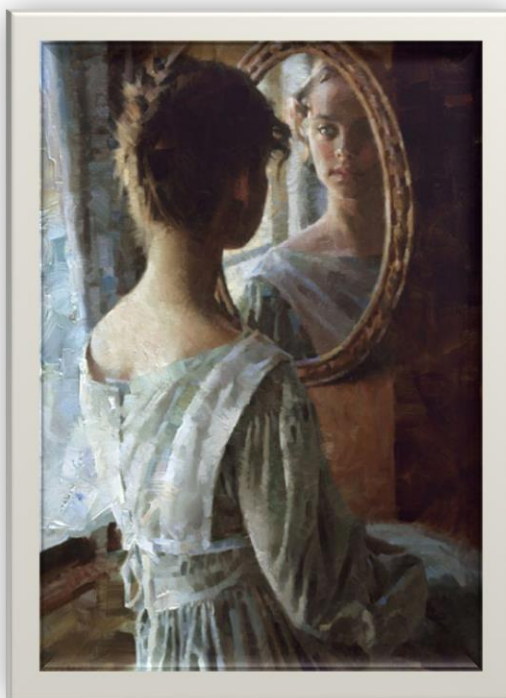


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение для детей,
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи
«Центр психолого-медико-социального сопровождения»

Программа
лекционно-практических занятий,
направленных на формирование положительного
физического образа «Я»
у девочек подросткового возраста
«Зеркало»



Составитель:
Зайцева Елена Викторовна
педагог-психолог

Ленинск-Кузнецкий муниципальный район

2013 г

Пояснительная записка

Современная гуманизация образования, концентрирующая внимание исследователей и педагогов-практиков на личности ребёнка, стала побудительным мотивом интереса психологов к процессу физического воспитания детей и подростков, в основе которого здоровье и здоровый образ жизни. Поскольку здоровый образ жизни не даётся детям изначально, а связан с персональным выбором, то основным психологическим механизмом, адекватным этому уровню жизнедеятельности, является самосознание, в частности такое образование, как физическое «Я».

Поведение человека всегда, так или иначе, соотносится с его представлениями о самом себе и о том, каким он должен быть. В исследованиях Р.Бернса, С.Фишера, П.Шильдера и др. подчёркивается, что размеры тела и его форма служат важнейшим источником формирования представления о собственном Я. Принятие себя предполагает принятие своего тела со всем, что отпущено человеку природой. Отношение к себе с точки зрения довольства или недовольства своим телом, к различным его частям и индивидуальным особенностям является существенным компонентом сложной структуры самосознания и имеет огромное влияние на самоуважение и самореализацию личности во всех сферах жизни. Проблеме ценностного отношения к собственному физическому Я уделяли внимание и отечественные психологи. Так, И.И. Чеснокова определила зависимость развития самооценки личности от восприятия ею собственной внешности; О.Т.Соколова описала ряд нарушений схемы тела и их негативное влияние на самочувствие личности подростка; Р.В.Моляко ставила акцент на определении социальных факторов влияния (отношение семьи, сверстников и влияние моды, СМИ) на становление образа собственного тела девушек юношеского возраста и др.[16]

В современном стандарте успешной личности телесная красота занимает одно из лидирующих мест. Общество и культура диктуют свои нормы правильного и красивого облика человека, настаивая на том, что он

будет успешен в каждой из областей своих жизненных интересов, если внешне привлекателен. Таким образом, в сознании большинства людей искусственно завышается значимость внешности, вне зависимости от социальной роли и статуса. Лица и тела моделей, улыбающихся с обложек и экранов, не имеют ничего общего с повседневной жизнью. Они призваны создать иллюзию, что каждый может быть таким же красивым и счастливым, как «та девушка из рекламы». В реальности только 10-15 % женщин обладают параметрами манекенщиц. Иногда эти параметры исключают физическую возможность зачать и родить ребенка, то есть они не только далеки от нормальных размеров среднестатистической женщины, но и от какого-либо соответствия ее биологической функции. Такое воздействие является негативным и агрессивным, так как навязываемый эталон красоты не достижим для большинства людей.[17]

