

Главное управление по образованию
Витебского облисполкома

ГУО "Витебский областной
социально-педагогический центр"



**УПРАЖНЕНИЯ,
НАПРАВЛЕННЫЕ НА
КОРРЕКЦИЮ
ИНДИВИДУАЛЬНЫХ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ
ОСОБЕННОСТЕЙ
ДЕТЕЙ**

**(ФОРМИРОВАНИЕ
АДЕКВАТНОЙ
САМООЦЕНКИ,
СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ
ТРЕВОЖНОСТИ)**

**Основной отдел
защиты прав и
законных интересов
несовершеннолетних**



Контакты основного отдела

8 (0212) 26 11 67

8 (0212) 26 11 64

Консультационный пункт

8 (0212) 26 11 63

Сайт

<https://oblspc.vitebsk.by>

Электронный адрес:

spc@vituo.by

[vit.oblspc@yandex.by](mailto:vitebsk@yandex.by)

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

самооценка (адекватная, завышенная,
заниженная),

тревожность (ситуативная, личностная),

физиологические и психологические
причины тревожности,

связь самооценки и тревожности



№5



Содержание

Пояснительная записка	с. 4-7
Упражнения, направленные на формирование адекватной самооценки и снижение уровня тревожности.....	с. 8-31
1. Упражнение "Нарисуй свое настроение"	
2. Упражнение "Моя карта"	
3. Упражнение "Ощущение уверенности"	
4. Упражнение "Что я знаю о себе"	
5. Упражнение "Какой Я"	
6. Упражнение "Я..." (визуализация)	
7. Упражнение "Я имею ценность"	
8. Упражнение "Я подарок для человечества"	
9. Упражнение "Квадрат самооценки"	
10. Упражнение "Вы меня узнаете"	
11. Техника "Сосуд"	
12. Упражнение "Левша"	
13. Упражнение "Маска – я"	
14. Упражнение "Как справиться с плохим настроением"	
15. Упражнение "Расследование"	
16. Упражнение "Мой самый счастливый день"	
17. Релаксационное упражнение "Полет к звезде"	
18. Упражнение "Продолжи фразу..."	
19. Упражнение "Монстр по имени Тревога"	
20. Упражнение "Мои чувства"	
21. Упражнение "Внимание позитив"	
22. Упражнение "Контур человека"	
23. Упражнение "Десять комнат"	
24. Упражнение "Утро завтрашнего дня"	
25. Упражнение "Символ уверенности"	
26. Упражнение "Дыхание"	
27. Упражнение "Мое настроение"	
28. Упражнение "Уметь говорить нет"	






Упражнение ”Я хочу изменить в себе“

30. Упражнение ”Оптимистический взгляд“
31. Упражнение ”Мой портрет в лучах солнца“
32. Упражнение ”Я хочу изменить в своем поведении“
33. Техника ”Цель“
34. Упражнение ”Мои жизненные цели“
35. Упражнение ”Закончи фразу“
36. Упражнение ”Река жизни“
37. Упражнение ”Хорошо-плохо“
38. Упражнение ”Три желания“
39. Упражнение ”Дерево жизни“
40. Упражнение ”Похвала себе“

Источники..... с. 32

Сборник информационных материалов №5 включает упражнения, направленные на формирование адекватной самооценки и снижение уровня тревожности у детей младшего школьного и подросткового возраста, предназначен для педагогов-психологов социально-педагогических центров и учреждений профессионального образования.





*Каждый человек стоит ровно столько,
во сколько сам себя оценивает*

Ф.Рабле

Самооценка – это личностное суждение о собственной ценности, которое выражается в свойственных человеку установках. Это явление уникальное, сугубо индивидуальное и объективное, образно говоря, ”внутренние весы“ человека, на которых он ”взвешивает“ свои достоинства и недостатки. Самооценка – это отношение человека к себе, своему характеру, внешнему виду, речи и т.п. Человек выступает для самого себя как особый объект познания.


Самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности. Она тесно связана с уровнем притязаний человека, то есть степенью трудности целей, которые он ставит перед собой.

Формирование самооценки берет начало с младенческого возраста. В данном возрастном периоде необходимым для становления самооценки является общение с матерью, а также с другими значимыми взрослыми, так как взрослый человек – первый информатор ребенка о самом себе. Кроме того, в младенческом возрасте важна именно эмоциональная составляющая общения ребенка с окружающими: насколько она будет благоприятна, настолько положительно в дальнейшем сложится самооценка.

В раннем детстве первые представления о себе складываются к одному году. Главным образом познание себя происходит через телесные ощущения себя, визуальные образы отображения себя в зеркале. Однако родители и значимые взрослые также остаются главными регуляторами самооценки ребенка.

Старший дошкольный возраст в вопросе самооценки характеризуется отделением ребенком себя от другого. Развитию самооценки способствует общение со сверстниками: дошкольник оценивает деятельность другого ребенка, формирует к нему отношение, что приводит к способности видеть себя их глазами и к анализу собственной деятельности. Однако ребенку трудно отделить свои умения от личности в целом, поэтому признание своих неудач по сравнению с другими детьми приводит к общей оценке себя хуже остальных. Для компенсации этого самооценка детей в данном возрасте немного завышена. Кроме того, самооценка развивается и под влиянием мнения родителей о ребенке.

В младшем школьном возрасте на становление самооценки главным



образом оказывает влияние три фактора: успеваемость, особенности общения учителя с классом, стиль семейного воспитания. Оценка учителем знаний ребенка автоматически переносится на оценку самого ребенка и его социального статуса в классе. Следует добавить, что к концу младшего школьного возраста формируется способность к рефлексии.

Особую специфику представляет самооценка подростков. На первый план в ее становлении выступает роль общения и взаимодействия с другими. В данном возрасте самооценка становится более реалистичной и основана на реальных действиях подростков, другими словами увеличивается степень ее адекватности. Также самооценка подростка может изменяться в зависимости от конкретной ситуации, т.е. обладает более высокой дифференцированностью.

Можно выделить 3 уровня подростковой самооценки:

Адекватная самооценка – реалистичная оценка самого себя, своих способностей и поступков. Адекватная самооценка помогает подростку правильно соотнести свои силы с различными задачами и требованиями окружающих. Подростки с адекватной самооценкой имеют много интересов, межличностных контактов. Их активность умеренна и целесообразна, направлена на познание других и себя в процессе общения.


Завышенная самооценка – неадекватно высокое оценивание подростком своих умений и способностей. Подростки с завышенной самооценкой имеют большую направленность на общение, причем малосодержательное. Они меньше склонны выражать себя через продуктивную деятельность.

Заниженная самооценка – неадекватное недооценивание себя подростком, принижение своих достоинств.

Одна из типичных проблем, с которыми сталкивается педагог-психолог – **тревожность**, поскольку она отрицательно влияет на все сферы жизнедеятельности: общение, здоровье, учебную деятельность и общий уровень психологического благополучия.

Возникновение чувства тревоги – необходимая физиологическая реакция, с помощью которой организм пытается заблаговременно реагировать на изменения в окружающей среде. Тревога становится для человека проблемой, когда эти физиологические реакции запускаются чаще, чем следует, и подкрепляется негативным мышлением и беспокойством. Беспокойство охватывает человека, в результате чего мелкие проблемы вызывают чрезмерные чувства и утрату контроля над поведением в целом.

Американским психологом К. Спилбергом было выделено две формы тревожности: ситуативная и личностная.



