

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический универси-
тет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет
Кафедра педагогики и психологии

**Социально-психологический тренинг
как средство развития самооценки подростков**

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите

Зав. кафедрой Манузина Е.Б.
«__» _____ 2016 г.

Выполнил: студент
П-ЗПП101 группы
Панова
Анастасия Витальевна

Научный руководитель:
канд. пед. наук, доцент
Шевченко
Наталья Борисовна

Оценка _____
«__» _____ 2016 г.

Председатель ГЭК
Юрова Ю.Г.
Подпись _____

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. Теоретические исследования самооценки личности в отечественной и зарубежной психологии	7
1.1. Индивидуальные и личностные характеристики подростка в аспекте возрастных особенностей	7
1.2. Понятие самооценки личности, ее характеристика	12
1.3. Социально-психологический тренинг как средство развития самооценки	20
Выводы по главе 1	27
ГЛАВА 2. Изучение и развитие адекватной самооценки подростков посредством социально-психологического тренинга (описание экспериментального исследования)	29
2.1. Организация и методы исследования	29
2.2. Исследование самооценки подростков	33
2.3. Теоретические основы социально - психологического тренинга, направленного на развитие адекватной самооценки подростков	37
2.4. Оценка эффективности проведенной работы	47
Выводы по главе 2	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	54
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	57
ПРИЛОЖЕНИЕ	61

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Проблема изучения особенностей самооценки у детей и подростков является одной из актуальных проблем в познании человека. Она широко обсуждается в психологии и педагогике. Изучению самооценки посвящено большое количество психолого-педагогической литературы. Социальная значимость этой проблемы настолько велика, что вполне закономерен все увеличивающийся к ней интерес.

Самооценка - оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Относясь к ядру личности, самооценка является важнейшим регулятором её поведения. От неё зависят взаимоотношения человека с окружающими его людьми, его критичность, требовательность к себе, откладывая отпечаток на межличностные отношения [1].

Самооценка изменяется в течение жизни, ее формирование начинается в детстве, затем она становится более содержательной.

Исследование самооценки очень важно в подростковом возрасте, потому что основной особенностью этого возраста являются резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности.

В этот период жизни закладываются основы нравственности, формируются ценностные ориентиры и социальные установки, межличностные отношения со сверстниками и взрослыми.

При формировании уровня самооценки у подростков наиболее значимая роль отведена семье и родителям, типу и стилю воспитания, ценностно-личностным ориентациям родителей и близких родственников, детство родительским взаимоотношениям. В процессе воспитания подростков, усваиваются правила и нормы поведения, вырабатывается позиция по отношению ко всему, в том числе, к миру, к общечеловеческим ценностям, к окружающим и к собственному «Я».

Актуальность темы исследования обусловлена необходимостью применения инновационных средств развития самооценки подростков.

Анализ социально-педагогических источников показал, что, одним из инновационных средств развития самооценки подростков является – социально-психологический тренинг. Несмотря на то, что в настоящее время данный метод начинает приобретать все большую популярность, практических работ по изучению его возможностей очень мало. Противоречия между востребованностью данного средства развития самооценки и недостаточной разработанностью ее практического аспекта и определило проблему и тему дипломной работы: «Социально-психологический тренинг как средство развития самооценки подростков».

Исследованием особенностей самооценки занимались следующие ученые: Л.И. Божович, Р. Берне, Л.С. Выготский, И.С. Кон, В.В. Столин, И.И. Чеснокова, Г.И. Катрич, А.И. Липкина, И.А. Слободнюк, А.В. Захарова, С.Л. Рубинштейн, А.Г. Цукерман и др., но в них исследованиях не существует единого взгляда на проблему средств развития самооценки. В частности, в теории и практике недостаточно освещены вопросы, касающиеся условий и способов развития данного феномена.

Таким образом, проблема изучения социально-психологического тренинга, как средства развития самооценки подростков, является актуальной и требует всестороннего рассмотрения.

Цель исследования: изучение и развитие адекватной самооценки подростков посредством социально-психологического тренинга.

Объект исследования: самооценка подростков.

Предмет исследования: развитие адекватной самооценки подростков посредством социально-психологического тренинга.

Гипотеза исследования заключается в том, что целенаправленно разработанная программа социально-психологического тренинга способствует развитию самооценки подростков.

Задачи исследования:

1. Изучить литературу по проблеме исследования.
2. Провести диагностику самооценки подростков.

3. Составить, реализовать и проверить эффективность программы социально-психологического тренинга, направленного на развитие самооценки подростков.

4. Сформулировать выводы.

Методы исследования.

1. Теоретические методы (анализ литературы по проведению исследования, обобщение).

2. Эмпирические методы (Методика «Шкала самооценки», методика «Дембо-Рубинштейн», методика «Личностный дифференциал», психолого-педагогический эксперимент, метод количественной и качественной обработки данных).

Экспериментальная база: исследование проводилось в МОУ «Красногорская средняя общеобразовательная школа» села Красногорского Алтайского края. Экспериментальную выборку составили учащиеся 7-ых классов в количестве 40 человек.

Практическая значимость работы состоит в возможности использования результатов исследования и составленной программы социально-психологического тренингов в деятельности школьной психологической службы для развития адекватной самооценки подростков. Результаты могут быть полезны педагогам при выборе средств, методов и форм взаимодействия и общения с учащимися. Анализ литературы по проблеме исследования может использовать студентами при подготовке к практическим занятиям по дисциплинам «Психолого-педагогическая коррекция», «Методы коррекционной работы в школе», «Возрастная психология», «Социальная психология», «Общая психология».

Структура работы.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав (теоретической и практической), заключения, списка литературы, приложения.

Во введении раскрывается актуальность проблемы исследования, определяются цель, объект, предмет, задачи, гипотеза и методы исследования.

В первой главе «Теоретические исследования самооценки личности в отечественной и зарубежной психологии» рассматриваются индивидуальные и личностные характеристики подростка в аспекте возрастных особенностей, анализируется понятие «самооценки личности» и ее характеристика, исследуется социально-психологический тренинг как средство развития личностной самооценки.

Во второй главе «Изучение и развитие адекватной самооценки подростков посредством социально-психологического тренинга (описание экспериментального исследования)» раскрывается содержание опытно-экспериментальной работы по исследованию самооценки подростков ; представлен социально - психологический тренинг, направленный на развитие адекватной самооценки подростков и изучена его эффективность.

Заключение содержит общие выводы по проблеме исследования.

Список использованной литературы включает 50 источников.

Приложение представлено протоколами, таблицами, конспектами социально-психологического тренинга.

ГЛАВА 1. Теоретические исследования самооценки личности в отечественной и зарубежной психологии.

1.1. Индивидуальные и личностные характеристики подростка в аспекте возрастных особенностей

Подростковый возраст это один из самых сложных периодов в жизни, как самого ребенка, так и родителей и педагогов и характеризуют его как переломный, переходный, критический, трудный, возраст полового созревания.

В основе такой оценки лежит обилие критических, психологических и физиологических состояний, объективно возникающих в процессе развития, которые иногда именуется «критическими периодами детства».

Уникальность подросткового возраста заключается в следующих особенностях: внешне подросток выглядит, как взрослый, а по внутренним характеристикам и особенностям, он еще ребенок.

Осуществляется перестройка организма, начинают появляться признаки полового созревания. Одним из таких признаков, является изменение тембра голоса у представителей мужской пола. Нередко наблюдается затруднение работы внутренних органов: сердца, легких, сбои в работе нервной системы. Как правило, эмоционально-нестабильный фон, выражается в перепадах настроения, подросток, может грустить, а через минуту уже радоваться каким либо мелочам [49].

В подростковом возрасте прослеживается усиление интереса к собственной внешности, подростки предпринимают попытки замаскировать неуверенность за яркими нарядами или макияжем [2].

Таким образом, подросток нуждается в ласке, внимании и заботе со стороны близких и родителей. Но при этом подростку свойственна повышенная эмоциональность и критичность по отношению к другим. В этом возрасте активно формируется самосознание, обостренное чувство собственного достоинства, осознание половой принадлежности.

Главные новообразования этого возраста – открытие «Я», возникновение рефлексии, осознание своей индивидуальности [6].

Ведущий вид деятельности в подростковом возрасте – межличностное общение, которое выстраивается по определенному принципу. Со сверстниками и друзьями это одно общение, с взрослыми – оно другое. Из общества сверстников подростки не только получают необходимую информацию, контактируют, но и получают опыт совместной деятельности и межличностных отношений.

У подростка формируются навыки социального взаимодействия, он чувствует принадлежность к группе, дружескую взаимопомощь, что дает ему чувство эмоционального благополучия и обособленность от взрослых.

Психологической особенностью подросткового возраста выступает потребность в заинтересованности со стороны родителей. Они должны следить за интересами и увлечениями своего ребенка [15].

В то же время календарный возраст не может быть сам по себе основой содержательной возрастной периодизации, так как он смазывает индивидуальные различия и социальные условия восприятия.

Л.С. Выготский определил следующие виды интересов у детей в подростковом возрасте, при этом он обозначила их таким понятием как «доминанта»:

- эгоцентрическая доминанта (личностные интересы ребенка);
- доминанта дали (установка подростка на обширные, большие масштабы, которые для него наиболее субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние);
- доминанта усилия (желание подростка противостоять общепринятым нормам, в том числе агрессивное, антисоциальное);
- доминанта романтики (желание ребенка быть любимым и любить).

Подростки с 10–11 до 14–15 лет включены в учебную, общественно-организационную, спортивную, художественную и трудовую деятельность [21]. Кроме этого они предпринимают попытки самореализации, в различных видах спорта или учебной деятельности, а некоторые даже в профессиональной деятельности. Современные исследования ученых показывают, что у тех

подростков, которые не смогли достичь определенных успехов в различных видах деятельности, снижен уровень склонности к межличностному взаимодействию.

Подростки с 10–11 до 14–15 лет включены в учебную, общественно-организационную, спортивную, художественную и трудовую деятельность. При выполнении данных видов деятельности у них возникает осознанное стремление участвовать в общественно необходимой работе, становиться лично-значимым. Они учатся строить общение в различных коллективах и референтных группах с учётом принятых там норм взаимоотношений, рефлексии собственного поведения, умения оценивать возможности своего «Я». Здесь, подростковый период выступает как наиболее сложный переходный возраст от детства к взрослости, в результате которого возникает центральное, психическое, личностное новообразование человека – «чувство взрослости» [21].

Они предпринимают попытки самореализации, в различных видах спорта или учебной деятельности, а некоторые даже в профессиональной деятельности. Современные исследования ученых показывают, что у тех подростков, которые не смогли достичь определенных успехов в различных видах деятельности, снижен уровень склонности к межличностному взаимодействию.

Подростки так же рисуют для себя будущую жизнь, составляя планы своей деятельности. Они, как правило, размыты и не вполне реалистичны, зачастую они видят в своей будущей профессии только положительные моменты, которые далеки от реальности. Выбор профессии, это очень сложная проблема для подростка, не правильный выбор может в будущем негативно отразиться на всей жизни[5].

Поведение подростка определяется промежуточностью его положения. Это проявляется в психике, для которой типичны внутренняя застенчивость, неопределённость уровня притязаний, внутренние противоречия, агрессивность, склонность к крайним точкам зрения и позициям. Специфичным являет-

ся факт того, что чем резче различия между миром детства и миром взрослости, тем больше проявляется конфликтность личности.

Подростковый кризис знаменует собой второе психологическое рождение ребёнка. Подростком этот конфликт переживается как страх потери собственного «Я», как дилемма «быть собой со своим особым и отдельным душевным миром и индивидуальными способностями или быть вместе – с теми, кто дорог и ценим» [36].

Как отмечает В.С. Мухина, в период подросткового возраста ребёнку психологически необходимо находиться в группе сверстников, и быть ее участником, это позволяет ему удовлетворять потребность в общении. Отношения с матерью ухудшаются, так как она часто не одобряет его поведение, а в группе он получает возможность поделиться проблемами, получить одобрение или порицание с их стороны. Подростки направлены на поиск друзей или единомышленников, которые позволили бы им найти сопереживание и понимание их чувств, идей, мыслей.

Для подростка важной потребностью является возможность, поделиться информацией: о проблемах и увлечениях; здесь подросток учится солидарности, апатий, честности. В группе подростки усваивают особенности поло ролевой идентификации.

Групповое взаимодействие это:

Во-первых, общение сверстников – это очень важный канал информации; по нему подростки обмениваются информацией, делятся ценными для них сведениями, получают коммуникативный опыт, выражают симпатии или антипатии.

Во-вторых, это особый вид межличностных отношений. Совместная учебно-познавательная деятельность, спортивные мероприятия, коллективные занятия и игры, позволяют развить необходимые навыки социального взаимодействия, умение соблюдать коллективные правила и в это же момент отстаивать свои права и интересы, сравнивать личные интересы с обще групповыми.

В-третьих, это особый вид эмоционального контакта. Осознание принадлежности к сообществу или группе, облегчает подростку обособление от взрослых, дает ему чрезвычайно чувство комфортности, эмоционального благополучия [38].

Кризис подросткового возраста почти всегда сопровождается изменениями во взаимоотношениях с окружающими и взрослыми. В этот период дружеские и товарищеские межличностные взаимоотношения с ровесниками стоят на первом месте для подростков. Отличительной особенностью таких отношений является пронизывающая их атмосфера товарищества. Негласны «кодекс» такого товарищества «гласит» о следующих правилах и нормах: верность товарищу, готовность в трудную минуту прийти на помощь, взаимовыручка, порядочность; подвергаются сильнейшему осуждению такие проявления, как лживость, заносчивость, измена, предательство, болтливость [27].

К концу этого возраста подростки ощущают потребность к близкому другу. К человеку, с которым у них одинаковые взгляды на жизнь, который может «протянуть руку помощи» в трудный момент, которому можно доверить свои тайны, с которым можно поделиться секретами. Тем самым, происходит овладение нравственными нормами, которые составляют личностное новообразование этого возраста. У них так же заметны изменения в меж половых взаимоотношениях: появляется симпатия и интерес к противоположному повышенное внимание к внешности, девочки начинают пользоваться декоративной косметикой, молодые люди заниматься спортом и т.д.

В более позднем возрасте меж половые взаимоотношения могут измениться: подростки могут проявлять себя как агрессоры, или напротив, «надевают маску», доброжелательных и отзывчивых молодых людей [47].

Межличностные отношения с взрослыми становятся довольно сложными – это связано с потребностью подростка освободиться от контроля и опеки родителей. Между подростком и родителями даже возможно формирование психологических барьеров в общении, они возникают из-за того, что взрослые не хотят выслушать проблемы своих детей подросткового возраста.

Родители, наблюдая за своим повзрослевшим ребенком, видят только негативные стороны его взросления: протестность, снижение общительности между взрослым и ребенком. При этом, тот факт, что у подростка закладываются основы эмпатийности и сочувствия, многие родители даже не замечают. Они не видят, что их дети могут разделить с ними и горести и радости и прочувствовать боль утраты и разделить радость от приобретения [38].

Подводя итог вышесказанному, следует отметить, что подростковый возраст – сложный период полового созревания и психологического взросления, характеризующийся бурным физическим ростом и психологическими изменениями организма: появляется чувство взрослости, формируется образ физического «Я», самосознание, самоутверждение. Следует отметить, что не менее важным новообразованием подросткового возраста выступает самооценка личности. Именно самооценка обуславливает успешность деятельности, социальную адаптацию и социальный статус.

1.2. Понятие самооценки личности, ее характеристика.

Изучению самооценки в отечественной и зарубежной психологии посвящено немало исследований. Известны работы В.В. Столина, А.Г. Спиркина, И.И. Чесноковой, Р. Бернса, Д. Мида, Э. Эриксона, Р. Роджерса и других отечественных и зарубежных психологов.

В психологической литературе «самооценка» используется в следующих значениях:

- В кратком психологическом словаре «самооценка» определяется, как:
- «ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения».
 - «оценка субъектом своих личностных особенностей и поступков ».
 - «самооценка относится к тому, какое мнение составляет о себе индивидуум, включая степень самоуважения и самопринятия»[12].

В психологическом словаре под редакцией В.П. Зинченко «самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей»[18].

Выполняя регуляторную и защитную функции, личностная самооценка оказывает большое влияние развитие личности, и ее поведение.

Защитная функция самооценки, обеспечивает стабильность личности, но при этом может вести к деформации данных опыта, оказывая негативное влияние на развитие.

