

Программа тренинговых занятий «Как стать уверенным в себе человеком?»

Описание проблемы:

Корни такой проблемы, как неуверенность в себе, чаще всего следует искать в детстве теперь уже взрослого человека, как часто родители. Подавляя свободу своих детей, призывая их сдерживать искренние эмоции и чувства, убеждая, что такое поведение и является хорошим. Тем самым они, сами того не желая, способствуют формированию у детей страхов, агрессии, а в итоге неуверенности в себе. Задача тренинговых занятий «Как стать уверенным в себе человеком?» состоит в том, чтобы прояснить возможные причины трудностей и невзгод, возникающих в жизни подростка и предложить для работы с ними некоторые приёмы и упражнения. Занятия направлены на то, чтобы участники занятий смогли научиться распознавать свои чувства, исследовать и проработать собственные страхи и сопротивления, которые тормозят личностное развитие и мешают достичь поставленных целей.

Цель программы: научить подростков уверенному самоутверждению и отстаиванию своих прав в официальных и межличностных отношениях. Научить отличать уверенное поведение от агрессивного и пассивно-неуверенного.

Задачи программы:

- Личностный рост участников занятий;
- Развитие их самопознания;
- Понимания себя и самопринятие;
- Коррекция поведения;
- Обретение навыков конструктивного общения с другими.

Ожидаемые результаты:

Участники занятий научатся лучше разбираться в себе, осознают свои эмоциональные проблемы, получают навыки формирования эффективной жизненной позиции, получают возможность осознать собственные мотивы достижения целей. В ходе занятий подростки познакомятся с защитными механизмами психики, получат навыки понимания и конструктивного взаимодействия с людьми.

Деятельность в рамках программы:

Условия проведения

Программа «Как стать уверенным в себе человеком» состоит из 8 тренинговых занятий. Каждое занятие рассчитано на 1 академический час, частота проведения – 1 раз в неделю.

Занятия проводятся в помещении, имеющем достаточную площадь для проведения динамических упражнений.

Структура занятий

Каждое занятие имеет свою структуру и включает в себя следующие виды упражнений и формы групповой работы, представленные в определённой последовательности:

1. *Упражнения* – активаторы, используемые для создания доброжелательной рабочей обстановки и снятия психологического барьера в общении.
2. *Разминка* в виде игры или упражнения, способствующая включению в групповую работу.

3. *Упражнения*, направленные на формирования адекватной самооценки.
4. *Упражнения*, предназначенные для развития способностей планирования поведения и анализа ситуации с прогнозом их разрешения.
5. *Упражнения*, способствующие формированию позитивных жизненных целей и развитию мотивации к их разрешению.
6. *Групповые дискуссии и мозговые штурмы*, как способ развития способностей к анализу и прогнозу ситуаций.
7. *Рефлексия* – подведение итогов занятия, получение обратной связи участниками и тренерами.

В состав каждого занятия входит **информационный блок**, раскрывающий предложенную тему.

Состав участников

Программа рассчитана на несовершеннолетних 13-15 лет.

Требования к ведущим: ведущие должны работать по специальности педагог, педагог – психолог, социальный педагог и обладать достаточным опытом в проведении групповых занятий.

Срок реализации

Условия проведения

Два месяца, одно занятие в неделю.

Для отслеживания эффективности тренинговых занятий будет составлен опросник для участников, по результатам которого может быть прослежена результативность тренинговых занятий, обозначены пожелания участников программы. Спустя месяц после окончания цикла будет проведена диагностика эффективности программы «Как стать уверенным в себе человеком».

Занятие 1 *Моё уникальное «Я»*

Цели занятия:

- создание условий для развития рефлексии подростков;
- развитие рефлексии подростков путём обращения к проективным формам и обратной связи с одноклассниками.

Упражнение «Потягушки»

Упражнение - активатор способствует снятию эмоционального напряжения, эмоционального барьера при общении, поднятия мышечного тонуса. Участники берутся за руки, крепкожимают друг другу руки и начинают поочередно потягивать друг друга на себя: один тянет всех на себя – все тянут его к себе.

Упражнение «Импульс»

Упражнение способствует установлению межличностного контакта. Участники игры берутся за руки. Ведущий лёгким пожатием передаёт импульс соседу, тот передаёт следующему, и так далее. При этом участники смотрят только друг на друга. задать импульс может любой участник, несколько участников, затем расспросить, кто сколько импульсов получил.

Ведущий:

Что значит, вести себя уверенно? Можно ли стать уверенным в себе, если до этого вы не чувствовали в себе этих способностей? Да и способность ли это – уверенное поведение, наверное, вы часто слышали это как пожелание или порицание: «Перестань стесняться, будь увереннее», «Где твоё чувство собственного достоинства», «Не нужно сомневаться, где твоя уверенность?!»

В слове уверенность так много смыслов, что психологи часто используют другое слово для обозначения уверенного поведения (от англ. assertive – отстаивающий свою точку зрения, напористый, защищающий свои права).

Групповая дискуссия «Чем люди отличаются друг от друга»

- внешность;
- манеры;
- привычки;
- характер;
- темперамент.

Блок упражнений «Чего я боюсь?»

Упражнения этого блока помогают лучше разобраться с эмоциональным компонентом неуверенности в себе и определить уровень социальных страхов, часто тесно связанных с проблемами в отношениях.

Упражнение «Я так боюсь, а многие этого не боятся»

Ваша задача будет состоять в том, чтобы обнаружить в себе зоны страха и найти такие вещи, которых вы боитесь, хотя многие этого не боятся. Пожалуйста, попробуйте выстроить применительно к себе самим фразы по следующему: «Я боюсь чего-то, хотя этого не боятся другие». Задача каждого – найти в себе минимум 3 страха

Обсуждение:

Бывают вещи, которых действительно стоит бояться, например, оголённых проводов, диких хищных животных, автомобилей, несущихся на огромной скорости. Но бывают страхи менее рациональные, например, страх критики, страх успеха, страх задать вопрос преподавателю. Можем ли мы среди названных страхов найти абсолютно рациональные или абсолютно нерациональные?

Комментарии

Если группа долго молчит и не находится участника, который бы начал говорить, тренер начинает с себя, открыто сообщая о том, чего он лично боится. Тренер активно подкрепляет высказывания каждого участника невербально или фразами: «Да, действительно, это бывает страшно, этого стоит опасаться» тренер фиксирует все названные страхи, отмечая их авторство.

Обычно формулирование собственных страхов не вызывает у участников особых трудностей, если возникают слишком большие паузы, то можно предложить участникам самим называть того, кто будет говорить следующим или бросать маленький мячик на котором написано «Мой страх».

Упражнение «Я не боюсь, а многие боятся».

Ваша задача будет состоять в том, чтоб обнаружить в себе „зоны смелости" и найти такие действия, совершать которые в не боитесь, хотя многие люди этого боятся. Пожалуйста, попробуйте выстроить применительно к себе самим фразы по следующему шаблону: „Я не боюсь чего-то, хотя этого боятся и (или) не могут многие люди".

Обсуждение

Задача каждого - произнести 3 подобные фразы. Возможно, кто-то из вас заметил, что он боится того, чего не боятся другие участники, группы. Скажите, пожалуйста, им об этом.

Комментарии

Если группа долго молчит и не находится участника, который бы начал говорить, тренер начинает сам такой, например, фразой: «Я не боюсь проводить тренинги, хотя этого боятся и не умеют многие люди». В случае, если группа надолго замолкает тренер или со-тренер могут произносить страховочные фразы «Я не боюсь критики, хотя ее боятся многие люди », «Я не боюсь выступать публично, хотя этого боятся или могут многие люди».

Тренер активно подкрепляет высказывания каждого участника невербально или фразами: «Прекрасно, замечательно, хорошо, здорово!» и фиксирует в протоколе названные «Зоны смелости» отдельно для социальных и биологических страхов. Эти данные могут пригодиться для тренировки самоподкрепления и поощрения других людей.

Если возникают слишком большие паузы, то участникам предлагается самим называть того, кто будет говорить следующим, или бросить ему игрушечный мячик, на котором написано: «зона смелости». После выполнения этих двух упражнений часто можно обнаружить пары участников, один из которых не боится того, чего боится другой. В этом случае можно использовать упражнение. Как же ты научился этого не бояться?»

Упражнение «Как же ты научился этого не бояться?»

Тренер проверяет свои записи и составляет пары участников, в которых один боится того (или примерно того), чего не боится другой.

Инструкция

«Наша задача будет состоять в том, чтобы выяснить, каким образом другой участник группы научился не бояться того, чего боимся мы. Для этого нам потребуется сформировать пары, и это мы сделаем следующим образом.

Сначала просто найдите того, кто в предыдущих упражнениях говорил, что он боится чего-либо, чего вы сами не боитесь. Те, для кого не нашлось пары, просто поговорите друг с другом, чтобы найти такие вещи».

«Теперь, пожалуйста, постарайтесь выяснить у партнера, что ему помогло или помогает не бояться».

«Какие способы формирования смелости мы узнали из наших диалогов?»
Результатом должен стать перечень разных способов борьбы со страхом.

Комментарии

Часто такие разговоры наталкиваются на то, что один из участников заявляет, что он никогда этого не боялся. В этом случае ему дается задание убедить партнера (лучше — на конкретно примерах), что бояться данного объекта или действия нет смысла.

Обычно проведение этого упражнения приводит к тому, что «смелому» участнику удается достаточно четко и емко сформулировать те фразы, которые помогли ему справиться со странной ситуацией.

Так, например, на одном из наших тренингов друг с другой беседовали две женщины, одна из которых бесстрашно водит автомобиль, другая же панически этого боится (особенно — пересекать оживленные перекрестки). В самом начале своей водительской практики автомобиль первой заглох на оживленном перекрестке, и она никак не могла его завести. Сзади раздавались звуковые сигналы, водители обгонявших ее автомобилей не стеснялись в выражениях. Справиться с волнением девушке помогла простая мысль: «Меня не интересуют те, кто позади меня, пусть сами думают о себе. Меня не интересуют те, кто меня обгоняет, они уже нашли решение своих проблем. Мне нужно ехать вперед, двинусь вперед, как только заведу машину, и буду смотреть только на тех, кто впереди меня». Страх помешать кому-либо, или показать себя неумелым водителем в этом случае был преодолен.

Упражнение «Мои достоинства и недостатки»

Работа на индивидуальных листах. Необходимо перечислить по 3-5 собственных достоинств и недостатков. Ведущий собирает все листы. Они понадобятся для дальнейшей работы

Упражнение «Как меня видят другие»

Работа в парах. Участники занятия выбирают себе пару и на отдельных листах записывают достоинства и недостатки выбранного партнера.

В конце работы обмениваются листами, ведущий выдаёт собранные на предыдущем занятии листы авторам. Ребята получают возможность сверить своё мнение о себе с мнением одноклассников и высказать своё мнение о написанном, с чем согласны, с чем не могут согласиться.

Участникам предоставить возможность написать о нескольких ребятах, главное, чтобы они уложились вовремя отведенное для этого занятия.

Рефлексия

Прощание

Занятие 2 Как превратить недостатки и в достоинства

Цель занятия:

- Создание условий для создания подростками развивающих возможностей собственных недостатков.
- Создание условий для развития позитивного самоотношения учащихся.

Групповая дискуссия

«Можно ли недостатки перевести в достоинства?»

Высказывания участников занятия

Обсуждение

Можно ли перевести недостатки в достоинства? Если задуматься над самим словом «недостатки», то легко увидеть, что оно обозначает не «отрицательные стороны», «негативные качества», а что-то такое, чего вам недостаёт. Иными словами можно сказать так: ленивый – недостаёт трудолюбия, застенчивый – не хватает уверенности в себе. Тогда становится ясно. Что именно вам нужно развивать в себе. Превратить недостаток, а достоинство – значит, развить в себе то качество, которого недостаёт.

Упражнение «Превращение»

Ребята работают с теми недостатками, которые написали в списке во время предыдущего занятия. задача д – превратить недостатки в достоинства.

Например:

болтливая – не хватает сдержанности, надо научиться терпению;

грязные волосы – не хватает аккуратности, надо следить за собой и мыть голову чаще.