Ситуативная тревожность, исходя из позиции автора, представляет собой тревогу как ”состояние, которое проявляется временно впоследствии действия факторов, которые представляют реальную или воображаемую опасность“. Если мы говорим о проявлении ситуативной тревожности у подростков, то это чаще касается ситуаций учебной деятельности, конфликтов со сверстниками и значимыми взрослыми.

К примеру, Е.П. Ильин выделил следующие причины, вызывающие ситуативную тревогу в подростковом возрасте:

- 1) контрольные и другие проверочные работы;
- 2) вызов к доске, единичный устный ответ, который может повлечь за собой критику сверстников и учителей;
- 3) получение субъективно плохой оценки;
- 4) критика родителей по поводу успеваемости подростка;
- 5) конфликтное общение со сверстниками.

Особенность понятия **личностной тревожности** заключается в том, что она представляет собой свойство личности (по утверждению К. Спилберга) или черту характера (по Н.Д. Левитову), которая проявляется в условиях минимальной опасной ситуации, повышая при этом показатель ситуативной тревожности.

Развитие тревожности происходит параллельно с физиологическими и психологическими изменениями личности подростка. К **физиологическим причинам** развития тревожности у подростков можно отнести половое созревание, активацию вегетативной нервной системы, что естественным образом отображается на эмоциональном фоне ребенка. К **психологическим причинам** развития тревожности у подростков относятся: противоречивость ожиданий подростка, неадекватность самооценки, конфликты с родителями и другими значимыми взрослыми, а также с самим собой, отсутствие референтной группы.

Также подростковый возраст является самым сензитивным для развития тревожности, как личностного новообразования.

Личностная тревожность, как и самооценка, проявляется на трех уровнях: высоком, среднем и низком.

Высокий уровень тревожности чаще возникает вследствие противоречивых ожиданий окружающих людей, с одной стороны, они выдвигают завышенные требования и стандарты поведения в деятельности для подростков, а с другой – представляют возможности подростка заниженными и недостаточными. Такая ситуация приводит к ”дефициту успеха“ у детей или же противоположному состоянию, когда подростки грубят на малейшие



замечания, не воспринимают критику в свой адрес, реагируют криком, плачем, вспыльчивостью. Помимо участия окружающих, высокий уровень тревожности может быть спровоцирован неудачами в различных областях деятельности (например, учебной), или же личностными конфликтами, нарушениями в развитии самооценки.

Таким образом *самооценка и тревожность* у детей и подростков имеют *сложную и обоюдную связь*, поскольку не только самооценка влияет на уровень личностной тревожности, но и личностная тревожность влияет на самооценку. Однако следует учитывать, что имеются также отличительные особенности коррекции подростковой самооценки и личностной тревожности.

Психологическая коррекция подростковой самооценки и личностной тревожности включает в себя работу не только с непосредственным проблемным полем (заниженная или завышенная самооценка, высокий уровень тревожности), но и с опосредованными личностными особенностями подростков, взаимосвязанными с ними. При составлении коррекционной программы важно предусмотреть указанные особенности.



Упражнения, направленные на формирование адекватной самооценки и снижение уровня тревожности

1. Упражнение "Нарисуй свое настроение"

Это упражнение можно применять на первых встречах с целью установления контакта, знакомства, снятия напряжения.

Цель: осознание актуального настроения, погружение в себя, самопознание, обнаружение проблемы, ее отреагирование.

Возраст: с 9 лет.

Инвентарь: альбом или лист белой бумаги А4, восковые мелки или цветные карандаши.

Педагог-психолог во время беседы с ребенком просит его сесть поудобнее, и почувствовать, в каком он находится настроении. Затем педагог-психолог задает ребенку вопросы и дает следующую инструкцию: "На что похоже твое настроение? Какого оно цвета? Возьми и нарисуй свое настроение. Это может быть реальный предмет или объект, это могут быть цветные пятна, каракули. Как тебе хочется!"

После того, как ребенок нарисовал, педагог-психолог предлагает придумать метафору, которая отражала бы его настроение и подходила бы к рисунку.

Далее, специалист предлагает ребенку положить рисунок на пол, чтобы посмотреть на него со стороны, и продолжает обсуждение: "Нравится ли тебе рисунок или нет? Хотелось бы тебе что-нибудь изменить в нем? Если хочешь – измени. Если ты ничего не хочешь менять – определи для себя, почему ты не хочешь этого делать".

Важно понимать, что объективное содержание рисунка не имеет никакого значения, важно – настроение.

2. Упражнение "Моя карта"

Цель: содействие принятию себя.

Возраст: с 9 лет.

Инвентарь: Лист белой бумаги А4, простой карандаш, цветные карандаши или фломастеры.

Педагог-психолог просит ребенка нарисовать картинку, изображающую различные аспекты его личности: "Как выглядит твоя приятная сторона? Как – злая? А как – испуганная или смелая? У нас множество сторон личности. Ты можешь изобразить различные стороны своей личности как угодно".

3. Упражнение "Ощущение уверенности"

Цель: повышение уверенности в себе, развитие внутреннего потенциала.

Возраст: с 14 лет.

Педагог-психолог предлагает подростку обратиться к воспоминаниям о своих достижениях в прошлом, после чего постараться сознательно вызвать в себе ощущения уверенности, которые ассоциируются с тем событием или свершением в жизни. Дополнительно поясняет, что для этого достаточно вспомнить и заново пережить три ситуации, в которых он чувствовали себя, как никогда, уверенно.

Как правило, подростки говорят о том, что в таких случаях у них словно крылья за спиной вырастают. Уверенному человеку кажется, что он внезапно вырос, что все кругом – его единомышленники. Внутри появляется стержень, человек распрямляет спину, и, расправив плечи, прямо смотрит в глаза другим.

Педагог-психолог предлагает установить условный "психологический якорь" в виде этих положительных эмоций, прибегать к которому стоит в ситуациях, когда подросток сталкивается с тревогой и ощущением собственного бессилия.

При подведении итогов упражнения, педагог-психолог делает акцент на положительных достижениях подростка, тем самым, стимулирует его поддерживать подобный настрой.

4. Упражнение "Что я знаю о себе"

Цель: осознание своих возможностей, развитие внутреннего потенциала.

Возраст: с 12 лет.

Инвентарь: лист белой бумаги А4, ручка или простой карандаш.


Педагог-психолог предлагает подростку начертить таблицу из четырех пронумерованных столбцов.

В процессе выполнения упражнения педагог-психолог 4 раза инструктирует подростка (после каждой инструкции дается время на выполнение).

Инструкции 1: "В столбике № 1 ты перечисляешь все, что ты умеешь, постарайся вспомнить все самое важное".

Инструкция 2: "В столбике № 3 ты перечисляешь все, что не умеешь".

Инструкция 3: "В столбике № 1 ты уже написал все, что умеешь. Но что-то ты умеешь лучше, а что-то хуже. Выбери то, что ты умеешь так хорошо,



что можешь научить других, и запиши в столбик № 2“.

Инструкция 4: ”Напиши в столбик № 4, чему бы ты хотел научиться.“

После заполнения столбика № 2 выясняется, что у подростка получилось пунктов меньше, чем в столбике № 1. Почему? В результате короткой дискуссии важно прийти к выводу, что не всё о себе известно: ”ведь если я думаю, что я что-то умею, я могу ошибаться“. Самый лучший способ проверить свое умение – попробовать научить другого.

В столбике № 4 тоже получается больше пунктов, чем в столбике № 3, так как то, чего мы делать не умеем, мы тоже не всегда четко осознаем.

Общий вывод после выполнения упражнения формулируется в результате короткой дискуссии: ”Для того чтобы быстрее чему-нибудь научиться, следует, во-первых, чаще заниматься самоанализом, во-вторых, смелее просить помощи у других“.

