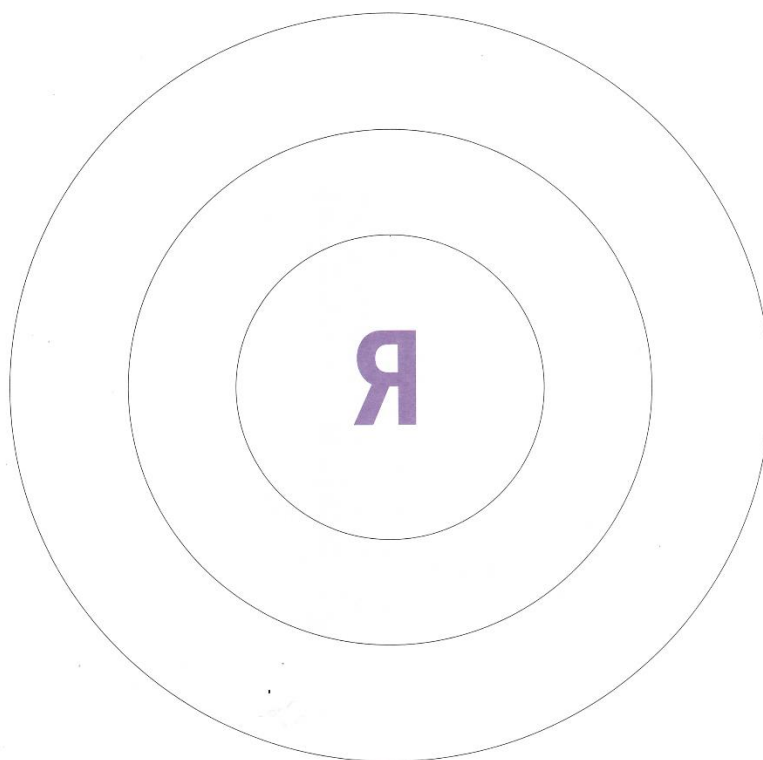


Задание «Социальный атом»



Задание «Социальный атом».

Цель: актуализировать представление о себе, опыт отношений с другими людьми и организациями.

Ведущий: «Перед вами рисунок. Внутренний круг символизирует «Я». Напишите внутри вашего «Я» своё имя. Здесь же напишите несколько ответов на вопрос «Кто Я?».

Теперь второй круг. Вокруг «Я» - ваше ближайшее окружение. Напишите внутри этого круга имена тех, с кем вы общаетесь.

Теперь третий круг. Напишите в нём учреждения и организации, которые вы знаете и в которых вам приходилось бывать.

При обсуждении задания обратить внимание, что все это – разные «миры», в которых живет, общается человек. Они чем-то похожи, а чем-то отличаются.

Задание «Свобода»

На каждую букву слова «СВОБОДА» подбери слова, которые отражают твои чувства, мысли.

С

В

О

Б

О

Д

А

Задание «Свобода».

Цель: актуализировать ассоциации на тему «Свобода».

Форма работы индивидуальная или групповая.

На каждую букву слова «свобода» подобрать слова, которые отражают ваши чувства, мысли.

Каждую ассоциация обсуждается.

Тест «Ваш стиль поведения»

Ответь на вопросы теста. Выбирай один вариант ответа, который подходит тебе больше всего и который кажется тебе самым лучшим (хотя, ты и не всегда ведешь себя так, как хотел бы).

Вопрос 1.

В автобусе ты сидишь. Входит пожилая женщина и начинает, глядя на тебя, говорить примерно следующее: «Вот молодежь пошла, никакого уважения к старым. Ни места не уступят, ни работать не умеют».

Твое поведение:

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

Вопрос 2.

Ты разговариваешь со своим приятелем о том, чего боитесь (например, контрольной, выволочки родителей за что-то, риска не найти работу и т.д.). Спрашиваешь приятеля о том, боится ли он чего-то и как ведет себя в таких случаях. В ответ приятель говорит, что бояться таких вещей только лохи.

Твое поведение:

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

Вопрос 3.

Ты одолжил своему знакомому деньги (какую-то вещь). Время идет, а приятель и не вспоминает о том, что должен.

Твое поведение:

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

Вопрос 4.

Твой преподаватель (начальник, наставник) при других довольно жестко тебя оценивают – «Такой плохой работы давно не видел, так и обезьяна бы смогла».

