

Программа «ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОДРОСТКОВ»

Разработчик: кандидат психологических наук, педагог-психолог ОБПОУ «Курский государственный техникум технологий и сервиса» (ОБПОУ «КГТТС») Родина И.П.

Место реализации программы: ОБПОУ «КГТТС», г. Курск, ул. Тракторная, 8; ул. Пучковка, 35 (Директор Брежнев Е.Н) +7(4712) 35-16-39, kgts@mail.ru

Аннотация

Кардинальные перемены в обществе, в его социальной структуре привели к значительным изменениям в системе взаимоотношений людей. Становится очевидной необходимость гуманизации, «очеловечивания» этих отношений. Значительным фактором формирования человеческих взаимоотношений в обществе выступает психологическая культура человека. Понимание психологической культуры предполагает обращение к феномену культуры, который рассматривается через категорию духовности общества и человека. Мир культуры – это мир человека, созданный им самим. Ядром культуры является аксиологический её компонент, выражающий ценностное отношение к другому человеку и самому себе как к другому.

В соответствии с выделяемыми Л. С. Колмогоровой компонентами базовой культуры (когнитивный (грамотность), процессуально-деятельностный (компетентность), ценностно-смысловой, рефлексивно-оценочный и культуротворческий) выделяются следующие составляющие психологической культуры личности, которые формируются по средствам данной программы:

- возможность человека к самопознанию, самовоспитанию, саморегуляции, а также возможность самореализовываться, самоопределяться, способствующая успешной социальной адаптации, саморазвитию и удовлетворённости жизнью;

- грамотность и компетентность в психологическом аспекте понимания человеческой сущности, внутреннего мира человека и самого себя, человеческих отношений и поведения;

- развитая рефлексия, а также творчество в собственной жизни;

- гуманистически ориентированная ценностно-смысловая сфера (стремления, способности, интересы, идеалы, ценностные ориентации).

Культура – одна из форм проявления духовности человека. Ее формирование предполагает актуализацию духовного слоя сознания.

В основе программы лежит принцип единства и целостности человека, рассматривается каждая его составляющая: Я - физическое, психическое, социальное и духовное.

Данная программа, рассчитана на обучающихся учреждений СПО и может использоваться для формирования психологической культуры подростков. В ходе занятий подросток овладевает методами САМОпознания, САМОвоспитания и САМОрегуляции, учится разнообразным формам продуктивного и радостного общения с людьми... Но – обязательно САМ.

На занятиях обучающимся предлагаются проблемные ситуации для размышления; афоризмы, пословицы и поговорки, отрывки из произведений художественной литературы; информация из словарей, высказывания ученых; методики самопознания, самовоспитания; проблемные вопросы, задания; этико-психологические задачи, упражнения для тренинга, методы и приемы работы над собой. Каждое занятие содержит теоретическую и практическую части.

В центре программы - запросы о том, что такое человек, в каких взаимосвязях он находится с окружающим миром, в чем смысл его существования, каким он должен быть, как он может стать лучше. Основные цели программы заключаются в приобщении подрастающего поколения к культуре, пробуждении в нем тяги к добру и потребности в самосовершенствовании, в овладении средствами для формирования собственной личности.

Содержание

I. Моё тело (4 часа)

Самооздоровление. Владение собой. Моё здоровье. От чего зависит моё здоровье? Что такое «физическая культура»? Занятия физической культурой как средство одухотворения жизни. Виды физкультурных занятий. Культура питания. Какая пища полезна для моего здоровья. Что значит правильно питаться. Пост как средство оздоровления души человека. Воздержание в пище – средство духовно-нравственного возрастания. Управление своими потребностями и желаниями. Средства управления. Нездоровье. Что ухудшает моё здоровье. Факторы пагубно влияющие на него. Алкоголь. Курение. Наркомания. Болезни. Сам себе врач – возможно ли это? Как помочь себе справиться с болезнью. Что мне нравится в себе. Мои недостатки. Мой идеал красивого человека. Воспитание тела. Почему необходимо формировать своё тело? В здоровом теле здоровый дух.

II. Моя душа (12 часов)

Что такое душа? Три силы души. Ум, разум. Чувства. Воля. Душа «болит». Страх. Гнев. Стыд. Чего мы стыдимся. Печаль. Уныние. Тщеславие. Гордость. Любовь. Милосердие. Вера. Надежда. Терпение. Терпимость. Мои привычки. Привычки и воля. «Человек привычки». «Человек воли» или волевой человек. Слабоволие. Упрямство.

Я и мои потребности. Анатомия желания. От чего зависит удовлетворение потребностей. Направляющая сила мотива. Потребности, желания, действия. Как удовлетворяются наши потребности.

Моя деятельность. Почему я учусь? Как я учусь? Могу ли я учиться лучше? Чем мне хотелось больше всего заниматься? Что такое лень? Ленивый ли я человек? Трудности, которые возникают у меня.

Мои поступки. Какими делами я горжусь? За какие действия мне стыдно? Какие поступки мне не хотелось бы повторить?

Мои познавательные возможности. Что я знаю о своём внимании? Наблюдательность как черта личности. Наблюдательный ли я человек? Как развивать своё внимание.

Как я воспринимаю окружающий мир? Как я воспринимаю другого человека?

Что я знаю о своей памяти? Могу ли я улучшить свою память? Как развить свою память. Хорошая память. Бережное отношение к памяти.

Умею ли я думать? Что значит думать? Как я мыслю? Можно ли воспитывать ум? Что поможет мне развить свой интеллект? Нежелательные мысли. Умею ли я мыслить самостоятельно? О чём я мечтаю? Умею ли я фантазировать? Воображение и творчество. Творческий ли я человек? Мои способности. Что у меня получается лучше, чем у других? Каждый человек способен... Характер. Что такое черта характера? Мой характер.

III. Мой дух. Духовность человека. Духовная дисциплина (10 часов)

Что такое «хорошо» и что такое «плохо». Совесть. Ценности человека. Уважение. Сочувствие. Содействие. Долг. Ответственность. Честь. Красота. Любовь. Культура личности.

Что такое духовная дисциплина? Духовная дисциплина как ученичество. Что мы понимаем под ученичеством? Обучение духовной дисциплине. Ученичество начинается с умения слушать. Умеем ли мы слушать? Слышим ли мы, когда слушаем? Что мы слышим? Как мы понимаем слышимое?

Слово и дело. Умение применять слова в жизни. Почему расходятся Слово и Дело? Кто такой наставник? Нужен ли мне наставник? Кто может быть наставником духовной жизни? Слово Божие. Молитва. Духовные законы. Достоинство человека. Человечность. Будущее человека. Мое будущее.

IV. Я и другие люди (8 часов)

Культура общения. Мои взаимоотношения с окружающими. Люди, с которыми мне неприятно общаться. Люди, с которыми мне приятно общаться. Что

вызывает у меня чувство неприязни в отношениях с другими. Можно ли улучшить взаимоотношения с теми, кто неприятен. Как это сделать? Что такое невербальные средства общения. Язык тела. Мимика лица. Поза. Жесты. Внешний вид.

Как меня видят другие? Как я вижу, чувствую и понимаю других. Эмпатия. Умею ли я оказывать внимание другим? Как я веду себя, общаясь с другими? Как я слушаю другого? Как я говорю? Я сообщаю. Ты сообщаешь. Качества важные для межличностного общения. Моя речь. Нужны ли конфликты? Конфликты. Способы решения конфликтов.

Структура занятия

Теоретико-практическая часть занятия

- I. Сообщение темы и целей занятия
- II. Постановка проблемного вопроса (создание проблемной ситуации)
- III. Разрешение проблемной ситуации

Познавательно-творческая часть занятия

- IV. Выработка правил, нормативов; создание законов, требований (согласно тематике данного занятия)
- V. Выполнение тестов, заданий индивидуального характера на выявление наличия или отсутствия тех или иных качеств личности (нравственных, психических, физических, физиологических и др.)
- VI. Подведение итогов. Формулирование выводов по проблеме (по теме занятия)
- VII. Домашнее задание (должно носить творческий и развивающий характер с обязательным домашним чтением дополнительной литературы по проблеме. Чтение дополнительной литературы с опережением, для предварительного ознакомления со следующей темой может проходить, с целью проведения на занятии увлеченной, двухсторонней дискуссии).

Примечание. Структура занятия может варьироваться (исходя из темы занятия, компоненты его располагаются в наиболее целесообразной для этого последовательности и не являются догмой).

Занятие 1

Тема: Мое тело. Воспитание тела. Почему необходимо воспитывать свое тело? В здоровом теле - здоровый дух. Занятия физической культурой, как средство одухотворения жизнью

- Цели:**
1. Формировать стремление к самопознанию;
 2. Работать с «Я-физическое»;
 3. Учить подростков принимать себя адекватно в единства физического и духовного начала;
 4. Разработать основные положения воспитания тела.

Задание 1

Угождайте же телу лишь настолько,
насколько нужно для поддержания его крепости,
и такой образ жизни считайте единственно
здоровым и целебным.
Держите тело в строгости,
чтобы оно не перестало повиноваться душе:
пусть пища лишь утоляет голод, питье – жажду,
пусть одежда защищает тело от холода,
а жилье от всего ему грозящего...

Сенека

Согласны ли вы с эпитафией нашего сегодняшнего занятия? Что значит, содержать тело в строгости? Держите ли вы свое тело в строгости? Если нет, то почему?

Задание 2

«Знаете ли вы свое тело, или познакомимся с самим собой»

Когда вы последний раз измеряли свой рост? А вес? Запишите свои основные физические показатели в таблицу. На заполнение таблицы отводится пять минут.

Заполнив ниже приведенную таблицу, студенты смогут увидеть, насколько неточно они смогли дать характеристику параметрам своего тела. Дома обучающимся будет внести необходимые коррективы.

