

Программы, получившие гриф ФПО России

Т.Д. Дубовицкая, Е.А. Киреева

Формирование конструктивного самоутверждения у подростков

Программа-победитель V Всероссийского конкурса психолого-педагогических программ «Новые технологии для «Новой школы» в номинации «Развивающие психолого-педагогические программы». С полным содержанием программы Вы можете ознакомиться в электронной версии журнала (см. CD-диск). В печатной версии журнала дается только сравнительно небольшая часть упражнений, в основном, связанных с использованием притч, метафор, анализом конкретных жизненных ситуаций.

Занятие 1. Понятие о самоутверждении. Типы самоутверждения

*Желание блистать вредит
способности нравиться.*

Ж. Лагарп

Упражнение «Анализ притчи: Желание изменить...» [15]

Один суфийский мастер, написал в своей автобиографии: «Когда я был молод, основой всех моих молитв было желание изменить мир. Я просил:

— Господи, дай мне силы, чтобы я мог изменить мир!

Мне все казалось неверным. Я был революционером, я хотел изменить лицо Земли.

Когда я повзрослел, я стал молиться так:

— Это, кажется, многовато; жизнь уходит из моих рук. Прошла половина, а я еще не изменил ни одного человека. Поэтому, позволь, о Господи, изменить мою семью!

А когда я состарился, я осознал, что даже семья — это слишком много. Ко мне пришла мудрость, и я понял, что если мне удастся изменить самого себя, этого будет достаточно, более чем достаточно. И я начал молиться так:

— Господи, я все понял и хочу изменить самого себя! Позволь мне сделать это!

И тогда Бог ответил мне:

— Теперь уже у тебя не осталось времени. С этого следовало начинать. Ты должен был подумать об этом в самом начале».

Рефлексия. Какие чувства и мысли возникли у Вас по поводу притчи? Почему Бог отказал суфийскому мастеру?

Упражнение «Я могу» (см. CD-диск)

Упражнение «Герб» (см. CD-диск)

Занятие 2. Особенности конструктивного и деструктивного самоутверждения, отказа от самоутверждения

*Мы почитаем всех — нулями,
а единицами — себя.*

А.С. Пушкин.

Упражнение «Хорошо или плохо» (см. CD-диск)

Упражнение «Анализ типов самоутверждения»

Цель: развитие рефлексии, умения анализировать виды самоутверждения подростков.

Участники получают на карточках описание поведения различных школьников и анализируют его.

Синдром «профессора» [3, с.90]

Илья способный, грамотный, начитанный подросток. Во время урока пустяковые вопросы пропускал мимо ушей, ждал вопроса, достойного своих знаний. Отвечал всегда толково. Причем умел преподнести свой ответ так, что всем становилось ясно: он выше всех их на целую голову. В классе его величали «профессором». На товарищей он смотрел свысока, к своим неудачам относил чужой успех. Казалось, он радовался, когда другим было плохо. Был он неоднозначным, сложным человеком. Жадным он не был и давал охотно списывать другим. Никогда не отказывал в этом одолжении, но никогда ничего не объяснял. Он понимал, что учитель догадается, что самостоятельно задание выполнил он один, а остальные у него добросовестно «срисовали». Вежливый взгляд, насмешливая улыбка: «Я себе цену знаю».

«Костя»

Костя волевой, энергичный, инициативный, с повышенным самолюбием подросток. Во всех делах и

занятиях стремится быть в числе лучших. Костя активно включился о многостороннюю жизнь школы, усвоил нормы и принципы коллективной жизни, воспринял их как собственные, стал одним из лучших организаторов КВН.

«Разделяй и властвуй»

Саша В. игнорировал требования коллектива и педсовета, продолжал в клубе тайно играть в карты на деньги, провоцировал конфликты между своими ребятами, управляя по принципу «разделяй и властвуй», унижал слабых. Однако из клуба не уходил, так как слишком высок был престиж члена клуба и слишком сильно было желание заниматься силовыми видами спорта.

«Наташа»

Наташа умница, помощница, радость и надежда для мамы в жизни. Она правильно понимает многие сложные проблемы, например, то, что иногда нет денег. Она достаточно упорна, чтобы развить в себе музыкальные способности, побеждать в конкурсах, выступать на концертах.

«Преодоление»

Света страдает серьезной хронической болезнью, уже несколько лет не может посещать школу. Она большую часть времени испытывает сильные боли, но продолжает упорно заниматься, чтобы не отстать от школьной программы. Света сохраняет чувство собственного достоинства (и уважает своих друзей), отдавая то, что сама имеет, — свое время, свою заботу, свой талант, свое умение слушать, свою жизнерадостность, свое дружелюбие.

«Чучело»

Эвелина, 13 лет, тихая, спокойная, в новом классе выделялась своей робостью, и вместе с этим ответы на уроках были точными и всегда на «пять», а домашние задания выполнялись аккуратно и с большим старанием. Этого было достаточно, чтобы одноклассницы невзлюбили её. Чтобы сделать из Эвелины «Чучело», девчонки старались подобрать кличку-ярлык, да пообиднее. Своё пренебрежение показывали во всём: в ухмылках, в ужимках, в интонации голоса, в постоянном бросании бумажек в её сторону. Мальчика, который пытался защитить Эвелину и осмелился сесть за одну парту, одноклассники подвергли к ещё более жестокому ostracism. Поступок Эвелины шокировал всех, выяснилось, что она воровала деньги у родителей. Эвелина на все сворованные деньги покупала сладости (конфеты, шоколадки, чупа-чупсы, жвачки) и ими одаривала чуть ли не половину класса. Как пояснила Эвелина: «Чтобы со мной дружили».