В конце упражнения педагог-психолог может предложить подростку следующее домашнее задание: ”Запиши сначала в тетради несколько предложений, а затем закончи их:

Я словно птица, когда...

Я превращаюсь в тигра, когда...

Я словно муравей, когда...

Я словно рыба, когда...

Я прекрасный цветок, если...“

5. Упражнение ”Какой Я“

Цель: формирование представлений о ценности своей личности.

Возраст: с 15 лет.

Педагог-психолог беседуя с подростком просит его охарактеризовать себя, отвечая на вопросы ”Что ты знаешь о себе? Каковы у тебя привычки (полезные и вредные)? Чему они способствуют? Как ты проводишь свое свободное время? Каково твое психофизическое здоровье? С чем ты не можешь согласиться, смириться? Чего ты хочешь достичь в жизни? Что для этого делаешь уже сегодня? Способствует ли это изменению твоей личности и жизненной ситуации? В какой мере и как?“

Н. Заболоцкий писал: ”Как мир меняется! И как я сам меняюсь! Лишь именем одним я называюсь, – на самом деле то, что именуют мной, не я один. Нас много. Я – живой“.

6. Упражнение ”Я..“ (визуализация)

Цель: развитие способности к осознанию своего ”Я“, своей ролевой позиции, формирование способности к безусловному принятию себя.

Возраст: с 9 лет.

Инвентарь: лист белой бумаги А4, простой карандаш, цветные карандаши.

Педагог-психолог поясняет ребенку: ”У всех нас множество ролей и различные отношения с разными людьми. Ты можешь быть сыном (дочкой), учеником (ученицей), старшим братом (сестрой), младшим братом (сестрой), внуком (внучкой), племянником (племянницей), двоюродным братом (сестрой), другом (подругой), няней, рабочим или членом команды.“

Затем задает вопросы для рассуждения: ”Подумай о своей жизни и обо всех ролях, которые ты выполняешь. По-разному ли ты себя чувствуешь в разных ролях? Может, в каких-то ролях ты чувствуешь себя счастливее, чем в других? В каких ролях ты чувствуешь себя важным и взрослым? В каких – маленьким?“

В конце педагог-психолог предлагает ребенку нарисовать картинку, изображающую различные роли, при этом уточняет, может ли ребенок найти способ показать, что он делает в различных ролях или как себя чувствует?

7. Упражнение ”Я имею ценность“

Цель: содействие осознанию личностной ценности.

Возраст: с 9 лет.

Педагог-психолог предлагает ребенку поразмышлять над своими отношениями с другими людьми и дополнить приведенные ниже предложения.

Мои друзья любят меня, потому что...

Мои родители счастливы, когда я...

Я счастлив, когда...

Мои учителя счастливы, когда я...

Я – неповторимая личность, потому что...

8. Упражнение ”Я подарок для человечества“

Цель: формирование представлений о ценности собственной личности.

Возраст: с 12 лет.

Педагог-психолог в ходе беседы с подростком, рассказывает и уточняет: ”Каждый человек – это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумай, в чем состоит твоя



исключительность и уникальность?

Итак, теперь подумай над тем, что ты действительно являешься подарком для человечества! Аргументируй свое утверждение со слов ”Я подарок для человечества, потому, что я...“

9. Упражнение ”Квадрат самооценки“

Цель: формирование положительного самоотношения, развитие внутренних ресурсов.

Возраст: с 13 лет.

Инвентарь: лист белой бумаги А4, линейка, простой карандаш или ручка.

Педагог-психолог озвучивает подростку инструкцию: ”Начерти квадрат и раздели его на 4 части. Подпиши каждую часть квадрата: внешность, мысли, чувства, действия. Затем обозначь в каждой части, насколько ты принимаешь свои мысли, чувства, внешность и действия от 0 до 100%. Конечно, важно себя принимать полностью, таким как есть... но небольшая неудовлетворенность собой считается нормой“.

Далее подростку необходимо описать уже подробно:

1) Внешность. Допустим, 30% подросток не принимает. Нужно попросить перечислить все, что входит в эти 30%. Затем пояснить подростку, что это будет именно то, что бы он хотел изменить в себе (например, поменять стиль в одежде, изменить питание, режим дня и так далее).


”Если то, что в себе не нравится, возможно поменять – тогда меняй. Составь план, запиши этот план в свой ежедневник. Если нет – значит любим себя как есть!“

2) Мысли. Подросток выписывает все мысли, которые не нравятся, анализирует, обсуждает вместе с педагогом-психологом.

Педагог-психолог может пояснить: ”Бывает так, что люди боятся своих мыслей. Но это, я думаю потому, что не принимают природу человека. Мы наполовину духовные существа, наполовину животные. Наши инстинкты могут порождать разного рода мысли и чувства, даже не совсем социально приемлемые. Эти мысли, конечно, не стоит брать за источник своих действий. Но всеми способами ”избавляться“ от них тоже не стоит. Лучше держать их в поле своего внимания и не давать им силу, а осуждать себя за то, что в голове появились какие-то не очень красивые мысли - вообще не стоит.

Чтобы мысли не были похожи на стаю мух в голове, важно организовывать их в цели.“

3) Чувства, эмоции. Так же педагог-психолог просит подростка выписать



все чувства и эмоции, которые ему не нравятся, затем подросток анализирует, идет совместное обсуждение.

Педагог-психолог поясняет подростку: ”Нет плохих эмоций! Эмоции показывают нам наши потребности и степень удовлетворения этих потребностей. Поэтому к ним важно проявлять внимание. Учись ”расшифровывать“ те послания, которые передают тебе твои чувства. Ты можешь выписать все эмоции, которыми ты недоволен и разобрать каждую из них: про что она тебе говорит? что ты можешь с ней сделать? Как только ты найдешь истинные потребности, о которых говорят тебе твои чувства – ты сможешь найти приемлемые способы удовлетворения этих потребностей и сможешь сделать себя чуть более удовлетворенным и счастливым“. (*Эмоциональная сфера обычно всегда требует особого внимания*).

4) Действия. Педагог-психолог просит выписать проблемы в этой сфере. Подросток анализирует и делает выводы.

Чаще всего эти проблемы связаны с неумением планировать свою жизнь и свое время.

”Теперь ты знаешь, что именно тебе не нравится в себе. Начерти таблицу, где будут два столбика: то, что я принимаю в себе и больше не осуждаю себя за это ни при каких обстоятельствах и то, что я меняю в своей жизни.

В том столбике, где находится список того, что ты хочешь поменять, подчеркни самое важное для себя, чем бы ты хотел заняться прямо сегодня.

Составь план на месяц, учитывая те моменты, которые хочешь изменить.


Например, ты заметил, что чрезмерная обидчивость тебе очень мешает в жизни. Сначала напиши, на кого и за что ты обижен. Потом впиши в план на месяц, в какой день ты будешь анализировать свои обиды и отпускать их. Возможно тебе для этого понадобится встретиться с обидчиком и прояснить ситуацию. А может, просто написать гневное письмо и выкинуть его (или использовать другие техники проработки обид)“.

10. Упражнение ”Вы меня узнаете“

Цель: формирование способности к безусловному принятию себя.

Возраст: с 12 лет.

Педагог-психолог подростку: ”Иногда обстоятельства складываются так, что необходимо назначить встречу с совершенно незнакомым человеком. Хорошо, если есть фотография этого человека. А если нет? Что делать? Вы договорились по телефону о дне, времени, месте встрече и о ”пароле“, по которому вы узнаете друг друга. Это может быть красный шарф и т.п. Ведь так обычно поступают люди.