Примечание

Это упражнение направлено на формирование адекватного восприятия себя в единстве физического и духовного начала. Обучающиеся должны настроиться не только на внимательное отношение к движениям своей души, своим переживаниям, но и к своему телу, которое является храмом души, и во многом определяет наше отношение к жизни.

Физические показатели	Рост	Вес	Объем груди	Объем талии	Объем бедер	Цвет глаз	Цвет волос	Размер одежды	Размер обуви	Размер голов. убора	Размер перчаток
Точные показатели											
Приблизительные цифры											

Задание 3

«Тело – храм души, а содержание храма должно быть подобающее».

Что значит «воспитывать тело»? Обучающиеся необходимо придумать несколько способов, с помощью которых можно воспитывать свое тело.

Итак, вот основные положения воспитания тела.

Узнайте свой организм. Нужно понимать хотя бы в общих чертах, как он работает, что ему полезно и вредно, что способствует поддержанию здоровья.

Живите в согласии с природой. Пользуйтесь любой возможностью побывать в парке, в лесу, у реки, на море, в горах. Чаше ходите босиком и снимайте лишнюю одежду: подставляйте тело свету, воде и воздуху. Цените любую погоду. Отгородившись от природы, создав себе тепличные условия, человек тем самым отгородился и от оздоровительных природных влияний. Мы — часть природы и поэтому не должны пренебрегать ее законами.

Доброта и милосердие. Эти качества — необходимые условия здоровой жизни, залог полноценного функционирования организма. В согласии с обществом жить не менее важно, чем в согласии с природой. А такая гармония возможна лишь на основе альтруизма (бескорыстной заботы о других). Относитесь к людям так, как желаете, чтобы они относились к вам. Это давняя мудрость.

Укрепляйте в себе уверенность, что вы здоровы. Желайте здоровья всем окружающим. Воспринимайте свое тело как здоровое, даже если вас беспокоит какой-либо недуг. Можно расценить такую рекомендацию как элемент самовнушения.

Закаляйтесь. Лучший способ закаливания — обливаться холодной водой. Желательно это делать на свежем воздухе, стоя босыми ногами на земле. Обливание холодной водой — не просто гигиеническая процедура. Кратковременное воздействие холодной воды относится к умеренным стрессорам, которые нужны организму для стимуляции собственных защитных механизмов. Стресс своего рода тренинг для организма. Проявляется это, прежде всего в повышении тонуса нервной системы, тренировке гормональных антистрессовых систем, центров терморегуляции и т. п. При умеренном стрессе разрушаются нежизнеспособные клетки. Особенно важно, что любое стрессовое воздействие — толчок к усилению процессов восстановления.

Правильное питание. Признаком здоровья является, в частности, хороший аппетит. А он, в свою очередь, связан с правильной организацией труда, отдыха и питания. В рационе не должно быть много соли, сахара и животных жиров.

Правильное питание подразумевает меню, богатое овощами, фруктами, съедобными травами. После 7 часов вечера лучше ничего не есть, чтобы к моменту сна желудочное пищеварение успело закончиться. Период сна наиболее благоприятен для переваривания пищи и всасывания питательных веществ в кишечнике, а также для обменных процессов.

Следите за весом. У детей и подростков питание должно быть регулярным, сбалансированным, с полным набором витаминов и незаменимых аминокислот. Но уже с детского возраста не следует приучаться к чревоугодию (обжорству) и полезно следить за весом.

Давайте себе физическую нагрузку. Движение (бег, ходьба, перенос тяжестей) должно занимать не менее 2 ч в день. Это очень важно, поскольку при физической активности усиливается кровоток, открываются сосуды разных органов и систем; у всех сосудов — от крупных до мельчайших — очищаются стенки и просветы, выделяются биологически активные вещества, улучшающие состояние крови. Равномерно работающие мышцы производят вещества, которые питают клетки сердца и мозга. И это далеко не все плюсы, которые даёт движение.

Еженедельно баня или сауна. Баня, конечно, прежде всего гигиеническая процедура. Кроме того, это не менее интенсивное воздействие, чем обливание холодной водой. Удаляется лишний роговой слой кожи; сосуды укрепляются, тело испытывает благотворный эффект массажа. Особенно хороши контрастные водные процедуры: полезно чередовать пребывание в парильне с обливанием холодной водой (завершать баню следует именно холодом, а не жаром).

Ограничьте употребление лекарств. Это особенно касается их необоснованного применения с «профилактической» целью. Даже синтетические витамины намного уступают свежим фруктам и овощам.

При простуде не бойтесь повышенной температуры тела. Она — признак борьбы, идущей в организме, борьбы за здоровье, за восстановление нарушенных функций.

Спите не менее 6—7 часов в сутки. Сон необходим человеку. Это отнюдь не пассивное состояние тела, а активный физиологический процесс, во время которого организм совершает свою важную работу.

Найдите в себе веру. Верьте в Бога, в самого себя... Любая вера... предполагает не бесцельное существование, избавляет от внутренних кон-

фликтов, от хронического эмоционального стресса, который влечёт за собой заболевания.

Сохранение здоровья — это тоже труд. Сохранение здоровья требует от каждого человека труда. Зачем, спросят многие, ведь есть врачи, которые, в случае надобности, о нас непременно позаботятся. Что ж, если дело доходит до врача, то следует уповать лишь на возможное восстановление здоровья. Это означает, что уже много упущено, человек не захотел, а может быть, и не сумел потрудиться над важной задачей. О сохранении вашего здоровья, кроме вас самих, никто не позаботится. И если человеку порой недосуг обратить внимание на собственное здоровье, то кто же это сделает?

Если есть желание быть всегда здоровым, необходимо помнить, что для успеха надо в поте лица трудиться всю жизнь. Не утренняя зарядка, не часовая физкультура и бег трусцой, а культура труда, отдыха, сна, питания, физической и духовной жизни — все это в целом и есть основа кодекса здоровья, а В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ.

Задание 4

«Противопоставление»

Начертите таблицу, состоящую из двух столбиков. Первый – «недовольство собой», второй – «принятие себя». Сначала студентам предлагается заполнить левую часть таблицы, а затем уже переходить к заполнению правой.

На заполнение всей таблицы отводится 7 – 10 минут.

Задание 5

Инсценировка конкретной ситуации. «Сбор фруктов» («Перестановка мебели»).

Обучающимся дается следующая инструкция: «Вы – во фруктовом саду. Рвите яблоки и груши, кладите их в корзинку. Ищите верное напряжение в руке. Пытайтесь увидеть внутренним зрением каждое яблоко, которое рвете.

Нет двух одинаковых. Следовательно, для каждого яблока свое напряжение. Яблоки маленькие и большие, на толстом и на тонком корешке». Данное задание формирует сознательное овладение и управление своим телом в конкретной ситуации. Ситуации могут варьироваться.

Домашнее задание

1. Студентам необходимо заполнить таблицу, которую они начали заполнять на занятии точными сведениями.
2. Придумать еще несколько способов, с помощью которых можно воспитывать свое тело.
3. Вопросы к психологу. Обучающимся предлагается составить и записать на отдельном листочке вопросы психологу, возникшие у них по ходу занятия, но которые не успели обсудить или подросток постеснялся их задать, а также возникшие после занятия.

Листочки с вопросами опускаются в специальный ящик «Почта психолога». Вопросы могут задаваться анонимно.

Данное задание имеет место после каждого занятия.

Занятие 2

Тема: Что мне нравится в себе. Мои недостатки. Мой идеал красивого человека.

- Цели:**
1. Формировать положительное самоотношение (эмоционально-нравственный компонент самосознания);
 2. Создание позитивного «Я-образа» (когнитивный компонент самосознания);
 3. Осознание собственных негативных качеств, привычек

Задание 1

Читается стихотворение Н. Заболоцкого «Некрасивая девочка»

Н.Заболоцкий
Некрасивая девочка

Среди других играющих детей
Она напоминает лягушонка.
Заправлена в трусы худая рубашонка,
Колечки рыжеватые кудрей
Рассыпаны, рот длинен, зубки кривы,
Черты лица остры и некрасивы.
Двум мальчуганам, сверстникам ее,
Отцы купили по велосипеду.
Сегодня мальчишки, не торопясь к обеду,
Гоняют по двору, забывши про нее,
Она ж за ними бегаёт по следу.
Чужая радость так же, как своя,
Томит ее и вон из сердца рвется,
И девочка ликует и смеется,
Охваченная счастьем бытия.
Ни тени зависти, ни умысла худого
Еще не знает это существо.
Ей все на свете так безмерно ново,
Так живо все, что для иных мертво!
И не хочу я думать, наблюдая,

Что будет день, когда она, рыдая,
Увидит с ужасом, что посреди подруг
Она всего лишь бедная дурнушка!
Мне верить хочется, что сердце
не игрушка,
Сломать его едва ли можно вдруг!
Мне верить хочется, что чистый
этот пламень,
Который в глубине ее горит,
Всю боль свою один переболит
И перетопит самый тяжкий камень!
И пусть черты ее нехороши
И нечем ей прельстить воображенье, -
Младенческая грация души
Уже сквозит в любом ее движении.
А если это так, то что есть красота
И почему ее обожествляют люди?
Сосуд она, в котором пустота,
Или огонь, мерцающий в сосуде?

Что такое красота на ваш взгляд? Какая красота вам ближе физическая или духовная? Почему?

С чем автор сравнивает красоту души, а с чем – красоту тела? Почему на ваш взгляд сравнения таковы?

