппы выступает один представитель. По желанию других участников микрогруппы его выступление может быть остановлено, он может быть заменен. На выступление каждой группы отводится ровно 3 минуты. Во время выступления каждой из микрогрупп остальные участники становятся «экзаменационной комиссией», выставляя отвечающей стороне оценки по перечисленным критериям в «экзаменационных листах», форма которых также приведена в приложении.

Если проанализировать русские народные сказки, становится понятным, что Баба Яга ненавидила всех мужчин. Например, она хотела съесть Иванушку-дурака. При этом на Аленушку она не претендовала. Получается, что она ставит женщин выше, чем мужчин, а значит, она феминистка.

Саша Л., Рома П. и Тамара А. (после краткого сообщения ведущего о том, что такое феминизм)

Эта работа была оценена другими ребятами так:

Критерий	*Оценка*
Содержание	*4*

Логика	*5*
Интересная форма изложения	*3*

После выступления всех групп ведущий собирает экзаменационные листы и подводит итоги выступления каждой микрогруппы.

- **Индивидуальная работа в тетради.**

- Как бы я сам оценил работу нашей группы? Для ответа на этот вопрос в рабочих тетрадях отведен стоблик в таблице с результатами игры.
- Доволен ли я тем, как работала наша группа? Почему?

Я доволен, получилось хорошо. Не хуже, чем у остальных (Саша Л.)

Нет. Нас несправедливо оценили. Мы были увереннее! (Катя К.)

- Оцени, пожалуйста, свой вклад в работу группы. Почему он получился именно таким?

Я был мозгой. Потому что самый умный. А говорят пусть другие. (Саша Л.)

Я старался помочь своим. Не знаю, получилось ли (Саша Р.)

☺ **Завершение занятия.**

УРОК 32. УМЕНИЕ СКАЗАТЬ "НЕТ"

Цели занятия для специалистов:

- Формирование навыка противостоять групповому давлению.
- Формирование «культуры отказа».
- Создание условий для осознания подростками необходимости защищать себя, свою жизненную позицию.

Необходимые материалы:

- Игровые карточки для упражнения «Волк и семеро козлят».

ХОД ЗАНЯТИЯ:

☺ **Приветствие.**

? **Обсуждение.** Как другие люди могут оказывать влияние на наше поведение? Приведите примеры. Зачем людям нужно умение говорить «нет»? В каких случаях это нужно? Какие ситуации давления на человека, с вашей точки зрения, являются наиболее характерными?

Родители заставляют учить уроки. Здесь, наверно, можно с ними согласиться. Чуть-чуть.

Одноклассник просит сделать за него д/з. Я должен ему помочь?

Бабка в транспорте начинает орать, что молодежь распустилась. Неприятно. А все для того, чтобы ей место уступили.

!!! Упражнение «Волк и семеро козлят».

Ребята получают игровые карточки с надписями «волк», «коза» и «козленок». «Козлята» идут в свой «дом», а «волки» и «козы» (не показывая своих игровых карточек) по очереди пытаются их убедить, что они «козы» и что им нужно открыть дверь. «Козлята» принимают решение о том, пускать просителя или нет. В том случае, если «козлята» по ошибке пустили «волка», то он забирает 1-2 из них, если не пустили «козу» – 1-2 «козленка» умирают от голода. Желательно, чтобы в роли «козленка» побывали все участники.

- **Индивидуальная работа в тетради:**

- Когда мне бывает трудно сказать кому-то «нет»?
- Что я чувствую в этих случаях?

В обсуждении выясняется вопрос: как помочь самому себе сказать «нет» в тех ситуациях, когда это нужно? И как при этом не обидеть человека? По результатам обсуждения составляется алгоритм вежливого отказа, *например:*

1. *Доброжелательно (спокойно) выслушать просьбу ил предложение.*
2. *Попросить разъяснение, если что-то не ясно.*
3. *Остаться спокойным и сказать «Нет!»*
4. *Объяснить причину отказа.*
5. *Если собеседник настаивает, говорить «Нет» без объяснений.*

Правила записываются в тетрадь.