Твое поведение:

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

Задание «Ваш стиль поведения».

Инструкция: Ответь на вопросы небольшого теста. Выбери один вариант ответа, который подходит тебе больше всего.

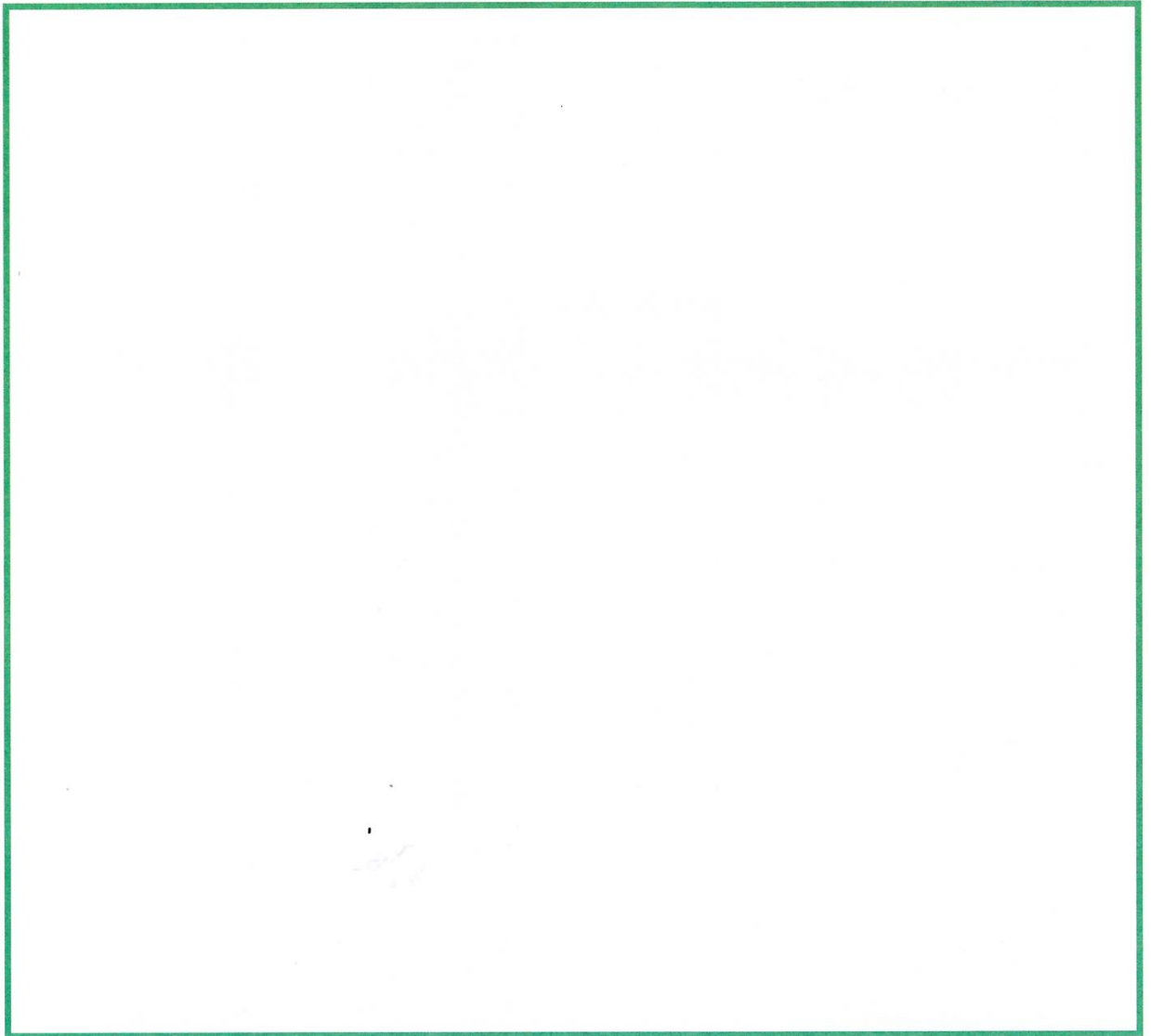
Ключ к тесту:

Тип поведения	Ситуация 1	Ситуация 2	Ситуация 3	Ситуация 4
Агрессивное	4	1	2	1
Манипулятивное	2	3	3	4
Уход	1	2	4	3
Уверенное поведение	3	4	1	2

Посчитать, какой тип поведения набрал большее количество баллов.