Задание 2

Студентам дается задание написать мини-сочинение на тему «Мой идеал красивого человека». На выполнение этого задания отводится 10 – 15 минут. После выполнения задания дальнейшую работу можно организовать двумя способами:

1. Сочинения зачитываются самими обучающимися, и обсуждаются группой;
2. Сочинения зачитывает психолог, а подростки пытаются узнать автора данной работы, после чего обсуждают ее.

Задание 3

«Мои достоинства и недостатки»

Данное задание направлено на осознание собственных недостатков, негативных качеств, привычек (когнитивный компонент самосознания).

Обучающимся предлагается обвести в двух экземплярах свою ладонь на лист. Каждый палец первой ладони будет обозначать один какой-нибудь недостаток, каждый палец второй ладони будет обозначать достоинство. На подписывание этих качеств отводится 7 – 10 минут, затем происходит коллективное обсуждение.

Задание 4

«Резюме»

Необходимо коротко рассказать о себе, указать свои основные достоинства. Не стоит уделять много внимания своим физическим данным. Напишите, каковы ваш характер, привычки, умение общаться с людьми и отношение к ним, ваши любимые занятия; чем вы можете заинтересовать другого человека.

Домашнее задание

1. Обвести еще одну ладонь (как на занятии), каждый палец которой будет символизировать качество, которое подростку хотелось бы приобрести.
2. Вопросы к психологу.

Занятие 3

Тема: Мои поступки. Какими делами я горжусь? Какие поступки мне не хотелось бы повторить?

Цели: 1. Формировать умение планировать и контролировать собственные поступки (поведенческий компонент самосознания);
2. Развивать способность к рефлексии, самодиагностике слабых и сильных сторон своей личности.

Задание 1

Друзья мои, я потерял день!

Тит

Это слова знаменитого императора Тита, сказанные им однажды за обедом, когда он вспомнил, что за целый день никому не сделал ничего хорошего. Доброе отношение к людям, своим близким, родным и просто знакомым должно проявляться не только на словах, но и в конкретных делах.

Вашему вниманию предлагается для последующего анализа рассказ «Без елки».

Без ёлки

Петя Воронцов был моим закадычным другом. Что бы я ни задумывал, я ничего не делал без его содействия и совета. В свою очередь и он делился со мной всеми планами и мечтами. Мы вместе с ним хотели бежать на необитаемый остров, чтобы жить так же, как Робинзон Крузо. Вместе с ним мечтали о военной службе и разных подвигах. И с ним же, прочитав описание жизни старца Серафима Саровского, намеревались уйти в пустыню, построить там келью и там спастись.

Каждый год мы вместе устраивали рождественскую ёлку — одну для двоих. Это мы делали не только в силу искренней дружбы, но и потому, что наши родители были люди бедные и могли очень немного уделить нам из своих средств.

Конечно, нам хотелось, чтобы ёлка была насколько возможно нарядной. И вот мы с Петей задолго до Рождества начинали копить для ёлки деньги, добывая их трудом. Мой друг отлично рисовал, и многие старшие ученики в школе просили его приготовить за них рисунки. Они неплохо платили, и Петя охотно брал заказы, откладывая заработок в особую копилку. Я переписывал тетрадки и помогал женщине, жившей в нашем доме, завертывать в бумажки леденцы и тоже кое-что зарабатывал для заветной цели. Таким образом, получалась у нас необходимая прибавка к деньгам, получаемым от родителей.

В том году, о котором я рассказываю, нам с Петей особенно посчастливилось. Петя получил заказов более обыкновенного, а мне неожиданно один купец сделал предложение заниматься с его сыном.

— Тебе рубль целковый в месяц положу, — сказал торговец красным товаром.

Целковый в месяц!

Это мне показалось таким небывало высоким вознаграждением, что я едва не запрыгал от радости, что, разумеется, было бы не к лицу «гувернеру», как шутливо назвал меня купец.

Я принял предложение и со следующего же дня стал бегать по урокам, по два и по три часа терпеливо растолковывая малоспособному товарищу такие вещи, которые мне были понятны с первого раза. Я не жалел ни сил, ни времени, получая столь щедрое вознаграждение.

Мои занятия начались с первых чисел октября, так что к Рождеству я должен был получить от купца три рубля. Но купец, довольный моим старанием и видя успехи сына, прибавил мне в награду целый двугривенный. Кроме того, я заработал рубль на переписке, и вот у меня скопилось четыре рубля. Ведь это целое состояние!

— Недурно! — произнес Петя, когда я сообщил ему цифру моего капитала.

— А у тебя сколько? — спросил я друга.

— Два рубля!

— Ровно два?

— Без копейки. Да копейка что же значит! Все равно что два.

Четыре и два — шесть рублей! Еще что-нибудь дадут родители. Да это — богатство!

До сего времени мы никогда не имели в своем распоряжении таких денег. Мы даже решили, что не возьмем ничего у домашних.

— Зачем, Саша, брат? — первый сказал мне Петя. — Нам и своих денег довольно!

— Довольно?

— Конечно, довольно. Когда у нас было столько? Ведь не было еще?

Мы были счастливы и строили самые фантастические замыслы относительно рождественской ёлки.

В канун рождественского сочельника мы с Петей отправились в лавки, чтобы сделать нужные покупки. Елку мы никогда не покупали на рынке, потому что это обошлось бы дороже. Нам ее доставлял водовоз, который был вполне доволен полученными за нее тремя-пятью копейками. И какая ёлка!

Итак, мы отправились с Петей в лавки... Нам было весело. Шутя и болтая, бежали мы по улице...

Вдруг в воздухе пронесся резкий свисток локомотива. Я невольно вздрогнул.

— Что ты? — воскликнул Петя. — Ведь это паровоз, вагоны собирает к поезду.

— Разве скоро семь?

— Конечно, мы в шесть вышли!

Вокзал железной дороги находился в стороне, в нескольких десятках метров от нас.

— А ведь сейчас Володя Козырев уезжает! — заметил я.

— Разве он говорил тебе?

— Говорил. Я видел его вчера.

— Давай забежим, Володьку проводим.

— А успеем?

— Конечно, рынок до десяти открыт.

Я согласился, и мы свернули в переулок, который вел прямо к вокзалу.

Народу было довольно много...мы везде искали отъезжающего товарища, но не могли найти.

Между тем прозвенел первый звонок.

— Да где же он? — недоумевали мы, мечась по платформе.

— Наверное, уже уехал, — решил Петя.

— Не может быть, вчера поздно было.

— Ну, завтра поедет. Разве ему далеко ехать?

— Батюшки мои! Родимые! Ох, беда-бедёшенька! — вдруг вырвался откуда-то болезненный крик. Он отчетливо прозвучал среди общего говора и гама, царивших на платформе.

Что это? Мы вопросительно посмотрели друг на друга и бросились туда, где уже собралась небольшая группа людей.

— Батюшки мои! Что же мне теперь делать! Какая-то старуха в полушубке, в поношенном платке сидела на холодных плитах платформы и рыдала.

— Что ты реवेशь? Что такое случилось? — спрашивали ее люди.

— Ох, батюшки! Гошнихонько мне, помрет он теперь, не увидевшись со мной, помрет.

— Да что у тебя? Эй, бабуля, слышь: что случилось? — обратился к ней жандарм, протискиваясь сквозь толпу.

— Билет, родименький, билет.

— Что билет? Утерjala?

— То-то и есть, милые мои, утерjala.

— Да ты поищи хорошенько!

— Искала уж, сколько искала, да нету! Что мне теперь делать?! Боже Милостивый, — старушка перекрестилась, заливаясь слезами.

— Без билета нельзя! Оставаться придется!

— Ну, ничего, в городе веселей! — пошутил кто-то, но сейчас же, поняв всю непристойность шутки, юркнул в толпу и скрылся.

— Ох, горе мое лютое! Умрет он теперь, умрет! — рыдая, повторяла старуха.

— Кто умрет?

— Сыночек мой, сыночек родимый!

— Отчего умрет? Болен он разве?

— Очень болен, очень. Грамотку получила, без надеждушки болен. И деньги-то я у чужих людей заняла, хоть в последние-то минуточки, думала, увижу его, а теперь что?

И она в отчаянии упала лицом на холодные камни.

— Эка беда! — посочувствовал кто-то из толпы.

— Внимательной надо быть, кто ж виноват, — произнес солидный господин в енотовой шубе.

— Жалко бедную, жалко! — покачав головою, сказал купец и отошел в сторону.

— А ты далеко едешь, бабушка? — вдруг обратился к лежавшей старухе Петя.

Он стоял сосредоточенный и бледный — видимо, его взволновало горе старухи.

— Далек ли ты едешь? — повторил он, прикоснувшись к старухе, которая ничего не ответила на его первый вопрос.

Она произнесла название станции, не подымая головы.

— Далек это?

— Далек, далек... Рыдания душили ее...

Рассказ читается не до конца. Обучающимся предлагается додумать окончание этой истории и высказать свое мнение, как бы они поступили в данной ситуации. После чего зачитывается окончание рассказа и обсуждается поступок героев. Можно ли гордиться таким поступком?

...Петя посмотрел на меня. Я понял его взгляд. Мне и самому было глубоко жаль бедную бабушку.

— Далек ведь, — шепотом произнес я, желая помочь и в то же время чувствуя, что дать надо много, пожалуй, все!

— Сын умирает. Неужели, Саша, тебе...

— Я вспыхнул и поспешно ответил: — Нисколько.

— Тогда...

Петя не договорил и бросился бегом в здание вокзала. Я последовал за ним, но догнал друга уже у кассы. Все деньги были у него.

Подойдя к оконцу кассы, Петя дрожащим голосом осведомился, сколько стоит билет до нужной станции.

— Которого класса?

— Третьего.

— Пять рублей сорок копеек.

Петя помолчал секунду, видимо, преодолевая последние сомнения.

— Дайте! — произнес он от волнения громко.

