

«Принято»
на педагогическом совете
протокол № 3
« 2 » август 2023

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ЦППМП
м.р. Большечерниговский
Т.В. Шубина
« 2 » август 2023 г.



ПРОГРАММА «ПОЗНАЙ СЕБЯ»

Подготовила
Семикатский перагол
Колесова Е.М.

2023 г.

1. Аннотация

1.1. Научное обоснование программы.

В современной психологии проблема тревожности является одной из наиболее актуальных. Усложняющие задачи, выдвигаемые в ходе общественного развития и связанные с ними эмоциональные и физические перегрузки, последствия информационного взрыва, обострение социальных проблем, приводят к повышению влияния стрессового фактора на человеческую жизнь. Поэтому феномен тревожности становится наиболее важным проявлением развития личности.

Наиболее известным в отечественной и зарубежной литературе представляется изучение феномена тревожности с точки зрения оценки его как эмоционального состояния (К. Изард, 1980; Н.Д. Левитов, 1969; Р. Сарасон, 1975 и др.). Ряд исследователей вместе с тем всё шире анализируют данный феномен и предлагают более глубокий анализ тревожности как личностного свойства (Р.Б. Кеттел, 1976; Ч. Спилбергер, 1980; К. Роджерс, 1951).

Сегодня изучаются как общие вопросы тревожности: источники тревожности (Д.В. Аткинсон, О. Ранк), роль и специфика связей тревожности и мотивации личности (О.В. Дашкевич, А.М. Прихожан), так и более частные вопросы: возрастные особенности и тип акцентуации (Л.Н. Захарова, Б.И. Кочубей).

1.2. Актуальность программы.

Чувство нестабильности и незащищенности, переживание эмоционального дискомфорта в жёстких условиях современного общества, расхождение между уровнем самооценки и притязаниями – эти и другие факторы оказывают влияние на формирование тревожности как устойчивой личностной черты.

Школьная тревожность – это одна из типичных проблем, с которой сталкивается школьный психолог и учитель. В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью.

Повышенная тревожность может возникнуть на любом этапе школьного обучения, ведь проблема усвоения учебного материала, проблема взаимоотношения в классном коллективе, изменение коллектива может возникнуть как в начале школьного обучения, так и на более поздних этапах.

Наиболее острые динамические характеристики проблема тревожности приобретает в подростковом возрасте. Это связано со многими психологическими особенностями подростков, благодаря которым тревожность может закрепиться в структуре личности как устойчивая характеристика. Стремление учащихся к самоактуализации, критическое осмысление окружающего, становление образа Я и «внутренней позиции» личности создают условия для развития тревожности. Подросток постоянно

попадает в ситуацию дискомфорта, фрустрирует эмоциональная сфера, т. е. он реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями, которые вызывают тревожность.

Актуальность данной разработки обуславливается насущной потребностью в создании специальной коррекционно — развивающей программы для работы с учащимися подросткового возраста и недостаточность практической разработанности этой проблемы в рамках общеобразовательного учреждения.

1.3. Практическая направленность программы

Предварительные диагностические обследования, наблюдения подростков и анализ этих данных показали, что коррекционную работу с тревожными детьми целесообразно проводить:

- по повышению самооценки подростка;
- по обучению ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения;
- по отработке навыков владения собой в ситуациях, эмоционально травмирующих подростка;

Следовательно, коррекционно-развивающую направленность данной программы обеспечивает подбор игр и упражнений, направленных на развитие эмоциональной стабильности, повышение самооценки, расширение и обогащение навыков общения со взрослыми и сверстниками, развитие адекватного отношения к оценкам и мнениям других людей.

Предложенные игры и упражнения рассчитаны на подростковый возраст и соответствуют специфике развития детей данной категории.

Работа по всем направлениям может проводиться как параллельно, так, и последовательно или постепенно, это зависит от желания и оценки ситуации ведущего (психолога, педагога).

1.4 Цель и задачи программы.

Цель:

- Создать условия для снижения школьной тревожности до уровня «нормы», у детей подросткового возраста.

Задачи программы:

- развитие у школьников умений и навыков психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения) и навыков владения собой в критических ситуациях;
- формирование коммуникативных компетенций: умений и навыков конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов;
- повышение самооценки учащихся.

<i>Самооценка</i>	
Знать	• свои сильные и слабые стороны • свои ресурсы • приемы повышения самооценки
Уметь	• соотносить свои силы с задачами разной трудности
<i>Коммуникация</i>	
Знать	• правила конструктивного общения
Уметь	• применять на практике правила общения • предупреждать эмоциональные конфликты • управлять развитием коммуникативной ситуации
Иметь представления	• о бесконфликтном общении
<i>Саморегуляция</i>	
Знать	• способы саморегуляции, самообладания
Уметь	• владеть своими чувствами • принимать чувства другого человека • применять способы саморегуляции на практике • рефлексировать свое эмоциональное состояние
Иметь представления	• о видах чувств и их выражениях

1.5. Показание к применению программы.

Данную программу целесообразно использовать в работе с подростками, общеобразовательной школы, у которых выявлен уровень тревожности выше нормы.

Проведение занятий, предложенных программой, не требуют специальной подготовки педагогов школы, поэтому настоящую программу могут использовать, воспитатели, классные руководители, школьные педагоги – психологи или социальные педагоги. Занятия могут проходить в классных кабинетах, актовом зале, некоторые занятия (для повышения их качества) должны проводиться в комнате психологической разгрузки.

Используемое оборудование для занятий общедоступно и если требует, то минимальных материальных затрат, так как используемые материалы входят в комплект каждого школьника (например, цветная бумага, карандаши, альбомные листы и т.п.)

При этом важно, чтобы коррекция носила комплексный характер и была тесно связана с тактикой воспитания, применяемой педагогами и родителями.

1.6. Обоснование содержания программы.

При структурировании занятий мы учитывали возраст участников программы, поэтому особое внимание уделялось упражнениям, которые требуют общения, самовыражения или участие в коллективном деле. В рамках нашей программы у каждого подростка есть возможность проявить свои лучшие личностные качества и быть успешным участником программы, так как предложенный спектр занятий даёт возможность каждому показать свои сильные стороны. В нашей программе используются игровая деятельность, тренинговые упражнения, рисуночная терапия, сказкотерапия. Подобранные упражнения направлены на снижение уровня тревожности через снятие эмоционального напряжения, повышение самооценки, общение. Важным элементом работы является выработка индивидуальных эффективных моделей поведения подростка в значимых, в том числе оценочных ситуациях.