Регуляторная функция личностной самооценки заключается в изображении и степени удовлетворенности или неудовлетворенности собой, создавая основу для восприятия успеха или неудач, достижения целей разного уровня, т. е. уровня притязаний личности.

Самооценка личности – комплексная система, определяющая характер личностного отношения индивида и включающую общественную самооценку, которая показывает уровень самоуважения, общее принятие себя, и частные самооценки, которые характеризуют отношение к отдельным сторонам личности.

Традиционно выделяются три уровня самооценки: высокая, средняя и низкая.

При высоком уровне самооценки подростки излишне самоуверенны, целеустремлены, умеют принимать решения, оспаривать в случае необходимости. Кроме этого ставят перед собой реалистические цели, но достаточно гибки, чтобы поменять в подходящий момент; доброжелательны и наделены оптимистическими жизненными установками и взглядами, относятся к другим как к равным; могут принять как поощрения, так и упреки; в обществе чаще занимают лидирующие позиции; умеют выражать собственные чувства, иногда игнорируя интересы других людей.

Низкая самооценка – совокупность мнений и поведения, мешающая установлению или поддержанию положительных социальных отношений [18].

При низком уровне самооценки у подростков прослеживается высокий уровень тревожности, мнительности, их поведение и общение отличается неуверенностью, зависимостью от общественного мнения. Они сталкиваются с большими трудностями в межличностных отношениях: у них низкая коммуникативная способность, всегда контролируют, высказанное собой мнение, страдают чувством одиночества.

Низкая самооценка воздействует и на социальное поведение подростков: в этом случае подростки используют модные атрибуты и аксессуары, стараясь быть одобренными окружающими.

Их профессиональное будущее темно и однозначно, более вероятно, что они будут испытывать чувство неудовлетворенности, и недовольство во всех аспектах их деятельности. Следует отметить, что в некоторых ситуациях предпочтительнее низкая самооценкой, чем более высокая.

Люди с высокой самооценкой принимают критику достойно и не боятся быть отвергнутым или непринят. Скорее, они готовы поблагодарить вас за «конструктивный совет». После получив отказ, они не воспринимают это не как унижение человека, а как способ к дальнейшим действиям. Во всех случаях, причины отказа – не в них, а за их пределами, причины должны быть проанализированы с целью перегруппировки, они оптимисты.

Подростки с заниженной самооценкой, напротив, огорчены, воспринимают это как оскорбление, становятся пассивными и бездейственными.

У них наблюдается более острая реакция на призыв к взаимодействию и общению, при этом они более эмоциональны по отношению к друзьям и враждебны в отношении врагам или отвергнувших их партнёрам [20].

Ф. Зимбардо упоминает о том, что то, что мы думаем о себе, накладывает глубокое влияние на всю нашу жизнь. «Люди, осознающие собственную значимость, как правило, распространяют вокруг себя ореол удовлетворённости. Они менее зависимы от поддержки и одобрения окружающих, поскольку научились сами себя стимулировать».

В последние годы многие психологи выразили идею, о том, что для оптимального функционирования нужен средний уровень самооценки.

На данном уровне самооценки индивидуум правильно соотносит свои возможности и способности, весьма критически относится к самому себе, реально смотрит на свои ошибки и достижения, пытается установить перед собой реальные цели, все это является наилучшим для приспособления подростка к социуму.

Подростковый возраст, сензитивен для развития, формирования и становления такого компонента самосознания, как самооценка, которая включает оценку личности самого себя, собственного поведения, своего социального и общественного статуса, межличностных отношений. От того, как окружающие относятся к ребенку, от уровня его самооценки, зависит и его отношение к самому себе и Образ Я.

От уровня самооценки зависит активность личности, ее стремление к самовоспитанию, ее участие в деятельности коллектива. Самооценка формируется, прежде всего, под влиянием результатов учебной деятельности. Но оценку этих результатов всегда дают окружающие взрослые, учитель, родители. Вот почему именно их оценка определяет самооценку учащихся начальных классов. Способность реагировать на себя с точки зрения других развивается в общении со взрослыми и сверстниками и в коллективной деятельности [24, с. 99].

Самооценка лабильна и видоизменившаяся, она зависит от успешности в профессиональной или учебной деятельности, возраста, воспитания, социометрического статуса и т.д.

Первостепенными источниками, влияющими на становление такого компонента самосознания, как самооценка, выступают успеваемость, межличностные отношения с учителями и учениками, семейное воспитание, родители и т.д.

В результате коммуникационного взаимоотношения близких, родителей, сверстников, учителей у подростка возможно повышение самооценки, именно общение с подростком, подчёркивание его значимости для близких,

может вдохновить подростка или снизить его самооценку в случае его не-
нужности [19].

Содержание Я–концепции, как считают психологи, является одним из
наиболее важных результатов воспитания и обучения, то есть то, что составляет
содержание и форма социального развития подростка.

Результаты научных исследований предполагают, что повышение
самооценки становится ценностным аспектом в подростковом возрасте. Анализ
круга проблем взаимосвязанного с Я–концепцией имеет также большое иссле-
довательское значение для исследования поведения подростка, причин успехов
и неудач в работе учителей, в усвоении знаний учащимися и других жизнен-
новажных проблем.

Высокий и адекватный уровень самоудовлетворенности может соотно-
ситься с высоким уровне самооценки у подростка, в то время как неадекватно
завышенный уровень удовлетворенности собой связан с более низким уровнем
развития когнитивного компонента.

Средний уровень самоудовлетворенности выступает только в адекватном
варианте и соотносится с относительно высокими уровнями развития когни-
тивного компонента.

Низкая самоудовлетворенность в неадекватно заниженном варианте свя-
зана с высоким уровнем развития когнитивного компонента у подростка, вос-
питывающегося в неблагополучной семье, а в адекватном варианте – с пони-
женным уровнем его развития.

Наиболее отчетливо во взаимодействии когнитивного и эмоционального
элементов самооценки подростка прослеживаются следующие тенденции:

1. наиболее высокий уровень развития когнитивного компонента соотно-
сится либо с адекватно высокой, либо с явно заниженной самооценкой, т. е. с
выраженной неудовлетворенностью подростка собой, отражающей его рефлекс-
ивно-критическое самоотношение;

2. высокий уровень развития когнитивного компонента как бы задает полярную меру удовлетворенности ребенка собой, в основе которой лежит либо уверенно-адекватное, либо повышено-критичное самоотношение подростка;

3. низкие уровни сформированности когнитивного компонента менее жестко связаны с мерой удовлетворенности ребенка самоотношением.

По мнению Л. Лукьяненко, высокий уровень развития когнитивного компонента самооценки определяет полярную меру самоудовлетворенности, в основе которой лежит либо умеренно-адекватное, либо повышено-критичное отношение. Более низкие уровни сформированности когнитивного компонента самооценки менее жестко связаны с мерой самоудовлетворенности подростка [27].

Таким образом, анализируя качества другого человека, личность принимает информацию, которая способствует выработке собственной оценки, иначе самооценки. Установление оценки собственного «Я» есть анализ сопоставления, наблюдения индивидуумом за собой, и за поведением других людей. Человек, владея информацией о себе, оценивает другого человека, противопоставляет себя ему, предполагая, о том, что и другой индивидуум не безучастен к его личностным качествам, действиям – все это входит в личностную самооценку и определяет ее психологическое здоровье.

Иначе, у человека всегда имеется референтная группа: реальная или идеальная, с которой она считается, с которой он перенимает идеалы, ценностно-смысловые ориентиры.

Самосознание складывается постепенно в течении всей жизни, а не появляется у человека сразу. Образ-Я или самооценка формируются под воздействием многочисленных межличностных взаимоотношений и общественных влияний.

1.3. Социально-психологический тренинг как средство развития личностной самооценки

Понятие «тренинг» достаточно давно вошло в научный оборот и происходит от английского «тренировать, тренироваться».

В «Психологическом словаре» под редакцией В.П. Зинченко социально-психологический тренинг описывается «как один из групповых способов психологии, применяемым специалистом с целью развития определенных качеств личности» [18].

Для тренингов характерны некоторые общие черты:

1. Соблюдение ряда принципов групповой работы, таких как инициативность участников; конструктивное и равноправное общение; аналитическая позиция каждого из участников тренинга.

2. Применение активных методов групповой работы. Основных методов два: групповая дискуссия и сюжетно–ролевая игра. В то же время количество конкретных тренинговых упражнений, создаваемых на их основе, исчисляется тысячами.

3. Активное межличностное взаимодействие.

4. Формирование относительно стабильной группы. Пропуски тренинговых занятий должны быть сведены к минимуму.

5. Организация пространства, в котором проходит тренинг. К нему предъявляются такие требования: как изолированность, чистота, светлость, минимальное количество отвлекающих предметов.

6. Доброжелательная атмосфера и свобода высказывания [18].

В настоящее время выделяется четыре основных категории групп, различающихся между собой целями, которые ставят перед собой их участники:

1. Группа, организованная с целью разрешения проблем (развития самооценки, снижения уровня агрессивности и т.д.).

2. Группа, организованная с целью овладения навыков межличностного взаимодействия и бесконфликтного общения.

3. Группа, организованная с целью личностного роста участников.

4. Группа, организованная с целью психотерапевтической реабилитации участников процесса [22].

Основными задачами, которые позволяет решить тренинг являются следующие:

- усвоение социально-педагогических и психологических знаний;
- получение возможности, как самопознания, так и познания других людей;
- формирование способностей, навыков и практических умений.

Групповое взаимодействие способствует усвоению каждым его членом ценностей и потребностей остальных участников.

Количество тренингов велико: психологический, социально-педагогический, тренинг личностного роста, повышения коммуникативных способностей и т.д. Тренинг способствует развитию социальных навыков участников, групповому сплочению, улучшению взаимоотношений.

В связи с тем, что термин «тренинг», пришел из английского языка и означает «обучение», большинство исследователей, употребляя данное понятие, говорят о следующих его формах обучения:

- обзорная лекция;
- наглядная демонстрация;
- групповое и индивидуальное психоконсультирование;
- мозговой шторм и дискуссия;
- психотренинговые упражнения и игры;
- компьютеризированные тренинги;
- обучающие видеопрограммы;
- самостоятельные тренинги;
- изучение конкретных ситуаций;
- проектные группы и так далее.

Все эти формы обучения разнообразны и многоплановы, но все они объединены, тем что они строго структурированы и формализованы и не происходят стихийно. Это связано с тем, что тренинг является структурированной формой обучения и для достижения его целей и задач необходима строгая органи-

зация. При этом опыт в социально-психологическом тренинге приобретает не стихийно, а целенаправленно[8].

Тренинг направлен на выход личностных проблем детей, он идет не навязчиво, через работу с поведением в конкретных ситуациях.

И.П. Волков перечисляет четыре вида социально-психологического тренинга:

- Дрессировочный тренинг, в ходе которого подкрепляются положительные поведенческие реакции;
- Тренировочный тренинг, в ходе которого происходит формирование поведенческих навыков, умений;
- Обучающий тренинг в ходе которого участники получают необходимые знания, умения и навыки;
- Созидающий тренинг, в ходе которого для участников созданы условия для личностного роста, самораскрытия и самопознания.

Поварницына Л.А. выделяет шесть направлений тренинговой работы по развитию самооценки подростков:

- 1 группа – развитие умений и способностей, связанных с неумением вести себя, незнанием что и как сказать;
- 2 группа – развитие умений и способностей, связанных с непониманием и неприятием партнера общения;
- 3 группа – развитие умений и способностей, связанных с непониманием партнера общения, т.е. недостаточной сформированностью собственной перцептивной стороны общения;
- 4 группа – развитие умений и способностей, связанных с переживанием неудовольствия, даже раздражения по отношению к партнеру;
- 5 группа – развитие умений и способностей, связанных с общей неудовлетворенностью человека общением.

Методику тренинга применяют в своей практической деятельности не только психологи, но и педагоги. Тренерство для социального педагога – это не возможность поучать и дискутировать, а способ участникам найти себя, развить

свои коммуникативные способности, определить ценностно-смысловые ориентиры.

Несмотря на многообразие способов, методов, приемов и техник, применяемых в тренинговой работе, принято выделять несколько базовых методов тренинга. К таким базовым методам традиционно относят групповую дискуссию, игровые методы, упражнения, разминку и «ритуал прощания».

Так, рассматривая тренинг в контексте системы отношений личности, выделяют следующие виды тренингов:

– «Я — внутреннее Я»: тренинги личностного развития, нацеленные на внутреннюю работу участников тренинга (самооценку, самопринятие, самопознание, саморазвитие).

– «Я — в социуме»: тренинги межличностных взаимодействий (коммуникативное развитие, развитие умений, способностей, навыков, навыки оптимизации межличностных, детско-родительских отношений). Данные тренинги чаще всего бывают групповые, так как в группе, участники могут практически опробовать формируемые умения.

– «Я — в контакте с группой»: тренинги сплочения команды, тренинги распределения обязанностей, улучшение иерархической структуры, социально-психологической адаптации в конкретном коллективе.

– «Я — профессия»: тренинги профессионального самоопределения. На данных тренингах человек пробует себя в этой специальности, изучает подходит ли данная профессия типу темперамента и другим индивидуальным характеристикам его личности [7].

Социально-психологический тренинг позволяет работать с трудно поддающимися коррекции личностными структурами, в том числе и самооценкой, часто недоступными воздействию с помощью других методов. При этом важной особенностью тренинга является то, что личность, реагируя на создаваемые ведущим ситуации, самостоятельно осознает и изменяет свое поведение

и мироощущение. То есть, в результате тренинга личность способна к адекватной самооценке и как следствие этого, оптимальной жизнедеятельности.

Таким образом, социально – психологический тренинг активизирует стремление участников к самопознанию, адекватному само оцениванию и само совершенствованию, позволяет каждому из них осознать и принять личную ответственность за то, кто он есть, и за свою жизнь в целом.

Таблица 1

Этапы тренингового занятия в группе (И.В. Вачков)

Этап занятия	Содержание	Задания и упражнения	Продолжительность
Разминка, разогрев	Включение участников группы в атмосферу тренинга	Ритуал встречи. Упражнения на групповое сплочение, создание ценностно-ориентационного единства группы	10–20 мин
Основная часть	Обсуждение проблем, отработка коммуникативных умений согласно программе тренинга	Задания и техники, специфичные для проводимого тренинга	От 40 мин до 1,5 ч
Заключительный	Подведение итогов, обмен мнениями, анализ занятия, домашнее задание	Ритуал прощания	10—15 мин

Социально -психологический тренинг позволяет работать с трудно поддающимися коррекции личностными структурами, в том числе и само-

оценкой, часто недоступными воздействию с помощью других методов. При этом важной особенностью тренинга является то, что личность, реагируя на создаваемые ведущим ситуации, самостоятельно осознает и изменяет свое поведение и мироощущение. То есть, в результате тренинга личность способна к адекватной самооценке и как следствие этого, оптимальной жизнедеятельности.

Таким образом, социально-психологический тренинг активизирует стремление участников к самопознанию, адекватному самооцениванию и самосовершенствованию, позволяет каждому из них осознать и принять личную ответственность за то, кто он есть, и за свою жизнь в целом.

Выводы по главе 1

Чаще всего проблему развития самооценки связывают именно с подростковым возрастом, потому что в этот период в формировании личности происходят существенные сдвиги, которые приводят порой к коренному изменению поведения, оценки самого себя.

Самооценка выступает компонентом самосознания личности, включающим наряду со знаниями о себе оценку человеком своих физических характеристик, способностей, нравственных качеств и поступков. К особенностям самооценки подростков следует отнести ситуативность, неустойчивость, подверженность внешним воздействиям в младшем подростковом возрасте и большую устойчивость, многосторонность охвата различных сфер жизнедеятельности в старшем подростковом возрасте. Самооценка представляет собой центральное образование личности. Она в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором её поведения и деятельности.

Становление самооценки у подростков происходит на фоне конкретных ситуационных обстоятельств при наличии следующих составляющих: формирование самооценки осуществляется на фоне преимущественно на

оценках окружающих, которые не всегда доброжелательны к нему, эмоциональной уплощенности; упрощенном и обедненном содержании «образа Я»; снижении отношения к себе; несформированности избирательности в отношении к окружающим его людям; неосознанности и отсутствия самостоятельности; ситуативности поведения подростка и многое другое.

Развивать и формировать адекватную самооценку в подростковом возрасте возможно с помощью различных методов, в том числе и с помощью социально-психологического тренинга.

