

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

ЛОПАТИНА КРИСТИНА ВЛАДИМИРОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗВИТИЕ ПОЗИТИВНОГО ПОТЕНЦИАЛА ПОДРОСТКОВОЙ
СУБКУЛЬТУРЫ БЛОГЕРСТВА**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой

канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

21.05.2024

Руководитель

канд. психол. наук, доцент Толдышева Т.Ю.

21.05.2024

Обучающийся

Лопатина К.В.

21.05.2024

Дата защиты

27.06.2024

Оценка

Красноярск 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ РАЗВИТИЯ ПОЗИТИВНОГО ПОТЕНЦИАЛА ПОДРОСТКОВЫХ СУБКУЛЬТУРЫ БЛОГЕРСТВА	5
1.1. Сущностная характеристика феномена «позитивный потенциал подростковой субкультуры блогерства».....	5
1.2. Социально - психологическая характеристика подростков блогеров.	11
1.3. Развитие позитивного потенциала подростковой субкультуры блогерства.....	14
Выводы по Главе 1	15
ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ПОЗИТИВНОГО ПОТЕНЦИАЛА ПОДРОСТКОВЫХ СУБКУЛЬТУРЫ БЛОГЕРСТВА.....	16
2.1. Программа развития позитивного потенциала подростковой субкультуры блогерства.....	16
2.2. Реализация программы.....	17
Выводы по Главе 2	28
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	29
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	31
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	34

ВВЕДЕНИЕ

Подростковые субкультуры сейчас не являются чем-то новым и уникальным, но их исследование становится все актуальнее, так как с каждым годом все больше подростков вступают в подростковые субкультуры. Это связано с тем, что сейчас меняется система ценностей воспитания и поведения современной молодежи. От подростков до сих пор ждут, что они должны вести себя также как их родители, бабушки, дедушки, но это уже является устаревшими ценностями, которые уже не являются актуальными в наше время. Вместо это подросткам нужно адаптироваться к современному миру, подстраиваться под современные ценности и не показывать свою индивидуальность.

При таких условиях, сейчас семья не выступает как фактор социализации, а также уменьшаются и изменяются функции образования, а влияние окружающего общества и средств массовой информации увеличивается на становление личности подростка. Возникает разнородность подростковых субкультур, которая связана с социальной ситуацией в современном мире и изменениями в ближайшем окружении.

В настоящее время существуют такие молодежные объединения, которые могут заменить подростковые субкультуры, но не все подростки знают, о существовании таких объединений и не подозревают каким образом они работают и влияют на личность подростка.

В основном подростковые субкультуры ассоциируются у многих взрослых людей, как плохое влияние и вред на их ребенка. Однако при этом взрослые не учитывают, что если их ребенок вступил в субкультуру, это определенный момент жизни их ребенка, который прививает какие-либо ценности, нормы, и что после того как подросток повзрослел он уже не воспринимает субкультуру, как что-то важное в его жизни. Подростковые субкультуры не до конца изучены теоретически и практически.

В рамках данного исследования объектом являются подростковая субкультура блогерства, а предметом – позитивный потенциал подростковой субкультуры блогерства.

Гипотеза исследования: развитие позитивного потенциала подростковой субкультуры блогерства способствует укреплению самооценки, развитию коммуникативных навыков и творческому самовыражению у подростков.

Цель исследования заключается в развитии позитивного потенциала подростковых субкультур блогерства.

Для достижения этой цели поставлены следующие задачи:

- рассмотреть сущность и характеристику понятия «позитивного потенциала подростковых субкультур блогерства»;
- исследовать социально-психологическую характеристику подростков, участников субкультур блогерства;
- исследовать развитие позитивного потенциала подростковых субкультур;
- апробировать программу развития позитивного потенциала подростковых субкультур блогерства;
- проанализировать результаты и сформулировать выводы.

В ходе исследования будут использоваться следующие методики:

1. «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синявский, В.А. Федарошин;
2. Тест коммуникативных умений Л. Михельсона;
3. Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири;
5. Анкетирование «Выбор контента для блогеров».

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ РАЗВИТИЯ ПОЗИТИВНОГО ПОТЕНЦИАЛА ПОДРОСТКОВЫХ СУБКУЛЬТУРЫ БЛОГЕРСТВА

1.1. Сущностная характеристика феномена «позитивный потенциал подростковой субкультуры блогерства»

Молодежные субкультуры - это группы подростков, объединенные общими интересами, ценностями и стилем жизни. Они служат способом самовыражения и самоутверждения для подростков, позволяя им выделиться из толпы и отличаться от взрослых. Члены субкультур, как правило, имеют собственные специфические образы одежды, музыку, прически и другие элементы, которые помогают им выразить свою индивидуальность и принадлежность к определенной группе. [3].

Некоторые известные молодежные субкультуры включают в себя панков, готов, хиппи, эмо, скейтеров и т.д. Каждая из них имеет свои уникальные черты и стили.

Подросток охарактеризовывается следующим – чувствует себя взрослым, старается перед другими казаться тоже взрослым и самостоятельным. Л.С. Выготский данный возраст считал самым не устойчивым и изменчивым, имеющим тенденцию сокращаться, составляя едва приметную полосу между окончанием полового созревания и наступлением окончательной зрелости. Но при этом для подростка остается главным стремление самовыразиться, самоутвердиться, что оказывается возможным в кругу сверстников. Именно поэтому и стали появляться молодежные субкультуры. [3].

Подросток взрослеет по трем точкам созревания - социально-культурный, общеорганической и половой. Из-за гормонального скачка подросток переживает эмоциональное поведение, импульсивность, это и может привести к агрессивному поведению, которое и может перейти в участие в субкультуре.

Субкультура для подростков – это место, где подросток самовыражается, как он хочет, здесь он находит самого себя. В период этого взросления, подросток хочет быть похожим на своего идеала. Но это не всегда хорошо, ведь идеалы не всегда хороший пример для подражания.

Подросток, находящийся в субкультуре учится сам ставить перед собой ценности, мораль, стиль поведения, которых он будет придерживаться. Субкультура – это некий мир, в котором находятся такие же единомышленники, как и ты.

В наше время существует много разных субкультур, и все они отличаются друг от друга. Это связано с тем, что неформальные течения являются базой культуры, которые не может удовлетворить потребности подрастающих подростков, что ведет к ослаблению духовного общества[14]. Поэтому большинство подростков создают свои миры в виде субкультур.

Еще нет единого подхода к изучению явлению подростковой субкультуры. Поэтому появляется множество теорий по изучению этого факта. Например, Колесин И. Д., рассматривая походы к изучению различных моделей культуры, выделяет системно-динамический, синергетический подходы[6].

Данный подход изучает субкультуру, как элементы взаимосвязи, которое имеет несколько этапов, это зарождение, переосмысление, адаптирование к социуму.

Посредники подростковых субкультур определяют правила, благодаря которым будет существовать субкультура. Придумывают их символическую форму, которая будет отличаться, от повседневного социума.

Выделяют несколько квалификаций современных подростковых субкультур:[8]

1. По отношению к той или иной подростковой субкультуре к принятым нормам в обществе. Их выделяется три вида:

- прокультурные (просоциальные) субкультуры – это большинство музыкальных направлений и ролевые игры;

- асоциальные – эмо, панки, фрики, растаманы, «корейская волна»;
- контркультурные (антисоциальные) – это молодежные группировки, близкие к взрослой криминальной субкультуре, например, скинхеды.

2. По мере включения в образ жизни подростка. По этому критерию выделяется поведенческие и деятельностные субкультуры.

К поведенческим субкультурам относятся те, у которых характерный стиль одежды, внешности, поведения, например, готы, хипстеры.

К деятельностным субкультурам можно отнести те подростковые общности, в которых основным является увлечение определенными видами деятельности, здесь главным является показать свою активность и свои возможности, например, паркурщики, граффитисты.

Существуют и другие виды субкультур, эти виды относятся к современным молодежным видам деятельности, например: спортивные, игры и арт-деятельность.

К спортивным относятся, следующие субкультуры:

- паркур – это бег с естественными препятствиями;
- фрисби – кидание пластмассового диска;
- скейтбординг – катание на доске с роликами;
- сноубординг – катание на доске на снегу.

К игровым субкультурам относятся:

- историческое реконструирование – ролевые игры, связанные с какими-либо историческими событиями;
- ролевые игры – разыгрывание любой ситуации их фильма, книги;
- городское ориентирование – игры в форме ориентирования на местности, с выполнением каких-либо заданий;
- компьютерные online-игры.

К Арт-деятельностным субкультурам относятся:

- стритданс – вид танцевального стиля, приближенный к брейкдансу;
- файер-шоу – жонглирование светящимися предметами, в том числе и с огнем;

- граффити – рисование на зданиях, в интересной техники рисования.

Рассмотрим еще некоторые определения субкультур, которые являются более распространенными субкультурами у современных подростков:

1. Воркаутеры (уличные гимнасты, турникмены):

Данная субкультура занимается здоровым образом жизни. Они любят, чтобы их тело было хорошо накачено, обретало силу и выносливость. Они активно проводят спортивные тренировки, на открытом воздухе и в спортивных залах.

2. Ванильки:

Чаще всего этой субкультуре принадлежат представители женского пола. Девушки показывают свою женственность через движения, поведение и речь. Они хорошо воспитаны, вежливы, выглядят всегда стильно и аккуратно.

Данные девушки предпочитают классическую музыку, литературу, любят ретро вещи.

3. Эмо:

Данная субкультура появилась из-за бунта подростков на запрет проявления негативных эмоций. Эмо открыты для общения, очень эмоциональны. Их эмоции очень быстро меняются на противоположные. Выражаются, что не любят жизнь, часто депрессивны, склонны к самоубийству. Ходят в черной одежде, макияж наносят такой же.

4. Отаку:

Термином «отаку» японцы называют людей, которые являются фанатами своего дела. В нашей стране этим термином обозначают любителей аниме или японской субкультуры. Отаку - это фанаты видеоигр, комиксов, мультипликационных многосерийных фильмов о фантастике, роботах, параллельных реальностях. Часто эти подростки живут, как в виртуальном мире и далеки от реальности.

5. Фрики:

Данные представители далеки от социальных стереотипов. Стараются одеваться более бессмысленнее.