С внешностью связаны многие переживания подростков. Старшеклассницы, проводящие долгие часы перед зеркалом или уделяющие непропорционально много внимания нарядам, делают это в большинстве случаев не из самодовольства, а из чувства тревоги. Броские наряды, прическа – это средство получить подтверждение, что волнения напрасны, что они могут привлекать. Эмоциональная реакция подростка на происходящие с ним телесные изменения играет в его жизни не меньшую роль, чем сами эти изменения. Подростки начинают усиленно заботиться о своей внешности; их волнуют такие вопросы, как собственная привлекательность, телосложение, вес. Они внимательно следят за тем, нормально ли развиваются. Образ «Я» в это время нестабилен, менее позитивен по сравнению с младшим школьным возрастом, что является следствием несформированности образа тела, его неустойчивости в сознании подростка. Образ тела – это визуальное представление собственного тела, которое мы формируем в своем сознании (П.Шильдер). Иначе говоря, это то, каким тело предстает перед нами. Шильдер рассматривает образ тела как нечто, находящееся в состоянии постоянного развития или изменения. У

девочек эти процессы выражены сильнее, чем у мальчиков, так как внешность для них является более значимой. Отношение к телу играет существенную роль в социальной адаптации девочек подросткового и юношеского возраста на всех стадиях их взросления, а также отражается на физическом и психическом здоровье в целом. Особенности физического развития могут быть причиной снижения у них самооценки и самоуважения, а также приводить к страху отрицательной оценки их со стороны окружающих. Недостатки внешности (реальные или мнимые) могут переживаться очень болезненно, вплоть до полного неприятия себя, устойчивого чувства неполноценности. В связи с этим обостряется внимание к мнению других и обидчивость. Физические недостатки нередко преувеличиваются. Наблюдается феномен самоотвержения, который может проявляться в мышечной зажатости, неловкости, скованности, неадекватности в поведении. [10]

Специалистами МБОУ «ЦПМСС» в 2012 году было проведено исследование, в котором приняли участие 357 девочек подросткового и юношеского возраста, учащихся школ Ленинск-Кузнецкого муниципального района Кемеровской области. Девочкам было предложено ответить на вопрос «Кто Я?». Методика свободного самоописания разработана на основе «Теста 20 ответов М. Куна и Т. Макпартленда», применялась для того, чтобы выяснить, какой смысл вкладывают девочки в понятие «Я».

Анализ суждений показал, что у девочек подросткового возраста 12-14 лет образ «Я» более размыт, неустойчив, чем у девушек 15-17 лет. Для них довольно сложной задачей было написание всех 20 суждений, в основном каждая девочка смогла написать о себе от 7 до 15 суждений. Следует отметить также довольно большой процент негруппируемых высказываний, которые являются малоинформативными, таких как «Я люблю мороженое», «Я люблю ходить по магазинам» и другие. У девушек 15-17 лет процент таких высказываний составил 7,8%, а у девочек 12-14 лет – 13,6%, что еще раз подтверждает нечеткое представление о собственном «Я». Наибольший

процент суждений связан с выделением внутренних качеств (34,4%). С той лишь разницей, что девочки-подростки чаще, чем девушки-старшеклассницы, отмечали качества, относящиеся скорее к идеальному (желаемому) «Я», чем к реальному. Были отмечены важные единичные высказывания, касающиеся познания самого себя, такие как «Я вообще сейчас себя не узнаю», «В школе я добрая, спокойная, а дома нервная», «Совсем перестали меня понимать» и другие.

Исследование показало, что девочки 12-17 лет одинаково нетерпимы к психологическому и физическому насилию, давлению на них со стороны взрослых, например: «Я не люблю, когда на меня кричат», «Мне не нравится, что меня дергают...» и др. (8,7% высказываний).

