***Межуева Марина Викторовна,***

***педагог-психолог МБОУ СОШ №6 г. Лениногорска Республики Татарстан***

**Формирование адекватного позитивного восприятия собственной личности у подростков.**

**Форма проведение:** групповое коррекционно-развивающее занятие с элементами психологического тренинга в рамках комплексного подхода по профилактики негативных эмоциональных состояний и суицидального риска.

**Продолжительность:** 1,5 часа.

**Цель:** формирование адекватного позитивного восприятия собственной личности и адекватной самооценки, коррекция и профилактика негативных эмоциональных состояний, осознание ценности собственной жизни.

**Задачи:** получение знаний о структуре и свойствах личности человека, о построении взаимоотношений, об общении, о группе; получение нового опыта самопознания (опыт восприятия и выражения чувств, потребностей, способности рисковать, разделения чувств и поведения); получение нового опыта общения в группе, ощущения доверия, безопасности и возможности открытого общения.

**Возраст:** 14-16 лет

**Количество детей в группе:** 12-14 человек

**Группа формируется на основе анализа следующих диагностических методик:** тест цветоуказания неудовлетворенности собственным телом (The Color-A-Person body dissatisfaction Test, CAPT), методика определения уровня тревожности А.И.Захарова, личностный опросник Айзенка, шкала тревожности Кондаша, цветовой тест Люшера. методика диагностика уровня субъективного ощущения одиночества Д.Рассела и М.Фергюсона, методика «Самооценка» Дембо – Рубинштейна.

# Краткая теоретическая информация: самооценка – компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе оценку человеком своих физических характеристик, способностей, нравственных качеств и поступков (Психологический словарь, 1983). Несмотря на имеющиеся многочисленные исследования самооценки в детском возрасте, некоторые исследователи склонны считать ее новообразованием подросткового периода. С.Л. Рубинштейн, характеризуя процесс развития самосознания у подростков, проводит его через ряд ступеней – от наивного неведения в отношении себя к все более определенной и иногда резко колеблющейся самооценке. Само формирование самооценки происходит в процессе деятельности и межличностного взаимодействия. Необходимость реконструкции телесного образа Я, построение мужской или женской «родовой» идентичности и постепенный переход к взрослой генитальной сексуальности являются одними из основных задач периода пубертатного развития. В этот возрастной период другой человек начинает занимать в жизни подростка совершенно особое место. С этим связана специфика восприятия подростками физического облика других людей. И уже посредством восприятия и понимания другого подросток приходит к пониманию себя. В образе воспринимаемого человека любого возраста главными для подростка являются физические особенности, элементы облика, затем одежда и прическа и выразительное поведение. Восприятие подростком других людей может быть обусловлено как объективными, так и субъективными факторами: характером эмоционального отношения к воспринимаемому человеку, степенью развития познавательных способностей подростка, его умственным развитием, эмоционально-психическим состоянием и прошлым опытом. Экспериментально доказано, что восприятие физического облика другого человека в сознании подростка затем переносится и на восприятие подростком самого себя. Так, именно в этот возрастной период, когда происходят важнейшие преобразования в организме, когда внешний облик подростка и его физические черты начинают сильно волновать подростка, тогда соответствие физического развития ребенка стандартам, принятым в группе его сверстников, становится определяющим фактором в его социальном признании, положении в группе. Осознание особенностей своей внешности также влияет на формирование у подростков многих важных качеств личности (например, уверенности в себе, жизнерадостности, замкнутости, индивидуализма). Начиная с подросткового возраста общая самооценка у девочек существенно ниже, чем у мальчиков, и эта тенденция напрямую связана с самооценкой внешности. В ряде исследований было обнаружено, что Я-концепция девушек сильнее коррелирует с оценкой привлекательности своего тела, чем с оценкой его эффективности. У юношей, наоборот, ведущим критерием самооценки является эффективность тела. Эта зависимость во многом объясняется социально-ролевыми функциями мужчин и женщин. Но вместе с тем необходима принимать в расчет и механизмы социального подкрепления, производные об бытующих стереотипов, которые поддерживаются и средствами массовой информации.