Задание «Я в будущем»

Нарисуй картинку под названием «Я в будущем».



Задание «Я в будущем».

Цель: какое будущее я вижу.

Придумать и нарисовать картинку под названием «Я в будущем». Делается акцент на то, что у участников есть ресурсы для того, чтобы их будущее было счастливым.

Ценности личности

Словарь

Духовный

Материальный

Ценность

Самооценка

Задание «Цветик-семицветик»



Задание «Цветик – семицветик».

Цель: активизировать фантазии детей, попытаться сформулировать свои желания.

Предложить подумать и вписать семь своих желаний в лепестки цветка. Можно написать два – три желания, а остальные дописать в конце занятия. Желания могут быть любые (даже нереальные и фантастические).

Методика «Дерево»

Инструкция

Ученикам предлагаются листы с готовым изображением сюжета: дерево и располагающиеся на нем и под ним человечки. Каждый учащийся получает лист с таким изображением (но без нумерации фигурок). Исходя из опыта мы не предлагаем уч-ся вначале подписывать на листе свою фамилию, так как это может повлиять на их выбор. Задание дается в следующей форме: «Рассмотрите это дерево. Вы видите на нем и рядом с ним множество человечков. У каждого из них— разное настроение и они занимают различное положение. Возьмите красный фломастер и обведите того человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, ваше настроение в новой школе и ваше положение. Мы проверим насколько вы внимательны. Обратите внимание, что каждая ветка дерева может быть равна вашим достижениям и успехам. Теперь возьмите зеленый фломастер и обведите того человечка, которым вы хотели бы быть и на чьем месте вы хотели бы находиться ».

Интерпретация результатов выполнения проективной методики «Дерево» проводится нами исходя из того, какие позиции выбирает данный ученик, с положением какого человечка отождествляет свое реальное и идеальное положение, есть ли между ними различия. Интерпретация разработана нами с учетом устных рекомендаций Д. Лампенов, опыта практического применения методики и сравнения ее результатов с наблюдениями за поведением учеников, данных, полученных от учителей, из беседы с ребенком. Для удобства объяснения мы подписали номера на каждой из фигурок человечков.

Выбор позиции

№ 1, 3, 6, 7 - характеризует установку на преодоление препятствий

№ 2, 19, 18, 11, 12—общительность, дружескую поддержку

№ 4 - устойчивость положения (желание добиваться успехов, не преодолевая трудности)

