ШЕСТОЙ КЛАСС

Введение
Возрастные особенности шестиклассников

В этом возрасте борьба за самостоятельность в мыслях и поступках приобретает для подростков особое значение. Для них очень важно, чтобы окружающие с уважением выслушивали их точку зрения, поэтому им обычно нравятся различного рода дискуссии.

Основной формой проявления самостоятельности становятся различного рода агрессивные действия, которые у взрослых, как правило, вызывают ответную агрессию, что приводит к нарастанию конфликтов между шестиклассниками и их родителями, педагогами. Поэтому полезно предоставлять подросткам возможность осознавать собственные индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявления агрессии.

Достаточно остро этот период проходит у шестиклассников, воспитывающихся в так называемых благополучных семьях, взрослые члены которых не могут быстро перестроиться и продолжают чрезмерно опекать подростков. Важно показать подросткам, что их ситуация не уникальна и что истинные мотивы опеки родителей — любовь к ребенку и тревога за него. А родителям предложить расширить сферу самостоятельных выборов ребят.

Большинство подростков в этом возрасте проявляют живой интерес к самопознанию, поэтому они с радостью принимают

любые игры, задания, позволяющие им посмотреть на самих себя.

В сферу самопознания входит и изучение своей сексуальной привлекательности, а также получение опыта межполового общения. Девочки и мальчики пытаются нравиться друг другу, экспериментируют с формами ухаживания, поскольку с ними еще не знакомы. Подростки, имеющие успех у представителей противоположного пола, приобретают высокий статус в классе.

Важно помнить, что у многих шестиклассников снижается самооценка из-за первых телесных, сексуальных изменений, неуверенности в своей взрослости. Поэтому полезно в свободном общении на уроках и/или психологических занятиях включать те или иные воздействия, направленные на подчеркивание ценности, уникальности каждого, повышение самоуважения учащихся.

В связи с этим нужно понимать, что у подростков появляются свои пристрастия в музыке, спорте. Неодобрительное высказывание о них воспринимается как глубокое оскорбление. И наоборот, взрослый, подчеркивающий право подростка на свое, отличное от его собственного, мнение быстро приобретет его уважение.

ТЕМЯ АГРЕССИЯ U ЕЕ РОЛЬ Г В PR3BUTUU ЧЕЛОВЕКА

п И

помочь подросткам осознать различия между агрессией и агрессивностью, научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других.

;к)о

V /Г

ЗпнятиЕ I. Я ПОВЗРОСЛЕЛ

4 01

Работа со сказкой.

Лабиринт души *(Т. Шмидт)*

Я стою у ворот и смотрю в Зеркало, чтобы запомнить себя перед дальней дорогой. Дорога начинается за воротами.

С первых шагов меня наполнила Любовь к Жизни, идти было легко и приятно. Вскоре показалась большая гора, на вершине которой светился огонь, а Дорога уходила в пещеру. Я зашла в эту пещеру, и меня наполнило Тепло Щедрости, в котором я согрелась и поняла, что должна иодарить это Тепло и Любовь своим Задушевным Друзьям, в дом которых я иду.

Я побежала дальше по Дороге и вдруг случайно наступила на мягкий Мох, который провалился под ногой. Я попала в Болото Жадности. Чем глубже я проваливалась, тем больше мне хотелось оставить все себе, ничего никому не отдавать. Из последних сил я ухватилась за ветку Пальмы Верности, чтобы и ее забрать себе, но ветка не поддавалась, она стала меня вытаскивать из болота, и чем выше тянула, тем мне становилось легче. Отряхнув остатки Жадности, я побежала к Дому Друзей, который был недалеко. Но в Доме никого не было, а на столе лежала записка, в которой говорилось, что надо терпеливо ждать, чтобы понять, куда идти дальше.

Ждать не хотелось, и я вновь пошла по Дороге, которую увидела из окна. Вскоре меня облепили Репейники Зависимости, от которых хотелось скорее избавиться. Отцепляя колючки, я не сразу заметила Туман, который окружил меня чувством Зла, и я поняла, что лучше скорее вернуться к надежным Друзьям и терпеливо ждать. Я заторопилась назад и прибежала к Дому, где меня уже ждали Задушевные друзья — мои Сны и Мысли. Они отвели меня к Озеру Доверия, в котором велели отмыться от Зла, Жадности и Зависимости.

Отдохнув у Друзей, я перешла по Мосту Доброты к Дороге Любви, но вскоре наткнулась на Стену Сомнений. С большим трудом вскарабкалась я по ней, ища надежные зацепки и опоры, и, только поднявшись на самый верх Стены, я опять увидела свою Дорогу, по которой пошла дальше.

Вдруг по обеим сторонам Дороги стали поблескивать Цветные Камешки. Мне захотелось набрать их как можно больше. Когда карманы наполнились, я почему-то стала убеждать себя, что все эти камни мне подарил волшебник, но вдруг заметила Препротивную Старушку, которая подбрасывала эти камешки к Дороге. Она так мне не понравилась, что я поскорее высыпала все эти Камни и почувствовала большое облегчение, потому что совершенно исчезло Желание обманывать.

Вскоре вдали замерцало Зеркало Ворот. За воротами стояли мои Друзья. Перед возвращением я посмотрела на себя в Зеркало, чтобы узнать, какая я стала за Время Пути. Я осталась той же девочкой, но у меня повзрослела Душа. Я точно теперь знаю, что есть Зло, Жадность, Ложь, Зависимость; и Дорога Любви оказалась не так легка, как мне казалось сначала, но она продолжается и в Жизни, в которой у меня есть Друзья и с которыми я готова идти вперед.

В ходе обсуждения сказки ведущий подводит учащихся к выводу, что они повзрослели.

Работа в тетради. Ребятам предлагается сделать запись в тетради: «Я повзрослел(а)», и отметить в ней три своих основных изменения.

Примеры записей:

«Хочется на всех кричать, со всеми ссориться, спорить».

«Не хочется выполнять то, что говорят».

«Хочется самой решать, появилось свое мнение, стремле--«ние к самостоятельности».

"'■. «Изменились отношения с окружающими, прежде всего с друзьями». «Появилось желание нового, яркого, бурного».*

Коллективное обсуждение. Подростки по желанию зачитывают то, что записали в тетради. Потом уже без тетрадей они дополняют друг друга.
Возможные ответы:

«Поменялось мое предназначение, отношения с окружающими, обязанности»-.

«Стали более близкими отношения с друзьями».

«Мама считает, что я маленькая. Но я уже выросла».

«Сейчас ты ребенок, но вступаешь во взрослую жизнь».

«Раньше каждый день был похож один на другой. Теперь каждый день — открытие самой себя».

«Появилось слишком много знаний».

«Раньше жил сегодняшним днем. А теперь надо много чи-!" тать, чтобы достойно потом жить. Жизнь дается один раз. И надо прожить ее достойно».

«Символ моего Я». Подростки выполняют рисунки, затем по желанию показывают их окружающим и рассказывают о них.

«Спрячь игрушку». Водящий выходит за дверь. Один из участников прячет где-то у себя маленькую игрушку. Водящему необходимо догадаться, у кого игрушка, по качествам этого человека, которые называют окружающие. Заранее нужно оговорить, что упоминаются только позитивные качества.

ЗянятиЕ 2. У меня появились ягРЕССия

«Агрессия и развитие». Ведущий читает обобщенный «портрет» изменений, которые появились у учащихся. Предлагает выделить негативные и позитивные изменения, а затем дать им «имя». В результате обсуждения с помощью ведущего одну из частей называют Агрессией, вторую — Развитием, Движением. Ведущий говорит, что на данном и последующих занятиях учащиеся будут изучать и то, и другое.

Работа в тетради. Учащиеся записывают определение агрессии: «Действие по разрушению чего-либо или кого-либо». Далее, после обсуждения разницы между агрессией и агрессивностью, делают запись: «Агрессивность — склонность к систематическому проявлению агрессии». Делается вывод о том, что проявлять агрессию в отдельных ситуациях — это нормально, но нежелательно, чтобы у человека не сформировалось такое личностное качество, как агрессивность.

«Золотые мысли». Ведущий предлагает ребятам собирать мудрые «золотые мысли» и говорит, что на сегодняшнем занятии это будут мысли на тему агрессии. Далее он приводит примеры «золотых мыслей» и обсуждает их с учащимися. Примеры могут быть такими:

«После агрессивного поступка трудно успокоиться».

«Быть агрессивным тяжело».

«Агрессию трудно сдерживать».

Потом учащиеся придумывают свои «золотые мысли» и записывают их в тетрадь. Желающие могут написать не одно предложение, а несколько, например:

«Агрессивному человеку очень трудно. Вполне возможно, что этот человек сам очень сильно страдает. Может быть, он просто не в состоянии контролировать свою злость или хочет таким образом обратить на себя внимание. Но получается только хуже».

«Ассоциации». Ведущий предлагает учащимся обратиться к изучению другой группы изменений, которая была названа «Развитие». Для этого проводится игра в ассоциации. Подростки придумывают, каким бы они могли быть цветком сейчас и в будущем. Ведущий спрашивает подростков почему и как менялись их ассоциации. Делается вывод о том, что в подростковом возрасте каждый человек развивается, важно осознавать процесс этих изменений.

Работа со сказкой. [1]*Ш/*

Сказка про Рона %-»; " *

Недалеко от моей дачи вдоль дороги стоят березы. Обычно туда в мае ходят дачники собирать березовый сок. На березах много вороньих гнезд. И вот именно там, в березовой рощице, я подслушала эту странную историю.

*ч Однажды весной, как обычно, в вороньих гнездах появи-*Щ* лись воронята. Это всегда бывает событием в жизни ворон. Ведь дети — это гордость и радость. Свой ребенок кажется лучше, умнее, красивее других. Хочется окружить его заботой 'и вГ вниманием. Тем более что дети такие трогательные, постоянно пищат, просят еды, ласки.

В одном из гнезд также появились воронята, и среди них самый горластый вороненок Рон. Он больше всех требовал внимания родителей, громче всех пищал и резвее всех размахивал крыльями. Может быть, поэтому родители тоже выделяли его... Мама тщательно причесывала ему перышки, папа рассказывал истории из жизни взрослых, стараясь научить его уму-разуму. Очень нравилась нашему Рону такая жизнь. И когда воронятам пришло время осваивать новую взрослую речь — учиться каркать, Рон задумался: «Если я научусь каркать, то родители уже не будут так заботиться обо мне». И когда все воронята старательно и неумело коркали, керкали, куркали, обучаясь настоящему взрослому карку, он отходил в сторону и громко пищал, наслаждаясь вниманием взрослых, которое доставалось теперь только ему.

Но прошло время, и воронята, повзрослев, один за другим начинали покидать свои гнезда и улетать все дальше и даль-

ше. Возвращаясь, они рассказывали удивительные истории: про озеро, которое находится где-то неподалеку. Про станцию с непонятными огромными грохочущими червяками, которыми почему-то нельзя питаться. Про поселок, в котором зачем-то, кроме людей, живут собаки, которые любят пугать ворон. И много еще разных историй рассказывали воронята. А наш Рон, все еще остававшийся в гнезде, слушал их и только сердился на родителей. «Ну почему они не выпускают меня, все уже давно летают!» — думал он. Он стал капризничать, перечить родителям, поступать наоборот, только чтобы их разозлить. Родители обижались на него. Они теперь часто ссорились. «Он совсем не думает о нас», — твердили родители. «Они так надоели со своей опекой!» — громко и капризно жаловался Рон пролетавшим мимо бабочкам.

И непонятно, как долго это длилось бы. И может быть, вконец рассорился бы Рон с родителями. Только шел мимо берез шестиклассник. Поднял голову, а в гнезде огромный вороненок сидит и пищит. «Эй, ты чего такой огромный, а все пищишь? Тебе давно пора каркать!» — крикнул мальчишка и пошел дальше. Рон сначала обиделся на мальчишку, а потом задумался: «А может быть, и впрямь выучить взрослый язык и начать учиться жить по-взрослому?»

Вы ждете счастливого конца? Думаете, что, как только решил Рон стать взрослым, научиться разговаривать с другими по-взрослому, так все сразу у него и получилось, и родители стали его везде отпускать? Нет, Рону пришлось еще долго учиться, потому что сказать легко, а сделать труднее. Но любые трудности когда-нибудь кончаются. Это действительно так, потому что позже я видела красивого черного ворона, уверенно летящего над лесом.

Вопросы Эля о'бсужбения

—Почему Рон не хотел взрослеть?

—Почему, оставаясь в гнезде, Рон обижался на взрос лых?

—Какое поведение можно назвать взрослым?

ЗянятиЕ 3. Кйк выглядит йгрЕССивныП ЧЕЛОВЕК?

КйК ЗВ!J4UT ЙГРЕССиЯ?

«Покажи агрессию». Участникам предлагают карточки, на которых указаны определенные действия или слова, с помощью которых они должны будут выразить агрессию. Напри мер, если на карточке написано «нога» или «рука», значит, надо будет сделать агрессивные движения рукой или ногой; если написано «глаза», значит, надо будет так посмотреть, чтобы было понятно по взгляду, что человек настроен агрессивно; если написано слово «здравствуйте» или «мяу», значит, надо будет произнести это слово агрессивно, и т.п.

«Кто из них агрессивный?» Ведущий предъявляет уча щимся случайную подборку фотографий из журналов и газет и предлагает им по выражению лица догадаться, кто из изображенных на фотографиях людей находится в агрессивном состоянии.

«Агрессивный... продавец». Группа делится на две команды. Один из членов каждой команды показывает без слов агрессивного человека в той или иной социальной или семейной роли: учитель, продавец, шофер, отец, мать, брат. (Перед этим представитель каждой группы вытягивает карточку с названием роли.) Остальные участники должны отгадать, в какой роли он выступает. Выигрывает та команда, представители которой были наиболее выразительны и роли которой верно угаданы. Затем игра повторяется с теми же персонажами, но уже не в агрессивном, а в «добром» состоянии.

«Отбросить старое, чтобы измениться». Ведущий рассказывает учащимся о том, что любое развитие, накопление новых качеств предполагает сначала избавление от каких-либо старых. Предлагает подумать, от каких имеющихся качеств им хотелось бы совсем или частично избавиться. Затем подростки записывают эти качества в тетради, вокруг них рисуют мешок или чемодан с крепким запором. Можно рядом нарисовать волка или какое-либо другое животное, которое не даст качествам, от которых избавились, выбраться из мешка.

Работа со сказкой.

Время *(О. Горбушина)*

Далеко за лесом, за морем, за небом, за землей, в бездонной пустыне жило дерево. Дерево было уже иссохшим, без листьев, и непомерно старым. Дерево имело одно необычное свойство — оно умело ходить. То есть оно вытаскивало из земли свои корни, тщательно отряхивало их и перемещалось в другое выбранное им место. Но дерево уже давно не пользовалось своим умением и, казалось, забыло, что оно у него есть.

Когда-то, давным-давно, когда еще не было времени, дерево пришло в прекрасную долину, где журчали ручьи, цвели травы, гудели насекомые, щебетали птицы, играли животные.