«Сила есть — ума не надо»

В консультацию обратилась мать 13-летнего мальчика, которого 15-летние девятиклассники заставляют собирать окурки или просить сигареты у

прохожих. Если он не приносит их, они заставляют его идти домой на четвереньках и «блеять, как баран». Старшие ребята запугали его, обещая рассказать, как он год назад совершил кражу бутылки пива из ларька, опять же под их нажимом. Больше года он был не в себе и выполнял все, что ему прикажут старшие.

«Геройства»

Два парня и две девушки издевались над 14-летней девочкой. Свои «геройства» подростки разместили в социальной сети интернет.

Олег часто совершал хулиганские действия и избивал своих сверстников, если ему казалось, что они хоть как-то ему угрожают. Был постоянно готов к отпору и для этого всегда носил с собой нож. Через год, увидев у входа в клуб группу подростков, подошел к ним и ударил парня ножом в сердце, от чего тот на месте скончался. Олег объяснил свои действия следующим образом: «Он меня обругал, а я ни от кого не потерплю такого».

Тринадцатилетний Алеша, ученик шестого класса, тихий, интеллигентный мальчик, пошел вечером за хлебом в булочную и исчез бесследно. Мальчика остановили три подвыпивших подростка 16–17 лет. Потребовали деньги. Он отдал, но откупиться не смог. На «вырученные» три рубля подростки купили пиво. Алешу доставили в подвал одного из домов. Там опорожнили бутылки, а затем... Они били мальчика так, что Алеша лишился сознания, потерял память. С проломленной головой, наполовину парализованный, он был доставлен в больницу.

«Скинхеды»

Почти в центре города был убит пожилой мужчина — выходец из Таджикистана. Следствие вышло на убийц с трудом, ими оказались хрупкие на вид девушки, младшим в группе было всего по 14 лет. Причиной убийства послужил национальный экстремизм. Зачинщицей преступления стала девушка по прозвищу Кошка, она была старше своих подруг (18 лет), к тому же была известна в тусовке скинхедов. Сын погибшего с трудом опознал тело отца: он был изуродован жестокими побоями, каблуками были нанесены проникающие ранения головы. Даже медики-эксперты были поражены видом следов беспрецедентной расправы. Девушки упорно отрицали свою вину, «расколоть» их было непросто. При этом учителя в школе отзывались о них как о хороших ученицах, а родители до конца не верили в виновность дочерей.

Численное превосходство (семеро-пятеро на одного) позволяет им безбоязненно и безнаказанно совершать разбойные нападения, хулиганские действия, сопровождая их жестоким избиением потерпевших. Характерны были одно время «налеты на Москву»: молодежные группы приезжали в столицу утром и сразу начинали «бомбить», совершать раз-



бойные нападения на московских сверстников, грабить и избивать их.

«Премудрый пескарь»

Александр хорошо рисует, но заниматься в художественной школе, участвовать в конкурсах, в оформлении стенгазет отказывается. Убежден, что его талант — это миф. Считает, что в классе есть много ребят, которые рисуют лучше его, учатся в художественной школе. Положительный комментарий преподавателей воспринимает, как желание польстить ему. Уверен в своей заурядности. Постоянно оправдывается: «Я не могу. Я никогда не выигрывал. У меня ничего не получится. Бесполезно пытаться, я все равно проиграю». Рисует для себя, для собственного удовольствия.

Рефлексия. Какой способ самоутверждения использовали подростки? Обоснуйте свой ответ. Разве плохо стремиться к успеху? Какие способы самоутверждения являются конструктивными? Как помочь подросткам конструктивно самоутверждаться?

Вывод. Суть деструктивного самоутверждения в том, что стремясь уйти от реальности, подростки пытаются изменить свое психическое состояние, что дает им иллюзию безопасности, восстановления равновесия посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности.

Домашнее задание. Напиши в рабочей тетради, какие способы самоутверждения используют герои литературных произведений. Определи самостоятельно тип самоутверждения.

Занятие 3. Роль рациональных и иррациональных убеждений в проявлении самоутверждения

Ибо нет ничего ни хорошего, ни плохого; это размышление делает все таковым...

У. Шекспир

Людям мешают не вещи, а то, какими они их видят.

Эпиктет

Упражнение «Мои убеждения» (см. CD-диск)

Упражнение «Самое плохое и самое хорошее» (см. CD-диск)

Упражнение «Самоанализ»

Цели: развитие навыков когнитивного самоанализа, рефлексии.

Инструкция: «Вспомните случай из детства, когда вы пережили настоящий ужас, депрессию или ненависть к себе. Выделите рациональные и иррациональные суждения, которых вы придерживались в то время и которые вызвали у Вас состояние дискомфорта.