Упражнение «Объявление о самом себе»

Ребятам предлагается написать объявление о самом себе, в котором как можно более ярко были бы представлены их достоинства на настоящий момент, и те, которые они в себе планируют развить. Ребятам заранее предупреждают о том, что их объявления будут прочитаны.

По завершении работы над текстами объявлений ведущий собирает их и зачитывает по одному, участники отгадывают, кому принадлежит то или иное объявление.

Упражнение «Банк моих ценностей»

Ребятам предлагается представить, что они создают банк личностных ценностей. При этом в банке есть три сейфа:

- «большой» - для самого дорогого
- «средний» - то, что тоже ценно для тебя
- «маленький» – разные вещи

Обсуждение

Участники зачитывают содержание своих сейфов. Может завязаться стихийная дискуссия о несоразмерности ценностей (например, в большем сейфе компьютер, а в среднем родители). Ведущему необходимо в таком случае напомнить ребятам о том, каждый имеет право на своё мнение каждый сам делает свой выбор.

Упражнение «Выбор»

Ребятам предлагается написать на отдельных 9 наиболее ценных и близких для вас людей, вещей, событий.

Ведущий начинает упражнение словами о том, что каждый человек в течение всей жизни постоянно делает выбор и порой этот выбор сделать очень трудно.

Сюжетная линия:

«Сейчас вы очень благополучный человек, у вас все хорошо. Вы практически счастливы – всё, что вы так любите, всё, чем вы дорожите вас, и ощущение благополучия наполняет вас радостью, счастьем, спокойствием.

Но в жизни часто случаются неприятности, несчастные случаи. Сегодня вас обокрали и вам сейчас необходимо отдать мне то, что у вас украли (предмет, вещь, человека, животное) всего три карточки.

Жизнь течёт своим чередом, идут дни, вы совершенно успокоились и смирились с пропажей. Вчера вы собрали все свои оставшиеся ценности и решили совершить путешествие. Вы много повидали интересного и сегодня последняя экскурсия по ночному городу. Вдруг на группу нападает местная банда. Вы с большим усилием отбиваетесь от них, но тут выясняется, что вы потеряли две(предмет, вещь, человека, животное) значимых для вас ценности. Отдайте их мне (ведущему).

Жизнь очень непростая штука и не знаешь, что с тобой может случиться в следующий миг. И вот сейчас в данную минуту произошло землетрясение силой в 9 баллов, разрушены пятиэтажные панельные дома, многие дома просто ушли под землю. Падают на землю осколки от взрывов, горят машины, здания, много жертв, люди в панике и сейчас вам предстоит расстаться с двумя карточками, отдайте их мне.

При вас остались две карточки, прочитайте, что у вас осталось»

Обсуждение:

Трудно ли было сделать выбор в первый раз?

Когда вам было очень трудно сделать выбор?

Какие чувства вы испытывали, когда отдавали мне карточки?

Какие чувства вы испытывали ко мне при этом?

Какое у вас настроение после данного упражнения?

Проанализируйте, оставили ли вы одинаковые карточки?

Что отдавали в первую очередь?

Упражнение «Снежки»

Упражнение для снятия эмоционального напряжения. Участникам даётся по четыре листа бумаги, их надо смять и превратить в «снежки». Группа делится на две команды. Игровая задача: в отведённое время участники интенсивно перебрасываются снежками. После сигнала «стоп» каждая команда пересчитывает снежки, которые остались на полу. Выигрывает та команда, у которой в наличии меньше снежков.

Рефлексия

Прощание.

Занятие 3 Я в бумажном зеркале

Цели занятия:

- Обращение к опыту неуверенного поведения подростков. Описание особенностей неуверенного поведения и его психологических причин.
 - Формирование представлений о различиях между уверенным и неуверенным поведением.
 - Создание условий для оценки подростками своего уровня уверенности в себе.
- Материалы: цветные карандаши, бумага А4, скотч.

Приветствие

Поздороваться друг с другом жестами, мимикой, как старые хорошие друзья, которые не виделись очень давно и очень рады встрече.

Упражнение «Рассказ по кругу»

Участникам предлагается составить рассказ. Каждый говорит в свою очередь только одно слово. Задача участников – подобрать такое слово, чтобы следующий участник легко мог продолжить рассказ.

В обсуждении поднимается вопрос: от чего зависит вклад каждого участника в игру? Как по результатам участия в игре определить степень уверенности в себе?

Упражнение «Три портрета»

Участникам предлагается разделиться на три микрогруппы. Каждая группа получает задание анна рисовать человека: вверенного в себе, неуверенного в себе, самоуверенного человека, а также описать его основные психологические особенности.

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

Уверенный человек	Неуверенный человек	Самоуверенный человек
Спокойный	Говорит тихо	говорит громко
Смотрит на собеседника во время разговора	Не смотрит в глаза	Грубит
отстаивает свою точку зрения	Не умеет отказаться	Командует там, где не имеет право...
Общительный	Стесняется	
Не боится показать то, что чего-то не знает...	Необщительный	

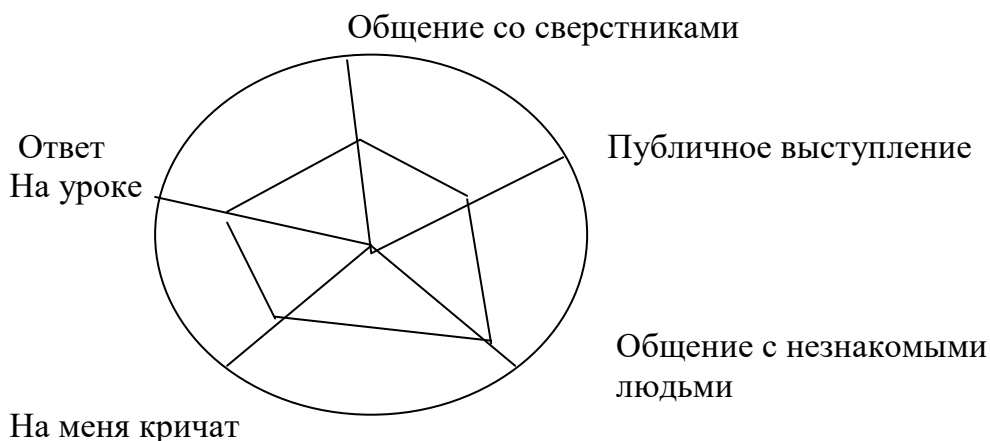
Важно подчеркнуть, чем похожи друг на друга неуверенное и самоуверенное поведение – и за тем, и за другим может стоять неуверенность человека в себе, в своих силах, в том, что он интересен другим людям сам по себе.

Ведущему необходимо привести примеры и разобрать их с ребятами.

Упражнение «Геометрия чувств»

Ребятам предлагается обдумать вопрос, в каких ситуациях люди чувствуют себя неуверенно? На доске составляется копилка «трудных ситуаций» затем среди них отмечаются пять ситуаций, которые подростки признают наиболее типичными для своих сверстников.

Ребятам выдаются листы с кругом, поделённым на пять частей. Каждый лучик подписывается. Как выделенная группой трудная ситуация. Необходимо отметить степень своей уверенности в каждой из этих ситуаций, учитывая, что начало луча (от середины) – «Я неуверен в себе на 100% в этой ситуации», окончание луча (на окружности) – «в этой ситуации я уверен на 100%». По результатам работы полученные точки соединяются, образовавшееся пространство заштриховывается любым цветом.



Рефлексия

Довольны ли вы «геометрией уверенности», которая у меня получилась? Почему? Как моя неуверенность в тех или иных ситуациях мне мешает? Почему?

Занятие 4 Тренировка уверенного поведения

Цели:

- Создание условий для тренировки подростками уверенного поведения на модели игровой деятельности.
- Формулирование правил уверенного поведения и тренировка их соблюдения.

Материалы:

- таблица признаков уверенного поведения (прошрое занятие);
- игровые карточки для упражнения «Лошадь».

Приветствие

Участникам группы предлагается закрыть глаза и поочередно, протягивая в круг сначала правую, затем левую руку найти партнёра для рукопожатия. Каждый участник должен найти себе партнёра.

Упражнение «Внимание»

Участники разбиваются на пары, внимательно смотрят друг на друга, затем отворачиваются и что-то изменяют в своей внешности. Затем участники снова

поворачиваются лицом друг к другу. Их задача - точно назвать, что изменил на себе партнёр.

Упражнение «Лошадь»

Каждому участнику необходимо решить задачу, записать ответ на карточке и передать её ведущему:

Один немецкий крестьянин по весне купил себе на базаре лошадь за 600 марок. Он пахал на ней всё лето, а осенью решил продать, и продал её удачно – за 700 марок. Следующей весной ему опять понадобилась пахать, но на базаре ему удалось торговать себе лошадь за 800 марок. Однако осенью он продал купленную лошадь за 900 марок. Вопрос: остался ли крестьянин в выигрыше (сколько?), или он ничего не выиграл и ничего не потерял?

Ведущий делит группу на несколько подгрупп. В одну попадают ребята, ответившие «+100 марок», в другую «- 100 марок, а в третью – «ничего не выиграл и не проиграл», в четвёртую «+ 200 марок» и так далее. В итоге получается столько групп сколько вариантов решений. Ребята могут менять группы. Если у них изменилось решение задачи. Каждая микрогруппа работает в течение 10 минут, задача – доказать всем остальным группам, что правильное решение именно у вас.. обсуждение обычно идёт бурно – главное. После окончания упражнения группа должна представлять единый коллектив с единым решением (желательно правильным). В противном случае проигравшими будут считаться все.

Если ребята не дали правильного ответа, ведущий сообщает правильный ответ (желательно с наглядной демонстрацией): крестьянин остался в выигрыше, он получил 200 марок.

Упражнение «Правила уверенного поведения»

Далее группа получает задание: разбиться на две подгруппы и сформулировать правила наиболее эффективного (уверенного) поведения в этой ситуации принятия решения. Ребята работают на формате А3. Итоги вывешиваются на доску, наиболее важные 6 качеств подчёркиваются.

Групповая дискуссия «Умение сказать «НЕТ»

Как другие люди могут оказывать влияние на ваше поведение? Приведите примеры.

Зачем людям нужно умение говорить «НЕТ»? В каких случаях?

Какие ситуации давления на человека, с вашей точки зрения, являются наиболее характерными?

Почему иногда бывает трудно сказать нет?

Что вы чувствуете в этих случаях?

Например:

Родители заставляют делать уроки. Здесь, наверное, можно с ними согласиться. Чуть-чуть.

Одноклассник просит сделать за него д/з. Я должен ему помочь?

Я, вообще-то не курю, ребята настаивают, что мне ответить.

Упражнение «В гостях у сказки»

Ребята получают карточки с надписями «Бармалей», «Карлсон», «Айболит», «Кощей», «Дети». Все участники знакомятся со своими карточками, но не обозначают

себя. Задача игроков «детей» пустить в дом не злых героев, а «добрых», задача и тех и других убедить «детей» впустить их в дом. «Дети» сами принимают решение кого пустить в дом. Главное для всех участников доказать состоятельность своей позиции.

Необходимо, чтобы участники менялись ролями в ходе игры.

После игры в обсуждении выясняется вопрос: как помочь самому себе сказать «нет» в тех ситуациях, когда это нужно? И как при этом не обидеть человека? По результатам обсуждения составляется алгоритм вежливого отказа, например:

1. *Доброжелательно (спокойно) выслушать просьбу или предложение.*
2. *Попросить разъяснение, если что-то неясно.*
3. *Остаться спокойным и сказать «НЕТ!»*
4. *Объяснить причину отказа.*
5. *Если собеседник настаивает, говорить «НЕТ» без объяснений.*

Рефлексия

Каких персонажей вам было легко играть?

Кто был наиболее убедительным?

Всегда ли легко ответить «нет?»

Почему мы часто принимаем мнение большинства и не прислушиваемся к мнению немногих людей?

Занятие 6 Мир эмоций

Пошли мне бури и ненастья,
Даруй мучительные дни,-
Но от преступного бесстрастья,
Но от покоя сохрани.