На втором месте стоит описание своего физического «Я» (19,9% высказываний), причем все они находят у себя массу недостатков, и только 2,4% суждений посвящены положительной оценке своей внешности и физических возможностей тела, например: «Я ловкая, гибкая», «Я красиво двигаюсь, танцую» и др. Интересны суждения девочек, относящиеся к теме вредных привычек: «Я ненавижу пить, курить, но я пью и курю», «Я терпеть не могу, когда рядом кто-то курит, но ничего не могу сказать» и другие. Это говорит о том, что многие употребляют алкоголь, табак под влиянием группы или давления старших друзей и знакомых. Они ведут себя неадекватно своим желаниям и интересам.

Всё это послужило основанием для создания психолого-педагогической программы лекционно-практических занятий «Зеркало», которая адресована школьницам 13-15 лет (7-9 класс). Девочки могут быть одноклассницами или учиться в разных классах.

Цель программы: формирование положительного образа физического «Я» у девочек подросткового возраста.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи:**

1. Актуализировать представления о собственной индивидуальности, её проявлениях, неповторимости у девочек подросткового возраста.

2. Развивать положительное эмоционально-ценностное отношение к собственной внешности у девочек подросткового возраста.
3. Обучить приемам саморегуляции и самоконтроля девочек подросткового возраста.
4. Расширять способы взаимодействия с окружающими, в основе которых лежат новые возможности физического «Я».
5. Воспитывать ответственное отношение к физическому и психическому здоровью.

Существует большое количество программ и форм работы с подростками, направленных на сохранение и укрепление здоровья, в основном средствами физической культуры и спорта, закаливания, или с помощью вербальных средств: рассказов, лекций, бесед. В данной программе акцент делается на развитие и утверждение позитивного образа физического «Я» с использованием таких методов групповой работы, как двигательные импровизации, ролевые игры, телесно-ориентированные упражнения, элементы психодиагностики, проективные методики. Отношение к образу физического «Я» неразрывно связано с субъективным отношением к здоровью, только личностная значимость соответствия образа физического «Я» социальному эталону вызывает стремление проявлять заботу о своём здоровье и активно пропагандировать здоровый образ жизни.

При составлении лекционно-практических занятий были использованы и переработаны материалы следующих авторов: Васильковой Ю.В. «Быть мужчиной, быть женщиной», Левашовой С.А. «Психолог и подросток: коммуникативно-двигательный тренинг», Михайловской И. «Гендерное воспитание подростков в средней школе», Добролюбовой А. «Психология красоты: тренинг привлекательности» и другие.

Продолжительность образовательного процесса – один учебный год. Реализация программы включает 5 этапов, содержащих различные виды деятельности:

1) *Подготовительный* (формулируется запрос на работу с девочками-подростками, встреча с родителями, получение разрешения на диагностическую и групповую работу, формируется группа).

2) *Диагностический* (для этого может быть использован ряд методик: опросник “Образ собственного тела” (А. Скугаревский, С. Сивуха); Тест «Кто Я?» (М.Кун, Т.Макпартленд; модификация Т.В.Румянцевой); Тест "Автопортрет" (адаптирован Р. Бернсом); Тест на самоуважение (Методика шкала М.Розенберга); тест на оценку самоконтроля в общении (М.Снайдер). Диагностика занимает два занятия в начале проведения программы. Полученные данные фиксируются и анализируются; выделяются школьницы, нуждающиеся в более углубленной диагностике.

3) *Этап групповой работы*, который реализуется в форме лекционно-практических занятий. Каждое занятие построено по определенной схеме и условно делится на 3 части: вводную, основную и заключительную. Целью вводной части является формирование благоприятного эмоционального фона, снятие напряжения, мотивация на работу. В ходе основной части реализуется главная цель занятия по определенной теме. Целью заключительной части является подведение итогов занятия, снятие усталости и возможного напряжения, обучение расслаблению. Для этого были использованы невербальные техники мышечной релаксации, саморегуляции.