6. Скинхеды:

Склонны к насилию, поддерживают идеи фашизма и расизма, ведут агрессивный образ жизни. Употребляют наркотики, алкоголь.

7. Блоггерство:

Данная субкультура активно занимается ведением своих блогов и публичным контентом. Блогеры могут быть специалистами в разных сферах – то мода, кулинария, фитнес. Они делятся своими знаниями со своей аудиторией.[5].

У блогеров есть свои ценности и обычаи. Они стремятся к популярности, успеху, узнаваемости. Они создают привлекательный контент, который привлекает их подписчиков. Некоторые блогеры зарабатывают деньги на ведение своих блогов.

Подростки любят общение в малых группах и каждая группа относит себя к определенному движению. Группы могут быть просоциальными, асоциальными или антисоциальными. Просоциальные группы заняты социально одобряемой деятельностью, такой как экологические проблемы и охрана памятников.

Асоциальные группы не участвуют в общественных вопросах и сосредотачиваются на своих собственных целях, таких как употребление алкоголя или разрешение конфликтов с другими группами.

Антисоциальные группы включают криминальные и агрессивно-националистические организации. Особую обстановку представляет рост националистических молодежных и подростковых организаций, будь то неформальные группы или так называемые "патриотические" организации.

Молодежные субкультуры имеют свою индивидуальность, это своя манера общения, свой стиль одежды и поведения. Иногда подросток объясняет свое вступление в субкультуру тем, что ему просто нравится, как

они одеваются и ведут себя в обществе. Но не всегда подростки задумываются о том, что некоторые неформальные объединения могут быть опасны для подростка, что вступив в них, подросток может испортить себе дальнейшую жизнь.

Взрослые воспитывают подростков морали и ценности, которые взаимосвязаны с нормами и ценностями семьи и школы, но и все же есть подростки, которые являются трудными, несмотря на то, что их воспитывают по принятым ценностям и морали.

Наряду с группами, занимающимися антиобщественной деятельностью, существуют и им противоположные группы, например, группы, которые занимаются защитой окружающей среды, заботятся о культурном наследии страны.

Такие положительные организации можно использовать и в образовательных организациях. Главная задача таких организаций, быть равнодушными к окружающим людям и миру, желание положительно влиять на развитие страны. На этой основе формируются ценности, мораль и гражданственность. Уже сейчас используются такие практики, что трудных подростков, отправляют в эти организации, в некоторых случаях это помогает подросткам пересмотреть свои ценности в жизни. При правильной работе, такие неформальные объединения становятся школой социального перевоспитания личности человека. Благодаря этому формируется социально-психологическая общность людей. Так же участие в объединениях помогают самореализации личности.

Подростки всегда ищут способы, чтобы удовлетворить свои потребности. Одни самоутверждаются в спорте и учении, другие негативно относятся к взрослым. Главная задача родителей – предоставить подросткам выбор чем бы они хотели заниматься, найти свои интересы. Именно родственники могут помочь подростку обрести свое индивидуальное лицо, используя многочисленные «неформальные» преимущества товарищества,

взаимной поддержки, творчества и нетерпимости к проявлениям социальной несправедливости.

Важно понимать, проблемы подростка и помогать их решать, необходимо находить общий язык с подростком, а главное не забывать, что подростку надо самовыражаться и самореализовываться.

1.2. Социально - психологическая характеристика подростков блогеров

Подростковый возраст относится к периоду от 10-11 лет до 13-14 лет и является сложным периодом для близкого окружения подростка и для самого подростка. Этот возраст является кризисным, поскольку происходят изменения в ребенке, меняется его характер, отношение к жизни и близким людям. Так же на это влияют изменения социальной и ведущей деятельности.

Социальная ситуация развития – это определенное положение подростка в системе принятых взаимоотношений в социуме. Для подростков это проявляется в переходе от зависимого детства к самостоятельности и ответственности. Подросток находится между положением детства и взросления.

Главную роль в подростковом возрасте играет ведущая деятельность, которая определяет возникновение основных изменений в психическом развитии ребенка на каждом отдельном этапе. Например, к подростковому возрасту это может относиться интимно-личностное общение. В процессе общения у подростка происходит самосознание, социальное взаимодействие, отстаивать свою точку зрения.

Подростки испытывают социальный дискомфорт. В современной жизни, подростки привыкли к обыденной жизни, каждый день у них проходит как обычно, некоторым подросткам хочется что-то нового в жизни, поэтому некоторые из них вступают в субкультуру, которая им ближе по интересам.

Самой главной психологической проблемой подросткового возраста является становление «Я-концепции». К условиям становления личности относятся:

- появляются вопросы о себе, своей личности;
- наличие жизненного опыта;
- уровень развития мыслительного процесса, к этому относятся знания о окружающем мире, знания о себе;
- умение владеть поведенческими навыками, привлекать к себе внимание окружающих к изменениям подростка.

Данные условия помогают подростку строить свою личность «Я-концепцию». Знания о себе помогают подростку понять кто он есть в этом мире. Наличие жизненного опыта позволяют взаимодействовать с окружающими людьми. Мыслительные же операции позволяют синтезировать и анализировать любую информацию, а также размышлять о ценностях жизни. Умение владеть поведенческими навыками позволяет адаптироваться в социуме.

Социально-психологическая характеристика подростков, состоящих в молодежных субкультурах:

1. Единство. Представители субкультур стараются найти своих единомышленников, чтобы выделиться в обществе.
2. Ценности. В субкультурах существуют свои морали и ценности, которые отличаются от общепринятых в обществе. Подростки выражают свой протест общепринятым ценностям в обществе.
3. Принадлежность к группам. Участники субкультур являются частью определенной группы. В этой группе они придерживаются своих ценностей, ищут в ней единомышленников.
4. Определенный стиль. Представители субкультур связывают себя с определенным стилем одежды. Тем самым они стараются выделиться от других.

5. Взаимодействие со средой. Представители субкультур окружают себя людьми, которые являются их единомышленниками, чтобы находить поддержку в своей среде.

К социально-психологической характеристике блогера, относится следующее:

1. Социально-психологическая характеристика блогеров может быть разнообразной, так как каждый блогер уникальный и имеет свою точку зрения, которую умеет отстаивать.

2. Блогеры очень активны в социальных сетях, они стараются привлечь к своему делу все больше единомышленников, хотят стать авторитетными в своем деле. У них хорошо развиты коммуникативные навыки.

3. У блогеров хорошо развита мотивация к работе и самоорганизация, эти качества им необходимы для успешного ведения своего блога.[7].

4. У блогеров имеется хорошо развитое чувство юмора, для привлечения аудитории они склонны высмеивать самого себя.

Говоря о блогере можно сказать, что это творческий, целеустремленный, коммуникабельный человек, который способен легко адаптироваться к любым условиям социума.

Так же психологи выделяют характеристику, по которой можно определить склонен ли подросток к вступлению в молодежную субкультуру:

- у подростка низкая самооценка, имеется неуверенность в себе;
- проявляет агрессию к окружающим людям;
- не смог определить свою личность в мире, для чего он здесь находится.

Находясь в молодежной субкультуре, такой подросток с одной стороны стремится стать самостоятельным и выражать свои мысли. С другой стороны, подросток живет по правилам субкультуры, который должен определенно одеваться и вести себя. Поэтому большинство подростков,

которые вышли из субкультуры с легкостью могут формировать свою личность по своим ценностям и моральям.[3].

1.3. Развитие позитивного потенциала подростковой субкультуры блогерства

Человек на протяжении всей своей жизни адаптируется к социуму. В подростковом же возрасте этот процесс является одним из главных, именно в это время формируются свои морали и ценности.

По словам Мудрик А. – «Этому возрасту свойственно принятие или отвержение ценностей и традиций общества, уход в молодежную субкультуру, подчас игнорирующую или отвергающую эти ценности. В силу свойственных данному возрасту стереотипов поведения, демонстрации «специфического набора ценностных ориентации, норм поведения» [16], очень часто подростки нуждаются в психолого-педагогическом сопровождении из-за того, что у них проявляется асоциальное поведение или проявляющиеся агрессия.

В последнее время одной из популярных субкультур, является субкультура блогерства. Блогерство- это ведение своего блога в сети интернет, в котором блогеры делятся своими знаниями, идеями, общаются со своей аудиторией. [21].

Ведение блога для подростков имеет определенные позитивные потенциалы:

1. Выражение своих мыслей и идей, что помогает им самовыражаться.
2. Хорошо развиты коммуникативные навыки. Подростки общаются с единомышленниками и своей аудиторией, обмениваются своим мнением. Это позволяет подросткам слушать и уважать чужую точку зрения, развиваются навыки убеждения и аргументации.
3. Подростки развивают свои творческие навыки, такие как

создание видеороликов, фотографий, проектов и т.д. Это развивает их творческие таланты.[5].

Но есть и негативный потенциал подростковой субкультуры блогерства. Блогеры становятся зависимы от социальных сетей, у них ограничен кругозор, а также они подвержены кибербуллингу.

Таким образом блогерство имеет свой позитивный потенциал, у подростка развиваются коммуникативные навыки, критическое мышление, творческий потенциал. Но также блогерство может иметь негативный потенциал, важно помнить, что все должно быть в меру и не замещать одно другим.

Выводы по Главе 1

Глава 1 «Теоретические аспекты изучения развития позитивного потенциала подростковой субкультуры блогерства» рассматривает следующие:

1. Субкультура блогерство имеет позитивный потенциал для развития подростка.
2. У подростка развиваются творческие способности, он умеет самовыражать свое мнение и привлечь внимание других.
3. Изучение подростковой субкультуры блогерства помогает психологам разрабатывать методики и программы, которые улучшают образовательный процесс.
4. Исследование данной субкультуры помогает понять данную субкультуру и определить чем она положительно влияет на подростка.

Данные выводы показывают о значимости позитивного потенциала подростковой субкультуры блогерства в социальном развитии подростка.

ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ПОЗИТИВНОГО ПОТЕНЦИАЛА ПОДРОСТКОВЫХ СУБКУЛЬТУРЫ БЛОГЕРСТВА

2.1. Программа развития позитивного потенциала подростковой субкультуры блогерства

Блогерство становится все более популярной субкультурой, среди подростков, наиболее популярной темой, ведения блога является тема экологии, есть несколько причин почему эта тема популярна:

1. Все чаще люди задумываются о важности экологической проблемы.
2. Тема экологии привлекает большее внимание, тем самым блогер может стать популярным.