Сколько воды утекло с тех пор, как родилось время, никто не знает. Я тоже. Но постепенно Земля поменяла свой курс, солнце стало не греть, а припекать, высохли ручьи, перестали цвести травы, птицы съели всех насекомых и улетели в другие страны, убежали животные. А дерево стояло и не замечало изменений, а когда заметило — было уже слишком поздно: вокруг простиралась только нескончаемая безводная пустыня. Понять, сколько лет пролетело, как одно мгновение, было уже невозможно.

А Земля тем временем опять поменяла курс, и над пустыней воцарились звезды. Круглая луна зависла в середине темного неба. Похолодало. С дерева упал последний пожухлый лист, засохли ветки, одряхлел ствол, но вездесущие неутомимые корни все еще продолжали вгрызаться в сыпучую землю в поисках последней капли воды. Естественно, поиски были безуспешными. Но дерево было бессмертным, и ему предстояло вечно тосковать на вечной Земле, погрязая в жалком, безрадостном песке, без малейшего права на счастье.

Проснулось наконец-то дерево под грузом печальных обстоятельств, захотелось ему в цветущий радостный мир, на солнышке погреться, да и просто воды попить. Попыталось оно вытащить корни, чтобы перекочевать, по своему обыкнове-

НИЮ, туда, где хорошо. Но не тут-то было. В своем стремлении добраться до последней капли воды слишком глубоко ушли корни в землю.

Расстроилось дерево, упало без сил и уставилось в темное небо. Вдруг слышит смех. Вначале сдерживаемый, тихий, потом громче и вот уже безудержный, задорный, насмешливый хохот. Обиделось дерево. (Оно поняло, что смеются над ним. А над кем еще смеяться в голой пустыне?) Уткнулось гнилым носом в песок и даже дышать перестало, так ему обидно стало. Почти совсем задохнулось дерево, перевернулось и еле отдышалось. Посмотрело вверх, а там почти над ним висит яркая звездочка и слепит глаза.

Возмутилось дерево:

— Сначала надо мной насмехалась, а теперь еще и сле пишь?

Смеется в ответ звездочка.

Не выдержало дерево такой обиды и громко крикнуло:

— Объясни хоть, непутевая, что ты смеешься?

— А что же мне не смеяться? — говорит звездочка. — Гля жу я на тебя, горемыку, как ты, бедное, маешься. А вон за той горой долина цветет, деревья такие же, как ты, пляшут, в небе птицы играют, медведи лают. И так все необычно и весе ло! Как же мне не веселиться, глядя на них, и не удивляться, глядя на тебя!

— Как, там медведи лают? — удивилось дерево. — Птицы играют, и деревья пляшут?

— А ты само посмотри, — позвала звездочка, — а я тебе путь укажу.

— Да как же я пойду, ведь мне корни мешают.

— А ты их отбрось, — предложила звездочка, — именно те, которые мешают.

Так дерево и поступило. Попыталось подняться, а сухие ветки мешают, их тоже пришлось отбросить. Корой обросло дерево — двигаться старая потрескавшаяся кора мешает, тоже пришлось сбросить.

Задышало дерево, побежало легко и свободно за звездочкой; спешит, торопится, вот уже скоро пустыня закончится, вот уже только на гору осталось подняться, а вот уже и на цветущий луг оно прибежало.

Во весь голос оно закричало: «Здравствуй, Жизнь!» Искупалось оно в солнечном ушате, освежилось в чистом ручье, обросло молодой листвой, закудрявилось, зарумянилось и танцевать в хоровод встало. Поет, веселится, дружбу заводит, сказки слушает.

Вопросы Эля обсуждения

— Почему дерево грустило в начале сказки?
— Чем ему помогла звездочка?
— Что мешало дереву изменяться?
— В какой момент сказки сильнее всего осуществлялось развитие дерева?
— Что явилось итогом этого развития?

Работа в тетради. Подростки с помощью ведущего выделяют и записывают в тетради способы конструктивного и неконструктивного реагирования на агрессию. Особо подчеркивается, что конструктивно реагирует внутренне сильный человек, а неконструктивно — слабый, неуверенный в себе. Запись может быть примерно такой: *«Конструктивное реагирование:* договориться, объяснить человеку, что он поступает неверно, попросить у кого-то помощи. *Неконструктивное реагирование:* отвечать агрессией, кричать, найти "козла отпущения", подавить волю человека».

«Моя реакция на агрессию». Ведущий просит ребят вспомнить, как они чаще всего реагируют на агрессию, и нарисовать себя, к примеру, дерущимися или договаривающимися друг с другом.

«Как поступить конструктивно?» Ведущий предлагает учащимся ситуации, часто встречающиеся в классе, и просит подумать, как в этих ситуациях поступить конструктивно. Ситуации могут быть такими:

«На перемене Лева обидно обозвал Ваню. И тогда Ваня...»

«На уроке Лена постоянно залезала локтями на парту Светы. И тогда Света...»

«Петя рассказал Саше свой секрет. Но Саша передал его другим ребятам. И тогда Петя...»'

«На перемене Марат нечаянно задел Дениса. Денис тут же развернулся и стукнул его. И тогда Марат...»

ЗпнятиЕ 4. Конструктивное РЕАГШ>ОВЙН11Е НА ЙГРЕССиЮ

«Свет мой зеркальце». Для упражнения потребуется зеркало с ручкой. Выполняется оно по парам, хотя остальные учащиеся не только наблюдают, но и дополняют зеркало. Один учащийся играет роль зеркала и берет его в руки. Дру гой, обращаясь к зеркалу, спрашивает: «Свет мой зеркальце, скажи, в каких ситуациях я бываю агрессивным?» «Зеркало» описывает эти ситуации, обращаясь к помощи класса. Хорошо, если спрашивающий затем сам потом становится чьим-нибудь зеркалом. Желательно, чтобы все ученики приняли участие в игре.

«Трудно». Учащиеся обращаются к рисункам, сделанным на предыдущем уроке (упражнение «Моя реакция на агрессию»). Ведущий спрашивает, кто из ребят нарисовал себя в конструктивной позиции. Поскольку большинство обычно рисует себя в неконструктивной позиции, ведущий интересуется, почему так трудно реагировать на агрессию конструктивно? В результате обсуждения этого вопроса делается вывод, что труднее всего сдерживать себя. Обсуждаются различные способы, помогающие сдержаться, например, сосчитать до пяти или постараться внимательно рассмотреть мелкую деталь на одежде противника

«Если я сильный...» Ведущий заранее готовит ситуации, близкие и понятные ребятам, в которых присутствует проявление агрессии (желательно, чтобы их было столько же, сколько учеников в классе). Учащиеся придумывают, как они

будут реагировать на них конструктивно. Ситуации могут быть примерно такими:

«К тебе подходит Петя, спрашивает, какую музыку ты больше всего любишь. Когда ты отвечаешь, он говорит, что такую музыку слушают только дураки». «Ты приходишь в школу в новой блузке. На перемене Маша внимательно рассматривает ее и говорит: "Эта блузка тебя глупит" ».

«Ты, проходя мимо, нечаянно задел Сашу локтем. Он резко разворачивается и бьет тебя по плечу».

Работа с притчей. Подросткам читается притча «Живот с пристежками»*, предлагается определить ее смысл. При этом оговаривается, что вариантов ответов может быть много.

Начальник по прозвищу Гурзуф хотел выглядеть солидным. Отправляясь на работу, он пристегивал себе большой живот. Все думали: «О, какой большой начальник!», и слушались его. Но однажды пристежки испортились, и живот перестал отстегиваться. «Вот и хорошо, — решил Гурзуф. — Теперь меня и дома будут слушаться». Но не угадал.

В результате обсуждения делается вывод, что живот для начальника Грузуфа был способом скрыть от окружающих ощущение собственной слабости. Затем ребятам предлагается поискать «мнимый живот», то есть способы создания иллюзии своей силы у сверстников, затем у взрослых.
Примерные ответы:

«У *подростков мнимым животом может быть драка, курение или одежда особая».*

«У *взрослых это может быть алкоголь».*

«Л *еще бывает у кого-то высокое положение на работе, и он приходит домой и отрывается на детях».*

,, После обсуждения еще раз подчеркивается, что только сильный внутренне человек умеет отвечать на агрессию КОНСТРУКТИВНО.

Кротов В.Г. Массаж мысли. М., 1997. С. 47.

ЗпнятиЕ 5. **Агрессия во взаимоотношениях МЕЖПУ РОйиТЕЛЯМи U QETbMU**

«Эпиграф занятия». Вводится понятие эпиграфа к занятию, то есть фразы, которая будет помогать ребятам входить в тему занятия.

«Ребенок точно так же воспитывает и контролирует свою семью, как и она его».*

Эпиграф учащиеся записывают в тетрадь, затем обсуждают его.

«Чем недовольны родители?» Учащимся читаются выдержки из бесед с родителями. Предлагается определить, что общего в позиции этих родителей.

«В последнее время не узнаю своего сына. Кричит, ругается, кривляется, особенно когда его просят что-то сделать (в этом случае начинает плакать)».

«Беспокоит, что все время висит на телефоне. В доме постоянно много его друзей. Слушают музыку, да так громко, что соседи стучат. Со мной ничем не делится, говорит, что все равно не пойму. Я плачу от бессилия, ведь теряю ребенка, он для меня — все, отца-то давно уж с нами нет. Нет, не дождешься от него ни жалости, ни помощи. Что дальше делать, как дальше жить — не знаю». «У *сына часто проявляется неуравновешенное поведение, бывает вспыльчив, импульсивен, а иногда обижается без причины. В такие минуты ни с кем не хочет идти на контакт. Часто чрезмерно упрям, даже когда сам понимает, что не прав»-.*

«У дочки снизилась успеваемость, пропало желание учиться, появилась раздражительность, агрессивность, неуправляемость. Что бы я ни сказала, постоянно огрызается, грубит. Я всегда не права бываю. Что бы я ни посоветовала, все делает наоборот. Порой кажется, все у нее нор-

* *Эриксон Э.* Идентичность: юность и кризис. М., 1996. С. 105.

мально, вдруг обидится ни с того ни с сего, уйдет в свою комнату, весь вечер просидит. Порой кажется, что я теряю дочь. Просто не могу понять, что случилось».

«Чем недовольны подростки?» Читаются выдержки из протоколов бесед с подростками. В позициях подростков также определяется общность.

«Все просто. Родители нас не понимают, закрывают глаза на наши желания. Они же знают про нас все наперед. Доказывать им что-то бесполезно. Как им объяснить, что я тоже имею право на свою жизнь, что не нужно контролировать каждый мой шаг? Я, может быть, сам знаю, что для меня лучше».

«Я очень хочу, чтобы родители не ссорились и чтобы у нас было все хорошо, чтобы я ничего не боялась, не прятала книжки, которые не нравятся маме, под подушку. Я живу как под рентгеном — надоело. Идешь куда-нибудь — куда? Мне больше всего хочется, чтобы меня оставили в покое, чтобы мама пыталась понять причину, почему человек так делает...»

«Между мной и отцом стена. А можно еще натянуть колючую проволоку. Он считает, что заботится обо мне. Да, мама и он покупают мне кучу всего и вечно лазают в мой рюкзак, но весь интерес отца ко мне — это посмотреть дневник и спросить: "Ну, как дела?" "Оставьте меня в покое", — ежедневно говорю я им. А они говорят, что я грублю и хамлю. В общем, они держат меня на поводке».

После обсуждения выдержек делается вывод, что часто во взаимоотношениях родителей и детей присутствует агрессия. Основной причиной ее возникновения является непонимание между детьми и родителями.

«Подростки не понимают... Родители не понимают...» Ве-Дущий бросает подросткам поочередно то синий, то красный Мячик. Те, кому попадает в руки синий мячик, заканчивают предложение «Подростки не понимают, что родители...». Те, Кому попадает красный — «Родители не понимают, что под-Ростки...». .....

В результате обсуждения игры делается вывод, что необходимо искать точки понимания в семье, учиться договариваться.

«Учимся договариваться». Подростки проигрывают различные конфликтные ситуации с родителями, стараются найти пути их разрешения. Примерные ситуации. Ь; *«Мама никуда не отпускает меня одну».*

«Я не могу покупать ту одежду, которую хочу».

«Меня заставляют рано ложиться спать».

«Не дают слушать громкую музыку».

Работа со сказкой.

Сказка про Крича *(М. Кирсанова)*

Ты, наверное, как все люди, любишь солнечные весенние дни. Ты идешь по улице, замечаешь почки на деревьях, которые вот-вот расцветут пышной зеленью, любуешься голубым небом и наслаждаешься той свежестью и сладостью воздуха, которая бывает только ранней весной. Пробуждение новой жизни вызы-.; вает внутри тебя какие-то новые чувства и... радость. *(■]* Но без чего не бывает всего этого? Ты ведь не только ви-,) дишь, но и слышишь, и без звуков жизнь казалась бы тебе не в такой интересной.

Неотъемлемая часть весны — пение птиц. Совершается ма->; ленькое чудо, когда птицы поют, — это звучание природы, которая пробуждается после молчаливой зимы.

Ты, должно быть, знаешь, что соловей всегда был символом ° этой музыки. Но не всегда соловьи пели с наступление весны. •*' Когда-то давным-давно, когда солнце еще не было таким ярким, трава такой зеленой, а небо таким голубым, на земле жила семья соловьев. Они были яркими. Их оперение поражало разнообразием цветов. Они летали в поднебесье, демонстрируя всем существам земным, как они прекрасны, и они я действительно были прекрасны. Соловушки любили друг дру-'" га и вместе свили замечательное гнездо. Но они не чувствова-■ * ли потребности петь: у них было прекрасное оперение, и не '■+■• было необходимости привлекать к себе внимание еще каким-то способом.

И вот в один хмурый серый день появился на свет в их гнездышке маленький птенчик, вылупившийся из яйца. И случилось что-то невиданное: он закричал, как показалось его родителям; но ты бы понял, что он запел. Все птицы очень удивились, что птенец поет, но еще больше удивились, когда увидели, что оперение его было серое — ни одного яркого перышка, ни одного разноцветного пятнышка. И этот маленький комочек издавал непривычный для птиц звук. С этого момента жизнь среди птиц стала для малыша невозможной. Его прозвали Кричалкой и выгнали из пернатой общины. Страшно было остаться в одиночестве, и он попросился обратно, но его пустили только с условием, что он никогда больше не будет издавать такие звуки. Кричалка согласился.

Шло время. Птицы забыли о том, что он мог петь, имя его сократилось до «Крича», и лишь перышки напоминали окружающим, что он был не таким, как другие. Он и сам забыл, что мог петь; лишь когда восходило солнце, в его груди сердце билось так сильно, что хотелось что-то сделать, что могло бы стать прекрасным ответом великолепному солнцу. Кричу было плохо, очень плохо, потому что ему нельзя было ответить. Все сильнее и сильнее тосковал он по пению, все труднее и труднее становилось Кричу в этой пестрой, но молчаливой птичьей общине. Он не мог больше так жить. Ведь жизнь нужна для счастья, для того чтобы существо могло понять, как прекрасна жизнь, как удивительна. И однажды, когда Крич, по обыкновению, наблюдал за восходом, он понял, что, если он сейчас не запоет, его жизнь останется такой же, как и его оперение. И он запел и разбудил своих сородичей. И они услышали прекрасное пение, именно пение, а не крик птенца. Оно переливалось, тон причудливо менялся как жизнь. Музыка захватила птиц. А Крич пел долго и красиво. Вся природа притихла, слушая его прекрасный голос. А потом он замолчал и улетел. Он летел долго, направляясь на восток, и каждый день он пел, оживляя природу своим голосом. И в один прекрасный день он встретил таких же маленьких птичек, с самым неприметным оперением, и они приняли его в свою стаю. И он был счастлив. Он нашел свой Путь в жизни, сумел понять себя.

