муниципальное общеобразовательное учреждение

 «Санаторная школа-интернат № 6»

**Приложение № 6**

к приказудиректора

от 28.08.2017 № 01-10/137

 **ПРОГРАММА**

**ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КОРРЕКЦИИ ЧУВСТВА ОБИДЫ И РАЗВИТИЮ МОТИВАЦИИ К САМОДИСЦИПЛИНЕ ВОСПИТАННИКОВ В УСЛОВИХ ЗАКРЫТОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

(7-9класс)

Разработчик программы: **Рожков М.И.**

**Пояснительная записка**

Обида является характерным эмоциональным переживанием  подростков. Чувство обиды не имеет врожденного характера. Оно относится с социальным, самооценочным факторам, то есть связанным с оценочными отношениями и переживаниями своего  «Я». Особенно  болезненно  проживается данное состояние  у несовершеннолетних, которые не понимают или не принимают, как необходимость их направление в специальное закрытое учреждение для принудительно-воспитательных мер, по постановлению суда.

Воспитание подростков в неблагоприятных социально-психологических  условиях (асоциальные семьи, интернатные учреждения), формирует негативные жизненные сценарии, приводит к закреплению устойчивых отрицательных черт поведения, агрессивности, повышенной возбудимости. В результате формируется особый тип личности – хронически фрустрированный, вечно недовольный, обиженный человек.

Девиантные подростки, оценивают направление в специальную общеобразовательную школу (закрытого типа), по постановлению суда,  чаще, как несправедливое и слишком долговременное наказание.

Чувство обиды, на родителей, учителей, на своих прежних друзей-подельников, воспитанники  переносят  на новое окружение, что затрудняет их адаптацию и вхождение в воспитательно-образовательный процесс.

У воспитанников доминирует контрастная логика, а в отношениях они полярны и безапелляционны. Навыки критического мышления чаще отсутствуют, а уровень логического мышления  у большинства – низкий, не умеют выделять главное, анализировать.

Подростки часто обижают других теми же способами, какими были обижены сами, не придавая этому никого значения: «я же не обижал, я дал сдачи».

Для решения эмоциональных, поведенческих проблем воспитанников, связанных с чувством обиды, для их подготовки к групповым формам работы нами создана программа индивидуальных занятий по коррекции чувства обиды и развития самодисциплины.

Индивидуальная психокоррекция эффективна тем, что глубже раскрывает особенности воспитанника позволяет  преодолевать психологические барьеры, которые неизбежно возникают  у  подростков в новой для них воспитательно-образовательной среде, как с  педагогами, так и со сверстниками.

Программа индивидуальных занятий по коррекции чувства обиды и развития самодисциплины адресована  подросткам 12-15 лет.

**Цель программы:** создать условия для преодоления эмоциональных трудностей связанных с чувством обиды и развития мотивации  к самодисциплине.

**Задачи программы:**

* содействовать адаптации воспитанников и снижению эмоционального напряжения в условиях спецшколы;
* научить распознавать эмоции и чувство обиды; развивать навык рефлексии; подготовить к преодолению обид;
* развивать навык анализа и осознания ситуаций обиды, развитие навыка выбора способа реагирования;
* формировать мотивацию, навык позитивного целеполагания и самодисциплины;
* развивать адекватную самооценку  и навык саморегуляции.

Динамика процесса психологической помощи в преодолении обид включает ряд последовательных этапов:

* диагностический этап;
* формирующий (пропедевтический) этап;
* «фасилитирующий» этап;
* рефлексивный этап.

Данная программа индивидуальных занятий находится во взаимосвязи с групповыми коррекционно-развивающими программами «Наши чувства и эмоции», «Жить в мире с самим собой и другими», направленные на развитие эмоционально-волевой сферы. Воспитанникам нуждающихся в закреплении навыка анализа и выбора способов реагирования предлагаются  данные индивидуальные занятия в малой группе (до 2-3 воспитанников).

Результаты индивидуальных коррекционно-развивающих занятий определяются с помощью итогового тестирования по методикам:

–  краткая  многомерная шкала удовлетворённости жизнью *(Zullig, Huebner, Gilman, Patton, Murray, 2005; перевод Д.А. Леонтьева)*([***Приложение 1***](http://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/651397/pril1.doc));
– модифицированная  М.И. Рожковым и М.А. Набатовой методическая диагностика по  определению уровня  подготовленности к преодолению обид ([***Приложение 2***](http://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/651397/pril2.doc)).