Давай уйдем от этого стереотипа. Опиши себя так, чтобы человек, которого ты встречаешь, сразу тебя узнал. Найди у себя такие признаки! Это может быть твоя привычка поправлять очки, тереть правой рукой мочку уха, или необычная деталь походки“.

Педагог-психолог обсуждает с подростком его мнение и ощущения, которые возникли во время выполнения данного упражнения.

11. Техника ”Сосуд“

Цель: повышение уверенности в себе, формирование ценностного отношения к себе.

Возраст: с 12 лет.

Педагог-психолог дает подростку вазу или коробочку, чтобы тот складывал записанные на листках бумаги подтверждения своей ценности – успехи, достижения, поступки.

Когда подросток считает, что ”у него ничего не получается“ педагог-психолог достает вазочку и начинает с ним перебирать записки и нивелировать плохое отношение к себе.

12. Упражнение ”Левша“

Цель: снять эмоциональное напряжение и активизировать работу обоих полушарий.

Возраст: с 12 лет.

Инвентарь: лист белой бумаги А4 и простой карандаш.

Подростку предлагается изобразить на листе бумаги любой рисунок, но с одним условием: рисовать можно только левой рукой (если у подростка ведущая рука левая, то рисовать можно только правой).

По окончании упражнения педагог-психолог уточняет у подростка, что было самое сложное в выполнении упражнения.

13. Упражнение ”Маска – Я“


Цель: интеграция собственного ”Я“– образа, принятие себя, своих чувств, осознание истинных причин негативных эмоциональных проявлений.

Возраст: с 12 лет.

Инвентарь: лист белой бумаги А4, простой карандаш, цветные карандаши или краски, ножницы.

Педагог-психолог предлагает подростку нарисовать маску-настроение, которое преобладает у него на данный момент.

Важно обратить внимание на процесс рисования и на сам характер



изображения (как изображены глаза, рот, что в ряде случаев является проективным выражением тревожности или агрессии).

После того, как маска готова, нужно попросить подростка примерить маску на себя, посмотреть в зеркало. Можно, также, попросить показать с помощью мимики то настроение, с которым подросток делал маску.

Затем педагог-психолог предлагает учащемуся придумать маске имя, наделить ее характером, что любит, чего боится.

В ходе подведения итогов выявляются общие черты маски с ее автором, подчеркиваются положительные качества. Обсуждаются качества, которые вызывают дискомфорт. Педагог-психолог подводит ребенка к осознанию истинных причин негативных эмоциональных проявлений.

В конце упражнения ребенок должен рассказать о чувствах, которые испытывал в ходе выполнения задания, и какие испытывает после его завершения.

14. Упражнение "Как справиться с плохим настроением"

Цель: развитие умения самоанализа и преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Возраст: с 12 лет.

Инвентарь: листы белой бумаги А4, цветные карандаши.

Педагог-психолог просит подростка назвать 5 ситуаций, которые вызывают ощущение: "чувствую себя хорошо" и воспроизвести их в своём воображении, запомнить чувства, которые при этом возникли.

Затем просит подростка представить, что он кладет эти чувства в надёжное место и может достать их оттуда, когда пожелает.

В конце упражнения педагог-психолог предлагает нарисовать это место и назвать эти ощущения.

15. Упражнение "Расследование"

Цель: содействие избавлению от тревожных мыслей.

Возраст: с 13 лет.

Инвентарь: при необходимости, лист белой бумаги А4, ручка.

Педагог-психолог обсуждает с подростком вопрос о том, как чувство тревоги зачастую основывается на иррациональных мыслях. Затем предлагает привести пример тревожной мысли. Далее просит подростка вообразить себя детективом и найти как можно больше фактов и "улик", развенчивающих эту тревожную мысль. После этого педагог-психолог предлагает подростку заменить тревожную мысль на более здоровую и



реалистичную или утверждение.

”Мое чувство тревоги порождает такая мысль...

”Улики“, опровергающие тревожную мысль...

Реалистичная мысль или утверждение...“

Это упражнение необходимо повторить столько раз, сколько требуется, в отношении каждой тревожной мысли.

В ходе работы с подростком педагогу-психологу важно оценить, как часто возникает тревожная мысль. Необходимо оценивать изменения частоты и интенсивности этой тревожной мысли.

Можно предложить подростку возвращаться к этому упражнению каждый раз, когда у него будет возникать эта тревожная мысль.

Упражнение ”Мой самый счастливый день”

Цель: снятие эмоционального напряжения, тревожности и барьеров, которые мешают продуктивному, конструктивному взаимодействию.

Возраст: с 9 лет.

Инвентарь: лист белой бумаги А4, цветные карандаши.

Педагог-психолог предлагает ребенку в течение 3-5 минут вспомнить и нарисовать самый счастливый день в его жизни.

После того, как ребенок нарисовал, педагог-психолог просит его вспомнить, какие чувства он испытывал в тот день. Чем он ему запомнился? И поделиться своей радостью.

Рисование способствует невербальному выражению переживаний, о которых не каждый ребенок может рассказать другим. Доброжелательное обсуждение рисунка, понимание чувств ребенка и стимулирующая похвала снимают барьеры общения и эмоциональную напряженность.

17. Релаксационное упражнение ”Полет к звезде“

Цель: снять психоэмоциональное напряжение, мышечные зажимы; отработать навык рефлексии.

Возраст: с 13 лет.

Педагог-психолог, обращаясь к подростку, рассказывает: ”Когда рождается человек, то на небе загорается его звезда, чтобы светить ему весь его век. Она горит так ярко, что её спасательной энергии хватает на долгие-долгие годы, она оберегает нас, спасает, даёт надежду и силы.

И сегодня я предлагаю совершить тебе путешествие, но это будет необычное путешествие, мы совершим полёт к звезде, к своей звезде.

Сядь поудобнее и закрой глаза. Сделай глубокий вдох и выдох...



Ты чувствуешь, как твои ноги постепенно отрываются от земли, а тело становится невесомым, очень лёгким... и ты начинаешь медленно-медленно подниматься вверх, к небу. Посмотри вниз: всё, что раньше тебя окружало (дома..., улицы..., деревья..., парки..., машины...) всё становится маленьким, едва заметным.

А если ты поднимешь голову вверх, то увидишь всё то, что раньше казалось недостижимым, далёким. Вот – приближающееся небо. Ты летишь сквозь пушистые облака, потрогай их руками, пусть их прохлада останется на твоих ладонях. Ты стремительно летишь мимо холодных комет, а сейчас пролетаешь мимо солнца. Почувствуй его приятное тепло, пусть оно согреет тебя. Ты путешествуешь по огромному небесному миру, встречаешь различные звёзды... А где же Твоя звезда?.. Вот...она... Посмотри, какая она? Большая или маленькая? Холодная как лёд или горячая, как пламя костра? Какого она цвета? Может быть голубая, жёлтая, красная?.. Какой она формы? Круглая или остроконечная?

Дотронься до своей звезды и попроси у неё всё то, в чём ты нуждаешься, что тебе так необходимо: попроси добра, счастья, спокойствия, здоровья, умиротворения, хорошего настроения...

А теперь обязательно улыбнись ей и поблагодари свою звезду за всё: за то, что она просто существует, она твоя, светит только для тебя, что она сопровождает тебя всю жизнь, что она даёт силы и энергию...

А теперь тебе необходимо возвращаться домой. Попрощайся со своей звездой и пообещай, что теперь, в минуты грусти, отчаяния, тревоги ты будешь помнить, что у тебя есть ОНА..., ты будешь помнить, что это – источник сил, энергии, света, добра...