Как только вам в голову придет мысль о том, что ваши ранние переживания расстраивают вас и сегодня, попробуйте восстановить и оживить в памяти эти переживания и проанализировать свои рациональные

и иррациональные суждения, которые явились причиной ваших проблем в прошлом».

Рефлексия. Мы сами делаем себя несчастными из-за того, что придерживаемся абсолютистских иррациональных представлений.

Домашнее задание. Упражнение «Когнитивные ошибки». Вспомните какие-нибудь события или явления, из-за которых вы испытывали неприятные переживания. Запишите их. Теперь попробуйте активно оспорить свои иррациональные представления:

- существуют ли доказательства, что Ваши иррациональные представления являются истинными?
- как Вы можете доказать их правомочность?
- можете ли Вы опровергнуть свои иррациональные представления?
- что хорошего — или плохого — принесет Вам вера в Ваши иррациональные представления?
- можете ли Вы перестать верить в свои иррациональные представления?

Занятие 4. Роль самооценки и самоотношения в проявлении самоутверждения личности

Безмерное самолюбие и самомнение не есть признак чувства собственного достоинства.

Ф.М. Достоевский.

Упражнение «Какой Я?» (см. CD-диск)

Упражнение «Самоуважение и гордыня» (см. CD-диск)

Упражнение «Умственный мусор» [24, с. 111]

Цель: коррекция отказа от самоутверждения.

Ведущий и подростки рисуют большую мусорную корзину, затем собирают в нее «умственный мусор» — суждения, понижающие самоуважение. Например:

- «Я никогда не буду такой умной и красивой, как моя мама»;
- «Мне не достичь таких успехов в жизни, как мой отец»;
- «Наш класс — тупой, и я такая же»;
- «Мне никогда не получить столько внимания окружающих, сколько мне хочется».

Рефлексия. Какие суждения мешают конструктивному самоутверждению?

Упражнение «Мои сильные стороны» (см. CD-диск)

Упражнение «Круг поддержки» (см. CD-диск)

Занятие 5. Мотивы конструктивного и деструктивного самоутверждения, отказа от самоутверждения

Человек стоит столько, во сколько он сам себя ценит.

Франсуа Рабле



Упражнение «Кто Я» (см. CD-диск)

Упражнение «Грецкий орех» (см. CD-диск)

Упражнение «Мои ценности» (см. CD-диск)

Упражнение «Хочу, могу, что делать»

Цель: осознание собственных ценностных ориентаций.

Инструкция: «Перечислите свои ценности, желания, которые актуальны для вас на данный момент, которые помогут вам конструктивно самоутвердиться. Заполните первый столбик таблицы в графе “хочу”. Оцените свои ресурсы, возможности и заполните второй столбик таблицы “могу”. Подумайте, что можно сделать для достижения желаемого. Какие конструктивные способы самоутверждения можно использовать для этого».

Рефлексия. Как Ваши ценности влияют на выбор способов самоутверждения?

Домашнее задание. Встаньте перед зеркалом. Важно, чтобы вы видели себя в полный рост. Глядя себе в глаза, скажите: «Я принимаю себя таким (такой), какой я есть. Я люблю себя таким (такой), какой (какая) я есть».

Занятие 6. Принятие своей самооценки и ценности другого человека

Упражнение «Могущество» (см. CD-диск)

Упражнение «Разрешите вам представить» (см. CD-диск)

Упражнение «Комплимент» (см. CD-диск)

Упражнение «Анализ притчи: Хрупкие подарки» [15]

Как-то в одно селение пришёл и остался жить старый мудрый человек. Он любил детей и проводил с ними много времени. Ещё он любил делать им подарки, но дарил только хрупкие вещи. Как ни старались дети быть аккуратными, их новые игрушки часто ломались. Дети расстраивались и горько плакали. Проходило какое-то время, мудрец снова дарил им игрушки, но ещё более хрупкие.

Однажды родители не выдержали и пришли к нему:

— Ты мудр и желаешь нашим детям только добра. Но зачем ты делаешь им такие подарки? Они стараются, как могут, но игрушки всё равно ломаются, и дети плачут. А ведь игрушки так прекрасны, что не играть с ними невозможно.

— Пройдёт совсем немного лет, — улыбнулся старец, — и кто-то подарит им своё сердце. Может быть, это научит их обращаться с этим бесценным даром хоть немного аккуратней?

Рефлексия. Какие чувства и мысли возникли у Вас по поводу притчи? Чему хотел научить детей старый мудрый человек?

Домашнее задание. Выполни задание из приложения 1 (см. CD-диск).

Занятие 7. Проявление эмоций в процессе самоутверждения личности

Люди, которые ведут борьбу с огнем при помощи огня, обычно оказываются в пепле.

Абигаил Ван Бурен

Упражнение «Польза и вред эмоций»

Цель: развитие умения анализировать здоровые и нездоровые эмоции, осознавать связь с типом самоутверждения.

1 этап.

Инструкция: «По вертикали перечисляются эмоциональные проявления, а по горизонтали отмечается степень выраженности каждого из них у вас. В столбце “Интенсивность” необходимо обвести тот балл, который соответствует интенсивности проявления эмоции: 0 — нет, 1 — немного, 2 — средне, 3 — очень много, 4 — крайне много».