Представленная программа включает 16 тем, раскрытие которых может занимать одно или несколько занятий, периодичность проведения – 1 раз в неделю, всего 36 часов.

4) *Повторная диагностическая работа* (этот этап предполагает проведение с девочками тех же диагностических процедур, что и на первом этапе с целью отслеживания эффективности групповой работы. Так же, как и в первом обследовании, этот этап занимает два занятия).

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Принятие себя, позитивный образ физического «Я».
2. Развитие когнитивной сложности образа физического «Я».

3. Овладение навыками саморегуляции.
4. Расширение способы взаимодействия с окружающими.
5. Ответственное отношение к своему психическому и физическому здоровью.

Критерии оценки планируемых результатов:

- Увеличение количества положительных характеристик о физическом «Я», отсутствие негативных высказываний при самоописании.
- Большое количество, внешний и внутренний характер выделяемых у себя качеств, отсутствие малоинформативных высказываний при самоописании.
- Овладение приёмами снятия психоэмоционального напряжения.
- Появление успехов в учёбе, спорте, общественной жизни школы.
- Соблюдение режима дня, труда и отдыха, отказ от вредных привычек.

Учебно-тематический план

№ пп	Тема занятия	Кол-во занятий	Кол-во часов
1.	Знакомство. Первичная диагностика	2	2
2.	Я расту, я меняюсь	2	2
3.	Моё тело: какая Я?	2	2
4.	Обратная связь: я о себе, другие обо мне	2	2
5.	Я в пространстве и времени	2	2
6.	На страже своих границ	2	2
7.	Телесные таланты	2	2
8.	Искусство управления собой	3	3
9.	Проявление женственности	3	3
10.	Жесты скажут за меня	2	2
11.	На лице написано	2	2
12.	Что есть красота?	2	2
13.	Жертвы красоты	1	1
14.	Путь к красоте через здоровье	2	2
15.	Стиль, мода и я	2	2
16.	Где в моём теле живёт здоровье?	2	2
17.	Подведение итогов: Свет мой, зеркальце, скажи... Заключительная диагностика	3	3
Всего		36	36

Содержание программы

№ пп	Тема занятия	Основные узловые моменты
1.	«Знакомство»	Первичная диагностика
2.	«Я расту, я меняюсь»	Психофизиологические особенности взрослеющей девочки. Личная гигиена.
3.	«Моё тело: какая Я?»	Тело – хрустальный таинственный сосуд «Я», имеющий собственную жизнь, желания, законы. Личные антропометрические показатели.
4.	«Обратная связь: я о себе, другие обо мне»	Сложившиеся установки по отношению к собственному телу, влияние окружающих на отношение к своему телу. Понятие «обратная связь»
5.	«Я в пространстве и времени»	Представления о биоритмах человека и связанных с этим индивидуальных особенностях людей. Особенности собственной работоспособности на основе теппинг-теста. Режим дня, работы и отдыха.
6.	«На страже своих границ»	Границы тела и личного пространства. О физическом и других видах насилия в семье, школе, на улице. Способы защиты, специалисты, к которым можно обратиться за помощью.
7.	«Телесные таланты»	Возможности человеческого тела; спорт, увлечения, профессии. Гимнастика мозга.
8.	«Искусство управления собой»	Средства и методы саморегуляции: самообладание, самоприказ, самоубеждение и др. Способы релаксации.

