

Рассмотрено

на заседании ППк

протокол № _____

от _____._____.2023г.

Согласовано

Зам. директора по УВР

Бороздина О.Н. _____

от _____._____.2023г.

Утверждаю

Директор МБОУ школа №2

Николаенко И.А. _____

от _____._____. 2023г.

**Программа психокоррекционных занятий по повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, снятию эмоционального напряжения, вовлечению в здоровый образ жизни
«Путь к себе»**

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»
ГОРОДА ОБИ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

Педагог-психолог: Смирнова Ксения Владимировна

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Подростковый возраст - это время, когда складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психологическое здоровье, общественную и личную зрелость. В связи с этим исследование особенностей подросткового возраста заслуживает особого внимания, о чем свидетельствуют труды таких ученых как П.П. Блонский, В.П. Кащенко, И.А. Сикорский, С.А. Беличева, Л.С.Выготский, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, Д.И. Фельдштейн и др. Многие авторы обращают внимание на формирование самооценки в подростковом возрасте и на те факторы, которые способствуют ее становлению. Среди исследователей этой проблемы Бороздина Л.В., Захарова А.В., Стужин А.Г., Реан А.А., Божович Л.И., Кон И.С., Липкина А.И., Соколова Е.А. и др. Авторы единогласно отмечают, что становление самооценки происходит именно в подростковом возрасте. Потому в современной психологии активно ведутся исследования по выявлению факторов, способствующих становлению самооценки подростков.

Среди многочисленных факторов, оказывающих влияние на формирование самооценки у подростков, психологи выделяют межличностные взаимоотношения со сверстниками. Именно от них зависит эмоциональное самочувствие подростка. Исследования межличностных отношений в подростковой среде проводились такими учеными как Аникеева Н.П., Кричевский Р.Л., Дубовская Е.Л., Мадорский Л.Р., Резников Е.Н., Ремшмидт. Х., Смирнова М.В. и т.д.

В понятие «самооценка» входит широкий комплекс физических, поведенческих, психологических и социальных проявлений личности, связанных с оценкой личностью самой себя в данных характеристиках. Изучение данного понятия традиционно начинается с анализа самосознания личности. То есть самосознание выступает тем образованием, из которого вычлениют и пытаются найти место самооценки. Значительную роль в формировании самооценки играют оценки окружающих личности и достижений индивида. Без самооценки невозможно самоопределиться в жизни. Верная самооценка предполагает критическое отношение к себе, постоянное примеривание своих возможностей к предъявляемым жизнью требованиям, умение самостоятельно ставить перед собой осуществимые цели, строго оценивать течение своей мысли и её результаты, подвергать тщательной проверке выдвигаемые догадки, вдумчиво взвешивать все доводы «за» и «против», отказываться от неоправдавшихся гипотез и версий. Верная самооценка поддерживает достоинство человека и дает ему нравственное удовлетворение. Адекватное или неадекватное отношение к себе ведет либо к гармоничности духа, обеспечивающей разумную уверенность в себе, либо к постоянному конфликту, порой доводящему человека до невротического состояния. Это обосновывает необходимость заблаговременно способствовать формированию у человека адекватной самооценки. Проведение диагностических мероприятий (СПТ) указывает на превалирование заниженной самооценки у детей подросткового возраста, вследствие этого акцент данной работы будет на повышение самооценки и развитие адекватного отношения к собственной личности.

Основной **целью** программы является формирование адекватной самооценки обучающихся.

В связи с этим поставлены **задачи**: осознание собственных положительных и отрицательных сторон, формирование навыков уверенного поведения, способствование формированию навыка быстрого принятия решений в стрессовой ситуации, формирование положительного самоотношения, мотивации на здоровый образ жизни.

Первое занятие является вводным и направлено на ознакомление с предстоящей работой, формирование мотивации к работе, а также преследует цель - способствование формированию положительного самоотношения. Второе занятие проводится с целью формирования навыков уверенного поведения. Третье занятие направлено на осознание принципов достижения целей. Четвертое и пятое занятия направлены как на сознательные моменты формирования адекватной самооценки, так и тренировку навыков уверенного поведения. Шестое и седьмое занятие направлены на формирование мотивации к здоровому образу жизни без вредных привычек. Такое соотношение позволяет достичь максимальной эффективности результатов программы по данной проблематике.