Для эффективного воздействия занятий на личность учащихся необходимо соблюдать следующие условия: осторожно оценивать результаты деятельности ребенка, создавать в группе климат безусловного принятия каждого ребёнка.

1.7. Продолжительность курса.

Программа рассчитана на 2 месяца (12 часов). Периодичность коррекционно – развивающих занятий 2 раза в неделю. Группа состоит из 7 до 12 человек.

Объём и содержание занятий разработаны с учетом реальных возможностей их выполнения подростками. При этом нужно отметить, что продолжительность занятий составляет 40 минут.

Адресат: подростки 13 лет с повышенной тревожностью.

1.8. Этапы реализации программы.

I этап - Подготовительный. Заключается в подборе диагностических методик и в комплексном изучении индивидуальных особенностей учащихся.

II этап - Проведение первичной диагностики, дальнейшее уточнение и анализ результатов обследования, и комплектование группы учащихся.

III этап - Информационный. Для обеспечения комплексного подхода в коррекционной работе необходимо провести диагностические и просветительские беседы с родителями учащихся и его педагогами.

IV этап - Планирование комплексной работы. Составление тематического плана на обозначенный период.

V этап - Коррекционный (проведение занятий). Занятия проходят как индивидуально, так может быть использована групповая работа.

VI этап - Итоговая диагностика.

VII этап - Анализ полученных данных и оформление результатов.

Подготовка и реализация данной программы осуществляется в тесном сотрудничестве с классным руководителем, социальным педагогом, учителями и родителями.

1.9 Диагностические методики, используемые в программе.

1. Тест школьной тревожности (Филипс – тест).
2. Выявление уровня тревожности у подростков (по Кондашу)
3. Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы. (Ч.Д. Спилберг в модификации А.Д. Андреевой 1987)
4. Методика Дембо – Рубинштейн «Самооценка личности» (модифицированная А.М. Прихожан)

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ЦППМП
 м.р. Большечерниговский
 Т.В. Шубина
 « 13 » 08 2013 г.

Учебный план

Цель: создать условия для снижения школьной тревожности до уровня нормы, у детей подросткового возраста.

Категория обучающихся: подростки с 13 лет с повышенной тревожностью.

Срок обучения: 12 часов.

Режим занятий: 1 раз в неделю.

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе	
			Лекцион.	Практич.
1.	Повышение самооценки.	4	1,25	2,75
2.	Снятия мышечного и эмоционального напряжения.	4	1,25	2,75
3.	Навыки общения, уверенного поведения.	4	1,25	2,75
Итого:		12	3,75	8,25

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ЦППМП
 м.р. Болшечерниговский
 Т.В. Шубина
 « 27 » августа 2023 г.

Учебно - тематический план

Цель: создать условия для снижения школьной тревожности до уровня нормы, у детей подросткового возраста.

Категория обучающихся: подростки с 13 лет с повышенной тревожностью.

Срок обучения: 12 часов.

Режим занятий: 1 раз в неделю.

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе	
			Лекцион.	Практич.
1	Снятия мышечного и эмоционального напряжения.	4	1,25	2,75
1.1	Маска Ослиная шкура	1	0,25	0,75
1.2	Похвалики Сама во себя любить	1	0,25	0,75
1.3	Невидимые помощники Комплименты	1	0,25	0,75
1.4	Копилка достижений	1	0,25	0,75
2	Снятия мышечного и эмоционального напряжения.	4	1,25	2,75
2.1	Как справиться с плохим настроением Быть собой	1	0,25	0,75
2.2	Сочувствую	1	0,25	0,75
2.3	Рисуем чувства Воздушный шарик	1	0,25	0,75
2.4	Штанга Драка	1	0,25	0,75
3	Навыки общения, уверенного поведения.	4	1,25	2,75
3.1	Три портрета	1	0,25	0,75
3.2	Работаем над уверенностью в себе Уверенность повседневной жизни	1	0,25	0,75
3.3	Я - Алла Пугачева За что меня любит мама	1	0,25	0,75
3.4	Скульптура Недотроги	1	0,25	0,75
Итого:		12	3,75	8,25

Раздел I
Повышение самооценки (4 часа).

1. «Маска»

Цель игры: интеграция участниками группы собственного «Я – образа». Принятие себя через самооценку и оценку других.

Оборудование:

- Листы бумаги;
- Цветные карандаши или фломастеры;

Содержание игры:

Ведущий предлагает каждому члену группы сделать маску. Главное, чтобы маска отражала его внутренний мир, характеризовала участника игры.

На листе бумаги рисуется овал по размеру лица участника, определяется место для глаз и рта. Затем с помощью красок, карандашей, вырезок из журналов и других материалов маска раскрашивается, оформляется.

При изготовлении маски нет каких – либо правил: участник сам должен её придумать и воплотить на бумаге. Маску необходимо вырезать, надеть на лицо. Затем маска «оживает» и говорит о себе. Каждой маске предоставляется время для выступления.

Рефлексия упражнения:

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

Упражнение «Дневник побед»

На занятиях по коррекции тревожности учащиеся ежедневно в конце каждого занятия записывают в специально заведенный «Дневник побед» всё, что удалось сделать хорошо, все свои победы в течение дня (записей должно быть не менее 5). Все плохое забывается и опускается.

После записи желающие дети принимают участие в обсуждении своих записей.

- Какая победа далась очень трудно?
- Что из достижений дня было добиться легче всего?
- Какие из побед были замечены другими людьми (одноклассниками, учителями, классным руководителем)?

2. «Ослиная шкура»

Цель игры: коррекция самооценки, снятие напряжения в отношениях с другими.

Оборудование: специального нет

Содержание игры:

Ведущий говорит группе: «Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда – хуже. Но настоящие герои чувствуют себя наравне с окружающими. Сейчас мы попробуем почувствовать это. Представьте, что мы попали в заколдованный лес и бродим по нему. Пусть каждый представит, что все другие герои хуже него. Они слабее, не такие умные, не такие красивые.

Только ты настоящий герой. И не просто герой. А принц или даже король волшебной страны. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты.)