Развитие позитивного потенциала подростковой субкультуры блогерства в теме экологии, помогает формирования ответственного отношения к окружающей среде, подростки начинают социально развиваться, привлекая к себе внимание через тему экологии. Важно помогать и поддерживать начинания блогера, который решил вести свой блог по теме экологии.

Данный обзор может информировать людей о важности защиты окружающей среды и вдохновлять их на помощь решения экологической проблемы.

Для начинающего блогера важна поддержка, понимание, признание со стороны его аудитории. Это поможет подросткам развиваться и обрести самооценку.

Для создания своего блога, важно сделать анализ удачного ведения блога и неудачного, чтобы не допустить ошибки. Также это помогает при определении темы своего блога, выбором контента и продвижение своего блога.

Критерии удачного ведения блога:

- качественный и интересный контент;
- удачный и привлекательный дизайн;
- стиль ведения блога;
- взаимодействие с подписчиками;
- продвижение своего блога.

Сделав анализ блогов, которые ведут наши респонденты, было выявлено следующее, что все блоги посвящены теме экологии, связано это с тем, что они являются студентами сельскохозяйственного техникума. В своих блогах респонденты поднимают темы связанные с сохранением природы, развитием злаковых культур о их пользе для организма человека. Также блогеры информируют свою публику о научных исследованиях, советах по здоровому питанию и о проведение мероприятий связанных с охраной окружающей среды.

Данный обзор блогов информирует людей о важных проблемах окружающей среды и привлекает все больше людей для защиты окружающей среды.

Для развития позитивного потенциала подростковой субкультуры блогерства, необходимо поддерживать подростков, помогать им развиваться, тем самым у них повысится самооценка и они станут активными участниками социума.

2.2. Реализация программы

Для реализации и разработки программы развития позитивного потенциала подростковой субкультуры, были использованы следующие методики:

1. Была разработана анкета «Выбор контента для блогеров», в форме опросного листа, с целью определения, какие блоги предпочитают вести подростки (Приложение А);

2. Коммуникативные и организаторские склонности В.В. Синявский, В.А. Федарошин;

3. Тест коммуникативных умений Л. Михельсона;

4. Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири.

Результаты исследования:

1. В исследовании приняло участие 20 подростков блогеров, в возрасте 16-18 лет, студенты 1 и 2 курса сельскохозяйственного техникума Красноярского края. В ходе анкетирования было выявлено, что 23% подростков предпочитают блог интересные факты и эксперименты. 25% подростков ежедневно смотрят и читают интересующие их блоги. Главным при выборе блога является все четыре пункта, это интересный контент, качественное исполнение, авторитетность автора, регулярное обновление контента. У 100% опрошенных имеется свой блог, посвященный теме экологии.

Данные результаты говорят о том, что подростки интересуются познавательным и интересным контентом. Для них важно авторитетность автора. Данная анкета может быть полезна для создания контента, чтобы знать, что интересно и важно при просмотре блогов.

2. Результаты методики «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синявского, В.А. Федарошина (КОС) показали, что участники исследования имеют различные уровни коммуникативных и организаторских навыков. Низкий уровень проявляется у 20% опрошенных, данные подростки затрудняются общаться с окружающими, им трудно разрешить конфликты и организовать свою работу.

20% опрошенных имеют уровень ниже среднего, это говорит о том, что эти подростки мало стремятся к общению, чувствуют себя не комфортно в новой компании, не любят выступать перед аудиторией, избегают принятия самостоятельных решений.

Средний уровень проявляется у 10% опрошенных. Они стремятся к общению с людьми, имеют свою точку зрения, планируют свою работу, но

им требуется улучшить свои способности к общению и управлению задачами.

Уровень выше среднего проявляется у 10% опрошенных, эти люди стремятся расширить свой кругозор общения, проявляют инициативу в общении, способны принять самостоятельное решение в трудной ситуации.

Высокий уровень проявляется у 40% опрошенных, они обладают отличными навыками коммуникации и организации, они могут быть лидерами, успешно реализовывать свои идеи и проекты.

3. Результаты исследования теста коммуникативных умений Л. Михельсона показали, что у подростков, занимающихся блогерством преобладает компетентный тип общения 60%. Для подростков-блогеров компетентное общение важно как средство установления связей с аудиторией, так и для развития собственного имиджа и авторитетности. Одной из основных характеристик компетентного типа общения у подростков должно быть умение выражать свои мысли четко и лаконично, без излишнего использования сленговых выражений и агрессивной манеры общения. При этом важно также уметь уважать мнение и чувства других участников дискуссии, проявляя эмпатию и толерантность.

Компетентный тип общения у подростков-блогеров также предполагает умение адекватно реагировать на критику и замечания, не впадая в агрессию или обиду. Важно быть готовым к диалогу и обсуждению своих публикаций, а также к поиску компромиссных решений при возникновении разногласий. Подросткам-блогерам необходимо также уметь аргументировать свои выводы.

Зависимый тип общения проявляется у 30% опрошенных, это говорит о том что, этим подросткам необходимо устанавливать потребность в постоянном получении одобрения и подтверждения со стороны своих подписчиков. Эти подростки могут испытывать недостаток уверенности в себе и постоянно искать подтверждение своего статуса в социальных сетях. Они могут быть склонны к чрезмерному сравнению себя с другими

блогерами и могут испытывать сильное чувство соперничества. Зависимый тип общения у подростков-блогеров также может проявляться в отношении к публике своей личной жизни и частых обновлениях контента, чтобы привлечь внимание и удержать аудиторию. Они могут переживать тревогу в случае низкого уровня вовлеченности или нехватки лайков и комментариев под своими постами. Часто такие подростки могут испытывать стресс из-за отсутствия доступа к интернету или социальным сетям. Зависимый тип общения у подростков-блогеров может также привести к негативным последствиям, таким как усталость и истощение из-за необходимости поддерживать постоянный онлайн-образ. Это также может привести к утрате интереса к реальной жизни и созданию иллюзорного мира в социальных сетях. Подростки с зависимым типом общения могут испытывать трудности в установлении контакта с людьми из-за того что они постоянно находятся в виртуальном мире.

Агрессивный тип общения проявляется у 10% подростков-блогеров это проявляется через негативные комментарии и возмущения. Этот стиль общения может быть вызван различными факторами, такими как недостаток эмоционального контроля, стремление к привлечению внимания или желание выделиться на фоне других. Такое общение часто сопровождается конфликтами, которые могут привлечь внимание подписчиков и поднять популярность блогера. Важно научить подростков осознавать последствия своих слов и поведения в сети, развивать навыки конструктивного общения и уважения к собеседнику.

4. Исследование диагностики межличностных отношений Т. Лири показало, что подростки-блогеры имеют различные подходы к межличностным отношениям, они демонстрируют разнообразные характеристики в своих межличностных отношениях. Некоторые из них проявляют выраженную зависимость от других людей, что может указывать на недостаток уверенности в себе или потребность в одобрении со стороны окружающих. Эгоистичность и агрессивность также занимают некоторую

долю в их поведении, что может говорить о стремлении к достижению своих целей за счет других или о негативных эмоциональных реакциях.

Некоторые подростки-блогеры могут проявлять подозрительность относительно других, что может быть связано с негативными опытами в прошлом или осторожностью во взаимодействии с новыми людьми. В целом, анализ данных показывает, что подростки-блогеры обладают разносторонними чертами в своих межличностных отношениях, и понимание этих характеристик может помочь им в развитии более здоровых и гармоничных отношений с окружающими.

Из этого следует что, программа должна быть направлена на коррекцию и развитие коммуникативных компетенций подростков. В данную программу входит:

1. Создание безопасной и доверительной обстановки;
2. Развитие коммуникативных навыков и адаптации к социуму, сюда должны входить тренинги и упражнения на развитие коммуникативных навыков;
3. Профессиональная поддержка для подростков.

Для коррекционно-развивающей работы, нами была взята в основу работы программа педагогов-психологов А.С. Руденко, Е.А. Котова Коррекционно-развивающая программа по коррекции и развитию коммуникативных компетенций подростков «Уроки общения».

Данная программа направлена на развитие коммуникативных навыков. В данной программе реализуются упражнения и игры, направленные на развитие коммуникативных навыков, такие как ведение диалога, решение конфликтов, слушание других, выражение своей точки зрения.

Цель программы: обеспечить условия для развития личности подростков, коммуникативных навыков, через самопознание.

Объект коррекции и развития: подростки 16-18 лет.

Задачи:

1. Помочь подросткам определить свои сильные и слабые стороны, установить цель развития личности и спланировать пути их достижения;
2. Повысить самооценку подростков и уверенность в себе;
4. Обучить подростков коммуникативным навыкам.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 32 часа.

Форма проведения программы: групповая, индивидуальная, парная работа.

Методы работы: ведение диалогов, обмен опытом, рефлексия.