И подал кассиру две трехрублевые бумажки — все наше богатство!

Через минуту мы были уже около старухи, которую поднимал жандарм.

— Бабушка, бабушка, возьми вот! — сказал Петя, подавая ей билет.

— Касатик ненаглядный! Да где же ты нашел? — воскликнула старуха.

— У дверей нашли!

— Милые вы мои! Дай вам Бог... Спаси вас Бог! Слава Господу, не оставил меня, грешную.

Она быстро упала на колени, перекрестилась и поклонилась в землю.

Петя вконец смутился и побежал от нее с такой поспешностью, будто спасался от погони. Я бросился за ним.

Когда мы уже сбегали с крылечка вокзала, раздался второй звонок.

Едва переводя дух, мы остановились посреди улицы и молча взглянули друг на друга.

— Домой? — тихо спросил я Петю.

— Куда же? — отвечал он.

И мы пошли домой. Почти всю дорогу мы молчали. Только подходя к дому, Петя обратился ко мне:

— Тебе не жаль?

Я ничего не ответил.

— Нельзя было иначе, Саша, ведь сын умирает, а мы... Как она рыдала! Обойдемся и без ёлки один год! Я рад, честное слово, рад!

Я и сам был рад. Мне было жалко, что мы остались без ёлки, но в то же время чувствовалось, что сделано хорошее дело, что нельзя было поступить иначе. Я сердцем сознавал, что воспоминание о рыдающей старушке отравило бы все наше веселье, если бы мы не помогли ей.

А теперь мы остались без ёлки — и все-таки нам было радостно. Пожалуй, это было самое счастливое для нас Рождество.

Правда, при виде нарядной ёлки у купца мне стало невольно грустно от мысли, что и у нас с Петей могла быть такая же. Но только на одну минуту смутилось мое сердце, полное счастья.

Это было то внутреннее, глубокое счастье, которое испытываешь только тогда, когда чувствуешь, что хоть чуточку людского горя убавил, что чрез тебя пусть только одной слезой, но меньше стало в мире! Годы пройдут, и не забудешь этих минут. Счастье, счастье! Счастлив тот, кто дарит радость, облегчает горе, осушает слезы! И нет тяжелее муки, как сознание, что чрез тебя плачет кто-нибудь в мире. Скоро ли, долго ли, но эти слезы отравят всю твою радость, все твое шумное, блестящее веселье — мнимое, ложное счастье жизни! Есть одно только счастье, друзья мои. Наше счастье — в счастье других.

Задание 2

Вспомните, какое конкретное доброе дело вы сделали за вчерашний день? Кто был этот человек? Что вы при этом чувствовали? Как вас отблагодарил этот человек? Какими должны быть, по-вашему, формы благодарности? Сколько добрых дел вы сделали за прошедший день? неделю? месяц? год? Сколько добрых дел вы смогли вспомнить?

Студентам дается пять минут на то, чтобы они письменно ответили на эти вопросы, записали свои добрые дела и имена людей, которым они были адресованы. Затем участники по очереди высказываются, комментируя свой рассказ и отвечая на вопросы.

Задание 3

Способны ли вы на добрые дела? Если нет, что вам мешает? Вы все время в ответ ждете благодарности в виде подарка или услуги? Или вы так заняты, что вам просто некогда заниматься добрыми делами? Проанализируйте свои привычки. Есть ли среди них привычка делать добро?

Задание 4

В качестве подведения итогов занятия обучающимся предлагается заполнить следующую таблицу.

Разделите лист на три колонки и подпишите их названия. Первая колонка будет называться «Какими делами я горжусь», вторая – «За какие действия мне стыдно», и третья – «Какие поступки мне не хотелось бы повторить».

Задание 5

«Добрых дел мастер».

Студентам дается 3 - 5 минут для того, чтобы спланировать свои добрые дела. Что хорошего вы сделаете за завтрашний день?

Домашнее задание

1. Продолжить планирование своих добрых дел (см. «Добрых дел мастер»), только теперь на ближайшую неделю? на следующий месяц? до конца следующего года?
2. Вопросы к психологу.

Примечания

Доброта лежит в основе взаимоотношений людей. Это крайне важно для эффективной работы тренинга. В самом начале работы участники должны настроиться на доброе отношение друг к другу, иначе им будет трудно от души, искренне выполнять правила группы. Они не смогут доверять свои сомнения и радости, говорить все, что думают друг о друге, и т.д. Поэтому одно из первых упражнений тренинга призвано настроить на доброе отношение к другому через воспоминания о своих добрых делах. Это одновременно и установка «на постоянные добрые дела». Во время занятий необходимо периодически возвращаться к этой теме.

Во время выступления участника остальные должны внимательно слушать и поблагодарить выступавшего за откровенность и готовность поделиться. Это еще одно из принципиальных требований, которое должно быть в центре внимания ведущего. Только научившись именно так воспринимать слова другого человека, участник тренинга сможет увидеть себя его глазами. А это открывает возможности для дальнейшего личностного развития.

Занятие 4

Тема: Как я мыслю? Нежелательные мысли. Умею ли я мыслить самостоятельно?

Цель: 1. Демонстрация необходимости овладения собственными мыслями, обучение умению переключаться с ненужных мыслей на другие;
2. Развивать логическое мышление учащихся.

Задание 1

«Хромая обезьяна»

Учащимся дается следующая установка: «Это задание необходимо выполнять от команды «Начали!» до команды «Стоп!». Если вы по какой-либо причине нарушите инструкцию, то подайте сигнал – хлопните в ладоши. Итак, если вы отвлеклись, обязательно хлопните и продолжайте работать. Закройте глаза... Внимание, даю задание: не думать о хромой обезьяне. Начали! (Проходит 30 –120 секунд под слабые аплодисменты. Стоп!)».

С помощью этого упражнения подростки делают вывод о том, что контролировать свои мысли очень сложно, и единственный выход – думать о чем-нибудь другом, что в свою очередь так же тяжело.

Задание 2

«Нежелательные мысли»

Студентам предлагается вспомнить и записать на листок, какие мысли их посетили в течение сегодняшнего дня. Далее необходимо отметить, какие из них были положительные, а какие негативные.

Как часто головы подростков посещают нежелательные мысли? Далее обучающимся предлагается анонимно выписать нежелательные мысли, которые посетили за последнюю неделю в один столбик, а способы, которыми можно было бы отогнать или предотвратить эти мысли – в другой.

После этого психолог зачитывает мысли одного из учеников, а остальные пытаются догадаться, чьи это мысли и дают советы по избавлению от них, а затем зачитываются авторские способы по предотвращению нежелательных мыслей.

Задание 3

Данное задание направлено на обогащение и расширение умения подростков работать со словом, понимать прямой и переносный смысл, их общей осведомленности, что также является необходимыми параметрами умения думать, т.е. мышления. С этой целью предлагаются упражнения, направленные на понимание смысла пословиц. Например, из четырех пословиц надо выбрать одну «лишнюю», которая не подходит по смыслу к трем остальным. Ее надо отдельно выписать на листочке. (Буквой «Л» отмечена «лишняя» пословица).

Группы пословиц:

1. У страха глаза велики.
2. Глаза боятся, а руки делают. Л
3. Кто дрожит, тот и бежит.
4. Трус и таракана принимает за великана.

1. Работа дураков любит.
2. Кто везет, того и подгоняют.
3. Терпеливый все на себе тянет.
4. Дурак завяжет - умный не развяжет. Л

1. Не учи собаку лаять.
2. Скажи курице - а она всей улице. Л
3. Яйца курицу не учат.
4. Неучи плавать щуку, щука знает свою науку.

Задание 4

Учащимся необходимо по двум обозначенным парам определить вид связи и на этом основании в третьей паре написать ответ.

Утро – завтрак	<u>Неделя</u>
День - ...	П В
Вечер –ужин	С Ч
	... С
Автомобиль - ...	
Карандаш – пенал	раб – 1
Самолет – ангар	бар – 3
	бра - ...
Зима – д (декабрь)	
Весна - ...	
Осень – с (сентябрь)	

Задание 5

В подростковом возрасте складывается система приемов логического мышления, обеспечивающих успешное оперирование содержанием трех и более суждений. Поэтому необходимо научиться мыслить отвлеченно, по правилам, логически, освоить простые и сложные виды умозаключений, обрести гибкость и непротиворечивость в следовании мыслей, овладеть умением легко оперировать утвердительными и отрицательными суждениями. Решение логических задач как раз и позволит лучше понять свои возможности и при необходимости развить их.

Даем примеры различных по сложности задач, которые содержат одно-два суждения.

1. Алик и Боря собирали марки: кто-то немецкие, кто-то - английские. У Алика были английские. Кто из ребят собирал немецкие марки? (Боря).
2. В слове "сон" переставили одну букву, получилось "нсо". Такая же перестановка была в слове "мир". Что получилось? (рми).
3. Гриша и Егор приколачивали доску: кто-то забивал маленькие гвозди, кто-то - большие. Гриша забивал большие. Какие гвозди забивал Егор? (маленькие).

4. В слове "жир" переставили буквы - получилось "риж". Такая же перестановка в слове "гол". Что получилось? (лог).
5. На доске написаны слова цветными мелками.
море мачта канава.
У синего и белого слова общими являются первые буквы. У белого и красного - вторая буква. Какое слово синего цвета? (море).
6. Найти слово, соответствующее логическим отношениям в первой паре слов
Утро – вечер, зима-
холод, весна, снег, лето, лыжи, санки (лето).
7. Ловкий - неуклюжий, здоровый -
зуб, плохой, больной, веселый, человек, смех (больной).
8. День - ночь, куда –
оттуда, идти, туда, откуда, смотреть, ехать (откуда).
9. Близкий - далекий, друг –
верный, милый, ссора, дружба, враг, война (враг).
10. Много - мало, конец –
обрыв, начало, все, дела, закрытие, света, (начало).