Человек в своей жизни плачет и смеётся, злится и радуется, бывает охвачен гневом и радостью, восторгом, страхом и яростью. Яркие и бурные переживания называются **эмоциями**.

Эмоции – это реакции человека на различные воздействия, проявившиеся в виде удовольствия или неудовольствия, возбуждения или успокоения, напряжённости или расслабления.

Особо сильные проявления эмоций: аффект, гнев, ярость, агрессия, стресс, шок, паника, страсть, отчаяние.

Чувства – это человеческие эмоции, отвечающие высшим потребностям и отношениям людей.

Я – эмоциональное

В вашем возрасте преобладают эмоциональные составляющие Я - концепции о себе, своём Я, т.е. ваше мироощущение складывается на уровне эмоций

Я - эмоциональное складывается из таких основных ощущений:

- Чувство успеха, уверенности в общественном признании, дружбы, симпатии со стороны других людей, радости от общения (Я - нравлюсь);
- Уверенность в способностях к той или иной деятельности, удовлетворённость, чувство наслаждения успехом, победности, отсутствие чувства поражения, досады, зависти, злобы, унижения (Я - способен);

• Чувство защищённости, значимости в своём круге общения, отсутствие тревожности, страха, неуверенности в будущем, вражды со стороны окружающих, вражды со стороны окружающих, вины (Я защищён).

• Положительное Я – эмоциональное (Я нравлюсь, способен, защищён)

• отрицательное Я – эмоциональное (Я не нравлюсь, не способен, не защищён)

Тест «Уровень тревожности»

Прочитайте внимательно каждое из приведённых ниже предложений и обведите соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы чувствуете себя в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов не может быть.

Суждения	Варианты ответов			
	Сове ршено не согласен	В основном не согласен	в основном согласен	Полно стью согласен
1. Я сейчас спокоен	1	2	3	4
2. Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3. Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4. Я внутренне скован	1	2	3	4
5. Я чувствую себя спокойно	1	2	3	4
6. Я расстроен	1	2	3	4
7. Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8. Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9. Я встревожен	1	2	3	4
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11. Я уверен в себе	1	2	3	4
12. Я взвинчен	1	2	3	4
13. Я не чувствую внутренней скованности, напряжённости	1	2	3	4
14. Я нервничаю	1	2	3	4
15. Я не нахожу себе места	1	2	3	4
16. Я доволен собой	1	2	3	4
17. Я слишком возбуждён и мне не себе	1	2	3	4
18. Мне радостно	1	2	3	4
19. Я озабочен	1	2	3	4
20. мне приятно	1	2	3	4

Оценка результатов.

Уровень тревожности надо подсчитать по формуле:

$$T = E_1 - E_2 + 35,$$

Где E_1 - сумма зачёркнутых цифр зачёркнутых на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18.

E_2 – сумма остальных зачёркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

Интерпретация: до 30 баллов – низкая тревожность

31 – 45 – умеренная тревожность

46 и более – высокая тревожность

Высокая тревожность вызывает нарушение внимания, памяти, тонкой координации, ведёт к нервным срывам .

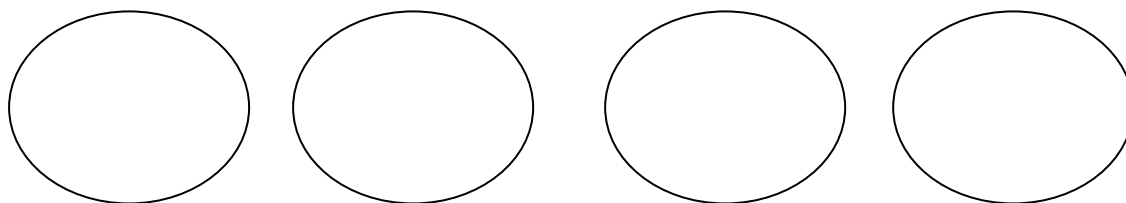
Умеренная тревожность – естественное состояние активной личности.

Низкая тревожность в некоторых случаях приводит к поражению, проигрышу, отставанию.

Эмоции и чувства выражаются внешне в интонациях речи, мимике, пантомимике, в стиле и формах поведения.

Упражнение «Эмоции в мимике»

Нарисуйте разные эмоции: гнев, страдание, счастье, спокойствие и т.д.



Упражнение «Спектр эмоций»

В жизни ваше Я - эмоциональное меняется в зависимости от оценки вас другими (значимыми) людьми.

Что вы чувствуете, когда кто-то говорит вам следующие слова.

(выберите ответ, обозначающий ваше состояние в этот момент, и объясните, почему вы это чувствуете в каждом случае.)

1. «Работа выполнена отлично! Ты заслуживаешь пятёрку!»
2. «Не задавай вопросов! Делай только то, что тебе говорят!»
3. «Может быть, ты мне поможешь?»
4. «Пошёл прочь, а то ударю!»
5. «Я не могу заняться тобой, я занят. Так что, пойдя, погуляй»
6. «Какой ты способный!»
7. «Твоя работа сделана безобразно!»
8. «Посмотри, до чего ты докатился!»
9. «Брось эту работу, тебе её всё равно не выполнить!»
10. «Как ты сегодня хорошо выглядишь!»
11. «Если ещё раз принесёшь двойку – получишь, лентяй!»

Возможные ответы: *печаль, огорчение, радость, удовольствие, страх, отчаяние, безразличие, сомнение, удивление, обида, окрылённость, неуверенность, растерянность, гордость, сострадание, гнев, воодушевление, негодование.*

Человек имеет право на любую эмоцию. Но формы проявления эмоций должны быть человеческими, отвечать общепринятым правилам приличия.

Эмоциями можно управлять. Научиться управлять своими эмоциями – это. В первую очередь, значит выражать их в такой форме, чтобы было понятно другим людям им вреда.

Раздаточный материал

Рекомендации по управлению эмоциями и чувствами (своими и других людей)

- Уважайте выражения чувств других людей.
- Проявите терпимость к переживаемой кем-то бурной эмоции.
- Поощряйте в других желаемое для вас поведение.
- Откажитесь от негативной борьбы за лидерство
- Нейтрализуйте желание отомстить.
- Избегайте упрёков и критики.

Если вы раздражены, нервничаете, испытываете душевный дискомфорт, то:

1. Не принимайте в этот момент никаких решений, это не самое лучшее время, переждите всплеск своих эмоций.
2. Примените самовнушение (Я спокоен, я уверен, мне хорошо, у меня всё получится, я знаю).
3. Перемените занятия на более спокойные(беседы о приятном, слушание музыки, чтение интересной книги).
4. Общайтесь, играйте, шутите, забудьте о плохом.

Если вами овладела сильная эмоция:

- Попросите помощи.
- Сядьте и просто поплачьте, дайте выход эмоциям.
- Сделайте перерыв, посчитайте про себя и сделайте несколько глубоких вдохов, подумайте о чём-то приятном.
- Сделайте несколько быстрых физических упражнений, выполните их с максимальной нагрузкой.
- Внушайте себе, что всё не так плохо, во всём ищите позитив, т.е. хорошее.
- Выясните, как успокаивают себя в этом случае другие, и попробуйте делать то же самое.

Я – эмоциональное

В вашем возрасте преобладают эмоциональные составляющие Я - концепции о себе, своём Я , т.е. ваше мироощущение складывается на уровне эмоций

Я - эмоциональное складывается из таких основных ощущений:

- Чувство успеха, уверенности в общественном признании, дружбы, симпатии со стороны других людей, радости от общения (Я - нравлюсь);
- Уверенность в способностях к той или иной деятельности, удовлетворённость, чувство наслаждения успехом, победности, отсутствие чувства поражения, досады, зависти, злобы, унижения (Я - способен);
- Чувство защищённости, значимости в своём круге общения, отсутствие тревожности, страха, неуверенности в будущем, вражды со стороны окружающих, вражды со стороны окружающих, вины (Я защищён).

- Положительное Я – эмоциональное (Я нравлюсь, способен, защищён)
- Отрицательное Я – эмоциональное (Я не нравлюсь, не способен, не защищён)

Занятие 7. Чувства и эмоции

Цель: развитие умения выражать и распознавать различные эмоциональные состояния.

Материалы: рабочие листы

Приветствие

Участники занятия приветствуют друг друга стоя в кругу. Всем предлагается закрыть глаза и, по команде ведущего, протягивают друг другу сначала правую руку и пытаются найти пару для приветствия, затем протягивают левую руку – нужно, чтобы каждый нашёл себе партнёров.

Ведущий:

Сегодня мы поговорим о мире эмоций и чувств и о том, насколько важно уметь распознавать свои чувства и управлять ими, грамотно выражать их. Назовите чувства и эмоции, которые вы знаете.

(Участники тренинга называют различные чувства, среди которых: обида, агрессия, злость, грусть, скромность, робость, усталость, удовольствие, уныние, безразличие, счастье, веселье, вина, удивление, глупость, радость, печаль, гнев, страх, любовь, и др.)

Эмоции являются исходным импульсом, на основе которого возникают чувства, это видимые проявление чувств, не вполне тождественным им.

Эмоции отражаются в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного и неприятного отношения человека к миру и людям. К классу эмоций относятся: настроения, чувства, аффекты, страсти и стрессы. Главная функция эмоций – лучшее понимание людьми друг друга, не пользуясь речью, мы можем судить о состоянии друг друга, настраиваться на совместную деятельность и общение. Замечательным является, например, тот факт, что люди, принадлежащие к разным культурам, способны безошибочно воспринимать и оценивать выражение человеческого лица, определять по нему такие эмоциональные состояния, как радость, гнев, печаль, удивление.

Эмоции могут вызываться как реальными, так и воображаемыми ситуациями. Они, как и чувства, воспринимаются человеком в качестве его собственных переживаний, передаются другим людям, лежат в основе переживания.

Чувства носят предметный характер, связываются с представлением или идеей о некотором объекте. Другая особенность чувств состоит в том, что они совершенствуются и, развиваясь, образуют ряд уровней, начиная от непосредственных чувств и кончая высшими чувствами, относящимися к высшим ценностям и идеалам.

Упражнение «Контур человека»

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

Материал: листа формата А4 с нарисованным на нём силуэтом человека, цветные карандаши.

Участникам предлагается поселить внутри силуэта человека чувства и эмоции. Для этого каждому чувству, каждой эмоции предлагается подобрать соответствующее место и закрасить, таким образом, весь силуэт.

Обсуждение

Участники рассаживаются по кругу и обмениваются впечатлениями, рассказывая о том, какие чувства они поселили внутри силуэта человека.

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

Упражнение «Десять комнат»

Цель: осознание участниками собственной модели поведения при появлении различных эмоций.

Материалы: листы, карандаши, рабочие тетради

Ведущий:

Представьте, что вы живёте в доме, в котором 10 комнат: радости, страха, печали, плача, злости, агрессии, одиночества, надежды, и еще две. Какие? Решать и называть вам.

Нарисуйте в каждой комнате её символы. Ответьте на вопросы: как часто вы там бываете, что делаете? В какой из комнат черпаете силы, а в какой, наоборот теряете?

Участники делят лист по своему усмотрению, подписывают названными и рисуют соответствующие символы.

Обсуждение:

По завершении рисования, участники рассказывают, в каких комнатах им нравится находиться, а в каких – нет, какие чувства они считают позитивными, а какие – негативными, как долго они бывают в разных комнатах.

Информация для ведущего:

В процессе обсуждения может выясниться, что одни и те же состояния вызывают у участников разные чувства. Так, кому – то может быть грустно в комнате «одиночества», а для другого это комната является творческой лабораторией и т. д.

Названия двух комнат, которые участники придумали сами, говорят об их ценностях на данный момент и актуальных потребностях.

Информация к размышлению

В классической психологии рассматривается всего пять настоящих, «чистых» чувств. Это - Гнев, Страх, Печаль, Радость, Любовь (или Счастье). Почему именно пять? Вот как это объясняет С.О. Хохель.

«Во-первых, эти чувства лежат в основе любого другого эмоционального состояния. Так, например, в основе состояния вины лежит чувство страха, помноженное на идею осуждения; в основе депрессии - чувство печали; а в основе обиды или ненависти - чувство гнева, иногда посеянное даже не теми, против кого сегодня эта обида или ненависть направлены.