Таблица 1

**Тематическое планирование к программе
«Уроки общения»**

№	Дата	Тема	Содержание занятий	Количество часов
1	2	3	4	5
1.		«Я хочу общаться»	Задание «Написать аналогии к слову общение» Упражнение «С кем я общаюсь» Рекомендации «Как стать коммуникативным человеком»	
2.		«Кто Я среди Других?»	Упражнение «Продолжи предложения» Упражнение «Самоанализ моего диалога» Упражнение «Кто я среди общества»	
3.		«Я в глазах других»	Упражнение «Мое имя» Упражнение «Ассоциации моих друзей» Упражнение «Продолжи предложения»	
4.		«Что значат слова»	Упражнение «Я умею общаться» Упражнение «Комплименты, как выразить свои эмоции»	
5.		«Мои внутренние эмоции»	Беседа «Мои эмоции» Игры «Узнай эмоцию», «Назови эмоцию», «Изобрази эмоцию» Упражнение «Оцени свои эмоции»	
6.		«Базар достоинств»	Игра «Базар достоинств» Упражнение «Какие у меня достоинства»	

Продолжение Таблицы 1

№	Дата	Тема	Содержание занятий	Количество часов
1	2	3	4	5
7.		«Плохие качества для дружбы»	Беседа «Плохие качества для дружбы» Упражнение «Мои страхи» Упражнения «Обижаюсь, злюсь, переживаю» Упражнения «Цвета эмоций»	
8.		«Вредные привычки»	Беседа «Вредные привычки» Упражнение «Я без вредных привычек»	
9.		«Как сказать нет!»	Упражнение «Я уверен в себе» Упражнение «Говорю нет» Решение кейса	
10.		«Разрешение конфликтов»	Беседа «Разрешение конфликта» Тест Томаса «Стратегии поведения в конфликтных ситуациях» Рекомендации «Как выйти из конфликта»	
11.		«Я и компания»	Работа в группах «Правила нашей компании» Упражнение «Мои законы» Упражнение «Я хочу научиться вести беседы»	
12.		«В поисках друга»	Беседа «Каким должен быть настоящий друг?» Упражнение «Откровенный разговор»	
13.		«Мои изменения»	Упражнение «Я люблю жизнь» Упражнение «Как изменить себя в лучшую сторону»	
14.		«Развитие межличностных отношений»	Беседа «Навыки развития межличностных отношений» Решение кейсов	
15.		«Я умею слушать другого»	Упражнение «Глухой телефон» Ролевая игра «Решение конфликта» Упражнения «Что чувствуют другие»	
16.		«Выражение своих чувств»	Упражнение «Властелин своих эмоций» Упражнение «Как быть с эмоциями» Решение кейсов	
17.		«Я воспринимаю критику»	Упражнение «Нет обиде» Решение ситуационных задач	

Продолжение Таблицы 1

№	Дата	Тема	Содержание занятий	Количество часов
1	2	3	4	5
18.		«Правила поведения»	Беседа «Правила этикета» Решение ситуационных задач	
19.		«Знания этикета»	Беседа «Я знаю и применяю этикет» Ролевая игра «Этикет и мы»	
20.		«Моя самооценка»	Методика «Самооценка» Беседа «Самооценка» Упражнение «Время для себя»	
21.		«Достижение моей цели»	Беседа «Как поставить и достичь свою цель» Упражнение «Социальные роли» Решение ситуационных задач	
22.		«Для чего надо общение?»	Упражнение «Снежный ком». Игра «Ассоциации». Решение ситуационных задач	
23.		«Как предоставить информацию?»	Упражнение «Эффективное общение» Упражнение «Путь к взаимопониманию» Тест «Приятно ли с вами общаться?»	
24.		«Стратегия жизни»	Упражнение «Мои задачи». Упражнение «Мои цели на жизнь» Беседа «Какой я вижу свою жизнь»	
25.		«Мои жизненные навыки»	Беседа «Для чего нужны навыки и что это такое?» Упражнение «Разыграй ситуацию» «Как предоставить информацию?»	
26.		«Что такое стыд и совесть?»	Беседа «Что такое стыд и совесть?» Упражнение «Стыд и совесть» Решение ситуационных задач	
27.		«Мотивация»	Беседа «Мотивация» Упражнение «Мотивация к успеху» Решение ситуационных задач	
28.		«Распределение времени»	Беседа «Рациональное распределение времени» Упражнение «Составь режим дня» Упражнение «Распредели свое время»	

Окончание Таблицы 1

№	Дата	Тема	Содержание занятий	Количество часов
1	2	3	4	5
29.		«Мои права и обязанности»	Беседа «Конвенция о твоих правах». Упражнение «Мои права и обязанности» Упражнение «Отстаю свои права»	
30.		«Я чувствую, по отношению к тебе...»	Упражнения «Мне так не нравится, когда..», Решение ситуационных задач	
31.		«Решение спора»	Упражнение «Стоп конфликт» Рекомендации «Разрешение спора»	
32.		«Как я себя в общественных местах»	Беседа «О соблюдении правил поведения в общественных местах», Продолжить предложения Решение ситуационных задач	

Планируемый результат:

1. Подростки научатся бесконфликтному общению, смогут вести себя уверенно;
2. Подростки научатся распознавать свои личностные качества, тем самым научатся лучше понимать и воспринимать себя;
3. Подростки научатся преодолевать трудности, возникающие при общении, улучшат свои навыки общения;
4. Подростки научатся эффективно устанавливать контакт при общении с новыми людьми;
5. Подростки улучшат свою самооценку, самоуверенность в себе.

Применяемые инструменты для оценки эффективности программы: беседа, тестирование, анкетирование, диагностические методики, упражнения, решение ситуационных задач. Каждый из этих инструментов может взаимодействовать друг с другом, так и по отдельности.

С подростками было проведено 8 часов коррекционно-развивающей работы, которая включала в себя:

1. Диагностика подростков;
2. Занятие 1 «Я хочу общаться» (Приложение Б);
3. Занятие 2 «Кто Я среди Других?» (Приложение В);
4. Занятие 3 «Я в глазах других» (Приложение Г);
5. Занятие 4 «Чем значат слова» (Приложение Д);
6. Занятие 5 «Мои внутренние эмоции» (Приложение Е);
7. Повторная диагностика подростков.

Эффективность коррекционно-развивающей программы с подростками на тему коммуникативных компетенций подростков оценивается по их успешном общении с окружающими, умению находить общий язык с другими людьми. Важно учитывать индивидуальные особенности каждого подростка и адаптировать программу работы под его потребности и запросы.

Повторная диагностика показала следующие результаты:

1. «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синявский, В.А. Федарошин. Результаты исследования показали, что коммуникативные и организаторские склонности играют важную роль в общении. Те подростки у кого был уровень выше среднего коммуникативных способностей сейчас более успешно справляются с задачами и выполняют свою работу более эффективно. Свои коммуникативные навыки в общении улучшили еще 20% подростков и на уровне ниже среднего коммуникативные и организаторские склонности находится еще у 10 % респондентов.

Коммуникативные навыки включают в себя умение эффективно общаться с окружающими, выражать свои мысли и идеи, слушать и понимать других. Организаторские навыки включают умение планировать свою работу, устанавливать приоритеты, координировать деятельность других людей.

2. Результаты исследования показали, что у подростков-блогеров, прошедшие тест коммуникативных умений Л. Михальсона, также преобладает компетентный тип общения, что может способствовать успешному взаимодействию с подписчиками и развитию их блогов. Однако

необходимо продолжить работу с теми подростками, у которых обнаружен зависимый и агрессивный тип общения, и предоставить им поддержку и помощь в развитии социальных навыков.

3. Результаты исследования показали, что у подростков-блогеров, прошедших методику межличностных отношений Т. Лири, наблюдается значительное улучшение качеств их взаимодействия с окружающими людьми. Они стали проявлять большую эмпатию, умение слушать и поддерживать других, быть более открытыми и доверчивыми по отношению к окружающим.

Они стали лучше выражать свои мысли и чувства, начались находить общий язык с разными людьми.

Также было обнаружено, что блогеры стали более ответственными и целенаправленными, научились устанавливать границы в отношениях и выражать свои потребности. Они стали более уверенными в себе и своих способностях, что положительно сказывается на их самооценке и мотивации.

Эффективность коррекционно-развивающей работы с подростками по улучшению коммуникативных навыков можно считать успешной.

Для успешной работы с подростками в этом направлении важно использовать разнообразные методики и техники, которые помогут им развить навыки эффективного общения. Кроме того, важно учитывать психологические аспекты и особенности подросткового возраста, такие как стремление к самостоятельности, желание быть услышанным и понятым, а также формирование своей собственной идентичности.

При коррекционно-развивающей работе подростки стали более четко и уверенно выражать свои мысли, перестали бояться публичного выступления, а также с легкостью выходят из конфликтных ситуаций и быстро находят общий язык с людьми.

Выводы по Главе 2

Делая вывод по главе 2 «Разработка и реализация проекта программы развития позитивного потенциала подростковой субкультуры блогерства».

Блогерство все чаще распространяется среди подростков, которое влияет на их поведение, образ жизни. Блогерство помогает положительному развитию потенциала подростков, они могут выражать свое мнение, самореализовываться. Но необходимо контролировать, каким именно блогерством интересуется подросток, т. к. есть удачное и неудачное ведение блогов, надо проводить анализ блогов, для того чтобы разрабатывать стратегию и методику работы с подростками.

Важно учитывать интересы и индивидуальность подростков при коррекционно развивающей работе. Важно учитывать риски и негативные последствия. Необходимо наладить контакт не только с подростками, но также с родителями, чтобы работа была направлена в одном направлении.

Итак, разработка и реализация программы развития позитивного потенциала подростковой субкультуры блогерства может быть эффективной для поддержки подростков, помогая им развивать свой творческий потенциал, самовыражение и самореализацию, при условии учета индивидуальности каждого подростка.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Разработка и реализация программы развития позитивного потенциала подростковой субкультуры блогерства является важной задачей, так как блогерство становится все более популярным среди подростков. Но не все обращают внимание на то, что надо подходить ответственно к выбору своего контента, они должны нести ответственность, перед тем, что преподносят своей аудитории.

В современном мире мы все чаще сталкиваемся с терменом «субкультура». Становится интересно, что такое субкультура? Почему подростки вступают в субкультуру, что влияет на их выбор при выборе какой-либо субкультуры? Почему именно подростки подвержены тому, чтобы вступать в субкультуру? Так же многим интересно положительно или отрицательно влияет субкультура на развитие подростка.

Анализируя прочитанную информацию, мы можем сделать вывод о том, что в нашей стране существует множество неформальных групп, объединяющих детей, подростков. Эти группы называются субкультуры.

Подростковая субкультура - достаточно новое и многогранное явление, затрагивающее множество аспектов - от социокультурного развития общества в целом до психологических особенностей определенных возрастных групп.

Для многих еще не привычно, когда они видят представителя субкультуры, как он одет, манеры его разговора, окружающие люди считают его поведение социальным отклонением.