№ 5 - утомляемость, общая слабость, небольшой запас сил, застенчивость

№ 9 - мотивация на развлечения

№ 13, 21 - отстраненность, замкнутость, тревожность

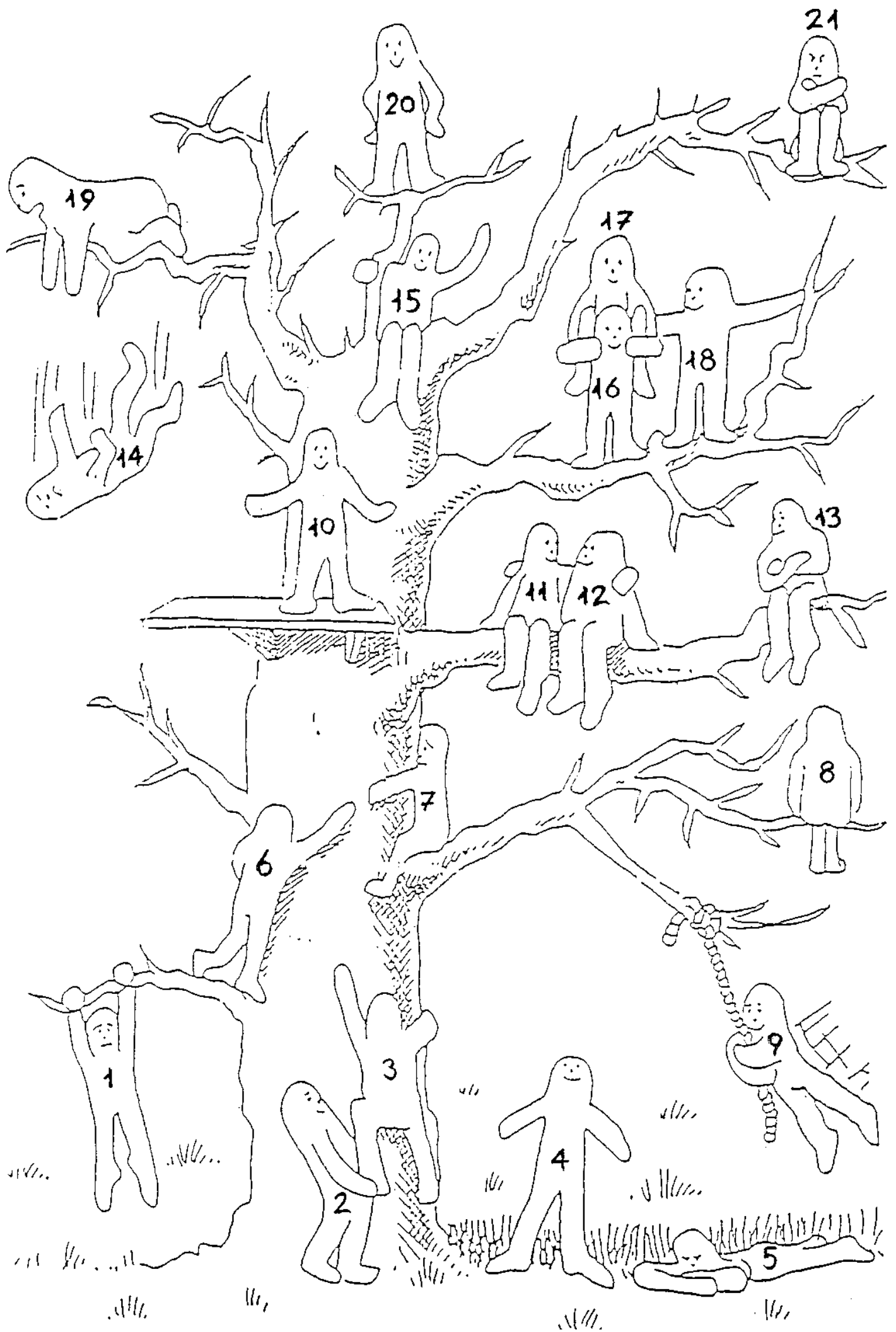
№ 8 - характеризует отстраненность от учебного процесса, уход в себя

№ 10, 15 - комфортное состояние, нормальная адаптация

№ 14 - кризисное состояние, «падение в пропасть».

Позицию № 20 часто выбирают как перспективу учащиеся с завышенной самооценкой и установкой на лидерство

Следует заметить, что позицию № 16 уч-ся не всегда понимают как позицию «человечка, который несет на себе человечка № 17», а склонны видеть в ней человека, поддерживаемого и обнимаемого другим (человечком под № 17).



Письмо самому себе

Я _____

Учусь в _____

Сегодня _____ сентября 20....года, и я хочу рассказать себе в будущем о своей жизни.

В настоящее время я мечтаю _____

Мне повезло, у меня есть хорошие друзья: _____

У меня интересная жизнь (ты мог (ла) бы мне позавидовать), так как _____

Да, ещё хочу сказать по секрету _____

Я очень хочу, чтобы ты не забыл (а) об очень важной для меня на данный момент вещи: _____

Надеюсь, за этот год кое-что в моей жизни изменится _____

Уверен (а), что в мае 20....года _____

В школе у меня вызывает улыбку _____

Запомни эту информацию _____

Хочу пожелать тебе _____

Я бы с удовольствием подарил (а) тебе на память из дня сегодняшнего_____

Это для тебя.

Всё, не забывай обо мне!!!

Удачи, Я...

Упражнения для повышения самооценки и развития уверенности в себе

1. Умение себя принимать таким, какой есть.

Начертите квадрат и разделите его на 4 части, подпишите: внешность, мысли, чувства, действия. В каждом квадрате подпишите, насколько вы принимаете свои мысли, чувства и т.д. От 0 до 100%. В идеале надо полностью себя принимать, где-то 80% - это норма.