Домашнее задание

1. Обучающиеся получают на дом практическое задание. Инструкция:
«Задумайте предмет и изобразите руками в пространстве его форму.
Мысленно разглядывайте его, вспомните цвет, запах, вкус, помогайте себе мысленной речью. Затем проговорите вслух».
2. Заполнить таблицу под названием «Какие мысли посетили вас за весь сегодняшний день?»

Хорошие мысли	Нежелательные мысли

3. Вопросы к психологу.

Занятие 5

Тема: Слова – продолжение наших мыслей. Умение применять слова в жизни. Слово и дело. Почему расходятся Слова и Дела? Слово Божие. Молитва.

Цели: 1. Обсудить с подростками проблему частого расхождения слов с делами, подвести обучающихся к мысли о том, слова должны применяться с умом и должны подкрепляться делами;
2. Познакомить студентов с молитвой.

Задание 1

Занятие начинается с выполнения задания аналогичного тому, что обучающиеся выполняли дома (см. предыдущее занятие), только задумывают они теперь другой предмет. Это приводит к выводу, что слова – это продолжение наших мыслей.

Задание 2

«Крокодил»

Данная игра направлена на то, чтобы еще раз наглядно продемонстрировать то, что продолжением наших мыслей являются слова.

Группа разбивается на две команды. Первая команда загадывает некоторое слово или словосочетание (можно - названия предметов, часто встречающихся обиходе), вторая - делегирует своего участника (лучше, если добровольно), которому сообщается загаданное слово. Последний должен изобразить это слово только с помощью жестов и мимики, а его команда попытаться понять, что было загадано.

Во время отгадывания слова команду отгадывающих посещают различные мысли, которые они переводят в слова до тех пор, пока не назовут загаданное командой соперников слово.

Команды участников группы загадывают слова по очереди.

Задание 3

Студентам предлагается обсудить приведенные ниже пословицы; выяснить, как они их понимают; вспомнить, какие половицы, поговорки, загадки, связанные со «словом» они знают.

Слов много, а дела мало.

Слово не стрела, а пуще стрелы.

Слово жжет хуже огня.

Слово не воробей: вылетит – не поймаешь.

Сказанное слово – серебряное, несказанное – золотое.

Слову – вера, хлебу – мера, деньгам – счет.

Задание 4

«Выражение мысли другими словами»

Задается несложная фраза. Необходимо предложить несколько вариантов предложений, в которых заложенная в первоначальной фразе мысль будет передана при помощи других слов.

Вариант I. «Нынешнее лето будет теплым».

Вариант II. «Девочка гуляет по улице».

Вариант III. «Я прочитал интересную книгу».

Вариант IV. «Ракета улетела далеко от Земли».

Например, по варианту I: «В самые длинные каникулы каждый день будет жарким».

Фразы:

Вариант I: «Мама поругала сына за двойку».

Вариант II: «Я рассердился на свою младшую сестренку».

Вариант III: «Ученица опоздала в школу».

Вариант IV: «Я очень боюсь темноты».

Задание 5

«В начале было слово, и слово было БОГ».

Есть слова, к которым люди прибегают в различных жизненных ситуациях – это Молитва. Подросткам предлагаются для прочтения, анализа и возможного заучивания (по желанию) две учебные молитвы.

Молитва предъ учениемъ

Премилосердный Господь! Пошли намъ благодать Духа Твоего Святаго, дающаго понятливость и укрѣпляющаго душевныя наши силы, чтобы, слушая со вниманиемъ преподаваемое намъ учение, мы выросли Тебѣ, нашему Создателю, во славу, родителямъ же нашимъ на утѣшение, Церкви и отечеству на пользу.

Молитва послѣ учения

Благодаримъ Тебя, Создатель, что Ты удостоилъ насъ благодати Твоей, чтобы понимать ученье. Благослови нашихъ начальниковъ, родителей и учителей, которые ведутъ насъ къ познанию добра, и подай намъ силу и крѣпость къ продолжению учения сего.

Домашнее задание

1. Подобрать пословицы, поговорки, загадки, афоризмы, подходящие к теме занятия.
2. Выучить молитвы (по желанию).
3. Вопросы к психологу.

Занятие 6

Тема: Что я знаю о своей памяти? Могу ли я улучшить свою память? Как развить свою память? Хорошая память. Бережное отношение к памяти

- Цели:** 1. Провести некоторые диагностические методики по изучению памяти;
2. Познакомить подростков с правилами заучивания и механизмами улучшения памяти.

Задание 1

Занятие целесообразно будет начать с коллективного прочтения «молитвы перед учением» теми подростками, которые пожелали ее выучить. Это задание направлено на проверку долговременной памяти. Закончить занятие можно также прочтением «молитвы после учения».

Задание 2

Обучающимся предлагается вспомнить всю последовательность событий вчерашнего дня и зафиксировать ее на листочке.

На выполнение задания отводится 3 - 5 минут.

Легко ли было это сделать?

После того, как студенты справились с заданием, им предлагается восстановить последовательность событий прошедшей недели.

Завершив выполнение данного задания подростки должны прийти к выводу о том, что сделать это не так уж и просто.

Задание 3

Почему мы не можем с точностью восстановить последовательность событий, которые произошли с нами, казалось бы, недавно?

Что мы помним долгие годы, а что с легкостью забываем?

Помните ли вы свой первый день в школе? В чем вы были одеты? Были ли вы с цветами или без них? Кто из родных был с вами?

Расскажите о событиях из вашего детства, которые вам очень хорошо запомнились. Как вы думаете, почему это произошло?

Задание 4

Кто считает, что учится ниже своих возможностей? Как вы думаете, в чем причина этого? Виновата ли в этом плохая память?

Что значит плохая память, и можно ли ее улучшить? Если можно, то как?

Задание 5

Прочтите памятку по улучшению памяти и дополните ее своими правилами.

ПАМЯТКА

1. Заучивай с желанием знать и помнить.
2. Ставь цель запомнить надолго.
3. Пользуйся смысловыми опорами, смысловым соотнесением и смысловой группировкой - кто хорошо осмысливает, хорошо запоминает и долю помнит.
4. Начинай повторять до того, как материал стал забываться. Помни слова К.Д. Ушинского: «... понимающий природу памяти будет беспрестанно прибегать к повторениям, и не для того чтобы починить развалившееся, но для того, чтобы укрепить здание и вынести на нем новый этаж».
5. Заучивай и повторяй небольшими дозами.
6. Лучше учить по одному часу семь дней, чем семь часов подряд в один день.
7. После математики учи историю, после физики - литературу; память любит разнообразие.
8. Когда учишь, записывай, рисуй схемы, диаграммы, черти графики, изображай карикатуры, сравнивай с тем, что знал раньше, - действуй!
9. Не учи стихи по столбикам. Короткие заучивай целиком, длинные разбивай на порции.
10. Как можно быстрее, не дожидаясь полного заучивания., старайся воспроизвести, закрыв книгу. Помни слова Л.Н. Толстого: «Никогда не справляйся в книге, ежели что-нибудь забыл, а старайся сам припомнить».
11. Если получил задание во вторник, а отвечать надо в пятницу, не жди до четверга: выучи сразу, а накануне только повтори.

12. Изредка используй мнемотехнику - искусственные приемы, облегчающие запоминание. Цвета спектра, например, поможет не забыть такая фраза: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан», а число «пи» (отношение длины окружности к диаметру) - такое двустишие:

Кто и шутя и скоро пожелает
«Пи» узнать число, уж знает.

Задание 6

Задания на диагностику памяти:

А) Учащимся предлагается ряд из 25 слов и словосочетаний (разлука, сильный ветер, толпа, тяжелая промышленность, маленькая девочка, трудный путь, гнев, лекарство, долгая дорога, разочарование, эмоции, заповедник, красивый человек, любовь и т. п.). По мере того, как эти слова зачитываются, подростки должны зарисовывать их пиктограммами. Слова читаются медленно, но на зарисовку не должно уходить более одной минуты. После того, как рисунки сделаны, работа временно приостанавливается. По истечении 20 –25 минут подростки должны подписать исходные слова под каждой пиктограммой.

Б) Предлагается внимательно выслушать следующий ряд слов: красный, кровать, стол, синий, огурец, белый, свекла, диван, зеленый, чашка. После чего необходимо ответить на такие вопросы:

- 1) Сколько всего слов было названо?
- 2) На какие группы можно разделить все слова?
- 3) Сколько и какие названия цветов?
- 4) Какое слово третье? (пятое, последнее и т.д.)

В) Вслух читаются определенные слова. Подростку надо запомнить их первые буквы и ответить, какое слово получилось:

дом, ель, лето, орел (дело)

брак, игра, нота, туфли (бинт)

лилия, ирис, мама, огонь, нос (лимон)

Г) Вслух читаются слова (существительные), которые студент должен внимательно выслушать и:

1) как можно быстрее к каждому из них придумать определение (прилагательное) и лишь его записать. Пример: «солнце», вы записываете – «ясное», «река» - записываете «бурная».

Слова: утро яблоко день губы роза лето дорога рыбка зонт (около 20-25 слов).

2) попытаться по написанным определениям вспомнить произнесенные слова.

Домашнее задание

1. Попробуйте выучить домашнее задание по одному из устных предметов, используя памятку, а по другому - учите так, как вы учите обычно. И обратите внимание, на выучивание каким способом вы затратите больше времени.
2. Вопросы к психологу.
3. Принести необходимые материалы для выполнения творческого задания на следующем занятии.

Занятие 7

Тема: Творческий ли я человек? Мои способности. Что у меня получается лучше, чем у других? Каждый человек способен...