Несмотря на то, что методика групповой работы зависит от исходной теоретической ориентации, вида тренинга, существуют определенные общие этапы, выделяемые внутри каждого тренингового занятия (таблица 1).

Развитие эмоциональной и психической устойчивости – один из ключевых аспектов личностного роста подростков. Поэтому так важно применять на практике социально-психологический тренинг.

ГЛАВА 2. Изучение и развитие адекватной самооценки подростков посредством социально-психологического тренинга (описание экспериментального исследования)

2.1. Организация и методы исследования

Цель исследования: изучение и развитие адекватной самооценки подростков посредством социально-психологического тренинга самооценки подростков.

Задачи исследования:

1. Провести диагностику и определить особенности самооценки подростков.
2. Разработать и внедрить в практику работы социально-психологический тренинг, направленный на развитие самооценки подростков.
3. Проанализировать эффективность социально-психологического тренинга, направленного на развитие самооценки подростков.

Экспериментальное исследование проводилось в МОУ «Красногорское средняя общеобразовательная школа» село Красногорск Алтайского края. Экспериментальную выборку составили учащиеся 7-ых классов, в количестве 40 человек, которые методом случайного отбора были сгруппированы в экспериментальную группу «А» и контрольную группу «Б».

На основе теоретического анализа социально-психологического тренинга как средство развития самооценки подростков была проведена опытно-экспериментальная работа, включающая три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный.

Цель исследования: определение уровня развития самооценки подростков.

Задачи исследования :

1. Подобрать методику для выявления уровня развития самооценки подростков.
2. Провести диагностику на выявление уровня развития самооценки подростков.
3. Сделать анализ.

Для организации и проведения экспериментального исследования было использовано следующие методики:

- методика «Шкала самооценки»,
- методика «Дембо-Рубинштейн»,
- методика «Личностный дифференциал».

Методика «Шкала самооценки» включает в себя 32 суждения, на которые необходимо дать ответ. Респондентам предлагают возможные варианты ответов:

С подростками было проведено тестирование. Вариантам ответов в этом тесте «никогда», «редко», «иногда», «часто» или «очень часто» присваивают баллы 0,1,2,3,4 балла - соответственно, потом они суммируются и указывают на уровень развития самооценки подростков.

После этого подводились итоги, определив, сколько всего получилось ответов. В качестве количественной оценки уровня самооценки выступает число, отражающее общее количество ответов. Полученный балл и сравнивался с тестовыми нормами.

- от 86 до 128 баллов – низкий уровень самооценки. Характеризуется кризисом идентичности, связанным с такими личностными особенностями, как замкнутость, тревожность, неуверенность в себе, трудности в контроле себя. Подросток ощущает себя ненужным, у него проявляется чувство неполноценности;

- от 43 до 86 баллов – средний уровень самооценки. Характеризуется тем, что в целом подросток адекватно реагирует на замечания, выстраивает общение с учетом мнения окружающих. В связи с этим, он нечасто проявляет отрицательные эмоции, тревога, страх, раздражение. Присутствует неуверенность в том, что он справится с жизненными обстоятельствами;

- от 0 баллов до 43 – высокий уровень самооценки. Связан с такими личностными особенностями, как общительность, уверенность в себе, ориентация на свой внутренний мир, высокий уровень социальной компетенции и самоконтроля.

При подведении итогов диагностики важно было выявить уровень развития самооценки подростков экспериментальной или контрольной группы.

Методика «Дембо - Рубинштейн» направлена на выявление уровня самооценки личности, по заранее заданным качествам. Выбор тех или иных качеств личности обусловлен целями исследования (например, установленных с помощью других методов трудностей в общении, для получения дополнительной информации можно предложить для оценки такое качество как общительность).

Материалом для исследования служит ряд шкал (100 мм), условно обозначающих проявления определенных качеств личности (доброта, честность, сообразительность и др.).

Методика предполагает следующую процедуру проведения: респонденту предлагается ряд шкал, условно обозначающих качества личности и следующая инструкция: «Допустим, что на этой линии расположились все люди мира в порядке повышения их состояния здоровья (при работе со шкалой здоровье): внизу – самые больные люди, наверху – самые здоровые (те, которые никогда не болеют). Как ты думаешь, где среди этих людей твое место?»

На примере оценки качества «здоровье» ребенок с помощью экспериментатора усваивает выполнение инструкции. Работу с остальными шкалами (ум,

способности, характер, авторитет сверстников, умелые руки, внешность, уверенность в себе), респондент осуществляет самостоятельно.

Уровень самооценки определяется с помощью условного разбиения шкал на отрезки в соответствии с 5-ти бальной системой. При этом одно деление на шкале является равным 0,5 балла. Исходя из этого, подсчитывается средний балл самооценки. Результаты оформляются следующим образом:

- низкий уровень – 0 – 2,5 балла;
- средний уровень – 2,5 – 3,8 балла;
- высокий уровень – 4 – 5 баллов.

Методика «Личностный дифференциал» разработана на основе базовых положений современного русского языка и отражает сформированные в нашей культуре представления о структуре личности. Методика «ЛД» адаптирована сотрудниками психоневрологического института имени В.М. Бехтерева. «ЛД» представляет собой компактный и валидный инструмент для изучения определенных свойств личности, ее самосознания и самооценки. «ЛД» применяется в клинко-психологической и психодиагностической работе, а также в социально-психологической практике. В «ЛД» отображена 21 личностная черта, по каждой из которых испытуемые себя оценивают. Из исходного набора черт отобраны черты, в наибольшей степени характеризующие полюсы классических факторов семантического дифференциала:

- оценка (О);
- сила (С);
- активность (А).

После проведения тестирования данные были подвержены количественной и качественной обработке.

Далее, респонденты экспериментальной группы «А» участвовали в работе социально-психологического тренинга. Тренинг состоял из специально подобранных упражнений, направленных на развитие самооценки подростков. Тренинг включал в себя десять занятий (по два занятия в неделю).

После внедрения тренинговой программы, с целью выявления ее эффективности, осуществлялась повторная диагностика особенностей самооценки респондентов экспериментальной группы «А» и контрольной группы «Б» при помощи методик «Шкала самооценки» и «Дембо - Рубинштейн», «Личностный дифференциал». Обработка и интерпретация результатов осуществлялась таким же образом, как и на первом (констатирующем) этапе.

2.2. Исследования самооценки подростков

Целью констатирующего этапа являлась диагностика самооценки подростков контрольной и экспериментальной групп.

Особенности самооценки подростков выявлялись посредством применения диагностических методик «Шкала самооценки», «Дембо-Рубинштейн» и «Личностный дифференциал» с последующим применением качественной и количественной обработки результатов. Полученные экспериментальные данные представлены графически.

Таблица 2 содержит результаты, полученные в ходе проведения методики «Шкала самооценки».

Анализ таблицы свидетельствует о том, что в экспериментальной группе высокий уровень самооценки составляет – 35%, средний уровень самооценки – 50%, низкий уровень самооценки – 15%. В контрольной группе высокий уровень – 40%, средний уровень – 40%, низкий уровень – 20%.

Данные таблицы наглядно свидетельствуют о том, что обе группы респондентов практически идентичны по своему составу, то есть, их самооценка представлена в одинаковом соотношении уровней: «высокого», «среднего» и «низкого».

Уровни самооценки подростков, контрольной и экспериментальной групп (методика «Шкала самооценки» на констатирующем этапе исследования (в %))

N = 40

Название группы	Уровень самооценки		
	Высокий	Средний	Низкий
Экспериментальная группа «А»	35	50	15
Контрольная группа «Б»	40	40	20

В таблице 3 представлены количественные результаты, полученные в ходе проведения методики «Дембо-Рубинштейн».

Проведенный анализ таблицы 3 свидетельствует о том, что в экспериментальной группе высокий уровень самооценки составляет – 35%, средний уровень – 55%, низкий уровень – 10%. В контрольной группе высокий уровень составляет – 40%, средний уровень – 45%, низкий уровень – 15%.

Графически представленные в таблице 3 данные, полученные в ходе проведения диагностики посредством применения методики «Дембо-Рубинштейн», практически идентичны данным, полученным в результате проведения диагностики «Шкала самооценки». Иными словами, соотношение респондентов по уровням самооценки практически одинаково и в экспериментальной группе «А» и контрольной группе «Б».

Уровни самооценки подростков, контрольной и экспериментальной групп (методика «Дембо-Рубинштейн» на констатирующем этапе исследования (в%))

N = 40

Название группы	Уровень самооценки		
	Высокий	Средний	Низкий
Экспериментальная группа «А»	35	55	10
Контрольная группа «Б»	40	45	15

Данные факты подтверждаются результатами, полученными в ходе проведения методики личностный дифференциал». Полученные в результате количественной обработки данные, представлены в таблице 4.

Анализ таблицы свидетельствует о том, что в экспериментальной группе высокий уровень самооценки составляет – 35%, средний уровень самооценки – 50%, низкий уровень самооценки – 15%. В контрольной группе высокий уровень – 40%, средний уровень – 40%, низкий уровень – 20%.

Полученные в ходе проведения диагностических процедур экспериментальные данные соотносились с результатами наблюдения и беседы с классными руководителями и педагогами - предметниками.

Первую группу респондентов составили подростки, имеющие «высокий» уровень самооценки. Согласно информации, полученной в ходе беседы, эти подростки из семей, имеющих достаточно высокое материальное положение. Они достаточно ярко и модно одеты, имеют все необходимые для данного возраста атрибуты (дорогой сотовый телефон, МП 3 –плеер, стильную сумку и т.д.). У данных респондентов часто проявляются такие личностные качества, как требовательность к окружающим, избирательность в общении, эгоистичность. Рассматривая статусное положение данных респондентов в классе, мож-

но констатировать, что они являются лидерами, однако не в силу своих личностных качеств, а по причине внешних атрибутов.

Таблица 4

Уровни самооценки подростков, контрольной и экспериментальной групп (методика «Личностный дифференциал» на констатирующем этапе исследования (в%))

N = 40

Название группы	Уровень самооценки		
	Высокий	Средний	Низкий
Экспериментальная группа «А»	35	50	15
Контрольная группа «Б»	40	40	20

Во вторую группу вошли респонденты, имеющие «средний» (адекватный) уровень самооценки. По результатам наблюдения у данных респондентов высокоразвиты такие личностные качества как: общительность, открытость, целеустремленность, то есть, те качества, которые импонируют подросткам. Если рассматривать статусное положение, то эти респонденты могут быть «предпочитаемыми». Так, они занимают достаточно высокий уровень в структуре класса. Они достаточно успешны в обучении и, как правило, имеют увлечения, привлекающие к себе внимание сверстников (спортивные и танцевальные секции).

В третью группу («низкий уровень» самооценки) вошли респонденты, имеющие в семьях трудности материального характера, высокий уровень самокритичности (недовольство своей внешностью), проблемы со здоровьем, негативные личностные характеристики (замкнутость, не дружелюбность и т.д.). Рассматривая статусы в классах, этих респондентов можно отнести к категории «пренебрегаемые».

Таким образом, качественный и количественный анализ экспериментальных данных подтверждает необходимость коррекционно-развивающей работы, направленной на гармонизацию самооценки подростков.

2.3. Социально - психологический тренинг, направленный на развитие адекватной самооценки подростков

Цель формирующего этапа эксперимента: составление и реализация социально-психологического тренинга, направленного на развитие адекватной самооценки подростков.

Задачи:

1. Составить социально-психологический тренинг, направленный на развитие адекватной самооценки подростков.
2. Реализовать социально-психологический тренинг, направленный на развитие адекватной самооценки подростков.

Наиболее оптимальным средством развития самооценки подростков являются тренинговая программа. Таким образом, на данном этапе экспериментального исследования, для подтверждения гипотезы, главным является реализация тренинговой программы

Цель программы: создание условий для развития адекватной самооценки подростков посредством социально-психологического тренинга.

Организация и проведение программы: тренинговая программа проводилась с респондентами экспериментальной группы «А», которые были разделены на две подгруппы (по 10 человек каждая). Тренинговая программа предназначена для групповой работы с респондентами подросткового возраста.

Длительность проведения: 14 занятий, по 2 занятия в неделю.

Особенность занятий состоит в том, что испытуемые выступают не только как участники, но и как активные деятели, ответственные за их реализацию.

Структура занятия:

каждое занятие социально-психологического тренинга включает: вводную, основную и заключительную части.

Цель вводной части – знакомство участников группы, создание доверительных отношений, настрой группы на совместную работу, установление эмоционального контакта между всеми участниками. Данная часть включала приветствие, игры с именами.

На основную часть коррекционных занятий приходилась основная смысловая нагрузка. В этой части проводились упражнения, игры, дискуссии, беседы, и др.

Цель заключительной части занятий – создание у испытуемых чувства принадлежности к группе, закрепление положительных эмоций от общения на занятии, подведение итогов проведенных коррекционных занятий, рефлексия.

Занятия были направлены на развитие самосознания, самоанализа, самораскрытия участников; развитие эффективных способов общения их со сверстниками на основе анализа своих целей и потребностей; развитие навыков контроля; формирование эффективных способов общения (навыков конструктивного общения, преодоление конфликтных ситуаций); формирование стремления к здоровому образу жизни; освоение общечеловеческих ценностей.

Этапы работы:

в структуре социально-психологического тренинга, направленного на развитие адекватной самооценки подростков выделяются следующие этапы:

1 этап – вводный (2 занятие). Цель этапа: эмоциональное объединение участников группы. Основное содержание представляют упражнения, направленные на снятие напряжения и сплочение группы.

2 этап – основной (10 занятий). Цель этапа: помочь увидеть, осознать собственные неадекватные поведенческие стереотипы, сформировать адекватную самооценку, выработать адекватные формы поведения.

3 этап – заключительный (2 занятие). Цель этапа: закрепление и обобщение полученных знаний, подведение итогов тренинга

В основе социально-психологического тренинга – тренинговые занятия, содержание которых подробно представлено в приложении 1.

Таблица 5

Тематический план социально-психологического тренинга, направленного на развитие адекватной самооценки подростков

№ п/п	Тема занятий	Цель занятий	Основные приемы
Вводный этап			
1.	Вводное.	Знакомство членов группы друг с другом и с целями работы. Создание благоприятного эмоционального состояния.	<p>Вводная часть</p> <p>1. Приветствие «Раз, два, три...»</p> <p>Основная часть</p> <p>2. Игра «Первая буква»</p> <p>3. Игра «Я за тебя отвечаю»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>4. Огонек «Доверие»</p> <p>5. Рефлексия</p> <p>6. Домашнее задание</p>

Основной этап			
№ п/п	Тема занятий	Цель занятий	Основные приемы
3.	Тема: «Что я знаю о себе».	Цель: развитие самосознания, самораскрытие участников, развитие коммуникативных навыков.	<p>Вводная часть:</p> <p>приветствие «Я рад тебя видеть!»,</p> <p>игра: «Ласковое имя».</p>

			<p>Основная часть:</p> <p>беседа «Что я знаю о себе?», упражнение «Найди себя», игры: «Кто я?», «Бездомный заяц».</p> <p>Заключительная часть: рефлексия, подведение итогов.</p>
4.	<p>Тема: «Умение видеть, чувствовать, воспринимать. Умение контролировать себя».</p>	<p>Цель: развитие эффективных способов общения со сверстниками на основе анализа целей и потребностей. Развитие навыков контроля над собой.</p>	<p>Вводная часть: упражнение «Приветствие», анализ домашнего задания.</p> <p>Основная часть: притча «Солнце и ветер», упражнения: «Клубочек», «Доброе животное», «Давайте жить дружно».</p> <p>Заключительная часть: рефлексия, подведение итогов.</p>
5.	<p>Тема: «Учиться отстаивать свое мнение. Особенности общения. Конструктивное обще-</p>	<p>Цель: выявление индивидуальных особенностей общения; формирование эффективных способов общения</p>	<p>Вводная часть: упражнения: «Приветствие», «Подойди ближе», «Расшифруй слово».</p> <p>Основная часть: беседа «Уважение»,</p>

	ние».		упражнение «Слепой и поводырь». Заключительная часть: рефлексия, подведение итогов.
--	-------	--	--

6.	Тема: «Правила успешных людей».	Цель: формирование навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходиться к компромиссному решению и пониманию других людей.	Вводная часть: упражнение «Приветствие», игра «Обвинение». Основная часть: упражнения: «Разожми кулачек», «Да и нет», игра «Мой гнев». Заключительная часть: рефлексия, подведение итогов.
7.	Тема: «Общаемся с помощью комплиментов».	Цель: развитие умения замечать положительные качества в людях, выражать это в доброжелательной и приятной форме.	Вводная часть: упражнение «Приветствие». Основная часть: упражнения: «Мешочек», «Кричалки–визжалки», «Шаг навстречу», «Комплимент». Заключительная часть: рефлексия, подведение итога

8	Моя самооценка. Часть 1	Дать учащимся представления о самооценке.	1. Вводная часть. Домашнее задание 2. Основная часть. Упражнение «Ситуация в классе». 3. Рефлексия.
---	-------------------------	---	---

9.	Моя самооценка. Часть 2.	Обучение навыкам повышения самооценки. Обучение умению согласованности коммуникативных действий с партнёрами, снятие психоэмоциональных зажимов.	1. Вводная часть. Домашнее задание. 2. Основная часть. Упражнения: «Арка». «Заземление». «Свободная поза». «Снятие зажима». 3. Рефлексия.
10.	Самооценка и застенчивость.	Знакомство с понятием застенчивость; исследование основных причин подростковой застенчивости. Развитие коммуникативных навыков, выработка доброжелательного отношения друг к другу.	1. Вводная часть. Домашнее задание. 2. Основная часть. Упражнение. 3. Рефлексия. «Все приветствия».
11.	Легко ли быть лидером.	Формирование положительной «Я-концепции», само принятия, уверенности в себе, снижение тревожности, выявление положительных черт	1. Вводная часть. Домашнее задание 2. Основная часть. Упражнение «Король». 3. Рефлексия.