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

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

Рефлексия упражнения:

- Какие ощущения вы испытывали, будучи королём?
- Есть ли что – то неприятное в превосходстве?
- Какие существуют преимущества у ослиной шкуры?
- А какие недостатки?
- Какие преимущества дает равноправие?
- Бывали ли в вашей жизни моменты, когда вы чувствовали себя королём? А когда ослиной шкурой?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1)

3.Похвалики

Цель: повысить самооценку и значимость учащегося в коллективе.

Оборудование: карточки с заданиями каждому участнику.

Содержание игры.

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

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

Рефлексия.

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

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.)

4. Самого себя любить

Цель игры: научить детей внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

Оборудование:

- Лист бумаги для каждого участника
- Восковые мелки
- Запись спокойной музыки

Содержание игры:

Сядьте удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представь себе зеркало. Громадное – громадное зеркало в светло – красной раме. Возьми платок и вытри зеркало как можно чище, так, чтобы оно все блестело и сияло...

Представь, что ты стоишь перед этим зеркалом. Тебе видно себя? Если да, то подай мне знак рукой. (Дождитесь, пока большинство учащихся подадут вам знак.)

Разгляди свои губы и цвет своих глаз... Посмотри, как ты выглядишь, когда немного покачиваешь головой... Посмотри на свои плечи и грудь. Посмотри, как ты опускаешь и поднимаешь плечи...

Тебе видно свои ноги? Посмотри, как высоко ты можешь подпрыгнуть... У тебя хорошо получается! Теперь представь себе, что твоё отражение улыбается и ласково смотрит на тебя...

Посмотри на свои волосы! Какого они цвета? Возьми расческу и причешись, глядя в зеркало перед собой. Причешись как обычно... Посмотри в улыбающиеся глаза своего отражения. Пусть твои глаза блестят и светятся радостью, пока ты рассматриваешь их в зеркало. Набери немного воздуха в лёгкие и надуй немного маленьких светлых искорок в свои глаза. (При этих словах – глубоко вдохните и громко, и отчетливо выдохните воздух. Повторите свою просьбу к детям - добавить блеска в глаза.) Постарайтесь разглядеть золотое свечение вокруг твоих глаз. Пусть твои глаза выглядят совершенно счастливыми.

Теперь посмотри на свое лицо в зеркале. Скажи самому себе: «Моё лицо улыбается. Я люблю улыбаться. От этого мне становится приятнее» Если твоё лицо всё ещё серьёзно, то преврати серьёзное лицо в одну громадную и довольную улыбку. Покажи свои зубы зеркалу. У тебя это здорово получилось!

Теперь посмотри на своё тело в зеркале и увеличь его. Твои плечи пусть станут совсем ровными и прямыми. Постарайтесь почувствовать, как это приятно – вот так гордо стоять и нравиться самому себе. И, разглядывая себя с ног до головы, повторяй за мной: «Я люблю себя! Я люблю себя! Я люблю

себя!» (Произнесите эти слова с большим энтузиазмом и очень эмоционально.) Ты чувствуешь, как это приятно? Ты можешь повторять про себя эти слова всякий раз, когда захочешь почувствовать себя счастливым и довольным. Постарайтесь прочувствовать всем своим телом, как ты произносишь: «Я люблю себя!» В какой части тела ты ощущаешь это? Покажи рукой на это место, где чувствуешь своё «Я люблю себя!» Хорошо запомни, как в твоём теле отражается твоё «Я люблю себя!» Сейчас мы обсудим это.

А теперь ты можешь вернуться снова в наш класс. Потянись, немного напряги и расслабь своё тело и открой глаза...

Попросите по завершении этой фантазии всех детей хором произнести фразу – подтверждение «Я люблю себя!» Спросите учащихся, где в своём теле они чувствуют эту любовь.

Затем дети могут нарисовать свой образ. Они могут работать в парах, при этом каждый ребенок рисует контур своего партнёра на большом листе бумаги. Потом этот контур раскрашивается и превращается в улыбающийся и счастливый портрет. Учащиеся могут отдельные части тела характеризовать позитивными прилагательными. Например: «мои красивые карие глаза», «мои золотые умелые руки» и т.д.

Рефлексия:

- Почему некоторые люди любят самих себя?
- Почему некоторые люди себя не любят?
- Почему некоторым людям редко приходят в голову приятные мысли о себе?
- Что ты можешь сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо?
- Что делает тебя счастливым?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1)

5.Невидимые помощники.

Цель: развить высокий уровень самоуважения и поднять самооценку

Оборудование: колокольчики

Содержание игры.

Представь себе, что у тебя есть невидимый помощник, не отстающий от тебя ни на шаг. Всякий раз, когда ты испытываешь что-то приятное, он нежно касается твоего плеча и тихо говорит тебе: «Как прекрасно!» Конечно, такой невидимый помощник не нужен тебе, чтобы замечать и без того бросающие в глаза приятные мгновения твоей жизни. Например, ты и сам без посторонней помощи можешь насладиться отменой занятия в школе. Да и когда ты в жаркий день ешь порцию своего любимого мороженого, тебе не нужно посторонней помощи, чтобы всласть порадоваться этому. Но тебе понадобится помощь твоего невидимого помощника, чтобы насладиться теми важными, но неуловимыми вещами, которые ежечасно и постоянно происходят с нами и делают жизнь прекрасной и удивительной. Можно, например, порадоваться теплым лучам солнца, получить облегчение после глубокого и сильного вдоха, услышать доброе слово одноклассника, увидеть улыбку друга и так далее.

Невидимый помощник может обратить твоё внимание на все эти маленькие радости жизни, чтобы ты успел насладиться ими. Чем больше ты наслаждаешься каждым мгновением своей жизни, тем счастливее ты станешь.

Давайте проверим, насколько вы поняли мои слова. Ведь это так просто, и всё же эти ворчуны и пессимисты на своём жалком примере показывают всем нам, как необходим в жизни такой невидимый помощник, вновь и вновь шепчущий нам на ухо: «Как прекрасно!»

Встаньте, пожалуйста, и начните медленно бродить по классу...