Во-вторых, эти пять чувств, в отличие от всех остальных, могут быть выражены и пережиты (попробуйте пережить, например, обиду - сколько о ней ни думай, только хуже будет; а вот с гневом это получится). Этим пользуются психотерапевты, в процессе работы сводя расплывчатые негативные эмоциональные состояния к конкретным чувствам, которые могут быть, затем „выпущены" наружу.

Например, покричав, некоторые люди становятся тут же очень восприимчивыми и отходчивыми.

В-третьих, настоящие чувства очень текучи. Если так называемые „чувства“ обиды или вины (которые на самом деле являются не чувствами в чистом виде, а напластованиями определенных идей вокруг не выраженных когда-то застарелых чувств гнева и страха) можно испытывать годами, то реальное чувство гнева или страха можно пережить (разумеется, осознав его и дав себе на это разрешение) за несколько секунд.

В-четвертых, классические чувства, в отличие от того, что многие сегодня называют чувствами, конструктивны. Все они, будучи замеченными и выраженными (либо осознанными), имеют определенное назначение, которое помогает нам решить определенные жизненные задачи».

Прежде чем рассмотреть каждое чувство более подробно, ознакомимся с «личной территорией» человека.

Упражнение «Установление личной дистанции»

Цель упражнения: Установление личной «зоны комфорта» при общении с конкретными людьми, группой.

Существует два варианта этого упражнения: «индивидуальные дистанции» и «групповая дистанция».

Групповой вариант выполняется следующим образом. Один человек стоит в центре круга. Участники держатся за руки. они по команде центрального участника подходят ближе или отходят дальше от него, изменяя величину круга. Можно варьировать движение: медленно подходить, быстро, спиной.

Индивидуальный вариант выполняется несколько иначе. К центральному участнику по очереди подходит каждый член группы. Он двигается до тех пор, пока центральный участник не скамандует «стоп», то есть, пока ему не начинает становиться дискомфортно.

Обсуждение

Участники обмениваются впечатлениями, отвечая на вопросы:

Были ли сложности в выполнении упражнения?

Всем ли было легко говорить «Стоп», какие чувства вы при этом испытывали?

Что вы думаете о своём личном пространстве?

Что же такое «личная территория»?

Каждый человек имеет свои границы, и мы обычно чувствуем границу между собой и другими очень отчетливо. Но есть люди, которые не чувствуют границы между собой и средой или между собой и другими, они находятся в слиянии со средой и перестают видеть различия между собой и остальным миром.

К чему это может привести? Слияние имеет серьёзные социальные последствия. Человек начинает требовать от других сходства со своими взглядами, мыслями, и, отказывается терпеть, какие бы то ни было различия. Наиболее часто это проявляется у родителей, которые отказываются признать то, что их дети могут отличаться от них.

Проблема слияния существует и в отношениях взрослых. Зачастую отличия другого не уважаются, и каждый требует, чтобы другой разделял его взгляды даже в мелочах, поэтому возникают конфликты, ссоры и близкие люди не могут прийти к согласию.

Чтобы не было взаимных претензий нельзя посягать на чужую «территорию», для этого необходимо разрешить другому быть таким, какой он есть, принять его со всеми его недостатками и достоинствами. Когда мы перестаём ожидать от другого

определённого поведения, мы берём ответственность за выполнение своих ожиданий на себя, такая позиция ведёт к психологическому здоровью и общению с другими.

Теоретическая часть. Гнев и обида (рабочие листы)

Чувство **гнева** рождает в нас энергию, которая позволяет противостоять вторжению на нашу жизненную территорию извне. Это чувство помогает найти силы и правильно определить момент, чтобы убедительно сказать: «Положи мою вещь на место»; «Убери от меня свои руки»; «Не посягай на мое время»; «Я сам знаю, как мне поступать» и т. п.

Если человек не умеет использовать энергию гнева, она переходит в завистливость, ревность. И тогда человек становится либо чрезмерно подавленным и пассивным, либо агрессивным, раздражительным, нетерпимым к непривычным для него стереотипам поведения, невосприимчивым к новому.

Обиды, на длительное время поселившиеся в душе, вызывают не только болезни физического тела, но и провоцируют психическое разрушение человека, перерождаясь в ненависть, нетерпимость, ревность, зависть, а то и душевные заболевания.

Но почему люди обижаются? Как уже говорилось, потому, что считают, будто другой человек должен вести себя так, как они от него ожидают, при этом отрицая его право на самостоятельные действия. Из стремления запрограммировать другого, из нежелания признать его самостоятельной личностью и проистекает обида. А само стремление программировать поведение другого, эмоциональная реакция на неудачу уходят корнями в детство.

Вот что пишет об этом С. О. Хохель

«Известно, что выражение гнева, как и других своих чувств, совершенно естественно для младенца, который криком или плачем требует присутствия матери, когда ему недостаточно пищи, тепла или общения. Однако, вырастая, ребенок чаще всего сталкивается с тем, что его чувства неудобны окружающим, и учится их подавлять, вместо того чтобы научиться их трансформировать.

С младенчества взрослые могут наказывать детей за проявление радости („сядь на место и не дергайся!"), страха („не стыдно - такой большой, а боишься!"), гнева („перестань плакать, а то ремень возьму", „как ты с родителями разговариваешь?!"), вместо того, чтобы обучить их проявлять эмоции таким образом, чтобы от этого не страдали ни они, ни окружающие (к сожалению, большинство родителей не способны обучить этому детей, потому что сами не умеют этого делать).

А ведь когда ребенок сердится, для него естественно плакать, кричать или стремиться кого-то ударить - он следует своей природе, поскольку не умеет подавлять свои чувства. Однако, будучи наказанным, за подобные проявления, он скоро приходит к выводу, что его чувства плохи, и их нужно всячески скрывать или игнорировать. Не будучи способным, открыто выразить, например, свой гнев, такой ребенок в будущем становится обидчивым, раздражительным и зачастую злопамятным в отношении других людей - или же он постоянно живет с чувством вины за то, что испытывает что-то „нехорошее".

Однако ситуация ребенка осложняется еще и тем, что, обучив его проявлениям разных эмоций и продемонстрировав их силу на личном примере, взрослые вовсе не спешат признать право детей реагировать на обиды старших так же, как они реагируют сами на поведение детей или других людей. Более того, посеяв в ребенке эти эмоции, взрослые часто тут же требуют начинать подавлять их, убеждая детей, что это и называется „хорошим поведением".

Подавленный гнев как бы застывает в человеке, будучи не в силах ни покинуть его, ни подвигнуть на какие-либо действия. Этот застывший, невыраженный и непроговоренный гнев воздвигает во взаимоотношениях между людьми невидимые стены, которые затем эти взаимоотношения разрушают. Обидчивый человек не в состоянии эффективно противодействовать в ситуации, где затрагивается его жизненная территория. Кроме того, он пребывает в иллюзии, что это происходит с ним из-за его собственной неполноценности или злой воли другого человека.

Самой же сильной формой подавления гнева является ненависть. Она возникает у людей, которые больше не в состоянии накапливать свои обиды и нуждаются во внешнем объекте, чтобы разгрузить их.

Накапливаемые обиды приводят к нарушениям характера, пессимизму, невосприимчивости к новому, повышенной уязвимости к стрессам».

Что же делать с обидчивостью?

Прежде всего осознать, что данная эмоция возникает из столкновения модели ожидания, которую человек «применяет» к реальности, и поведением другого. Отклонение в поведении другого в сторону от ожиданий вызывают эмоциональную реакцию, выраженную в форме обиды. Очень важно пройти этап принятия отказа, то есть разрешить ситуации быть такой, какая она есть, выйти из состояния слияния с другим человеком или внешней средой. Перейти от состояния требования. Вслед, за которой в случае его невыполнения возникает обида. К состоянию прощения или просьбы.

Обычно состояние требовательности характерно для маленького ребёнка, требования которого рациональны – ведь он зависит от взрослых. Вырастая, человеку необходимо учиться просить, поскольку взрослому никто не обязан ничего давать. Он может многим обеспечить себя сам. В зрелом возрасте требования носят иррациональный характер. Но многие взрослые боятся отказа и поэтому запрещают себе просить о помощи, любви, заботе, поддержке, прощении.

Конечно, человек, способный просить, должно иметь в себе запас силы – ведь ему могут отказать, но, получив отказ, зрелая личность пойдёт не по пути обид, а по пути понимания и прощения, отпуская ситуацию, мы принимаем ответственность за свою жизнь на себя и остаёмся здоровыми и свободными людьми, испытывая в душе лёгкость. Кроме того, прощая, мы становимся сильнее и мы можем сами достичь того, что ожидали от других, и за это можем их поблагодарить – это волевой акт, дающий нам силу.

Послушайте притчу:

«В одном селении умирал человек, прославившийся своей скупостью. Кроме старой сиделки, некому было скрасить его последние минуты, ибо никогда и ни с кем не делился он ни деньгами, ни жилищем, ни сердечным теплом. Но однажды на пороге его хижины появился путник, чье лицо светилось мудростью и любовью.

-Узнав о твоей болезни, я пришел попрощаться и поблагодарить тебя, - сказал он хозяину хижины.

Тот взглянул на гостя с удивлением:

-Нет в этом мире человека, который мог бы быть мне благодарен. Но путник продолжал:

-Много лет назад я просил у тебя денег, так как никто больше не хотел давать мне займы, ты был моей последней надеждой. И твой заставил меня пересмотреть всю мою жизнь. Я научился зарабатывать

деньги сам, научился надеяться только на свои собственные силы. И теперь я богат, счастлив и свободен - благодаря тебе».

Занятие 8 Что такое «Манипуляция»?

Цель: познакомить участников с понятием «манипуляция», видами манипуляций, способами защиты от манипуляции.

Приветствие

Участники закрывают глаза и находят партнёра для приветствия, не открывая глаз стараются узнать его.

Групповая дискуссия

Давайте рассмотрим пример ситуации, в которой вести себя уверенно сложно.

Ситуация. В класс, где вы учитесь, пришёл новенький. Он не кажется вам ни высокомерным, ни занудливым, но ваш приятель подбивает вас показать новенькому «где его место, чтобы не задавался». На ваше сопротивление приятель спрашивает: «Ты что, больше мне не друг? Что слабо?» Ваши действия.

1. Резко оборвать приятеля: «Ты мне не угрожай, я сам себе хозяин».
2. Напомнить приятелю о том, в чём он от вас зависит: «Ну, это ты выступаешь до первой контрольной по физике».
3. Высказать своё мнение: «Без меня найдутся те, кто его доведёт. Я не хочу пользоваться уязвимостью другого, чтобы самоутвердиться».
4. Поразмыслив, прийти к выводу, что с этим приятелем вы дружите много лет, и из-за какого-то новенького не стоит ссориться с другим.

В каком из вариантов вы проявляете пассивность и идёте на поводу у приятеля?

В каком ответе проявится ваше уверенное поведение?

Может, вы предложите свой вариант выхода из ситуации?

Как сохранить и отношение с другом и не обидеть новенького?

Давайте внимательно рассмотрим варианты:

1. Вместо уверенного поведения люди могут вести себя агрессивно («наезжать»). Первый из вариантов как раз и выражает такое поведение, когда человек использует силу и напор, отстаивая свою точку зрения. Опыт показывает, что агрессивная реакция-первая, которая приходит человеку в голову. Её последствия непредсказуемы: другой может пойти на ещё более жёсткую агрессию (например, физическую) или испугается, но отношения будут безнадежно испорчены. Агрессивная реакция действует как бумеранг - рано или поздно любой агрессор сталкивается с тем, кто оказывается сильнее, хитрее, изворотливее или агрессивнее.

2. вторая реакция – тоже распространенная замена уверенного поведения, её называют манипулятивной, когда человек знает «слабые места» другого и умеет «надавить на них так, чтобы вел себя в соотношении с ожиданиями. Все манипуляции направлены на подтверждение собственной значимости: «Я хороший (выдержанный, умный, успешный), а ты плохой (без тормозов, недалёкий, невезучий)». Чем же плохи манипуляции? В первую очередь тем, что вместо решения реальной проблемы (в данном случае, разрешения противоречий между вами и другим) решается совсем другая задача (кто в отношениях более авторитетен). Часто манипуляции и реализуются для того, чтобы уйти от решения задачи, которая кажется сложной и т.д.