В итоге создаётся своего рода профиль эмоциональных проявлений.

Комментарий: отметка 0 — показатель скрытности, опасность внутриличностного конфликта; отметка 4 — показатель ярко проявляющихся эмоциональных состояний, переходящих в устойчивые чувства, результат внешней конфликтности.

2 этап.

Инструкция: «Определите, какому типу самоутверждения соответствует каждая эмоция. В столбце “тип самоутверждения” отметьте те типы самоутверждения, которые соответствуют здоровым и нездоровым эмоциям».

Комментарий: КС — конструктивное самоутверждение, ДС — деструктивное самоутверждение, ОС — отказ от самоутверждения»

Рефлексия. В процессе обсуждения анализируются скрытые эмоции и ярко проявляющиеся эмоциональные состояния, которые переходят в устойчивые чувства. Устанавливается связь между здоровыми и нездоровыми эмоциями и типом самоутверждения личности.

Упражнение «Способы выражения чувств» (см. CD-диск)

Упражнение «Улыбка» (см. CD-диск)

Хочу (ценности, желания)	Могу (возможности, способности, ресурсы)	Что можно сделать для достижения желаемого



Занятие 8. Влияние негативных нездоровых эмоций на выбор способа самоутверждения

Никто не бывает так склонен к зависти, как люди самоуниженные.

Б. Спиноза

Упражнение «Анализ притчи: О зависти» [15]

Один волшебник сказал человеку: «Проси, что хочешь, но соседу твоему будет в два раза больше». Хотел попросить корову, но соседу — две? Нет уж! Что не придумает, а соседу все больше, да лучше. Наконец придумал: «Сделай, чтоб я ослеп на один глаз. Пусть сосед вовсе ослепнет».

Рефлексия. Какие эмоции испытывал человек, когда загадывал желание волшебнику? Почему ему было неприятно, что у соседа все больше, да лучше? Какой

Здоровые, нездоровые и здоровые негативные эмоции по А. Эллису	Интенсивность	Тип самоутверждения: КС; ДС; ОС
Печаль	0 1 2 3 4	
Раздражение	0 1 2 3 4	
Спокойствие	0 1 2 3 4	
Гнев	0 1 2 3 4	
Депрессия	0 1 2 3 4	
Обида	0 1 2 3 4	
Тревога	0 1 2 3 4	
Радость	0 1 2 3 4	
Грусть	0 1 2 3 4	
Удивление	0 1 2 3 4	
Восторг	0 1 2 3 4	
Страх	0 1 2 3 4	
Зависть	0 1 2 3 4	
Ненависть	0 1 2 3 4	
Вина	0 1 2 3 4	
Интерес	0 1 2 3 4	
Тоска	0 1 2 3 4	

Оценочная шкала эмоциональных проявлений

способ самоутверждения использовал человек в притче?

Упражнение «Айсберг» (см. CD-диск)

Упражнение: «Пластилиновые чувства» (см. CD-диск)

Упражнение «Подвиг искренности» (см. CD-диск)

Занятие 9. Психологические особенности отказа от самоутверждения

*Нельзя, чтоб страх повелевал уму;
Иначе мы отходим от свершений,
Как зверь, когда мерещится ему.*

Данте Алигьери. «Божественная комедия»

Упражнение «Как справиться со страхом» (см. CD-диск)

Упражнение «Шкала измерения событий» (см. CD-диск)

Упражнение «С три короба» (см. CD-диск)

Упражнение «Обида как реакция на ситуацию крушения надежды»

Инструкция: «Вспомните событие, которое до сих пор вызывает у вас обиду и негодование.

Подумайте, способны ли вы извлечь какую-то пользу из этих обстоятельств?

Если бы вам пришлось переживать их снова, что бы вы изменили, а что оставили без особых перемен?

Что еще необходимо сделать, чтобы расстаться с обидой? Что мешает вам расстаться с ней? Быть может, вам просто нужно высказаться? Вы хотите получить извинения? Или увидеть, что другая сторона прилагает усилия для исправления положения? Что вам нужно для того, чтобы распрощаться с этим чувством?

Используйте метод визуализации для работы с неприятными воспоминаниями. Для выполнения этого упражнения займите удобное положение, закройте глаза, сосредоточьтесь на своем дыхании.

Этап 1. Релаксация

Воздух заполняет брюшную полость, затем грудную клетку и легкие. Сделайте полный вдох, затем несколько легких спокойных выдохов.

Теперь спокойно, без специальных усилий сделайте новый вдох. Обратите внимание, какие части вашего тела соприкасаются со стулом или полом. В этих частях тела постарайтесь ощутить поддержку сильнее. Вообразите, что стул или пол приподнимаются, чтобы поддержать вас. Расслабьте мышцы, с помощью которых вы сами поддерживаете себя.

Этап 2. Возвращение к инициирующему событию.