		личности.	
12.	Уверен в себе.	Овладение коммуникативными навыками, освоение приемов и методов коррекции застенчивости.	1. Вводная часть. Домашнее задание. 2. Основная часть. Упражнение «Обо мне». 3. Рефлексия.

Заключительный этап			
11.	Только вперед.	Создание условий для эмоционального раскрепощения участников группы	Вводная часть 1. Приветствие Основная часть 2. «Посудомоечная машина», 3. «Свисток», 4. «Рисуем газету». Заключительная часть 2. Рефлексия.
12.	Итоговое	Обобщение полученной информации	Вводная часть 1. Приветствие Основная часть 2. «Комплимент», 3. «Кто я?»

Тренинг был разработан таким образом, чтобы на протяжении всего курса у подростков сохранялся к нему устойчивый интерес. Условия проведения тренинга были следующими:

- 1) принятие подростка таким, какой он есть;
- 2) нельзя не торопить, не замедлять выполняемые задания;

3) учитывается принцип поэтапного погружения и выхода из травмирующей ситуации;

4) начало и конец занятий были ритуальными, чтобы сохранить у подростка ощущение целостности и завершённости занятия.

Все занятия имели гибкую структуру, разработанную с учетом возрастных особенностей подростков. Занятия строились на основе принципов интегрирования (включение ролевых игр, мозговых штурмов), системности и преемственности.

Мы предполагали, что в процессе занятий у подростков должны осознаваться и переживаться успехи–неуспехи, результаты деятельности, проектироваться общественные взаимодействия и двигательные акты, формироваться личностная ориентация.

Вводный этап состоит из двух занятий: «Вводная», «Мы – команда». Его цель – установление доверительных отношений, снятие тревоги и страха отвержения.

Занятие «Вводное» было направлено на установления взаимоотношений между подростками. Игры «Первая буква», «Я за тебя отвечаю» способствовали установке благоприятных условий эмоционального принятия, доверия и сплочения в группе, а так же условий для раскрытия внутреннего потенциала каждого подростка положительно повлияли на атмосферу проведения занятий.

На огоньке «Доверие» подростки высказали пожелание, что они хотели бы получить от комплекса занятий, их ответы были следующие:

- яркие впечатления;
- новые эмоции;
- завести новых друзей;
- стать более уверенным в своих силах.

Итогом занятия стало то что, подростки стали более раскрепощенными, инициативными, в коллективе сложилось взаимопонимание, взаимоподдержка, взаимовыручка.

Занятие «Мы – команда» было направлено на принятие правил поведения

в группе, развитие навыков правильного знакомства; создание предпосылок для возникновения и развития межличностных отношений. В основной части занятия была проведена игра «Тропа испытаний», которая способствовала формированию положительных взаимоотношений в группе и упражнение «Кочки», которое позволило научить подростков фантазировать, общаться друг с другом и погружаться в коллективное дело, в совместную работу.

Мини-лекция «Самооценка» позволила познакомить подростков с негативными установками, которые негативно влияют на самооценку:

1. «Положение безнадежно.
2. Бесплезно пытаться что-либо сделать.
3. Я никогда не смогу выполнить всю эту работу.
4. У меня ничего не получится».

После их рассмотрения подростки пообещали со следующего дня перестать употреблять эти выражения.

Поведение подростков в играх было разнообразно: Вова нехотя вступал в дискуссию, на вопросы отвечал коротко, другая участница занятий, Света, задавала много вопросов о театре и так же много рассказывала о себе.

Основной этап.

На основном этапе было предложено заполнить анкету «Вот я какой!». К этому заданию не все подростки подошли с полной ответственностью. Многие не сделали, забыли дома. А те, кто выполнил задание, неохотно зачитывали свои анкеты, стеснялись.

Проанализировав ответы подростков на вопрос «Кто я?» можно было резюмировать следующее: подростки достаточно позитивно относятся к самим себе, показывают важность для их самих каких-либо положительных характеристик.

Очередное домашнее задание было выполнено с наибольшим интересом. Необходимо было нарисовать себя в виде растения или животного. Рисунки подростков были яркими и насыщенными, с большим количеством деталей.

При обсуждении этого задания очень интересно было послушать, почему именно таким образом дети изобразили себя. Например, Олег П. изобразил себя в виде большого медведя, объясняя это тем, что он большой, как медведь, но мягкий человек, как его шерсть. Денис В. нарисовал себя в виде лошади, потому что такой же сильный, как она. Наташа Н. – в виде розы, т.к. она красивая, как она, но характер колючий и т.д.

Наиболее ярко коммуникативные навыки проявлялись во время упражнения «Подойди ближе», каждый участник позволял подойти к себе близко только тех игроков, к которым он испытывал доброжелательное отношение и, наоборот, общался на расстоянии с теми подростками, которые были ему менее приятны в общении.

А вот следующее упражнение «Слепой и поводырь» помогло несколько сблизить, научить проявить уважение участников друг к другу.

Следующее занятие полностью было посвящено рассмотрению альтернативных вариантов поведения в конфликтных ситуациях на примере ситуации «В классе». Подростки неплохо справились с этим заданием.

Занятие «Общаемся с помощью комплиментов». В начале занятия подростки были смущены. Это было заметно при выполнении упражнения «Шаг навстречу», где надо было говорить друг другу приятные, добрые слова. Подростки долго думали, что сказать, делали большие шаги, чтобы быстрее сблизиться.

Большой интерес вызвало упражнение «Комплимент». Подростки с удовольствием одаривали друг друга комплиментами. Я думаю, это было вызвано тем, что каждый хотел стать королем или королевой комплимента, и все-таки было приятно слышать комплименты от подростков. Даже после занятия они не переставали говорить добрые, приятные слова друг другу.

Занятие «Моя самооценка. Часть 1.» упражнение «Ситуация в классе» направлено на знакомство ребят с термином «проблема», а так же обучение осознавать проблемы и обсуждать их. Ребятам была дана проблемная ситуация, они предлагали возможные варианты ее решения. Подросткам были пред-

ложены следующие варианты: Наташа Н., Света Ф., Олег П. предлагали одолжить деньги у родственников: родителей, бабушек и дедушек.

Сеня М., Дима К. предлагали уехать в другой город.

Вова Т., Лена Т. предлагали одолжить деньги у друзей. Далее было обсуждение возможных вариантов развития событий, в итоге после десяти минутного обсуждения все подростки согласились с тем, что лучше всего взять деньги у родственников.

Занятие «Моя самооценка. Часть 2.». Для того, чтобы дать более подробную информацию на занятие была приглашена психолог школы. Занятие началось с дыхательной гимнастики, которой подростки обучились на предыдущих занятиях.

Лена Т. Проводила дыхательную гимнастику, у нее очень успешно получилось ее провести.

В основной части подросткам было рассказано про такие понятия «телесно-ориентированная терапия», «мимика». Для закрепления понятий было проведено упражнения «Арка», «Заземление», «Свободная поза», «Снятие зажима», в которых подростки знакомились со снятием "телесных зажимов" (брони). Подростки без труда справились с поставленной задачей.

Занятие «Самооценка и застенчивость».

Беседа на тему: «Что значит быть застенчивым» познакомило подростков с данным понятием. В целом занятие позволило развивать коммуникативные навыки, вырабатывать доброжелательное отношение друг к другу. По средством упражнения «Приветствие» подростки осознали важность такой составляющей как приветствие.

Занятие «Легко ли быть лидером».

Занятие было направлено на формирование положительной «Я-концепции», само принятия, уверенности в себе, снижение тревожности, выявление положительных черт личности.

Упражнение «Король» не вызвало у подростков ожидаемого успеха, они без интереса принимали участие в ней. Эта игра предоставляла детям возможность

на некоторое время оказаться в центре внимания, при этом никого не смущая и не обижая. В роли короля Валера К. смог раскрыться с положительной стороны. Последующий анализ игры позволил предотвратить возможное появление «жертв» в группе.

Занятие «Уверен в себе».

Упражнение «Обо мне» заинтересовало подростков, каждый из них старался показать высокий уровень интеллекта в знаниях пословиц, на занятиях наблюдался видимый положительный результат корректирующих упражнений.

Не маловажную роль сыграло на занятии освоение приемов и методов корректировки подростков.

Третий этап – заключительный.

Итоговым было занятие «Подведение итогов», на котором обобщались и закреплялись полученные знания по развитию адекватной самооценки подростков. Подростки достаточно активно участвовали в решении этих задач.

Проведенная в конце социально-психологического тренинга рефлексия показала, что подростки стали более застенчивыми, они научились открыто отстаивать собственное мнение, вести диалог.

Хочется отметить тот факт, что позиция педагога в процессе развития адекватной самооценки подростков, посредством проведения социально-психологического тренинга, обеспечила «запуск» данного механизма.

Нужно отметить также, что практически у всех подростков, участвующих в занятиях произошло изменение поведения – характерная закрытость внутреннего мира от посторонних, замкнутость, неустойчивость самооценки, нерешительность, неуверенность в своих силах, тревожность, готовность к самозащите, конформность суждений и установок в принятии решений, поверхностность в суждениях.

Проведение таких занятий дало толчок к тому, что учащиеся стали более открыты, каждый мог высказывать свое мнение, свою точку зрения. На занятиях, каждый чувствовал себя личностью, конечно, не все сразу раскрылись и открыто высказывали свои мнения и предположения.

Кроме этого, Олег П. и Денис В. научились решать проблемы, возникающие на их пути, принимая ответственность за свои решения. В процессе взаимодействия они освоили формы бесконфликтного общения.

Участие подростками в социально-психологическом тренинге позволило повысить уровень самооценки подростков и создать условия для формирования навыков саморегуляции. В ходе работы подростки стали проявлять открытую заинтересованность в получении психологической информации, охотно участвовали в играх и упражнениях.

Таким образом, задачи, поставленные на данном этапе достигнуты: составлен и апробирован социально-психологический тренинг, направленный на развитие адекватной самооценки подростков, но для того чтобы проанализировать эффективность проведенного тренинга обходимо провести повторную диагностику.

2.4. Оценка эффективности проведенной работы

Цель: определение эффективности социально-психологического тренинга, направленного на развитие адекватной самооценки подростков.

Задачи:

1. Подобрать методику для выявления уровня самооценки подростков.
2. Провести повторную диагностику выявления уровня развития подростков.
3. Сравнить результаты изучения уровня развития самооценки подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольной этапах эксперимента.
4. Сделать анализ.

На данном этапе исследования проводилась повторная диагностика выявления у подростков уровня развития самооценки, с помощью методик:

«Шкала самооценки»,

«Дембо-Рубинштейн», «Личностный дифференциал».

Полученные экспериментальные данные были подвергнуты количественной и качественной обработке, результаты которой представлены в таблицах 6, 7, 8.

Таблица 6

Уровни самооценки подростков контрольной и экспериментальной групп (методика «Шкала самооценки» на контрольном этапе Исследования) (в%)

N = 40

Название группы	Уровень самооценки		
	Высокий	Средний	Низкий
Экспериментальная группа «А»	20	75	5
Контрольная группа «Б»	40	45	15

Исходя из полученных данных, видим, что в экспериментальной группе высокий уровень самооценки прослеживается у 20% подростков, средний уровень прослеживается 75%, низкий уровень – 5%.

У испытуемых контрольной группы уровни развития самооценки распределились следующим образом: высокий уровень наблюдается у 40%, средний уровень наблюдается у 45%, низкий уровень наблюдается у 15%.

Таблица 7

Уровни самооценки подростков контрольной и экспериментальной групп (методика «Дембо-Рубинштейн» на контрольном этапе исследования) (в%)

N = 40

Название группы	Уровень самооценки

	Высокий	Средний	Низкий
Экспериментальная группа «А»	15	80	5
Контрольная группа «Б»	40	40	20

Анализ таблицы свидетельствует о том, что в экспериментальной группе высокий уровень самооценки составляет – 15%, средний уровень самооценки – 80%, низкий уровень самооценки – 5%. В контрольной группе высокий уровень – 40%, средний уровень – 40%, низкий уровень – 20%.

Таблица 8

Уровней самооценки подростков контрольной и экспериментальной групп (методика «Личностный дифференциал» на контрольном этапе исследования (%))

N = 40

Название группы	Уровень самооценки		
	Высокий	Средний	Низкий
Экспериментальная группа «А»	15	80	5
Контрольная группа «Б»	40	45	15

Проведенный анализ таблицы 8 свидетельствует о том, что в экспериментальной группе высокий уровень самооценки составляет – 15%, средний уровень – 80%, низкий уровень – 5%. В контрольной группе высокий уровень составляет – 40%, средний уровень – 45%, низкий уровень – 15%.

Таблица 9

Сравнение результатов уровней самооценки контрольной и экспериментальной групп на констатирующем и контрольном этапах

(методика «Шкала самооценки») (в%)

N = 40

Название группы	Уровень самооценки на констатирующем этапе			Уровень самооценки на контрольном этапе		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Экспериментальная группа «А»	35	50	15	20	75	5
Контрольная группа «Б»	40	40	20	40	45	15

Анализируя уровни развития самооценки на констатирующем и контрольном этапах исследования, можно констатировать следующее: в экспериментальной группе количество подростков с высоким уровнем развития самооценки снизилось на 15% и составляет 20%. Эти подростки стали меньше спорить, научились контролировать свои эмоции, прислушиваться к чужому мнению.

Количество подростков экспериментальной группы со средним уровнем развития самооценки снизилось на 25 % и составило 75%.

На констатирующем этапе такие подростки отличались стремлением пребывать «над всеми», но, одновременно, в стороне от всех. Почти все они освоили уверенное поведение научились адекватно реагировать на критику.

После проведенного тренинга снизилось число подростков с низким уровнем самооценки – 5 %.

В контрольной группе количество подростков с высоким уровнем развития самооценки составляет – 40%, средний уровень прослеживается у 45%, низкий уровень наблюдается у 15%.

Таким образом, можно отметить о положительной динамике в развитии уровней самооценки подростков.

Данные таблицы 9 наглядно представлены в гистограмме (Рисунок 1).