# 

# Ход занятия

# Упражнение 1. «Черные шнурки».

# Цель: Знакомство, эмоциональная разрядка, сплочение группы.

# Описание: Все сидят на стульях в кругу, ведущий в центре круга предлагает поменяться местами тех, у кого, например, черные шнурки. Задача всем найти себе место, в том числе и ведущему. Тот, кто места не нашел, становится ведущим. По ходу игры ведущие могут подавать пример более интересных признаков, например различный личный опыт, переживания и т.д.

# Упражнения 2. «Переманивания».

# Цель: Знакомство, эмоциональная разрядка, сплочение группы, проявление личных взаимоотношений.

# Описание: Половина группы сидит на стульях лицом в круг, половина стоит за стульями сзади. На одном стуле никто не сидит и задача того, кто стоит сзади - переманить кого-то на свой стул так, чтобы это не заметил стоящий за стулом. Задача того, кто стоит за стулом, - не пустить (поймать) «своего» сидящего.

**Упражнение 3. «Тролли».**

Цель: выработка конструктивных форм взаимодействия и решения проблем, поиск конструктивных форм выхода агрессии, достижения поставленной цели и осознание права передумать.

Описание: тролли перебираются через болото. Исходное положение – группа находится за проведенной на полу или земле чертой. Задача – перебраться через некоторое пространство (10-15 метров) и оказаться всем за другой чертой. Для того чтобы перебраться, можно использовать две доски (60-70 см). В каждую доску вбит гвоздь, и к нему привязана веревка (1.5 м). Если кто-нибудь из участников наступает на землю, вся группа возвращается в исходное положение. Возможно ограничение выполнения по времени. После выполнения упражнения обязательно проведение обсуждения в группе.

**Упражнение 4. «Работа с самооценкой».**

Цель: нахождение критериев оценки себя.

Обсуждение проблем: Что для меня важно в знакомом человеке? А в незнакомом?. Неадекватная самооценка. Неспособность быть самим собой среди других. Почему?. Самооценка, дистанция, риск.

**Упражнение 5. «Транспортное средство».**

Цель: содействие в самораскрытии.

Описание: «Выберите себе транспортное средство. Лучше, если оно будет фантастическое, несуществующее… Представьте себя им… Какими возможностями вы обладаете?.. В какой среде вы обитаете?.. Кто вами управляет?..» Результатом упражнения должно стать осознание участником собственных возможностей.

**Презентация 1. Асимметрия человеческого лица.**

Обсуждение презентации 1: у большинства людей, левая и правая стороны лица не совсем одинаковы и расположены также слегка не симметрично. Люди настолько сильно привыкли к этому явлению, что им даже может показаться слегка противоестественным абсолютно симметричное лицо другого человека, если бы такое им встретилось. Ввиду асимметрии лица, та картинка, которую видят люди в зеркале, и то что видят другие люди и фотоаппараты, отличаются. Таким образом, на фотографии человек видит себя настоящим, а в зеркале отраженным слева направо. Внешний вид человека в зеркале ему более привычен, поэтому глядя на свою фотографию почти все люди замечают неосознанно «что-то не то», и воспринимают это как «некрасиво». Поэтому большинству людей не нравятся их изображения на фото. Хотя на самом деле это дело только привычки, ведь в действительности люди на фото, в реальности и в зеркале равнозначно красивы.

**Упражнение 6. «Цветок».**

Цель: регуляция эмоциональных состояний через работу с образами бессознательного.