Нет единства и в толковании понятия «подростковая субкультура». Субкультура в широком смысле - это любая группа внутри более крупной системы, интересы которой отличаются от основного течения [10]. Определение субкультуры как совокупность специфических социально-психологических признаков, влияющих на стиль жизни и мышления определенных групп людей и позволяющих им осознать и утвердить себя в

качестве «МЫ», отличного от «ОНИ». Это люди, имеющие ярко выраженный способ поведения, взаимодействия, внешний образ, эстетические пристрастия, жаргон, предпочитаемые источники информации, совокупность норм, статусную структуру, а также систему ценностей, убеждений, установок и жизненных стилей, узкогрупповую мораль, которые присущи обособленной социальной общности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Александрова Н.В. Блоггерство как социокультурное явление в современном обществе. Психология общения. 2018. № 5 (2).С. 109-115.
2. Богданова Е.М. Психологические особенности подростковой субкультуры блоггерства. Молодежь и молодежные проблемы. 2017. № 3 (1).С. 135-146.
3. Большакова Е. Ваш ребенок – неформал. Родителям о молодежных субкультурах. М.: Генезис, 2010. 93 с.
4. Васильева Е.А., Попов А.В. «Преимущества и недостатки подростковой субкультуры блоггерства» // Молодежный научный вестник. 2021. №3. С. 98-102.
5. Воронина А.И. Потенциал блоггерства для развития творческого потенциала подростков. Вестник Пермского университета. Серия: Психология. 2019. № 15(2), С. 53-61.
6. Гогужева М.М. Специфика негативного влияния субкультуры на развитие личности подростка // Вестник ТГПУ. 2010. №5.
7. Гринина Т.Ф., Зиновьев А.В. «Позитивное влияние блоггерства на развитие подростковой личности» // Наука и образование: прошлое, настоящее, будущее. 2019. №1. С. 128-132.
8. Гурова Р.Г. Современная молодежь: социальные и нравственные ориентации // Соц. исследование. 2009. 309 с.
9. Гусева Е.В. Развитие креативного мышления подростков в процессе участия в блоггерстве. Молодежь и молодежные проблемы. 2016. № 1 (2). С. 78-83.
10. Долянская А.В. Влияние блоггерства на самовыражение и саморазвитие подростков. Педагогика. 2015. № 8 (4).С. 92-98.
11. Дубровская Л.Я. «Развитие креативного потенциала подростков при помощи блоггерства» // Научные исследования в молодежной науке. 2021. №1. С. 43-48.

12. Иванова М.С. «Потенциал подростковой субкультуры блогерства для социально-личностного развития»// Гуманитарные исследования. 2021. №1. С. 76-82.
13. Кириллова С.А. «Особенности развития подростковой субкультуры блогерства» // Педагогика и психология образования. 2018. №1. С. 30-36.
14. Кленов М., Фролов Ю.И. Психология подростка. М.:2009. 309 с.
15. Коршунова К.А., Пислегина Н.Н. Подростковая субкультура и ее влияние на социальное поведение подростков в обществе. Динамика развития современной науки. Международная научно-практическая конференция. 2015. С. 195-197.
16. Мудрик А.В. Психология и воспитание: учебно-методическое пособие серия: библиотека психолога издательство: МПСИ. 2006.
17. Савенкова И.В. Психология детской и подростковой субкультуры. Ростов н/Д: ЮФУ. 2014.
18. Самохвалова А.Г. Подростковая неформальная субкультура как фактор возникновения и ресурс преодоления коммуникативных трудностей. Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. 2018. №1-1. С. 266-277.
19. Купчик И.В. «Формирование позитивного имиджа подростковой субкультуры блогерства» // Вестник Томского государственного университета. 2021. №467. С. 135-142.
20. Ларина О.В. «Поведение подростков в сети интернет: особенности и проблемы» // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. 2017. №1. С. 151-155.
21. Макарова Е.В. «Формирование позитивного потенциала блогерства у подростков» // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. 2020. №3. С. 145-150.
22. Смирнова М.В. Разработка программы развития позитивного потенциала подростковой субкультуры блогерства: методологический

аспект. Вестник Томского государственного университета. 2018. № 3(1), С. 93-99.

23. Событикова Ю.А. «Роль блогерства в формировании позитивного потенциала подростковой субкультуры» // Социологические исследования в современном обществе. 2019. №1. С. 63-70.

24. Шапиро И.Г. «Позитивные аспекты блогерства для подростков» // Психология развития и образования. 2020. №1. С. 61-67.

25. Якушина Е.В. Подростки в интернете: специфика информационного взаимодействия // Педагогика. 2011. №4. С. 77-79.

Анкетирование

1. Какой вид блога вы предпочитаете?

- ✓ Новостной
- ✓ Бьюти-блог
- ✓ Бизнес-блог
- ✓ Развлекательный контент
- ✓ Интересные факты, эксперименты и т.п.
- ✓ Другое _____

2. Как часто Вы обычно читаете блоги или смотрите видео-блоги?

- ✓ ежедневно
- ✓ несколько раз в неделю
- ✓ раз в неделю
- ✓ реже 1 раза в неделю
- ✓ почти никогда

3. Что для Вас является наиболее важным критерием при выборе блога для чтения?

- ✓ интересный контент
- ✓ качественное исполнение (фото, видео, текст)
- ✓ авторитетность автора
- ✓ регулярное обновление контента
- ✓ другое _____

4. Есть ли у Вас собственный блог или вы планируете создать его в будущем?

- ✓ да
- ✓ нет

5. Если да, то какая тематика Вашего блога?

Спасибо за заполнение анкеты!

Приложение Б

Занятие 1. «Я хочу общаться!»

- Перед началом занятия я предлагаю вам провести небольшую игру "Имя и эмоция". Каждый из вас называет свое имя и выражает эмоцию, которая лучше всего описывает его состояние в данный момент. Таким образом мы сможем лучше узнать друг друга и создать комфортную атмосферу для работы.

- Чтобы продолжить знакомство и укрепить взаимодействие в группе, предлагаю провести маленькую игру "История каждого". Каждый участник по очереди рассказывает короткую историю о своем прошлом, своих

интересах и целях. Это поможет нам узнать друг друга лучше и создать связи между участниками.

- Для того, чтобы создать доверительную обстановку, предлагаю провести "Круг доверия". Каждый участник сидит в кругу и передает поочередно мячик или другой предмет. Во время передачи предмета, участник должен назвать одно положительное качество другого человека в группе. Таким образом мы сможем укрепить взаимное доверие и создать позитивную атмосферу.

- Для начала работы над проектом, предлагаю провести "Смайликовую доску". Каждый участник выбирает себе настроение с помощью смайлика и прикрепляет его на доску с общей основой. После этого каждый участник по очереди объясняет, почему он выбрал именно такое настроение. Это поможет нам понять, как каждый из нас воспринимает текущую ситуацию и настроен на работу.

Все эти ритуалы и игры помогут нам создать комфортную психологическую атмосферу, укрепить взаимодействие и мотивировать на дальнейшую работу в группе.

Кто такой коммуникабельный человек?

Это прежде всего человек, которому общение доставляет удовольствие. Общительному человеку не важно, с кем общаться; ему интересен сам процесс. Если вы чувствуете, что недостаточно коммуникабельны, что вы часто ищете возможность уклониться от предстоящей беседы, попробуйте прислушаться к следующим советам.

Постепенно раскрывайте свои мысли и чувства. Позвольте собеседнику узнать вас лучше, поделитесь своими интересами, мнениями, идеями. Будьте открытыми и искренними в своих высказываниях.

Слушайте внимательно и проявляйте интерес к собеседнику. Задавайте вопросы, показывайте, что вам действительно важно услышать его мнение и понять его точку зрения. Не прерывайте и не перебивайте, дайте ему возможность высказаться полностью.

Улыбайтесь и используйте невербальные сигналы, чтобы показать свою заинтересованность и дружелюбие. Поддерживайте глазной контакт, кивайте, улыбайтесь при подходящих моментах. Это поможет создать приятную и комфортную атмосферу общения.

Избегайте критики и осуждения. Вместо того, чтобы сразу же высказывать свое несогласие или критиковать собеседника, попробуйте понять его точку зрения и выразить свое мнение более конструктивно. Помните, что каждый имеет право на свое мнение, и вы можете не соглашаться с ним, но высказывать это нужно так, чтобы не нарушить атмосферу диалога.

Важно также проявлять уважение и внимание к невербальным сигналам собеседника. Обратите внимание на его жесты, мимику и тон голоса. Это поможет вам лучше понять его эмоциональное состояние и адекватно на него отреагировать.

Не забывайте про слушание историй и рассказов других людей. Поддерживайте их, задавайте вопросы, проявляйте интерес и эмпатию. Часто просто быть внимательным слушателем может стать ценным для собеседника и помочь укрепить отношения между вами.

Как правильно выразить уважение к мнению собеседника:

1) Прослушайте собеседника внимательно, даже если он высказывает необычные или непопулярные взгляды. Дайте ему возможность полностью изложить свою точку зрения и проявите терпение, проявите интерес к его аргументам. Не используйте заминки или interrupции, которые могут сбить его с толку.

2) После того, как собеседник закончит высказываться, отметьте положительные качества его мнения и позиции, с которыми вы согласны. Подчеркните плюсы его аргументации перед тем, как приступить к критике или предложить свою точку зрения.

3) Выскажите свою точку зрения, сохраняя уважительное отношение к собеседнику и избегая оскорблений и унижающих высказываний. Используйте конструктивные аргументы, излагайте свои возражения с учетом логики и фактов.

4) Признайте достоинство собеседника, используя фразы вроде "допустим, вы правы" или "предположим, я с вами соглашусь". Такие высказывания покажут, что вы уважаете его точку зрения и считаете ее достойной.

5) Целью любого спора или беседы должно быть нахождение компромиссного решения, направленного на удовлетворение обеих сторон, а не на доказательство собственного превосходства или простое пререкание. Поэтому старайтесь стремиться к поиску решения, которое устроит обе стороны и не поддерживать конфликтное настроение.

- Пришло время нашей разлуки, но прежде чем расстаться, предлагаю нам создать ритуал прощания, который будет символизировать нашу благодарность и уважение друг к другу.

Ведущий поднимает руку в жесте приветствия и говорит:

- "Спасибо за это время, проведенное вместе. Мы разделяли смех, эмоции и знания. Вытащив пустой ладонью, как будто из сердца, я выражаю свою благодарность за ваше участие. Было приятно провести это время вместе."

Группа повторяет движение, вытаскивая пустую ладонь и говорит:

- "Мы также благодарим вас за ваше время и вклад. Мы ценим каждую минуту, проведенную с вами."