В данной программе  использованы практические  материалы М.И. Рожкова, М.А. Набатовой, И.А. Фурманова, упражнения Дж. Аллана, К. Фопель, адаптированные с учетом особенностей воспитанников спецшколы. ([***Приложение 3***](http://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/651397/pril3.doc))

В результате работы, по данной программе  воспитанники получат возможность **познать** сущность и формы выражения чувств и эмоций, повысить уровень удовлетворенности жизнью; **понять**   причины возникновения чувства обиды, ее осмысление, извлечение урока из ситуации, поиск причин поведения обидчика, важность самодисциплины; **научиться**контролировать свои эмоции, выбирать конструктивные формы реагирования в сложных ситуациях, **овладеть**навыками саморегуляции.

Программа состоит из 8 тематических занятий. При необходимости  корректируется содержание занятий, увеличивается время работы с воспитанником  для проработки конкретной темы до 2-3 занятий и закрепления полученных знаний, умений, в зависимости от индивидуального уровня интеллектуального, психологического развития подростков.

**Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Темы  занятий** | **Кол-во часов** | **Формы** **контроля** |
| 1 | Диагностика уровня подготовленности  подростка к преодолению  обид. | 1 | самодиагностика |
| 2 | Разбор, есть ли у обиды основания и есть ли лучшие, чем обида, способы реагирования. | 1 | рефлексия |
| 3 | Развеивание чувства обиды (освобождение от надуманных обид), расширение способов саморегуляции и формирование ответственности за свои эмоциональные реакции. | 1 | рефлексия |
| 4 | Выплеск и переключение обиды. Преодоление обиды. | 1 | ситуации-пробы |
| 5 | Определение взаимосвязи эмоций и поступков. | 1 |   |
| 6 | Развитие самодисциплины и навыка позитивного целеполагания. | 1 | рефлексия,самодиагностика |
| 7 | Развитие личной самоорганизации мотивации к самодисциплине. | 1 | рефлексия,самодиагностика |
| 8 | Развитие эффективного мышления и умения сделать социально-значимый выбор. | 1 | анкета обратной связи |
| Минимальное количество тематических занятий (часов) | 8 |
| При необходимости  корректируется содержание занятий, увеличивается время работы с воспитанником  для проработки конкретной темы до 2-3 занятий,  закрепления полученных знаний, умений, в зависимости от индивидуального уровня интеллектуального, психологического развития воспитанников. |

**Содержание  программы**

**Занятие 1**

*Тема.* Диагностика уровня подготовленности  подростка к преодолению  обид.

*Цель занятия*: создание условий для углубления процессов самораскрытия,  выявление  индивидуальных   проблем   в   эмоциональной   сфере   подростков,   определение
уровня  подготовленности подростка к преодолению обиды.

*Содержание занятия.*

Вводная беседа.
Цель:  сформировать положительную мотивацию к предстоящим занятиям.
Упражнение  «Антоним»
Цель: пополнение   арсенала   лексических   единиц, связанных со сферой чувств подростков, создание благоприятной атмосферы.
Упражнение  «Футболка с надписью»
Цель: развитие стремления подростка найти положительное качество в себе и других людях.
Самодиагностика
Краткая  многомерная шкала удовлетворённости жизнью.
*(Zullig, Huebner, Gilman, Patton, Murray, 2005; перевод Д.А. Леонтьева) (Приложение 1)*
Методика Голубева И. К. определение уровня  подготовленности к преодолению обид и уровня удовлетворенности жизнью (Приложение 2)
Упражнение  «Детские обиды»
Цель: формирование стремления  преодоления трудностей, мешающих полноценному самовыражению.
Задание на дом «Самонаблюдение»
Цель:  формирование навыка самонаблюдения и самоанализа.
Рефлексия.

**Занятие 2**

*Тема*. Разбор, есть ли у обиды «основания» и есть ли лучшие, чем обида, способы реагирования.

*Цель занятия*: обсуждение типичных обидных ситуаций (проблем), совместно с воспитанником поиск и обсуждение способов «выбрасывания» обид, способов поведения в обидной ситуации.

*Содержание занятия*.

Упражнение «Мои проблемы»
Цель: обучение осознанию своих проблем и поиску их решения, а также преодолению трудностей, мешающих полноценному самовы­ражению.
Упражнение «Обиженный человек»
Цель:  поиск внешних ресурсов по преодолению обиды.
Упражнение «Я могу»
Цель: развитие навыков критического мышления, поиск внутренних ресурсов  по преодолению обиды.
Упражнение «Копилка обид»
Цель: обсуждение типичных обидных ситуаций, и способов «выбрасывания» обид.
Упражнение «Никто мне не обязан»
Цель:  развитие ответственности подростка за свое эмоциональное состояние и выбор способов реагирования.
Упражнение «Не делай того, чего не хочешь  получить от других людей»
Цель:  формирование   ответственности  за    отношения  с  другими    людьми.
Арт- упражнение «Цвета и твое состояние»
Цель: снижение эмоционального напряжения, обучение приему саморегуляции.
Рефлексия.