- | | | |
|-----|--|---|
| 9. | «Проявление женственности» | Женственность, женственная внешность, манеры, движения тела, голос, женственная природа. |
| 10. | «Жесты скажут за меня» | Движения женских рук: значение, приемлемые и неприемлемые жесты. |
| 11. | «На лице написано» | Мимика-показатель эмоциональности человека. Разнообразие женского взгляда. |
| 12. | «Что есть красота?» | Понятие о современном идеале женской красоты, изменение его в различные исторические периоды. Красота – сестра добра, нравственности. |
| 13. | «Жертвы красоты» | Стереотипы внешности. Диеты, хирургическое вмешательство, косметические процедуры, пирсинг и др. |
| 14. | «Путь к красоте через здоровье» | Взаимосвязь здоровья и красоты. Рекомендации по уходу за своей внешностью. Факторы формирования первого впечатления. |
| 15. | «Стиль, мода и я» | Факторы, влияющие на выбор стиля в одежде: возрастные, физические особенности; вкусы и предпочтения и др. |
| 16. | «Где в моём теле живёт здоровье?» | Пять аспектов здоровья: физическое, интеллектуальное, социальное, психическое и духовное. Репродуктивное здоровье девушки. |
| 17. | «Подведение итогов: Свет мой, зеркальце, скажи...» | Подведение итогов: какую пользу принесли занятия, анализ полученного опыта групповой и индивидуальной работы. |

Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения

Программа прошла апробацию на базе МБОУ «Панфиловская СОШ» Ленинск-Кузнецкого муниципального района Кемеровской области в период с сентября 2013 по май 2014 года. Участницами лекционно-практических занятий по программе стали 48 девочек 13-15 лет, учащиеся 7,8 и 9 класса, четыре группы по 12 человек.

По результатам первичной диагностики образ физического «Я» нестабилен, что является следствием несформированности образа тела, его неустойчивости в сознании подростка. Темы занятий составлены с учетом возрастных особенностей и интересов девочек.

Первые занятия показали важность и необходимость снятия скованности и напряжения в группах. Успешное проведение упражнений и игр, направленных на расслабление и снятие мышечных зажимов, помогло включить всех участниц в работу. На этапах обсуждения, рефлексии чаще встречались односложные ответы. Практическая часть занятий предполагает большое число упражнений и игр на расширение сферы осознания собственного тела, переживание телесной интеграции и координации, поэтому в процессе реализации основной части программы девочки овладели приёмами снятия психоэмоционального напряжения. В ходе реализации программы были получены следующие результаты: при описании себя наблюдается увеличение процента положительных высказываний, относящихся к образу физического «Я» и внутренним характеристикам, и уменьшение при этом малоинформативных высказываний (с 13,6% до 6,2% у девочек-подростков и с 7,8% до 3,2% у девушек). Были замечены и качественные изменения в формулировках предложений. Если раньше встречались лишь указания какой-либо своей особенности, например, «Я добрая», «Я ловкая», то теперь стали появляться объяснения этих характеристик: «Я добрая, потому что люблю помогать другим», «Я гибкая, могу сделать мостик».

По завершении занятий 26,3% девочек стали посещать клуб юного психолога «Интуиция», а 15,3% - спортивную секцию по волейболу, танцы. Все участницы (100%) лекционно-практических занятий отметили, что определили для себя и научились эффективным способам снятия эмоционального и физического напряжения.

Методическое обеспечение программы

Диагностический материал

1. Тест «Кто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд, модификация Т.В.Румянцевой)

Свободное самоописание «Кто Я?» Эта методика применяется для того, чтобы выяснить, что вкладывают девушки в понятие «Я». Участникам занятий предлагается ответить на вопрос «Кто Я?», они должны составить о себе до 20 предложений, начинающихся со слова «Я». Шкала анализа идентификационных характеристик включает в себя 24 показателя, которые, объединяясь, образуют семь обобщенных показателей-компонентов идентичности.[1]

2. Опросник образа собственного тела (О.А.Скугаревский, С.В.Сивуха)

Опросник образа тела (ООСТ) представляет собой психометрический инструмент, предоставляющий возможность оценки степени неудовлетворенности внешностью как составного компонента образа тела. В рамках когнитивной теории психики неудовлетворённость собственным телом имеет два компонента: оценочный (основанный на мышлении) и перцептивный (основанный на восприятии). С точки зрения авторов методики, оценочный компонент отношения к телу отражает:

- глобальную оценку тела (удовлетворенность или неудовлетворенность весом, формой тела, специфическими его частями)
- эмоции и чувства по поводу внешности
- когнитивный аспект (убеждения в отношении внешности, схема тела)
- определенное поведение (например, избегание смотреть на себя в зеркало, взвешиваться, посещать тренажерные залы).[19]

3. Тест "Автопортрет" адаптирован Р. Бернсом

По определению автопортрет – это изображение человека, созданное им самим. Изображая себя, человек воссоздает основные черты собственных телесных нужд и внутренних конфликтов. Богатая проекция личностной

динамики, проявляющаяся в рисунке, открывает для метода возможность анализа достоинств и конструктивных потенций, равно как и анализа нарушений. В процессе интерпретации «схемы тела» можно судить, полностью ли соответствует полученная графическая продукция физическим и психологическим переживаниям человека, какие органы тела несут определенный смысл, каким образом соматически закреплены и обозначены желания человека, его конфликты, компенсации и социальные установки. [16]

4. Шкала самоуважения М. Розенберга

Опросник создавался и использовался как одномерный, хотя, проведенный позднее, факторный анализ выявил два независимых фактора: самоунижение и самоуважение. Самоуважение существует и в отсутствие самоунижения, и наряду с ним, в последнем случае оно выступает в защитной функции. Показатели по опроснику связаны с депрессивным состоянием, тревожностью и психосоматическими симптомами, активностью в общении, лидерством, чувством межличностной безопасности, отношением к испытуемому его родителей. [21]

5. Тест на оценку самоконтроля в общении (М.Снайдер)

Целью автора было создание опросника измерения индивидуальных различий в способности человека управлять своим поведением и выражением своих эмоций. В основу опросника был положен список из 10 утверждений, которые затрагивают:

- озабоченность социальной пригодностью своего образа;
- способность контролировать и модифицировать свое экспрессивное поведение;
- степень, в которой экспрессивное поведение респондента постоянно в различных ситуациях.

Люди с высоким коммуникативным контролем, по Снайдеру, постоянно следят за собой, хорошо знают, где и как себя вести, управляют выражением своих эмоций. Вместе с тем у них затруднена спонтанность самовыражения,

они не любят непрогнозируемых ситуаций. Их позиция: «Я такой, какой я есть в данный момент». Люди с низким коммуникативным контролем более непосредственны и открыты, у них более устойчивое Я, мало подверженное изменениям в различных ситуациях. [11]

Примерные упражнения для реализации программы

1. Упражнения, направленные на осознание связи между психикой и телом, понимание важности языка тела, развитие чувствительности к невербальным средствам общения

- «Холодное-горячее»

Цель: развитие воображения, внимания к тактильным ощущениям

По кругу из рук в руки передаётся мячик или другой предмет, который в зависимости от инструкции может быть холодным, горячим, колючим, пушистым, скользким. Потом все представляют, что это ароматная роза, и нюхают её. В зависимости от фантазии ведущего и участников, предметы и запахи могут быть самыми разнообразными.

- «Скульптор»

Цель: внимание к телесным проявлениям и владение телом, развитие фантазии

Один из участников изображает из себя скульптуру и говорит её название ведущему. Все участники по очереди входят в комнату, называют увиденную скульптуру и достраивают её с помощью своего тела. При обсуждении необходимо выяснить, как ощущал себя каждый участник, будучи частью скульптуры, что ему помогало, а что мешало.

- Упражнение «Разыскивается»

Цель: развитие умения выделять в себе и замечать в других яркие индивидуальные черты.

Многие видели американские фильмы, где в каждом городке бросаются в глаза расклеенные портреты с надписью «Разыскивается преступник». Как выглядели бы наши лица на этих портретах?