Вспомните событие, которое продолжает действовать на вас, вызывая разрушающие воспоминания. Представьте в деталях, что тогда происходило: что вы видите? Кто присутствует и участвует в той сцене? Во что они одеты? Что они говорят? Что говорите вы? От-



метьте интонации, громкость, тембр. Что вы чувствуете? Отметьте ваши ощущения. Представьте себе, что к этим ощущениям привязаны тонкие веревочки, вы их крепко держите в левом кулаке и не спешите отпустить.

Как вы теперь считаете: чего вам не хватило тогда для эффективного завершения ситуации? Спокойствия? Выдержки? Уверенности? Чуткости? Ощущения собственного благополучия? Ценности? Компетентности?

Этап 3. Оживление приятных воспоминаний.

В вашем опыте есть ситуации, где вы демонстрировали качества, которых вам не хватало в трудной ситуации. Это — ваши позитивные ресурсы и они уже имеются в вашем опыте. Вспомните то время своей жизни, когда вы были уверены, что по-настоящему любимы. Вспомните эпизоды, когда вы переживали ощущения, которых вам не хватало в трудной ситуации. Восстановите зрительные образы, звуки и главное — ваши ощущения. Старайтесь усилить переживание этих позитивных ощущений и сохранить их. Представьте, что к этим ощущениям привязаны тонкие веревочки. Возьмите их в правый кулак и не отпускайте.

Этап 4. Повторное возвращение к инициирующему событию.

В вашем левом кулаке опять зажаты ощущения дискомфорта, но в правом кулаке уже имеются необходимые ресурсы: нужные качества, нужное состояние. Сделайте теперь в воображении то, что вы хотите сделать для завершения ситуации. Что произошло? Что вы видите? Что вы делаете? Что вы говорите? Что вам отвечают? Чем эта ситуация отличается от старой? Как отличаются ваши ощущения?

Завершив ситуацию, «отпустите» ваши чувства, разжав оба кулака».

Рефлексия. Расскажите в рабочей группе о своих ощущениях. Как изменялось Ваше эмоциональное состояние в процессе выполнения данного упражнения?

Домашнее задание. Упражнение «Письмо обидчику». *Цель:* развитие способности самостоятельно отреагировать негативные эмоции, конструктивно самоутвердиться. *Инструкция:* «Напишите своему обидчику письмо. Выразите на бумаге все свои негативные эмоции. Постарайтесь найти в данной ситуации положительный смысл, конструктивное решение».

Рефлексия. Как изменилось Ваше эмоциональное состояние? Какие положительные уроки можно извлечь из данной ситуации?

Занятие 10. Роль эмоциональной саморегуляции и самоконтроля в процессе самоутверждения личности

Сильнее всех владеющий собой...

Луций Анней Сенека

Упражнение «Анализ притч: Притча о кольце царя Соломона» [15]

Жил был мудрый царь Соломон. Но несмотря на свою мудрость, жизнь его не была спокойной. И обратился однажды царь Соломон за советом к придворному мудрецу с просьбой: «Помоги мне — очень многое в этой жизни способно вывести меня из себя. Я сильно подвержен страстям, и это очень мне мешает!» На что Мудрец ответил: «Я знаю, как помочь тебе. Надень это кольцо — на нем высечена фраза: “Это пройдет”. Когда тебе постигнет сильный гнев или сильная радость, посмотри на эту надпись, и она отрезвит тебя. В этом ты найдешь спасение от страстей!»

Шло время, Соломон последовал совету Мудреца и обрел спокойствие. Но настал момент, и однажды, как обычно, взглянув на кольцо, он не успокоился, а наоборот — еще больше вышел из себя. Он сорвал кольцо с пальца и хотел зашвырнуть его подальше в пруд, но вдруг заметил, что и на внутренней стороне кольца имелась какая-то надпись. Он присмотрелся и прочитал: «И это тоже пройдет...».

Рефлексия. О чем говорит и чему учит данная притча?

Упражнение «Релаксация» (см. CD-диск)

Упражнение «Здоровое дыхание» (см. CD-диск)

Упражнение «Самоконтроль» (см. CD-диск)

Упражнение «Листы эмоций» (см. CD-диск)

Упражнение «Анализ притч: Притча о бабочке» [15]

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?». Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

— Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

— Всё в твоих руках.

Рефлексия. Что лежало в основе поведения ученика? Способны ли мы управлять своим поведением, эмоциями и чувствами таким образом, что применительно к ним можно было бы сказать: «Все в наших руках?».

Домашнее задание. Упражнение «Внутренний покой» (см. CD-диск).



Занятие 11. Коммуникативная культура и коммуникативная компетентность личности

*Нет больше радости в жизни,
чем радость человеческого общения.*

А. Де Сент-Экзюпери

Упражнение «Терпение» (см. CD-диск)

Упражнение: «Согласие» (см. CD-диск)

Упражнение «Активное слушание» (см. CD-диск)

Упражнение «Анализ притчи: Ветер и Солнце» [15]

Однажды Солнце и сердитый северный Ветер за-
теяли спор о том, кто из них сильнее. Долго спорили
они и наконец решились помериться силами над пу-
тешественником, который в это время ехал верхом по
большой дороге.