**Занятие 3**

*Тема*. Развеивание  чувства обиды (освобождение от надуманных обид), расширение способов саморегуляции и формирование ответственности за свои эмоциональные реакции.

*Цель занятия*:  всесторонний анализ реальной (виртуальной) ситуации, ее осмысление, поиск причин поведения обидчика, извлечение урока из ситуации.

*Содержание занятия.*

Упражнение «Принимаю ответственность на себя»
Цель: развитие самопознания и адекватной самооценки.
Задание «Твои ценности»
Цель:  способствовать осознанию самых важных ( базовых) ценностей в жизни человека.
Упражнение  «Как выразить обиду»
Цель: показать подросткам, что каждый по своему выражает одну и туже обиду, исходя из своих ценностей, обсуждение способов поведения в трудных ситуациях, обучение принятию своих реакций и реакций  других людей.
Сказка про Ивана-дурака (О. А. Апуневич)
Цель: познакомить подростков  с некоторыми приемами овладения своими чувствами.
Упражнение с мусорным ведром (О. А. Апуневич)
Цель:  обучение  приемам саморегуляции
Мини-беседа «Перестать себя накручивать»
Цель: активизировать представления о взаимосвязи собственных оценок и представлений о ситуации, развитие умения констатировать факты без эмоций
Упражнение  «Переключение внимания»
Цель: формировать навык  оценивать ситуации нейтрально или позитивно для  адекватного разрешения проблемы.
Задание на дом: тренировка переключения внимания и  констатации фактов, без оценочном описании предметов или явлений.
Цель: закрепление навыка переключения внимания и безоценочного анализа увиденного.
Рефлексия.

**Занятие 4**

*Тема*. Выплеск и переключение обиды. Преодоление обиды.

*Цель занятия*: облегчение эмоционального состояния, переживание воспитанником обиды через ее  «опредмечивание» и «выбрасывание», развитие навыка выбора  способа реагирования и снятия эмоционального напряжения.

*Содержание занятия.*

Упражнение  «Переключение внимания»
Цель: закрепление навыка  оценивать ситуации нейтрально, без оценки.
Упражнение  «Вернись страшной сказки в реальность»
Цель: закрепление навыка развеивания чувства обиды.
Дыхательная гимнастика для саморегуляции.
Цель: освоение дыхательных приемов саморегуляции
Упражнение  «Почему они так поступают?»
Цель: развитие навыков критического мышления, оправдание поведения обидчика, развитие способности переключать внимание с внутреннего на внешнее.
Рефлексия

**Занятие 5**

*Тема*. Определение взаимосвязи эмоций и поступков.

*Цель занятия*: развитие понимания у подростков взаимосвязи эмоциональных состояний  и поступков, формирование правильного отношения к своим переживаниям, избегать  «застревания аффекта», способствовать осознанию необходимости самодисциплины.

*Содержание занятия.*

Мини-беседа « Переключение внимания, отвлечение от обиды»
Цель: закрепление навыка  переключения внимания и формирования позитивного отношения к  обидным ситуациям.
Аутогенная тренировка
Цель: повышение психологической компетентности, закрепление навыка переключения внимания через достижения аутогенного состояния.
Физиологическая прокачка обиды
Цель:  познакомить с приемами саморегуляции, снижение психоэмоционального напряжения.
Упражнение «Выплеск и переключение обиды»
Цель: создание ситуации  завершения  обиды у подростков.
Упражнение «Встань на его место»
Цель: формирование умения принимать чувства другого человека  в конфликтной ситуации, развитие навыков рефлексии.
Мини-лекция «Что такое самодисциплина?»
Цель:  повышение психологической компетентности и осознанию необходимости  развития самодисциплины.
Задание на дом
Цель: развитие стремления  подростков к  самоопределению и самодисциплине
Рефлексия  анкета

**Занятие 6**

*Тема*. Самодисциплина.

*Цель занятия*: развитие мотивации к самодисциплине через формирование позитивного  целеполагания и осознанного подхода к делу, которое кажется сложным.