4. четвертый ответ отражает реакцию, противоположную агрессии, - уход. Чем же опасно поведение, которое часто называют избеганием? В первую очередь тем, что

человек не приобретает опыта отстаивания своих интересов и точки зрения, а значит, легко может стать объектом чьей-то манипуляции. Такого человека могут использовать, а он, боится сказать «нет».

3. Из приведённых вариантов поведения уверенным является третий. Данный ответ объясняет ваше поведение и не задевает другого, оставляя ему шанс вести себя иначе. В этом и стоит уверенное поведение – остаться при своём мнении, но не давить на других, вести себя так, чтобы уважали, но не боялись. Конечно, не во всех ситуациях можно вести себя именно так – свобода во многом потому и свобода, что предоставляет возможность выбирать поведение.

Подумайте, как вы ведёте себя чаще всего: агрессивно, уверенно, уходите от ситуации или манипулируете другими.

Тест «Ваше поведение»

Ситуация 1. Вы сидите в автобусе. Входит пожилая женщина и начинает, глядя на вас, говорить примерно следующие: «Вот молодёжь пошла, никакого уважения к старикам. Ни места не уступят, ни работать не умеют»

Ваше поведение.

1. Уступить место и уйти подальше от этой женщины.
2. Продолжать сидеть – бабушка сама виновата, могла бы попросить, я бы уступил, а не хамничал.
3. Сказать, вставая: «Бабушка, ну не все такие».
4. Обратится к рядом сидящему рядом: «Вечно им больше всех надо».

Ситуация 2. Вы разговариваете со своим приятелем о том, чего боитесь (например, контрольной, выволочки родителей, риска не найти работу и т.д.). Вы спрашиваете приятеля о том, боится он чего-то, и как ведёт себя в таких случаях. В ответ приятель говорит, что бояться таких вещей только лохи.

Ваше поведение.

1. «Кто лох, я?»- Дать приятелю так, чтобы потом и не думал намекать на какие – то ваши проблемы.
2. Постараться узнать, почему ваш приятель так о вас думает, и впредь стараться не попадать впросак.
3. Напомнить приятелю, как он трясся, стоя перед кабинетом стоматолога.
4. «Страх и трусость - разные вещи. Только дураки не боятся»

Ситуация 3. вы одолжили своему знакомому деньги (какую-то вещь). Время идёт, а приятель и не вспоминает о том, что должен.

Ваше поведение.

1. Не слушая никаких оправданий, требовать вернуть долг немедленно, упрямо и не уходя.
2. Пригрозить, что если долг не будет возвращён в ближайшее время, приятелю достанется.
3. Сказать, что если долг не будет возвращен, никакой другой помощи приятель от вас не получит, а при удобном случае отказать этому человеку, сказав, что помните, как тот возвращал долг.
4. Терпеливо ждать, что приятель вспомнит о долге.

Ситуация 4. Ваш преподаватель (начальник, наставник) при других довольно жёстко вас оценивает: «Такой... работы я давно не видел, так и обезьяна смогла бы сделать».

Ваше поведение.

1. Сказать, что как учили, так и сделал.
2. «Возможно, я не справился с работой, мне нужна помощь...»
3. «Вы правы, я действительно не очень способный».
4. сослаться на то, что лучшего качества вы ни у кого не видели.

Отметьте, вашу позицию. Сравните с типом уверенного поведения.

Ключ к тесту

Тип поведения	ситуация 1	ситуация 2	ситуация 3	ситуация 4
Агрессивное	4	1	2	1
Манипулятивное	2	3	3	4
Уход	1	2	4	3
Уверенное	3	4	1	2

Подумайте, в какой ситуации уверенное поведение даётся вам тяжелее всего. Чем вы можете это объяснить?

К ведущему:

При обработке теста обратите внимание на то, как расходятся данные между обычным и желаемым поведением. Апробация тренингового занятия показала, что дети, которые не относятся к статусным группам не выбирают уверенное поведение, а в качестве желаемого используют агрессивное поведение. А те, кто имеет неформально низкий статус, часто выбирают уход, поскольку не всегда в реальности могут уйти из неприятной и травмирующей для них ситуации.

Что такое манипуляции?

Мозговой штурм «Можно ли заставить человека делать то, что нужно тебе»

Использование чувств и слабостей другого человека для получения выгоды, причём выгода в широком смысле, называется манипуляцией. Психологическая выгода состоит и в том, чтобы не делать усилий над собой, не работать над своим совершенствованием и отгораживаться от травмирующих переживаний.

Все манипуляции можно описать по стадиям их развёртывания.

Как можно распознать манипуляции?

Одна из наиболее распространенных манипуляций – «Диктатор» - совершается в четыре шага. На первом шагу манипулятор убеждает другого человека в его исключительной работоспособности, необычайных профессиональных и личностных качеств. На втором – этому человеку поручается значительный объём работы. На третьем – после исполнения работы руководитель придирается к какой-то мелочи в провокативной, грубой форме. Когда подчинённый реагирует эмоционально и несдержанно (чего и добивается манипулятор), манипулятор завершает манипуляцию словами: «Ко всем вашим недостаткам вы ещё и истеричка (хам, невоспитанный человек, плебей и т.д.)». **Цель манипулятора** – убедиться в несостоятельности

достойных людей и тем самым подтвердить себе, что только самому себе можно доверять в полной мере.

Как предотвратить манипуляцию «Диктатора»? Задумайтесь, почему хвалят именно вас? Ведь вы не имеете особых качеств и достижений. Но вы можете предотвратить манипуляцию на первом шагу, сказав, что ничем не отличаетесь от других и более того у вас масса недостатков. Если вы не сумели остановить «диктатора» на первом шагу, то постарайтесь составить отчёт о всей своей деятельности, начиная с недостатков вашей работы, таким образом вы лишите «Диктатора» возможности упрекнуть вас в чём – то, спрашивайте у него совета. Наконец, если диктатор начинает придирается к мелочам, но в основном работа выполнена успешно, согласитесь с тем, что не предусмотрели всех мелочей и надеетесь, на опыт вашего боса, который даст ценные указания и рекомендации.

Приведите примера манипуляции «Диктатор». Вспомните фильм «Кадеты». Кто выступал всегда в роли «диктатора».

Другая распространённая манипуляция это контроль из роли **«Жертвы»**. Манипуляция жертвы осуществляется в три этапа. На первом этапе манипулятор вынуждает других давать советы и оказывать помощь. Жалостливый вид «жертвы» располагает другого человека сразу установить короткую дистанцию в общении. На втором – помощь признаётся неэффективной или требуется столько помощи, сколько не может оказать другой человек. Жертва «жертвы» инстинктивно отдаляется от манипулятора, в этот момент (3-й шаг) он выносит свой приговор: «вы такой же как и все – наобещаете всего и в кусты!» или «Ну, что же , я знал, что моим проблемам нельзя помочь!» психологическая выгода «жертвы» многообразна: она получает помощь (за неё делают то, что ей делать не хочется), она убеждается в том, что с её проблемами нельзя справиться, а это звучит как разрешение ничего не делать.

Вспомните сюжет фильма «Операция «С новым годом»». Кто в этом фильме всегда был в роли жертвы. А в каком мультфильме есть персонаж – жертва (ослик Иа). Приведете свои пример «жертвы».

Предотвратить манипуляции «жертвы» трудно, но возможно. Уже на первом шагу манипуляции вы можете сказать «нет» или ограничить аппетиты «жертвы». Если вам трудно это сделать, задайте себе вопросы. Почему вы «ловитесь» на несчастье других? Говорите «жертве» о своих чувствах, что вы сердитесь, что вас не устраивают эти требования, что вам не по себе от обилия просьб, жалоб. Говорите ей, что для решения проблемы в первую очередь требуется её усилия. А уже потом усилия других людей.

Ещё одна манипуляция **«Пила»**. «Пила» осуществляет свою манипуляцию в два шага. Она сажает другого человека «на крючок» условной любви: «Я полюблю вас (одобрю, повышу в звании), если вы сделаете...». Затем тот, кем манипулируют, старается сделать всё, что требует «пила». Но «пила», словно не замечает усилий. «Пила» отвечает: «Делайте своё дело и не требуёте благодарности». «Пила» не прощает тех, кто не оказывает её знаков внимания, одно из действенных средств манипуляции «пилы»- постоянное сомнение в искренности и преданности другого, понуждение доказывать свою искренность и преданность. Трудолюбие.

Как справиться пилой? Для начала задайте себе вопрос: что вас заставляет искать одобрения людей, которые вас используют? Можете ли вы обходиться без мнения других, насколько вы состоятельны в оценке собственной деятельности. если вы не можете дождаться оценки своей деятельности, говорите о собственных неудачах сами, просите «пилу» дать вам совет, поделиться опытом. Провоцируйте на оценку ваших

действий, пусть даже не позитивных. Зато потом у вас будет шанс сказать «Как что плохое - так сразу замечаете, а как что-то хорошее, так молчите!».

Подумайте, как часто мы сами становимся такими манипуляторами, особенно в детстве. Приведите примеры.

Часто в паре с «пилой» взаимодействует ещё один тип манипулятора – **«тряпка или «загнанная домохозяйка»**. Она осуществляет манипуляцию в два шага: на первом она берёт на себя очень много обязательств, а когда перестаёт справляться с нагрузкой (второй шаг), круто выходит из игры (посредством психосоматического заболевания, нервного срыва, крупной ссоры с окружающими). Цель «тряпки» на время разгрузиться, чтобы затем взяться за изнашивание себя с ещё большим рвением. «Тряпка» доказывает другим, что без неё не обойдутся. Одной из причин формирования такой манипуляции становится неуверенность человека в собственной ценности. Люди, взаимодействующие с «тряпкой», чувствуют свою вину, неловкость перед манипулятором, что даёт ей право регулярно напоминать о собственной значимости и зависимости от её активности. Остановить манипуляцию можно только одним способом – перестать пользоваться услугами «тряпки», не демонстрируя своей независимости, но сведя приём помощи к минимуму. Манипуляция «тряпки» может быть преобразована в настоящую альтруистическую заботу, если она перестаёт воспринимать свою заботу о других как плату за их внимание и любовь.

Вспомните фильм «Служебный роман». Какая героиня выступала в роли такого манипулятора, как была прервана эта манипуляция.

Ещё одним распространённым типом манипуляции становится манипуляция **«калькулятор»**. Она осуществляется в два шага. На первом этапе «калькулятор» совершает провокационные действия, которые вызывают у человека яркую эмоциональную реакцию. После этого (на втором этапе) он налагает на чувства человека запрет: «Стоит ли из-за такой мелочи раздувать скандал», «Я бы на вашем месте не обиделся», «Что вы так волнуетесь, волнение вредно для здоровья». «Калькулятор» сам боится многих чувств и стремится доказать себе, что проявление эмоций – удел слабых людей, особенно он не терпит к отрицательным эмоциям: горю, гневу, обиде.

Одна из наиболее адекватных реакций – отстаивание своего права, а не чувства. Привыкните к мысли, что нет хороших и плохих чувств, есть адекватные и неадекватные действия и мысли. Ваши чувства – естественная реакция на события. «Калькулятор» может вовлечь вас в манипуляцию, только если вы не доверяете своим чувствам, своим эмоциям, опыту.

Приведите примеры манипуляции «калькулятор».

Один из наиболее коварных типов манипуляции – **«хороший парень»**. Эта манипуляция осуществляется в два шага, хотя между ними может быть значительный промежуток времени. На первом этапе совершенно бескорыстно «хороший парень» оказывает вам мелкие услуги, привязывает вас к себе комплиментами, восхищением вашими способностями. Когда вы привыкаете к «хорошему парню», он «выставляет счёт»: просит об услуге (второй этап), осуществление которой будет вам дорого стоить, ваш отказ, в силу сложившихся обстоятельств, будет воспринят как стремление прервать отношения. Ваше согласие повлечёт за собой довольно серьёзные нагрузки, которые, скорее всего, вынудят вас отказаться от помощи «хорошего парню». Предотвратить его манипуляцию довольно сложно, поскольку поведение «хорошему парню» почти ничем не отличается от дружбы. Однако задумайтесь над тем, почему «хороший» парень выбирает именно вас? Может быть, вы располагаете его надеяться на

то, что не сумеете сказать «нет». Научитесь говорить «нет», объясняя свою позицию и декларируя право на отказ.