Почувствуй, как постепенно тяжелеют твои ноги, а тело становится грузным... ты начинаешь свой путь обратно, домой. Ты летишь сквозь пушистые облака, потрогай их руками, пусть их прохлада останется на твоих ладонях. Ты стремительно летишь мимо холодных комет, а сейчас пролетаешь мимо Солнца.

Если ты поднимешь голову вверх, то увидишь всё то, что раньше казалось огромным, могущественным (звёзды, кометы, планеты, облака), постепенно становится всё меньше и меньше... Вот – приближающаяся Земля. Реки, озёра, луга, парки, дома, люди... всё – становится более крупным, более заметным...

Сохрани в памяти эти чувства, которые ты испытал сегодня... И пусть твоя звезда далеко, но каждый раз, как только ты устал, или у тебя грустное настроение, или тебе просто нужны свежие силы...просто навести ее,





соверши это необычное путешествие...

Когда я досчитаю до 5, ты сможешь открыть глаза и снова оказаться в этой комнате“.

Данное упражнение желательно проводить в конце занятия, затем выяснить степень удовлетворенности подростком занятием, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

18. Упражнение ”Продолжи фразу...“

Цель: создание условий для осознания своих чувств и эмоций.

Возраст: с 10 лет.

Педагог-психолог предлагает несовершеннолетнему продолжить заданную фразу:

”Я не люблю, когда....”

”Я люблю, когда....”

”Мне радостно, когда...”

”Мне грустно, когда...”

”Я сержусь, когда...”

”Я горжусь собой, когда...”

”Я мечтаю о том, что ...”.

Затем ребенок рассказывает о том, какие мечты появляются у него чаще всего и с чем они связаны.


19. Упражнение ”Монстр по имени Тревога“

Цель: содействие пониманию подростком, какие факторы способны усилить или ослабить чувство тревоги.

Возраст: с 14 лет.

Инвентарь: лист белой бумаги А4 с размещенными по бокам черно-белыми картинками: с левой стороны – круглое печенье или крекеры, с правой стороны – флаконы.

Педагог-психолог предлагает подростку вообразить, что его тревога принимает форму страшного монстра. На предложенном листе подростку нужно изобразить, каким он представляет себе этого монстра. Затем подумать над тем, какие мысли и поступки ”подпитывают“ его, увеличивая в размерах, и записать эти мысли и поступки на изображениях печенья или крекеров слева. Далее подростку нужно подумать над тем, какие мысли и поступки могут заставить этого монстра ”похудеть“, и описать эти мысли и поступки на изображениях флакончиков с чудодейственной ”микстурой для похудения“, изображенных справа листа.



В конце упражнения педагог-психолог обсуждает с подростком, уяснил ли он, что определенные мысли и поступки могут подпитывать чувство тревоги и усиливать его; что происходит в организме, когда чувство тревоги усиливается до крайности, и что происходит в организме, когда чувство тревоги ослабевает до минимума.

После того, как упражнение будет выполнено, предложите подростку возвращаться к этой метафоре столько раз, сколько понадобится, чтобы побудить его "принимать микстуру от тревоги" на протяжении недели, когда ощущение беспокойства нарастает. Можно предложить подростку взять страницу с выполненным упражнением домой, где будет напоминать о придуманной им "микстуре от тревоги". Такое напоминание будет каждый день подталкивать ребенка к мыслям и действиям, благотворно влияющим на его эмоциональное состояние.

20. Упражнение "Мои чувства"

Цель: содействие осознанию переживаний, чувств.

Возраст: с 14 лет.

Педагог-психолог предлагает подростку дополнить приведенные предложения первым, что придет ему в голову. Если ему трудно придумать что-либо, вместе с педагогом-психологом обсуждаются причины такого затруднения.

"Я счастлив, когда...

Мне грустно, когда...

Я сбит с толку, когда...

Мне страшно, когда...

Я злюсь, когда...

Я горжусь, когда...

Я ощущаю, что меня любят, когда...

Я испытываю завись, когда...

Я волнуюсь, когда...

Я чувствую, что меня понимают, когда...

Я чувствую себя в глупом положении, когда...

Мне жаль, если...

Я чувствую себя сильным, когда...

Мне неловко, когда...

Я испытываю доверие к человеку, если..."

21. Упражнение "Внимание позитив"

Цель: развитие положительных эмоций, связанных с достижением цели.

Возраст: с 12 лет.

Педагог-психолог обращается к подростку с просьбой вспомнить свои достижения. Восстановить картины его успехов и побед. Как к этому отнеслись близкие и дорогие ему люди? Какие чувства при этом он испытывал? Было ли ему приятно? Хотелось бы испытывать подобное еще и еще?

В ходе беседы педагог-психолог дает подростку напутствие: "Делай все, чтобы наполнить свою жизнь позитивом; чаще испытывай радость и гордость за себя, свои достижения.

Составь список дел, которые ты мог бы сделать в ближайшее время, чтобы снова почувствовать гордость за самого себя".

22. Упражнение "Контур человека"

Цель: исследование и анализ своих чувств, осознание внутреннего эмоционального состояния.

Возраст: с 12 лет.

Инвентарь: лист белой бумаги А4, где изображены очертания силуэта человека, цветные карандаши.

Педагог-психолог просит подростка поселить внутри данного силуэта чувства, эмоции. Для этого нужно подобрать каждому из них соответствующее место и подходящий цвет, и закрасить силуэт.

После того, как подросток "поселил" чувства и эмоции в силуэт человека, педагог-психолог предлагает ему рассказать о том, какие чувства он там "поселил", поделиться впечатлениями.

Важно, чтобы подросток осознал свои доминирующие эмоции, чувства, переживания.

23. Упражнение "Десять комнат"

Цель: осознание собственной модели поведения при проявлении различных эмоций.

Возраст: 9 –15 лет.

Инвентарь: лист белой бумаги А4, ручка или простой карандаш.

Педагог-психолог просит представить ребенка, что он живет в доме, в котором 10 комнат: радости, страха, печали, плача, злости, агрессии, одиночества, надежды и еще две. Ребенку нужно решить и назвать эти две



комнаты.

Затем педагог-психолог просит разделить лист на 10 частей, каждую часть подписать одним из перечисленных выше чувств, а также еще двух, которые он сам выделил, и нарисовать в каждой комнате ее символ.

Далее педагог-психолог спрашивает у ребенка: "Как часто ты там бываешь, что делаешь? В какой из комнат черпаешь силу, а в какой, наоборот, теряешь?"

По завершении рисования, в ходе беседы, ребенок рассказывает в каких комнатах ему нравится находиться, а в каких – нет, какие чувства он считает позитивными, а какие – негативными, как долго он бывал в разных комнатах.

Названия двух комнат, которые ребенок придумал сам, говорит об его ценностях на данный момент и актуальных потребностях.

24. Упражнение "Утро завтрашнего дня"

Цель: осознание позитивных событий своей жизни.

Возраст: с 12 лет.

Инвентарь: лист белой бумаги А4, ручка или простой карандаш.

Педагог-психолог подростку: "Представь, что наступило утро завтрашнего дня. Ты проснулся, открыл глаза, посмотрел в окно, увидел солнышко и улыбнулся.

А сейчас в течение 15 минут напиши список того, что доставляет тебе радость, за что ты можешь быть благодарным миру, людям, себе, используя для этой цели 15 слов или предложений. Не старайся отобрать правильные или неправильные, важные или неважные ответы. Пиши их так, как они приходят тебе в голову".

Подросток при желании зачитывает свои списки и отмечает для себя, радуется ли он тому, что имеет.