Вопросы Эля обсужЭенио

—Почему птицы дразнили Крича?
—Почему Крич все-таки запел?
—Что значат слова «он нашел свой Путь в жизни, сумел понять себя»?
—Поможет ли понимание себя понимать других людей?

ЗянятиЕ 6. **Учимся аоговйривяться**

R1

«Эпиграф занятия». Занятие начинается с обсуждения фразы, которая записывается в тетради: «Каждый человек идет своим путем развития, переживает свои трудности и находит пути их преодоления».

«На **приеме у психолога».** Из участников выбирается один человек на роль психолога, другой — на роль его клиента. «Клиент» зачитывает текст, который ему подготовлен ведущим. «Психолог» пытается разобраться в ситуации, дать ему совет. Если выбранному участнику не удается разрешить ситуацию, его место занимает другой ученик.

«Я чувствую себя совсем одиноко... С родителями общаюсь «■" мало... Я люблю ездить за границу с родителями, потому что ■ они там не работают. А тут они все время работают, иногда [1]■■"' приходят домой, когда я уже сплю. Или так устают, что, придя домой, сразу спать заваливаются, даже не спросив, как у меня дела. А если я им что-нибудь рассказываю, они даже не слушают, только делают вид.

В классе у меня всего одна подруга. А с мальчишками я не дружу. Они все время шутят и издеваются над всеми, да еще ржут как ненормальные. А иногда и до меня докапываются, а я смущаюсь и не знаю, как себя вести.

А родители... Они покупают мне все, что я прошу. Говорят, что они для того так много трудятся, чтобы дать мне хорошее образование. Но мне кажется, что они иногда обо мне забывают, только и делают, что работают. Даже сказать им ничего нельзя — я их отвлекаю».

«Мои маски». Подростки вспоминают притчу про живот с пристежками (можно прочитать снова, если учащиеся забыли), делается вывод, что часто люди хотят показать себя не такими, какие они есть на самом деле. Поэтому «надевают различные маски». Что понимать под «масками»? Специальные формы поведения для достижения желаемого эффекта.

В притче о «животе с пристежками» присутствует маска самоуверенности: «Покажу себя уверенным, может, будет не заметна моя слабость». Далее совместно с учащимися выявляется наличие определенных масок у подростков.

Работа в тетради. Делаются записи в тетради: «Маска силы: "Как стукну — все будете меня слушаться». Маска манипулятора: "Я заставлю людей поступать так, как я хочу". Маска привлекающего внимания: "Буду вести себя плохо — на меня обратят внимание!" Маска застенчивого: "Я лучше помолчу — боюсь сказать не так. Но я очень хочу говорить". Маска прикольщика: "Приколюсь — может, и меня заметят"».

«Рисунок маски». Подростки выполняют рисунки, символизирующие те или иные маски людей. Маски они выбирают самостоятельно из числа записанных в тетради. Затем желающие рассказывают о том, какая маска им ближе и почему.

Работа с притчей. Подросткам читается притча «Дом масок»*, предлагается определить ее смысл. При этом оговаривается, что вариантов ответов может быть много, например: «У некоторых людей маски как бы прилипают к лицу, и они Уже не могут без них жить».

«Был такой Дом масок. В нем работал миллион людей. Входя туда, каждый должен был надеть маску, а выходя, остав-

* *Кротов В.Г.* Массаж мысли. М., 1997. С. 46.

лял ее на вешалке. Однажды ночью дом качнуло землетрясением, маски попадали и перемешались. Но у многих маски давно отпечатались на лице. Эти наутро легко отыскали свои маски и пошли работать. А остальные обрадовались и разбежались».

ЗйнятиЕ 7. **Учимся договариваться**

«Эпиграф занятия». Занятие начинается с обсуждения фразы, которая записывается в тетради: «Умение доверять другим людям является огромным богатством человека».

«На приеме у психолога». Из участников выбирается один человек на роль психолога, другой — на роль его клиента. «Клиент» зачитывает текст, подготовленный ведущим. Психолог пытается разобраться в ситуации, дать ему совет. Если выбранному участнику не удается разрешить ситуацию, его место занимает другой ученик.

«Мама говорит, что я стала слишком нервная. Правда, я часто плачу. Но мама меня во всем ограничивает. Постоянно оберегает. Надоело! Я бы хотела, чтобы родители стали меня уважать. А они считают, что я еще маленькая. Но я боюсь сказать им о том, что уже выросла. Боюсь, что они отвергнут меня. Я хочу быть самостоятельной. Но я очень люблю родителей». *Люся, 11 лет.*

Работа с притчей. Подростки слушают притчу «Глиндум-Фря»*, пытаются определить ее смысл. При этом оговаривается, что вариантов ответов может быть много.

«Фря ел сам себя. Это было его любимое блюдо. Ел-ел — и съел. Никто не сказал ему «приятного аппетита», ведь он был съеден. А сам Глиндум-Фря радовался, что наконец наелся любимым блюдом».

Кротов В.Г. Массаж мысли. М., 1997. С. 45.

После обсуждения определяется, к какой из масок эта притча больше всего подходит (маске застенчивости).

«Маски». Подросткам раздают по одному силуэту большой маски (размером с лицо). Каждый раскрашивает свою маску в соответствии с выбранным содержанием: прикольщика, «привлекателя» внимания или кого-либо еще. Затем ребята с помощью масок проигрывают ситуации из различных ролей, например, ведущий говорит: «Запишите домашнее задание из маски прикольщика, затем "привлекателя" внимания, застенчивого».

Теми 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека

11ель:

помочь детям обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека. ,,,,,,

ЗАНЯТ11Е 8. 3йЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ НУЖНА УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ?

«Эпиграф занятия». Занятие начинается с обсуждения фразы, которая записывается в тетради: «Человеку нужно прежде всего верить в себя».

Учащиеся делают вывод, что вера в себя необходима человеку для его развития, для достижения успехов в различных делах, долгой жизни.

«Портрет». Отвечая на вопросы ведущего, учащиеся устно «рисуют портрет» человека, который верит в себя.

— Если человек верит в себя, то какую одежду он предпо читает носить?

— Как общается с друзьями?

— С родителями?

«В чем проблема?» Ведущий предлагает ситуации, в которых проявляется неуверенность подростков. Учащиеся определяют, в чем проблема каждого подростка, что можно ему сказать, чем помочь.

«Вадик во всем старается быть похожим на других ребят. Только мама его не понимает, когда он просит купить такой же сотовый телефон, как у Вани и Толи. "Ведь у тебя же есть телефон, — говорит она, — неужели для тебя такое значение имеют какие-то вещи?"»

«Света боится одна выходить из дома. Проехать две остановки в автобусе или в метро для нее мучение. Она боится не чего-то конкретного, а просто ей беспокойно быть вне дома одной».

«Славу очень любят ребята и взрослые. Но у него есть своя тайная мука — ему трудно сказать о том, что он сам хочет. Если его спросить о чем-то важном, а хочет ли он этого, он обязательно скажет: "Не знаю, а как бы вы хотели?"»

«Ассоциации». Ведущий говорит о том, что вера в себя или уверенность в себе у каждого свои, и, чтобы ребята осознали это, предлагает игру в ассоциации. Он задает вопросы: «Если бы ваша вера в себя была деревом, то каким?», «Если погодой, то какой?»

«Символ моей веры в себя». Учащиеся в тетрадях рисуют символическое изображение «Вера в себя», затем по желанию рассказывают о своих рисунках.

Работа со сказкой. *Про мальчика Неудоба*

В стране Суворишь, там, где суровый климат и люди весь год ходят в толстых шубах и шапках, жил один народ. И то ли очень суровый климат влиял, то ли по какой другой причине, но жил он скучно и однообразно. Все думали только о том, как бы накопить побольше денег. Когда денег было уже очень много, люди искали способы их потратить: купить что-то подороже или съездить подальше. Потом потихоньку старели и так же тихо уходили из жизни.

Но там же в стране Суворишь жил мальчик, о котором мы сейчас расскажем. Звали его Неудоб, потому что с ним неудобно было родителям и учителям. Вечно он задавал взрослым какие-то странные вопросы, не хотел слушать их мудрых советов, а главное, не хотел он жить скучно и однообразно, а хотел изменяться, хотел развиваться, хотел искать и находить в себе новые возможности, хотел делиться искорками своего внутреннего света с окружающими людьми. Но то ли климат не позволял ему изменяться, то ли мешали люди вокруг него, застывшие в однообразном движении по кругу: заработать,

потратить, заработать... И казалось Неудобу, что и сам он здесь не развивается, и пошел он тогда в дальний путь, чтобы найти в других странах людей, которые ему помогут.

В сердце его было много отваги, поэтому он прошел много стран: теплых и совсем холодных, солнечных и звездных. Где-то люди вообще почти не жили, а все делали как во сне: во сне ходили в школу, на работу, женились и так же старились. Где-то, наоборот, жизнь искрилась и бурлила. Каждую секунду люди наполняли чувствами и смыслом. Каждый человек, с которым сталкивала жизнь, воспринимался как ценность, подарок, а общение с ним — как Встреча. Можно сказать, что люди в этой стране «пели» жизнь, а кто не умел петь, тот «танцевал» ее.

А что же наш Неудоб? Он спал вместе со всеми в Сонной стране, искрился в Искрящейся. Когда он уходил оттуда, то чувствовал, что приобрел много знаний, хотя все равно не нашел, как казалось ему, источник своего развития. «Неужели никто и никогда не поможет мне?» — думал он. А однажды странная мысль посетила его: «Ведь сонных людей никто не заставляет спать. У них всегда есть возможность сделать глубокий вздох и проснуться. А «петь» жизнь тоже не всегда просто, ведь очень трудно петь серое утро или мелкий холодный дождь. Так же трудно рассмотреть искренность за дежурной улыбкой Повстречавшегося тебе». И тогда вдруг понял Неудоб, что он уже получил помощь, потому что знает, кто может ему помочь.

Он с сожалением бросил последний взгляд на Искрящуюся страну, помахал рукой Сонной и медленно пошел по дороге к своей стране. Потому что он нашел свой Источник развития, доступ к своим силам, возможностям, целям и ценностям. И теперь ему очень хочется рассказать об этом другим. Может быть, им тоже захочется найти свой источник. А если очень сильно захочется, значит, они тоже его обязательно найдут.

Вопросы Эля обсужЭения

— Какой источник своего развития нашел Неудоб?
— Почему важно найти именно внутренний источник разви тия?
— Что будет с человеком, если он не захочет развиваться?

[1] Тропинка к своему Я

ЗЯНЯТ11Е 9. UCTO4HUKU УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

«Эпиграф». Занятие начинается с обсуждения ключевой фразы, которая записывается на доске и в тетради: «Каждому нужно знать, что и кто придает ему уверенность в себе».

«Копилка источников уверенности». Ведущий рассказывает о том, что человек чувствует себя уверенным, опираясь на внутренние или внешние источники силы. Совместно с ребятами собирается их «копилка» — называются те качества, способности, достижения, которые могут помочь человеку осознать свою уверенность.

Работа в тетради. На основании предыдущего обсуждения в тетради делается запись: *«Внутренние источники уверенности в себе:* ум, умение защититься, умение напасть, душевные качества, способности. *Внешние источники:* семья, друзья, природа, деньги».

«Мои источники уверенности». Учащиеся размышляют над тем, какие источники являются для них наиболее значимыми, отмечают это в тетради.

«Мои ресурсы». Учащимся раздаются карточки с позитивными утверждениями. Ребята вклеивают их в тетрадь и отмечают те утверждения, которые им подходят:

«Я могу это сделать».

«Я всегда думаю, что одно маленькое усилие — и будет результат»,

«Я достаточно умелый, чтобы сделать работу хорошо».

«Я могу, когда гЬворю себе, что я могу».

«Я могу измениться так, как считаю нужным».

«Я могу ответить так, как считаю нужным».

«Я имею право вслух говорить о своем мнении».

«Мое мнение может отличаться от остальных».

«Мое мнение интересно и важно для окружающих».

«Я *достаточно умен, чтобы быть успешным».*

«Меня все замечают даже, если я специально не привлекаю к себе внимания».

i

После этого желающие зачитывают те утверждения, которые они для себя выбрали и подчеркнули.

Работа с рассказом, тэ

Жил-был один шестиклассник. Звали его... Придумайте сами. Он очень хотел измениться, потому "что учился не так, как ему хотелось. В классе он мечтал быть первым, но тоже не получалось. Родители постоянно ругали его за различные слабости. Он действительно хотел измениться, но не мог. Он чувствовал, что дальше будет еще хуже, на душе было тоскливо. Но однажды к нему подошел один человек. Я даже не знаю, был ли он его другом или незнакомцем. Может быть, даже это была его мама или учительница. Этот человек сказал мальчику: «Не меняйся. Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Я люблю тебя просто за то, что ты существуешь». И мальчик вдруг почувствовал себя очень счастливым и начал просто радостно жить, так же принимая и любя окружающих. А через некоторое время заметил, что стал лучше учиться. А когда он заболел, то телефон «обрывали» его друзья. А мама ласково сказала ему: «Ты сильно изменился, сынок». — «Да, я изменился, — удивленно сказал мальчик, — и я буду меняться, потому что...»

Учащимся предлагается продолжить рассказ. Делается вывод, что человеку очень важно, чтобы его принимали таким, какой он есть. Это способствует его развитию. Можно предложить учащимся сравнить этот вывод с выводом, сделанным на прошлом занятии.

После обсуждения подростки заключают, что уверенному в себе человеку легче изменяться. А помочь стать уверенным может принятие тебя окружающими.

ЗянятиЕ 10. КАКОГО ЧЕЛОВЕКА МЫ НЯЗЫВЙЕМ НЕУВЕРЕННЫМ В СЕБЕ?

«Эпиграф». Занятие начинается с обсуждения ключевой фразы, которая записывается на доске и в тетради: «Неуверенность в себе имеет свои маски».

«Маски неуверенности». Ведущий предлагает учащимся догадаться, как можно назвать подростка, который:

— *Постоянно боится сделать ошибку.*

— *Боится сделать что-то не так.*

— *С трудом знакомится.*

— *Трудно начинает новое дело.*

Такого человека можно назвать **застенчивым.**

— *Смотрит на других свысока.*

— *Любит поучать других.*

— *Подчеркивает собственную значимость.*

— *Стремится, чтобы его заметили, любой ценой — даже нарушая правила поведения.*

Такого человека можно назвать самоуверенным.

Работа в тетради. В тетради делается запись: «Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность». Затем учащиеся рисуют эти маски. Ведущий обращает особое внимание на маску самоуверенности, поскольку многие подростки склонны путать ее с уверенной позицией.

«Какое поведение у ребят?» Ведущий зачитывает учащимся ситуации и варианты реагирования на них. Учащиеся определяют, к какому поведению относятся данные варианты — к застенчивому, уверенному или самоуверенному.