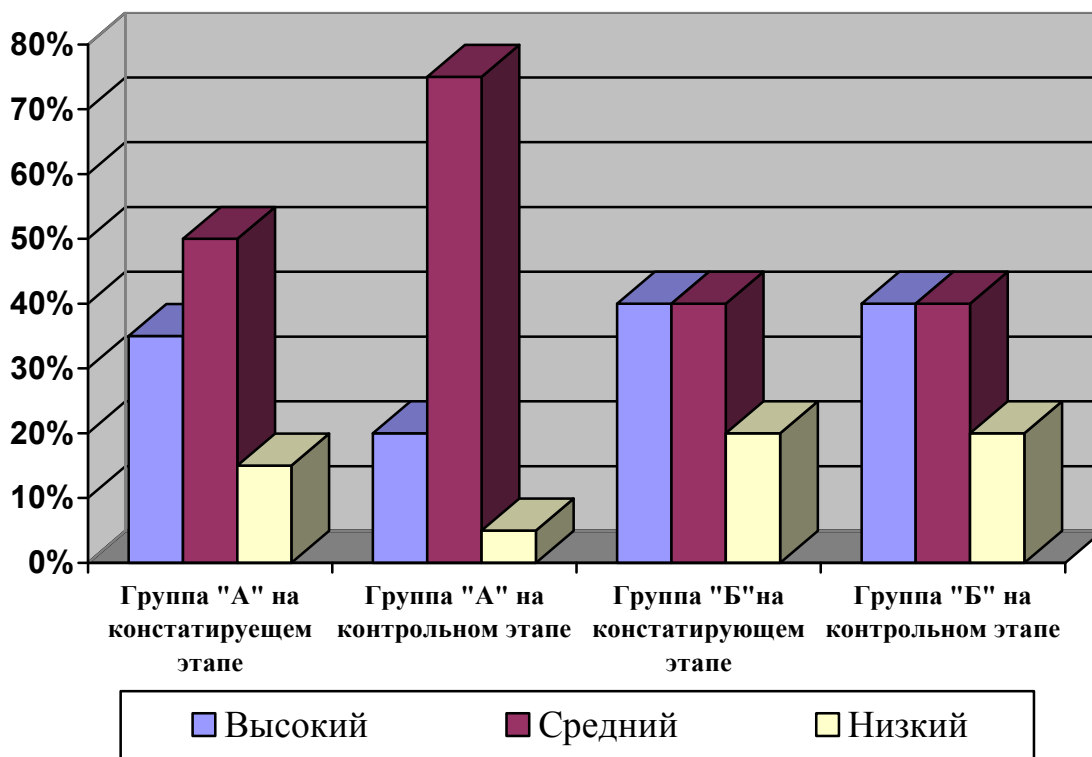


Рис 1. Гистограмма сравнение результатов уровней самооценки контрольной и экспериментальной групп на констатирующем и контрольном этапах (методика «Шкала самооценки» (N = 40))

Таблица 10

Сравнение результатов уровней самооценки контрольной и экспериментальной групп на констатирующем и контрольном этапах

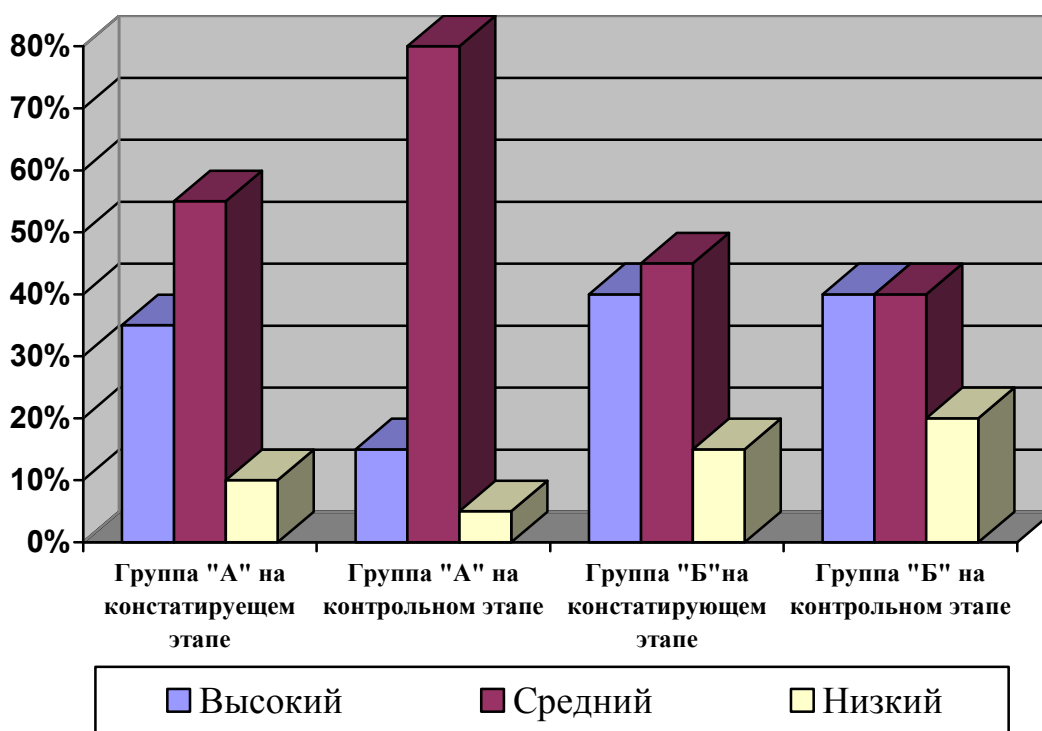
(методика «Дембо - Рубинштейн» (в%))

N = 40

Название группы	Уровень самооценки на констатирующем этапе			Уровень самооценки на контрольном этапе		
	Высо-	Сред-	Низ-	Высо-	Сред-	Низкий

	кий	ний	кий	кий	ний	
Экспериментальная группа «А»	35	55	10	15	80	5
Контрольная группа «Б»	40	45	15	40	40	20

Сравнительный анализ полученных результатов на констатирующем и контрольном этапах исследования также свидетельствует о положительной динамике в изменении самооценки подростков.



Р

ис. 2. Гистограмма сравнение результатов уровней самооценки контрольной и экспериментальной групп на констатирующем и контрольном этапах (методика «Дембо - Рубинштейн» (N = 40))

Таблица 11

Сравнение результатов уровней самооценки контрольной и экспериментальной групп на констатирующем и контрольном этапах (методика «Личностный дифференциал» (в%))

N = 40

Название группы	Уровень самооценки на констатирующем этапе			Уровень самооценки на контрольном этапе		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Экспериментальная группа «А»	35	50	15	15	80	5
Контрольная группа «Б»	40	40	20	40	45	15

Сравнительный анализ полученных результатов на констатирующем и контрольном этапах данного исследования свидетельствует о положительной динамике в самооценке подростков.

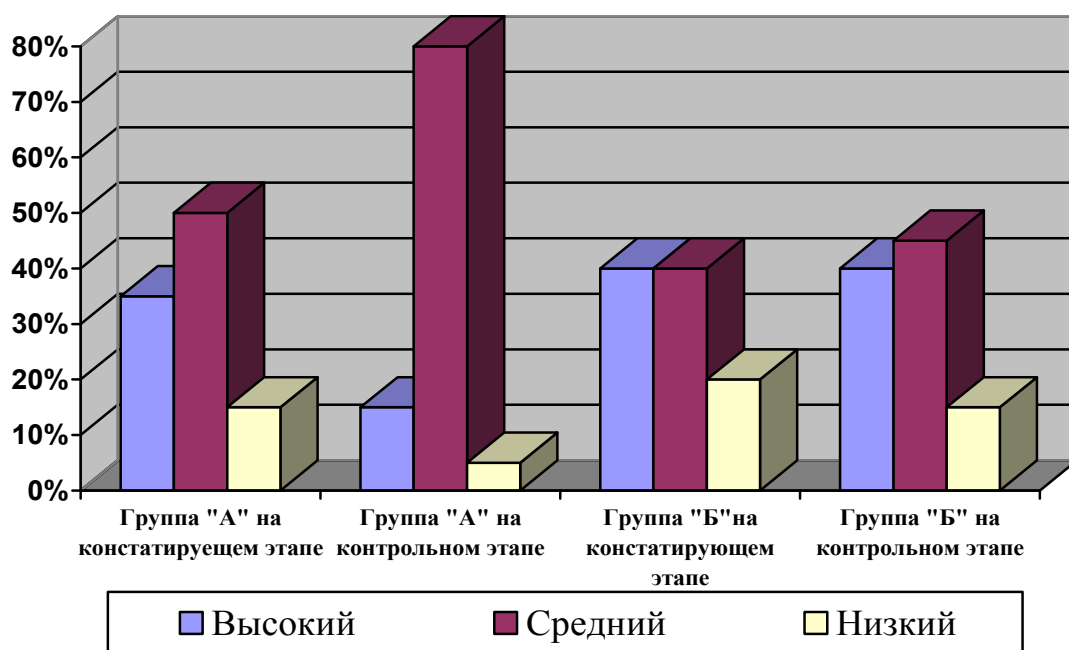


Рис. 3. Гистограмма сравнение результатов уровней самооценки контрольной и экспериментальной групп на констатирующем и контрольном этапах (методика «Личностный дифференциал» (N = 40))

Итак, целью повторной диагностической процедуры являлось выявление эффективности тренинговой программы. Результаты, представленные в таблице, наглядно свидетельствуют о том, что уровни самооценки респондентов экспериментальной группы «А» и контрольной группы «Б» имеют существен-

ные отличия, в противовес результатам, полученным в ходе констатирующего этапа исследования.

У респондентов экспериментальной группы «А» после участия в тренинговой программе «средний» уровень (адекватная самооценка) выражен в большей степени, нежели у респондентов контрольной группы «Б». Так, по данным методики «Шкала самооценки»: группа «А» - 75%, группа «Б» - 45%; по данным методики «Дембо-Рубинштейн»: группа «А» - 80%, группа «Б» - 40 %; по данным методики «Личностный дифференциал»: группа «А» - 80%, группа «Б» – 45%.

Таким образом, можно считать, что гипотеза исследования о том, что специально подобранные тренинговые упражнения являются эффективным средством развития самооценки подростков, получила подтверждение в результате проведения опытно-экспериментальной работы.

Выводы по 2 главе

1. Количественный анализ экспериментальных данных позволил констатировать в обеих выборках наличие респондентов с «высоким», «средним» и «низким» уровнем развития самооценки

2. Анализ результатов констатирующего этапа экспериментального исследования позволил констатировать выраженность «среднего» уровня (адекватная) самооценки подростков:

3. Анализ результатов контрольного этапа экспериментального исследования позволил констатировать выраженность «среднего» уровня (адекватная) самооценки подростков:

4. Специально подобранные тренинговые упражнения являются эффективным средством развития самооценки подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Самооценка является основным параметром в структуре регуляции поведения человека. Именно на ней основано соизмерение, сопоставление себя и своих возможностей с теми требованиями и задачами, которые выдвигают перед личностью те или иные ситуации социального взаимодействия. Самооценка на каждом конкретном этапе жизнедеятельности личности отражает уровень развития самопознания и эмоционально–ценностного отношения к себе, является важным внутренним условием их роста и развития.

Особое значение представляет исследование особенностей самооценки подростков, поскольку именно подростковый период является ступенью перехода из детства во взрослую жизнь. Подростковый возраст важнейший этап жизни личности, который знаменуется качественным сдвигом в развитии самосознания. Подросток вступает в новые формы отношений к окружающей действительности, осознаёт себя личностью, которая обладает, подобно всем взрослым людям, правом на уважение, самостоятельность и доверие. Появляется отношение к собственному движению вперёд, контроль за этим, огорчения по поводу невыполнения задач, планов, иными словами, развивается самооценка. Важнейшим новым моментом развития личности в подростковый период является то, что предметом деятельности подростка становится он сам: в одном он себя сдерживает, другое ломает, третье создаёт заново. Все это возможно благодаря формирующимся навыкам самооценивания.

Развитие и становление самооценки, без которой невозможно формирование личности – сложный и длительный процесс, характеризующий психическое развитие в целом. Оно протекает под непосредственным воздействием со стороны социума и определяется многими факторами. Не смотря на то, что исследованию особенностей самооценки подростков посвящено немало исследований отечественных и зарубежных психологов, эта проблема требует дополнительного вмешательства. В частности, в теории и практике недостаточно освещены вопросы, касающиеся условий и способов развития данного феномена.

В результате изучения и анализа психолого-педагогической литературы по проблеме исследования была выдвинута гипотеза о том, что целенаправленно разработанная программа социально-психологического тренинга является эффективным условием развития самооценки подростков. Подобран диагностический инструментарий, составлена и внедрена в практику программа социально-психологического тренинга.

Социально-психологический тренинг является методом преднамеренных изменений человека, направленных на его личностное и профессиональное развитие через приобретение, анализ и переоценку им собственного жизненного опыта в процессе группового взаимодействия. Он активизирует стремление участников к самопознанию, адекватному самооцениванию и самосовершенствованию, позволяет осознать и принять личную ответственность за свою жизнь в целом. В контексте нашего исследования тренинг является средством развития самооценки подростков.

Результаты исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Анализ проблемы исследования в научной теории и психолого-педагогической образовательной практике свидетельствует о том, что наиболее важным этапом в формировании адекватной самооценки человека является подростковый возраст.

2. Современные научные исследования проблемы самооценки свидетельствуют о недостаточности использования возможностей социально – психологического тренинга для развития адекватной самооценки в подростковом возрасте.

3. Количественный анализ экспериментальных данных позволил констатировать в обеих выборках наличие респондентов с «высоким», «средним» и «низким» уровнем развития самооценки. По результатам констатирующего этапа экспериментального исследования определилась выраженность «среднего» уровня (адекватная) самооценки подростков: методика «Шкала самооценки» (группа «А» – 50%, группа «Б» – 40%); методика «Дембо –Рубинштейн»

(группа «А» – 55%, группа «Б» – 45%); методика «Личностный дифференциал» (группа «А» – 50%, группа «Б» – 40%).

4. По результатам контрольного этапа экспериментального исследования выраженность «среднего» уровня (адекватная) самооценки подростков составляет: методика «Шкала самооценки» (группа «А» – 75%, группа «Б» – 45%); методика «Дембо – Рубинштейн» (группа «А» – 80%, группа «Б» – 40%); методика «Личностный дифференциал» (группа «А» – 80%, группа «Б» – 45%).

5. Анализ полученных результатов на констатирующем и контрольном этапах исследования свидетельствует о положительной динамике в изменении самооценки подростков.

Таким образом, мы вправе констатировать, что поставленные цель достигнута, гипотеза подтверждена.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Аникеев, Н.П.* Самооценка в подростковом возрасте [Текст]/ Н.П. Аникеев. – М.: Вектор, 2011. – 319 с.
2. *Асмолов, А.Г.* Психология личности [Текст]: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Г. Асмолов – М.: Академия, 2001. – 213 с.
3. *Аунапуу, Т.* Восприятие лидерами межличностных отношений в классе [Текст]/Т. Аунапуу // Вопросы психологии. - 2013.- №5 – С. 23-25.
4. *Беличева, С. А.* Основы превентивной психологии. [Текст]: учебное пособие для студентов педвузов / С.А.Беличева - М.: Академия, 2011.- 241с.
5. *Белов, Л.* Последствия заниженной самооценки подростков [Текст] / Л.Белов // Беспризорник. – 2015. – №1. – С.31-37.
6. *Бодалев, А.А.* Личность и самооценка [Текст] / А.А. Бодалев. – М.: Новая эра, 2013. – 235 с.
7. *Бодалева, А.А.* Общая психодиагностика [Текст]/ под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. – М.: МГУ, 1998. – 304 с.
8. *Вачков И. В.* Основы технологии группового тренинга [Текст] / И.В. Вачков. – М: Ось - 89, 1999. – 176 с.
9. *Волков, И.П.* Социометрические методы в социально-психологических исследованиях [Текст]/ И.П. Волков. – Л.: Питре – 2011. – 401с.
10. *Выготский, Л.С.* Психология развития человека [Текст] / Л.С. Выготский // Воспитание школьников. – 2015. - №4. – С. 32 – 34.
11. *Гончарова, Т.* Неблагополучные семьи и работа с ними [Текст] / Т.Гончарова // Народное образование. – 2012. – № 6 – С.98– 100.
12. *Гуревич, К.М.* Самосознание и защитные механизмы личности [Текст]: учебное пособие / К.М. Гуревич. – М.: ПРИОР, 2012. – 160 с.
13. *Гришина, Н.В.* Деятельностный подход к изучению самооценки / Н.В. Гришина. – СПб.: Питер, 2014. – 409 с.