В заключение педагог-психолог говорит, что для того, чтобы развить в себе чувство жизнерадостности, человеку необходимо ежедневно уделять время и внимание тому, что доставляет ему радость.

25. Упражнение "Символ уверенности"

Цель: развитие позитивного принятия себя.

Возраст: с 15 лет.

Педагог-психолог просит подростка закрыть глаза и представить какой-то предмет, который хотел бы сделать символом своей уверенности.

Это может быть что угодно: огромная, мощная сосна, свирепый медведь, покрытый броней танк, суровая скала, о которую разбиваются



морские волны.

Далее педагог-психолог дает инструкцию подростку о том, что нужно постараться во всех подробностях увидеть этот символ своим мысленным взором. А затем – слиться с ним. Стать таким же сильным, гибким, мощным, насладиться этим ощущением!

Затем предлагает рассказать подростку, что он видел. Почему он выбрал именно этот символ. Чем этот символ похож на него?

26. Упражнение ”Дыхание“

Цель: саморегуляция эмоционального состояния.


Возраст: с 12 лет.

Педагог-психолог рассказывает о значении дыхания в стрессовой ситуации. Предлагает способы использования дыхания для снятия напряжения, поясняя тем, что человек, испытывающий стресс, дышит учащенно, что может усилить тревогу и уменьшить переносимость стресса. На выполнение требуется около 5 минут. Упражнение выполняется под контролем педагога-психолога и предполагает последовательное выполнение следующих инструкций:

1. Ты садишься в кресло.
2. Кладешь руку на живот.
3. Дышишь так, как ты это делаешь обычно, при этом следишь за движением живота и груди во время дыхания.
4. Попробуй дышать ”животом“ – так, чтобы в дыхании участвовали мышцы живота, а грудь оставалась неподвижной.
5. Теперь попробуй медленно вдыхать через нос, считая до 5 и ощущая, как живот мягко подталкивает лежащую на нем руку.
6. На счет 5 задержи дыхание.
7. Медленно выдохни через нос, считая до 5, мягко нажимая рукой на живот.
8. Дыши так в течение 5 минут.

Важно, сначала предложить подростку делать упражнение в течение меньшего периода времени, постепенно увеличивая его до 5 минут. Важно выполнять его 2 раза в день. Когда педагог-психолог обучит этому упражнению подростка – он сможет делать его во время тревоги и при стрессе, чтобы почувствовать облегчение.

Важно поддержать подростка, чтобы он не отчаивался, если у него не получается делать это упражнение сразу. Чтобы научиться его делать, требуется время. Необходимо предупредить подростка, что, если во время



выполнения упражнения он почувствует себя некомфортно – сможет остановиться в любой момент.

Когда упражнение выполнено, педагог-психолог предлагает подростку проанализировать свое состояние, как оно менялось в процессе выполнения упражнения, а также обращает внимание на то, что подобные методики могут быть эффективными в стрессовой ситуации или при появлении необъяснимой тревоги.

27. Упражнение ”Мое настроение“

Цель: снятие напряжения, разрешение внутренних конфликтов.

Возраст: с 10 лет.

Инвентарь: лист белой бумаги А4, простой карандаш, цветные карандаши (фломастеры, цветные гелевые ручки и др.)

Педагог-психолог озвучивает ребенку инструкцию: ”Представь себе, что ты создатель роботов. Тебе нужно создать (нарисовать) робота, который был бы похож на твое настроение сейчас“.

После того, как ребенок создал робота-настроение, педагог-психолог задает следующие вопросы:

”Расскажи, почему твой робот выглядит именно так, и как это связано с твоим настроением? Представь, что твое настроение начало портиться (улучшаться). Из-за чего это может произойти? Каким становится твое настроение? Что в первую очередь изменится в роботе? Нарисуй измененного робота“.

Выкладываются рядом изображения базового и нового робота – с ”улучшенным“ или ”ухудшенным“ настроением, чтобы ребенок их сравнил.


28. Упражнение ”Уметь говорить нет“

Цель: овладение навыками позитивного поведения.

Возраст: с 12 лет.

Педагог-психолог обращается к подростку: ”Иногда мы делаем то, что от нас ждут другие, даже если мы этого не хотим. Например, друг приглашает тебя пойти вместе с ним в кино. А у тебя в этот день нет настроения идти в кино. Надо ли тебе в этом случае идти или нет? Ты чувствуешь, что должен это сделать, ведь это же твой друг. Но в то же время ты знаешь, что тебе самому этого не хочется. У тебя были другие планы. Я думаю, что тебе это знакомо“.

Затем педагог-психолог предлагает подростку вспомнить и описать два-три случая, когда кто-нибудь ждал от него того, чего ему делать не хотелось



(друзья, родители или кто-то еще), и, несмотря на свое нежелание, он все-таки сделал. Уточняет, как он при этом чувствовал себя.

Вопросы для обсуждения:

”Каким людям тебе труднее говорить ”Нет“?

Каким людям тебе легче всего говорить ”Нет“?

Если ты хочешь выполнить желание другого человека, говоришь ли ты ему четкое ”Да“?

Когда ты должен делать то, что от тебя ждут, а когда не должен?“

Упражнение ”Я хочу изменить в себе“

Цель: содействие формированию новых качеств в себе, развитие личностного роста.

Возраст: с 14 лет.

Инвентарь: лист белой бумаги А4, линейка, ручка или простой карандаш.


Педагог-психолог поясняет подростку: ”Чтобы начать упражнение, возьми бумагу и ручку и раздели лист на 2 колонки. В первой колонке напиши черты характера, которые тебе не нравятся в людях; во второй – черты характера, которые нравятся.

Теперь, положив, перед собой то, что получилось – расслабься и подумай о себе.

Посмотри на первую колонку и быстро, не задумываясь, запиши все черты, от которых ты хотел бы избавиться. Записывай все, что приходит тебе в голову и не пытайся рассуждать, реально ли для тебя избавиться от этого качества. Продолжай, пока не запишешь хотя бы 5-6 черт характера (*данные черты не обязательно отражены в этой колонке*).

Затем обратись ко второй колонке и быстро запиши черты, которые хотел бы приобрести. В некоторых случаях они могут быть противоположны тем чертам, от которых ты хотел бы избавиться (например, вместо того, чтобы быть застенчивым, ты бы хотел быть более общительным, вместо того, чтобы быть нетерпимым к людям, ты бы хотел быть более толерантным).

Просто продолжай этот процесс и записывай все то, что тебе приходит в голову, не пытаясь критиковать или оценивать это. Кроме того, не пытайся сейчас рассуждать, реально ли для тебя приобрести это качество. Вновь продолжай записывать, пока не перечислишь хотя бы пять черт или пока процесс не начнет замедляться. Так до тех пор, пока ты почувствуешь, что закончил и готов к тому, чтобы определить приоритетность черт, от которых ты хочешь избавиться или реально приобрести.



Сначала исключи повторения. Например, если ты записал ”стать менее негативным и критично настроенным“, противоположной чертой было бы ”стать более позитивным и благосклонным.“ После того как ты записал эту противоположную черту, вычеркни черту характера, от которой хочешь избавиться. Для установления приоритетов поочередно рассмотри каждую из черт в списке и определи, насколько она важна для тебя, присваивая буквы:

А - очень важная

В - важная

С - желательно иметь, но не так важно.

Напиши эти буквы рядом с каждой чертой. Посмотри на черты, отмеченные буквой А. Если в этой категории у тебя имеется более, чем одна черта, оцени их по приоритетности: 1,2,3 и т.д.