- Цели:**
1. Формировать у подростков стремление к признанию, к собственному самоутверждению;
 2. Определить выраженность креативности как качества личности

Задание 1

«Оцените свой творческий потенциал»

Выберите один из предложенных вариантов ответов:

1. Считаете ли вы, что окружающий вас мир может быть улучшен?

а) да;

б) нет;

в) да, но только кое в чем.

2. Думаете ли вы, что сами сможете участвовать в значительных изменениях окружающего мира?

а) да, в большинстве случаев;

б) нет;

в) да, в некоторых случаях.

3. Считаете ли вы, что некоторые из ваших идей принесут значительный прогресс в той сфере деятельности, которую вы выберете?

а) да;

б) откуда у меня могут быть такие идеи?

в) может быть, и не значительный прогресс, но кое-какой успех возможен.

4. Считаете ли вы, что в будущем станете играть такую важную роль, что сможете что-то принципиально изменить?

а) да, наверняка;

б) очень маловероятно;

в) может быть;

5. Когда вы решаете что-то сделать, уверены ли в том, что дело получится?

а) конечно;

б) часто охватывают сомнения, смогу ли сделать;

в) чаще уверен, чем не уверен.

6. Возникает ли у вас желание заняться каким-то неизвестным для вас делом? Таким делом, в котором в данный момент вы некомпетентны, которое абсолютно не знаете?

а) да, всякое неизвестное меня привлекает;

б) нет;

в) все зависит от самого дела и обстоятельств.

7. Вам приходится заниматься незнакомым делом. Испытываете ли вы желание добиться в нем совершенства?

а) да;

б) что получится, то и хорошо;

в) если это не очень трудно, то да.

8. Если дело, которое вы не знаете, вам нравится, хотите ли вы знать о нем все?

а) да;

б) нет, надо учиться самому основному;

в) нет, я только удовлетворю свое любопытство.

9. Когда вы терпите неудачу, то:

а) какое-то время упорствуете, даже вопреки здравому смыслу;

б) сразу махнете рукой на эту затею, как только увидите ее нереальность;

в) продолжаете делать свое дело, пока здравый смысл не покажет непреодолимость препятствий.

10. Профессию надо выбирать исходя из:

а) своих возможностей и перспектив для себя;

б) стабильности, значимости, нужности профессии, потребности в ней;

в) престижа и преимуществ, которые она обеспечит.

11. Путешествуя, могли бы вы легко ориентироваться на маршруте, по которому уже прошли?

а) да;

б) нет;

в) если место понравилось и запомнилось, то да.

12. Можете ли вы сразу после беседы вспомнить все, что говорилось?

а) да;

б) нет;

в) вспомню все, что мне интересно.

13. Когда вы слышите слово на незнакомом языке, можете ли вы повторить его по слогам без ошибок, даже не зная значения.

- а) да;
- б) нет;
- в) повторяю, но не совсем правильно.

14. В свободное время вы предпочитаете:

- а) оставаться наедине, размышлять;
- б) находиться в компании;
- в) мне безразлично, буду я один или в компании.

15. Вы занимаетесь каким-то делом. Вы решаете прекратить его только, когда:

- а) дело закончено и кажется вам отлично выполненным;
- б) вы более или менее довольны сделанным;
- в) дело кажется сделанным, хотя его можно сделать еще лучше. Но зачем?

16. Когда вы один, вы:

- а) любите мечтать о каких-то вещах, может быть, и абстрактных;
- б) любой ценой пытаетесь найти себе конкретное занятие;
- в) иногда любите помечтать, но о вещах, которые связаны с вашими делами.

17. Когда какая-то идея захватывает вас, то вы станете думать о ней:

- а) независимо от того, где и с кем находитесь;
- б) только наедине;
- в) только там, где тишина.

18. Когда вы отстаиваете какую-то идею, вы:

а) можете отказаться от нее, если аргументы оппонентов покажутся вам убедительными;

- б) останетесь при своем мнении, какие бы аргументы ни выдвигались;
- в) измените свое мнение, если сопротивление будет слишком сильным.

Теперь подсчитайте баллы.

За ответ «а» начисляется 3 балла, за ответ «б» — 1 балл, за ответ «в» — 2 балла. Вопросы диагностировали границы вашей любознательности, уверенности в себе, постоянство, зрительную и слуховую память, стремление к независимости, способность абстрагироваться и сосредотачиваться. Эти показатели и есть качества творческого потенциала.

Если вы набрали 48 и более баллов, то в вас заложен значительный творческий потенциал, который предоставляет вам богатый выбор творческих возможностей.

Если вы на деле сможете применить ваши способности, то вам будут доступны самые разнообразные формы творчества.

Если вы набрали 24 - 47 баллов, то у вас есть качества, которые позволяют вам творить, но существуют и барьеры вашего творчества. Самый опасный барьер — страх, особенно у людей, ориентированных на обязательный успех. Боязнь неудачи сковывает воображение — основу творчества. Страх может быть и социальный — страх общественного осуждения. Любая новая идея проходит через этап неожиданности, удивления, непризнания, осуждения со стороны окружающими. Боязнь осуждения за новые, непривычные для других поведение, взгляды, чувства сковывает творческую активность, уничтожает творческую личность.

Задание 2

«Метод исследования способностей подростка»

Перед началом работы студентам раздаются контрольные листы следующей формы:

I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45

Далее психолог зачитывает вопросы, а обучающиеся проставляют ответы рядом с цифрой.

— *Верно ли, что в детстве ты очень любил:*

- 1) подолгу играть в подвижные игры;
- 2) продумывать игры и верховодить в них;
- 3) играть в шашки, шахматы;
- 4) ломать игрушки, чтобы посмотреть, что внутри;
- 5) читать стихи или петь песни;
- 6) разговаривать с незнакомыми или задавать вопросы;
- 7) слушать или сочинять сказки или истории;
- 8) рисовать сам или наблюдать;
- 9) слушать или сочинять сказки или истории?

— *Нравится ли тебе сейчас:*

- 10) заниматься на уроках физкультуры или в спортшколе, секции;
- 11) добровольно брать на себя обязанности организатора дела;
- 12) помогать ребятам решать математические задачи;
- 13) читать об известных открытиях и изобретениях;
- 14) участвовать в художественной самодеятельности;
- 15) помогать другим людям разбираться в их проблемах;
- 16) читать или узнавать что-то новое об искусстве;
- 17) заниматься в изостудии, изокружке;
- 18) писать сочинение на свободную тему?

— *Получаешь ли ты особое удовольствие:*

- 19) от участия и борьбы в спортивном соревновании;
- 20) от своего умения расставить людей, распределить работу;
- 21) от решения трудных математических задач;
- 22) от исправления бытовых электро- и радиоприборов;
- 23) от игры на сцене;

- 24) от общения с людьми;
- 25) от знакомства с новыми музыкальными инструментами, музыкальными произведениями;
- 26) от посещения художественной выставки;
- 27) от пересказа какого-то события из прочитанной книги или эпизода, увиденного тобой в жизни?

— *Часто ли тебя тянет:*

- 28) к длительным физическим упражнениям;
- 29) к делам в группе, требующим твоей инициативы или настойчивости;
- 30) к разгадыванию математических шарад;
- 31) к изготовлению каких-либо моделей;
- 32) участвовать в постановке спектаклей;
- 33) помочь людям, посочувствовать им;
- 34) поиграть на музыкальном инструменте;
- 35) порисовать красками или карандашами;
- 36) писать стихи или вести дневник?

— *Любишь ли ты долгое время:*

- 37) заниматься спортом или физическим трудом;
- 38) энергично работать вместе с другими;
- 39) заниматься черчением или шахматами;
- 40) копаться в механизмах, приборах;
- 41) заботиться о младших, слабых или больных людях;
- 42) думать над судьбами людей;
- 43) исполнять музыкальные пьесы;
- 44) рисовать, лепить, фантазируя при этом;
- 45) готовиться к докладу, сообщению, сочинению.

Интерпретация

Каждый столбец по вертикали характеризует одно из направлений в развитии способностей личности:

- I. Физические (1, 10, 19, 28, 37);
- II. Организационные (2, 11, 20, 29, 38);
- III. Математические (3, 12, 21, 30, 39);
- IV. Конструктивно-технические (4, 13, 22, 31, 40);
- V. Эмоционально-изобразительные (артистические) (5, 14, 23, 32, 41);
- VI. Коммуникативные (6, 15, 24, 33, 42);
- VII. Музыкальные (7, 16, 25, 34, 43);
- VIII. Художественно-изобразительные (8, 17, 26, 35, 44);
- IX. Филологические (9, 18, 27, 36, 45).

При обработке данных подсчитывается сумма положительных ответов по каждому столбцу.

Задание 3

Напишите несколько верных на ваш взгляд утверждений, продолжая предложение **КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК СПОСОБЕН...**

На выполнение задания отводится 5 – 7 минут, после чего производится групповое обсуждение написанного каждым из подростков.

Задание 4

Обучающимся предварительно (на предыдущем занятии) дано было задание продумать и принести все необходимые материалы для выполнения творческого задания на тему «Я – Человек, а это значит...». В качестве выполненных работ могут быть: рисунки; скульптурные композиции, выполненные из пластилина или другого подручного материала; коллажи; аппликации из бумаги, ткани и т.п.

Домашнее задание

1. Напишите сочинение-размышление на тему «Что у меня получается лучше, чем у других?»
2. Вопросы к психологу.

Занятие 8

Тема: Мои взаимоотношения с окружающими. Люди, с которыми мне неприятно общаться. Люди, с которыми мне приятно общаться. Что вызывает у меня чувство неприязни в отношениях с другими? Можно ли улучшить взаимоотношения с теми, кто неприятен?

Хочешь жить для себя,
живи для других.