Программа реализуется в форме тренинга и состоит из 7 занятий, которые могут проводиться 1 раз в месяц в течение года.

Продолжительность одного занятия – 1-1,5 часа. В программу включены тренинговые и игровые (ролевые игры) упражнения, групповые дискуссии, анализ различных ситуаций и путей их преодоления.

Каждое занятие включает в себя: основную часть и заключительную (рефлексия, индивидуальные консультации по запросу).

Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы:

1. Отказ родителей или лиц, их заменяющих, от участия детей в программе. Соблюдение данного критерия является обязательным согласно существующему законодательству РФ.
2. Личный отказ детей от участия в программе. Добровольное участие в программе обеспечивает активность и мотивационную основу программы, что необходимо для эффективного её усвоения.

Необходимые ресурсы:

Для эффективной реализации программы необходимо следующее материально-техническое оснащение: школьная доска, куски мела (если доска железная – магниты, маркеры, губка), альбомные листы, ручки, карандаши, парты, стулья, игровое пространство, светлое и тёплое помещение.

Ожидаемые результаты:

Промежуточные: внедрение данной программы в деятельность психологической службы позволит подросткам осознать собственные положительные и отрицательные стороны, поможет формированию навыков уверенного поведения, навыка быстрого принятия решений в стрессовой ситуации; будет способствовать формированию положительного самоотношения и мотивировать на здоровый образ жизни.

Итоговые: программа поможет подросткам актуализировать свои личностные ресурсы, позволяющие достигать успехов, принять ответственность на себя в решении своих жизненных задач.

Методические рекомендации:

В данной программе используются различные психологические методы, методики и технологии, они регулируются в зависимости от психологических особенностей группы.

Наиболее часто в групповой работе по этой программе используются тренинговые занятия. Работа выстраивается с учётом возрастной категории, а также уровня развития детей. На первом занятии оценивается готовность обучающихся к работе. Важное место отдаётся созданию положительной мотивации к занятиям и формированию зоны доверия, что повышает продуктивность процесса и качество получаемых знаний. В процессе групповых занятий происходит не только проработка существующих проблем, но и обучение различным социальным навыкам, например, таким как выстраивание эффективного взаимодействия в группе, правильному выражению своих чувств и мыслей, осознанию своего эмоционального состояния в той или иной ситуации. Групповая работа обеспечивает зону комфорта и раскрытия учащихся, и, при правильном построении взаимодействия учащихся психологом, обеспечивает усиление эффекта от упражнения при помощи групповой динамики. Важно правильно регулировать и направлять группу в процессе выполнения упражнений с целью приведения группы к ожидаемому результату, а также своевременного разрешения конфликтных ситуаций. Использование групповых форм работы в подростковом возрасте является значимым в контексте учёта их психофизиологических особенностей, а в данном случае - увеличение значимости сверстников.

Особенностью проведения такого рода занятий является применение технологии «участник-участник», то есть психолог выступает в роли полноценного участника процесса и вместе с детьми выполняет различные упражнения, но функция регулятора процесса с него не снимается. Данный фактор формирует высокий уровень доверия группы к тренеру, а также дает возможность регулировать процесс «изнутри».

Важное место отводится рефлексии, как «фактору, способствующему проведению через осознание нового опыта, осознанию собственных чувств и эмоций», поэтому ей отводится достаточно много времени от каждого занятия.

Учебный план программы

«Путь к себе»

Цель программы: формирование адекватной самооценки обучающихся

Категория участников: обучающиеся 7-9 классов группы риска по результатам СПТ 2023/24

Срок обучения: 7 месяцев

Режим занятий: один раз в месяц

№ п/п	Раздел	Всего часов (уч.ч.)	В том числе		Форма контроля
			Теор-х	Прак-х	
1	Знакомство	1,5	0,5	1	Диагностика, наблюдение
2	Основная часть	7,5	2,5	5	Рефлексия
3	Подведение итогов	1,5	0,5	1	Диагностика, рефлексия
	Итого	10,5	3,5	7	

Учебно-тематический план программы

«Путь к себе»