Затем, ведущий завершает ритуал, сказав:

- "Хотя наша встреча подходит к концу, эти воспоминания исчезнут не будут. Пусть они остаются в наших сердцах, напоминая о нашей связи и о том, что мы можем встретиться вновь. До скорой встречи!"

Группа единым хором отвечает:

- "До скорой встречи!"

Заключительным аккордом ритуала прощания может быть спокойное поклонение или улыбка друг другу, чтобы передать последние пожелания и благословение.

Приложение В

Занятие 2. «Кто я среди других?»

Целью занятия является создание у подростков мотивации на самопознание и способствование развитию их рефлексии. Для достижения этой цели можно использовать следующий ход занятия:

1. Упражнение "Цвет настроения":

- Каждый участник выбирает цвет, который отражает его текущее настроение.

- Участники бросают картонный квадратик в прорезь полоски на коробке, соответствующей выбранному цвету.

- Психолог открывает коробку и сообщает, с каким настроением пришло большинство участников. Затем он выясняет у участников, соответствует ли это результат их настроению.

2. Упражнение "Я рад общаться с тобой":

- Участники протягивают руку и говорят: "Я рад общаться с тобой" соседнему человеку.

- Тот, кому протянули руку, делает то же самое следующему участнику.

- Таким образом, все участники берутся за руки и образуют круг, выражая свое открытое отношение к общению.

3. Самоанализ "Кто я? Какой я?":

- Участники пишут предложения, продолжающие фразы: "Я думаю, что я...", "Другие считают, что я...", "Мне хочется быть...".

- Для каждого предложения участники выбирают от 5 до 10 определений из предложенного списка слов на плакате.

- Психолог вывешивает список слов, помогающих ученикам отвечать на вопросы самоанализа.

Список слов для самоанализа: симпатичный, слабый, приятный, грубый, справедливый, хвастливый, трудолюбивый, скучный, остроумный, смелый, жадный, хитрый, смешной, терпеливый, надежный, неприятный, задумчивый, хороший, здоровый, вежливый, робкий, честный, глупый, одинокий, красивый, резкий, нежный, сильный, задиристый, лживый, сообразительный, дружелюбный.

В результате такого занятия подростки получают возможность задуматься над своими эмоциями, отношением к общению и самосознанию. Эти упражнения помогут им лучше понять себя и свои взаимоотношения с окружающими людьми.

Упражнение «Кто я среди других?»

Каждый участник получает рабочий лист, который разделен на 3 части: в 1-й части рабочего листа участники должны указать 3 важных качества друга, во 2-й части – составить список людей, к которым они могли бы

обратиться за помощью. Ведущий просит подумать, как можно связать 1 и 2 части рабочего листа. Далее участникам предлагается ответить на вопрос, «Каким я себя представляю?» и заполнить 3-ю часть рабочего листа – каждый должен описать впечатление, которое, как ему кажется, он производит на других. После заполнения рабочего листа педагог просит подумать, как можно связать 1 и 3 части рабочего листа.

Ведущий: Что легче вам было найти - важные качества в позитивном общении других с вами или найти эти качества в себе? Назовите качества, способствующие позитивному общению с другими

Притча мудрого ослика

Однажды осел фермера провалился в колодец. Он страшно закричал, призывая на помощь. Прибежал фермер и всплеснул руками: "Как же его оттуда вытащить?"

Тогда хозяин ослика рассудил так: "Осел мой - старый. Ему уже недолго осталось. Я все равно собирался приобрести нового молодого осла. А колодец, все равно- почти высохший. Я давно собирался его закопать и вырыть новый колодец в другом месте. Так почему бы не сделать это сейчас? Заодно и ослика закопаю, чтобы не было слышно запаха разложения".

Он пригласил всех своих соседей помочь ему закопать колодец. Все дружно взялись за лопаты и принялись забрасывать землю в колодец. Осел сразу же понял к чему идет дело и начал издавать страшный визг. И вдруг, ко всеобщему удивлению, он притих. После нескольких бросков земли фермер решил посмотреть, что там внизу. Он был изумлен от того, что он увидел там. Каждый кусок земли, падавший на его спину, ослик стряхивал и приминал ногами. Очень скоро, ко всеобщему изумлению, ослик показался наверху - и выпрыгнул из колодца!

... Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

Каждая проблема - это камень, который жизнь кидает в вас, но ступая по этим камням, вы можете перейти бурный поток.

Запомните пять простых правил:

1. Освободите свое сердце от ненависти — простите всех, на кого вы были обижены
2. Освободите свое сердце от волнений — большинство из них бесполезны.
3. Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.
4. Отдавайте больше.
5. Ожидайте меньше.

Педагог. Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.

В данном пункте педагог предлагает ученикам выразить свою оценку занятия, используя манипуляции с пальцами одной руки. Это может быть интересным и нестандартным способом оценки, который позволяет ученикам активно участвовать в процессе.

Что понравилось?

В данном пункте ученикам предлагается поделиться тем, что им понравилось на занятии. Это важно для педагога, чтобы понять, какие элементы занятия были эффективными и интересными для учеников.

Какие испытывали трудности?

В данном пункте ученикам предлагается поделиться тем, с чем они столкнулись и испытывали трудности на занятии. Это поможет педагогу понять, какие аспекты нужно улучшить или объяснить более подробно.

Кого трудней оценивать - себя или других?

Данный вопрос позволяет ученикам задуматься над тем, как им труднее оценивать - себя или других. Это может быть интересным для обсуждения и позволяет понять, как ученики воспринимают процесс самооценки.

Домашнее задание

В данном пункте педагог дает ученикам домашнее задание - нарисовать рисунок под названием «я в лучах солнца». Детали задания также указаны: нужно нарисовать круг, в центре которого написать букву «я», от границ круга нарисовать лучи, количество которых должно соответствовать отмеченным совпадениям в характеристике. Положительные качества нужно рисовать красным карандашом, а отрицательные - синим.

Педагог. Выполните дома следующее задание. Сделайте рисунок под названием «я в лучах солнца». Нарисуйте круг и в центре напишите букву «я». От границ круга нарисуйте лучи: их количество должно соответствовать отмеченным совпадениям в вашей характеристике. Совпадения положительных качеств нужно рисовать красным карандашом, а отрицательных - синим.

Данный пункт повторяет задание, указанное в шестом пункте, и предлагает ученикам выполнить его дома. Это позволяет ученикам закрепить и применить полученные знания вне классной комнаты.

Приложение Г

Занятие 3. «Я глазами других»

Цели: Формирование способности к самоанализу.

- Развивать навык осознанности, чтобы люди могли быть внимательными к своим мыслям, эмоциям и поведению.
- Помогать людям ставить себе вопросы, чтобы анализировать свои поступки и принимать более осознанные решения.
- Поддерживать людей в осмыслении своих сильных и слабых сторон, а также их личных ценностей и убеждений.

- Учить людей быть критичными к себе, но при этом не быть чрезмерно самокритичными.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Обсуждение домашнего задания

Педагог. Давайте рассмотрим все рисунки «Я в лучах солнца». Малое количество лучей у некоторых ребят может быть объяснено несколькими причинами. Во-первых, это может свидетельствовать о том, что эти ребята не очень хорошо знают себя. Они могут быть несостоятельными в понимании своих сильных сторон и не осознавать свои положительные качества. В таком случае, их низкое самооценка может быть причиной недостатка лучей.

Во-вторых, это может быть связано с тем, что одноклассники плохо знают этих ребят. Если другие люди не видят и не оценивают их положительные качества, то в итоге на рисунке будет меньше лучей. Это может быть связано социальными факторами, такими как недостаточное общение, непонимание со стороны окружающих или проблемы с социальной адаптацией.

Результаты обсуждения должны подвести ребят к осознанию того, что в общении важно проявлять свои положительные качества. Если они научатся показывать свои сильные стороны, то это может способствовать лучшему взаимодействию и меньшему количеству конфликтов. Таким образом, ребятам нужно понять, что самооценка и взаимодействие с окружающими тесно связаны, и через позитивное проявление своих качеств можно создать более гармоничные отношения.

Упражнение «Твое имя»

Педагог. Участники встают в круг, а один, передавая мяч соседу, называет свое полное имя. Задача других — назвать, передавая мячик по кругу, как можно больше вариантов его имени (например: Катя, Катюша, Катерина, Катенька, Катюшка, Екатерина). Задание повторяется для каждого участника. Затем все делятся впечатлениями о том, что чувствовали, когда слышали свое имя.

Педагог. Наше имя звучит для нас как лучшая в мире музыка. Поэтому, обращаясь друг к другу, давайте каждый раз будем начинать это обращение с имени.

Игра «Ассоциации»

Педагог. Давайте сейчас выберем первого водящего. Желающий встает перед участниками. Каждый присутствующий по очереди должен сказать, какие ассоциации вызывает у него водящий, то есть что он нам напоминает: растение, предмет, животное. Не забывайте обращаться друг к другу по имени.

Упражнение «Незаконченные предложения»

я чувствую себя свободной и легкой, когда...

я чувствую себя сильным и могучим, когда...

я работаю в коллективе и достигаю цели, когда...

я нахожусь в своей естественной среде, когда...

я получаю достаточно внимания и ухода, когда...

Педагог. Что чувствовали? Какие сравнения были неожиданными?

Притча «Ворона и павлин»

"В парке дворца на ветку апельсинового дерева села черная ворона. По ухоженному газону гордо расхаживал павлин.

Ворона прокаркала: «Кто мог позволить такой нелепой птице появляться в нашем парке? С каким самомнением она выступает, будто это султан собственной персоной. Взгляните только, какие у нее безобразные ноги. А ее оперение — что за отвратительный синий цвет. Такой цвет я бы никогда не носила. Свой хвост она тащит за собой, будто лисица».

Ворона замолкла, выжидая. Павлин помолчал какое-то время, а потом ответил, грустно улыбаясь: «Думаю, что в твоих словах нет правды. То плохое, что ты обо мне говоришь, объясняется недоразумением. Ты говоришь, что я гордячка потому, что хожу с высоко поднятой головой, так что перья у меня на плечах поднимаются дыбом, а двойной подбородок портит мне шею. На самом же деле я — все что угодно, только не гордячка. Я прекрасно знаю все, что уродливо во мне, знаю, что мои ноги кожистые и в морщинах. Как раз это больше всего и огорчает меня, поэтому-то я и поднимаю так высоко голову, чтобы не видеть своих безобразных ног. Ты видишь только то, что у меня некрасиво, и закрываешь глаза на мои достоинства и мою красоту. Разве тебе это не пришло в голову? То, что ты называешь безобразным, как раз больше всего и нравится во мне людям»".