Сенека

- Цели:**
1. Развивать толерантность, терпимость у подростков к окружающим людям;
 2. Изучить отношения подростка к близкому, к самому себе и другим, окружающим его людям;
 3. Учить студентов анализировать себя и свое поведение, развивать самокритичность

Задание 1

«Значимые люди»

Материалы: Бумага, наборы цветных карандашей.

Ведущий просит подростков нарисовать трех самых значимых для них людей. Это могут быть не обязательно те, с кем постоянно общается в настоящее время, но непременно те, кто значит для него больше, чем все остальные, кого он или она знал(а), кто для него дороже всех. Ведущий также выполняет рисунок.

После того, как рисунки выполнены, ведущий просит участников группы по очереди показывать рисунки, рассказывая при этом об изображенных там людях:

- *кто они;*
- *чем значимы для подростка, чем дороги;*
- *так же ли близки они ему теперь, если речь идет о прошлом;*
- *хотели бы они им что-нибудь сказать, будь у них такая возможность, прямо сейчас (например, есть невыраженное чувство благодарности).*

Если кому-то из участников группы действительно хотелось бы поговорить с дорогим ему человеком, можно использовать практикуемую в гештальттерапии технику «пустого стула».

Задание 2

«Мои проблемы».

Материалы: Бумага, ручка.

Психолог: «В жизни все мы испытываем разные трудности, обнаруживая у себя черты, осложняющие нам жизнь. В то же время, если припомнить, найдутся примеры, показывающие, что мы вполне способны с этим справиться. Вот, например, склонность откладывать на потом, когда мы дотягиваем с делами, которые нужно выполнить к определенному сроку, до последнего момента, когда успеть уже почти нереально. Но все мы можем, наверное, вспомнить и случаи, когда заблаговременно запланировав сделать что-то, успевали вовремя. Стало быть, все в наших руках». Участникам группы предлагается вспомнить и записать такие случаи (по одному), а затем рассказать о них.

После обсуждения обучающимся предлагается таким же образом вспомнить о своих:

- *боязни или раздражении, вызываемых критикой в свой адрес;*
- *стремлении обвинить в своих проблемах других.*

Данное упражнение создает у каждого участника группы ощущение близости и общности с другими участниками группы и в трудностях, и в возможностях совладания с ними.

Затем психолог предлагает участникам группы назвать примеры того, когда в их жизни проявлялись и когда удавалось совладать с:

- *манипулированием другими для того, чтобы добиться их расположения к себе и любви;*
- *неумением позаботиться о другом человеке и/или о себе;*
- *трудностью мысленно поставить себя на место другого, понять его интересы, признать его права и т.д.*

Задание 3

Что, на ваш взгляд, вызывает чувство неприязни при общении с другими людьми и что помогает нормальным взаимоотношениям. Выберите только по три слова из каждой колонки и обоснуйте свой выбор:

МЕШАЕТ

болтливость
вспыльчивость
жадность
желание жить за счет других
грубость
занудливость
жестокость
лень
склочность
хитрость
тщеславие
убогий внутренний мир
эгоизм
ябедничество

ПОМОГАЕТ

выдержка
вежливость
воля
искренность
мужество
готовность помочь другому
тактичность
самообладание
умение слушать иное мнение
скромность
справедливость
стыдливость
щедрость
трудолюбие

Задание 4

«Молитва об умиротворении»

Учащиеся читают молитву об умиротворении: *«Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу, и мудрость, чтобы отличать одно от другого. Аминь»*. Затем участники повторяют молитву. Психолог просит подумать, какую проблему из собственной жизни можно было бы проанализировать при помощи молитвы, т.е. вычленив в ней то, что изменить нельзя, то, что можно изменить и попытаться отделить одно от другого.

В обсуждении участникам предлагается подумать о том, легко ли дается решение оставить попытки изменить что-то в других людях, и прежде всего их личностные качества, и найти, что для этого нужно (смирение, альтруизм, рассудительность, терпение).

Задание 5

Обучающимся в качестве творческого задания предлагается написать 10 способов того, как можно улучшить взаимоотношения с окружающими, в частности с теми, кто неприятен. В выполнении этого задания помогут правила общения.

ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ

Правило 1. Любой акт общения следует рассматривать с точки зрения ответа на вопрос, какого рода потребности находят удовлетворение в этом общении. Какие мотивы его поддерживают и придают ему смысл?

Правило 2. Контролируй свои потребности, удовлетворяемые в общении. Следует помнить, что контроль потребностей не снижает наслаждения от их удовлетворения.

Правило 3. Ясно и отчетливо определяй цели общения, как свои, так и партнера. Вопросы: «Чего я хочу? Чего хочет он?» — требуют точного ответа.

Правило 4. Приписывая мотивы, цели общения другому, проверяй их и, если они не согласуются с реальными признаками поведения партнера, отказывайся от данного предположения и выдвигай другое.

Правило 5. Изучай способы удовлетворения потребностей, описанных в данной книге, как они проявляются в твоём общении и в поведении других и особенно значимых для тебя людей.

Правило 6. Не навязывай другому свои шаблоны поведения и свою мотивацию, совершай те действия, которые у партнера вызывают желательные для тебя реакции. Твои действия должны быть стимулом к действиям твоего партнера.

Правило 7. Стремись быть естественным и не принимай на себя роль, которую трудно исполнить. Для этого надо быть правдивым не только перед партнером, но прежде всего перед самим собой.

Правило 8. Признавай себя неповторимым и уникальным существом, интересным для общения. Этому есть все основания.

Правило 9. Следует помнить, что искусство общения полностью исключает решение его задач с помощью силы и навязывания. Любое насилие в общении порождает не ответное удовлетворяющее действие общения, а защитное поведение партнера, что приводит к отчуждению людей.

Домашнее задание

1. Вспомните какого-нибудь человека, с которым вам не очень приятно общаться и подумайте, что вы сделали бы для того, наладить с ним взаимоотношения.
2. Вопросы к психологу.

Занятие 9

Тема: Конфликты. Способы решения конфликтов

- Цели:** 1. Определить уровень конфликтности подростков с помощью диагностической методики;
2. Познакомить студентов со способами урегулирования конфликтов

Задание 1

«Оценка уровня конфликтности»

Конфликтная ли Вы личность? Чтобы узнать это, воспользуйтесь тестом, выбрав по одному ответу на каждый вопрос.

1. В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция?
 - а — не принимаю участия;
 - б — кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой;
 - в — активно вмешиваюсь, чем «вызываю огонь на себя».
2. Критикуете ли Вы людей старше по возрасту?
 - а — нет;
 - б — только если имею для этого веские основания;
 - в — критикую по любому поводу.
3. Часто ли спорите с друзьями?
 - а — только если люди необидчивые;
 - б — лишь по принципиальным вопросам;
 - в — споры — моя стихия.
4. Представьте, что вы стоите в очереди в буфет или библиотеку. Как вы реагируете, если кто-то залезет в обход?
 - а — возмущаюсь в душе, но молчу: себе дороже;
 - б — делаю замечание;
 - в — прохожу вперед и начинаю наблюдать за порядком.

5. Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция?

а — не буду поднимать бучу из-за пустяков;

б — молча возьму солонку;

в — не удержусь от едких замечаний и, быть может, демонстративно откажусь от еды.

6. Если на улице, в транспорте Вам наступили на ногу.,,

а — с возмущением посмотрю на обидчика;

б — сухо сделаю замечание;

в — выскажусь, не стесняясь в выражениях!

7. Если кто-то из близких купил вещь, которая вам не понравилась...

а — промолчу;

б — ограничусь коротким тактичным комментарием;

в — устрою скандал.

8. Не повезло в школьной викторине. Как Вы к этому отнесетесь?

а — постараюсь казаться равнодушным, но в душе дам себе слово никогда больше не участвовать;

б — не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш;

в — проигрыш надолго испортит настроение.

Теперь подсчитайте набранные очки, исходя из того, что каждое а — 4 очка, б — 2, в — 0 очков.

Если Вы набрали:

От 22 до 32 очков

Вы тактичны и миролюбивы, ловко уходите от споров и конфликтов, избегаете критических ситуаций на работе и дома. Изречение «Платон мне друг, но истина дороже!» никогда не было Вашим девизом. Может быть, поэтому Вас иногда называют приспособленцем. Наберитесь смелости, если обстоятельства требуют высказываться принципиально, невзирая на лица.

От 12 до 20 очков

Вы слывете человеком конфликтным. Но на самом деле конфликтуете лишь, если нет иного выхода и другие средства исчерпаны. Вы твердо отстаиваете свое мнение, не думая о том, как это отразится на Вашем служебном положении или приятельских отношениях. При этом не выходите за рамки корректности, не унижайтесь до оскорблений. Все это вызывает к Вам уважение.

До 10 очков

Споры и конфликты — это воздух, без которого Вы не можете жить. Любите критиковать других, но если слышите замечания в свой адрес, можете «съесть живьем». Ваша критика — ради критики, а не для пользы дела. Очень трудно приходится тем, кто рядом с Вами — на работе и дома. Ваша несдержанность и грубость отталкивают людей. Не поэтому ли у Вас нет настоящих друзей? Словом, постарайтесь перебороть свой вздорный характер!

Задание 2

«Конфликт»

Кто из нас не попадал в сложную неординарную ситуацию? Как выйти из нее с наименьшими потерями? Как помочь разрешить конфликт? Сейчас мы будем с вами играть не парами, а тройками. Распределение ролей следующее: один — педагог, а двое — конфликтующие, которых преподаватель вызвал для урегулирования конфликта. А какова сама конфликтная ситуация? Давайте возьмем одну из тех, в которые мы

попадали сами. Например, двое претендуют на одну должность старосты, есть возможность поехать на экскурсию, но только одному из вас и т.д. Итак, пожалуйста, разбейтесь на тройки и распределите роли в каждой тройке. Начали. Итак, цель руководителя — по возможности сгладить конфликт, притушить его. Цель конфликтующих — вывести конфликт наружу и победить в этом споре.