«Дима второй раз подряд просит Петю подежурить за него в классе. Петя отвечает: "Ты что, не можешь заставить кого-то? Или вообще забей на дежурство, вот еще проблему нашел — дежурство"». *(Самоуверенный.}*

<<Я достаточно умен, чтобы быть успешным».

«Меня все замечают даже, если я специально не привлекаю . к себе внимания».

После этого желающие зачитывают те утверждения, которые они для себя выбрали и подчеркнули.

Работа с рассказом,- j

Жил-был один шестиклассник. Звали его... Придумайте сами. Он очень хотел измениться, потому "что учился не так, как ему хотелось. В классе он мечтал быть первым, но тоже не получалось. Родители постоянно ругали его за различные слабости. Он действительно хотел измениться, но не мог. Он чувствовал, что дальше будет еще хуже, на душе было тоскливо. Но однажды к нему подошел один человек. Я даже не знаю, был ли он его другом или незнакомцем. Может быть, даже это была его мама или учительница. Этот человек сказал мальчику: «Не меняйся. Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Я люблю тебя просто за то, что ты существуешь». И мальчик вдруг почувствовал себя очень счастливым и начал просто радостно жить, так же принимая и любя окружающих. А через некоторое время заметил, что стал лучше учиться. А когда он заболел, то телефон «обрывали» его друзья. А мама ласково сказала ему: «Ты сильно изменился, сынок». — «Да, я изменился, — удивленно сказал мальчик, — и я буду меняться, потому что...»

Учащимся предлагается продолжить рассказ. Делается вывод, что человеку очень важно, чтобы его принимали таким, какой он есть. Это способствует его развитию. Можно предложить учащимся сравнить этот вывод с выводом, сделанным на прошлом занятии.

После обсуждения подростки заключают, что уверенному в себе человеку легче изменяться. А помочь стать уверенным может принятие тебя окружающими.

I О. КйКОГО ЧЕЛО8ЕКЯ МЫ НЯЗЫВЙЕМ НЕУВЕРЕННЫМ В СЕБЕ?

«Эпиграф». Занятие начинается с обсуждения ключевой фразы, которая записывается на доске и в тетради: «Неуверенность в себе имеет свои маски».

«Маски неуверенности». Ведущий предлагает учащимся догадаться, как можно назвать подростка, который: —-

Постоянно боится сделать ошибку.

— Боится сделать что-то не так.

— С трудом знакомится.

— Трудно начинает новое дело.

Такого человека можно назвать **застенчивым.**

— Смотрит на других свысока.

— Любит поучать других.

— Подчеркивает собственную значимость.

*— Стремится, чтобы его заметили, любой ценой — **даже** нарушая правила поведения.*

Такого человека можно назвать самоуверенным.

Работа в тетради. В тетради делается запись: «Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность». Затем учащиеся рисуют эти маски. Ведущий обращает особое внимание на маску самоуверенности, поскольку многие подростки склонны путать ее с уверенной позицией.

«Какое поведение у ребят?» Ведущий зачитывает учащимся ситуации и варианты реагирования на них. Учащиеся определяют, к какому поведению относятся данные варианты — к застенчивому, уверенному или самоуверенному.

«Дима второй раз подряд просит Петю подежурить за него в классе. Петя отвечает: "Ты что, не можешь заставить кого-то? Или вообще забей на дежурство, вот еще проблему нашел — дежурство"». *{Самоуверенный.)*

«Лена стала последнее время грустной и молчаливой, держится от всех в стороне, даже от лучшей подруги Маши. Маша подходит к ней: "Мне кажется, что ты чем-то подавлена. Может быть, нам попробовать обсудить ситуацию?"» *(Уверенный.)*

«Марина хорошо подготовилась к уроку, но когда учитель спросил ее, она не решилась ответить и, покраснев, сказала, что не выполнила задания». *(Застенчивый.)*

«Мама обещала поговорить с папой о возможности интересной поездки для Миши, но до сих нор этого не сделала. Миша сказал: "Я думал, мы с тобой договорились о том, что ты поговоришь с папой обо мне. Но этого не произошло. Мне кажется, что это можно сделать сегодня"». *(Уверенный.)*

«Сосед Леши ведет себя на самоподготовке очень шумно, вертится и мешает Леше. Он говорит ему: "Да заткнешься ты, наконец? С такими легкими заданиями справиться не можешь!"» *(Самоуверенный.)*

«Надень маску». Каждому участнику предлагается выполнить какое-либо действие, «надев» сначала маску застенчивое ти, потом — самоуверенности, затем — уверенности:

— *Подойти и спросить: «Как тебя зовут?»*

— *Улыбнуться.*

— *Спросить: «Как поживаешь?»*

«На приеме у психолога». Из позиции уверенного человека необходимо побыть в роли психолога и помочь маме.

«Уважаемый психолог! Ситуация, в которой оказалась наша семья, может быть, очень типична, но поскольку она касается нашего ребенка, то кажется нам сложной и требующей безотлагательного решения.

Мы боимся своими неправильными действиями, словами, реакциями на поступки испортить отношения с дочерью, порвать ту нить близости и доверия, которая связывала нас. Поведение же нашей девочки в последнее время требует, как нам кажется, нашего активного участия в разрешении возникшей проблемы. Суть ее заключается в том, что наша дочь — дрб-

рая, доверчивая, открытая, мягкая, заботливая девочка — вдруг стала проявлять признаки постоянного недовольства всем и всеми, (и, наверное, прежде всего собой), обиды, выказывать раздражение, грубость и даже агрессию.

Ребенок изменился просто на глазах. Самое страшное, что все эти чувства чаще всего направлены на самых близких людей, которые любят ее и желают только добра. Очень просим вашего совета и надеемся на помощь».

Работа со сказкой. *Маленькая Волна* *(К. Ступницкая)*

Давным-давно в синем море родилась Маленькая Волна. Была она слегка зеленоватая, с аккуратным белым гребешком, который очень ей шел. Были у нее родители — Большие Голубые Волны. Иногда они плавали далеко в море, у самого горизонта, иногда подплывали к какому-нибудь берегу. У них были друзья-волны — взрослые и дети.

Дети-волны были большие шалуны. Они любили играть в догонялки, сбивая взрослых с ног. У берега они шумели так громко, что их задорный плеск слышался далеко-далеко. Иногда они подхватывали какую-нибудь щепку или ракушку и бросали ее друг в друга.

Не такой была наша Маленькая Волна. Всем она казалась серьезной и сдержанной девочкой. Она никогда не капризничала, как другие, не шумела, все, о чем бы ни попросили ее старшие, она делала даже тогда, когда ей этого не очень хотелось. Некоторым это казалось странным, но большинство было ею довольно, ведь с ней совсем не было хлопот. Сама Маленькая Волна тоже замечала, что отличается от других детей. Она часто плавала в стороне, когда другие дети-волны затевали свои шалости. Маленькая Волна почему-то была убеждена, что нужно быть послушной. Обычно ей это давалось легко. Но были и такие случаи, когда это было непросто. Например, когда однажды она увидела, как двое мальчишек-волн подхватили маленькую рыбешку и стали ею перебрасываться, а та не могла от них убежать. Маленькая Волна тогда сильно разозлилась, ей даже захотелось ударить одного из них, но она тут же себя одернула. Ведь волнам нельзя злиться. Все знают, что, когда волны злятся, могут произой-

ТИ очень плохие вещи — например, кораблекрушение. Были и другие случаи, когда Маленькая Волна злилась, но всякий раз ей удавалось сдержаться. Но вот беда, Маленькая Волна не знала, что даже когда злость сдерживаешь, она никуда не девается, а остается внутри тебя. Сама того не замечая, Маленькая Волна стала потихоньку расти и темнеть.

Однажды тетушка послала ее отнести к берегу большую доску. Доска эта была слишком тяжелой для Маленькой Волны. К тому же приближалось ее любимое время — закат. Она хотела полежать и посмотреть, как тает солнце в море и появляются первые звезды. Но поскольку Маленькая Волна была послушной и взрослым не перечила, то понесла доску к берегу. Она подумала, что если поспешит, то еще успеет до заката.

У берега в это время плескались другие дети-волны. Заметив Маленькую Волну с ее ношей, они решили ее подразнить. Выхватили у нее доску и стали перебрасываться. Маленькая Волна очень разозлилась: они забавляются, а ей надо выполнить задание, к тому же солнце уже начало садиться. Наконец ей удалось забрать у них доску и выбросить на берег. Усталая, она возвращалась обратно, но солнце уже почти село. И тут ей стало так обидно! Она плыла и чувствовала, что никак не может унять свою злость. Злость становилась все больше и больше, и сама Маленькая Волна тоже увеличивалась. В какой-то момент она с ужасом поняла, что ее гребень поднялся высоко-высоко. Ее было не узнать — Маленькая Волна стала совсем черной. Все внутри напряглось и зашипело. Глянув вниз, она увидела рыбака в лодке и поняла, что обрушится прямо на него. Шум внутри ее все нарастал, и вдруг она с грохотом упала, разлетевшись на тысячу брызг. Лодка рыбака сломалась, и его увлекло в море. Но Маленькая Волна уже этого не замечала. Она чувствовала удивительную силу. Рассыпавшись на брызги и пошумев, она вновь собралась. Теперь она была гораздо сильнее, чем раньше. Она повернула обратно, подхватила рыбака и вынесла его на берег.

Когда она вернулась, взрослые волны стали хвалить ее за то, что она спасла человека. Она и сама была этому рада. Но еще больше ей нравилось то чувство, которое она теперь испытывала: вся злость, что была в ней раньше, выплеснулась, и теперь внутри освободилось место для чего-то другого, а те

cl'J
·"·I

силы, которые раньше она тратила на то, чтобы злость сдерживать, теперь вернулись к ней.

На следующий день, когда Маленькая Волна проснулась, ей так захотелось побегать, что, забыв про все запреты, она побежала играть в догонялки вместе с другими детьми-волнами. Вчерашние события научили ее, что иногда стоит сделать то, что хочется.

Вопросы Эля обсуждения

— Нужно ли было Маленькой Волне всегда быть послушной?
— Почему после случая с рыбаком к ней вернулись силы? На что она их тратила?
— Что постоянно сдерживала Маленькая Волна?
— К чему это привело?
— Как бы вы сформулировали основную мысль сказки?

I I . Я СТЯНОВЛЮСЬ УВЕРЕННЕЕ

«Эпиграф». Занятие начинается с обсуждения ключевой фразы, которая записывается на доске и в тетради: «Поражение — прекрасная возможность научиться чему-то новому».

«Высказывания». Для выполнения следующего задания необходимо заранее заготовить листочки с надписями. *«Ты умеешь открыто высказывать свое мнение». «Ты позволяешь себе одеваться так, как считаешь нужным». «Ты спокойно доказываешь свою точку зрения». «Ты разрешаешь себе иметь убеждения, отличные от других». «Ты слушаешь ту музыку, которую хочешь». «Ты умеешь открыто выражать свои желания».*

«Ты позволяешь себе не соглашаться с другими, если считаешь это нужным».

«Ты чувствуешь себя комфортно с любыми людьми».

I

«Ты ощущаешь свою ценность и уникальность».

«Ты действительно понимаешь, что способен на многое».

«Ты можешь добиваться успеха, если захочешь».

«Ты осознаешь богатство твоего внутреннего мира».

Листы с этими утверждениями вклеиваются в тетради. Подростки размышляют над тем, какие утверждения соотносятся с их представлениями о себе, отмечают их значками. Затем группа пытается догадаться, какие утверждения выделил и подчеркнул в тетради каждый участник (обычно это задание занимает много времени).

Работа со сказкой.

Молодое дерево *(К. Ступницкая)*

В далекой стране на берегу моря рос сад. Там было много разных деревьев: одни высокие, с густыми кронами, другие — не очень, похожие кусты, у одних были чудесные плоды, на других распускались цветы необыкновенной красоты и аромата. В этом саду отдыхали путники, а птицы вили гнезда. И было там одно Молодое дерево, похожее на наши яблони. Шел май, и ему предстояло его первое лето.

Сад в это время особенно прекрасен. Деревья только что оделись свежей листвой, на одних уже появились цветы, на других — бутоны. Уже прилетели птицы и весело щебечут по утрам. Морской бриз приятно щекочет листочки и ветки. Но, несмотря на все это, наше Молодое дерево чувствовало себя неважно. Его ветки, казалось, стали расти в два раза быстрее и от этого все время ныли. Впервые появившиеся бутоны болели. Его корни уставали тянуть влагу из земли, отчего листья стали вянуть. Да еще на некоторых ветках появился неприятный серый грибок. Это особенно расстраивало Дерево, ведь ему так хотелось быть красивым — это главная задача деревьев этой породы.

Нездоровый вид Молодого дерева, его корявые непропорциональные ветви очень раздражали взрослые деревья. Они говорили ему: «Лучше работай корнями!», «Поверни бутоны к солнцу!», «Как же так?! Ты совсем не шелестишь листвой, это неправильно!» И от всего этого Молодое дерево еще больше

переживало. Ему было не понятно, что с ним происходит, и это пугало его. В самом деле, почему все вокруг набираются сил и хорошеют, а оно становится все более неуклюжим? Иногда оно начинало думать, что дело действительно в корнях, и старалось сильнее ими работать, но очень быстро уставало и чувствовало себя еще хуже. Ему хотелось пошептать вместе со всеми, но листья не слушались, и получалось, что оно только мешает.

Шли дни, и наступило лето. И вот однажды на море начался шторм. Волны поднимались почти к небу, шипели и разбивались о берег. Небо почернело, и тучи клочьями свисали с него. Поднялся сильный ветер и стал трепать деревья. Самые большие из них подняли крик, оповещая округу, что идет буря, старые кряхтели ветвями, молодые напрягали все силы, чтобы удержать листья. А наше Молодое дерево совсем растерялось. Ему стало так страшно от шума и темноты, что оно совсем забыло, что надо укрыть бутоны, его ветви не могли сопротивляться ветру, и их гнуло во все стороны, слабые листики улетали. Дерево подумало, что пришел его конец. Но через пару часов шторм закончился, а оно все еще стояло. Оглядевшись вокруг, оно увидело сломанные ветви своих сосе-1ей на земле. Само оно потеряло много листьев и часть бутонов.

Наступила ночь, пошел мелкий дождик. Молодое дерево грустило, оно думало, что следующей бури ему не пережить. 1! вообще стало казаться, что жить незачем, ведь таким красивым и сильным, как большие деревья, ему никогда не стать.

Следующий день выдался солнечным и жарким. Птицы чи-«1ли гнезда, деревья пытались залечить раны смолой. Молодое дерево все грустило. Старшие хотели было отчитать его, 1то не удержало бутоны, да махнули на него ветвями. Блишлся полдень. Тут к саду подошла старушка. Видно было, гго она измождена жарой и еле идет. Молодое дерево росло за самом краю сада, и, проходя мимо него, она оперлась о его Ьтвол, да тут же и села на землю. «Нет сил идти дальше», — сказала она. Облокотившись о ствол, она посмотрела на корярые ветки с редкой листвой и вздохнула: «Солнце такое горячее, а у этого дерева и тени-то почти нет!» Молодое дерево так расстроилось, что не может укрыть старушку от жары,

что ему захотелось плакать. Но ведь деревья не плачут. И вдруг оно почувствовало, что у самого основания его нижней ветки, там, где болело еще с бури, что-то течет. Оно очень удивилось, глянуло и увидело маленькую блестящую капельку смолы. Никогда раньше такого не случалось. За первой капелькой появились и другие, а ветка перестала болеть. Старушка тоже заметила появление смолы. Она достала из сумки чашку с ложкой, собрала ею немного смолы и положила в чашку, долила воды, размещала и выпила.