Давайте подумаем, а насколько часто и мы с вами в своих отношениях сблизкими замечаем и оцениваем как негативное, отрицательное то, что им самим или окружающим нравится в них больше всего?

А может быть, действительно, что-то есть в них и прекрасное?

Может начать им больше говорить про это – **лучшее, красивое, ценное, желанное для нас?**

Пусть это станет больше интересоваться нас. Тогда мы сможем больше обращать внимание на положительное в них. И они от нас будут слышать о том, чего мы хотим, чтобы в них было больше. Вместо того, от чего мы требуем, чтобы они избавились...

Дискуссия по притчи

Анализ занятия

Педагог. Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет три нужное количество пальцев одной руки.

Что оказалось неожиданным?

Что было самым интересным?

Приложение Д

Занятие 4. «Чем пахнут слова»

Цель: воспитание ответственности за сказанное слово

Упражнение «Я рад общаться с тобой»:

1. Подготовьте картинки с изображениями разных слов и понятий, например, картинку с изображением цветов или природы для понятия «вежливые слова» и картинку с изображением ссорящихся людей для понятия «бранные слова».

2. Разрежьте картинки на части (например, каждый цветок или каждого человека отдельно).

3. Разложите части картинок на столе и попросите детей выбирать из них слова, которые они бы хотели сказать друг другу.

4. Попросите детей сформулировать предложения с этими словами. Если они выбрали слова, которые можно считать «бранными», объясните им, почему такие слова неприемлемы и как они могут повлиять на отношения между людьми.

5. Затем попросите детей выбрать из оставшихся частей картинок слова, которые можно считать «вежливыми» и сформулировать предложения с этими словами. Обсудите, как такие слова могут дополнительно укрепить отношения между людьми.

6. Подчеркните важность того, чтобы дети всегда внимательно выбирали слова, которые они говорят другим людям, и были ответственными за свои слова.

7. Заключите мероприятие небольшим обсуждением о том, какие положительные изменения могут произойти, если все будут быть ответственными за свои слова.

Вот что-то вроде этого:

Учитель протягивает руку рядом стоящему ученику и говорит: "Я рад общаться с тобой". Ученик также протягивает руку и повторяет фразу, передавая ее следующему ученику. Таким образом, все ученики соединяются в круг, держась за руки.

После этого учитель объявляет, что сегодня они будут читать произведение А.В. Боднарука "Чем пахнут слова". После чтения сказки, учитель обещает задать ученикам несколько вопросов, и самый главный из них будет "Зачем мы читали сегодня эту сказку?".

Чтение сказки. Катюша и Валюша живут в одном доме, учатся в одном классе и даже сидят за одной партой. К тому же они подружки, что называется «не разлей водой». Вот и сегодня, когда Елена Николаевна, выставив им в дневники по «пятерке» за чтение и по «четверке» за математику, отпустила домой, девочки старательно сложили тетрадки в ранцы и уже в числе последних вышли из класса. Одевшись в теплые шубки, пуховые шапочки и прикрыв носики варежками, шагали они по длинной алее старого двора к своему дому. Они любили свой двор и знали в нем каждое дерево, каждый кустик. Но сегодня их привычный двор был необычайно красив. Березы, распутивши косы, выбеленные инеем, склонились над аллеей. Солнце играло в прятки то выглядывало из-за заиндевелых деревьев, сыпало лучики по искристому снегу.

— Сегодня в наш двор пришла сказка! — восхищенно воскликнула Валюша и, посмотрев на Катюшу засмеялась.

— У тебя на шапочке иней, и на варежках, и на ресничках.

— И у тебя тоже иней! А вдруг, вон за тем спряталась Снегурочка? Вот бы здорово было встретить ее в нашем дворе!.. — хитро прищурив переходя на шепот, сказала Катюша. Девочки, не сговариваясь, побежали и оббежав его, расхохотались.

— А может, за тем кустом боярышника? Побежали! И девочки бежали от куста к кусту, задевали мохнатые ветки и радовались легкому снежному которое осыпало их, сверкая в солнечных лучах.

— Смотри, вон на тропинке что-то рассыпано! Побежали, посмотрим, что там такое яркое, - предложила Катюша.

— Ой, это бисер кто-то растерял! Давай соберем? Валюша сняла варежку и пальчиками стала выбирать из снега разноцветный бисер.

— Холодно! А он такой маленький. Мы тут совсем замерзнем, пока соберем, — засомневалась Катюша. — Я немножко, — согревая пальчики своим дыханием, ответила Валюша и опять принялась собирать.

Катюша, сучая, отошла чуть дальше по тропинке. Разглядев в снегу синий, фиолетовый и черный бисер, но гораздо крупнее того, который собирала ее подружка, прикусив губу, стала быстренько подбирать, кидая в варежку. Когда к ней подошла Валюша, варежка отяжелела от собранной находки. Девочки, заглянув друг дружке в варежки, довольные своей удачей, побежали к своему дому. По пути договорились, что не станут дома задерживаться, а только оставят ранцы и бисер, захватят книги и побегут в библиотеку. Радость находки была столь велика, что они и не заметили, как на алею вышла старушка. Она махала им руками, что-то говорила, но было далеко и девочки не слышали ее голоса. Под ногами поскрипывал морозный снежок, подружки весело переговаривались, а на спешащую старушку они и внимания не обратили. Свернув на другую алею, ведущую к дому, они и вовсе скрылись из виду.

— Ах, не успела я! Не успела! Старая я уже стала. Ну, теперь будь, что будет... - сокрушалась старушка.

А девочки, как и договорились, побежали в библиотеку и вернулись только через час.

— Давай сперва зайдём ко мне, — предложила Валюша.

— Я возьму тетрадки, и мы у тебя будем делать уроки? Подружки поднялись на третий этаж.

— Я сейчас, быстренько. Только книги отнесу в свою комнату, — открывая ключом входную дверь и снимая валеночки, сказала Валюша и заторопилась в свою комнату. — Ой! Катюша! Иди сюда! Ну скорее! — донесся ее громкий шепот.

Катюша, не снимая валенок, поспешила к ней. У порога остановилась и открыла рот от изумления. По комнате летали разноцветные бабочки. Воздух был такой, будто под ногами цвели луговые цветы.

Им даже послышался стрекот кузнечиков и птичье пение. — Что это такое? — шепотом спросила Катя. Валюша посмотрела на стол, куда она высыпала найденный бисер, и, приложив палец к губам, показала на него пальчиком. Там сидело с десятков краснейших бабочек, слегка покачивая крылышками и шевеля усиками.

— Это волшебный бисер! — чуть слышно промолвила подружка. Девочки зачарованно смотрели, стоя у порога, на летающих бабочек, вдыхая аромат луговых трав и слушая птичье пение. Первой пришла в себя Катюша. Она посмотрела на подружку и горделиво сказала:

— А у меня бисер крупнее. Пошли ко мне посмотрим, какие у меня большущие бабочки летают!.. Девочки легонько прикрыли дверь в комнату и, закрыв на ключ входную дверь, ринулись в соседний подъезд. Не раздеваясь, вбежали в Катюшину комнату. Но, открыв дверь, испуганно остановились у порога. По комнате летали мерзкие существа, похожие на летучих мышей. Визжа, они наскакивали друг на друга, дрались и кривлялись. — Они говорить умеют!.. — шепотом сказала Валюша. — Ага. Но ты послушай, какими некрасивыми словами они обзываются. Какие злые у них глаза! Какие длинные и острые когти выпускают они, налетая друг на друга. А как дурно пахнет в комнате! — Катюша даже нос зажала пальчиками. Черные летающие существа дрались с синими, осыпая их бранными словами. А те, в отместку, плевались синей слюной. Стены, пол и кровать были испещрены темными пятнами. — Мамина любимая скатерть! — в ужасе воскликнула Катя.

На небольшом овальном столике, покрытом вышитой белой скатертью, была большая фиолетовая лужа. Вокруг нее столпились фиолетовые существа. Толкая друг друга, они лакали длинными языками чернильный сок. Заметив девочек, черные, синие и фиолетовые существа, забыв о своих распрях, накинулись на них. — Дев-чон-ки! Чистю-ли! Бантики да фантики! Вот мы вас сейчас умоем!..

Существа закружили над их головами, брызгали слюной, царапались и кусались. Катюша схватила полотенце и, отмахиваясь от налетающих чудовищ, закричала:

— Уходите прочь! Прочь из моего дома, мерзкие твари! Но, чем больше она махала полотенцем и сердилась, тем больше их становилось. Валюша заплакала и, в испуге, выбежала из комнаты. Пятясь назад, выбралась на лестничную площадку и Катюша. Снизу, кряхтя и охая, поднималась старушка. Заплаканные, дрожащие девочки, кинулись ей навстречу.

— Бабушка, в мой дом залетели страшные существа! Они плюются и говорят некрасивые слова. Мы никак не можем их выгнать...

— Я так и знала! — покачала головой старушка. — Вы сами их в дом принесли. — И увидев удивленные лица девочек, объяснила. — День сегодня особенный. Самый главный Дедушка Мороз вашему двору, прикрывшись шапкой-невидимкой. А по алее, ни о чем не догадываясь,

разные люди: плохие и хорошие. От дыхания Дедушки Мороза слова их превращались в цветной бисер. Вы их собрали и в дом свой принесли. Хорошие, вежливые, приятные человеческому сердцу слова, растаяв превратились в разноцветных бабочек. Они не только красивы, но даже источают аромат луговых цветов. А вот злые, завистливые слова царапают душу и портят людям настроение. А уж бранные слова и вовсе дурно пахнут.

— Что же нам делать, бабушка? Они не хотят улетать. Я хотела их выгнать, а их еще больше стало.