Представь себе, что невидимый помощник ходит рядом с тобой и каждый раз кладет свою руку тебе на плечо, как только ты замечаешь нечто красивое и приятное. Почувствовав руку на своём плече, ничего не произноси вслух, просто подойди к моему столу и позвони в колокольчик. И снова броди по классу в ожидании момента, когда ещё что-нибудь приятное привлечет твоё внимание. (10-15 минут)

Попросите детей после этого рассказать обо всем, что их обрадовало.

И пусть весь сегодняшний день твой невидимый помощник незримо следует за тобой. Постарайтесь заметить все эти маленькие радости, на которые укажет тебе помощник-невидимка.

Рефлексия.

- Какие прекрасные звуки тебе удалось услышать?
- Какие прекрасные образы ты смог увидеть?
- Слышал ли ты приятные слова?
- Прикасался ли ты к чему-нибудь приятному?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1)

6. Комплименты.

Цель упражнения: - отработка навыков эмпатии и новых способов поведения; - формирование умения делать комплименты и создавать позитивные установки друг на друга.

Дается задание: "Вы можете свободно передвигаясь по комнате подходить к любому члену группы и обмениваться комплиментами, добрыми пожеланиями, похвалами. Возможно, этот человек чем-то помог вам, поблагодарите его. Таким образом, обойдите всех участников".

Для этого упражнения целесообразно использовать лирическую музыку. На упражнение отводится 15-20 минут.

Рефлексия.

- Какие красивые комплименты вы слышали в свой адрес?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.)

7. Копилка достижений».

Цель: научить детей видеть и ценить свои маленькие победы каждый день.

Оборудование: коробка или вместительная банка, цветные карандаши, цветная бумага, клей, небольшие листочки бумаги

Содержание игры.

Нужно взять какую-нибудь картонную коробку или вместительную банку и вместе с ребенком оформить ее так, как ему хотелось бы, чтобы выглядела копилка его главных ценностей - маленьких и больших собственных успехов в жизни. Может быть, на поверхности этой копилки появятся рисунки, отражающие предметы, которые как-то связаны с понятием "успех", или это будут просто симпатичные узоры. Оставьте выбор за мальчиком или девочкой. Отдельно приготовьте небольшие листочки бумаги. А теперь введите правило: когда ребенок возвращается домой, он обязательно должен вспомнить и написать на этом листочке какое-то свидетельство успеха, которого он достиг за сегодняшний день. Так, на записочках будут появляться фразы: "Хорошо прочитала стихотворение у доски", "Нарисовала отличный рисунок на тему "Осень", "Сделала подарок бабушке, который ей очень понравился", "Все-таки смог написать контрольную по математике на "пять", хотя боялся" и многие другие. Эти записки кладутся в копилку достижений. Важно, чтобы даже в самом неблагоприятном дне ребенок смог найти что-то, что ему удалось. "Утяжеление" копилки со временем само по себе наполняет детей гордостью и большей уверенностью в своих силах, особенно если родители и другие члены семьи относятся к его маленьким победам с уважением (а не с высоты своих лет и опыта).

К этой копилке можно обращаться, когда ребенку кажется, что он встретился с непреодолимыми для него трудностями, или в периоды, когда его критический взгляд направлен на свои способности и он видит себя никчемным неудачником. В такие периоды полезно вспомнить, что у вашего ребенка есть опыт преодоления трудностей и достижения успеха. Это поможет ему настроиться на позитивный лад.

Рефлексия

- Трудно ли было выполнять задание?
- Все ли получилось?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.)

Раздел II

Снятие мышечного и эмоционального напряжения (4 часа)

1. Как справиться с плохим настроением

Цель занятия: Развить умение самоанализа и преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Оборудование:

- Альбомные листы
- Цветные карандаши
- Плакат с изображенным мусорным ведром

Содержание занятия.

Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо». Воспроизведите их в своём воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надёжное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете.

Нарисуйте это место и назовите эти ощущения.

Упражнение «Аукцион»

По типу аукциона предлагается, как можно больше способов помогающих справиться с плохим настроением. Все способы, принятые ведущим, фиксируются на доске.

Упражнение «Мусорное ведро»

Психолог показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро, и просит детей объяснить, что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Детям предлагается нарисовать на бумаге мусорное ведро. Психолог направляет дискуссию таким образом, чтобы каждому участнику представилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает детям представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. Изобразить это надо так, как будто оно падает с руки в мусорное ведро.

Учащиеся описывают негативные моменты своей жизни так, как они изобразили это на картинке. Комментируя и задавая вопросы, они изучают выбор каждого. Психолог (учитель) помогает группе идентифицировать свои чувства и общие темы. Для одних это может быть вполне реальное разочарование, например, от бесполезного подарка. Другие будут описывать абстрактные понятия, такие как ненужные взаимоотношения.

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.)

2. Быть собой

Цель занятия: развить способности понимания своего состояния и состояния других людей.

Содержание занятия:

Упражнение «Я подарок для человечества»

Каждый человек – это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность.

Итак, подумайте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества.

Аргументируйте своё утверждение, например, «Я подарок для человечества, так как я...»

Упражнение «Письмо себе, любимому»

Сейчас вы напишете письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? (Участники занятия высказывают своё мнение) Вы сами. Напишите письмо себе, любимому.

Рефлексия:

- С каким чувством писали письмо?
- Кто хочет прочитать или пересказать своё письмо?
- Любовь – или другое отношение – чаще не в содержании, а в интонации, окраске, нюансах.

По ходу психолог может давать комментарии.

Стоит обратить внимание на то, как кто – то себя же и поучает, кто – то смотрит на себя снизу вверх, кто – то делится с собой теплом и нежностью, кто-то с собой на дружеской ноге, кто – то радуется себе, близкому, а кто – то тоскует по тому, каким он был когда – то.

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1)

3. Сад чувств.

Цель занятия: Восстановить внутреннее равновесие.

Оборудование:

- бумага и карандаши;
- «Камень повествования» – яркий поделочный камень, примерно с кулак размером, который дети могли бы держать в руках;
- Аудиокассета с записью спокойной музыки.

Содержание игры:

Все удобно сядьте. Давайте поговорим о том, что для вас тяжело и что происходит, когда вы чувствуете напряжение. Вы огорчаетесь? Или у вас болит голова или живот? Или вы не можете сосредоточиться и делаете очень много ошибок? Много в жизни вызывает у нас тяжёлое состояние: когда мы испытываем страх перед контрольной; когда мы на кого-нибудь сильно рассердимся, когда мы плохо выспались или поссорились с родителями. Но и

хорошие вещи могут вызвать у нас напряжение, например, когда мы чрезмерно радуемся своему дню рождения, так что даже не можем заснуть.