☺ **Завершение занятия.**

УРОК 33. ЧЕМ УВЕРЕННОСТЬ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ САМОУВЕРЕННОСТИ

Цели для специалистов:

- закрепление навыка сказать «Нет»;
- формирование представлений об оптимальном самоутверждении;
- тренинг оптимального самоутверждения.

Необходимые материалы:

- Перечень характеристик уверенного, неуверенного и самоуверенного поведения (см. урок 1).

ХОД ЗАНЯТИЯ:

☺ **Приветствие.**

? **Упражнение «Просьба и отказ».**

Ребята работают в парах, по очереди выступая перед классом. Один участник должен о чем-то просить, а второй – оказываться, но при этом не говорить «Нет» и не грубить, сколько сможет продержаться.

После того, как каждая пара завершила работу, обсуждается вопрос: как отказывать так, чтобы не портить отношения с другими людьми? Как правило, ребята в ходе обсуждения приходят к следующим выводам: *есть такие просьбы, которые не позволяют поддерживать хорошие отношения с этим человеком; в то же время, если мы по каким-то причинам не можем выполнить просьбу человека, но не хотим портить отношения с ним, нужно отказывать спокойно и аргументировано.* Здесь уместно вспомнить алгоритм «Я-высказывания», с которым ребята знакомились в 7 классе.

!!! **Упражнение «Уверенное поведение».**

Это упражнение является своеобразным «экзаменом» по теме «Уверенность в себе». Ребята по очереди становятся «хозяевами ситуации». Их задача – организовать в группе что-то «по хозяйски» в течение предоставленного им времени (2 минуты). При этом необходимо демонстрировать уверенное, а не самоуверенное поведение. По истечении двух минут «хозяин» получает возможность уверенно попросить группу о том, чтобы она оценила уверенность его выступления (поднятый вверх большой палец – высокая оценка, опущенный вниз – поведение было неуверенным или самоуверенным). Но это – по желанию хозяина.

По завершении своих полномочий «хозяин» передает инициативу другому участнику группы со словами: «Теперь хозяином будешь ты!».

. Индивидуальная работа в тетради по материалу урока:

- Как я себя чувствовал в роли «хозяина»?

Ужасно, я меня ничего не получилось, я не люблю командовать.
(Тамара А.)

Страшно кого-то обидеть, потому что в классе много друзей
(Женя Ч.)

. Индивидуальная работа в тетради по итогам темы «Уверенность в себе»:

- Что нового я узнал по теме «Уверенность в себе»?

Ничего особенно нового нет: понятно, что уверенность в себе – это хорошо. Я уверен в себе

(Олег С.)

Оказалась, что я немножко уверена в себе. А сначала я думала, что совсем нет.

(Наташа А.)

- Как я могу это использовать в своей жизни?

Как и всегда. Я уверенный, и многого могу добиться. Главное – настойчивость. И уважают.

(Олег С.)

Теперь я знаю, что я немного уверенная.

(Тамара А.)

☺ **Завершение занятия.**

УРОК 34. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Цели занятия для специалистов:

- Создание условий для рефлексии подростками собственных достижений на уроках психологии в 8 классе.

Необходимые материалы:

- Бумага для записей.
- Клей.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

☺ **Приветствие.**

? **Обсуждение.** Чем мы занимались на психологии в этом году? Зачем? Что мы узнали?

Для ответов на эти (а может быть, и какие-то другие) вопросы можно полистать свою рабочую тетрадь и найти в ней то, что запомнилось больше всего, что больше всего понравилось, что было интересным, а что – не очень.

В обсуждении желательно пройтись по всем тематическим блокам: «Что я знаю о себе», «Мои достоинства и недостатки», «Подростковые темы», «Уверенность в себе».

!!! **Упражнение «Я желаю сам себе...».**

Сейчас можно написать пожелание самому себе, но не «на сейчас», а адресованное в будущее. Устанавливается «минимальная отсрочка» – 5 лет начиная с этого момента. Почему бы, например, не поздравить себя с двадцатилетием и не пожелать себе того, чего хочется? Зачитываться вслух письма будут только по желанию авторов.

Я желаю себе через 5 лет учиться в институте на юриста и получить хорошее образование и найти интересную работу. И не учиться в школе

Саша Б.

Я желаю себе хорошего и богатого мужа, счастья и друзей.