Цель программы: формирование адекватной самооценки обучающихся

Категория участников: обучающиеся 7-9 классов группы риска по результатам СПТ 2023/24

Срок обучения: 7 месяцев

Режим занятий: один раз в месяц

№ п/п	Раздел	Всего часов (уч.ч.)	В том числе		Форма контроля
			Теор-х	Прак-х	
1	Знакомство	1,5	0,5	1	
1.1	Две стороны	1,5	0,5	1	Диагностика, наблюдение
2	Основная часть	7,5	2,5	5	
2.1	Сферы моих ресурсов	1,5	0,5	1	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия

2.2	Реальность цели	1,5	0,5	1	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
2.3	Ситуация-действие	1,5	0,5	1	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
2.4	Польза или вред	1,5	0,5	1	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
2.5	ЗОЖ как ресурс	1,5	0,5	1	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
3	Подведение итогов	1,5	0,5	1	
3.1	Самовыражение	1,5	0,5	1	Диагностика, рефлексия
	Итого	10,5	3,5	7	

Содержание программы «Путь к себе»

Занятие № 1

Цель: способствовать формированию положительного самоотношения.

Вводная часть: Занятие начинается вступительным словом психолога, который рассказывает о себе и о предстоящей совместной работе. После этого тренер отвечает на возникшие у детей вопросы. Далее обучающимся предлагается запомнить основные правила, которыми они будут пользоваться в процессе работы:

1. «Правило активности. Чем активнее вы работаете, тем больше полезных знаний и умений вы сможете получить».
2. «Правило «Здесь и сейчас». Разговоры в процессе тренинга могут касаться только происходящего в данный момент события. Отвлеченные темы у нас будет время обсудить в перерыве, либо после окончания занятия».
3. «Правило уважения. В процессе работы может говорить и высказываться только один человек, для того чтобы ответить или выразить своё мнение, вы можете дождаться пока договорит ваш одноклассник, либо поднять руку».

4. «Правило правой руки. Кто из вас слышал про это правило? Оно заключается в том, что если в группе никто не проявляет инициативы, то отвечать должен будет тот, на кого покажет моя правая рука». Это правило способствует появлению положительных эмоций и в некоторых группах влияет на изначальное увеличение активности.

Упражнение 1. «Снежный ком»

Цель упражнения: подготовить к началу взаимодействия, сформировать положительное отношение друг к другу, установить отношение с тренером (психологом).

Ход упражнения: Участники садятся в круг. Доброволец из круга должен назвать своё имя и одну из положительных черт своего характера, название которой, начинается с первой буквы его имени. Например, Даша - добрая. Далее по кругу каждый выполняет это же задание. Сложность заключается в том, что каждый участник, перед тем как назвать своё имя и черту характера, должен повторить имена и черты характера всех предшествующих участников.

После выполнения основного задания проходит обсуждение. Следует акцентировать внимание на то, какие эмоции возникали у участников, запомнили ли они имена товарищей по тренингу и готовы ли они работать дальше.

Упражнение 2. «Мои достоинства»

Цель упражнения: осознание положительных качеств личности.

Ход упражнения: Дети на отдельных листах должны записать список своих положительных характеристик. Качества должны касаться только черт личности и характера. На выполнение задания даётся 7 минут, после чего каждый участник перед остальными зачитывает свои характеристики.

В конце упражнения проводится рефлексия:

- Много ли у вас получилось написать собственных качеств?
- Когда зачитывали свои черты остальные ребята, хотелось ли дополнить свой список?
- Какие еще черты тебе бы хотелось у себя видеть?
- Что нужно для этого делать?
- Где может пригодиться каждое из ваших качеств в жизни?
- У вас на данный момент есть мечта или цель?
- Какие качества нужны чтобы её достичь?
- Сейчас вы можете еще дополнить собственные списки.

Упражнение 3. «Мнение окружающих»

Цель упражнения: формирование положительно «Я - образа»

Ход упражнения: Каждый участник тренинга, кладет перед собой чистый лист бумаги, на верхней строчке подписывая своё имя. Каждый передает листок соседу справа. Таким образом, у каждого из учащихся оказывается листок с чужим именем. Его задача написать о том человеке, чьё имя на листе написано, какую-либо положительную характеристику, либо характеристику внешности, которая ему кажется привлекательной. Далее листок снова передается соседу справа.