Думали ли вы о том, что вызывает у вас напряжение, приводит вас к стрессу? И как он у вас проявляется? Подумайте об этом минутку в тишине. Теперь будет говорить только кто-нибудь один из вас.

Этот учащийся должен будет взять камень повествования. Все остальные будут внимательно слушать.

Сначала пусть каждый ребенок расскажет о своей ситуации, а Вы напишите на доске список разных возможных ситуаций. Во второй части занятия вернитесь к этому списку и обсудите с учащимися, что можно сделать, чтобы справиться с напряжением.

Удобно сядьте и закройте глаза. Я хочу вам показать, как в плохие времена можно пополнить запас внутреннего спокойствия и обрести свежие силы. Три раза глубоко вздохните и слушайте внимательно мой голос. (См приложение) Теперь вздохните глубоко и попрощайтесь с садом. Ты знаешь, что ты всегда сможешь туда вернуться. Потянись и открой глаза. Возьми лист бумаги и нарисуй свой сад.

Рефлексия упражнения:

- Знаком ли тебе тревога, которая приносит пользу?
- Что происходит с твоим телом, когда ты испытываешь тревогу?
- Что делают твои родители, когда тревожатся?
- Достаточно ли тебе перемены, чтобы отдохнуть и «заправиться» энергией?
- Что больше всего тебе понравилось в воображаемом саду?
- Что доставило тебе наибольшую радость в твоей прогулке по саду: прекрасный вид, дивные звуки, запахи или вкусная еда?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.)

4. Рисуем чувства

Цель занятия: Научить выражать учащихся свои чувства внутренне разрядить учащихся. Поднять самооценку.

Оборудование: Бумага и карандаши.

Содержание игры:

Возьмите бумагу и нарисуйте, как вы себя в данный момент ощущаете. Подберите цвета, подходящие вашему чувству. Вы можете царапать, можете рисовать линии, круги, узоры или картинку, в общем, всё, что вам хочется.

Я буду ходить по рядам, и вы мне скажите, какое чувство вы хотите показать своим рисунком. Я запишу это слово, и вы сможете его потом приписать на свою картинку.

Учащиеся сами могут написать чувство на рисунке. Важно, чтобы каждый ребенок смог показать свой рисунок, а Вы положительно оценили его: так, чтобы дети поняли, что подобное рисование – хорошая возможность заметить и назвать свои собственные чувства. Поговорите также с детьми о том, что они могут делать и делают, когда им скучно; когда они волнуются; когда ревнуют...

Рефлексия упражнения:

- Какое чувство тебе больше всего нравится?
- Какое чувство тебе не нравится?
- С каким чувством ты идёшь утром в школу?
- Когда ты радуешься?
- Когда ты злишься?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.)

5. Воздушный шарик

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Оборудование:

Содержание игры:

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию:

"Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу".

Упражнение можно повторить 3 раза.

Рефлексия.

- Трудно ли было представить себе надутый шар?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

6. Штанга

Цель: расслабить мышцы спины.

"Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз".

Вариант 2

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

"А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы". Упражнение можно выполнить несколько раз.

Рефлексия.

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.)

7. Драка

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.
"Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь.
Рефлексия.

- Трудно ли было задерживать дыхание?
Какие мысли приходили к вам в голову, когда делали паузу и выдыхали?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.)

Раздел III

Навыки общения и уверенного поведения 4 (часа)

1. Занятие: три портрета

Цель занятия: Создание условий для оценки подростками своего уровня уверенности в себе.

Оборудование:

Содержание занятия:

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

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

Например:

Уверенный человек	неуверенный человек	самоуверенный человек
спокойный	Говорит тихо	Говорит громко
Смотрит на собеседника во время разговора	Не смотрит в глаза	грубит
Отстаивает свою точку зрения	Не умеет отказать	Командует там, где не имеет права...
общительный	стесняется	
Не боится показывать, что чего — то не знает..	Необщительный...	

Важно подчеркнуть, чем похожи друг на друга неуверенное и самоуверенное поведение – и за тем, и за другим может стоять неуверенность человека в себе, в своих силах, в том, что он интересен другим людям сам по себе.

Вторым этапом ребята думают над вопросом: В каких ситуациях люди чувствуют себя неуверенно? На доске составляется «копилка трудных ситуаций». Затем они обобщаются в пять ситуаций, которые наиболее типичны для подростков.

Дальше ребята самостоятельно оценивают своё пространство уверенности (смотри приложение)

Рефлексия занятия:

- Доволен ли ты своей «геометрией уверенности»?
- Как твоя неуверенность мешает в тех или иных ситуациях?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.)

2. Работаем над уверенностью в себе

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

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

Содержание занятия:

1. Приветствие.

2. Ролевое проигрывание ситуаций в группах

Разбить детей на группы и раздать карточки с ситуациями. Выбрать наблюдателя, который не вмешивается в разыгрывание, а в конце даёт обратную связь. Затем можно поменяться ролями.

Если работа в группе пройдет быстро, можно дать дополнительную карточку.

После обсуждения в группе ситуации разыгрываются и обсуждаются в общем кругу.

3. Отработка навыков уверенного поведения. Психолог предлагает ситуацию, она разыгрывается желающими и анализируется всей группой.

4. Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.)

5. Рефлексия занятия.

3. Уверенность в повседневной жизни.

Цель: познакомить с конкретными техниками уверенного поведения в ситуациях давления, ущемления прав; тренировать навыки уверенного поведения

Оборудование: листочки с текстами.

Содержание занятия:

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

Работа с текстом:

Участники получают текст и работают с ним. Можно провести демонстрацию каждой техники вместе с помощником.

Знакомство со способами как отстаивать свои права:

I способ. Заигранная пластинка.

Этим способом можно отстаивать свои права, если они ущемлены. Имейте в виду, что данный способ раздражает людей.

Повторяйте своё требование снова и снова, не повышая голоса, без гнева и раздражения. При этом можно заменять слова близкими по значению, не меняя общего смысла.