14. *Дубровина, И.В.* Руководство практического психолога [Текст]: Психологические программы развития личности / И.В. Дубровина. – М.: Просвещение, 2000. – 128 с.
15. *Дубровина, И.В.* Психология [Текст]: учебник для сред. пед. учеб. заведений / И.В. Дубровина. – М.: Академия, 2001. – 464 с.
16. *Еникеев, М.И.* Социальная психология [Текст]: учебник для вузов / М.И. Еникеев. – М.: ПРИОР, 2014. – 160 с.
17. *Ершова, Н.М.* Психология самооценки школьника [Текст]/ Под ред. Ершовой Н.М. – М.: Новая книга, 2012. – 185 с.
18. *Зинченко, В.П.* Психологический словарь/ под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. - М.: Вектор, 2003. – 440 с.
19. *Карпенко, Л.А.* Краткий психологический словарь [Текст] / ред.-сост. Л.А. Карпенко; под общ. ред. А.В. Петровского, М.Т. Ярошевского. – Ростов н/Д.: Феникс, 2011. – 512 с.
20. *Кобазева, Ю. А.* Влияние самооценки на статус подростка в группе [Текст]/ Ю.А. Кобазева. - М.: Вектор, 2003. - 235с.
21. *Кильчицкая, Е.И.* Положение подростка в различных коллективах и его поведение [Текст] /Е.И. Кильчицкая – М.: Вектор, 2015. – 256с.
22. *Кордуэлл, М.* Психология. А-Я [Текст]: словарь-справочник / Пер. с англ. К.С. Ткаченко. – М.: ПРОГРЕСС, 2001. – 448 с.
23. *Кричевский, Р.Л.* К постановке проблемы развития детского самосознания [Текст]: учеб. пособие для вузов / Р.Л. Кричевский, Е.М. Дубовская – М.: Аспект-Пресс, 2015. – 318 с.
24. *Крысько, В.Г.* Социальная психология [Текст]: учеб. для студ. высш. учеб. Заведений / В.Г. Крысько. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2015. – 448 с.
25. *Куницына, В.Н.* Социально-психологический тренинг и его виды [Текст]/ В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша. – СПб.: Питер, 2015. – 269 с.
26. *Кумарина, Г.* Самооценка школьника [Текст]/ Г.Кумарина // Социальная педагогика. – 2015. – №2 – С. 55 – 64.

27. *Лукьяненко, Л.* Самосознание и самооценка при аномалиях личности. [Текст] / Л. Лукьяненко, Н. Степанова // Соц. работа. – 2013. – № 1/7. – С.22-27.
28. *Морено, Я.Л.* Социометрия: Экспериментальный метод и наука об обществе [Текст]/ Я.Л. Морено. – М.: Академический Проект, 2004. – 320 с.
29. *Моросанова, В.И.* Диагностика самооценки у подростков [Текст] /В.И. Моросанова// Журнал прикладной психологии. - 2011. - № 3.- С. 58–63.
30. *Мотков, А.А.* Изучение личности подростков в учебной деятельности [Текст] / А.А. Мотков // Психологическая наука и образование. – 2013. - №1. – С. 8 – 14.
31. *Найди клад. Тренинг развития самооценки* [Текст]/ О. Силина // Школьный психолог. – 2008. – №13. – С. 34–37.
32. *Немов, Р.С.* Психология [Текст]: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: кн. 1: Основы общей психологии / Р.С. Немов. – М.: ВЛАДОС, 2011. – 688 с.
33. *Немов, Р.С.* Психология [Текст]: учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений: кн. 3: Психодиагностика: Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики / Р.С. Немов. – М.: ВЛАДОС, 2005. – 632 с.
34. *Новиков, В.В.* Социальная психология: феномен и наука [Текст]/ В. В Новиков. – М.: Институт Психотерапии, 2013. – 344 с.
35. *Новейший педагогический словарь* [Текст]/ В.Б. Шапарь, В.Е. Россоха, О.В. Шапарь; под общей ред. В.Б. Шапаря. – Ростов н/Д : Феникс, 2015. – 806с.
36. *Петровский, А.В.* Теоретическая психология [Текст] / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – М.: Академия, 2007. – 365 с.
37. *Петровский, А.В.* Социальная психология [Текст]/ Под ред. А.В. Петровского. – М.: Просвещение, 1997. – 468 с.
38. *Познай себя.* [Текст]/ В.С. Мухина // Школьный психолог. – 2014. – №13. – С. 34–37.

39. *Плоткин, М.М.* Социально педагогическая помощь детям из неблагополучных семей [Текст]/М.М. Плоткин // Педагогика, 2013. – №1. – С. 47 – 51.
40. Психология подростка [Текст] / Под ред. А.А. Реана. – СПб.: прайм – ЕВРОЗНАК, 2013. – 432 с.
41. *Резниченко М.А.* Особенности самооценки старших школьников при овладении способами учебной работы [Текст]. - Вопросы психологии, 1986, № 3, С. 35-44
42. *Римский, Р.* Практическая психология в тестах, или Как научиться понимать себя и других [Текст] / Р. Римский, С. Римский. – М.: АСТ-Пресс, 2009. – 376 с.
43. *Робер М.А.* Психология индивида и группы [Текст]/ М.А. Робер - М.: Прогресс, 2001.- 332с.
44. *Савонько Е.И.* Оценка и самооценка как мотивы поведения школьников разного возраста [Текст] / Е.И. Савонько // Вопросы психологии. - 2013. - № 4. – С.38 – 134.
45. *Сафин В.С.* Устойчивость самооценки и механизм её сохранения [Текст] / В.С. Сафин // Вопросы психологии. - 2014. - № 3. – С.34 – 40.
46. *Столяренко, А.М.* Социальная психология [Текст] : учеб. пособие для вузов / под ред. А.М. Столяренко. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013. – 543 с.
47. *Столяренко, Л.Д.* Педагогическая психология [Текст]: учеб. пособие / Л.Д. Столяренко. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 544 с.
48. *Фельдштейн Д.И.* Психологические аспекты изучения современного подростка [Текст] // Вопросы психологии. – 2013. – №1. – С.17 – 28.
49. *Шурухт, С.М.* Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникаций и ответственности [Текст]: учебное пособие/ С.М. Шурухт . – СПб.: Речь, 2014. – 112с.
50. *Шапиро, Б.Ю.* Содержание социальной работы с семьей подростка, с заниженной самооценкой / Б.Ю. Шапиро// Семья как объект социальной работы – 2013. – №7– С. 54 – 58.

Приложение 1

Список экспериментальной группы:

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. Наташа Н. | 5. Дима К. |
| 2. Света Ф. | 6. Вова Т. |
| 3. Олег П. | 7. Лена Т. |
| 4. Сеня М. | 8. Денис В. |
| | 9. Устина В. |
| | 10. Валера К. |

Список контрольной группы

1. Дима
2. Вася
3. Илья
4. Дима О.
5. Рома
6. Фая
7. Света
8. Паша
9. Таня
10. Нина

Приложение 2

Программа социально-психологического тренинга направленная на формирование адекватной самооценки подростков

Цель программы: формирование адекватной самооценки у подростков.

Задачи тренинговой программы:

- снижение эмоционального напряжения;
- воспитание уверенности в себе;
- сплочение группы;
- позитивация «образа Я».

Длительность проведения: 10 занятий, по 1-му занятию в неделю.

Структура занятия:

- организационный этап (приветствие);
- основной этап (развивающие упражнения);
- заключительный этап (подведение итогов, прощание).

Принципы построения коррекционно-развивающей программы:

1. Приобретение внешне выражаемых приемов и навыков общения (в парном взаимодействии, в составе группы, при вступлении в контакт, при активном слушании и т.д., то есть, обогащение техники и тактики общения).
2. Коррекция коммуникативных установок, выработка собственной стратегии общения.
3. Адекватное восприятие себя и других в ситуации общения.
4. Развитие и коррекция личности и личностных проблем.

Условия работы с детьми

- 1.Согласие и желание ребенка.
- 2.Специальная подготовка психолога, его творческий подход к проведению занятий.

Занятие 1.

Цель: Знакомство подростков группы друг с другом и с целями работы.
Создание благоприятного эмоционального состояния членов группы.

Задачи:

Знакомство и сплочение.

Ознакомление с тематическим планом совместной работы.

Оборудование и материалы: бейджики, цветные карандаши, ватманы, свеча.

Ход занятия:

Проведение упражнения на знакомство «Первая буква».

Ход упражнения: группе предлагается встать в круг и по очереди каждому назвать свое имя и качество, название которого будет начинаться на первую букву имени.

Игра «Я за тебя отвечаю».

Назначение:

- создание общей атмосферы тренинга;
- построение доверительных отношений участников.

Участники собираются вокруг ведущего. По команде они начинают передвигаться с закрытыми глазами в любом направлении, при этом необходимо жужжать, как пчелы (чтобы предотвратить разговоры). Через некоторое время ведущий подает сигнал хлопком в ладоши. Участники должны мгновенно замолкнуть и застыть в том месте и позе, где их застал сигнал. После этого ведущий хлопает в ладоши дважды. Участники, не открывая глаз и ни к кому не прикасаясь руками, пытаются выстроиться в круг. В игре используется несколько попыток.

Обсуждение: как себя чувствовали во время игры; что помогало, что мешало выстроиться в круг. Что понравилось, что не очень.

Разучивание упражнения «Приветствие».

Участники встают в круг, берутся за руки, приветливо смотрят друг на друга и здороваются.

Огонек «Доверие»

Участники садятся в круг, в центре которого горит свеча (желательно, чтобы в комнате был приглушен свет).

5. Подведение итогов.

Очень часто участники находят, что сказать по поводу занятия вслух. Актуальным является ответ на вопрос «Как вы себя чувствуете?»

Занятие 2.

Цель: овладение коммуникативными навыками.

Задачи:

1. Формирование у подростков умения понимать друг друга.
2. Познание себя.

Оборудование: тетради, ручки, бланки с пословицами для каждого учащегося.

Ход занятия.

1. Упражнение «Приветствие».

Участники сидят в кругу на местах. По указанию ведущего меняются местами те, кто, например, любит красный цвет или у кого есть сестра, или кто любит алгебру и т.д.

Упражнение «Кочки»

Чаще всего мы раздражаемся и нервничаем, когда нас не понимают. Сейчас мы проверяем, достаточно ли хорошо мы знаем друг друга. Я сейчас вам раздала бланки с пословицами. Каждый выбирает ту, которая ему ближе других по смыслу.

- Нет такого человека, чтобы век без греха.
- Всякая неправда – грех.
- От судьбы не уйдешь.
- Риск – дело благородное.
- Денег наживешь – без нужды проживешь.
- Когда деньги говорят – правда, молчит.
- И с умом воровать – беды не избежать.
- Раз украл – навек вором стал.
- Кто сильнее – тот и прав.
- С кем поведешься – от того и наберешься.
- Умная ложь – лучше глупой правды.

– Убежал прав, а поймался – виноват.

Социальный педагог просит участников объяснить свой выбор и смысл пословицы. Всем предлагается, кто какую пословицу выбрал.

Игра «Тропа испытаний».

Участники объединяются в группы по три человека, изображая «Глухого и немого». Им дается задание договориться о подарке друг другу.

Анализ занятия. Ведущий задает вопросы для обсуждения.

– Хорошо ли мы знаем друг друга?

– Важно ли учиться понимать друг друга?

– Кто лучше всех сегодня понял других? Самооценка – оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков. Термин «самооценка» подчеркивает оценочный характер представлений о себе, где присутствуют элементы сравнения себя, с неким внешним эталоном, другими людьми или нравственным идеалом. Самооценка может быть адекватной, заниженной и завышенной.

Адекватная самооценка – человек реально оценивает себя, видит как свои положительные, так и отрицательные качества. Он способен адаптироваться к изменяющимся условиям среды.

Низкая самооценка свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет замечания, недовольство других людей, переживать и тревожиться по малозначительным поводам. Такие люди часто не уверены в себе, им трудно дается принятие решений, необходимость настоять на своем. Они очень чувствительны.

Высокая самооценка – человек верит в себя, чувствует себя «на коне», но иногда, будучи уверен в своей непогрешимости, он может попасть в сложную ситуацию, когда требуется отказаться от привычного взгляда на вещи и признать чужую правоту.

Процесс самореализации и самооценка тесно связаны друг с другом и влияют друг на друга: ощущение нереализованности себя снижает самооценку, а заниженная самооценка препятствует полной самореализации.

2. Упражнение «Негативные установки».

Перед выполнением упражнения ведущий делает вступление: «Положительные утверждения способны повлиять на исход дела, то же характерно и для любых даже подсознательных - негативных установок. Они проскальзывают в случайных замечаниях и высказываниях, отражающих беспомощность и безнадежность ("Я никогда не смогу рассказать ему", "Она не будет меня слушать", "Я не смогу играть на фортепиано"). Подобные установки могут закрыть перед нами многие двери. Наши случайные и непродуманные замечания - это тоже своего рода "динамичные самовнушения", незаметно, но упорно формирующие мир вокруг нас. Проблематичные ситуации быстро изменяются, как только мы чувствуем себя готовыми сознательно перестроить мышление и речь. Попробуйте следующее: "В данный момент я не знаю, как ему об этом сказать", "Похоже, что она не слышит меня", "Я пока не научился играть на фортепиано". Не нужно закрывать глаза на нынешние трудности, нужно приветствовать заложенный в них потенциал для перемен».

Инструкция. Попробуйте самостоятельно изменить негативные установки, сменив отношение к ним.

Негативные установки

1. Положение безнадежно.
2. Бесполезно пытаться что-либо сделать.
3. Я никогда не смогу выполнить всю эту работу.
4. Я никогда не смогу провести отпуск так, как мне хочется.
5. Они никогда не будут меня слушаться.

Позитивные установки (возможные варианты)

1. В настоящий момент положение представляется безнадежным.
2. Я не решил еще, как исправить положение.
3. Мне надо составить план, который поможет справиться с этим заданием
4. Я сделаю все возможное, чтобы провести отпуск в соответствии со своими возможностями и желаниями.
5. Я найду такой способ общения, который поможет им услышать меня.

После выполнения упражнения ведущий делает обобщение: «Негативное отношение к жизни и безнадежность могут казаться неизбежными, если вы уже попали под их влияние и решили, будто весь мир настроен против вас. Однако это может быть следствием лишь вашей собственной негативности. Смените ваши установки - и мир тоже изменится».

ЗАНЯТИЕ 3

Цель: дать детям возможность осознать ценность и уникальность личности каждого подростка; развивать навыки самопознания и принятия самого себя.

Материалы: мяч, листы бумаги по количеству участников, набор разнообразных предметов (игрушки, объемные геометрические фигуры и т.д.).

1. Приветствие.

Все участники группы берутся за руки и здороваются друг другом, называя по имени.

2. Разминка.

Игра «Ласковое имя».

Дети стоят в кругу. Педагог просит вспомнить, как их ласково называют дома. Затем предлагается бросать друг другу мяч. Ребенок, к которому попадает мяч, называет свое ласковое имя. После того как все назовут свои имена, мяч бросается в обратном направлении. При этом нужно вспомнить и назвать ласковое имя того, кому бросаешь мяч.

3. Анализ домашнего задания.

Дети по желанию зачитывают свои анкеты «Вот я какой!»

Вопросы:

- С кем из детей у тебя больше всего общего?
- Чьи ответы показались тебе самыми интересными?
- На какой вопрос тебе было труднее всего ответить?
- Попробуйте сравнить себя с хорошо знакомым человеком. Это может быть близкий друг или подруга. Найдите различия во внешности, стиле одеж-

ды, в манере разговаривать.

4. Работа по теме занятия.

Информационный блок.

Беседа «Что я знаю о себе?»

Педагог. Что, кроме нашей внешности, делает нас непохожими на других?

В форме групповой дискуссии обсуждаются различные сферы проявления «Я». Чем дети отличаются друг от друга? Что между ними общего?

Участникам дается представления о структурных компонентах личности:

– «Я – физическое» (мое тело, возраст, пол, особенности внешности);

– «Я – интеллектуальное » (мой ум, представления, интересы);

– «Я – эмоциональное » (мои чувства, переживания);

– «Я – социальное » (каждый человек играет одновременно много социальных ролей: в школе – ученик, дома – сын, дочь, внук, внучка; кроме того – коллекционер, спортсмен, участник театральной студии);

Необходимо показать важность знаний о самом себе и позитивного само-восприятия.

Игра «Кто я?».

Участникам дается задание написать 10 определений, отвечающих на вопрос «Кто я?» и являющихся их характеристикой. Каждый ответ должен начинаться так: «Я – ...». Затем ребята должны посчитать, каких слов в характеристике больше: положительных или отрицательных. Пожеланию можно зачитать определения и обсудить их.

Анализ. Каково соотношение позитивных и негативных представлений о себе? Какие определения вы поставили на первое место? Почему так значимы для вас именно эти проявления?

5. Разминка.

Игра «Бездомный заяц».