Сейчас ты установил приоритеты, и, в первую очередь, будешь работать над развитием наиболее важных для тебя черт. Но работать над развитием максимум трех одновременно. Как только ты почувствуешь уверенность, что сделал их своими индивидуальными качествами, переходи к следующим чертам в своем списке в порядке их приоритетности (работай по порядку, сначала над всеми чертами А, потом В, потом С)“.

30. Упражнение ”Оптимистический взгляд“

Цель: содействие осознанию негативных мыслей, развитие умения переводить их в позитивные.

Возраст: с 14 лет.

Инвентарь: стакан, наполовину наполненный водой, либо картинка такого стакана, лист белой бумаги А4, ручка.

Педагог-психолог указывает подростку на стакан с водой и поясняет: ”Одни видят стакан наполовину полным, другие – наполовину пустым. Временами бывает нелегко видеть в ситуации позитивные стороны. Это упражнение призвано помочь тебе осознать свои негативные мысли, а затем ”наполнить стакан“ переформулированными, позитивными мыслями. Напиши под стаканом какую-либо негативную мысль. Затем переформулируй эту мысль с помощью двух позитивных мыслей“.

Пример. Негативная мысль: ”У меня нет друзей“. Позитивная мысль: ”Сегодня на перемене я общался с Андреем. Я могу познакомиться с новыми друзьями в лагере на следующей неделе“.

31. Упражнение "Мой портрет в лучах солнца"

Цель: способствовать углублению процессов самораскрытия, учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.

Возраст: 12-16 лет.

Инвентарь: лист белой бумаги А4 и ручка или карандаш.

Педагог-психолог предлагает подростку нарисовать солнце. В центре солнечного круга написать свое имя или нарисовать портрет. Затем вдоль лучей написать все свои достоинства, все хорошее, что он о себе знает. Важно, чтобы было как можно больше лучей.

После обсуждения своих достоинств и качеств подытожить, что это и есть ответ на вопрос: "Почему я заслуживаю уважения?"

32. Упражнение "Я хочу изменить в своем поведении"

Цель: содействие формированию новых способов поведения.

Возраст: 12 – 15 лет.

Инвентарь: лист белой бумаги А4, линейка, ручка или простой карандаш.

Педагог-психолог поясняет: "Чтобы начать упражнение, возьми бумагу и ручку и раздели лист на 2 колонки: в первой – запиши, что тебе не нравится в поведении других людей, во второй – что нравится.

Теперь, положив перед собой то, что получилось – расслабься и подумай о себе.

Посмотри на первую колонку и быстро, не задумываясь, выпиши все, что присуще твоему поведению, затем во вторую колонку выпиши все, что присуще тебе.

Вычеркни из всего, что у тебя получилось то, от чего ты бы хотел избавиться.

Затем из того, что осталось (описанного твоего поведения), выбери наиболее важное для тебя.


А - очень важно

В - важно

С - желательно иметь, но не так важно.

Напиши эти буквы рядом с каждым поведенческим проявлением. Посмотри на поведение, отмеченное буквой А. Если в этой категории у тебя имеется более, чем одно поведенческое проявление, оцени их по приоритетности: 1,2,3 и т.д.

Сейчас ты установил приоритеты, и в первую очередь будешь работать



над развитием наиболее важных для тебя поведенческих проявлений (не более трех одновременно). Как только ты почувствуешь уверенность, что твое поведение стало проявляться таким образом, переходи к следующим поведенческим проявлениям в твоём списке в порядке их приоритетности (работай по порядку: сначала над всеми поведенческими проявлениями А, потом В, потом С)“.

33. Техника ”Цель“

Цель: снятие психологического барьера для преодоления трудностей.

Возраст: с 13 лет.

Инвентарь: лист белой бумаги А4, ручка или простой карандаш.

В ходе беседы педагог-психолог обсуждает с подростком: ”Представь ситуацию, которая у тебя вызывает определенную психологическую проблему, которую ты бы хотел решить.

Нарисуй прямую линию и обозначьте в ней 2 полюса. Слева – полюс со знаком минус на нулевой точке, справа – полюс со знаком плюс на десятой точке.

Подумай еще раз над своей проблемой. Оцени от 0 до 10 степень ее разрешенности на данный момент. При этом, помни, что 0 (полюс со знаком минус) – самое худшее, что может произойти в данной проблемной ситуации, 10 (полюс со знаком плюс) – ситуация разрешилась для тебя наилучшим образом.

Могу предположить, что ты отметил точку, которая находится между двумя полюсами. Это говорит о том, что тобой уже сделаны какие-то шаги в разрешении данной проблемной ситуации.

Подумай для себя, какие это были шаги или хотя бы один шаг?

Как ты видишь, что начинать с нуля не нужно, а ты уже двигаешься к достижению цели по разрешению своей проблемы и нужно только подкорректировать направление и сделать еще один или несколько шагов.

А сейчас подумай, что ты можешь предпринять, чтобы приблизиться еще на один шаг к разрешению своей проблемы?

Когда мы сталкиваемся с жизненными трудностями, часто они кажутся неразрешимыми из-за нехватки знаний, сил, времени и других ресурсов. Однако, анализируя сложившуюся ситуацию, оказывается, что мы уже сделали самое важное и самое страшное – предприняли первый шаг на пути ее разрешения.“

34. Упражнение "Мои жизненные цели"

Цель: создание мотивации для саморазвития и самосовершенствования.

Возраст: с 15 лет.

Инвентарь: лист белой бумаги А4, ручка.

Педагог-психолог подростку: "Предлагаю тебе поработать с жизненными целями. Запиши цели, которых ты бы хотел добиться в жизни. Проанализируй их. Что для тебя значит добиться этой цели? Зачем тебе это нужно? В чем будет проявляться то, что ты добился этой цели?"

1. Оцени, где ты находишься сейчас по отношению к достижению этой цели. Какими необходимыми знаниями и умениями ты обладаешь на данный момент, а чего еще предстоит добиться?

2. Оцени свои возможности (запиши). Постарайся выделить как можно больше твоих возможностей, как внутренних, так и внешних (обстоятельства, помощь друзей, родителей и т.д.).

3. Определи, что тебе нужно сделать, чтобы достичь цели.

4. Конкретизируй каждое из действий по времени, определи, сколько оно должно продолжаться.

Ну вот, мы проанализировали твои цели, посмотри внимательно на них еще раз! А следующий шаг тебе нужно сделать самому. Начни реализовывать их уже сегодня, действуй в соответствии с планом и у тебя обязательно все получится".

35. Упражнение "Закончи фразу"

Цель: содействие осознанию действий и чувств.

Возраст: с 13 лет.

Педагог-психолог поясняет, что это упражнение поможет еще раз задуматься о себе, своих поступках, чувствах.

Просит подростка закончить следующие фразы:

"Мне нравится, если ...";

"Мне неприятно, когда ...";

"Я безразличен к ...";

"Меня радует...";

"Я восхищаюсь ...".

36. Упражнение "Река жизни"

Цель: поиск ресурсов для изменений, саморазвития, личностного роста, анализ жизненных ценностей и достижений, гармонизация состояния.

Возраст: с 15 лет.

Инвентарь: поднос, стакан манки.

Педагог-психолог дает подростку следующую инструкцию: ”Высыпь манку на поднос. Положи на него руки. Попробуй пересыпать манку, прочувствовать, какая она на ощупь? Мягкая или шершавая? Теплая или прохладная? Какие ощущения сейчас у тебя появились?”

А теперь закрой глаза. И попробуй пальцами нарисовать на манке реку. Интуитивно, так, как пойдет. Здесь нет прямых указаний, какой должна быть твоя река – прямой или извилистой, широкой или узкой. Есть только ты и твои ощущения.