Подумай те, были ли вы в роли манипулятора «хороший парень». Кем вы манипулировали, чего вы хотели добиться. Кто был жертвой манипулятора. Как вам удалось остановить эту манипуляцию.

Рефлексия

Как часто во время занятия вы замечали за собой, что вы используете приёмы манипулирования в общении с людьми?

Что вы чувствуете, когда вами манипулируют?

Как вы думает, допустима ли манипуляция в общении, если да, то в каких случаях?

Занятие 9 Защитные механизмы личности

Цель: познакомить участников со способами психологической защиты, научить способам противопоставления давления среды.

Приветствие

Участники стоят в кругу, держась за руки, и, поднимая поочередно руки делают «волну».

Групповая дискуссия «Давление среды»

Примерные вопросы для обсуждения

1. Что такое давление среды? Выслушать мнение участников, затем. Сделать обобщение. (Давление среды – это активное влияние, давление, подталкивающие к социально неодобряемому поведению ради того, чтобы «не выпасть из обоймы» сверстников, не быть «белой вороной», соответствовать моде).

2. Каким образом мнение других (значимых для вас людей) влияет на вас и на принимаемые вами важные решения (например, с кем дружить, куда идти, чем увлекаться и т.д.).

Меняете ли вы своё мнение, прислушиваетесь ли, пропускаете мимо ушей, есть ли рациональное зерно в таких советах.

3. Когда вы попадаете в трудное положение, есть ли способы не поддаваться отрицательному влиянию среды, не выражая осуждения или неуважения?

Приведите примеры того, как вы разрешаете ситуации. Давайте рассмотрим ситуации и постараемся найти выход.

Давайте рассмотрим ситуации и постараемся найти выход

Ситуация 1. Вы попали в новый класс. Коллектив там уже сложившийся, ребята разные, класс разбит на группы. Ребята на большой перемене купили пива и зовут вас с собой за здание школы выпить вместе ними. Вы, конечно, знаете что вам не стоит пить вовсе, вы отказываетесь, а вам говорят: «Да расслабься. Мамы рядом нет. Решай: ты снами или нет».

Ваши действия. На доске записываются все позитивные способы выхода из этой ситуации.

4. Что значит положительное влияние среды?

Работа выполняется по группам на двух листах формата А3.

Ребятам предлагается перечислить явления положительного влияния среды (направленные на поступки, совершаемые в соответствии с вашей совестью и социально-одобряемыми нормами поведения).

Обсуждение. На основании перечисленного сделать вывод о социально – одобряемых нормах поведения.

5. Как могут действия одного человека влиять на других, и наоборот?

6. Как вы относитесь к тем людям, которые всегда придерживаются социально – одобряемого поведения, даже если оно не совпадает с поведением большинства? Почему?

Информация для ведущего:

Что такое положительное влияние среды? На протяжении всей истории человечества для людей имело большое значение мнение о них других членов сообщества. Не будь этого. Наверное, мы жили в хаосе. Что же такое положительно влияние среды? Для большей наглядности следует рассмотреть это на примере. Если человек влияет на других, заставляя их поступать по совести и делать то, что считается социально – одобряемым, то это положительное влияние среды. Положительное влияние среды способно изменить целые сообщества людей. Стоит одному человеку заняться чем-то полезным, люди вокруг него могут с воодушевлением подхватить это начинание. Положительное влияние идёт на пользу обществу, поощряя людей стремиться к высоким идеалам и соответствовать принятым нормам поведения.

Упражнение «Да и нет»

Осознавание тех ощущений, которые возникают в момент отстаивания своей позиции. Участники разбиваются на пары: один произносит слово «да», другой – «нет», их голос должен постепенно повышаться. При этом занимает позу, в которой чувствует себя уверенно.

Условие: работает только мимика, голосовая интонация, жесты.

Далее следует обсуждение по вопросам: удалось ли убедить партнёра, не крича и не изменяя позы? А как её воспринял партнёр? Помогла ли она вам?

Как вы думаете, захочет ли он вновь встречаться с вами? Можно отказать человеку и при этом сохранить с ним хорошие отношения? Как можно достойно отказать.

Защитные механизмы личности

Человеческая психика устроена таким образом, что стремится «оградить» себя от информации, которая может оказаться неприятной или болезненной, снизить самооценку, разрушить устоявшуюся картину мира или сложившиеся представления о себе. Как только поступающая извне информация начинает расходиться с существующей у человека картиной мира и самого себя, возникает дискомфорт, тревога. Как от нее избавиться? На первый взгляд, есть два варианта: либо повлиять на те обстоятельства, которые противоречат сложившимся представлениям, либо изменить сами эти представления. Первый вариант подразумевает активное преодоление проблемы, второй — пассивное смирение с ней. Но есть, оказывается, еще и третий вариант: наша психика может так «обработать» поступившую информацию, что противоречие вроде как исчезнет — по крайней мере, так нам начнет казаться. В этом и проявляются **защитные механизмы личности: такие способы искажения информации, которые помогают человеку сохранить внутреннее равновесие**, не допуская в сознание сведения, несущие угрозу для благополучия.

Кто и от чего защищается?

Сознание — от информации, которая может оказаться неприятной, болезненной.

Я-концепция, самооценка — от изменений в худшую сторону.

Личность подростка — от внешнего влияния.

Защитные механизмы личности в подростковом возрасте обостряются еще и потому, что большинство связанных с этим возрастом изменений никак не зависят от воли самих подростков. Возрастные преобразования как бы навязываются, подросток не выбирает ни время, ни место, ни характер происходящих с ним перемен. Особенно это касается резких и малопредсказуемых изменений тела в процессе полового созревания. Ведь они происходят независимо от человека и порой даже вопреки его желанию.

Как осуществляется психологическая защита, каковы ее механизмы? Вот наиболее распространенные варианты.

Отрицание — стремление избежать новой информации, не совместимой со сложившимися представлениями о себе. Человек становится невосприимчивым к тем сферам жизни и событиям, которые для него неприятны, могут вызвать отрицательные переживания. Когда в чем-то никак нельзя признаться самому себе, то об этой сфере жизни вообще не хочется думать или говорить. Так, некоторые молодые люди, если от них ушла подруга, после этого довольно долго вообще избегают общения с девушками. А если школьник не может справиться с учебным предметом, то он нередко сначала заявляет о ненужности этого предмета, а потом при каждом удобном случае стремится вообще прогулять соответствующий урок. Это проще и комфортнее, чем приложить усилия для освоения данного предмета или, на худой конец, признать свою бестолковость и невозможность справиться с ним...

Вытеснение или недопущение в сознание того, что не хочется осознавать, потому что это неприятно, может снизить самооценку, противоречит моральным убеждениям и т. п. Так, например, многие люди легко забывают (совершенно искренне!) ими совершённые неблагоприятные поступки - скажем, невыполнение собственных обещаний. Ведь если об этом помнить, то изрядно снизится уважение к себе, что весьма неприятно. Столь же легко забывается и то, что нужно сделать, да очень уж не хочется. С вытеснением связано и то, что многие люди охотно воспринимают похвалу в свой адрес, но едва их начинают критиковать -они как будто все «пропускают мимо ушей» и через непродолжительное время просто-напросто забывают об этом разговоре. Или помнят, что их «обидели», но чем именно — вспомнить не могут.

Замещение — перенос каких-либо побуждений с недоступных объектов на доступные. Чаще всего это касается злости, агрессии. Скажем, разозлился подросток на учительницу, несправедливо поставившую «2», но ей выразить недовольство не решился. Зато «сорвал злость» на том, что по дороге из школы пнул ни в чем не виноватую собаку, случайно подвернувшуюся под ноги. Собака, убегая от него, наткнулась на мирно шедшую по своим делам пенсионерку, которую и покусала. Потом, придя, домой, подросток накричал на младшую сестренку. Та ему возразить не посмела, вместо этого она взяла куклу и злобно отодрала у нее голову. А ставшая невольной причиной всех этих бед учительница, быть может, и сама поставила подростку несправедливую отметку лишь потому, что пришла в класс «взвинченная» после неприятного разговора с директором школы (который, в свою очередь, «сорвался» на нее после выговора, полученного от чиновника из Комитета по образованию). Во всех этих действиях проявлялось замещение, в результате чего страдали невинные. Еще один пример замещения - имеющаяся у некоторых школьников и студентов привычка злобно разрывать или **сжигать** свои тетради по нелюбимым предметам, как только сдай соответствующий экзамен.

Сублимация — перевод неприемлемых (например, агрессивных) побуждений в приемлемую форму. В отличие от замещения здесь меняется не сам объект, а способ взаимодействия с ним. Агрессивный человек может, например, заняться боксом, а имеющий склонность к риску — найти себя в экстремальных видах спорта. Или, скажем, девушка, страдающая неразделенной любовью, какое-то время пытается добиться внимания своего избранника, а потом, когда это не получается, вдруг «переключается» на то, что изливает свои чувства в посвященные ему в стихах.

Проекция — приписывание окружающим того, чего не хочется замечать в себе. Скажем, завистливые люди обычно пребывают в убеждении, что все окружающие им завидуют, а агрессивные считают, что все вокруг желают им зла и вообще весь мир настроен против них. Проекция проявляется: двух формах:

- либо как распространение собственных мыслей и чувств на других людей,

-либо как перенос на них ответственности за собственные неудачи. Например, школьник, плохо успевающий по какому-либо предмету, обычно пребывает в убеждении, что учитель сам посредственно знает этот предмет и не умеет его преподавать. Обостренное восприятие подростками недостатков других людей, несправедливостей в обществе — это, в значительной мере, отражение их неуверенности в себе и внутренних конфликтов. Когда нет гармонии и своем внутреннем мире, становишься очень чувствительным и к неладам в том, что тебя окружает. Это тоже действует проекция. Как сказано па сей счет в Библии, «и что ты смотришь на сучок в глазе брата своего, а бревна в своем глазе не чувствуешь?» Если ты все время замечаешь в окружающих какие-то раздражающие тебя отрицательные качества, присмотришься внимательнее к себе! Не потому ли ты так чувствителен к этим качествам у других людей, что боишься признать их наличие у себя?

Рационализация — придумывание «разумных» доводов для оправдания своих неприемлемых качеств или поступков. Так, агрессивный подросток обычно говорит, что он сильный и поэтому «никому не позволит сесть себе на шею», трусливый — что он «благоразумный и осторожный», а неуверенный в себе и застенчивый — что он «деликатный», «хорошо воспитанный» и еще что-нибудь в таком же духе. А если не получается достигнуть чего-то желаемого, то через некоторое время подростки обычно начинают заявлять, что на самом деле не очень-то им это и нужно. Яркий пример рационализации описан в басне Крылова о лисице, которая не смогла дотянуться до винограда, после чего заявила, что не очень-то и хотелось — дескать, все равно он кислый. Особенно изобретательны люди в придумывании доводов тогда, когда что-то обещали сделать, но не сделали. Тут уж тысяча и одно оправдание найдется, и все звучат красиво, но обещанное в результате так и не делается.

Регрессия — возврат к незрелым, детским формам поведения. Попав в какую-то сложную ситуацию, требующую активных усилий по ее преодолению, подросток вдруг... начинает реветь или «надувается», как маленький ребенок. И даже не пытается предпринять что-нибудь для того, чтобы решить проблему. Реагирует как беспомощный малыш: бежал, споткнулся, упал, заревел и лежит - ждет, когда мамочка откликнется на его плач, подойдет, поднимет и пожалеет.

Существует точка зрения, что курение, к которому многие люди прибегают как к способу «снять напряжение, расслабиться», — это тоже регрессия. Плачущему младенцу дают в рот соску, чтобы он успокоился и перестал орать. Взрослый для «успокоения нервов» точно так же начинает сосать сигарету. Так что рассматривать курение в качестве признака взрослости, как это делают некоторые подростки, мягко говоря, нелепо...