— Посмотри, — сказал Ветер, — как я налечу на
него: мигом сорву с него плащ. — Сказал — и начал
дуть, что было мочи. Но чем более старался Ветер, тем
крепче закутывался путешественник в свой плащ: он
ворчал на непогоду, но ехал все дальше и дальше.
Ветер сердился, свирепел, осыпая бедного путника
дождем и снегом; проклиная Ветер, путешественник
одел свой плащ в рукава и подвязался поясом. Тут уж
Ветер и сам убедился, что ему плаща не сдернуть.
Солнце, видя бессилие своего соперника, улыбно-
лось, выглянуло из-за облаков, обогрело, осушило
землю, а вместе с тем и бедного путешественника.
Почувствовав тепло солнечных лучей, он приободрился,
благословил Солнце, сам снял свой плащ, свернул
его и привязал к седлу.

— Видишь ли, — сказала тогда кротко Солнце сердитому
Ветру, — лаской и добротой можно сделать гораздо
более, чем гневом.

Рефлексия. Какие мысли возникли у вас в процес-
се анализа притчи? Кто как самоутверждался в дан-
ной притче?

Домашнее задание. Приведи примеры конструк-
тивного самоутверждения в общении с другими
людьми.

Занятие 12. Агрессия как форма деструктивного самоутверждения личности

Упражнение «Крестики-нолики» (см. CD-диск)

Упражнение «Конструктивная критика» (см. CD-диск)

Упражнение «Анализ притчи: Змея и мудрец» [21, с. 126]

Жила-была невероятно свирепая, ядовитая и
злобная Змея. Однажды она повстречала мудреца и,
поразившись его добротой, утратила свою злобность.
Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей,
и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерба
кому-либо. Но как только люди узнали про то, что Змея

неопасна, они стали бросать в нее камни, таскать ее
за хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для
Змеи. Мудрец увидел, что происходит, и, выслушав
жалобы Змеи, сказал: «Дорогая, я просил, чтобы ты
перестала причинять людям страдания и боль, но я
не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпуги-
вала их».

Рефлексия. Почему Змея послушалась мудреца?
Почему люди стали обижать Змею? Зачем они это
делали? Чему учит данная притча?

Упражнение «Анализ притч: притча о Будде»
(см. CD-диск) [15]

Один из учеников спросил Будду:

— Если меня кто-нибудь ударит, что я должен де-
лать?

Будда ответил:

— Если на вас с дерева упадет сухая ветка и уда-
рит вас, что вы должны сделать?

Ученик сказал:

— Что я буду делать? Это же простая случайность,
просто совпадение, что я оказался под деревом, ко-
гда с него упала сухая ветка.

Будда сказал:

— Так делайте то же самое. Кто-то был безумен,
был в гневе и ударил вас. Это все равно, что ветка с
дерева упала на вас. Пусть это не тревожит вас, про-
сто идите своим путем, будто ничего не случилось.

Рефлексия. Какие выводы можем сделать для себя
из этого упражнения? Какой способ самоутвержде-
ния используется в данной притче?

Домашнее задание. Найдите свои безопасные
способы избавления от гнева и агрессии. Составьте
памятку по способам «Выпускания пара».

Занятие 13. Ассертивное поведение как необходимое условие формирования конструктивного самоутверждения

*Очевидно, существует три подхода в отношениях
между людьми. Первый — считаться только с собой
и подавлять других... Второй — всегда и во всем
уступать другим... Третий подход — иметь в виду
свои интересы, не пренебрегая интересами других.*

Джозеф Вольпе, «Ренессанс науки о поведении...»

Упражнение «Да и нет» (см. CD-диск)

Упражнение «Острый диалог» (см. CD-диск)

Упражнение «Три способа поведения» (см. CD-диск)

Упражнение «Анализ притчи: Соревнование лягушат»

Как-то лягушата решили устроить соревнование:
кто первый влезет на вершину башни. Собралось мно-
го зрителей. Всем хотелось посмотреть, как лягуша-
та будут прыгать, и посмеяться над участниками. Ни-
кто из зрителей не верил, что хоть один лягушонок



сможет залезть наверх. Соревнования начались, и со всех сторон слышались крики:

— У них ничего не получится! Это слишком сложно. Нет шансов! Башня слишком высокая!

Лягушата один за другом падали вниз, но некоторые все же еще карабкались. Толпа кричала громче:

— Слишком трудно!!! Ни один не сможет это сделать!

Вскоре все лягушата устали и упали. Кроме одного, который поднимался все выше и выше... Он единственный сумел подняться на вершину башни. Все стали расспрашивать победителя, как ему удалось найти в себе столько сил. Оказалось, победитель был глухим.

Рефлексия. Может, иногда и нам лучше оставаться глухими к чужим сомнениям и даже похвалам в адрес наших достижений.

Домашнее задание. Прорепетируйте конструктивную модель поведения в проблемной ситуации.

Занятие 14. Конструктивные способы поведения в проблемных ситуациях

Плохо, когда в споре человек слышит только себя, но еще хуже, когда он не делает даже этого.

Вадим Зверев

Упражнение «Анализ притчи: Пощечина»

Два психоаналитика встретились на вечеринке. Один подошел к другому и без предупреждения дал ему пощечину. Пострадавший опешил на мгновение, но затем пожал плечами и сказал: «Это его проблема!»