Когда река будет готова, открой глаза. Рассмотрю свою реку. Какая она?

Твоя река – это поток жизни. Он такой в данный момент времени, и это не хорошо и не плохо. Это так есть.

Но манка – сыпучий материал, он легко поддается изменению. Так и ты можешь повернуть русло реки в том направлении, в котором тебе угодно. Сделать множество ручьёв, или, наоборот, слить поток воедино. Хотел ли ты что-то изменить? Сделай это.

Почувствуй, что сейчас происходит в твоём внутреннем мире. Какие новые чувства появились? Возможно, пришли новые мысли и озарения? Запиши их.

Когда почувствуешь, что изменений достаточно, остановись. Взгляни на свой рисунок.

Ответь себе на вопросы:

Нравится ли тебе это творение?

О чем говорит твоя картина? Что она тебе подсказывает? Запиши минимум три ассоциации, которые приходят в голову при взгляде на картину.

Что ты чувствуешь, когда смотришь на свое творение?

Если бы рисунок мог говорить, чтобы он тебе сказал?

Какие два крохотных действия ты можешь сделать прямо сегодня, чтобы позволить себе быть в потоке? Сделай это!”


37. Упражнение ”Хорошо-плохо“

Цель: увидеть, что все качества личности имеют две стороны.

Возраст: с 12 лет.

Инвентарь: листочки бумаги, где записаны качества личности и характера.

Подросток в закрытую вытягивает заготовленные листочки бумаги с качествами личности и характера (положительные, нейтральные,



отрицательные). И высказывает свое мнение о данном качестве, начиная со слов ”Хорошо быть... (называет доставшееся качество), потому что...“. Психолог начинает со слов ”Плохо быть (вытянутое ребенком качество), потому что...“ и так далее попеременно.

Например, подросток: ”Хорошо быть непунктуальным, потому, что можешь приходить, когда захочешь“, педагог-психолог: ”Плохо быть непунктуальным, потому что окружающие перестанут доверять тебе“; педагог-психолог: ”Хорошо быть жадным, потому, что все тебе достанется“, подросток: ”Плохо быть жадным, потому, что сверстники не станут дружить с тобой”.

В течение упражнения вытягивается 10-15 качеств, чтобы каждый (ребенок и педагог-психолог) мог несколько раз отразить и позитивную и негативную стороны качеств.

Затем проводится дискуссия по упражнению.

”Какую сторону качества – позитивную или негативную легче найти?

Все ли качества имеют 2 стороны?

Есть ли стопроцентно хорошие качества или наоборот плохие?“

38. Упражнение ”Три желания“

Цель: содействие формированию уверенного поведения, развитие внутренних ресурсов.

Инвентарь: лист белой бумаги А4, ручка.

Возраст: с 14 лет.

Педагог-психолог просит подростка вообразить себя в некой социальной ситуации. Далее написать три желания, исполнение которых должно было бы, по мнению подростка, сделать эту ситуацию более комфортной для него. Затем переписать каждое из этих желаний, используя какую-либо свою личную сильную сторону или умение справиться с неблагоприятной ситуацией, которыми он мог бы воспользоваться, чтобы превратить свое желание в реальность.

”Я хотел бы быть более... Я могу стать более..., если...“


39. Упражнение ”Дерево жизни“

Цель: содействие осознанию личностных ресурсов.

Возраст: с 14 лет.

Инвентарь: альбом или лист белой бумаги А4, простой карандаш, цветные карандаши.

Педагог-психолог читает текст, предназначенный для визуализации:



”Сядь удобнее. Закрой глаза, глубоко вдохни несколько раз и расслабься. Представь себе, что ты находишься в саду, где растут разные деревья. Все они интересны, но одно из них привлекает твое внимание. Посмотри внимательно, что это за дерево?...

Какой у него ствол, ветки? В каких условиях оно растет? Представь, что ты становишься этим деревом, твое тело – это ствол, хорошо укоренный в земле, от ствола отходят ветви с листьями. Какой они формы? Есть ли на дереве цветы или плоды?

Твои корни пронизывают землю, из которой поступают питательные вещества... Земля питает дерево своими соками, и оно набирается сил... Твои ветви распрямляются, тянутся вверх, листья, цветы или плоды растут... Солнышко согревает и дарит дереву свое тепло... Ты чувствуешь прилив сил и энергию внутри себя?

Удержи это ощущение!

А сейчас открой глаза и вернись в комнату“

По завершению упражнения подростку нужно предложить нарисовать свое дерево на бумаге и поделиться своими впечатлениями.

40. Упражнение ”Похвала себе“

Цель: содействие формированию ценностного отношения к себе.

Возраст: с 12 лет.

В конце занятия педагог-психолог дает подростку задание: ”Каждый день, можно перед сном, хвали себя за что-либо. За переведенную через дорогу старушку, за проявленную выдержку и т.д.“

В ходе упражнения ребенок может отговариваться, что ему не за что похвалить себя, – что может быть похоже на ложную скромность, – но это признак лени ума, отсутствия привычки думать и искать нужное. Педагог-психолог указывает подростку на то, что нужно тренироваться.

Источники

- Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека – СПб: Питер, 2005. – 412 с.
- Истратова О.Г. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. – Роснов н/Д: Феникс, 2007 – 349 с.
- Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. – СПб.: Речь, 2006 – 160 с.
- Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. – М.: Просвещение, 2004 – 343 с.
- Лисина М.И. Общение, личность и психика ребенка. – М., 2011 – 384 с.
- Мищенко О.П. Комплексное исследование самооценки подростков, воспитывающихся в детских домах. – Мир науки. – 2015 – № 3.
- Молчанова О.Н. Самооценка. Теоретические проблемы и эмпирические исследования. – М.: Флинта, 2010 – 255 с.
- Соколова К.О. Психолого-педагогические особенности проявления тревожности подростков с различной самооценкой. – Культура и образование: от теории к практике. – 2015 – № 1.
- Скурат Г.Г. Подростки. Как помочь им стать настоящими людьми. – СПб.: Речь, 2008 – 122 с.
- Спилберг Ч.Д. Концептуальные и методические проблемы исследования тревоги. – М., 1983 – 156 с.
- Лайза Уид Файфер, Аманда К. Краудер, Трейси Элсенраат, Роберт Галл. Практическая когнитивно-поведенческая терапия для детей и подростков. Пер. с англ. – СПб.: ООО "Диалектика", 2020. – 272 с.
- Модифицировано из книг:
- Кипнис М.Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. – М.: АСТ, 2014 – 637 с.
- Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей. – СПб.: Речь, 2008 – 230 с.
- Ушакова Т. Метафорические карты "Роботы". Работа с детьми, подростками и родителями, 3-е издание. – М.: Генезис, 2016 – 48 с.
- Юдина И.Г. Когда не знаешь, как себя вести... Тренинг устойчивости подростков к коммуникативному стрессу: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2007 – 64 с.
- Газета "Домой": № 6, июнь 2021; № 3 март 2022.
- Интернет-источники:**
предоставленный Е.Тарариной;
сайты: nsportal.ru, ped-kopilka.ru, trepsy.net, uchitelya.com, prodlenka.org, osvitanova.com.ua и другие (отдельные упражнения из данных источников модифицированы для индивидуальной работы).
- Упражнения авторов: А.Г.Грецова ("Цель"), Е.А.Ештокиной ("Квадрат самооценки").



Адрес сайта:

<https://oblspc.vitebsk.by>

Адрес электронной почты:

spc@vituo.by

vit.oblspc@yandex.by

Адрес центра: 210029, г. Витебск, ул. Офицерская, д. 6.