Участники рассаживаются на стулья, поставленные в круг. Один стул убирается. В центре круга остается водящий. По своему желанию он выбирает

какой–либо признак, имеющегося у некоторого числа участников, и просит их поменяться местами. Обладающие данным признаком встают и меняются местами друг с другом. Задача ведущего – занять освободившееся место. Тот, кому не хватило стула, становится ведущим и придумывает новый признак.

6. Работа по теме занятия.

Упражнение «Найди себя».

Участникам предлагается набор разнообразных предметов: различные игрушки, объемные геометрические фигуры и пр. Предлагается посмотреть на них и выбрать один предмет, наиболее понравившийся и близкий участнику. Задача: придумать и рассказать притчу, сказку, историю об этом предмете.

Информационный блок.

Педагог. Каждый человек способен на многое, если во время сумеет заглянуть в себя и увидеть то зерно, которое даст разумные всходы. В подростковом возрасте нужно учиться принимать решения, совершать самостоятельные поступки и нести за них ответственность. Поступок делает человека. Каждый человек – индивидуальность, личность. Подумайте еще о том, какие особенности характерны только для вас. Любой ребенок интересен и талантлив. Как стать человеком, способным в полной мере реализовать свой потенциал? Нужно прислушаться к тем советам, которые предлагают люди, имеющие на это право.

Советы Чарли Чаплина.

Не бойтесь принимать решения и доводить его до конца.

Сохраняйте работоспособность, заряд творчества и разумного риска.

Ищите в себе положительное и демонстрируйте его.

Не будьте самонадеянны и не бойтесь задавать вопросы.

Ищите в себе интересы к различным делам и пробуйте себя в них.

Не упускайте мгновения удачи.

Не предъявляйте к себе невыполнимых требований, но при этом стремитесь к покорению новых высот.

Прислушивайтесь к себе и изучайте себя. Это даст вам силы к движению

вперед.

Четко определяйте свои достоинства и недостатки. Это способствует успеху.

Научитесь радоваться каждому прожитому дню и учитесь извлекать из него уроки.

Любите людей, и они ответят вам тем же.

7. Домашнее задание.

Нарисовать себя в виде растения, животного.

8. Рефлексия.

Занятие №4.

Цель: развитие эффективных способов общения со сверстниками на основе анализа целей и потребностей. Развитие навыков контроля.

Материалы: клубок ниток, свеча, магнитофон, аудиозапись.

1. Приветствие.

Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев», «африканцев». Каждый участник идет по кругу и здоровается со всеми «своим» способом: «европейцы» пожимают руки, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами. Упражнение проходит весело и эмоционально, заряжает группу энергией.

2. Анализ домашнего задания.

Все работы вывешиваются на стенд. Участники пытаются угадать принадлежность рисунков, делятся впечатлениями. По желанию дети отвечают на вопросы:

– Что ты чувствовал, когда рисовал?

– Почему таким образом изобразил себя?

– Ты доволен своим портретом?

– Почему, как вы думаете, все рисунки разные?

3. Работа по теме занятия.

Упражнение «Клубочек».

Дети по очереди обращаются друг к другу со словами: «Я рад, что ты, Оля, рядом со мной». Первый играющий наматывает на палец конец нити от клубка и отдает клубок тому, к кому обращается. Участник, который получает клубок. Обматывает нитку вокруг пальца, обращается к соседу и отдает ему клубок. Когда все будут соединены одной нитью, поднимают руки вверх, затем опускают их на колени. Очень важно все делать одновременно, чтобы не разрушить общий круг. Затем клубок сматывается в обратном направлении. При этом каждый ребенок наматывает свою часть нити на клубок, обращаясь к другому соседу с теми же словами.

Анализ. Легко ли было говорить приятные вещи другим детям? Кто-либо тебя сегодня уже говорил что-нибудь приятное? Как ты себя чувствуешь?

Информационный блок.

Педагог. Человек не может существовать один. Он находится в системе взаимоотношений с другими людьми. Отношения членов коллектива, группы могут строиться на разных основах, носить характер взаимной поддержки или взаимного подавления. Взаимоподдерживающая система отношений объединяет людей, дают им возможность эффективно развиваться.

Инструменты повышения само- и взаимоеффективности:

- уважение друг к другу;
- стремление понимать и сопереживать друг другу;
- возможность открыто высказывать несогласие с решением других членов коллектива на основе уважения, тактичности (не используя инструменты подавления).

Упражнение «Клубочек».

Упражнение «Доброе животное».

Педагог предлагает представить, что вся группа превратилась в одно большое доброе животное. Все слушаю, как он дышит. Предлагается всем вместе подышать: вдох – все делают шаг вперед, выдох – шаг назад. Животное дышит ровно и спокойно. Затем предлагается послушать, как бьется его большое сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад. Очень важно все делать одно-

временно.

Анализ. Все ли дети придерживались обозначенных правил? Понравилось ли тебе «животное», частью которого ты был? Что–нибудь удивило тебя в этой игре?

Притча «Солнце и ветер».

Поспорили солнце и ветер кто из них сильнее. По степи ехал путник, и ветер сказал: «Кто сумеет снять с этого путника плащ, тот и будет признан самым сильным из нас». Стал ветер дуть, очень старался, но добился лишь того, что путник сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами. И путник сам снял свой плащ.

Анализ. О чем эта притча? Какой вывод можно сделать?

Упражнение «Давайте жить дружно».

Участники делятся на пары, образуя два круга (внешний и внутренний). Если по команде ведущего игроки выкидывают один палец, то смотря друг другу в глаза; если одновременно по команде (не дотрагиваясь) выкидывают два пальца, тожимают друг другу руки, а если три пальца, то обнимаются. Выполнив три задания в паре, внешний круг передвигается вправо, и все задания повторяются. Когда количество выкинутых пальцев в паре не совпадает, то выполняется команда, соответствующая меньшему количеству пальцев.

4. Рефлексия.

Обмен впечатлениями. Проводится по кругу с передачей друг другу горящей свечи.

Занятие № 5.

Цель: выявление индивидуальных особенностей общения; формирование эффективных способов общения.

Материалы: листки бумаги и ручки по количеству участников.

1. Приветствие.

Все участники встают в два круга лицом друг к другу. Им предлагается задание поприветствовать друг друга глазами, головой, руками, словами.

2. Разминка.

Упражнение «Я рад общаться с тобой»

Педагог предлагает одному из участников протянуть руку кому–ни будь из ребят со словами «Я рад общаться с тобой». Тот, кому протянули руку, берется за нее и протягивает свободную руку другому, произнося эти же слова. Так, постепенно, по цепочке, все берутся за руки, образуя круг.

3. Работа по теме занятия

Упражнение «Расшифруй слово»

Педагог. Представьте себе, что слово «общение» требует расшифровки, но необычной. Необходимо каждую букву, входящую в слово, использовать для того, чтобы дать характеристику понятию «общение». Например:

О – объединение, открытость;

Б – близость, безопасность;

Щ – щедрость;

Е – единомыслие;

Н – необходимость;

И – искренность, истина;

Е – единение.

Участники выполняют работу самостоятельно, объединившись в небольшие группы. По окончании работы дети обсуждают результаты исследования и объясняют свой выбор.

Информационный блок

Педагог. Мы с удовольствием проводим время с теми, кто нас понимает, кто нам интересен, и стараемся избегать общения с людьми, которые неприятны и не вызывают симпатии. Однако, такое общение не только неизбежно, оно может быть плодотворным и полезным.

Нет такого человека, с которым нельзя было бы найти точки соприкосновения. Для того чтобы с кем–то поладить, подружиться, надо приложить усилия, поработать душой и сердцем, преодолеть ошибки в оценке людей, с которыми общаешься.

Упражнение «Подойди ближе».

Выбирается центральный участник. Он встает спиной к товарищам. К нему по очереди подходит каждый член группы. Можно варьировать движение: подходить медленно, быстро, вразвалочку. Когда центральный участник почувствует, что ему становится некомфортно, он говорит: «Стоп!» – и подходящий останавливается.

Анализ. Как та себя чувствовал, когда стоял спиной к участникам группы? Насколько близко ты позволил подойти к тебе? Почему? Каким образом можно дать понять другому человеку, что он подошел к твоим границам? Проявляли ли участники уважение к товарищу, стоящему спиной к группе?

Информационный блок.

Педагог. Уважение – это такое отношение к людям, при котором мы ценим человека несмотря на его недостатки. Даже если человек не согласен с нашими мнениями, это не повод для того, чтобы его не уважать.

Уважение влечет за собой доброе отношение к человеку. Воспитать в себе уважительное отношение к людям можно лишь в том случае, если мы научимся видеть в любом человеке прежде всего его положительные качества. Когда мы не уважаем человека, нас раздражают манера, одежда, поведение. Однако есть способы, которые позволяют человеку развивать в себе уважение к другому.

Первое – это терпимость. Терпимость к немощной старости, терпимость к материнскому беспокойству, к отцовской требовательности, к детской беспомощности, к человеческой боли и страданиям.

Второе – это настройка на одну волну с человеком, который в ваших глазах недостоин уважения, и попытка посмотреть на окружающий мир его глазами.

Третье – размышление о том, как к нам относится человек, уважение к которому нам так тяжело проявить.

Упражнение «Слепой и поводырь».

Упражнение проводится в парах. Один из участников – «слепой» (ему за-

вязывают глаза), второй – его «поводырь», старающийся, аккуратно и бережно повести своего напарника через различные препятствия, созданные заранее (столы, стулья и пр.). Если есть желающие принять участие в игре, то они могут создавать «баррикады» из своих тел, расставив руки и ноги, замерев в любом месте комнаты, Задача проводника – провести «слепого» так, чтобы тот не споткнулся, не упал, не ушибся. После прохождения маршрута участники могут поменяться ролями.

В игре «поводырь» может контактировать со «слепым» разными способами: говорить о том, что нужно делать, или просто вести его за собой, поднимая ногу «слепого» на нужную высоту, чтобы, например, перешагнуть через препятствие. Таким образом тренируется владение вербальными и невербальными средствами общения. Можно ухудшить ориентацию «слепого» в пространстве, раскрутив на месте после того, как ему завязали глаза.

Анализ. Как вы себя чувствовали, когда были «слепым»? Вел ли вас «поводырь» бережно и уверенно? Знали ли вы все время, где находитесь? Как ощущали себя в роли «поводыря»? Что делали, чтобы вызвать и укрепить доверие «слепого»? В какой роли чувствовали себя комфортнее? Хотелось ли во время игры изменить ситуацию?

Ответы можно начинать следующими предложениями:

– Мне было легко, потому что...

– Мне было трудно, потому что...

Итак, общение – это:

– стремление к пониманию;

– желание быть понятым;

– внимание и внимательность не только к знакомым людям;

– желание и умение позитивно самовыражаться.

4. Рефлексия.

Занятие № 6.

Цель: выявить особенности поведения детей в конфликтной ситуации, стимулировать на изменение свое поведения, обучать индивидуальным приемам межличностного общения.

Материалы: листы бумаги по количеству участников и цветные карандаши.

1. Приветствие.

Дети начинают ходить по комнате и здороваться с каждым за руку. При этом вы говорите простые слова: «Привет! Как твои дела?» Но в этой игре есть одно простое правило: здороваясь с кем–то из участников, вы можете освободить руку только после того, как другой рукой вы начнете здороваться еще с кем–то. Иными словами, вы должны непрерывно быть в контакте с кем–либо из группы.

2. Разминка.

Игра «Обвинение».

В ней могут быть задействованы роли «ученик – ученик», «родитель – ребенок», «учитель – ученик». Первая сторона осуждает вторую за недопустимое поведение, считает ответственной за создавшуюся ситуацию. Действия второй стороны произвольны. По окончании рефлексия чувств.

3. Работа по теме.

Педагог. В общении с другими важно уметь владеть собой. Однако очень трудно бывает контролировать свои эмоции, свое поведение. Главным образом исход конфликта зависит от вашего поведения, как будете действовать в той или иной ситуации. Человек, убежденный в правоте своего поведения в различных ситуациях опирается не на необходимость соблюдать внешние приличия, а на свою совесть.

Упражнение «Разожми кулачек».

Детям предлагается разбиться на пары. Один участник сжимает руку в кулак, а другой старается разжать его (нельзя причинять боль). Затем партнеры меняются местами. Обсуждаются те ситуации, где использовались уговоры, просьбы, хитрости.

Информационный блок.

Упражнение «Да и нет».

Все участники разбиваются на пара. Каждый выбирает себе позицию «Да» или «Нет». Вслух можно произносить только эти слова. Необходимо убедить партнера поменять позицию на противоположную. После игры проводится обмен мнениями.

4. Разминка.

Игра «Мой гнев».

Цель: выявить индивидуальные особенности проявления гнева.

Детям предлагается нарисовать свой гнев. Все рисунки вывешиваются на стенде.

5. Рефлексия.

Педагог предлагает обменяться мнениями:

- Какие испытывали эмоции?
- Было ли ощущение напряжения, раздражения во время выполнения заданий?
- Ощущали ли вы предконфликтную ситуацию?
- Что помогло избежать конфликт?

Занятие №7

Цель: развивать умение замечать положительные качества в людях, выражать это в доброжелательной и приятной форме.

Материалы: тканевые мешочки, картонные сердечки.

1. Приветствие.

Все здороваются, называя друг друга по имени.

2. Разминка.

Упражнение «Мешочек « Кричалки–визалки».

Всем участникам группы раздаются «мешочки криков». Педагог объясняет, что пока у детей находятся в руках мешочки, они могут в них кричать и визжать столько, сколько хочется. Через некоторое время мешочки завязыва-

ются тесемками, все « кричалки» закрываются.

3. Работа по теме занятия.

Педагог. Согласны ли вы со следующим и утверждениями:

– Культурного человека отличает умение приятно и свободно общаться с окружающими. Он может внимательно выслушать то, что говорит собеседник, даже поможет ему высказать свое мнение.

– Такой человек сумеет расположить к беседе даже замкнутого и расстроенного человека.

– Почти у каждого человека есть возможность стать обаятельным и доброжелательным человеком.

Помогает ли продуктивному и доброжелательному общению такое понятие, как «комплимент»?

Комплимент – это любезные, приятные слова, лестный отзыв.

Увы, в сознании некоторых людей сложилось представление, что комплимент – это лесть, способ добиться расположения или внимания другого человека ради каких-либо личных целей.

Лесть – лицемерное, угодливое восхваление.

Итак, живешь ли ты в дружбе и согласии с людьми? Всегда ли можешь расположить к себе? Как этого достичь? Давайте поговорим об этом.

Упражнение «Скульптура чувств».

Участникам предлагалось вылепить из пластилина образ своих чувств, под специально подобранную соответствующую музыку для этого процесса.

Упражнение «Шаг навстречу».

Ведущий приглашает двух участников (желательно друзей) выйти, например, к классной доске лицом друг к другу с разных сторон класса. Задание: нужно сделать шаг к друг другу и сказать что-нибудь приятное. Очередной шаг делает второй участник и т.д.

Педагог отмечает, что даже другу мы часто стесняемся сказать хорошие слова. Возможно, что некоторые конфликты с родителями и друзьями происходят из-за того, что мы редко говорим им приятное.

Педагог. С помощью комплимента можно исправить настроение, изменить его в позитивную сторону:

– «Ты так замечательно выглядишь!»

– «Ты вчера сделал интереснейший доклад, все просто заслушались!»

Если ваше настроение оставляет желать лучшего, то такие слова помогут приободриться и задуматься: а так ли уж все плохо? И, возможно предотвратят необдуманный поступок.

Вспомните, когда вы последний раз говорили друг другу добрые слова? Начинать делать комплименты никогда не поздно. Они помогут избавиться от ссоры и напряжения, поддержат того, кому трудно.

Упражнение «Король комплимента».

Все участники рассаживаются по кругу. В центре стоит стул – трон. У каждого в руках вырезанные из картона сердечки. У некоторых сердечек в центре нарисована стрела, пронзающая их. Выбранный по жребию участник садится на трон. Остальные участники по очереди говорят ему комплименты. После этого сидевший на троне подходит к каждому и раздает сердечки. Пронзенное вручается тому, чей комплимент произвел наибольшее впечатление. Игра продолжается, пока на троне не побывают все участники. Королем или королевой становится тот, кто больше всех набрал сердечек со стрелой.

Анализ. Легко ли было найти правильную формулировку комплимента? Легко ли было произносить вслух комплимент? Какие чувства испытывали, когда произносили комплимент и получали его? Что было приятнее?