Рефлексия. Чем можно объяснить поведение человека, давшего пощечину? Какие мысли и убеждения остановили психоаналитика от ответных негативных действий? Какие качества личности помогли ему справиться с ситуацией?

Упражнение «Говорим гадости» (см. CD-диск)

Упражнение «Растопи круг» (см. CD-диск)

Упражнение «Просто скажи "нет"» (см. CD-диск)

Упражнение «Алгоритм "Двух О"» (см. CD-диск)

Упражнение «Анализ притчи: Магомед и путники»

С пророком Магомедом был такой случай. Он пришел с одним из своих спутников в город, чтобы учить горожан. Скоро к нему присоединился один из приверженцев веры Магомеда и сказал: «Господин мой, в этом городе правит бал глупость! Все его жители на редкость твердолобы и ничему не хотят учиться. Тебе не удастся обратить в свою веру ни одно из этих каменных сердец». Пророк благосклонно сказал: «Ты прав».

Вскоре к пророку, излучая радость, приблизился другой горожанин и заявил: «О мой господин, ты посетил счастливый город! Люди жаждут здесь правильного учения и сердца их открыты для твоего слова». Магомед улыбнулся добродушно и вновь изрек: «Ты прав».

«О, господин, — вмешался тогда спутник пророка. — Первому человеку ты сказал, что он прав; второму, который утверждает совершенно противоположное, ты тоже говоришь, что он прав. Но черное не может быть белым».

Магомед возразил «Каждый человек видит мир таким, какие ожидания он с ним связывает. Почему же я должен был возражать этим людям? Первый видит зло, второй — добро. Ты ведь не скажешь, что один из них видит неправильно, люди здесь, как и везде, злы и добры одновременно. Ничего лживого они мне не сообщили, их сведения были просто неполными».

Рефлексия. Чему учит данная притча?

Домашнее задание. Прорепетируйте конструктивную модель поведения в проблемной ситуации.

Занятие 15. Творческое самовыражение как способ развития конструктивного самоуверждения

Целью жизни является стремление как можно полнее выразить себя.

Ганс Селье

Упражнение «Всеобщее внимание» (см. CD-диск)

Упражнение «Самореклама»

Цель: развитие навыков самопрезентации, самовыражения, конструктивного самоуверждения

Необходимые материалы: карандаши, мелки, краски, фломастеры.

Инструкция: «Нарисуй рекламу для самого себя, включив в нее короткий текст».

Рефлексия. Какие способы творческого самовыражения Вы использовали? Какие способы самовыражения помогают конструктивно самоуверждаться?

Упражнение «Способы самовыражения» (см. CD-диск)

Занятие 16. Конструктивное самоуверждение и достижение успеха

Успех приходит, когда возможность встречается с готовностью.

Зиг Зиглар

Упражнение «Мой идеал успешного человека» (см. CD-диск)

Упражнение «Король и его свита» (см. CD-диск)

Упражнение «Успех» (см. CD-диск)

Упражнение «Составляющие конструктивного самоуверждения» [10, с. 88].

Цель: развитие рефлексии, самоанализа.

Участники отвечают на вопросы о том, как они понимают, что такое самоуверждение.

Инструкция: «Нарисуйте круг. Полный круг — это 100%. Закрасьте на нем сектор, который покажет, на-



сколько у вас развиты компоненты конструктивного самоутверждения: целеустремленности, самостоятельность, решительность, настойчивость, ответственность, самоуважение, самоконтроль, коммуникативная компетентность. Оцените эти качества в самом себе».

Рефлексия. Какие мысли и эмоции возникли у Вас после выполнения упражнения? Как Вам бы хотелось изменить выраженность каждого качества?

Упражнение «Образ моей цели» (см. CD-диск)

Упражнение «Лестница достижений» (см. CD-диск)

Занятие 17. Конструктивное самоутверждение и самоопределение личности

*Недостаточно знать себе цену —
надо еще уметь себя реализовать.*

Евгений Сагаловский

*О том поразмысли, что ждет впереди;
Цель выбрав благу, к ней прямо иди.*

Фирдоуси

Упражнение «Мои личностные и профессиональные планы»

Цель: формирование навыков целеполагания, необходимых для конструктивного самоутверждения.

Инструкция: «Опишите подробно свои достижения через 10 лет. Вы учитесь или работаете? Какую профессию Вы осваиваете или уже освоили? Что для Вас в данной профессии является самым привлекательным? Есть ли у Вас семья, дети? С кем Вы общаетесь? Какие у Вас увлечения? Как проводите свободное время? Как изменился Ваш характер, ценности, привычки и т. п.?»

1. Решительность	2. Настойчивость
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ответственность	4. Самостоятельность
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Целеустремленность	6. Самоуважение
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Ком. компетентность	8. Эмоц. саморегуляция
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Рефлексия. Какие эмоции вызывает у Вас анализ своих достижений через 10 лет? Какие способы конструктивного самоутверждения помогут Вам в реализации Ваших планов?

Упражнение «Мой жизненный путь»

Цель: развитие рефлексии, целеполагания.

Материалы: листы формата А4 для каждого участника, карандаши.