— Выгоняя их, ты кричала на них, сердилась и даже грозилась. Одним словом, вела себя так, как ведут себя невоспитанные люди. Тем самым, ты преумножила зло. А ты бы вежливо попросила их уйти. Ну-ка, вспомните красивые слова. Ну, те, которые говорит вам мама... Девочки растерянно смотрели на старушку и силились что-то вспомнить. Но как назло в голову приходили совсем не те слова и девочки опустили головки. —

Вспомнила! Моя бабушка всегда говорит мне ласковые слова. От них даже веет теплом. — Мы попробуем, — неуверенно сказала Катя.

— Попробуйте, милые, попробуйте. Только при этом улыбайтесь, как можно ласковее. Девочки переглянулись и робко вошли в прихожую. Мерзкие существа уже летали по всей квартире, оставляя на всем грязные пятна

. — Здравствуйте, гости дорогие! — стараясь придать своему голосу приветливый оттенок, сказала Катюша первое, что пришло в голову. — Добро пожаловать! Как поживаете? Существа тут же замерли на лету и уставились на девочек широко открытыми глазами. — Лапушки вы мои! Замерзли вы, наверное. А мы вас чаем угостим, с конфетами и баранками... — подражая своей бабушке, приговаривала Валюша.

Но гости чай пить не захотели. Они пробовали кривляться, насмехаться над вежливыми девочками, но те будто и не слышали их издевок. И случилось чудо. Чем больше подружки приятные слова говорили, тем чаще в квартире раздавались хлопки, похожие на звуки лопающихся воздушных шариков. Все меньше и меньше становилось гостей. Вскоре и вовсе не стало. «А мамина скатерть?» — вспомнила Катки бежала в комнату.

На скатерти все еще красовалось огромное чернильное пятно. Девочке так жаль стало свою мамочку, ведь она очень огорчится, увидев это пятно, что слезы навернулись на глаза. Две слезинки упали на пятно, и оно задымилось. Легкое фиолетовое облачко поднялось над столом и рассеялось. Скатерть опять стала белой. И грязные подушке, стенах и на полу стали исчезать, под жарким солнцем.

— Пойдем, поблагодарим бабушку! — вспомнила о старушке Валюша. Но бабушки на лестничной площадке уже не было. Катюша замкнула дверь, и они побежали к соседний подъезд. Обойдя все комнаты и везде и всюду, бабочек они не нашли. Только луговой аромат все еще хранил в себе при приятные воспоминания.

— Как ты думаешь, если мы завтра об расскажем в классе, нам поверят? — спросилась Катюша

. — Не знаю. Но теперь-то я знаю чем пахнут слова, — вдыхая приятный запах и жмурясь от удовольствия, ответила Валюша.

Беседа по сказке:

- Чем привлекли ваше внимание девочки Танюша и Валя?
- Они привлеклись красотой и необычностью дня.
- Что мы узнали о взаимоотношениях этих девочек?
- Они лучшие подружки, которые всегда вместе и доверяют друг другу.
- Почему они решили, что день сегодня необычный? Как это характеризует их?
- Они увидели красоту вокруг себя, что свидетельствует о том, что они способны замечать и ценить прекрасное.
- Что привлекло внимание Вали?
- Вали заинтересовалась красивым бисером и решила собирать его.
- Почему Катя не стала собирать бисер вместе с Валею, а обратила своё внимание на крупный бисер?
- Вероятно, Катя заинтересовалась крупным бисером, потому что он казался ей более интересным или ценным.
- Кого не заметили девочки на аллее, и чем это помогло им самим понять, что значат слова в нашей жизни?
- Девочки не заметили старушку на аллее, но это помогло им осознать, что слова могут оказать большое влияние на жизнь людей и настроение.
- Что увидели девочки, когда после библиотеки зашли к Вале?
- Они увидели, что у Вали дома произошло чудо - все обычные вещи стали из драгоценного материала.
- В чем заблуждались подружки?
- Они заблуждались, думая, что Вала обладает волшебной силой, позволяющей делать обычные вещи ценными.
- Что же представилось их взору у Кати?
- У Кати представилась картина, где она важная и красивая героиня, окруженная волшебством.
- Почему они вынуждены были убежать из дома?
- Они были вынуждены бежать из дома, чтобы спастись от людей, которые начали их преследовать из-за красивой одежды.
- Какое происходящее чудо помогла им объяснить старушка?
- Старушка объяснила им, что чуда не существует, а все произошло из-за их измененного восприятия мира.
- Какой вывод сделали девочки по происходящему?
- Они поняли, что настоящая красота и счастье находятся внутри нас, а не во внешних материальных вещах.
- "Так зачем мы читали эту сказку?"
- Мы читали эту сказку, чтобы понять, что внутренняя красота и ценности гораздо важнее, чем внешние материальные показатели.

Занятие 5. «Мои внутренние друзья и мои внутренние враги»

- Вступительное слово о том, что эмоции - это нормальное и естественное состояние каждого человека. Они помогают нам выражать свои чувства и реагировать на окружающую среду.

- Обсуждение различных эмоций: радость, грусть, злость, страх и т.д. Попросите учащихся рассказать, когда они последний раз испытывали каждую из этих эмоций.

- Предлагайте учащимся примеры ситуаций и попросите их определить, какая эмоция может возникнуть в таких ситуациях. Например: когда вас обижают, когда вы празднуете день рождения, когда вы видите что-то очень страшное и т.д.

- Разделите класс на пары и попросите учащихся изображать разные эмоции друг перед другом. Остальные ученики должны угадать, какую эмоцию изображает каждая пара.

- Обсуждение того, как правильно управлять и контролировать свои эмоции. Позитивные стратегии включают в себя дышать глубоко, считать до десяти, искать поддержку у близких людей и так далее.

- Пригласите учащихся поделиться своими личными стратегиями управления эмоциями. Можно провести короткую дискуссию о том, как эти стратегии могут быть полезными в различных ситуациях.

- Заключительное слово, в котором подчеркните важность понимания своих эмоций и умения владеть ими. Предложите учащимся применять изученные стратегии управления эмоциями в повседневной жизни.

Обсуждение понятия «эмоции» проходит в рамках анализа плаката со схематичным изображением эмоций. Психолог обобщает ответы учащихся и предлагает определение эмоций как выражение нашего отношения или чувства к тому, что происходит вокруг нас или внутри нас.

Также обсуждается вопрос о том, могут ли эмоции нанести человеку вред. Отмечаются эмоции, которые можно назвать врагами, такие как злость, агрессия, насмешка и т.д. При этом подчеркивается, что даже выражение лица становится неприятным, если человек становится рабом своих внутренних врагов, и общение с такими людьми тоже становится неприятным.

Далее учащимся предлагается назвать положительные эмоции, которые могут помочь в борьбе с внутренними врагами. Это радость, нежность, доброжелательность, спокойствие, уверенность и т.д.

Предлагаются различные способы побороть своих внутренних врагов, такие как досчитывание до 20, нахождение в одиночестве, улыбка, мышление о хорошем, написание на бумаге и разорвание ее.

Дальше описывается игра «угадай эмоцию», в которой участники пытаются угадать, какие эмоции изображены на плакате. Также участвуют в игре «назови эмоцию», передавая мяч по кругу и называя эмоции, которые мешают или помогают общению.

И, наконец, описывается игра «изобрази эмоцию», в которой эмоции выражаются с помощью движений, мимики, жестов и интонации. Участникам раздаются карточки с написанными на них эмоциями, и один из них пытается изобразить свою эмоцию без слов, а остальные должны угадать, какую именно эмоцию он изображает.

Участникам можно предложить выполнить следующие задачи:

1. Заполнить бланк, оценивая интенсивность (от 1 до 10) каждой эмоции в зависимости от того, насколько часто они испытываются.

2. Обсудить вопрос, являются ли эти эмоции для них врагами и нужно ли учиться управлять ими.

3. Поделиться своими идеями о том, как можно научиться управлять эмоциями. Можно обсудить методы регуляции эмоций, такие как медитация, практика осознанности, психотерапия и т.д.

4. Записать выводы, сделанные ведущим, в тетрадях участников.

Ключевым моментом этого упражнения является осознание важности управления эмоциями и обсуждение методов, которые помогают развить эту навык. Участники могут осознать, что эмоции не всегда контролируют их жизнь, и есть способ выйти из негативного круга.

Притча «Слухи»

Один человек ходил по округе, проклиная священника и распространяя о нём по всему приходу лживые,

злые слухи. В один прекрасный день он почувствовал раскаяние и, придя к священнику, попросил у него

прощения. Он сказал, что готов на всё, чтобы загладить свой грех. Священник сказал ему, чтобы он взял у

себя дома подушку, распорол её и выпустил перья на ветер. Просьба была довольно странной, но

выполнить её не составило труда.

Сделав, как ему было сказано, он вернулся и доложил об этом священнику.

— А теперь, — сказал священник, — иди и собери все перья. Хотя раскаяние твоё, как и желание исправить

причинённое зло, искренне, но возместить ущерб, причинённый твоими словами, так же невозможно, как

собрать пущенные по ветру перья.

Притча о зависти и злости

Один старый мастер боевых искусств решил больше никогда не биться. Но однажды его все-таки вызвал на

бой один нахальный юный воин, который считал, что он куда искуснее и сильнее.

Однако, старый мастер просто сидел, и никак не реагировал на нахала. Тогда воин принялся оскорблять его, и его предков, чтобы спровоцировать мастера, но и это ему не помогло. В конце концов юный воин отчаялся и ушел.

Ученики мастера были удивлены действиями своего учителя, многие начали его осуждать:

— Неужели вам не дорога ваша честь и честь ваших предков?

Тогда старый мастер сказал:

— Когда вам дарят подарок, а вы его не принимаете, то кому тогда принадлежит это подарок?

— Конечно тому, кто его дарит!

— Так же дела обстоят с завистью, злостью и ненавистью. Если мы их не принимаем, они остаются у дающего.

Притча о двух волках

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину.

— В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло — зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь... Другой волк представляет добро — мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность... Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

— А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

— Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

Владеть своими эмоциями это значит:

— уважать права других;

— проявлять терпимость к чужому мнению;

— не причинять вреда и не совершать насилия;

— мириться с чужим мнением;

— не возвышать самого себя над другими;

— уметь слушать.

Анализ занятия

Что для вас было новым на занятии? Что было уже известно?

Что понравилось на занятии? Что бы вы хотели изменить? Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.