Например, вы приходите в магазин. Полчаса назад вы купили мясо и забыли его здесь.

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

- Ну и что?

- Мне нужно мое мясо.

- Посмотрите дома, в другой сумке.

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

- Ничем не могу помочь.

- Мне нужно моё мясо.

- Очередь волнуется!

- Я вижу это, но мне нужно мое мясо.

- ...

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

Рефлексия занятия.

4. «Я – Алла Пугачева»

Цель: отработка навыков уверенного поведения, повышение самооценки.

Содержание игры:

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

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

Рефлексия:

- Почему ты выбрал именно этого героя?
- Что было трудным в упражнении?
- С каким чувством вы показывали своего героя?

Упражнение «А кроме того...»

Цели: Эта игра – прекрасное лекарство от недовольства, апатии и плохого настроения.

Содержание игры:

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

Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга. Вы можете тут же начать рассказывать друг другу о неприятных или обидных вещах и жаловаться на жизнь, что есть сил. Говорите друг другу фразы, начинающиеся всегда с одних и тех же слов: «А кроме того...». Это может выглядеть так: «А кроме того, я сегодня вообще не хотел идти в школу» или «А кроме того, я совсем не хочу писать диктант» и т.д.

Имеет смысл продолжать это упражнение 2-3 минуты.

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.)

5. «За что меня любит мама»

Цель: отработка навыков уверенного поведения, повышение самооценки.
Содержание игры: Все дети сидят в кругу (или за партами). Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама. Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил, за что любит мама каждого присутствующего в группе ребенка. При затруднении другие дети могут ему помочь. Примечание: на первых порах дети, чтобы показаться значимыми для других, рассказывают, что мамы любят их за то, что они моют посуду, не мешают маме писать диссертацию, за то, что любят маленькую сестренку... Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

Рефлексия.

- Приятно ли вам было узнать, что все, что вы сказали, другие дети запомнили?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.)

6 «Скульптура»

Цель: Развитие умения владеть мышцами лица, рук, ног и т. д., снижение мышечного напряжения.

Содержание: Дети разбиваются на пары. Один из них —скульптор, другой —скульптура. По заданию взрослого (или ведущего-ребенка) скульптор лепит из

«глины» скульптуру: ребенка, который ничего не боится; ребенка, который всем доволен; ребенка, который выполнил сложное задание и т. д. Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут выбирать сами дети. Затем дети могут поменяться ролями. Возможен вариант групповой скульптуры. После проведения игры целесообразно обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую — нет.

Рефлексия.

- Сложно ли было в роли скульптуры?
- Все ли удавалось скульптуру?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.)

7. «Недотроги»

Цель: Игра способствует повышению самооценки ребенка, развитию эмпатии. Оборудование: картон, скотч, стикеры, ручки.

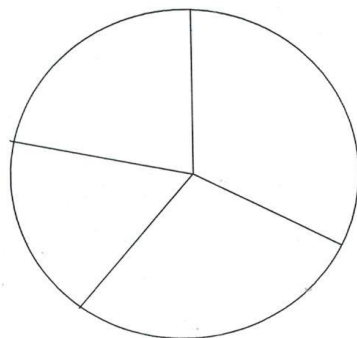
Содержание: Взрослый вместе с детьми в течение нескольких занятий рисуют карточки с пиктограммами. Необходимо обсудить с детьми, что означает каждая пиктограмма. Например, картинка с изображением улыбающегося человечка может символизировать Веселье, с изображением, например, двух одинаковых нарисованных конфет — Доброту или Честность. Если дети умеют читать и писать, вместо пиктограмм можно записать на каждой карточке какое-либо положительное качество ребенка (обязательно положительное!). Каждому ребенку выдается 5—8 карточек. По сигналу ведущего дети стараются закрепить на спинах товарищей (при помощи скотча, стикеров и т. д.) все карточки. По следующему сигналу взрослого дети прекращают игру и обычно с большим нетерпением снимают со спины «добычу». На первых порах, конечно, случается, что не у всех играющих оказывается много карточек, но при многократном повторении игры и после проведения обсуждений ситуация меняется. Во время обсуждения можно спросить у детей, приятно ли получать карточки. Затем можно спросить, что приятнее: дарить хорошие слова другим или получать их самому. Как правило, дети говорят, что нравится и дарить, и получать. Тогда ведущий может обратить их внимание на тех детей, которые совсем не получили карточек или получили совсем мало. Обычно эти дети признаются, что они с удовольствием дарили, но им бы тоже хотелось получить в подарок карточку. Чаще всего, при повторном проведении игры «отверженных» детей не остается.

Рефлексия.

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.)

Приложения

К занятию 3.1



К занятию 3.2

Памятка

признаки уверенного поведения (я - хороший, ты - хороший)

У человека есть 3 потребности: в понимании, в уважении, в принятии. Только удовлетворив эти потребности, мы войдем в контакт с человеком, а удовлетворяются они лишь при уверенном поведении:

- Использует «Я - высказывание»;
- Применяет эмпатическое слушание;
- Умеет говорить о своём желании;
- Отражает высказывания;
- Отражает чувства;
- Умеет отказывать;
- Умеет просить;
- Умеет принимать отказ;
- Говорит прямо и открыто;
- Склонен к компромиссам, предлагает их сам.

Карточки с ситуациями:

- В школьной столовой. Ты опаздываешь на занятие, но очень хочешь есть.
- Тебя вызвали к доске, но ты очень плохо знаешь учебный материал
- Ты увидел, как старший ученик обидел твою младшую сестру
- Не успел доделать самостоятельную работу. Прозвенел звонок на перемену. Ваш класс дежурный.

К занятию 3.2

Мои личные права

1. Я имею право судить о своем поведении, мыслях, эмоциях и брать на себя ответственность за их последствия.
2. Я имею право не оправдываться.
3. Я могу сам(а) решать, брать ли мне ответственность за чужие проблемы.
4. Я имею право изменить своё решение или быть нелогичным в его принятии.
5. Я имею право делать ошибки и отвечать за них.
6. Я имею право сказать «Я не знаю», «Я не понимаю».
7. Я имею право не зависеть от того, как ко мне относятся другие.

I. Тест школьной тревожности (Филиппс-тест)

Цель: Изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить "Да" или "Нет".