Защита «от противного» — смена действия, которое хотелось бы совершить, но почему-либо не удается, на противоположное. Классический пример - мальчишки возрастом 10—11 лет, которые толкают девчонок или дергают их за косички. Каких именно девочек они выбирают для таких действий? Тех, которые им больше всего понравились! На самом-то деле хочется нежность выразить, но к этому много препятствий — и окружающие могут засмеять («Что, влюбился?!»), и подруга может отвергнуть, что нанесет болезненный удар по самолюбию. Подобных примеров много: так, очень часто самые развязные и наглые подростки — это как раз те, кто внутренне неуверен в себе, застенчив. Но проявить такую неуверенность значило бы потерять авторитет в глазах окружающих и, что тоже немаловажно, в собственных глазах. Поэтому подобная защита часто ведет к так называемой **сверхкомпенсации** - обостренному стремлению добиться успеха именно в том, в чем человек слаб. Например, те подростки, которые склонны к совершению самых безрассудных поступков, нередко оказываются... очень робкими! Таким путем они пытаются преодолеть это качество и заслужить одобрение сверстников, продемонстрировав им свою «удаль». Характерная черта такой защиты — преувеличенность и даже некоторая вычурность соответствующего поведения.

Имеются различия в том, какие защитные механизмы предпочитают мальчиками и девочками, а также в том, о подростках какого именно возраста идет речь. Так, мальчишки чаще прибегают к вытеснению, т. е. если им что-то не нравится, то они предпочитают просто-напросто «забыть» об этом. Девчонки же чаще прибегают к сверхкомпенсации, пытаясь реализоваться именно в том, что у них получается хуже, в чем их возможности наиболее ограничены («Меня считают некрасивой... Ну, ничего, вот увидят меня на подиуме, посмотрим, что тогда скажут!»). И у мальчиков, и у девочек по мере взросления вытеснение начинает использоваться все реже, а сверхкомпенсация и проекция — чаще. Иными словами, старшие подростки чаще защищают свое «Я» не путем забывания неприятных причин событий, а перенося свои недостатки на окружающих или ставя себя в ситуации, требующие их «искоренения».

Опасность психологических защит в том, что какая-либо из них может стать устойчивым способом взаимодействия личности с собой и с миром. Если так происходит, то о всяком саморазвитии можно забыть: ведь **защита не меняет реальность, а только искажает ее восприятие.** По сути, человек начинает жить в полувымышленном мире. Такая ситуация чаще всего возникает у подростков с низкой самооценкой. Они воспринимают любую негативную информацию о себе как личную угрозу, реагируют на нее психологической защитой, и эти сведения чаще всего вообще не доходят до их сознания. Если же молодой человек обладает высокой самооценкой и уверен в себе, он обычно реагирует на критику более адекватно — она не воспринимается им как угроза для 1 своей личности в целом, а только свидетельствует о конкретных недостатках, которые можно и нужно исправлять. Ведь если человек плохого мнения о какой-то своей частной особенности, то вполне можно работать над ее исправлением. Если же он приходит к убеждению, что у него плохо сразу все — возникает только расстройство...

Наиболее конструктивная реакция при столкновении с жизненными проблемами - сначала попытаться решить их. И только потом, если это оказалось невозможно, прибегать к защитным механизмам личности. Любой защитный механизм по своей сути -это не решение проблемы, а внутренний «уход» от нее.

Приведенная ниже методика позволит определить, как ты обычно реагируешь на проблемы, возникающие в твоей жизни.

Изучение стратегий преодоления жизненных проблем. Инструкция.

В методике приведен ряд утверждений, описывающих различные способы, с помощью которых люди решают встающие перед ними жизненные проблемы. Отметь, пожалуйста, применимо ли каждое из этих утверждений к тебе в ситуациях, когда ты сталкиваешься с серьезными проблемами. Свои ответы обозначай одной из трех цифр:

0- нет, это не про меня.

1- иногда это про меня, иногда - нет.

2- да, это точно про меня.

Пожалуйста, отвечай искренне - «правильных» и «неправильных» ответов здесь нет, каждый вариант свидетельствует о твоей индивидуальности. Отвечай быстро, не задумываясь слишком долго над вопросами; давай тот вариант, который первым приходит в голову.

Итак, «при возникновении проблемы я...»:

1. Делюсь переживанием с другом.
2. Стараюсь сделать все от меня зависящее, чтобы наилучшим образом решить проблему.
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-либо предпринять.
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы на что-нибудь другое.
5. Жду, что кто-нибудь проявит сочувствие ко мне.
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим возможности заметить, что мои дела плохи.
7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как это обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше.
8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справиться с ситуацией.
9. Очень тщательно взвешиваю все возможности решить эту проблему.
10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах.
11. Пытаюсь различными способами разрешить проблему, пока не найду наиболее подходящий.
12. Доверяю свои переживания другу или родственнику.
13. Больше времени, чем обычно, провожу в одиночестве.
14. Рассказываю людям о своей проблеме, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее решению.
15. Все время думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение.
16. Сосредоточиваюсь полностью на решении проблемы.
17. Обдумываю про себя план действий.
18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно, — это помогает мне отвлечься от переживаний.
19. Прошу кого-нибудь помочь мне.
20. Проявляю упорство и борюсь за то, что мне нужно делать в этой ситуации.
21. Избегаю общения с людьми, замыкаюсь в себе.
22. Переключаюсь на свои увлечения или занимаюсь спортом, чтобы отвлечься от проблемы.
23. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше понять ситуацию.
24. Иду к другу за советом, как исправить ситуацию.
25. Принимаю сочувствие друзей и знакомых, у которых такая же проблема.
26. Сплю больше обычного.
27. Фантазирую о том, что все могло быть иначе.

28. Представляю себя героем книг или кино, который успешно преодолевает все трудности.
29. Пытаюсь решить проблему всеми способами, которые знаю.
30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного.
31. Принимаю помощь от друга или родственника.
32. Ищу успокоение у тех, кому доверяю.
33. Пытаюсь тщательно планировать свое поведение, а не действовать под влиянием эмоций.

Интерпретация результатов

Баллы суммируются отдельно по каждой из трех шкал.

Шкала «разрешение проблемы»: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 1
20, 29, 33.

Шкала «поиск поддержки других людей»: 1, 5, 7, 12, 1<
19, 23, 24, 25, 31, 32.

Шкала «избегание проблемы»: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 27. 21
27, 28, 30.

Если по какой-либо шкале набрано

6 и меньше баллов — это низкий показатель,

7-10 - ниже среднего,

11-14 - средний,

15-18 - выше среднего,

19 и больше - высокий.

Защитные механизмы как раз и обеспечивают избегание проблем. Чем выше показатели по этой шкале, тем о большей склонности к ним это свидетельствует.

Довольно часто подростки реагируют на сложные, неприятные жизненные обстоятельства неожиданным, парадоксальным образом: что-то действительно серьезное (например, тяжелая болезнь или смерть близкого человека) оставляют их на удивление равнодушными, по крайней мере внешне. Но какая-нибудь мелочь (например, неодобрительное замечание взрослого или сверстника) напрочь выводит их из состояния душевного равновесия, вызывает целую бурю эмоций. Чем это вызвано? Что за странный «защитный механизм» тут работает?

Нередко это проявление так называемого **эффекта «последней капли»**. Многие резкие «сдвиги» в психике — результат не одного серьезного события, а накопления впечатлений от множества более мелких. Какое-то из них, зачастую самое незначительное, вдруг переполняет чашу терпения и вызывает целый водопад эмоций. Хотя перед этим намного более серьезные события, казалось бы, не вызывали никакой реакции. На самом-то деле вызывали, просто она внешне не проявлялась, а где-то в глубине души пряталась. А тут прорвалась па поверхность. *Примерно как у бойца — героя поэмы А. Твардовского «Василий Теркин»:*

Столько вдруг свалилось бед:

Потерял семью. Ну, ладно.

Нет, так на тебе — кисет!

Потерял и двор, и хату. Хорошо.

И вот — кисет.

Потерял края родные,

Все на свете — и кисет.

Эта мелкая потеря, та самая «последняя капля», как бы игра превращается в символ всех крупных потерь, воплощает в себе горечь и совершенно выводит из

душевного равновесия. Подобное часто бывает и у подростков. Когда они сталкиваются с неприятностями, реакции на них могут подавляться: задействуются такие защитные механизмы, как вытеснение и отрицание. Но внутреннее напряжение все равно накапливается! И рано или поздно даст о себе знать.

Довольно часто дело не только в эффекте «последней капли». Просто подростки оказываются в состоянии так называемого парадоксального реагирования: сильные раздражители вызывают у них слабую реакцию, а слабые, наоборот, сильную! В обычных условиях, чем сильнее раздражитель, тем мощнее и реакция на него. Бытовой пример: если прикоснуться к горячему чайнику вскользь, то и руку отдергивает не особо сильно, а если прикоснулся к очень горячему чайнику и сразу всей ладонью — отдернешь руку куда быстрее и сильнее. То же самое происходит и в области душевного переживания: чем серьезнее события, тем более интенсивные переживания они вызывают.

Однако есть два условия, при которых этот закон нарушается.

1. Раздражитель слишком сильный, вызывающий. Серьезную психологическую травму. Тогда в ответ на него наступит шок, своего рода «оглушение» (это тоже защитный механизм личности). Но при этом создается сильное внутреннее напряжение, которое впоследствии «разряжается» в ответ на разного рода мелочи.

2. Тот, о чьих реакциях идет речь, находится в состоянии сильного стресса (так называется реакция организма на перенапряжение) или чрезмерного утомления.

Такие экстремальные условия и ведут к возникновению парадоксального реагирования, когда серьезные события начинают вызывать слабый отклик, а всякая ерунда, напротив, необоснованно сильный. Это состояние в известной степени помогает преодолеть тяжелые жизненные ситуации, снижая чувствительность к ним и защищая психику от слишком болезненных переживаний. Но если оно возникает без таковых ситуаций, и ты замечаешь, что серьезные события стали оставлять тебя равнодушным, а мелочи выводят из душевного равновесия, — это верный признак того, что твоя психика переутомлена и требуется основательный отдых.

Саморегуляция

Для расслабления и снятия эмоционального напряжения ведущий предлагает освоить несколько упражнений основанных на владении приемами саморегуляции.

Чтобы научиться владеть с собой, своим эмоциональным состоянием, необходимо научиться элементарным приемам саморегуляции.

Что же такое САМОРЕГУЛЯЦИЯ?

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Приемы саморегуляции можно применять в любых ситуациях.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
 - эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Существуют естественные способы регуляции организма, к которым относятся: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение,

танцы, музыка и многое другое. Но подобные средства нельзя использовать, например, на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством. Она предотвращает накопление остаточных явлений перенапряжения, способствует полноте восстановления сил, нормализует эмоциональный фон деятельности, и усиливает мобилизацию ресурсов организма.

Естественные приемы регуляции организма являются одними из наиболее доступных способов саморегуляции:

- **смех, улыбка, юмор;**
- **размышления о хорошем, приятном;**
- **различные движения типа потягивания, расслабления мышц;**
- **наблюдение за пейзажем за окном;**
- **рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;**
- **мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);**
- **купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах;**
- **вдыхание свежего воздуха;**
- **чтение стихов;**
- **высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.**

Кроме естественных приемов регуляции организма, существуют и другие способы саморегуляции (самовоздействия). Рассмотрим их более подробно.

Способы, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Ниже представлен один из способов использования дыхания для саморегуляции.

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).

На следующие четыре счета задержите дыхание.

Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Способ 1

Как правило, добиться полноценного расслабления сразу всех мышц не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза.

Дышите глубоко и медленно.

Пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот).

Постарайтесь, еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе.

Прочувствуйте это напряжение.

Резко сбросьте напряжение -делайте это на выдохе.

Сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы - удивления, радости и пр.).