Участники парами рассказывают друг против друга и рисуют портрет партнера, между собой не переговариваются. Пытаются указать внутренние качества партнера, которые заметили. Затем портреты предоставляют группе, нужно угадать, кто нарисован. (30 мин)

2. Упражнения, направленные на освоение навыка телесного и чувственного осознания

- «Поднять камень»

Цель: почувствовать своё тело, размяться

Участники распределяются в группы по три человека. Один ложится и напрягает мышцы. Он лежит как большой продолговатый камень. Двое других должны этот «камень» поднять. Обычно берут за плечи, слегка придерживая спину, и, если лежащий сильно напрягся, поставить его на ноги нетрудно.

- «Улитка»

Цель: настройка на целостное ощущение тела и концентрация внимания одновременно на разных его частях

Упражнение проводится в парах. Один человек закрывает глаза, становится «улиткой» и начинает медленно перемещаться в пространстве. Партнёр останавливает перемещения «улитки» касанием любой точки её тела. В ответ на прикосновение «улитка» автоматически «прячет» отмеченную часть тела и, пытаясь избежать нового контакта, меняет траекторию своего движения. Через 5 минут партнёры меняются ролями.

- «Раскрашивание контура человека»

Цель: внимание к собственным чувствам и переживаниям, установление связи между чувством и его проявлением в теле

Участникам раздаются листы бумаги с контурами человека. Под медитативную музыку группе предлагается раскрасить контур человека, используя разные цвета, вспоминая свои ощущения в теле после того или иного упражнения.

3. *Упражнения, направленные на развитие поведенческой пластичности, расширение диапазона и потенциала движений*

- «В мире животных»

Цель: осознание языка своего тела в процессе взаимодействия

Упражнение проходит в два этапа. Вначале ведущий предлагает участникам представить себя животным, с которым каждый себя ассоциирует. После этого найти в помещении место, где было бы удобно и комфортно. Когда участники готовы, по хлопку ведущего все преобразуются и входят в роль своего животного, как если бы они гуляли в лесу или джунглях. Участники должны максимально выразить повадки и положение тела, которые характерны для выбранного ими животного. Если есть желание, то животные взаимодействуют друг с другом. Принимаются все проявления эмоций, вплоть до агрессии (но без телесного контакта). Упражнение проводится без слов, но можно мурлыкать, рычать, лаять и т.д.

2-й шаг: участники представляют себя зверем, который является для них антиподом (например, уверенный в себе человек изображает пугливого зайца). Упражнение повторяется сначала. После его завершения в группе обсуждаются ощущения и переживания, происходившие во время упражнения.

- «Разные походки»

Цель: осознание тела, расширение диапазона и потенциала движений

Ведущий показывает группе, каким образом любая часть тела может быть ведущей точкой движения, а тело – ведомым. Например, ведущая точка – это нос. Каждый участник должен почувствовать, как нос увлекает его за собой, ведёт всё тело. Участники передвигаются в пространстве. Ведущей точкой может быть живот, правое ухо, левый локоть и любая другая часть тела.

- «Самолёты»

Цель: развитие умения ориентироваться в пространстве, умение двигаться в коллективе

Выбирается точка, которая является центром помещения для занятий. Каждый участник изображает самолёт. Задача – «пролететь» по центру, не задев друг друга. Усложнение задания заключается в уменьшении пространства для движения.

4. Упражнения, направленные на расслабление и снятие мышечных зажимов

- Упражнение «Растопить узоры на стекле»

Цель: обучение расслаблению через дыхание.

Глубоко вдохните, не поднимая плечи, направьте воздух в живот, при выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струится, как будто бы вы собираетесь растопить узоры на стекле или губами рассеять семена растений. Вы чувствуете, как ваше теплое дыхание струится через губы. Повторите несколько раз.(5 мин)

- Упражнение «Пирог»

Цель: расслабиться, стать внимательнее друг к другу.