Надя С.

Я ничего себе не желаю, т.к. не знаю, что будет даже завтра. Я не ясновидящий.

Саша Ч.

!!! Упражнение «Комплимент».

Каждый озаглавливает листок бумаги своим именем и передает его соседу, который, написав в его нижней части комплимент тому, чье имя видит, заворачивает написанное «гармошкой» и передает дальше. Так по классу циркулируют листочки всех подростков, а может быть, и ведущего.

Когда листок дошел обратно к адресату. Он разворачивает его и наслаждается тем, что там написано.

Иногда бывают классы, глядя на которые я не могу поручиться за то, что кто-нибудь не получит вместо комплимента оскорбления, несмотря на все правила работы на уроках психологии. Тогда я предлагаю такой вариант этого упражнения:

- Комплименты пишутся на развернутом листе бумаги, который озаглавливается для каждого подростка ведущим и ведущим же отправляется. «Хозяин листочка» тоже может написать себе комплимент. Листочки возвращаются к ведущему, который просматривает их, в случае чего просит кого-то из ребят откорректировать свою запись, и только потом передает комплименты адресату.

Полученные листы вклеиваются в рабочие тетради в качестве последней странички.

- **Индивидуальная работа в тетради** не проводится.

☺ **Завершение занятия.**

ПРИЛОЖЕНИЕ

«ВСТРЕЧИ С САМИМ СОБОЙ» (8 КЛАСС)

К уроку 9

Мне нравится, что я…	У меня есть такое хорошее качество…	Я расскажу вам о своем хорошем поступке. Однажды…
Вчера я сделал хорошее дело…	Меня есть за что похвалить, например…	

К уроку 14

Ключ: необходимо вырезать все «+», затем наложить ключ на заполненный бланк для ответов. Если в прорези ключа – буква «Ь», этот ответв оценивается в один балл, если «а» или «с» – 2 балла, кроме фактора «В» («Интеллект»), правильный ответ которого оценивается в 1 балл.

MD	1. + + c	18. a + +	35. a + +	52. + + c	69. a + +	86. a + +
A	2. a + +	19. + + c	36. a + +	53. + + c	70. + + c	87. a + +
B	3. a + c	20. a Ь +	37. a + c	54. a Ь +	71. + Ь c	88. a Ь +
C	4. + + c	21. + + c	38. a + +	55. + + c	72. a + +	89. a + +
E	5. a + +	22. a + +	39. + + c	56. + + c	73. a + +	90. + + c
F	6. a + +	23. + + c	40. a + +	57. + + c	74. + + c	91. a + +
G	7. + + c	24. a + +	41. + + c	58. a + +	75. + + c	92. a + +
H	8. + + c	25. a + +	42. a + +	59. + + c	76. + + c	93. a + +
I	9. + + c	26. + + c	43. a + +	60. + + c	77. a + +	94. a + +
L	10.+ + c	27. a + +	44 a + +	61. a + +	78. + + c	95. + + c
M	11.a + +	28. a + +	45. + + c	62. + + c	79. + + c	96. a + +
N	12.a + +	29. a + +	46. + + c	63. + + c	80. a + +	97. a + +
O	13.a + +	30. + + c	47. a + +	64. + + c	81. a + +	98. + + c
Q 1	14.+ + c	31. + + c	48. a + +	65. a + +	82. a + +	99. + + c
Q 2	15.+ + c	32. a + +	49. + + c	66. + + c	83. a + +	100. a + +
Q 3	16.+ + c	33. + + c	50. + + c	67. a + +	84. a + +	101. a + +
Q 4	17.+ + c	34. a + +	51. a + +	68. + + c	85. a + +	102 + + c
	MD	103. a + +	**B**	104. + Ь c		
			B	105. a + c		

К уроку 31.

Билет 13 Образ Бабы Яги как типично русской женщины	Билет 13 Доказать теорему о треугольном квадрате	Билет 13 Найти место циклопа в биологической классификации животного
Билет 13 Охарактеризовать художественное направление «пельменизм»	Билет 13 Представить химическую формулу газообразного железа	Билет 13 Анатомо-физиологическое строение марсианина

Критерии оценки	*Названия групп*			