«Оказывается, это непростое дерево», — сказала она, вставая. Она обошла его вокруг, потрогала ветки, осмотрела листья. «Видно, еще молодое совсем, — продолжала она, — вчерашняя буря тебя потрепала. Ну ничего! Ты у моря растешь, здесь бури часты. Много их еще будет, но ты не бойся. У тебя смола чудесная, она все твои раны залечит». Старушка еще раз обошла вокруг дерева, погладила его ветви и ушла.

Молодое дерево взмахнуло веткой ей вслед. Ему впервые за долгое время вдруг стало спокойно и хорошо. Оно рассматривало свою смолу, которая так чудесно переливалась на солнце. Оно почувствовало, как корни без усилия забирают влагу из земли и она бежит по его стволу и веткам, а с ней разливается и сила. Потом оно взглянуло на море, такое страшное вчера, а сегодня прозрачно-голубое и безмятежно бормочущее. Зашло солнце, и его последние оранжевые лучи покинули сад.

Просыпаясь следующим утром, Молодое дерево услышало, что его взрослые соседи перешептываются, называя его имя. Открыв глаза, оно взглянуло на них, потом на себя и увидело на своих ветках прекрасные нежно-розовые цветы. Оно так обрадовалось! Зашелестело листьями. Все вокруг стали поздравлять его с первыми цветами и говорить, какие они красивые. Это было правдой. А оттого, что ветки Молодого дерева были немного кривыми, оно выглядело еще более необыкновенным.

В то лето было еще несколько бурь. Молодое дерево, хот: и боялось каждый раз, все-таки пережило их. Выжили даже очень старые деревья, и в саду это всех очень радовало. Листва на Молодом дереве стала гуще, а в августе на нем появились первые плоды.

ЗпнятиЕ 12. Уверенность и сймоувйженце

«Эпиграф занятия». Занятие начинается с обсуждения ключевой фразы, которая записывается на доске и в тетради: «Действительно уверенный в себе человек относится к себе с уважением».

«Я горжусь». Участникам предлагается закрыть глаза, представить себе лист бумаги, мысленно написать на нем слова «Я горжусь тем, что я...», а затем закончить это предложение с использованием различных вариантов. Обсуждая результаты упражнения, ведущий вводит понятие самоуважения (самопринятия).

«Звезда самоуважения». На доске вывешивается плакат с позитивными качествами. Учащимся предлагается, опираясь на эти качества, изобразить звезду своего самоуважения следующим образом. В тетради они рисуют звезду с лучиками (число их определяется желанием каждого), выбирают из списка качества, которые находят у себя, и записывают их на лучиках звезды. Звезду можно каким-либо способом украсить. (Звездочки можно заранее вырезать из бумаги и раздать ребятам, чтобы они их вклеили в тетради, а затем записывали на лучах свои качества.)

На плакате могут быть указаны следующие качества: активность, альтруизм, артистичность, бескорыстие, благородство, великодушие, воля, доброжелательность, дружелюбие, жизнелюбие, заботливость, интеллигентность, искренность, любознательность, мудрость, оптимизм, остроумие, отважность, отзывчивость, правдивость, приветливость, решительность, романтичность, собранность, способность созидать, трудолюбие, терпимость, тактичность, точность, улыбчивость, умение быть благодарным, умение понимать, умение слушать, упорство, уступчивость, честность, щедрость.

«Волшебное зеркало». Группе нужно посмотреть в него, постараться увидеть по очереди каждого участника и разглядеть в зеркале все сильные стороны, за которые его уважают Родители, учителя, друзья.

Работа со сказкой.

На дне моря *(Н. Шилова)*

Глубоко-глубоко на дне моря обитают морские звезды.

На первый взгляд кажется, что в их жизни нет ничего особенно интересного: ползают себе но дну, ничего не делая, едят да спят. Но это только на первый взгляд-Звезды живут семьями. Историю одной такой семьи я и хочу вам рассказать.

Наша звездная семья жила под большим темно-серым кораллом, который окружали бойко разросшиеся водоросли ламинарии.

Два раза в неделю звезда-мама рыхлила под ними песок и выгребала отмершие листья, из которых варила абсолютно несъедобный суп.

Каждый день звезда-папа уходил на добычу пропитания. Возвращался он поздно вечером уставший и раздраженный, так как достать еду в последнее время стало просто невозможно. Еще в этой семье жила звездочка-дочка. Ее звали Карина, и ей был уже год с лишним. Для морской звезды это приличный возраст.

Карина ходила в звездную гимназию, где ее учили правилам выживания в море. После гимназии она возвращалась домой и помогала маме-звезде по дому. Й вот в жизни Карины наступил ужасный и очень странный период: ее стали считать взрослой, причем эта взрослость была однобокой, кажущейся, на самом деле ее не было.

Все старшие звезды говорили ей, что вести себя надо иначе, думать надо иначе, говорить иначе, потому что она теперь взрослая. Но принимать решения ей не давали. Однако это еще не полбеды, Карина могла это понять и жить дальше.

Была другая причина для расстройства и переживаний — это ее панцирь, ее внешность. Около двух месяцев назад она начала активно меняться: панцирь стал тонким, на нем появились впадины и выпуклости. Звездные лучики стали какими-то кривыми и опухшими.

Конечно, не только с Кариной стали происходить такие изменения, но это было слабым утешением. К тому же ее ровесницы были намного привлекательнее, хотя они тоже росли. И с ними все общались, они всегда были в центре внимания, а ее, кривую и некрасивую звездочку, естественно, никто не замечал.

Да еще звезды-родители, которые постоянно твердили, что Карина и так красивая, что внешность не главное, что с возрастом все изменится. Но это с возрастом, а теперь как жить? Карина хотела, чтобы ее замечали сейчас, сейчас приглашали в гости, а не потом, когда-то в будущем.

И вот когда ее в очередной раз не пригласили на день рождения, Карина поняла, что она никому не нужна. Она сидела в своей коралловой комнате, чувствуя себя забытой, брошенной, никому не нужной, и горько плакала. Жизнь проходила мимо нее, она не видела ничего радостного в будущем. «Если все так плохо, — спросила себя Карина, — зачем же мне тогда жить?» Этот вопрос, а точнее, ответ на него, который она даже вслух боялась произнести, напугал ее.

И в этот момент она увидела себя в зеркале: на нее смотрело съежившееся, зареванное существо с маленькими красными, опухшими глазенками. «Просто ничтожество какое-то... — подумала Карина и сама возмутилась этому. — Это неправда, я не ничтожество! Да я не суперзвезда, но ведь звезда! У меня есть друзья, которые меня понимают и ценят, пусть их немного, но ведь все-таки есть! И в конце концов, у меня есть мозги, я сообразительная, пусть об этом не все знают, но все в моих руках».

Сказав все это, Карина поняла, что она верит в себя, в свои силы, в свои способности. И с этой мыслью она умиротворенно заснула. Следующую неделю Карину никто не мог узнать: она отвечала на уроках, помогала одноклассникам выполнять задания, она была веселой, жизнерадостной и общительной. К ней стали обращаться за помощью, прислушиваться к ее мнению. И она как-то незаметно для себя оказалась в центре внимания других морских звезд.

Вот такая вот история приключилась в одной звездной семье глубоко-глубоко на дне моря.

Вопросы Зла обсужЭения

— Почему огорчалась Карина?

— Что ей не нравилось в себе?

— Почему она не верила взрослым?

— Как Карине удалось поверить в себя?

ЗонятиЕ 13. Уверенность и к другим

«Эпиграф». Занятие начинается с обсуждения ключевой фразы, которая записывается на доске и в тетради: «Действительно уверенный в себе человек относится с уважением к окружающим»

«За **что** я **уважаю...»** Ведущий говорит учащимся, что можно не любить человека, но уважать его за те или иные качества. Предлагает тем учащимся, которые считают, что они уважают своих товарищей, поучаствовать в соревновании. Для этого выбираются два участника. Они по очереди заканчивают предложение: «Я уважаю (называют имя учащегося из класса) за его (называют качество)». Повторять названных учащихся нельзя. Тот, кто будет думать более трех секунд, считается проигравшим.

«Портрет». Ведущий просит ребят подумать, какие качества в других людях, по их мнению, достойны уважения, затем поразмышлять над тем, присутствуют ли они в них самих. Можно «нарисовать» устный «портрет» сверстника, учителя, родителя, который вызывает уважение у большинства учащихся. А можно сделать в тетради таблицу из трех столбиков и в каждом записать вызывающие уважения качества сверстников, родителей, педагогов.

«Подумай». Учащимся предлагается подумать над вопросом: «Бывает ли так, что человека не за что уважать?» В результате обсуждения делается вывод, что мнение о том, что некоторых людей не за что уважать, является неверным. В каждом человеке есть «светлая» сторона, хотя она в данной ситуации может и не проявляться. Далее подростки выбирают одного из участников и пытаются фантазировать о том, какие неизвестные им качества, за которые можно уважать, данный подросток проявляет дома или где-то в другом месте. .

Работа со сказкой.

Превращение

Жила-была на свете гусеничка. Она была маленькой, черной и ничем не приметной, поэтому все ее звали Чернушкой. Маленький листик под одним из цветочков, которые росли на большой поляне, был ее домиком.

Каждый день гусеничка выползала из своего домика и завороженно наблюдала за прекрасными бабочками, порхавшими с цветка на цветок. Яркие крылышки бабочек переливались всеми цветами радуги. «Какие они красивые, — думала маленькая гусеничка, — словно разноцветные искорки, блестящие и сверкающие». Больше всего на свете ей хотелось подружиться с бабочками. Но гордые бабочки не хотели дружить с гусеничкой. «Ты маленькая, черненькая, совсем некрасивая и не умеешь летать. Как мы можем дружить с тобой, Чернушка?» — со смехом отвечали бабочки и, закружившись в хороводе, улетали высоко в небо. Крупные слезы капали из глаз гусенички. Никогда еще она не чувствовала себя такой одинокой и отвергнутой, как в этот момент. С низко опущенной головой Чернушка тихонько поползла к себе домой. «Я никогда не смогу стать такой, как эти прекрасные бабочки», — вздохнула Чернушка и крепко уснула, завернувшись в тугой кокон одеяла.

Наступил следующий день. Яркое солнце осветило поляну, согрело каждый цветочек. Хороводы бабочек поднялись в небо и закружились в причудливом танце. Как обычно, гусеничка выползла из домика, чтобы хоть издали полюбоваться на бабочек. Но что случилось? Вдруг бабочки оставили свои цветочки и стали порхать вокруг Чернушки. «Какая красивая! А какие у нее крылышки! Как замечательно она переливается на солнце!» — слышала гусеничка отовсюду восхищенные возгласы бабочек. Чернушка молчала и только недоуменно смотрела на них. А бабочки кружились вокруг гусенички и звали ее танцевать в воздухе.

На одном из листочков осталась утренняя капля росы. Гусеничка внимательно вгляделась в свое отражение. Нет, она уже не была маленькой, незаметной Чернушкой. Она теперь стала прекрасной бабочкой с большими крылышками, необыкновенными, сверкающими и переливающимися на солнце.

Только кончики крылышек были глубокого черного цвета — как бархат.
Оказалось, надо было просто чуть-чуть подождать, чтобы из незаметной гусеницы превратиться в красивую бабочку!
Бабочка радостно рассмеялась, взмахнула крылышками и отправилась в свой первый полет. А бабочки, которые раньше не принимали Чернушку, восхищенно смотрели ей вслед.

Марго

В одном лесу, на самой красивой солнечной полянке, среди цветов и душистых трав жила Марго — удивительно красивая, совсем юная, только недавно появившаяся на свет из мягкого кокона бабочка. Она совсем не знала, что такое мир и каждый прожитый час приносил ей много интересных открытий. Марго была робкой, застенчивой и, как полагается любой маленькой леди, очень воспитанной. Она вставала с восходом солнца, умывалась холодными капельками росы, прихорашивала свои прекрасные крылья, а потом целый день порхала с цветка на цветок, лакомясь нектаром, и танцевала, кружась в теплых лучах солнышка.
В одно прекрасное утро Марго проснулась от жужжания пухлой пчелки Гали, которая собирала нектар в свой улей.
— Здравствуй, Марго,— поздоровалась Галя. — Ты опять целый день будешь танцевать?
♦ — Ах, — прикрыла глаза Марго. — Это единственное, что
^ я умею... Я еще маленькая и не знаю, для чего я живу.
— Все должны что-то делать, — проворчала Галя, — напри мер, собирать нектар.
Галя улетела с большим запасом нектара. Марго пожала хрупкими плечиками, соорудила корзинку из головки колокольчика и, следуя совету пчелки, стала собирать нектар. Но ручки у нее быстро устали, нектар все время проливался и пачкал прекрасные крылья. Марго загрустила и села на ромашку отдохнуть.

—Привет, Марго! — радостно затрещал кузнечик Кузя. — Ты почему грустишь?

—Я не умею собирать нектар...— вздохнула Марго.

—Да, это плохо, — согласился кузнечик. — А ты научись прыгать высоко-высоко, как я!

—Вот еще, глупости какие! — раздался тоненький голосок. Это был дождевой червячок Афоня.

—Марго должна научиться рыхлить землю...

—Тогда она испортит свои прекрасные крылья! — пробасил жук-скарабей. — Если бы она не была такой неженкой, то ка тала бы навозные шарики, как я.

—Нужно быть сильным, — процедил сквозь зубы муравей Матвей, — тогда можно приносить пользу.

Насекомые, собравшиеся на полянке, стали спорить, что должна уметь Марго. Но так как Марго ничего делать не умела, а по природе своей и не могла, спор был бесполезным, и насекомые пришли к выводу, что Марго самое бесполезное существо на свете.
Марго было очень горько, ведь никто не мог ее защитить, никто не мог объяснить ей, для чего живут прекрасные бабочки. Она чувствовала себя самой несчастной маленькой леди. Марго тихонечко заплакала под незабудками и не заметила, как день стал подходить к концу. Марго вспомнила, что ночью все порядочные леди должны спать, ведь все насекомые, которых она знала, рассказывали ей страшную историю о том, что ночью на поляне загораются страшные огни и поднимается ужасный стрекот. Никто из рассказывавших не знал, что это такое, ведь ночами они тоже спали, но все очень боялись неведомых огоньков и стрекота.
Марго оглянулась. Пока она грустила, солнце зашло за горизонт, не успев с ней проститься до завтра, и вокруг стало темно и очень-очень страшно. Марго хотела заснуть прямо здесь, под незабудками, но она знала, что порядочные леди спят только в своих домах. Тяжело вздохнув, она полетела к цветку, который был ее домом. Она летела низко и медленно, осторожно порхая с цветка на цветок, потому что очень боялась ужасных огней, о которых ей говорили. И вдруг она увидела их.
Миллионы ярких переливающихся огней повисли на травинках, ничуть не тускнея иод ярким светом луны, а вокруг разливался странный звук. Марго испугалась не на шутку. Она притаилась за толстым стеблем чертополоха и стала присматриваться. Вскоре Марго заметила, что она, сама того не желая, залюбовалась прекрасными огонечками и заслушалась

стрекотом. Чем больше она вслушивалась, тем больше ей нравился этот звук, постепенно превратившийся в песню, которую она так часто слышала во сне. Еще немного опасаясь, Марго решила подойти поближе. Сколько усилий ей это стоило! Но она знала, что маленькие леди всегда могут постоять за себя, и поэтому осторожно продвигалась вперед.