*Содержание занятия.*

Мини-беседа «Что такое самодисциплина, пути ее достижения»
Цель: развитие представления о дисциплине и способов достижения самодисциплины.
Диагностика потребности в достижении успеха
Цель: определить, насколько сильны устремления  воспитанника  в достижении успеха.
Упражнение  «Стратегия выбора. Формулирование цели»
Цель: повышение  мотивации к  самоорганизации ,  и формирование навыка построения позитивных целей.
Мини-беседа «Система организации дня»
Цель:  актуализация представлений подростка о самоорганизации и  своей ответственности за достижения в ближайшем времени и в будущем, развитие самодисциплины.
Упражнение «Тетрадь успехов»
Цель: формирование стремления к успеху, повышение уверенности в себе.
Рефлексия

**Занятие 7**

*Тема*. Развитие  личной самоорганизации.

*Цель*: повышение компетентности подростков по личной самоорганизации (развитие навыка  целеполагания, планирования и структурировании времени).

*Содержание занятия.*

Упражнение «Создавая действительность»
Цель: закрепление мотивации и навыка  формулирования позитивной цели и выявление ресурсов для ее достижения.
Мини-беседа  «Ты и твои дела важнее обиды»
Цель: развитие мотивации к саморазвитию и структурированию времени.
Упражнение «Дела срочные и дела важные»
Цель: развитие навыков рефлексии, формирование ответственное отношение ко времени, определение приоритетов при  попадании в затруднительные ситуации.
Задание  «План и распорядок дня»
Цель: закрепление навыка организации дня, навыка планирования дел на день, месяц.
Рефлексия

**Занятие 8**

*Тема*. Закрепление навыков критического мышления, понимания и стремления к социально-значимым выборам.

*Цель*: развитие навыков рефлексии, закрепление навыка анализа ситуаций, поиска адекватного решения.

*Содержание занятия.*

Тренинг «Переключение внимания»
Цель: закрепление навыка  оценивать ситуации нейтрально или позитивно для  адекватного разрешения проблемы.
Упражнение «Я могу»
Цель: закрепление навыков саморегуляции.
Проведение итоговой диагностики
Цель: выявление результатов индивидуальной работы по тестам
Упражнение «Преодоление обиды»
Цель: осмысление, извлечение урока из ситуации, обсуждение способов поведения в конкретной обидной ситуации, развитие навыка саморегуляции.
Анализ обид  (метод Рожкова М.И., Набатовой М.А.)
Цель: проверить, насколько подростки усвоили  материал (научились рационально себя вести, справляться с обидой).
Дилеммы.
Цель: развитие умения анализировать ситуации, аргументировать свое решение, мнение.
Рефлексия по итогам занятий – заполнение Анкеты обратной связи.
Цель: подведение итогов индивидуальных занятий.

**Литература**

1. *Анн, Л.Ф.*Психологический тренинг с подростками [Текст] / Л.Ф. Анн.– СПб.: Питер, 2006.–271 с.
2. *Дендеберя, Е.В.* Как поднять самооценку [Текст] / Е.В. Дендеберя, – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 352 с.
3. *Лемайте, К.* Оптимизм. Новая программа для улучшения настроения. [Текст] / К. Лемайте, – М.: ЗАО Центрполиграф, 2003. – 383 с.
4. *Прихожан, А.М., Толстых, Н.Н.* Как не попасть в неприятную ситуацию. Психологические ловушки для мальчиков. [Текст] / А.М.Прихожан, Н.Н. Толстых, – М.: Академический Проект, 2001.–48 с. (Ты не один).
5. *Рожков, М.И., Набатова, М. А.* Как помочь ребенку преодолеть обиду [Текст] / М.И. Рожков, М. А. Набатова, – Ярославль, Академия развития, 2006. – 192 с.

**Приложение 1.**

*(Zullig, Huebner, Gilman, Patton, Murray, 2005; перевод Д.А. Леонтьева)*

**Краткая многомерная шкала**

 **удовлетворённости жизнью**Инструкция:

 Оцени, насколько удовлетворённым ты себя чувствуешь в различных сферах твоей жизни, выбрав слово, которое наилучшим образом описывает твоё впечатление от ситуации в каждой сфере жизни.