Описание: предлагается пошаговая инструкция визуализации. «Представьте себе тот цвет, который в данный момент соответствует вашему эмоциональному состоянию. Представьте себе, как этот цветок начинает пульсировать, то сжимаясь, то увеличиваясь в размерах, высвобождая пространство для фона другого цвета. Представьте себе цвет фона, на котором пульсирует и переливается первоначальный цвет. Какой он? Пульсирующий цвет начинает менять очертания и приобретает форму – это и будет форма цветка. Обратите внимание на центр этого пульсирующего цветового сгустка – он должен иметь другой цвет. От этого центра во все стороны разбегаются лучи, разделяя цветок на лепестки. В конце этапа у вас уже появляется сформированный цветок, у которого есть сердцевина и лепестки. Образ цветка формируется дальше, он приобретает глубину, трехмерность, так создается – чашечка. Загляните вглубь чашечки цветка. Что вы там видите? Каков запах? Отойдите от цветка далеко-далеко, увидьте его маленьким, на придуманном вами фоне. Как выглядит цветок издалека? На что он похож? Есть ли у него название? Где растет ваш цветок? Есть ли у него стебель, листья, корни? В какой почве вы его разместили? Цветок может вполне как бы «зависать в воздухе», будучи совершенно абстрактным и не иметь связи с почвой. Что вы видите рядом с цветком? Что его окружает? Есть ли вокруг него животные, насекомые, люди? Не угрожает ли что-нибудь цветку? Если да, то как вы его защитите? Вы можете пересадить его в более безопасное место, можете окружить защитой в виде забора или садовой ограды…». Сеанс символдрамы заканчивается так: «Вы с силой сжимаете и разжимаете кулаки и пальцы ног. Делаете несколько энергичных движений руками и ногами. Хлопаете в ладоши. С силой зажмуриваетесь и широко раскрываете глаза».

**Презентация 2. Магия улыбки.** Демонстрация серии снимков фотографа Джэя Вэйнстайна (Jay Weinstein) под названием «А потом я попросил их улыбнуться.

Обсуждение презентации 2: улыбка – мощный психологический инструмент, воздействующий на человека положительно. Улыбка – мимическое сокращение лица, которое выражает удовольствие, доброжелательность, приветствие, иронию, насмешку. Улыбка вежливости помогает наладить контакт с другим человеком. Фальшивая улыбка – когда сокращаются только мышцы в углах рта. Открытая улыбка – мышцы сокращаются в углах рта, вокруг глаз, приподнимаются щеки, располагает к искреннему, дружескому общению. Улыбка как признак агрессии – оскал (обезьяны демонстрируют агрессию, обнажая нижние клыки). Для чего нужно улыбаться чаще? Улыбаться необходимо для: профилактики плохого настроения (вырабатывается гормон «радости»), «обезоруживает» недоброжелателей, продевает жизнь (смехотерапия), это лучший способ познакомиться с противоположным полом.

**Упражнение 7. «Доверяющее падение».**

Цель: получение опыта преодоления недоверия и страха, опыта доверительного отношения и поддержки.

Описание: один из участников падает на подставленные руки остальных с более высокой позиции, спиной. Задача группы – его не уронить. Перед падением участник спрашивает: «Страхующие готовы?», на что стоящие внизу отвечают: «Готовы». Затем «падающий» спрашивает ведущего «Падать?», на что ведущий отвечает «Падать». Падение производится с прижатым к груди скрещенными и сцепленными руками с абсолютно прямым телом. Прогиб тела затрудняет поимку падающего и «портит» впечатление падающего. С высотой падения можно экспериментировать, (минимальная удобная высота – стол, подоконник). Ответственность ведущего – обеспечить безопасность участников. Важно жестко следить за соблюдением правил, в противном случае проведение упражнения прекращается. Обязательно сначала увидеть и принять участие в упражнении, а потом проводить с подростками. После выполнения упражнения обязательно проведение обсуждение в группе.

**Упражнение 8. «Рассерженные шарики».**

Цель: обучение адекватному способу выражения чувств.

Описание: Попросить детей вспомнить ситуацию, когда они чувствовали раздражение, злость, гнев. Попросить надуть воздушный шарик и завязать его (при необходимости помочь). Маркером на шарике можно нарисовать злую «рожицу». Предложить детям прыгнуть на шарик, чтобы он взорвался, лопнул. Спросить детей, может ли такой способ выражения гнева быть безопасным? Почему?

**Рефлексия.**

Литература:

1. Современные технологии в работе психолога: учебно-методическое пособие/Мин-во по делам молодежи, спорту и туризму РТ, Респ. Центр молод., инновац. и проф. программ. – Казань: РЦМИПП, 2012.
2. Шакуров Р.Х., Гарифуллин Р.Р. Психологические основы профилактики наркомании среди учащихся. – Казань: Школа, 2002.
3. Психология: учебник для бакалавров/ под общ.ред. В.А. Сластенина, А.С. Обухова. – М.:Юрайт, 2013.
4. Адлер Альфред. Наука о характерах: понять природу человека. – М.: Академический Проект; Гаудеамус, 2014.