Подойдя совсем близко, Марго увидела, что огоньки — это жучки, они шевелят усами, издавая такой успокаивающий и родной звук!

—Вы кто? — спросила у них Марго.

—Мы — сверчки. А ты кто?

—Я — бабочка. Я никогда не видела такой красоты... — восхищенно прошептала она, — и только во сне слышала та кую красивую песню.

f — Спасибо на добром слове, — ответили сверчки. — Ты ,*n* тоже очень красивая. Только ведь бабочки ночью спят. Почему ты не спишь?

о Марго рассказала им все. И о том, как насекомые спорили, ;>■ что ей нужно делать, а потом назвали бесполезным существом, л* и о том, что никто не знает, кто такие сверчки, и боятся их. И о том, что она не знает, для чего появилась на свет.

Сверчки успокоили Марго. Они рассказали ей, что у каждого есть свое предназначение и рано или поздно он узнает его. И Марго, когда вырастет, сама решит, чем ей хочется заниматься.

Марго благополучно добралась до дома и уснула. И до самого рассвета ей снились удивительно красивые сверчки, сквозь сон она слышала их прекрасную песню, и ей совсем не было грустно.

Вопросы Эля обсуждения

— Согласны ли вы, что важно не только уважать другого человека, но и уметь проявлять уважение?

— Кто из героев сказки проявил принятие, уважение к дру' 6,, гим? Как это помогло Марго?

-,;, — Были ли у вас ситуации, когда вы проявляли уважение к другим и этим помогали им?

ЗннятиЕ 14. Уверенность в себе и милосЕРпиЕ

•**«Эпиграф».** Занятие начинается с обсуждения ключевой фразы, которая записывается на доске и в тетради: «Уверенный в себе человек умеет быть милосердным». При обсуждении делается вывод, что быть милосердным — это уметь проявлять добрые чувства, помогать любому человеку, оказавшемуся в беде.

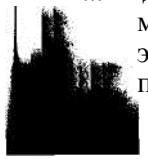
«Кто нуждается в милосердии?» Подростки обсуждают, какие люди прежде всего нуждаются в милосердии.

«Качества милосердного человека». Подростки в тетради самостоятельно записывают качества милосердного человека. Затем эти качества обсуждаются в группе. Можно предложить ребятам оценить самих себя, то есть поставить плюсики около тех качеств, которые, как им кажется, у них есть.

«С кем бы я мог согласиться?» Подросткам читаются выдержки из сочинений о милосердии. После каждой выдержки они говорят, с какими мыслями они могли бы согласиться и почему.

«...Основы милосердия должны воспитываться в человеке с раннего детства. Будучи ребенком, человек должен иметь представление о добре и зле, жестокости и милосердии. Даже самая маленькая бескорыстная помощь облагораживает душу. Но почему же происходит отлив милосердия в нашей жизни? Рассуждая о ней, мы реально ее не проявляем. Ответ очевиден. Наша жизнь диктует такие условия, что в постоянной борьбе за существование человеческая душа черствеет. И с грустью можно сказать, что милосердие перестает быть жизненно необходимым качеством. Но без милосердия человечество превратится в сборище одиноких существ, борющихся за собственное существование...» *Алексей Панин*

«...Я думаю, что чувство милосердия всегда будет нужно в мире. Люди должны помогать друг другу. Но не каждому это под силу». *Даша Трошева*



«Милосердие — это умение почувствовать страдания дру гих. Но почему не все люди способны на сострадание? Я счи таю, что многие просто не способны па это. Их душа не может испытывать такие сложные чувства. Быть милосердным трудно, но приятно. Приятно осознавать, что ты кому-то нужен. Но быть милосердным — важно прежде всего для тебя, для твоей души. Без милосердия ты станешь жестоким. И долго твой жестокий мир не просуществует». *Аня Седова*

"n

«Золотые фразы». Подросткам предлагается придумать и записать в тетрадь собственные мысли по поводу милосердия.

ЗйнятиЕ 15. Уверенность в себе и непокорность

«Эпиграф». Занятие начинается с обсуждения ключевой фразы, которая записывается на доске и в тетради: «Сила и влияние человека подрываются стремлением к обязательному совершенству».

«Портрет». Учащиеся составляют устный коллективный портрет ученика, которым обычно довольны взрослые (учите ля и родители), хвалят его и ставят в пример. На доске запи сываются его действия.

Ученик:

— чистит зубы;
— слушается взрослых;
— учит уроки;
— сидит тихо;
— разговаривает вежливо.

Затем на доске добавляется перед глаголами большое НЕ, которое помогает «увидеть» непокорного и непослушного ученика.

«Закончи предложение». Учащиеся заканчивают предложения: «Непокорность мешает, когда...»; «Непокорность помогает, когда...»

Далее они делают вывод о том, что непокорность — это первый шаг проявления самостоятельности. Уверенный в себе человек может проявить непокорность, если это не вредит другим.

«Корзинка непослушания». Подростки собирают «корзинку непослушания» — вспоминают или придумывают самые интересные случаи непослушания, определяют, являлись ли эти случаи «шагами» к самостоятельности, не обижали ли они других.. Можно собрать «копилку слов» непокорного подростка и записать на доске и в тетради: не хочу, не буду, не так, нет, никогда. Затем проводится конкурс на самое «непокорное» озвучивание этих слов, делается акцент на различии между непокорностью и агрессией.

Работа со сказкой

Сказка про телефончик

Учился в одной школе сотовый телефончик. Вернее, конечно, не телефончик, а его хозяин. Но это не столь важно. Потому что телефончик каждый день ходил в школу в кармане своего хозяина и оттуда слушал все уроки. Больше всего он любил историю. А меньше всего, как ни странно, перемены, потому что в это время все ребята дружно доставали свои телефоны. И те, промолчавшие весь урок, начинали громко хвастаться друг перед другом: «Посмотрите, какой я крутой, сколько функций я имею!» — «А я круче, обратите внимание, какой у меня корпус!» — «А я...». А наш телефончик во время этих разговоров только грустил, потому что корпус у него был самый обычный и голос тоже. Правда, он умел хорошо делать свое дело — он громко звонил. Но это никого не интересовало. Все только смеялись над ним, дразнили и предлагали не позорить их и отойти в сторону.

Погрустил, погрустил наш телефончик и решил потеряться. Тихо выпал он из кармана хозяина, когда тот проходил по школьному двору, и спрятался в кустах. Там уже лежала чья-то пластмассовая кукла с закрывающимися глазами.

То ли спал он, то ли дремал, когда услышал голос своего хозяина: «Телефон, где мой телефон? Я потерял его!» Навер-

ное, хозяин был с другом, потому что послышался другой голос: «Не грусти, может быть, тебе купят новый, с разными наворотами». Но хозяин не согласился с ним: «Но я хочу найти свой. Посмотри, как легко потерять то, что имеешь. И как трудно найти».

Телефончнк задумался: «Правда, как легко потерять то, к чему привык и на что обычно не обращаешь внимание. Я привык к тому, что меня любят и обо мне заботятся. Перестал радоваться теплоте знакомых рук. Видел только короткие перемены, наполненные насмешками. И эти небольшие отрезки времени стали для меня всем»

А в это время солнце осветило кусты и сам телефон. Мальчик радостно вскрикнул: «Ты здесь!» — «Я здесь, — ответил телефон. — Я теперь рядом с тобой. Я всегда теперь буду помнить, что мир прекрасен и разнообразен, и хотя он иногда может быть очень неприветлив, но это дает возможность увидеть его яркость... Потерпи, — уходя, шепнул он кукле. — Придет время, и кто-нибудь обязательно найдет тебя!»

Вопросы Эля обсуждения

— Как вы поняли основной смысл сказки?
— Какие слова вам показались самыми важными?
— Какие слова и почему телефончик сказал кукле при рас ставании?

сшн о;;-

ТЕМЯ 3. Конфликты и ин РОЛЬ в усилении Я

т3

11ель:

помочь подросткам осознать роль конфликтов в жизни человека, научиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

ЗпнятиЕ 16. Что тйкое конфликт? Конфликты

В ШКОЛЕ, ПОМП, НИ УЛ1ШЕ

«Эпиграф». Занятие начинается с обсуждения ключевой фразы, которая записывается на доске и в тетради: «Первый шаг разрешения конфликта — умение предвидеть его». При обсуждении делается акцент на необходимости конструктивного разрешения конфликтов. Подростки делятся опытом того, как они догадываются о том, что приближается конфликт.

Работа в тетради. В тетради делается запись: «Сигналы конфликта: состояния — напряжение, дискомфорт; чувства — обида, злость; мысли — разногласия».

Учащимся предлагается список чувств и состояний*. Им необходимо отметить цифрой «1» те чувства и состояния, которые, по их мнению, соответствуют началу конфликта, то есть являются его сигналами, цифрой «2» — пику конфликта, <<3» — окончанию его: гнев, горечь, тревога, хандра, ужас, дрожь, страх, шок, стыд, обида, тяжесть, ярость, вина, зависть, угроза, отвращение, напряжение, бессилие, сомнения, одиночество, ненависть, огорчение, зажатость, агрессия, возбуждение, беспомощность, враждебность, напуганность, неуверенность, разгоряченность, разочарование, унижение, по-

* *Григорьева Т.Г.* Основы конструктивного общения: Практикум. Новосибирск; М., 1997. С. 92.

дозрительность, подавленность, радость, заинтересованность, бессмысленность.

«Стиль входа в конфликт». Ведущий рассказывает уча щимся о том, что у каждого человека есть свой привычный стиль входа в конфликт. Учащиеся записывают наиболее типичные* в тетради, определяют свой стиль, подчеркивают его:
«Вулкан» — непредсказуемые вспышки, то есть человек ни с того ни с сего вдруг вступает в конфликт. «Глиняный горшок» — медленно разогревается, то есть человек долго обижается, копит обиды, потом вступает в конфликт.

«Волна» — спорный вопрос кажется решенным, но потом поднимается снова и снова, то есть человек многократно возвращается к причине конфликта.

«Собиратель» — копит обиды, не показывает реакции. Никто не знает, что он обижен.

«Реактор» — человек резко «расходится», его потом трудно остановить.

«Рисунок моего стиля». Подростки размышляют над тем, какой стиль поведения в конфликте им наиболее привычен, и рисуют себя в конфликте, используя приведенные метафоры «Горшок», «Реактор» и т.п.

«Как выглядит человек в конфликте?» Подростки обсуждают внешний вид конфликтующих, в котором как раз и проявляются сигналы конфликта: они, как правило, либо возбуждены, либо напряжены и скованы. Затем один из подростков выходит за дверь, остальные загадывают двух человек, кото рые будут находиться в конфликте. Водящий возвращается, наблюдает за группой, угадывает конфликтующих. В обсуждении еще раз отмечаются внешние проявления конфликта.

«Конфликт — это хорошо или плохо?» Подростки в тетрадях в течение пяти минут пытаются записать как можно

* *Григорьева Т.Г.* Там же. С. 98

больше аргументов в защиту утверждения «Конфликт — это плохо...», затем в защиту утверждения «Конфликт — это хорошо...». Делается вывод о положительной роли конфликтов при умении их конструктивного разрешения.

ЗпнятиЕ 17. Способы поведения в конфликте:
НЙСТУПЛЕНиЕ, ОБСУЖПЕНиЕ, [1] отступление, УНОО ОТ конФликтй

«Эпиграф». Занятие начинается с обсуждения ключевой фразы, которая записывается на доске и в тетради: «Каждый человек ведет себя в конфликте по-разному».
Делается акцент именно на поведении в процессе конфликта, а не при его начале (об этом говорилось на предыдущем занятии).

«Основные стили поведения в конфликте». С подростками обсуждается случай, не так давно произошедший в одной школе:
«Миша забросил на шкаф шапки четырех девчонок и радостно посмеивался, представляя себе, как они теперь пойдут на прогулку. Интересно, что девочки отреагировали на это по-разному. Лена заплакала и стала просить Мишу достать шапку. Настя сначала врезала Мише по спине, а затем быстро стянула с него шапку и забросила ее еще дальше. Лариса обмотала голову шарфом и пошла гулять. Нина предложила Мише стать на ее место, подумать, каково ей будет без прогулки сидеть еще три урока, и обсудить, как быстрее достать шапки».

Подростки решают, чей способ поведения в конфликте быстрее приведет к его разрешению и почему.

Работа в тетради. В результате обсуждения случая делается запись в тетради: «Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта».

«Как проявляются способы поведения в конфликте?» Ведущий зачитывает варианты действий человека. Подростки должны определить способ поведения в конфликте по действиям, присущим каждому из них: молчание, игнорирование обидчика, язвительные замечания за спиной обидчика, полный отказ от отношений (уход);

— требование безоговорочного послушания, критика позиции другого, угрозы, унижение другого, поиск союзников, применение физического насилия, перекрикивание (наступление);

— полное согласие, чувство бессилия, плач (отступление);

— поиск справедливого исхода, допущение некоторых уступок, проведение беседы, заявление о своих чувствах и правах (обсуждение).

Работа в тетради. Ведущий просит ребят письменно закончить предложение «В конфликте я обычно....» (наступаю, отступаю, договариваюсь, ухожу от него).

«Конфликтные ситуации». Далее ведущий задает учащимся конфликтные ситуации, а они, разделившись на три команды, придумывают и проигрывают варианты их развития (наступление, обсуждение, отступление, уход).

«Учительница Нина Петровна сделала Толе несправедливое замечание»-.

«Мама лишила Толю на неделю компьютера за несправедливое замечание в дневнике».

«Ваня подговорил ребят обстрелять Толю на прогулке горохом из трубочек>>.

Работа со сказкой.

Сказка про цветной снег

, Жил на свете человек, который умел видеть цвет снега. Зимой, когда люди, закутанные в шубы и шапки, быстро перебегали от дома к автобусу или входу в метро, он медленно шел по улице и внимательно смотрел по сторонам, разглядывая снег, который лежал на газонах. «О, вчера снег был светло-синий, а сегодня — розовый», — радовался он. Иногда он разговаривал со снегом, просил его принять тот или иной оттенок.

Шло время. Человек стал большим начальником. Он теперь не ходил пешком, его возил в машине личный шофер. У него уже не было времени разговаривать со снегом. Да и неприлично это вроде бы. А чтобы совсем не было искушения рассматривать снег, человек заказал себе темные очки в красивой дорогой оправе. Через них снег всегда казался коричнево-серым. Правда, такими же казались и люди: однообразно-серыми и скучными. Но это не страшно. Ведь многие живут и видят вокруг себя только серый цвет.