**Моё впечатление от моей семьи можно назвать:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ужасным | неудовлет-ворительным | ни хорошим,ни плохим | удовлетво-рительным | прекрасным |

**Моё впечатление от моих друзей можно назвать:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ужасным | неудовлет-ворительным | ни хорошим,ни плохим | удовлетво-рительным | прекрасным |

**Моё впечатление от места, где я живу, можно назвать:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ужасным | неудовлет-ворительным | ни хорошим,ни плохим | удовлетво-рительным | прекрасным |

**Моё впечатление от моей школы можно назвать**:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ужасным | неудовлет-ворительным | ни хорошим,ни плохим | удовлетво-рительным | прекрасным |

**Моё впечатление от меня самого можно назвать:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ужасным | неудовлет-ворительным | ни хорошим,ни плохим | удовлетво-рительным | прекрасным |

**Приложение 2**

**Диагностика подготовленности школьников к преодолению обид**

(Рожков, М.И., Набатова, М. А. Как помочь ребенку преодолеть обиду [Текст] / М.И. Рожков, М. А. Набатова, - Ярославль, Академия развития, 2006. – 192 с.)

По данной проблеме провести обычное анкетирование недостаточно, так как результаты бу­дут не точными. Так на вопрос, мог ли ты поступить по-другому, когда тебя обидели, подросток отвечает «да, мог», а когда спра­шиваешь, как, он отвечает, что не знает.

Поэтому, диагностика проводится в индивиду­альной форме, с элементами беседы (для более точ­ных результатов), с уточняющи­ми вопросами. Методика состоит из инструкции, опросного листа, включающего 16 утверждений, и способов обработ­ки результатов, на основе выделенных критериев и показате­лей подготовленности к преодолению обид (таблица № --).

*Инструкция:*

«Тебе сегодня предложены вопросы. На эти вопросы не существует «правильных» или «неправиль­ных» ответов, все они с точки зрения ценности одина­ковые. Ты должен будешь выбрать для себя наиболее подходящий ответ».

При обработке результатов экспериментатор присва­ивает баллы за ответы следующим образом: «Да» — 4; «Иногда» — 3; «Не знаю» — 2; «Нет» — 1.

*Вопросы-утверждения* для диагностики уровня подготовленности подростков к преодолению своих обид:

1. Как ты думаешь, можно ли избавиться от сво­ей обиды, не давая сдачи (обидчику) и никому об этом не рассказывая?
2. Как ты думаешь, в обидной для тебя ситуации есть что-нибудь хорошее?
3. Как ты думаешь, в обидных ситуациях есть что-нибудь полезное (учат ли они чему-нибудь)?
4. Мог ли ты поступить по-другому, когда тебя оби­дели?
5. Стараешься ли ты простить тех, кто тебя обижа­ет?
6. Как ты думаешь, человек, который тебя обидел, сделал это специально или нет?
7. Приятно ли тебе помогать людям и животным?
8. Нравится ли тебе делать что-нибудь доброе для других людей?
9. Поступаешь ли ты иногда нехорошо (неправиль­но, плохо)?
10. Твои друзья иногда поступают нехорошо?
11. Случаются ли в жизни события, из-за которых переживаешь не только ты, но и другие люди?
12. Интересно ли тебе то, что происходит вокруг тебя?
13. Избавляешься ли ты от своей обиды, не давая сдачи обидчику и никому об этом не рассказы­вая? (Как?)
14. Находишь ли ты что-нибудь хорошее в обидной для тебя ситуации? (Что?)
15. Учат ли тебя чему-нибудь обидные ситуации? (Чему?)
16. Понимаешь ли ты причины поведения человека, который тебя обидел?