Таким образом, каждый участник упражнения напишет о каждом учащемся одну положительную характеристику. Упражнение заканчивается, когда возвращается листок со своим именем. Далее каждый участник читает то, что о нем написали остальные участники, после чего список зачитывается перед всеми.

В завершении упражнения проходит общее обсуждение.

- Какие эмоции возникали в процессе выполнения задания?
- Приятно ли было слушать мнение окружающих о своей личности?
- Понравилось ли вам искать в других положительные качества?
- Зачем людям нужно уметь видеть положительные стороны у окружающих?
- О каких своих положительных качествах вы слышите впервые?
- Можно ли самостоятельно развить в себе положительные качества?

Занятие №2

Цель: формирования навыков уверенного поведения

Упражнение 1. «Подиум»

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения, повышение уверенности в себе.

Ход упражнения: Дети ставят стулья в два ряда, лицом друг к другу, между рядами оставляя расстояние около 2х метров. Данное пространство используется как воображаемый подиум. Первый этап: каждый из участников по очереди должен пройти вдоль подиума своей обычной походкой. Второй этап: пройти подиум очень уверенной походкой. Не исключаются варианты творческого подхода к заданию и импровизации учащихся. Упражнение завершается только после того, как каждому участнику удалось правильно выполнить задание. В завершении упражнения проходит общее обсуждение.

В конце упражнения проводится рефлексия:

- Какие чувства вы испытываете, когда идете своей походкой?
- Какие чувства и эмоции у вас возникали, когда вы демонстрировали уверенную походку?
- Какой вариант больше нравился окружающим?
- Как вы думаете почему?
- Что зависит от нашей походки?
- Получилось ли у вас почувствовать себя более уверенным человеком?
- Стали ли вы уверенней в себе после завершения упражнения?

Упражнение 2. «Боязнь сцены»

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения, снятие психологических зажимов.

Ход упражнения: Дети ставят стулья амфитеатром. Дается 10 минут на то, чтобы придумать своё выступление перед остальными участниками. При

выступлении можно представить любой свой талант или способность, ученики могут объединяться друг с другом и изображать какую-либо сценку. Также выступление учащегося может ограничить рассказом о себе или каком-либо интересном моментом из жизни, которым он гордится. В завершении упражнения проходит обсуждение.

В конце упражнения проводится рефлексия:

- Какие эмоции возникали в процессе выполнения задания и на сцене?
- Почему у многих возникает чувство скованности и стеснения?
- Как его можно преодолеть?
- Если с ним не бороться, то станет ли актерская игра лучше?

Обучающимся даётся задание повторить упражнение.

- Второй раз выполнять упражнение было легче?
- Как вы думаете почему?
- Стоит ли опасаться мнения окружающих?

Какие эмоции у вас возникали, когда вы видели на сцене проявление уверенного поведения?

Что нужно делать, чтобы у вас получилось избавиться от скованности?

Занятие №3

Цель: осознание принципов достижения целей

Упражнение «Что я могу»

Цель упражнения: осознание собственных возможностей, освобождение от нескольких стереотипов связанных с самооценкой.

Ход упражнения: Дети делятся на 3 группы. Группе номер один даётся задание составить список тех целей, которые на данный момент они могут достичь. Группа №2 составляет список целей, которые они бы мечтали исполнить. Группа №3 составляет список «волшебных» целей, достичь которые практически невозможно. Все группы зачитывают свои списки. Проходит обсуждение каждого списка по отдельности. Тренер объясняет учащимся, чем различаются списки групп на самом деле, и проводит различные аналогии между ними. Далее все три группы составляют список тех факторов, которые мешают достижению их целей. После чего проходит повторное обсуждение. Задача тренера: помочь понять детям механизм достижения любой поставленной цели за счет самооценки.

Третий этап: группы составляют список тех способностей, которые им необходимы для достижения перечисленных целей. В процессе обсуждения психолог должен помочь детям понять, как можно работать над собой, чтобы достичь желаемого. Также обучающиеся обмениваются опытом, как на данный момент у каждого из них получается добиваться целей и работать над собой.