Но однажды машина, в которой ездил человек, сломалась. Он пошел к метро пешком, особо не разглядывая обычное серое окружение. Но вдруг его внимание привлекла пожилая женщина в стареньком пальто, которая голыми руками копалась в мокрой урне. «Она достает оттуда бутылки, — догадался человек. — Надо дать ей денег, может быть, какое-то время она сможет отдохнуть», — подумал он и полез за бумажником. Но его не оказалось. «Забыл на работе, — огорчился человек, — но я могу ей дать что-нибудь другое». Он полез в карман. Но там не было ничего, кроме платка. В портфеле были бумаги, не представлявшие для старушки никакой ценности. «Очки, — вдруг вспомнил он, — они дорогие, она сможет продать их». Он быстро снял очки и протянул женщине. Снял — и от удивления зашатался. Вокруг него лежал разноцветный снег: розовый, зеленый, синий. Снег искрился и, казалось, пел.

Человек глубоко вдохнул запах снега.

— Я не буду больше надевать очки. Я хочу видеть так, как умею. Я хочу жить в мире цветов и запахов, чувств и неразумных поступков, — сказал он.

А вокруг него лежал разноцветный снег, и на нем кружились в танце разноцветные люди. И разноцветными улыбками были раскрашены их лица.

Вопросы Эля обсужЭения

— В чем было главное богатство человека?

— Почему он перестал им пользоваться?

— Что помогло снова обрести контакт с самим собой?

ЗйНЯТиЕ 18. КОНСТРуКТUВНОЕ Pfi3PEU]ЕНUЕ конфликтов

«Эпиграф». Занятие начинается с обсуждения ключевой фразы, которая записывается на доске и в тетради: «Лучшее разрешение конфликта — то, при котором выигрывают оба участника».

Работа в тетради. Учащиеся вспоминают способы поведения в конфликте. Обсуждают их последствия и чувства участников. В тетради на основании обсуждения делается запись: «Наступление — злость. Отступление — обида, страх, печаль, унижение. Уход — страх, обида, зависть. Обсуждение — спокойствие, радость».

«Как выиграть обоим участникам конфликта?» На основании записи в тетради делается вывод, что во всех вариантах, кроме варианта обсуждения, один из участников чувствует себя проигравшим, обиженным, грустным, злым или испуганным. Ведущий предлагает подробнее рассмотреть тот вариант, когда оба участника будут чувствовать себя победителями, выигравшими, сохранят хорошее настроение и расположение друг к другу.

Работа в тетради. В тетради записываются конкретные шаги, позволяющие обоим участниками остаться в выигрыше.

1. Узнать желания друг друга. (Почему ты этого хочешь?)
2. Обсудить, какое решение будет справедливым. (Полезно спросить подростков, как они понимают справедливость.)
3. Договориться о взаимных уступках.

«Разыграем конфликт». Ведущий предлагает подросткам сначала придумать, потом разыграть конфликтную ситуацию, **а** затем — ее конструктивное разрешение.

«Как оставаться спокойным». Ведущий рассказывает учащимся, что для конструктивного разрешения конфликта необходимо оставаться спокойным. Учащимся раздают листы с фразами*, которые могут помочь оставаться спокойными. Для этого необходимо мысленно проговорить их в процессе конфликта. Подростки вклеивают их в тетради, подчеркивают те фразы, которыми они уже пользуются. Выделяют те, которыми хотелось бы пользоваться в дальнейшем.

«Это не вопрос жизни и смерти, я преодолею это».
«Он (она) делает это не для того, чтобы навредить мне, а чтобы удовлетворить свои желания».
«Я могу спокойно выяснить, что нужно этому человеку.
Мы благополучно все решим». .U -адг.п- *
«Все идет нормально». ;- оН
<<К этому можно подойти с юмором».
«Это останется в прошлом». *г---ити-!-*
«Не беспокойся и будь счастлив».

«На приеме у психолога». Учащимся предлагается поиграть в психологов и помочь разрешить конфликт между мамой и дочкой.

«Дочка сильно изменилась. Стала агрессивной, перечит, игнорирует мои советы и замечания. Вернее, не просто игнорирует, в штыки принимает». *Инна Николаевна, мама одиннадцатилетней Ларисы.*

«Терпеть не могу, когда она начинает советы давать, которые я не просила. Я стараюсь промолчать, но все равно злюсь и срываюсь. Она с детства меня ни на шаг не отпускает, я так не могу». *Лариса, дочь Инны Николаевны.*

Работа со сказкой.

Подумай обо мне

Жил-был мальчик, не худой и не толстый, не отличник и не двоечник. В общем, совершенно нормальный мальчик, который любил игры с компьютером дома, настольный теннис в школе на переменах, а на уроках задания, когда другой отвечает, а ты рисуешь на обложке тетради. И считал себя маль-

[7] *Григорьева Т.Г.* Там же. С. 96.

чик вполне везучим и довольным жизнью. Но как-то раз на улице он очень захотел есть и купил у первой встреченной старушки маленький пирожок с чем-то сладким. Вкусный такой пирожок был. Вмиг проглотил его мальчик. И потянулся к старушке за другим. А она так хитренько улыбнулась.

— Нет, хватит с тебя одного, и так не сладко будет, — ска зала она.

И показалось мальчику, что она растаяла, может быть, в троллейбус села и уехала. Но это не важно. Главное, пирожка хотелось еще. Пошел мальчик к киоску с хлебом и булками. А там очередь стоит. А почти первым какой-то малыш деньги из кармана достает.

— О, — обрадовался мальчик, — сейчас я его из очереди подвину и булку себе куплю.

Но только подошел он к малышу, как его в горле что-то как ущипнуло и в ухе щелкнуло: «Подумай обо мне». Отошел мальчик от малыша, ухо потирая, горло почесывая. Решил домой пойти. Поужинать. Только дверь открыл, как мама:

— Как хорошо, что ты пришел, погуляй с собакой.

Хотел мальчик ответить: «Сама гуляй, я есть хочу», как опять в горле защипало и в ушах защелкало: «Подумай обо мне». Взял мальчик собаку. Вывел на площадку. А там Лена, девочка из класса, свою овчарку выгуливает. Только мальчик шаг к Лене сделал, как опять в горле запершило. Он уже не стал стука в ушах ждать, отошел в сторону.

И наступила жизнь у мальчика грустная. Прежде чем сделать что-либо, приходилось ему теперь всегда подумать об окружающих: маме, ребятах, просто незнакомых. А потом забыл мальчик про голос в ушах, потому что некогда стало о нем помнить. Ребята его в гости наперебой приглашать стали. На переменах советоваться по разным вопросам бегут. Мама друзьям своим его расхваливает. Говорит, что взрослым стал совсем, везде одного его отпускает.

Вспомнил мальчик про старушку, когда опять случайно встретил ее на улице. Хотел он на всякий случай отойти от нее, чтобы опять какой-нибудь пирожок не подсунула. Но она сама к нему подбежала.

— Ну-ка плюй мой пирожок обратно! Не для тебя он был предназначен. Это подарочный пирожок. Только для самых лучших. Тебе он случайно достался.

Но потом посмотрела она на мальчика повнимательнее, заглянула в его глаза и сказала:

— Да ты уже другой стал. Будь счастлив!

И исчезла. А мальчик пошел быстрее к друзьям. Ведь они уже давно его ждали.

Вопросы 8лп обсужбения

— Почему мальчику стало трудно жить после встречи со старушкой?
— Какое качество он приобрел? Какую пользу принесло ему новое качество?
— Почему он не захотел с ним расставаться?

Занятие 19. Конфликт кяк возможность развития

. **«Эпиграф».** Занятие начинается с обсуждения ключевой !фразы, которая записывается на доске и в тетради: «Творчес- [кий подход к конфликту позволяет превратить проблемы в возможности» или «Не ошибешься — не научишься».

«Станем американцами». Учащимся читается текст.

«Однажды в американской фирме IBM произошел следующий случай. Один из ее сотрудников совершил тактическую ошибку, которая обошлась фирме в 9 миллионов долларов. Через неделю его вызвали в кабинет президента. Сотрудник был уверен, что будет уволен. Однако президент начал обсуждать с ним планы нового крупномасштабного проекта, руководителем которого-он и хотел назначить сотрудника. Через некоторое время сотрудник, ерзавший все это время на стуле, вынужден был прервать ход мыслей президента.

— Извините меня, сэр. Признаться, я поражен. На прошлой неделе я стоил нашей фирме 9 миллионов. С какой стати вы хотите назначить меня руководителем этого проекта, вместо того чтобы уволить меня?

Президент улыбнулся.

— Уволить вас? Молодой человек, я только что вложил 9 миллионов в ваше обучение. Стремление руководства быть всегда правым подавляет инициативу. Организация, терпимо относящаяся к ошибкам и позволяющая себе идти на опреде ленный риск с целью обучения, привлекает в свои ряды са мых динамичных сотрудников. Вы теперь являетесь одним из моих самых ценных сотрудников...»*

Обсуждая текст, подростки делают вывод, что необходимо искать обучающий смысл в любой трудной ситуации.

«Конфликт как возможность». Ведущий просит учащихся закончить предложение «Конфликт — какая блестящая возможность...», рассматривая его применительно к конфликтам со сверстниками, педагогами, родителями.

«Попробуем договориться». Подросткам предлагаются конфликтные ситуации для разыгрывания по ролям. Задача: подростки и родители должны прийти к общему мнению.

Ситуации:

— Ты уходишь к другу смотреть новый фильм или играть в новую игру и рассчитываешь прийти домой не раньше 21.00. Но при выходе натыкаешься на отца или на маму, и они го ворят, что ты должен быть дома не позже 18.00, иначе не ви дать тебе компьютера на день рождения.

— Родители говорят, что ты ничего не делаешь по дому и они решили, что ты отныне по выходным будешь мыть посу ду. А ты это терпеть не можешь.

— Родители заставляют убирать в комнате каждый день.

Делается вывод: если мы не можем изменить окружающих, то должны изменяться сами (то есть изменить свое отношение! к проблемам). Мы сами должны понять логику взрослых, изу^ чать их.

Родителям далеко не безразлична твоя судьба, они тебяя любят и беспокоятся о тебе.

---

* *Корнелиус Х., Фэйр Ш.* Выиграть может каждый. М., 1992.

Работа со сказкой.

Верба *(И. Орлова)*

В густом темном лесу росла высокая верба. Каждое утро она просыпалась, оглядывалась кругом, и ей становилось грустно. Вокруг был черно-серый лес. Деревья там выглядели так хмуро, что верба не решалась заговорить с ними. Птицы летали высоко в небе. Верба завидовала тому, что их так много, что они вместе, свободные и веселые. И так изо дня в день она смотрела на серый лес и грустила, пряча от всех и, главное, от себя самой свое одиночество.

Но вот однажды, уже под вечер, она услышала робкий шепот:

— Эй, соседка.

Она в нерешительности посмотрела на каштан, который рос рядом.

— Это вы мне?

— Вы все время такая тихая и молчаливая, что другие де ревья не решаются вас беспокоить. А я заговорил, потому что чувствую, как вам грустно. Со мной такое тоже бывало.

Они проговорили почти до рассвета, казалось бы, ни о чем: о ветре, облаках и грибах, которых в этом году удивительно много. И верба уснула под утро счастливая и спокойная.

С каждым днем дружба их все крепла. Им не было скучно вместе. Они нежно перешептывались листочками. Расспрашивали птиц, которые садились отдохнуть на их ветки, о перелетах и странах, в которых те побывали. Радовались, когда бабочки порхали между ветвями, выделяясь на фоне густой зелени яркими пятнами. А иногда могли просто помолчать. Ведь так замечательно молчать, когда кто-то есть рядом с тобой.

Однажды вечером они смотрели, как солнце медленно уплывает за горизонт. И верба вдруг с удивлением подумала, что лес вокруг не серо-черный. Он большой, зеленый, шумный, наполненный тысячами красок и звуков. В нем живет много зверей и птиц. Да и деревья вокруг вовсе не мрачные и сухие, а светлые и спокойные. А небо сейчас — ярко-оранжевое, и лучи заходящего солнца ласково гладят лес, горизонт, гладят звуки и запахи, заставляют сердце биться от какой-то непонятной радости. И как она, верба, раньше не видела всего этого, не понимала, что мир так прекрасен?

«Конечно, это каштан помог мне раскрыть глаза на мир вокруг меня, на меня самое», — подумала верба. И в этот миг она поняла, что каштан смотрит на нее с восхищением и любовью.

Ш! Вопросы для обсуждения

UI, -о — Что поняла верба, как вы думаете?

— Как она догадалась, что каштан понял то же самое?

— О чем, по вашему мнению, эта сказка? г>, ц,

3нНЯТ11Е 20. ГОТОВНОСТЬ К РЙЗРЕШЕНиЮ д конфликта

«Эпиграф». Занятие начинается с обсуждения ключевой фразы, которая записывается на доске и в тетради: «Иногда конфликт может быть приятным и желательным». Обсуждая данную фразу, подростки говорят о том, что конфликт или неразрешенная проблема иногда приносят человеку определенную выгоду. И тогда человек на самом деле совсем не хочет разрешения конфликта.

«В чем выгода?» Подросткам предлагаются ситуации, в которых им нужно определить выгоду человека, находящегося в конфликте.

«Леша рос в семье, где его часто подавляли родители, заставляя делать то, что ему не хочется. А в школе он постоянно вступал в конфликты с педагогами. Более того, он провоцировал эти конфликты, позволяя себе в отношении их обидные замечания». (Компенсация чувства неполноценности, стремление почувствовать свое могущество.)

«Маша часто конфликтовала с Наташей. "Мне не нравится ее самовлюбленность!" — так она объясняла свои конфликты». (Компенсация ощущения собственной малопривлекательное™.)

«У Павлика родители были очень заботливы, но их опека уже слегка раздражала его. Дома он терпел. Зато в школе он часто вступал в конфликты по самым незначительным поводам: критиковал музыку, которую слушали одноклассники, одежду, которую они носили». (Стремление проявить самостоятельную позицию.)

«В стране вещей». Подростки делятся на пары, в которых им необходимо разыграть конфликты из роли предметов (раздаются карточки: стол и солонка, вилка и ложка, парта и пенал, алая губная помада и синие тени и т.п.). Обсуждается, [кому из ребят в какой роли было комфортнее и почему.

Работа со сказкой.

Город

В одном пыльном и тусклом городе жили люди. Почему этот город был таким? Из-за жизни, которую вели в нем люди. Каждый их день был похож на другой. Вечер — на вечер. Казалось, что жизнь была покрыта толстым слоем пыли, которую никто давно не вытирал. Но почему так? Если жизнь скучна и тускла, то почему ее не изменить? Да, действительно, жители пыльного города не были довольны своей жизнью. Они жаловались на нее друг другу, писали о ее недостатках в газетах. Иногда даже устраивались телеопросы населения: «Как нам изменить нашу жизнь?» Интересно, что, согласно телеопросам, почти все жители пыльного города прекрасно знали, как нужно менять свою жизнь. Но почему-то не меняли, а вместо этого в особых горшках на подоконниках выращивали в виде растений «Жалость к себе».

Росли эти растения быстро. Потому что действительно в пыльном городе людям было себя за что пожалеть.