**Степени выраженности эмпирических показателей**

 Таблица

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Критерий** | **Показатели** | **Степень Выраженности (вербально)** | **Уровни подготовлен-ности (математ.)** |
| К О Г Н И Т И В Н Ы Й | Собственное представление о том, как «вы­бросить» свою обиду, найти положительное в ситуации, извлечь из ситуации урок | Знает, как выбросить обиду, найти «плю­сы», извлечь из ситу­ации урок | Высокий |
| Затрудняется ответить | Средний |
| Не знает | Низкий |
| Знание о том, как «избавиться» от оби­ды, не давая сдачи обидчику | Знает | Высокий |
| Затрудняется ответить | Средний |
| Не знает | Низкий |
| Знание о том, как в обидной ситуации найти «плюсы» | Знает | Высокий |
| Затрудняется ответить | Средний |
| Не знает | Низкий |
| Знание о том, что каждая ситуация чему-то учит | Знает | Высокий |
| Затрудняется ответить | Средний |
| Не знает | Низкий |
| Знание о том, что можно по-разному поступить в одной и той же ситуации | Знает | Высокий |
| Затрудняется ответить | Средний |
| Не знает | Низкий |
| М О Т И В А Ц И О Н Н Ы Й | Мотивация поис­ка причин поведения обидчика, мотивация помогать людям, жи­вотным, делать добро | Мотивация присутствует | Высокий |
| Присутствует иногда или затрудняется от­ветить | Средний |
| Не присутствует | Низкий |
| Мотивация прощения обидчика | Ребенок старается прощать обидчиков | Высокий |
| Старается простить иногда или не знает | Средний |
| Не старается про­щать | Низкий |
| Стремление найти причины поведения обидчиков | Стремится найти объяснение поведению обидчика | Высокий |
| Стремится это сде­лать иногда или не знает | Средний |
| Не стремится находить оправдание поведения обидчиков | Низкий |
| Стремление придти на помощь | Ребенку нравится помогать людям и жи­вотным | Высокий |
| Нравится избира­тельно или не знает | Средний |
| Не нравится | Низкий |
| Стремление делать добро | Ребенку нравится де­лать что-нибудь до­брое | Высокий |
| Нравится иногда или не знает | Средний |
| Не нравится | Низкий |
|  Р Е Ф Л Е К С И В Н Ы Й | Ученик анализирует, отображает происхо­дящие события, свои и чужие поступки, интересуется проис­ходящими событиями | Адекватный анализ и интерес есть | Высокий |
| Анализирует адек­ватно и интересуется иногда или не знает. | Средний |
| Анализ не адекватен, интереса нет | Низкий |
| Адекватная оценка своих поступков | Адекватно оценивает свои поступки | Высокий |
| Оценивает адекватно иногда или затрудня­ется в ответе | Средний |
| Оценка не адекватна | Низкий |
| Адекватная оценка поступков окружаю­щих | Адекватно оценивает поступки окружающих | Высокий |
| Оценивает адекватно иногда или затрудня­ется в ответе | Средний |
| Оценка не адекватна | Низкий |
| Оценка реакций, дей­ствий окружающих | Уверен, что случа­ются события, из-за которых переживают многие люди (земле­трясение, из-за чего многие сочувствуют ) | Высокий |
| Неуверенный ответ: иногда или не знаю | Средний |
| Отрицательный ответ (отсутствие оценки ре­акций окружающих) | Низкий |
|  РЕФЛЕКСИВ | Желание понимать и изучать события и яв­ления | Ребенку интересно то, что происходит во­круг него | Высокий |
| Интересно иногда или не знает | Средний |
| Не интересно | Низкий |
| П О В Е Д Е Н Ч Е С К И Й | Применение получен­ных в ходе подготовки знаний и умений в си­туациях обиды (с по­мощью взрослых или самостоятельно) | Умеет применять и применяет (с помо­щью взрослых) | Высокий |
| Применяет не всегда или что-то не усвоил, не получается | Средний |
| Не применяет, не знает, что и как приме­нять или не научился, не усвоил | Низкий |
| Умеет «выбрасывать» обиду и делает это | «Выбрасывает» оби­ду в обидной ситуации | Высокий |
| «Выбрасывает» ино­гда или затрудняется ответить | Средний |
| Не «выбрасывает» | Низкий |
| Умеет и находит в обидной ситуации «плюсы» | Находит в обидной ситуации «плюсы» | Высокий |
| Находит иногда (не в каждой ситуации) или затрудняется в нахож­дении плюсов | Средний |
| Не находит | Низкий |
| Умеет и извлекает урок из случившейся ситуации | Извлекает урок из слу­чившейся ситуации | Высокий |
| Извлекает иногда или не знает (затрудняет­ся ответить) | Средний |
| Не извлекает урок | Низкий |
| Умеет находить и на­ходит причины пове­дения обидчика | Находит причины по­ведения обидчика | Высокий |
| Находит иногда или не знает (затрудняет­ся ответить) | Средний |
| Не находит (не знает как, не научился) | Низкий |
|  |  |  |  |

Применение методики позволяет выявить уровень подготовленности ребенка к преодолению обид.

Под уровнем подготовленности детей к преодо­лению обид мы понимаем степень сформированности основных показателей выделенных критериев.

Теоретически нами выделены три уровня подготов­ленности младших школьников к преодолению обид: высокий, средний, низкий.

Полученные результаты разработанной методики обрабатываются следующим образом:

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии** | **№ вопросов** |
| Когнитивный | **1;2;3;4;** |
| Мотивационный | **5; 6; 7; 8;** |
| Рефлексивный | **9; 10; 11; 12;** |
| Поведенческий | **13; 14; 15; 16.** |

Первая строка включает вопросы, отражающие по­казатели, которые характеризуют когнитивный кри­терий подготовленности детей к преодолению своих обид.