Занятие №4

Цель: отработка навыков уверенного поведения

Упражнение 1. «Дюжина»

Цель упражнения: «Интеллектуальная разминка», тренировка навыков уверенного поведения в ситуациях, когда нужно оперативно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Ход упражнения: Участники расположены в кругу. Водящий показывает на любого из них и называет число от 2 до 12. Тот, на кого показал водящий, демонстрирует на пальцах названное число (если оно больше 10, то в два приема). Тот, кто стоит справа от него, демонстрирует на пальцах число на единицу меньше, следующий правый сосед – еще на единицу меньше и т.д., пока не будет достигнут ноль. Кто ошибется или замешкается – выбывает из игры.

Рефлексия:

- Какие умения, с точки зрения участников, развиваются в этом упражнении?
- С каждым разом у вас улучшались показатели?
- С чем связаны заминки в игре?
- Какие эмоции у вас возникали в процессе упражнения?
- Что можно посоветовать тем кто растерялся в процессе выполнения задания?

Упражнение продлевается несколько раз, чтобы дети смогли отметить для себя улучшение собственных результатов.

Упражнение 2. «Интонация»

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения

Ход упражнения: На маленьких карточках группа пишет название любого чувства, эмоции. Затем карточки собираются, перетасовываются и раздаются вновь. Теперь группа решает, какую фразу, строчку из стиха взять за основу дальнейших действий. После этого участники по очереди произносят эту фразу с интонацией, соответствующей тому чувству, что записано у них на листке бумаги. Остальные члены группы угадывают, с какой интонацией была произнесена фраза.

В конце упражнения проводится рефлексия:

- Какие эмоции у вас возникали в процессе выполнения упражнения?
- Получилось ли у вас с первого раза правильно изобразить нужную эмоцию?
- Что помешало?
- Какие ваши качества могут помочь в правильном выполнении этого задания?

Упражнение проводится повторно, чтобы закрепить результаты и увидеть усвоили ли обучающиеся информацию.

Упражнение 3. «Если бы..., то бы...»

Цель упражнения: выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию.

Ход упражнения: упражнение идет по кругу: один участник ставит условие, в котором оговорена некоторая конфликтная ситуация. Например: «Если бы меня обсчитали в магазине...». Следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает)

предложение. Например: «... я стал бы требовать жалобную книгу». Целесообразно провести это упражнение в несколько этапов, в каждом из которых принимают участие все присутствующие, после чего следует обсуждение. Ведущий отмечает, что ответы не должны повторяться.

В конце занятия проводится рефлексия:

- Какие эмоции возникали в процессе выполнения задания? Почему?
- Как можно контролировать собственные эмоции в данный момент?
- Какие качества можно использовать в данном случае?
- Что можно посоветовать тем, у кого с первого раза возникли трудности?

Занятие №5

Цель: формирование мотивации к ведению здорового образа жизни.

Мини-лекция: «Проблема алкоголизма в подростковой среде»

Цель: информировать участников о подростковой преступности в крае и влиянии алкоголя на правонарушения несовершеннолетних.

Ролевая игра «Подросток и алкоголь»

Цель: развитие у подростков навыков уверенного поведения, формирование умения правильно обозначать проблемы и находить внутренние ресурсы для их преодоления.

Для участия в ролевой игре выбирается трое добровольцев (на роль отца, матери и подростка). Участники показывают небольшой спектакль в трех действиях для группы. После этого происходит подробный анализ игры.

Ход упражнения:

Добровольцы получают карточки с описанием роли. Речи и поступки своим персонажам они придумывают сами. Спектакль играется без репетиций.

Роли:

! Мама – Ольга Ивановна, спокойная и мягкая по натуре женщина, а по профессии – бухгалтер.

! Папа – Олег Петрович, успешный предприниматель, очень много работает. Во всем полагается на себя, свой ум, силу, авторитет. Алкоголь употребляет только по праздникам и в умеренных количествах.