Далее выпишите:

Внешность. Допустим 30% я не принимаю. И перечислите те недостатки, которые вы хотите исправить себе. Если это возможно. Если нет – примите так как есть.

Мысли. ...% я не принимаю. Выписываем все мысли, которые не нравятся. Пересмотрите эти мысли. Все, что вы думаете, это все ваше. Даже если эти мысли касаются желания причинить вред кому-то или себе – это ваши мысли и они имеют какую-то причину. Разберитесь в этом. Наведите порядок. Если много обид – поищите техники как избавиться от обид. Если злоба и вражда – найдите информацию об этом. Мысли ведут к действиям. Если не почистить вовремя свой мыслительный аппарат, этот мусор будет копиться, погружаться в бессознательное. И, потом, ваши «тараканы» начнут влиять на вашу жизнь без вашего ведома.

Чувства эмоции. ...% Есть одно хорошее правило: нет плохих эмоций, есть плохое поведение. Эмоции показывают нам наши потребности и степень удовлетворения этих потребностей. Поэтому к ним надо быть очень внимательными и не подавлять. Научитесь расшифровывать то, что говорят нам наши чувства. Выпишите все проблемы, которые связаны с эмоциями и займитесь своей эмоциональной компетентностью.

Действия. ... % Выписываем проблемы в этой сфере. Анализируем. Чаще всего эти проблемы связаны с неумением планировать свою жизнь и свое время (используйте тайм менеджмент).

2. Упражнение «Качества моего характера».

Составьте два списка.

1. 10 качеств, умений, черт характера, которые, на ваш взгляд, помогли добиться каких-либо положительных изменений в вашей жизни.

2. 10 качеств, черт, привычек, которые мешают вам достигать в жизни желаемого.

После составления этих списков ответьте на вопрос: как вы относитесь к таким же качествам у других людей? Отличается ли ваше отношение к себе здесь от отношения к ним? Любое наше качество в организме существует не просто так. Оно несет полезную функцию, поэтому и существует. До тех пор, пока мы этого не замечаем, мы не можем этим пользоваться, а даже изводим в себе эти черты. Как правило, безуспешно. Я предлагаю вам не бороться с этими качествами, а узнать, в чем их

смысл и задача. Ваши слабости представляют собой ваши нереализованные потенциальные возможности.

Возьмите второй список и представьте, что каждое качество из этого списка на самом деле выполняет важную роль. Попробуйте обнаружить, или угадать, или придумать, какую именно и чем она важна? Если вам удастся обнаружить, вы увидите, что на самом деле это качество является вашим достоинством. Теперь, когда вы это знаете, вы можете использовать его лучше, в более уместные моменты и без побочных эффектов.

Если есть такое качество, которое мы в себе вообще не переносим – представьте его в виде образа. И пообщайтесь с этим образом. Ищите в данном случае все то, что является полезным для вас или для окружающих (это будет способ удовлетворения какой-то потребности) И найдите другой способ, более адекватный для удовлетворения этой потребности.

3. Упражнение «Ценности и самооценка»

Составьте список своих ценностей. Пишите все, что для вас важно.

Далее поставьте от 0 до 100 % насколько вы реализуете эту ценность в своей жизни (НЕ ДУМАЯ!!). Например для меня ценно – забота. Насколько я способна давать это людям? Допустим, на 30 %. ...ставим. Еще ценность – деньги. Реализация на 20 %. Рядом ставим тоже % насколько я хочу реализовывать эту ценность в жизни. Далее расшифровываем каждый пункт: забота для меня... все подробно прописываем до полного понимания сути! Например, забота – 70% неудовлетворенности: что входит в эти 70%. Расписываем по пунктам подробно: 1) мне не хватает близких людей рядом. 2) я не могу проявлять нежность и т.д. Все что приходит в голову.

Если мы что-то ценим, но не реализуем в жизни – там основные провалы в самооценке. Именно там мы более всего не удовлетворены собой.

4. Общая самооценка

Ответьте на 28 вопросов, сгруппированных по факторам, влияющим на общую самооценку. Затем подсчитайте баллы и посмотрите анализ результатов.

Тест:

Компетентность

- Я почти никогда не беспокоюсь, что у меня что-то не получится.
- Обычно я не очень уверен(а) в своих способностях и знаниях.
- Я чувствую, что я не хуже других могу справиться со своими задачами.
- У меня, безусловно, есть сильные стороны, которые помогают мне в работе.