Вторая строка включает вопросы, отражающие по­казатели, которые характеризуют мотивационный кри­терий.

Третья строка включает вопросы, отражающие по­казатели, которые характеризуют рефлексивный кри­терий.

Четвертая строка включает вопросы, отражающие показатели, которые характеризуют поведенческий критерий.

После заполнения опросного листа подсчитываются баллы по каждой из строк. Коэффициент подготовлен­ности школьников по одному из критериев рассчитыва­ется следующим образом:

: **к = ^(Х,)**

16 хп, где

К, — коэффициент подготовленности школьников к преодолению обид по одному из 4-х критериев;

Х(Х,) — сумма баллов по каждой из строк;

п — число участников;

16 — максимально количество баллов, которое мо­жет набрать опрашиваемый по каждой строке.

Коэффициент подготовленности конкретного уче­ника к преодолению обид будет рассчитываться по формуле:

 16x4x1

Максимальный коэффициент уровня подготовлен­ности к преодолению обид равен I, минимальный равен 0,25. Соответственно, значения от 0,25 до 0,5 характе­ризуют низкий уровень подготовленности к преодолению обид; от 0,51 до 0,75 — средний; от 0,76 и выше — вы­сокий уровень подготовленности к преодолению обид.

Теоретическая подготовленность к преодолению обид заключается в накоплении знаний о способах из­бавления от обиды, способах анализа ситуации.

Практическая подготовленность состоит в приоб­ретении умений «выбрасывания» обиды и умений все­сторонне анализировать обидную ситуацию, находить причины поведения обидчика.

**Приложение 3**

**Материалы для занятий**

**Эмоции**

— Эмоции (от латинского *emoveo —* потрясаю, волную) отражают окружающий мир в форме непосредственного переживания явлений и ситуаций, обусловленного тем, насколько последние удовлетворя­ют наши разнообразные потребности.

Любая новая ситуация, информация, которая способствует удов­летворению потребностей (или повышает вероятность их удовлетворения), вызывает положительные эмоции, а информация, снижающая эту вероятность, неизбежно вызывает отрицательные эмоции. Поэтому в одних случаях мы выбираем такое поведение, которое помогает усилить, повторить радость, восхищение, интерес; в других — такое, которое ослабляет или предотвращает страх, огорчение, гнев. Так эмоции регулируют наше поведение.

Изменение общего эмоционального фона мы называем настрое­нием.

Высшей формой развития эмоций являются чувства по отноше­нию к чему-либо, к кому-либо, связанному соответственно с высши­ми потребностями человека. Они более сложны и могут быть даже противоречивыми. Чувство любви может включать в себя гордость за любимого человека и радость от его успехов в сочетании с жалостью к нему, страхом за его жизнь и опасением потерять его любовь. Иногда люди с удивлением обнаруживают, что иногда испытывают гнев и не­нависть по отношению к любимому.

Эмоциональный опыт человека обогащается в процессе личност­ного роста через сопереживание, возникающее прежде всего в обще­нии с другими людьми. Эмоции и чувства — важнейший регулятор человеческого общения.

**Пиктограмма**

— Сейчас я раздам тебе карточки, на которых обозна­чены те или иные эмоциональные состояния. Задача прочитать и изобразить состояние . А ты должен отгадать.

**«Имена» чувств**

 *П*одросток записывает столько «имен» чувств, сколько сможет. Подросток, записав наибольшее количество, зачитывает, а психолог в это время записывает слова на доске. Затем подсчитывается количество совпадений этих слов и слов других детей.

Актуализируются наиболее известные (а значит, предположитель­но, наиболее используемые) эмоции и эмоциональные состояния, объясняется разница между эмоцией и эмоциональным состоянием.

Подросток заносит в таблицу чувства, которые для них характерны, и те чувства, которые они испытывают сегодня.

В первой колонке выписываются «имена» чувств. Затем выбира­ется ячейка, соответствующая месту, где это чувство возникает (мест может быть несколько), в ячейках проставляются крестики.

В первой части таблицы записываются чувства, которое чаще все­го испытывались за последние полгода, во второй — чувства, которые участник испытывал сегодня.

Можно по 5-10-балльной системе оценить интенсивность чувства.