! Дочь – Ксюша, считает себя самостоятельной, любит модную музыку, общение в социальных сетях и тусовки с друзьями. Краткое содержание: родители узнают о том, что их дочь употребляет алкоголь в компании друзей от инспекторов КДН. Действие первое – "Звонок от инспектора". Мама, волнуясь, ждет звонка от дочери, которая долго не отвечает на ее телефонные звонки и не возвращается домой, хотя на часах уже полночь. Раздается звонок телефона, инспектор сообщает, что ее дочь задержана на улице в состоянии алкогольного опьянения и доставлена в участковый пункт полиции. Мать сообщает новость отцу. Происходит разговор между родителями. Ребенка забирают и привозят домой.

Действие второе – "Разбор полетов"

Действие третье – "Работа над ошибками" – Родители совместно с ребенком

стараятся прийти к совместному решению, которое сможет учесть интересы обеих сторон – и родителей, и подростка.

Ведущий: Задание группе – внимательно наблюдать за спектаклем. Постараться понять свои переживания в разные моменты ролевой игры и сравнить со своими привычными моделями поведения.

Задание актерам – нужно разыграть ситуацию от имени ваших персонажей. Не обязательно поступать так, как поступили бы лично вы. Импровизируйте, придумывайте, если нужно, дополнительные детали жизни и биографий. Все понятно?

Тогда начали.

Анализ упражнения:

Вопросы актерам:

- Что вы чувствовали в данной ситуации?
- Что было самым сложным?
- Согласны ли вы со своим персонажем? Как бы вы поступили на его месте?
- Какой опыт вы приобрели в процессе этой ролевой игры?
- Как вы относитесь к найденному решению? Насколько оно соответствует Вашим ценностям? Как оно отражается на других участниках конфликта?

Вопросы группе:

- Почему эти персонажи вели себя именно так?
- Кто из них был прав, по-вашему, а кто – нет?
- Как участники пытались разрешить ситуацию? Насколько эффективным вам показались эти способы?
- Как вы думаете, будут развиваться события дальше?
- Как бы вы вели себя на месте каждого из персонажей?

Ведущий предлагает разобрать ситуацию и выделить причины и пути решения проблемы.

Занятие № 6

Цель: сформировать у подростков ответственное отношение к жизненным ценностям, образу жизни и своему будущему.

Упражнение 1 «Мои ценности»

Цель: формирование у подростков мотивации к ведению здорового образа жизни.

Ход упражнения: на доске до занятия прикреплены карточки с ценностями.

Педагог обращает на них внимание ребят и предлагает, заходя в кабинет, выбрать и отметить галочкой 3 наиболее важных для них ценности.

Ведущий: В начале занятия вы отмечали на доске карточки с разными ценностями наиболее важными для вас. Поднимите, пожалуйста, руку:

- Кто выбрал ценность здоровье? Почему?
- Кто выбрал семью? Почему? Сколько человек, по-вашему, должно быть в семье?
- Кто выбрал любовь? Почему?
- Кто выбрал материальное благополучие? Почему?
- Кто выбрал спорт? Почему? Вы занимаетесь спортом?
- Кто выбрал друзей? Почему?
- Кто выбрал хобби? (какое у вас увлечение?)
- А кто хотел отметить все ценности? Почему?
- Все эти ценности делают жизнь более интересной и значимой, поэтому каждая ценность важна по-своему. Скажите, если человек имеет алкогольную зависимость, что происходит с ценностями? (Уходят, исчезают)
- Какие ценности уходят первыми? Что остается? (У человека ничего не остается).
- Как вы думаете, а проблемы этого человека решаются или их становится еще больше?
- Как проще справляться с трудностями, одному или с помощью друзей и близких?

Вывод: Употребляя вредные вещества, мы не только разрушаем свое здоровье, но и остаемся наедине со своей проблемой. Важно вовремя принять правильное решение.

Беседа про ЗОЖ

Цель: повысить уровень информированности участников о здоровом образе жизни. Упражнение 2 «Чек-лист моего здоровья»

Цель: формирование у каждого участника собственной позиции по отношению к употреблению алкоголя, формирование мотивации к сохранению здоровья.

Ведущий: Настоящие мужчины, как и женщины, отличаются разумностью своих действий. Взрослые часто задумываются о своем будущем, о том, как сделать его более благополучным, и ведение здорового образа жизни этому только помогает. Предлагаю составить для себя «Чек-лист вашего здоровья». В него нужно добавить те действия, которые помогут на ближайшие полгода сохранить или улучшить ваше здоровье.