Инструкция: "Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. Отвечайте на вопрос, ДА, если Вы согласны с ним, или НЕТ, если не согласны".

Обработка и интерпретация результатов:

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил "Да", в то время как в ключе этому вопросу соответствует "-", то есть ответ "нет". Ответы, не совпадающие с ключом — это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста — о высокой тревожности.
2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется также, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Факторы № вопросов

1. Общая тревожность в школе 2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58
S = 22
2. Переживание социального стресса 5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44
S = 11
3. Фрустрация потребности в достижении успеха 1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43
S = 13
4. Страх самовыражения 27, 31, 34, 37, 40, 45
S = 6
5. Страх ситуации проверки знаний 2, 7, 12, 16, 21, 26
S = 6
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих 3, 8, 13, 17, 22
S = 5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу 9, 14, 18, 23, 28
S = 5
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями 2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47
S = 8

Ключ к вопросам

"+" — Да

"-" — Нет

Ключ к вопросам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	+	--
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
--	--	--	--	--	--	--	+	--	+	--	+
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
+	--	--	--	--	+	--	--	--	--	+	+
37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
--	+	+	--	+	--	+	+	--	--	--	--
49	50	51	52	53	54	55	56	57	58		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--		

Результаты

1) Число несовпадений знаков ("+" -Да, "-" -Нет) по каждому фактору (- абсолютное число несовпадений в процентах: < 50%; > 50%; > 75%).

Для каждого респондента

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса: — абсолютное значение — < 50%; > 50%; > 75%

- 4) Представление этих данных в виде диаграммы.
- 5) Количество учащихся, имеющих несовпадений по определенному фактору > 50% и > 75% (для всех факторов).
- 6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.
- 7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора)

1. Общая тревожность в школе — общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

Общая тревожность — обычное эмоциональное состояние ребенка в школе. Оно может быть позитивным на фоне общей высокой тревожности. То есть ребенок эмоционально неблагополучен, но в школе чувствует себя достаточно уверенно и спокойно. Возможен и противоположный вариант: в целом спокойный и эмоционально устойчивый ребенок ощущает себя в школе плохо.

2. Переживания социального стресса — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего — со сверстниками).

Переживания социального стресса — в данном случае тест фиксирует то эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего со сверстниками). Очень часто высокую тревожность по этому фактору демонстрируют лидеры. Важно соотносить данные по этой шкале с другими. Когда высокая тревожность по этому фактору совпадает с аналогичной по другим факторам, это менее информативно и значимо, чем единичный случай высокой тревожности, приходящийся именно на этот фактор.

3. Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психологический фон, не позволяющий ребенку удовлетворять свои потребности в успехе, достижениях высоких результатов. Интересно, что в классах, обучавшихся в начальной школе по системе Занкова, значительно реже выражен этот показатель, чем в «обычных» классах.

4. Страх самовыражения — негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

Страх самовыражения — негативные эмоциональные переживания возникают у ребенка в ситуациях, предполагающих самораскрытие, предъявление себя другим, демонстрацию своих возможностей. Судя по всему, это один из самых типичных, культурно заданных страхов для наших детей от Якутска до Калининграда. Встречается очень часто. Если высокие показатели по нему имеют многие ученики данного класса, это говорит о неблагоприятной пе-

педагогической ситуации, которая провоцирует развитие страха самовыражения.

5. Страх ситуации проверки знаний — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.

Страх ситуации проверки знаний — переживание тревоги в ситуациях проверки, особенно публичной, знаний, достижений, учебных возможностей. Типично для неуспешных школьников. В остальных случаях является важным симптомом эмоционального неблагополучия. В массовом проявлении отражает некоторую педагогическую традицию, которую не мешало бы изменить.

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих — тревожная ориентация на значимых других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, сильные переживания по поводу отзывов, даваемых окружающими, ожидание негативных оценок. Еще один «культурный» страх, если принимать в расчет его чрезвычайную распространенность в школах России. Встречается в массовом порядке. Важен не столько для индивидуальных психологических диагнозов, сколько для консультирования педагогов!

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожные факторы среды. Можно сказать, что это индивидуальная неприспособленность к неприятностям. Встречается не очень часто, (2—3 ребенка на класс), но каждый случай, требует отдельного глубокого анализа, прежде всего с точки зрения причин такой низкой толерантности. Их выявление позволяет оберегать ребенка от травмирующих его ситуаций.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка. Этот показатель важен в процессе консультирования педагогов, он отражает особенности системы отношений взрослых и детей в школе. Менее информативен для неуспешных в учебе школьников.

Таким образом, Филлипс-тест дает информацию, важную для выявления индивидуальных особенностей статуса школьников, состояния отношений в системе «учитель-ученик», характеристики общей педагогической ситуации в школе.

Весь материал, необходимый для проведения, интерпретации и представления данных по тесту, приведен ниже. Работа окажется действительно благодарной и возместит затраты в том случае, если вы не ограничитесь формальным численным анализом данных, а поразмышляете над показателями, сравните их со своими наблюдениями, поищите не только внутренние психологические но и социально-педагогические причины полученных результатов.

Тест школьной тревожности (Филлипс – тест).

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты не решаешься высказаться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопросы учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты чувствуешь себя с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым уважением?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение товарищей те из учеников, которые не справляются с учебой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращает на тебя внимания?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как мамы других твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не

можешь ты?

55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?

56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?

57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?

58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

II. ВЫЯВЛЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ (по Кондашу)

Инструкция. «На следующих страницах перечислены ситуации, с которыми Вы часто встречаетесь в жизни. Некоторые из них могут быть для Вас неприятными, вызвать волнение, беспокойство, тревогу, страх. Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр справа: 0, 1, 2, 3, 4.

Если ситуация совершенно не кажется Вам неприятной, обведите цифру 0.

Если она немного волнует, беспокоит Вас, обведите цифру 1.

Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что Вы предпочли бы избежать ее, обведите цифру 2.

Если она для Вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведите цифру 3.

Если ситуация для Вас крайне неприятна, если Вы не можете перенести ее и она вызывает у вас очень сильное беспокойство очень сильный страх, обведите цифру 4.

Ваша задача — представить себе как можно яснее каждую ситуацию и обвести кружком ту цифру, в какой степени эта ситуация может вызывать у Вас опасение, беспокойство, тревогу или страх».