Подростку предлагается выяснить, как окружающие люди понимают наши чувства.

|  |  |
| --- | --- |
| **«Имена»,чувств** | **Места, где я обычно испытываю эти чувства** |
|  | **Дома** | **На улице** | **В школе** | **В новой компании** | **Среди друзей** | **В других местах****(где?)** |
| ***Обычно*** |
| **1. Злость** |  |  |  |  |  |  |
| **2. Радость** |  |  |  |  |  |  |
| **3. Обида** |  |  |  |  |  |  |
| **и т. д.** |  |  |  |  |  |  |
| ***Сегодня*** |
| **1. Скука** |  |  |  |  |  |  |
| **2. Страх** |  |  |  |  |  |  |
| **3. Восторг** |  |  |  |  |  |  |
| **и т. д.** |  |  |  |  |  |  |

**О пользе и вреде эмоций**

А. *Обсуждение.*

* Бывают ли бесполезные или стопроцентно вредные чувства?
* Бывают ли чувства, не приносящие абсолютно никакого вреда?

Б. По желанию заполнить таблицу:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Эмоция(наименование) | Ее польза | Ее вред |
| Обида |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

— Я предлагаю для исследования несколько чувств: **обида,** **любовь** и **лень. В**ыбрать любое следующее чувст­во по собственному желанию.

**Домашнее задание**

Перед зеркалом вылепить из самого себя скульптуру под названи­ем «Бодрость, уверенность, сила, жизнерадостность».

Запомнить по­зу и мимику.

«Надевать и носить» эту позу три раза в день.

**Тема: «Обида»**

**Цель:**

-**закрепление навыков уверенного поведения;**

**-обучение тому, как справляться с обидой;**

**-формирование более адекватной само­оценки на основе обратной связи; создание позитивного эмоциональ­ного.**

**Антоним**

— Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, называя при этом ка­кое-нибудь состояние или чувство, а поймав брошенный нам мяч, будем называть антоним к нему — противоположное состояние или чувство.

Например, я бросаю мяч Саше говорю: «грустный».

Саша, поймав мяч, называет антоним «веселый», затем бросает мяч кому-то еще и называет свое чувство или состояние.

Постарайтесь быть вни­мательными и не бросать мяч кому-либо повторно, пока мяч не побы­вает у всех.

**Футболка с надписью**

— Изобразите и запишите «надпись на футболке» для себя и для другого человека, любого какого хотите.

*Обсуждение.*

* Какую «футболку» — для себя и для других — было делать труд­нее и интереснее и почему?
* Другие люди и я. Из-за чего возникают трения? Непреднамерен­ные и преднамеренные обиды.

**Обиженный человек**

— Закончи предложение: «Я обижаюсь, когда...», нарисуй вы­ражение лица обиженного человека. Подумай и запиши или на­рисуй, как реагируют на обиду уверенные и неуверенные люди.

**Детские обиды**

— Вспомните случай из детства, когда вы почувствовали сильную обиду. Вспомните свои переживания и нарисуйте либо опишите их — в любой (конкретной или абстрактной) манере. Как вы сейчас отно­ситесь к этой обиде (нарисуйте или опишите)?

Желающие рассказывают о том, что они вспомнили, и показывают рисунки (зачитывают описания) «тогда» и «сейчас».

*Обсуждение.*

* Что такое обида?
* Как долго сохраняются обиды?
* Справедливые и несправедливые обиды и т. д.

**Копилка обид**

Подростку предлагается нарисовать или описать «копилку» и помес­тить в нее все обиды, которые он пережил до сегодняшнего дня. После этого проводится обсуждение: что делать с этой копилкой.

Психолог говорит о бесплодности накопления обид, о жалости к самому себе как одной из самых плохих привычек. Решается, что можно сделать с копилкой. Психолог поддерживает предложение ра­зорвать ее и предлагает действительно сделать это.

*Обсуждение.*

• Что делать с «текущими» обидами?

Еще раз подчеркивается, что умение выразить обиду, досаду важ­но для самого себя. Реванш, месть не решают проблему. Поддержи­ваются предложения типа: записывать обиду, а потом рвать записку, мысленно отправлять обиду в небо (или пускать по ветру, воде), следя, как по мере удаления она становится все меньше и меньше.

* Как относиться в дальнейшем к обидчику?
* Прощение обиды.

**Результаты программы индивидуальных занятий по коррекции обиды и развитию мотивации к самодисциплине воспитанников в условиях закрытого образовательного учреждения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Учебный год** | **Общее кол-во обучающихся** | **Кол-во человек, имеющих стабильную положительную динамику** | **%** |
| **2017-2018** | 63 | 63 | 100% |
| **2018-2019** | 62 | 62 | 100% |
| **2019-2020** | 62 | 62 | 100% |
| **2020-2021** | 53 | 53 | 100% |