Но как-то вечером девочка, разговаривая по телефону, случайно прижалась носом к пыльному оконному стеклу. А затем взглянула в окно через протертую носом дырочку. Она увидела там живого снегиря, который бодро клевал оставшуюся с осени рябину. Увидела живой, медленно падающий мохнатый снег. Услышала голос ветра, который шептал ей: «Вставай, начинай жить. Уходи от пыли старых привычек».

Сердце девочки забилось. Она положила телефонную трубку и оглядела теперь уже новым взглядом комнату, мебель, а потом себя. «Да, здесь пыльно и скучно. Но спокойно и привычно, - подумала она. — А там, впереди, что? Неизвестно и страшно. А к пыли я, пожалуй, уже привыкла». И она села в мягкое кресло, старое, но такое уютное.

Однако каждый раз, когда она начинала говорить по телефону, то подходила к окну и рассматривала через дырочку жизнь. Иногда это был город с остроконечными крышами. Иногда это была река с разноцветными шлюпками. И КАЖДЫЙ РАЗ ОНА ВНИМАТЕЛЬНО ВГЛЯДЫВАЛАСЬ В ЖИЗНЬ, КОТОРАЯ ТЕКЛА РЯДОМ С НЕЙ, НО БЕЗ НЕЕ....

Но однажды девочка ушла в булочную и не вернулась. Родители долго искали ее. И случайный прохожий сказал, что видел похожую по их описаниям девочку, бегущую по крышам домов.

Вопросы Эля обсуждений

— Почему жители пыльного города жили скучно и груст но?
— Почему они не хотели менять свою жизнь?
' _ Почему девочке понравилось рассматривать чужую жизнь?
— В чем, по вашему мнению, основной смысл сказки?

ТЕМЯ 4. UЕННОСТU И ИК РОЛЬ ' В Жизни ЧЕЛОВЕКА

11ель:

побудить учащихся задуматься о собственных жизненных ценностях.

ЗпнятиЕ 21. Что тякое шнности?

«Эпиграф». Занятие начинается с обсуждения ключевой фразы, которая записывается на доске и в тетради: «Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности».

Работа в тетради. Ведущий зачитывает подросткам основные ценности взрослых. Они записывают их в тетради и совместно определяют, как они проявляются у подростков.

Ценности взрослых	Подросток
Слава, успех	Старается выделиться хорошим или плохим
Власть	Командует другими
Деньги	Стремится иметь много денег, дорогих вещей
Дружба	Имеет много друзей
Любовь	Дорожит отношениями с родственниками
Творчество	Любит придумывать, создавать новое
Спорт	Занимается спортом
Искусство	Любит слушать музыку, рисовать и т.п.
Природа	Любит бывать среди природы, путешествовать
Польза	Стремится приносить пользу, радость окружающим
Самосовершенствование	Стремится развиваться в различных областях

«Я в **будущем».** Подросткам предлагается нарисовать себя в будущем, чтобы было видно, какие ценности важны для них.

Работа со сказкой.

Сказка про мячик, который забыл, что он волшебный

Жил однажды на земле волшебный мячик. Одна половинка его была темно-коричневой, а вторая — нежной. Как это нежной? Дело в том, что мячик наш был не простой, а волшебный. И нежная его половина становилась нежно-золотистой, если в душе поселялся солнечный свет; нежно-голубой, если он думал о любимых клумбах с цветами; нежно-розовой, если он мечтал о любви.

Но вот мячик пошел в школу. И стал потихоньку прятать от окружающих свою нежную сторону, потому что очень бо-J[1]--лезненными казались ему даже самые безобидные насмешки *"■■■ друзей, очень болезненными самые маленькие «уколы» со стороны взрослых. Все чаще он поворачивался к людям своей коричневой стороной, которая со временем становилась все более темной. А те люди, которые познакомились с мячиком совсем недавно, даже и не знали, что он не сплошь темный, потому что видели от него только удары, наблюдали только его странные поступки, не понимали, что он на самом деле хочет не обидеть их, а всего 'лишь заявить о себе. «Я существую, заметьте меня, обратите на меня внимание!» — даже не говорили, а громко кричали эти странные поступки. А взрослые называли их грубым нарушением поведения, стыдили, вызывали родителей.

И тогда мячик принял решение: «Раз они меня не любят, я вообще никогда не буду показывать им свою нежную сторону, буду все время коричневым. Пусть считают меня плохим, если им так этого хочется».

Шло время. Сверстники и учителя привыкли, что среди них находится темно-коричневый мячик. Даже родители только иногда вспоминали, что когда-то в прошлом он мог быть нежно-золотистым, нежно-голубым, нежно-розовым. А потом... потом сам мячик забыл, каким он был прежде.

Но вот наступила весна. Она заявляла о себе набухшими почками и прорывавшимся сквозь облака солнечным светом. И это было уже не зимнее солнце, потому что оно заставляло восхищаться всем существующим, любить все окружающее, дарило веру в сказку, в волшебство. «Волшебство, волшебство, — задумчиво перебирал эти слова в памяти мячик. — Но разве волшебство меня касается?»

— Вспомнил! — вдруг воскликнул он. — Я же волшебный!

И мячик начал искать себя, свои нежные стороны. Удивляясь, он открывал в себе на той самой, нежной стороне щедрость и добродушие, кротость и безмятежную улыбку. «Надо же, я совсем не знал, какой я, — думал он, — оказывается, я только начинаю узнавать себя. И наверное, это здорово, когда ты можешь узнавать себя. Только ты должен быть готов к этому. И тогда ты почувствуешь свою силу, богатство чувств и с удивительной легкостью поскачешь в гору, которая называется Жизнь!»

Вопросы Зля обсуждения

— Как получилось, что мячик забыл о своей светлой (неж ной) стороне?
— Как понять слова «мячик начал искать себя»?
— Почему нужно быть готовым к узнаванию самого себя?

ЗйнятиЕ 22. **Ценности и жизненный путь человека**

«Эпиграф». Занятие начинается с обсуждения ключевой фразы, которая записывается на доске и в тетради: «Ценности человека во многом определяют его жизненный путь».

«Ценности и выбор профессии». Подросткам предлагается обсудить, связаны ли ценности с выбором профессии. Если да, то как.

«Определи ценности». Ведущий читает подросткам выдержки из записей бесед со взрослыми людьми разных возрастов. Предлагает определить основные ценности этих людей.

«Для меня главное — это мой бизнес. Я очень много работаю, поздно прихожу домой. Мысли о нем приносят мне радость и возбуждение». Мужчина, 36 лет.

«Мне хочется больше гулять и общаться. Хотя я учусь в институте, меня это не очень занимает. Как провести вечер? Вот главный мой вопрос на каждый день». Девушка, 18 лет.

«Здоровье, здоровье — вот что главное. Было бы здоровье, а его как раз и нет». Мужчина, 72 года. «Странное время. Дети выросли. Муж на работе. Не очень понимаю, чем занять себя. Кажется, я никому в этой жизни не нужна». Женщина, 46 лет.

«Летом — горы, байдарка вместе с женой и сыном. Зимой — лекции в институте, в выходные — лыжи. Когда есть время, то с удовольствием хожу в театр». Мужчина, 29 лет.

«Переоценка ценностей». Ведущий предлагает учащимся подумать, какие события в жизни человека могут подвести его к переоценке ценностей.

Работа со сказкой.

Сказка про еловую шишечку

Говорят, что шишки на елке вырастают не каждый год. Но в тот год на елке около старого карьера выросло очень много шишечек, длинненьких, изящных, грациозных. Они весело обсуждали все важные женские вопросы: кто кому нравится сейчас, как красивее причесаться перед субботней дискотекой? И конечно, как и все женщины, шишечки были ужасно любопытны. Именно любопытство и подвело нашу Шишечку. В тот год было очень много грибов. Но где искать подосиновик, как не в ельнике?

И вот однажды за грибами пришли мужчина и женщина. Все шишки почувствовали, что что-то не так. Это были не просто грибники. Они ласково смотрели друг на друга. Иногда они поднимали головы к небу, как будто пытались рассмотреть его сквозь верхушки елей. Иногда останавливали свои взгляды на елках, как будто пытались запомнить узор из веток.

— Странные люди, — говорили друг другу шишки. — Ведь они пришли за грибами, почему они смотрят на небо, а не на нас?

А наша Шишечка поинтересовалась:

— А есть ли у этих странных грибников что-нибудь в корзинках? — и стала крутить головой, заглядывая в них.

Но она была очень резвая шишечка, и крутилась она резво, поэтому свалилась со своей ветки. Куда? Вы правильно догадались, прямо в глаз грибнику, а потом отскочила в траву.

Он схватился за глаз:

— Ойе-ей, как больно!

Шишечка вжалась в одуванчики, только бы он ее не заметил, иначе растопчет. Но грибник оторвал руку от глаза и стал шарить руками в траве.

— Где же она?

Глаз, наверное, сильно болел, потому что грибник не увидел шишку. Но его спутница нашла ее. Грибник не стал топтать шишку. К ее удивлению, он положил Шишечку в карман.

«Бросит в печку», — решила она, но смирилась с этим. Нечего было крутить головой, сама виновата. Еще не то заслужила.

Но дома в печку шишку не бросили. Сначала про нее просто забыли. Выглядывая из кармана, она видела, как грибники что-то едят. А потом грибник достал Шишечку и, к ее превеликому удивлению, приделав ей ножку, поставил на письменный стол.

— Знаешь, милая, — обратился он к женщине, — пусть эта шишечка стоит здесь и напоминает нам о чудесном лесе.

Шишечка от изумления даже приобрела дар речи, хотя обычно от изумления его теряют.

— Ты простил меня? — обратилась она к грибнику. — Но ведь я так виновата перед тобой.

— Я, простил? — удивился мужчина. — У меня нет права ни судить, ни прощать. Я совершил в жизни много ошибок, так же как и все люди. Просто твоя вина кажется тебе неизмеримо большей, чем есть на самом деле. Все люди ошибаются, таков закон жизни человека. Ведь волки не испытывают угрызений совести, убивая других животных. Иначе они не смогли бы жить. Это их закон. А совершать ошибки — закон наш. И еще наш закон — уметь видеть не только ошибки чужие и свои, но и свет вокруг нас. Свет в каждой еловой шишке, и стволике березы, свет в ночном небе и туманном утре. А главное, в каждом, кто окружает тебя. Но не просто видеть, а говорить: «Я вижу, потому что для людей так важно, чтобы окружающие замечали их свет».

Вопросы Зля обсужЭения

— Как вы определили для себя основной смысл сказки?
— Почему мужчина сказал, что у него нет права ни судить, ни прощать?
— Как вы полагаете, какие ценности важны для этого человека?

ЗянятиЕ 23. Мои ценности

«Эпиграф». Занятие начинается с обсуждения ключевой фразы, которая записывается на доске и в тетради: «Каждый человек имеет право утверждать свои ценности, если это не вредит окружающим».

«Спор ценностей». Ведущий раздает подросткам листочки с написанными на них ценностями (листочек может даваться на группу или на пару). После небольшой подготовки они по очереди пытаются доказать группе, что их ценность важнее и нужнее.

«Герб моих ценностей». Ведущий вспоминает вместе с подростками, что такое герб, демонстрирует им примеры гербов. Затем предлагает нарисовать герб своих ценностей.

«Общий герб класса». Ведущий предлагает учащимся составить общий герб класса следующим образом. Один из учащихся прикрепляет магнитом герб своих ценностей к доске и рассказывает о нем классу. Ведущий спрашивает подростков, кому данный герб показался близким. Эти дети прикрепляют рядом свои гербы и рассказывают о них. В конце игры все учащиеся прикрепляют свои гербы к доске.

ЗпнятиЕ 24. Заключительное

Форма проведения занятия может быть любой, на усмотрение ведущего.

подростки пумйют

п

(ученики 5-6 классов ЛомоносоВской школы г. МоскВы)

Никогда не теряй надежду.
Нгуен Чан Ань

Не смотри на других — живи своей жизнью.
Ульянов Никита

Когда человек что-то теряет, он начинает смотреть на мир открытыми глазами.
Резник Лида

Настоящий друг всегда поймет и окажет помощь, и не будет смеяться над твоей проблемой.
Матвеева Ксения

Надо смотреть не на внешность человека, а на его качества.
Иваночкина Аня

Слабых нельзя обижать, потому что этим ты сам себе сделаешь рану в душе (если у тебя есть совесть).
Мусалимова Эвелина

Будь добр ко всем. Дорожи тем, *Недеогло Катя*

что у тебя есть. *Федосов Дима*

Никогда не подстраивайся под других.
Сафонов Алеша

Когда тебе плохо, то подумай: может быть другим еще хуже, и они нуждаются в твоей помощи?
Сорокин Миша

Милосердие — это сложное чувство, которое не каждому дано понять, но которое всем нужно.
Боев Игорь

Всегда нужно пробовать что-то новое, необычное, непривычное.
Золотилин Леня

Все люди могут быть милосердными, но не многие это осознают.
. *Егоров Антон*

Пытайся сделать что-то, даже если надежда почти умерла.
Боев Игорь

Нельзя бояться изменений в жизни.
Кошевая Валя

Милосердие - это когда ты делаешь хорошо окружающим, ты чувствуешь себя хорошо и есть для чего жить, есть смысл жизни.
Денисова Аня

Очень легко потерять то, что имеешь.
Касьянов Рома

Трудно расстаться, легче потерять.
Трошин Ваня

В жизни надо пытаться узнавать что-то новое и доверять другим. -
Егоров Антон

Нужно желание и терпение, и тогда все, о чем мечтаешь, сбудется.
Швачко Алеша

Не надо искать бриллиант крутости, а нужно иметь бронзу цепкости.
Мусалимова Эвелина

Всегда у всех людей есть своя цель, своя золотая середина, эту середину нелегко удержать. Но если верить в мечту, верить в звезду, то обязательно звезда разгорится и мечта сбудется.
Мусалимова Эвелина

Все мы люди, все мы похожи друг на друга, и не нужно никого обижать.
Дружина Даша

Нужно стремиться к цели, иначе жизнь будет прожита напрасно.
Иваночкина Аня

Каждый человек имеет право на ошибку.
Егоров Антон

Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности, и у каждого есть свои законы и свои ошибки.
Тирский Тимофей

Заботься не только о себе, ты не один.
Федосов Дима

Надо делать хотя бы маленькое дело, но чтобы людям было хо рошо от этого. *HU>JMS*
Сорокин Миша

список литературы

н

Ни !Д С

-Т'О

-\'з'II-

Андерсон Д. Думай, пытайся, развивайся. СПб., 1996.

Арьес Ф. Ребенок и семейная жизнь при старом порядке. Екатеринбург, 1999.

Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. СПб., 1992.

Баттпервортп Дж., Харрис М. Принципы психологии развития. М., 2000.

Блюм Г. Психоаналитические теории личности. М., 1996.

Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. СПб., 1997.

Бэрон Р., Бирн, Д., Джонсон Б. Социальная психология: ключевые идеи. СПб., 2003.

Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения: Практикум. Новосибирск; М., 1997.

Гуггенбюль А. Зловещее очарование насилия. СПб., 2000.

Духовный кризис: когда преобразование личности становится кризисом. М., 2000.

Долътпо Ф. На стороне подростка. СПб., 1997.

Зидер Р. Социальная история семьи в Западной и Цен