Принятие себя

- Я многое хотел(а) бы в себе поменять.
- Мне очень не нравится моя внешность.
- У меня не меньше привлекательных качеств, чем у любого моего знакомого.
- Обычно я считаю себя неплохим человеком.

Реакция на обратную связь

- Я часто боюсь раскрыть людям свои истинные чувства или мысли.
- Когда кто-то недоволен мной, я чувствую себя совершенно разбитым.
- Когда меня кто-то критикует, я долго переживаю по этому поводу.
- Я иду в атаку, когда кто-то начинает меня критиковать.

Чувство вины

- Я чувствую себя ужасно, думая, что мог кого-то обидеть или доставить неудобство.
- Мне всегда пытаюсь угодить людям, которые мне нравятся.
- Я часто испытываю чувство вины за то, что на самом деле не было моей виной.
- Мне очень трудно отказать в просьбе кому-либо.

Оптимизм

- Мой успех в жизни совершенно от меня не зависит.
- Я часто напоминаю себе о своих хороших и/или успешных поступках.
- Что бы я ни делал, я всегда ожидаю худшего.
- Я скорее вижу позитивное, чем негативное в жизни.

Внутренний диалог

- Я часто себя очень сильно критикую.
- Я постоянно обзываю себя, «дурак», например.
- Мне всегда есть на что пожаловаться.
- Я всегда хвалю себя за успехи и хорошие поступки.

Самодостаточность

- Мне не особо нужна моральная поддержка других людей.
- Для меня очень важно, что другие люди обо мне думают.
- Я могу делать, что захочу, без оглядки на других.
- Мне трудно принять важное решение, не спросив мнения других людей.

Подсчет результатов

Суммируйте очки в каждом из семи разделов в соответствии с таблицей, приведенной ниже. Затем посчитайте общую сумму.

Анализ результатов

Компетентность		Принятие себя		Обратная связь		Чувство вины		Оптимизм		Внутренний диалог		Само-достаточность	
№1	да-1 нет-0	№1	да-1 нет-0	№1	да-1 нет-0	№1	да-1 нет-0	№1	да-1 нет-0	№1	да-1 нет-0	№1	да-1 нет-0
№2	да-0 нет-1	№2	да-1 нет-0	№2	да-1 нет-0	№2	да-1 нет-0	№2	да-1 нет-0	№2	да-1 нет-0	№2	да-0 нет-1
№3	да-1 нет-0	№3	да-1 нет-0	№3	да-1 нет-0	№3	да-1 нет-0	№3	да-1 нет-0	№3	да-1 нет-0	№3	да-1 нет-0
№4	да-1 нет-0	№4	да-1 нет-0	№4	да-1 нет-0	№4	да-1 нет-0	№4	да-1 нет-0	№4	да-1 нет-0	№4	да-0 нет-1

Результат для каждого фактора самооценки:

0 – вам надо срочно заняться развитием этого фактора, именно из-за него серьезно страдает ваша самооценка в целом и ваши шансы на успех.

1 – вы нашли слабое звено в цепи достижения успеха, работайте над ним.

2 – этот фактор у вас развит нормально, но не идеально.

3 – оптимальный результат, у вас нет проблем с этим фактором самооценки.

4 – скорее всего, у вас все в порядке с этим фактором, но все-таки задумайтесь – не переоцениваете ли вы себя в данной области.

Общий результат:

0 – 14 баллов – заниженная самооценка.

15- 20 баллов – скорее, заниженная, чем нормальная самооценка.

21-24 баллов – идеальная самооценка.

25-28 баллов – есть риск завышенной самооценки.

Вот несколько советов на эту тему:

Постоянно совершенствуйте свои профессиональные навыки, читайте специальную литературу, посещайте профессиональные интернет-форумы. Знание последних тенденций в своей области деятельности вселит в вас обоснованную уверенность в вашей компетентности. И, в то же время, покажет вам, что есть люди, которые лучше вас разбираются в этой области.

Ставьте себе реалистичные задачи (Прочитайте статью про модель SMART).

Мы получаем негативную обратную связь чаще, чем позитивную. Поэтому больше сосредотачиваем внимание на своих слабостях, а не на сильных сторонах. Старайтесь, не забывая о своих слабостях, всегда помнить о своих сильных сторонах и использовать их.