1. Отвечать у доски	0 1 2 3 4
2. Пойти в дом к незнакомым людям	0 1 2 3 4
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	0 1 2 3 4
4. Разговаривать с директором школы	0 1 2 3 4
5. Думать о своем будущем	0 1 2 3 4
6. Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить	0 1 3 4
7. Тебя критикуют, в чем-то упрекают	0 1 2 3 4
8. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	0 1 2 3 4
9. Пишешь контрольную работу	0 1 2 3 4
10. После контрольной учитель называет отметки	0 1 2 3 4
11. На тебя не обращают внимания	0 1 2 3 4
12. У тебя что-то не получается	0 1 2 3 4
13. Ждешь родителей с родительского собрания	0 1 2 3 4
14. Тебе грозит неуспех, провал	0 1 2 3 4
15. Слышишь за своей спиной смех	0 1 2 3 4
16. Сдаешь экзамены в школе	0 1 2 3 4
17. На тебя сердятся (непонятно почему)	0 1 2 3 4
18. Выступать перед большой аудиторией	0 1 2 3 4
19. Предстоит важное, решающее дело	0 1 2 3 4
20. Не понимаешь объяснений учителя	0 1 2 3 4

21. С тобой не согласны, противоречат тебе	0 1 2 3 4
22. Сравниваешь себя с другими	0 1 2 3 4
23. Проверяются твои способности	0 1 2 3 4
24. На тебя смотрят как на маленького	0 1 2 3 4
25. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	0 1 2 3 4
26. Замолчали, когда ты подошел (подошла)	0 1 2 3 4
27. Оценивается твоя работа	0 1 2 3 4
28. Думаешь о своих делах	0 1 2 3 4
29. Тебе надо принять для себя решение	0 1 2 3 4
30. Не можешь справиться с домашним заданием	0 1 2 3 4

Методика включает ситуации трех типов:

- 1) ситуации, связанные со школой, общением с учителями;
- 2) ситуации, актуализирующие представление о себе;
- 3) ситуации общения.

Соответственно виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены: школьная, самооценочная, межличностная. Данные о распределении пунктов шкалы представлены в таблице.

Виды тревожности:

Вид тревожности	Номер пункта шкалы									
Школьная	1	4	6	9	10	13	16	20	25	30
Самооценочная	3	5	12	14	19	22	23	27	28	29
Межличностная	2	7	8	11	15	17	18	21	24	26

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные результаты интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей шкале — как общий уровень тревожности.

Уровень тревожности:

Уровень тревожности	Группа учащихся		Уровень различных видов тревожности			
	класс	пол	баллы			
1. Нормальный	7	ж	35-67	8-22	10-21	8-22
		м	22-60	5-20	5-17	7-18
	8	ж	30-62	7-19	11-21	7-20
		м	17-54	4-17	4-18	5-17
	9	ж	17-54	2-14	6-19	4-19
		м	10-48	1-13	1-17	3-17
	10	ж	35-62	5-17	12-23	5-20
		м	23-47	5-14	8-17	5-14
	11	ж	36-64	6-19	4-18	5-18
		м	25-46	5-15	7-18	5-13
2. Несколько повышенный	7	Ж	68-73	23-27	22-26	23-27
		м	61-66	20-25	17-22	19-25
	8	Ж	63-78	20-25	22-26	21-27
		м	55-73	18-23	19-25	18-24
	9	ж	55-72	15-20	20-26	20-26
		м	49-67	14-19	18-26	18-25

	10	ж	63-76	18-23	24-29	21-28
		М	48-60	15-19	18-22	15-19
	11	Ж	65-70	20-25	19-23	19-26
		м	47-53	16-22	19-24	14-18
3. Высокий	7	ж	74-94	28-32	25-33	28-34
		м	67-86	26-31	23-31	26-31
	8	ж	79-94	26-31	27-31	28-33
		м	74-91	24-30	26-32	25-30
	9	ж	73-90	21-26	27-32	27-33
		м	68-86	20-25	27-34	26-32
	10	ж	77-90	24-30	30-34	29-36
		М	61-72	20-24	23-27	20-23
	11	Ж	71-91	26-30	24-31	27-35
		м	54-85	22-26	25-29	18-23
4. Очень высокий	7	ж	Более 94	Более 32	Более 33	Более 34
		м	Более 86	Более 31	Более 31	Более 31
	8	ж	Более 94	Более 31	Более 31	Более 33
		м	Более 91	Более 30	Более 32	Более 30
	9	ж	Более 90	Более 26	Более 32	Более 33
		м	Более 86	Более 25	Более 34	Более 32
	10	ж	Более 90	Более 30	Более 34	Более 36
		М	Более 72	Более 24	Более 27	Более 23
	11	Ж	Более 91	Более 30	Более 31	Более 35
		м	Более 85	Более 26	Более 29	Более 23
5. «Чрезмерное спокойствие»	7	ж	Менее 5	Менее 8	Менее 10	Менее 8
		м	Менее 22	Менее 5	Менее 5	Менее 7
	8	ж	Менее 30	Менее 7	Менее 11	Менее 7
		м	Менее 17	Менее 4	Менее 4	Менее 5
	9	ж	Менее 17	Менее 2	Менее 6	Менее 4
		м	Менее 10	—	—	Менее 3
	10	ж	Менее 39	Менее 5	Менее 12	Менее 5
		М	Менее 23	Менее 5	Менее 8	Менее 5
	11	Ж	Менее 36	Менее 6	Менее 4	Менее 5
		м	Менее 25	Менее 5	Менее 7	Менее 5

Используемая литература

1. С. Афанасьев, С. Каморин «300 творческих конкурсов для детей, подростков, взрослых» М. «Аст-пресс СПД» 2001
2. А.В. Микляева, П.В. Румянцева Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2004-248 с., ил
3. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф.Анн-СПб.: Питер, 2003.-272 с.:ил.-/ Серия «Эффективный тренинг»
4. К.Фопель Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем.: В 4-х томах. Т.1.- М.:Генезис, 2003.-160 с., ил.
5. К.Фопель Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем.: в 4-х томах Т.3. 2-е изд., Стер-М.: Генезис, 2003-160с., ил.
6. К.Фопель Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем.: В 4-х томах. Т.1.- М.:Генезис, 2003.-160 с., ил.