Не забывайте замечать и оценивать то хорошее, что есть в ваших друзьях, близких, знакомых. Несколько приятных слов, произнесенных с доброй улыбкой, зачастую способны превратить вашего противника в сторонника.

4. Рефлексия.

Занятие № 8

Цели: Помочь подросткам в самораскрытии.
Способствовать преодолению барьеров в общении.
Совершенствовать навыки общения

Материалы: Листы бумаги для написания объявлений.

Ход занятия.

1. Обсуждение домашнего задания.

Подросткам предлагается ответить на вопросы домашнего задания (см. занятие 5).

Педагог. Друзья – это те, кому мы верим, кто не предаст, не подведёт, способен поддержать, посочувствовать. Другу мы можем доверить свои откровения. Задумывались ли вы над тем, можете ли сами соответствовать понятию «друг»? Как вы думаете, кто может уверенно назвать вас своим другом? Кто может объяснить, что такое откровенность?

2. Работа по теме занятия.

Педагог предлагает подросткам написать окончания предложений у себя в тетради. Он записывает на доске начало предложений:

Откровенно говоря, мне до сих пор трудно...

Откровенно говоря, для меня очень важно...

Откровенно говоря, я ненавижу, когда...

Откровенно говоря, я радуюсь, когда...

Откровенно говоря, самое важное в жизни...

Затем подросткам предлагается, по желанию, зачитать свои ответы вслух.

Педагог. Всем ли мы можем доверить свои откровения? Поднимите руку те, у кого есть настоящий друг – такой, которому можно доверять. Может ли взрослый (родитель, учитель) быть вашим другом?

Объявление «Ищу друга».

Педагог. Каждому человеку в жизни нужен друг. Когда друзей нет, то человек пытается их обрести. Многие газеты сейчас печатают объявления тех, кто пытается найти друзей или единомышленников. Мы попробуем с вами тоже составить такое объявление. Давайте озаглавим его «Ищу друга».

Вы можете рассказать немного о себе, указать свои увлечения, любимые занятия. Объявление не должно быть большим, но старайтесь писать искренне. Можно не подписывать свой текст или придумать себе псевдоним.

Затем объявления собираются и зачитываются. Подростки отгадывают, кто является автором каждого объявления: если отгадывают, то дополнительно называют положительные качества автора. Желающие могут поместить свои объявления на стенде.

3. Анализ занятия.

Педагог задаёт вопросы: Трудно ли быть откровенным? Просто ли было писать о себе.

4. Домашнее задание.

Педагог. Подумайте дома над таким высказыванием: «Люди становятся одиноки, если вместо мостов они строят стены». Постарайтесь его объяснить.

Занятие № 9

Цель: Дать подросткам представления о вербальных барьерах общения.

Обучить альтернативным вариантам поведения.

Обучить анализу различных состояний.

Материалы: Тетради для записей.

Ход занятия:

1. Обсуждение домашнего задания.

Педагог. Вспомните, какое высказывание предлагалось вам на дом для объяснения («Люди становятся одиноки, если вместо мостов они возводят стены».).

Обсуждая ответы подростков, педагог подводит их к пониманию барьеров («стен») в общении.

2. Работа по теме.

Педагог напоминает подросткам значения контроля над своими эмоциями, поступками и словами во время общения с другими людьми. Затем идет обсуждение вербальных барьеров общения.

Педагог. Конфликты часто возникают в ситуациях, когда кто-то из партнеров начинает со слов (вербальных барьеров), препятствующих вербальному общению. Давайте попробуем разыграть ситуацию «В классе».

Выбираются два подростка.

Педагог. Один из вас входит в класс после болезни, а его парта занята новым учеником. Он начинает выяснять отношения с приказом: «Сейчас же освободи мою парту!».

Затем обсуждается поведение и реакция обоих партнеров: Можно ли было не доводить дело до конфликта? Какие правила из предыдущего занятия могли бы быть использованы?

Данная сцена разыгрывается несколько раз в разных вариантах.

Нужно начинать выяснять отношения:

- с угрозы
- с указаний и поучений (надо было сначала убедиться, что эта парта свободна, а только потом ее занимать)
- с критики (если бы ты был умным, то знал бы, что нельзя занимать чужую парту)
- с общения (ты такой же бестолковый, как все новенькие)
- не обращать внимания (он не достоин моего внимания)

Обсуждаются все варианты и отмечается, кто смог достойно выйти из конфликтной ситуации.

Педагог. Какова цель любого конфликта? (Найти достойное решение, приемлемое для обоих). Если такое решение не найдено, то начинается противостояние. Кому необходимо идти на уступки. Если оба идут на уступки, то это компромисс. Самый лучший выход – сотрудничество.

Все понятия обсуждаются и поясняются с помощью примеров.

3. Анализ занятия.

Педагог. Можете ли вы сказать, почему конфликтные ситуации называются барьерами в общении? Давайте оценим наше занятие. Поставьте. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.

4. Домашнее задание.

Педагог. Попробуйте до следующего занятия зафиксировать хотя бы одну ситуацию, когда вам удалось предотвратить конфликт. Старайтесь в таких ситуациях использовать знакомые вам приёмы.

Занятие № 10.

Проведена серия игр с мячом.

Занятие № 11.

Цель: развивать коммуникативные навыки, вырабатывать доброжелательное отношение друг к другу.

Материалы: клубок ниток, свеча, магнитофон, аудиозапись.

1. Приветствие.

Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев», «африканцев». Каждый участник идет по кругу и здоровается со всеми «своим» способом: «европейцы» пожимают руки, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами. Упражнение проходит весело и эмоционально, заряжает группу энергией.

2. Беседа «Подростковая застенчивость?».

Подростковый период – это переходный этап от детского развития к взрослой стадии онтогенеза. В связи с явлением акселерации границы подросткового возраста сдвинулись вниз и в настоящее время этот период развития охватывает примерно возраст с 10-11 до 14-15 лет. Такие педагоги психологи, как Фридман Л.М., Божович Л.И. говорят о проблемный подростков.

Рассмотрим более подробно понятие застенчивости в подростковом возрасте. Застенчивость – явление гораздо более распространенное, чем думают многие, в особенности застенчивые люди. Исследования показывают, что почти половина молодых людей страдает от застенчивости, а в возрасте от 12 до 14 лет стеснительными являются 50 процентов мальчиков и 60 процентов девочек.

В обществе застенчивые дети часто избегают контакта с другими. Они постоянно испытывают какое-то беспокойство и считают себя хуже других детей. Они часто колеблются в принятии решений, не проявляют инициативы, не утверждают и не защищают себя. Нередко они неадекватно преподносят себя; их навыки общения бедны, а «телесный язык» слишком смиренен.

Таким образом, застенчивый ребенок часто попадает в порочную ловушку «само исполняющегося пророчества». Его манеры и поведение указывают на неприятие другими, что, по существу, как раз делает это неприятие более вероятным. Чем больше он сторонится других или отвергается ими, тем большая вероятность того, что он останется застенчивым вследствие недостаточности практики или положительной обратной связи.

Застенчивость часто связана с такими свойствами характера, как робость, совестьливость, нерешительность, неловкость, медлительность, неуверенность в своих силах, тревожность, склонность к сомнениям, страхам, тоскливости, мнительности, стеснительности, переживание своей неестественности. Все это вместе составляет чувство, переживание, комплекс своей неполноценности, попричине которого человек стремится оставаться подальше от ответственных занятий, делового, практического общения с людьми. Застенчивому подростку труднее, чем естественному, смелому человеку, выступать перед слушателями (например, отвечать при всех у доски урок), труднее познакомиться с людьми, включиться вместе с ними в какую-то игру. Трудно ему спросить незнакомых, как куда проехать, попросить учителя объяснить непонятный вопрос, трудно вообще о чем-нибудь просить, кого-то в чем-то затруднять, трудно потребовать в магазине сдачу, даже если она значительна.

Все застенчивые люди похожи друг на друга (и дети в том числе). Они испытывают одни и те же чувства в общении с другими людьми: скованность, неловкость, боязнь начать или поддержать разговор. Эти чувства особенно усиливаются, если они попадают в неожиданную ситуацию общения, в незнакомое общество или в большую компанию.

Нередко застенчивый, разговаривая с малознакомым человеком, навязчиво представляет себе в это время, как он сам при этом выглядит – как двигает ртом, выговаривая слова, как кивает головой, как неловко перебирает что-то руками, представляет, что собеседнику его все это может показаться странным,

ненормальным. От этих цепких тревог сам еще более напрягается, краснеет, потеет, не знает, куда деваться – и еще более теперь пугается, что будут думать о нем Бог знает что. Только с близкими застенчивый способен по-настоящему смягчиться душевно и телесно и может даже обижать близких своей раздражительностью, командовать ими.

Особенно часто в отрочестве застенчивый человек незрело бунтует (осознанно, а чаще бессознательно), ненавидя свою застенчивость, несмелость, рабскую готовность подчиняться тому, кто сильнее. Это выражается во всплесках отчаянной храбрости с зажмуренными глазами, даже агрессивности и нахальства. Подражая своим отважным, бесстрашным, нахальным, самоуверенным сверстникам, перед которыми нередко преклоняется, застенчивый, бывает, шумно «нахамит» преподавателю или даже девочке, девушке, которая ему нравится, и потом долго мучается этим своим поступком.

Он постоянно стыдится своей несмелости, желая от нее избавиться, мучается от сомнений, нерешительности и тоскует, что родился таким трусоватым. Однако, когда наступает действительная опасность (бой, драка или хоть экзамен), у застенчивого, как правило, срабатывает душевная защита таким образом, что он, ясно понимая, что происходит вокруг, не способен в это время страшиться, его способность бояться как бы выключается душевным приятным одеревенением. И благодаря этому он в опасности нередко ведет себя продуманно-храбро.

Застенчивость часто маскируется механизмом спонтанной психологической компенсации и гиперкомпенсации в виде показной развязности, нарочитой грубости, даже склонности к хулиганским поступкам. Такие ребята, надеясь стать более свободными, независимыми, смелыми, зачастую тянутся в компании, группировки, где культивируется сила, а главными аргументами считаются кулак и ненормативная лексика. Таким образом, застенчивость может уродливо трансформироваться, мутировать в наглость, девиантное поведение.

Важно отличать застенчивого ребенка от ребенка, который просто менее экстравертирован и предпочитает уединение. Поведение некоторых подростков внешне напоминает поведение застенчивых, но сами они таковыми не являются.

– Есть дети малообщительные, но не испытывающие при этом дискомфорта. Они вполне самостоятельны, им не требуется помощь окружающих.

– Бывает, что за застенчивым поведением скрывается стремление занять лидерскую позицию среди других детей. А подходящих качеств для этого пока и не хватает. Встретившись с проблемами, такой ребенок может отказаться от контактов.

– У некоторых детей отказ от общения – это средство самоутверждения, стремления показать свою власть над другими. "Хочу – разговариваю, не захочу – не буду!" Понятно, что в таком случае нужно не помогать ребенку вступать в контакт, а избавлять его от высокомерия и капризности.

– Трудности в общении могут быть вызваны недостаточным развитием у ребенка речи, мышления; ему трудно познакомиться, поддерживать разговор и т. п. Эти самостоятельные дети могут быть вполне довольны своей жизнью в отличие от застенчивых детей, которые воспринимают себя как людей "по ту сторону". Они рады были бы вкусить радости дружбы и общественной деятельности, но боязливость и недостаточная уверенность в себе мешают им.

Следует также заметить, что нет ничего аномального в том, что на определенных этапах подростки переживают периоды застенчивости. Эта застенчивость недолговременна, преходяща, в отличие от застенчивого ребенка, у которого застенчивость – устойчивая черта характера.

Вследствие того, что застенчивые дети редко причиняют неприятности другим и обычно портят жизнь только себе, их часто не замечают. Стоит обратить внимание на проявление неудовлетворенности, печали и нереализованных возможностей, которые могут сопутствовать застенчивости. Необходимо уделять по-

больше времени подростку и приложить дополнительные усилия, чтобы помочь ему обрести уверенность, которая необходима для нормального участия в различных общественных ситуациях повседневной жизни.

Занятие №12

"Приветствие"

Упражнение описано выше.

Разминка с мячом

Инструкция:

Участники садятся по кругу

"Начнем сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем называть вслух имя того, кому бросаем. Тот, кто получает мяч, принимает такую позу, которая отражает его внутреннее состояние, а все остальные, воспроизводя позу, стараются почувствовать, понять состояние этого человека".

В случае использования данной модификации после завершения упражнения можно задать вопрос группе: "Как вам кажется, какое состояние у каждого из нас?". После того как относительно каждого высказывается несколько гипотез, следует обратиться к самому человеку с тем, чтобы он сам сказал, какое у него состояние.

Этот вариант упражнения хорошо использовать, если далее предполагается работа, связанная с пониманием состояния собеседника или своего состояния в общении, с вербализацией этого состояния.

"Король"

Цели: Эта игра предоставляет детям возможность на некоторое время оказаться в центре внимания, при этом никого не смущая и не обижая. Наиболее полезна она для стеснительных и агрессивных детей. Они получают право высказывать все свои желания, не боясь "потерять лицо". В роли короля они даже могут проявить определенную щедрость и открыть новые стороны в самих себе. Поскольку в игре четко заданы границы, все участвующие чувствуют себя в полной безопасности. Последующий анализ игры позволяет предотвратить возможное появление "жертв" в группе.

Инструкция: Кто из вас когда-нибудь мечтал стать королем? Какие привилегии получает тот, кто становится королем? А какие неприятности это приносит? Вы знаете, чем добрый король отличается от злого?

Я хочу предложить вам игру, в которой вы можете побыть королем. Не навсегда, конечно, а всего лишь минут на десять. Все остальные дети становятся слугами и должны делать все, что приказывает король. Естественно, король не имеет права отдавать такие приказы, которые могут обидеть или оскорбить других детей, но он может позволить себе многое. Он может приказать, например, чтобы его носили на руках, чтобы ему кланялись, чтобы подавали ему питье, чтобы слуги были у него "на посылках" и так далее. Кто хочет стать первым королем?

Пусть со временем каждый ребенок получит возможность побыть королем. Сразу же скажите детям, что наступит очередь каждого. За один раз в этой роли могут побыть два-три ребенка. Когда время правления короля закончится, соберите всю группу в круг и обсудите полученный в игре опыт. Это поможет следующим королям соизмерять свои желания с внутренними возможностями остальных детей и войти в историю добрым королем.

Анализ упражнения:

— Как ты чувствовал себя, когда был королем?

Что тебе больше всего понравилось в этой роли?

Легко ли было тебе отдавать приказы окружающим?

Что ты чувствовал, когда был слугой?

Легко ли тебе было выполнять желания короля?

Когда королем был Петя (Вася), он был для тебя добрым или злым королем?

Как далеко добрый король может заходить в своих желаниях?

"Я хочу сказать "Спасибо""

Описание упражнения дано в предыдущем занятии

ЗАНЯТИЕ № 13

Цель: Создание условий для эмоционального раскрепощения участников группы, для осознания собственной индивидуальности и индивидуальности других участников.

Приветствие, оценка настроения.

Упражнение «Посудомоечная машина»

Задание: Все участники делятся на две команды и встают друг напротив друга на очень близком расстоянии. В это время один из участников воображает себя каким-либо предметом, изображает его. Начинает двигаться между двумя колоннами людей, в это время все участники усиленно его «моют». Пройти должен каждый член группы.

Тренинг направлен на преодоление тактильного барьера.

Упражнение «Свисток».

Задание: Одному (трём) участникам предлагается на время покинуть аудиторию. В это время часть участников тренинга выстраиваются в линию. Они должны делать вид, что за спиной передают свисток, на самом деле, он прикреплен к спине ведущего. (Они периодически в него свистят). Участнику, который покидал аудиторию, предлагается этот свисток найти.

Упражнение «Рисуем газету»

Участникам тренинга предлагается вместе нарисовать газету, на тему «Наша группа».

Рефлексия.

ЗАНЯТИЕ № 14

Цель: создание условий для снятия эмоциональной напряженности, развитие сплоченности группы, развития чувства принятия себя и других.

Приветствие, оценка настроения

Упражнение «Комплимент»

Каждый по кругу говорит соседу справа комплимент.

Повторное проведение игры «Кто я?».

Поводится методика, применяемая на первом занятии, сравниваются два результата (начальный и итоговый).

Рефлексия.

Подведение итогов тренинга, прощание.