Итак, пожалуйста, придумайте тему конфликта, приступайте.

Задание 3

«Мария Ивановна»

Упражнение выполняется индивидуально в течение 10-15 минут. Представьте себе ситуацию Вашего неприятного разговора, например, с преподавателем, условно названным Марией Ивановной, которая позволила себе довольно неучтивый тон в разговоре с Вами и несправедливые замечания. Закончились уроки, и по дороге домой Вы еще раз вспоминаете неприятную беседу и чувство обиды захлестывает Вас. Это вредно для Вашей психики. Вы пытаетесь забыть обидчицу, но Вам это не удается.

Попробуйте пойти от противного. Вместо того, чтобы насильственным образом вычеркивать Марию Ивановну из своей памяти, попытайтесь, наоборот, максимально приблизить ее. Попробуйте по дороге домой сыграть роль Марии Ивановны. Подражайте ее походке, манере себя вести, проигрывайте ее размышления, ее семейную ситуацию, наконец, ее отношение к разговору с Вами. Через несколько минут такой игры Вы сможете почувствовать облегчение внутреннего напряжения и изменение своего отношения к конфликту, к Марии Ивановне, увидите в ней много позитивного, того, что Вы не замечали раньше. Последствия такой игры обнаружат себя уже на другой день, Мария Ивановна с удивлением почувствует, что Вы не несете в себе внутреннего негативного состояния, Вы доброжелательны и спокойны, и сама, в свою очередь, станет стремиться к улаживанию конфликта.

Задание 4

«Поставь себя на место другого»

Вспомните свой недавний конфликт с одноклассником (другом), в котором Вы начали позицию «над». А теперь расслабьтесь, закройте глаза и представьте себя на место того товарища, с кем Вы разговаривали. Представили? Внутренне, про себя спросите у него, какие впечатления он получил от общения с Вами? Продумайте, что бы мог о Вас сказать Ваш бывший собеседник.

Затем проиграйте в своем воображении Вашу беседу таким образом, чтобы оставить у Вашего партнера приятные воспоминания о себе. Что изменилось? Вы поняли, что, прежде всего, изменилась Ваша внутренняя позиция? Если раньше осознанно или неосознанно Вы начинали беседу с товарищем немного предвзято, то сейчас Вы подходите к человеку, внутренне готовясь к равноправному контакту с ним. Эта психологическая подготовка связана со сменой Вашей позиции, Вашим внутренним стремлением к полноценному диалогу.

Задание 5

С опорой на сделанные ранее упражнения, напишите 5 способов улаживания (решения) конфликтов.

Например:

1. Приводи веские доводы своей правоты;
2. Будь уравновешен и внутренне спокоен;
3. Всегда ставь себя на место другого человека.

Домашнее задание

1. Придумать и записать еще 5 способов решения конфликтных ситуаций.
2. Вспомните человека, с которым вы еще не уладили конфликт (если такой человек имеется) и попробуйте применить по отношению к нему задание из упражнения № 3.
3. Вопросы к психологу.

Занятие 10

Тема: Воля. «Человек воли» или волевой человек. «Человек привычки». Привычки и воля

- Цели:**
1. Определить сформированность волевых привычек, навыков саморегуляции у студентов;
 2. Познакомить подростков со способами развития воли, выработки волевых привычек.

Задание 1

Во все времена люди с развитой волей вызывали глубокое уважение. Воля помогает человеку делать усилие над собой и преодолевать такие вечные пороки человечества, как лень, трусость, вспыльчивость, недисциплинированность и т. д. Для волевого человека не представляет трудностей справиться со своим «я хочу». Его обычные переживания – «надо», «я должен», «необходимо». Волевые люди хорошо осознают цель действия и самостоятельно вырабатывают пути достижения этой цели.

Я ХОЧУ	Я ДОЛЖЕН
1. Например, я хочу смотреть телевизор	1. Я должен делать уроки (телевизор приходится выключать)
2.	2.

Чего больше в вас «я хочу» или «надо»? С этой целью проводится соревнование «человека привычки» и «человека воли». Какой человек в вас одержит победу?

Задание 2

«Как развивать волю»

ПАМЯТКА

1. Подавляй свои вредные и неуместные желания;
2. Управляй своим умом;
3. Руководи собой, своим внутренним миром.

Дома обучающимся будет необходимо дополнить эту памятку.

Задание 3

Воля может быть нравственная и безнравственная. Вспомните, какие волевые поступки вы совершили на прошедшей неделе, разбейте их на 2 группы.

Нравственные волевые поступки	Безнравственные волевые поступки

Задание 4

«Аутотренинг»

Волевой настрой на интенсивную работу — необходимое качество любого человека. Как себя настроить? Как укрепить свою волю, нервы, духовные силы? Можно порекомендовать составить мысленный образ волевого человека. Вам известны такие люди? Пусть такой человек будет для вас мысленным эталоном, идеалом концентрации воли, духовных сил, устойчивости нервной системы, безграничной работоспособности. Представьте, как в вас вливается бодрость, молодая энергия.

Представьте, как в вашей душе цветет весна. Ощутите, что во всем вашем теле все нервы, все мышцы устойчивы, здоровы, прочны и спокойны. Вы можете работать сутками без признаков утомления. Все тело становится легким, невесомым, походка — легкой и быстрой. Вам все по плечу! Для вас нет преград в вашем творчестве, вас не сломят никакие трудности.

Рекомендуется повторить это несколько раз.

Домашнее задание

1. Дополнить памятку (см. задание 2);
2. Дать развернутый ответ на вопрос «Легко ли быть волевым человеком?». Обосновать свой ответ.
3. Вопросы к психологу.

Рекомендуемая литература

1. Азбука нравственности. 2-е изд., М., Молодая гвардия, 1997. – 272 с.
2. Алексеев А.А., Громова Л.А. Поймите меня правильно или книга о том, как найти свой стиль мышления, эффективно использовать интеллектуальные ресурсы и обрести взаимопонимание с людьми. – СПб., Экономическая школа, 1993. – 352 с.
3. Волков Б. С. Психология подростка. – 3-е изд., исправл. И доп. – М.: Педагогическое общество России, 2001. – 160 с.
4. Даль В. И. Сказки, пословицы, стихи, загадки. – М.: Круг чтения, 2004.- 144 с.
5. Добрые души. Рассказы. – М.: Изд-во Отчий дом, 2002. – 289 с. - (Православная детская библиотека).
6. Игры – обучение, тренинг, досуг.../ Под ред. В. В. Петрусинского// В четырех книгах. - М.: Новая школа, 1994.-368 с.
7. Колесникова Т.И. Психологический мир личности и его безопасность. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. — 176 с. — (Психология безопасности и успеха).
8. Колмогорова Л. С. Диагностика психологической культуры школьников: Практ. пособие для шк. психологов. — Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. — 360 с.: ил. — (Б-ка школьного психолога).
9. Круглова Н. Ф, Экспресс - методика диагностики регуляторно-когнитивной структуры учебной деятельности / под ред. О. А. Конопкина, В. И. Панова. М.: Психологический институт РАО – Экопсицентр РОСС. 200. – 110 с.
10. Леви В. Л. Искусство быть другим. М., Знание, 1981, 208 с.
11. Лободин В. Т. Здоровье и духовность: Физические методы оздоровления – 2-е изд., испр. – СПб.: ИК «Комплект», 1996. – 391 с. (Серия: путь к единству)
- 12.Невярович В. Терапия души. Изд. – 2-е – М.: Русский хронограф, 2000. - 320 с.

13. Никифоров-Волгин В. Светлая заутреня. – Нижний-Новгород, 2003. – 57 с.
14. Орлов Ю. М. Самопознание и самовоспитание характера: Беседы психолога со старшеклассниками: Кн. для учащихся. — М.: Просвещение, 1987. - 224 с.
15. Попов С. В. Валеология в школе и дома (О физическом благополучии школьников). СПб.: СОЮЗ, 1999, 256 с.
16. Прутченков А. С. Трудное восхождение к себе. Методические разработки и сценарии занятий социально-психологических тренингов. – М.: Российское педагогическое агентство, 1995. – 140 с.
17. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Пособие для школьных психологов. Под общей редакцией И. В. Дубровиной, М. Издательский центр «Академия», 1995.
18. Рогов Е. И. Психология познания. – М.: Гуманит, изд. центр ВЛАДОС, 1998. — 176 с.: ил. — (Азбука психологии).
19. Рогов Е.И. Психология человека. — М.: Гуманит, изд. центр ВЛАДОС, 2001. — 320 с.: ил. — (Азбука психологии).
20. Романенко О.К. Практическая гештальттерапия М.: Фолиум, 1995, 112с.
21. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. - М.: Новая школа, 1995.-144 с.
22. Торохова Е. И. Валеология: Словарь. – 2-е изд.- М.: Флинта: Наука, 2000. – 248 с.
23. Ушинский К.Д. Рассказы и сказки/ Сост. и предисл. В.Л. Муравьева; рис. И. Дунаевой. – М.: Детская литература, 2004. – 220 с.: ил. – (Школьная библиотека).
24. Худошин А. Рассказы о простом и чудесном для детей и взрослых. – Воронеж: Изд-во ОРАНТА, 2005. – 207 с.
25. Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг: игры и упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 272 с.

26. Энциклопедия для детей. Том 18. Человек. Ч. 1. Происхождение и природа человека. Как работает тело. Искусство быть здоровым / Гл. ред. В. А. Володин. – М.: Аванта +, 2001. – 464 с.