Инструкция: «Нарисуйте на листе бумаги стрелу, идущую вверх. Это ваша жизнь, она не имеет конца и направлена вверх. Отметьте начало этого пути. Это дата вашего рождения. Отметьте на жизненном отрезке возраст, в котором вы сей час находитесь. На каком отрезке жизненного пути Вы сейчас находитесь? Теперь отметьте желаемый или предполагаемый «золотой возраст», в котором вы бы хотели находиться. Галочкой отметьте значимые события прошлого. Разделите свой жизненный путь на прошлое, настоящее и будущее. В настоящем пропишите свои ближайшие планы. В будущем: каким вы себя видите в далеком будущем. Запишите, каким образом Вы будете достигать желаемого».

Рефлексия. Какие способы конструктивного самоутверждения Вы использовали для достижения желаемого?

Упражнение «Таким я хочу быть»

Цель: развитие целеполагания.

Необходимые материалы: карандаши, мелки, краски, фломастеры, цветная бумага, старые журналы, ножницы, клей.

Инструкция: «Создайте коллаж на тему “Таким я хочу быть”. Используйте для работы карандаши, краски, мелки, фломастеры, цветную бумагу и журналы».

Рефлексия. Какие мысли, эмоции вызывает у Вас анализ своего психологического портрета в будущем? Какие способы конструктивного самоутверждения помогут Вам осуществить Ваши желания?

Упражнение «Аэропорт»

Цель: формирование конструктивного самоутверждения.

Инструкция: «Представьте, что Вы возвращаетесь из далекого путешествия. Вы отлично справились с заданием, конструктивно самоутвердились. Вы достойны уважения, восхищения. Вас встречает восторженная толпа Ваших родственников, друзей, почтителей Ваших достижений. Вам рукоплещут и к Вам обращаются с вопросом: “Как Вы этого достигли? Что Вы для этого сделали?” Постарайтесь кратко сформулировать свой способ конструктивного самоутверждения».

Рефлексия. Какие способы конструктивного самоутверждения помогут Вам осуществить Ваши желания?

Домашнее задание. Прорепетируйте конструктивную модель поведения в будущем.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Словарь конфликтолога. — СПб: Питер, 2006. — 523 с.
2. Бодалев А.А., Столин В.В. Общая психодиагностика. — СПб: Речь, 2004. — 440 с.
3. Грецов А.Г. Психологические тренинги с подростками. — СПб: Питер, 2008. — 386 с.
4. Доровской А.И. Сто советов по развитию одаренности детей. Родителям, воспитателям, учителям. — М.: Российское педагогическое агентство, 1997. — С. 90–91
5. Ежова Н.Н. Научись общаться!: коммуникативные тренинги. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. — 249 с.
6. Каменюк А.Г., Ковпак Д.В. Антистресс-тренинг. — СПб: Питер, 2008. — 224 с.
7. Капустина А.Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла. — СПб: Питер, 2001. — 112 с.
8. Киреева Е.А. Исследование самоутверждения у подростков // Научные проблемы гуманитарных исследований. — 2010. — Вып. №7. — С. 130–136.
9. Киреева Е.А., Дубовицкая Т.Д. Методика исследования особенностей самоутверждения в подростковом возрасте // Экспериментальная психология. — 2011. — №2. — С. 115–124.
10. Кунигель Т.В. Тренинг «Активизации внутренних ресурсов подростка». — СПб: Речь, 2006. — 101 с.
11. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. — М.: Совершенство, 1998. — 208 с.
12. Микляева А.В. Я — подросток. Программа уроков психологии. — СПб: Речь, 2006. — 336 с.
13. Мухина В.С. Детская психология. — М.: Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000 — 352 с.
14. Моница Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». — СПб: Речь, 2009. — 250 с.
15. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка. — СПб: Речь, 2007. — 296 с.
16. Психология личности. Хрестоматия / под ред. Л.И. Божович. — Т.1. — Самара: БАХРАХ-М, 2000. — 448 с.
17. Реан А.А. Практическая психодиагностика личности: Учебное пособие. — СПб: СПбГУ, 2001. — 224 с.
18. Самоукина Н.В. Эффективная мотивация персонала при минимальных финансовых затратах. — М.: Вершина, 2006. — 224 с.
19. Толстых Н.Н. Самоутверждение // Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах: Социальная психология / Ред.-сост. Л.А. Карпенко. Под общей ред. А.В. Петровского. — М.: ПЕР СЭ, 2005. — 175 с.
20. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. — М.: Генезис, 2006. — 336 с.
21. Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. — Мн.: Ильин В.П., 1996. — 126 с.
22. Харламенкова Н.Е. Самоутверждение подростка. — М.: ИП РАН, 2007. — 384 с.
23. Харькин В., Гройсман А. Тренинги самооздоровления и самосозидания. — М.: Магистр, 1996. — 196 с.
24. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7–8 классы). — М.: Генезис, 2007. — 167 с.
25. Шевченко М.Ф. Как стать успешным? Программа занятий для старшеклассников. — СПб: Речь, 2007. — 208 с.
26. Широкова И.Б. Тренинг самопознания для подростков. Общение. Память. — М.: Генезис, 2005. — 169 с.
27. Эллис А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса. — СПб: Питер Ком, 1999. — 288 с.