Регулярно получайте обратную связь от начальства, сослуживцев и членов семьи. Это научит вас относиться к ней спокойнее и сделает вашу самооценку более объективной.

Читайте истории успеха других людей, общайтесь с успешными людьми. Это поможет вам вспомнить свои истории успеха и более оптимистично смотреть на вещи.

Работайте над своим внутренним диалогом – не ругайте, не унижайте себя. Но и не хвалите себя необоснованно. Всегда проверяйте объективность критериев оценки своих действий, когда вы обсуждаете их с самим собой.

«Не сотвори себе кумира», это цитата из Библии. Чрезмерное обожание и восхищение кем-либо ведет к снижению самооценки. Самодостаточность – это вера в то, что каждый человек является ценностью, равной другим и не требующей доказательства.

Целевые карточки

С помощью карточек, на которых записываются цели, становится хорошо видна картина необходимости изменений в жизни выпускника. Работая с целевыми карточками, можно более структурировано прийти как к специфическим, так и наиболее важным на данный момент целям. Наряду с этим часто выявляются ближние цели, которых относительно легко достигнуть.

Методика даёт возможность выпускнику поделиться с помогающим взрослым с тем, что его волнует, не формулируя самостоятельно своих затруднений, так как их описания представлены на карточках.

Существуют и другие причины для работы с целевыми карточками: выпускники не говорят о важных проблемах и желании изменений, как будто их не существует, в то время как, по мнению социального педагога, они есть, или же помогающему взрослому и выпускнику трудно прийти к единому мнению о целях.

На каждой карточке дан список с возможными желаниями и потребностями, касающимися предмета этой карточки.

Работа с целевыми карточками проводится в следующей последовательности.

1) Покажите выпускнику целевые карточки. Причину, побудившую вас обратиться к работе с карточками, можно объяснить примерно так: «Ты иногда хочешь избавиться от проблем или что-то изменить в своей жизни, но не знаешь, с чего начать. Работа с этими карточками поможет тебе подумать о том, что для тебя в жизни важно, и вместе мы посмотрим, не можешь ли ты что-то изменить в этих важных для тебя сферах».

2) Дайте выпускнику карточку и ручку. Объясните ему, что на карточках перечислены всевозможные желания и потребности, которые могут быть для него важными. На каждой карточке, касающейся одного желания, написаны разные навыки, которым он мог бы научиться. Попросите его отметить крестиком то, что для него наиболее важно, чему-бы он хотел научиться.

3) Запишите каждую отмеченную цель на отдельном листке бумаги.

4) Попросите выпускника разделить эти листы на 3 группы: а) «очень важно»; б) «важно»; в) «наименее важно» (т.е. может подождать).

5) Если в группе «очень важно» оказалось более 8 листов, попросите подростка отложить 8 наиболее важных из них в сторону.

6) Попросите проранжировать цели из группы «очень важно» в порядке их важности.

7) Запишите 8 самых важных целей в порядке важности на отдельный лист бумаги. Попросите при этом выпускника пояснить каждую цель: чего он конкретно хочет добиться? Если выпускник назвал «наиболее важными» более 8 целей, запишите их все.

Н.В. Владимирова, Х. Спаньярд «Шаг за шагом», Индивидуальное консультирование...

страница 74 – 75, читай пример.

Несколько важных моментов в работе с целевыми карточками:

- На работу с карточками отводите достаточно времени. Вам придётся затратить до 2 часов, хотя в большинстве случаев можно обойтись и более ограниченным временем.
- Выбрать удобное время, чтобы можно было работать без помех извне. Если вы заметите, что выпускник устал, остановитесь. Продолжите обсуждать выбранную тему во время следующей встречи.
- Постарайтесь во время работы над карточками получить как можно больше информации. Разговаривайте с выпускником, расспрашивайте, чтобы у вас получилась настоящая беседа.

Если выпускник достаточно хорошо может сформулировать проблемы, умеет анализировать и делать выводы, оценивать сложившуюся ситуацию, то для постановки и осознания целей можно использовать следующие вопросы:

- Чего ты хочешь добиться?
- Что ты хочешь получить в результате?
- Зачем тебе это нужно?

- Как ты хотел бы проявить себя в подобных ситуациях в будущем?