Способ 2

Попробуйте задать ритм всему организму с помощью монотонных ритмичных движений:

движения большими пальцами рук в «полузамке»;

перебирание бусинок на бусах;

перебирание четок;

пройдите по комнате несколько раз, делая на два шага вдох и на пять шагов — выдох.

Способы, связанные с воздействием словом

Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Вторая сигнальная система есть высший регулятор человеческого поведения.

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Способ 1. Самоприказы

Один из таких способов саморегуляции основан на использовании самоприказов — коротких, отрывистых распоряжениях, сделанных самому себе.

Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с соответствующей организацией своего поведения. Говорите себе: «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции.

Последовательность работы с самоприказами следующая:

Сформулируйте самоприказ.

Мысленно повторите его несколько раз.

Если, это возможно, повторите самоприказ вслух.

Способ 2. Самопрограммирование

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах. Настроить себя на успех можно с помощью самопрограммирования.

Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

Сформулируйте текст программы. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня», например:

«Именно сегодня у меня все получится»;
«Именно сегодня я буду самой (ым) спокойной (ым) выдержанной (ым)»;
«Именно сегодня я буду находчивой (ым) и уверенной (ым)»;
«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

Мысленно повторите его несколько раз.

Формулы-настроения можно произносить вслух перед зеркалом или про себя, по дороге.

Способ 3. Самоодобрение (самоощереение)

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно труднопереносимым является ее дефицит в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, что является одной из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим.

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».

Способы, предполагающие использование образов

Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений хранятся у нас в памяти. Если пробудить воспоминания в виде ярких образов, то можно пережить их вновь и даже усилить. Использование образов активизирует работу центральной нервной системы. И, в то время как словом мы воздействуем в основном на сознание, образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Способ 1. «Ресурсное состояние»

Чтобы использовать образы для саморегуляции, специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши ресурсные ситуации. При этом старайтесь сформировать у себя: зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес); слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка); ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

Испытывая ощущения напряженности, усталости, выполните следующие действия:

- 1. Сядьте удобно, по возможности закройте глаза.*
- 2. Дышите медленно и глубоко.*
- 3. Вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций. Представьте себе место, где вы когда-то были и где испытывали полный покой, приятную лень, негу. Например, песчаный пляж или море и др.*
- 4. Проживите ее заново, детально вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения как можно ярче.*
- 5. Побудьте внутри этой ситуации несколько минут, ощутите как можно подробнее, что тогда происходило.*
- 6. Откройте глаза и вернитесь к повседневным делам.*

Если при использовании данного приема вам удастся достигнуть состояния покоя и расслабления, в дальнейшем достаточно будет мимолетного воспоминания, чтобы похожее состояние вернулось и вы почувствовали прилив сил и энергии.

Способ 2. «Градусник»

Сядьте удобно, закройте глаза.

Дышите медленно и глубоко.

Прочувствуйте эмоциональное состояние, в котором вы находитесь сейчас. Представьте, что оно отмечено на шкале градусника, который находится внутри вас. Определитесь, что вам необходимо сделать для лучшего самочувствия: понизить или повысить показания шкалы. Представьте, как, воздействуя на шкалу, вы изменяете ее показания до желаемого уровня.

Побудьте в новом состоянии несколько минут.

Откройте глаза и с новыми силами вернитесь к повседневным делам.

Способы, связанные с рисованием

Рисование красками, карандашами, фломастерами, которые дают полноценный, насыщенный цвет, помогает «избавиться», «излечиться» от неприятных переживаний, особенно депрессии, тревоги, страха. В последних случаях рекомендуют рисовать левой рукой (правшам). При этом важно не наличие умения рисовать, а способность выразить свою эмоцию в абстрактной форме, через цвет и линию.

Создайте рисунок, отражающий ваше внутреннее состояние.

Возьмите яркие краски, ассоциирующиеся у вас с чувством радости, уверенности, свободы, и нарисуйте — пусть это будет чистая абстракция — что-нибудь этими красками.

Подобное эмоциональное насыщение очень важно. Его можно использовать для того, чтобы настроиться на «уверенное» состояние.

Способы, связанные с ситуацией публичной речи

Для некоторых людей публичное выступление представляет собой эмоционально насыщенную, по-настоящему стрессовую ситуацию.

Представленные ниже способы направлены на то, чтобы помочь настроиться на успешное выступление.

Способ 1

Совет от Д. Карнеги (1997, с. 286):

«Сосредоточьте свое внимание на сообщении. Представьте, что вы посыльный, который должен вручить некое послание. Мы не обращаем на посыльного особого внимания. Вся суть в послании. Сосредоточьте на нем своё внимание. Держите его в своем сердце. Знайте его как свои пять пальцев. Верьте в него. А затем говорите убежденно и решительно. Поступайте так, и десять шансов против одного, что вы вскоре, станете хозяином положения, и будете владеть собой».

Однако, как точно замечает Д. Карнеги, если вы не готовы и не знаете, что говорить, никакие приемы не помогут.

Способ 2

Бывает так, что, даже хорошо зная, что говорить, человек волнуется и не может выступить, как следует. Одна из причин этого — различие в эмоциональных состояниях во время подготовки и во время выступления. Например, многие готовят выступление чаще всего сидя, а возможно, и лежа, расслабившись, а выступают, стоя в напряженном, взволнованном состоянии. Из психологических исследований известно, что чем больше различия в состояниях человека, когда он получает информацию или обрабатывает ее и когда воспроизводит, тем труднее ему извлекать эту информацию из памяти.

Следовательно, чем более человек чувствует неуверенность, тем более он нуждается в предварительной репетиции. Репетиция в переводе с латыни значит «повторение».

Хорошо репетировать свою речь перед зеркалом «по-настоящему», представляя себе аудиторию. При этом важно следить за позой, мимикой, жестами. Особое внимание необходимо уделять голосу, речевой выразительности.

В менее трудных, обычных ситуациях очень полезно составлять план ответа, доклада, лекции. Если это необходимо, можно выучить его наизусть. План — это логика вашего выступления, поэтому не стоит им пренебрегать.

Способ 3

Уделяйте время «настройке» на определенное состояние. Некоторым помогает, если они вспоминают определенную мелодию, стихотворение, пейзаж, просто цвет. Можно связать взволнованное, тревожное состояние с одной мелодией, а уверенное, спокойное — с другой. Всякий раз, когда вы волнуетесь и хотите настроить себя на спокойный лад, мысленно «проиграйте» сначала мелодию, соответствующую актуальному состоянию, а затем «спокойную».

Снятию напряжения способствует и такой прием: свяжите нужное состояние с каким-нибудь характерным жестом, и через некоторое время жест будет почти автоматически вызывать нужное состояние. Например, когда вы волнуетесь, сожмите кисть руки (это будет соответствовать тревоге), а потом расслабьте кисть (спокойное состояние), и вы почувствуете, как вами овладевает спокойствие.

Способ 4

Для того чтобы настроиться на предстоящее выступление, вспомните как можно подробнее, со всеми переживаниями, ощущениями, деталями, случаи своих успехов, удач. Восстановите в памяти ощущение уверенности в своих силах, свободы и раскованности (не важно, с чем они были связаны). Ваша задача — проникнуться чувством собственной удачливости.

Способ 5

Если вам предстоит особо важное и ответственное выступление, можно воспользоваться приемом «мысленная тренировка» из арсенала спортсменов. Продумайте мысленно свой ответ, свое выступление во всех подробностях, представьте конкретно, как можно ярче все, что будет происходить. Подумайте о том, какие могут возникнуть трудности, неприятности, как вы будете себя чувствовать, что переживать в эти моменты. Не гоните от себя мысли о неприятном. Думайте о том, что будет завтра, но не переживайте заранее все возможные неудачи. Вы решаете совсем другую задачу: продумайте, что будете делать в таком-то и таком-то случае. Например, во время выступления вы вдруг почувствуете сильное волнение. Представьте себе, какие ответы, какие действия в этом случае будут наиболее успешно выражать вашу уверенность в своих силах, убежденность в том, что вы говорите.

Приемы, способствующие снятию усталости перед сложной работой

Если вы устали, но вам предстоит еще сложная работа или же произошло событие, которое выбило вас из колеи, и вы теряете контроль над ситуацией, рекомендуется сделать паузу для саморегуляции с использованием самоприказов успокоения:

Этап 1. Физические упражнения на растяжение мышц и на напряжение—расслабление наиболее подходящих и не занятых в работе мышц (10—15 секунд).

Этап 2. Расслабление мышц, но без дремотного состояния, с использованием следующих словесных формул, которые произносятся «про себя» в фазе вдоха (2,5 минуты):

- а) Я расслабляюсь и успокаиваюсь.
- б) Мои руки расслаблены и теплеют.
- в) Мои руки полностью расслаблены, теплы, неподвижны.

- г) Мои ноги расслаблены и теплеют.
- д) Мои ноги полностью расслаблены, теплы, неподвижны.
- е) Мое туловище расслабляется.
- ж) Мое туловище полностью расслаблено, отдыхает, хороший, приятный отдых.
- з) Состояние приятного отдыха, покоя, расслабления,
- и) Идет процесс восстановления.
- к) Каждая клетка мышц, нервов, мозга отдыхает и восстанавливается.
- л) Весь организм хорошо отдохнул, восстановился.
- м) Исчезли усталость и тревога. Я готов действовать.

Этап 3. Мысленное представление наиболее значимых элементов в предстоящей деятельности (2 минуты).

Этап 4. Выполнение наиболее значимых действий (встать, улыбнуться, потянуться, немного «размяться» и т. д.) или произнесение самых основных аргументов (любых утверждений, способствующих самоодобрению и самоподдержке).

Например: «Я справлюсь», «Я спокоен, счастлив и уверен в себе») (10—15 секунд).

В заключение следует отметить, что в работе по профилактике нервно-психической напряженности первостепенная роль должна отводиться развитию и укреплению жизнерадостности, вере в людей и неизменной уверенности в успехе дела, за которое вы взялись.

И еще: помните об улыбке как эффективном способе снятия нервного напряжения. Кроме всего прочего, улыбка очень украшает человека, на него приятно смотреть, а следовательно, это еще один способ укрепить уверенность в себе.

Исходя из вышесказанного можно вывести Формулу уверенности:

- *Сознательное создание осанки и мимики уверенного человека.*
- *Искусственное привлечение ощущения внутреннего состояния радости.*
- *Создание мысленного образа успеха, ощущение себя успешным человеком (с помощью волевого усилия).*
- *Теперь, когда подробное изучение всех тем и тренировка остались позади, вы готовы на практике совершенствовать уверенность в себе.*

И сейчас как никогда важно стать самим собой. Не сравнивайте себя с другими. Помните: каждый человек неповторим и ценен просто потому, что он — это он — уникальная, своеобразная личность. Он, безусловно, достоин любви многих, но в первую очередь и, прежде всего — самого себя

Примечание к занятиям 8-9.

*Два указанных занятия можно комбинировать:
 -включать части занятий в каждое занятие (знакомить с одним видом манипуляции или одним защитным механизмом личности).
 - разбить эти занятия на три наиболее оптимальных по времени.*

Анкета «Как стать уверенным в себе человеком» - обратная связь после прохождения программы

Вопрос	Ответ
Перечислите черты характера уверенного человека	
Какие из этих черт есть у тебя?	
Какие занятия помогли тебе стать более уверенным?	
Нашёл ли ты в себе причины неуверенности?	
Какими приёмами ты будешь пользоваться для тренировки уверенности?	
Как часто ты испытывал на себе манипулятивные действия?	
Сам применял приёмы манипуляции над другими?	
Какие защитные механизмы ты обычно используешь?	
Сейчас ты стал более уверенным в себе человеком?	
О чём бы ты ещё хотел узнать, какие черты характера хотел бы в себе развить?	

Литература

1. Волков Б.С. Психология подростка. М., 2005.
2. Грецов А.Г. Практическая психология для подростков и родителей. СПб., 2006.
3. Ромек В.Г. Тренинги уверенности в межличностных отношениях. СПб., 2005.
4. Стишенок И.В. Тренинги уверенности в себе. СПб., 2006
5. Шмидт В.Р. Психологическая помощь родителям и детям. М., 2007
6. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребёнком. Как? М., 2005