Например, у меня получился такой чек-лист:

Чек-лист моего здоровья

- ! Ежедневно делать разминку в течение дня не менее 5 раз
- ! Выбирать преимущественно натуральные продукты питания
- ! Соблюдать режим дня
- ! Высыпаться

! Отдавать предпочтение комфортной одежде

Ведущий предлагает участникам по желанию озвучить свои планы по улучшению здоровья, поддерживает инициативу выступающих.

Занятие №7

Цель: осознание механизмов формирования адекватной самооценки, подведение итогов

Упражнение 1. «Личностные способности»

Цель упражнения: осознание собственных способностей

Ход упражнения: Участники на листах бумаги записывают собственные способности и умения (от банальных до особенных). Должно получиться не меньше 20 пунктов. Как только все участники готовы, происходит зачитывание и общее обсуждение каждого участника. В свою очередь слушая выступающего остальные участники могут записывать его идеи, если они относятся к ним лично.

В конце упражнения проводится рефлексия:

- Сложно ли было вспоминать свои способности?
- Кто дописывал свой список, слушая других?
- У нас больше способностей, чем кажется с первого взгляда?
- Зачем человеку способности и умения?
- Как их можно с пользой применить?
- Помогают ли они в достижении поставленных целей?

Упражнение 2. «Подарок»

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения

Ход упражнения: Все члены группы анонимно дарят друг другу воображаемые подарки, как если бы возможности дарящего были не ограничены ничем. Для этого понадобятся листки бумаги. Игрок получает свои подарки, а затем, читая записки вслух, пытается догадаться, кто автор того или иного подарка и почему он так решил.

В конце занятия проводится рефлексия:

- Приятно ли было получать подарки?
- Как вы думаете, почему этот подарок предназначен именно для вас?
- Что нужно делать для того, чтобы подарков было больше?
- Какие выводы можно сделать из этого упражнения?

Итоговая рефлексия:

- Какие эмоции вы получили от пройденного цикла занятий? Что особенно понравилось и запомнилось? Что бы вам хотелось изменить?

- В качестве завершающего задания ведущий предлагает написать небольшое письмо для ребят младших классов о важности ведения здорового образа жизни и вреде вредных привычек. Письма ребята приносят и размещают их на стенде в младшей школе.

Список литературы

1. Анцупов, А.Я., Шипилов, А.И. Словарь конфликтолога. – СПб.: Питер, 2006. – 523 с.
2. Бодалев А.А., Столин В.В. Общая психодиагностика . – СПб.: Издво «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 н/Д: 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. / А.Н. Капустина.– Спб.: Питер, 2001. – 112 с.
8. Киреева Е.А. Исследование самоутверждения у подростков.- Журнал «Научные проблемы гуманитарных исследований» выпуск №7, 2010. – 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.: Издательство «Речь», 2006. – 101 с.
11. Микляева А.В. Я - подросток. Программа уроков психологии.- СПб.: Издательство «Речь», 2006. - 336 с.
12. Мухина, В.С. Детская психология / В.С. Мухина. – М.: ООО Апрель Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000 – 352 с.
13. Психология личности /Л.И. Божович // Т.1. Хрестоматия. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2000. — 448 с.
14. Реан А.А. Практическая психодиагностика личности: Учеб. пособ.- СПб: Изд-во СПб, 2001.— 224 с.
15. Самоукина, Н.В. Эффективная мотивация персонала при минимальных финансовых затратах. – М.: Вершина, 2006. – 224 с.
16. 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.

17. Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. – Мн.: Ильин В.П., 1996. – 126 с.

18. Харламенкова, Н.Е. Самоутверждение подростка / Н.Е. Харламенкова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 2007. – 384 с.

19. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7-8 классы) – М.: Генезис, 2007. – 167 с.

20. Шевченко М.Ф. Как стать успешным? Программа занятий для старшеклассников. – СПб.: Речь, 2007. – 208 с.

21. Широкова И.Б. Тренинг самопознания для подростков. Общение. Память. – М.: Генезис, 2005. – 169 с.

22. Эллис А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 288 с.