Участникам нужно снять часы, кольца и другие острые предметы. Психолог предупреждает, что лежащего нельзя мять в области печени. Одного из участников заворачивают в покрывало и кладут на живот. Остальные его мнут, словно тесто для пирога. Сначала «очищаем стол» - гладим плечи, спину, затем посыпаем мукой и начинаем потихоньку мять тесто, еще посыпаем – мнем сильнее, затем посыпаем маком и изюмом – похлопываем пальцами, еще мнем и месим. Затем пирог «ставят в печь» - лежащего разворачивают и придавливают разогретыми ладонями, можно шипеть, чтобы пирог хорошо «пропёкся». Обычно «пирог» сам сообщает, когда «готов». (10 мин.)

План-конспект занятия № 6 по теме: «На страже своих границ»

Цель: формирование представлений у девочек-подростков о границах тела и личного пространства.

Задачи (направлены на участников):

1. Выявить сущность понятий «телесные границы», «личное пространство»;
2. Информировать о потенциально опасных ситуациях, связанных с нарушением личного пространства;
3. Развивать представления о способах поведения в потенциально опасных ситуациях, связанных с нарушением личного пространства

Целевая группа: подростки 14-15 лет.

Количество: 12 человек.

Гендерный состав: девочки.

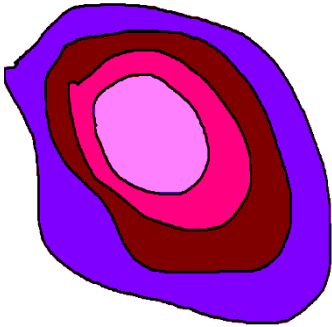
Оборудование:

- 13 мягких стульев,
- таблички с описанием ситуаций нарушения личного пространства,
- календарики с номером детского телефона доверия,
- шпагат 20 м.,
- фигурки с изображением людей,
- набор метафорических карт «Она»,
- 3 зонта,
- игрушка «Гадалка».

Содержание занятия:

Этап занятия	Вид деятельности	Содержание
1.Организа- ционный момент	1.Упражнение «Здравствуйте, это Я!» <u>Цель:</u> приветствие участниц, создание благоприятной атмосферы	Участницы группы вытягивают в слепую по одной карте из комплекта метафорических карт «Она» Камиллы Крюгер и в общем кругу рассказывают о себе через призму выбранного сюжета «Я такая же»..., «Я так же...».
2.Тема занятия	1.Озвучивание темы	«На страже своих границ» - так звучит тема нашего занятия. Где же проходят наши границы? Вы

	<p>2.Игра-энергизатор «Дождик»</p> <p><u>Цель:</u> снятие скованности и напряжения, создание ситуации для дальнейшего общения</p> <p>3.Рефлексия (беседа)</p>	<p>сегодня узнаете, увидите и почувствуете на занятии.</p> <p>Психолог играет роль Солнца-Грозы, 3 человека держат зонты, остальные девочки гуляют в парке. Когда светит Солнце (руки над головой в виде шара) – все гуляют, когда гремит гром, все бегут прятаться под зонты. Затем один зонт убирается, всё повторяется, в конце остаётся только один зонт.</p> <p>- Понравилась игра? Что именно? - Что не понравилось? - По сколько человек было стоять комфортнее всего под зонтом?</p>
<p>3.Основной этап</p>	<p>1.Рассказ</p>	<p>Где проходят границы нашего тела? (кожа, верхний слой эпидермис - покрывающий). У каждого человека есть своё личное пространство, так называемый «воздушный пузырь», который всегда окружает человека. Личное пространство можно разделить на четыре пространственные зоны (выкладываем с помощью шпагата). Интимная (розовая 15-45 см) – эта зона воспринимается как личная собственность, вторгаться в эту зону могут только самые близкие люди – родственники, родители, личная (красная 46- 112 см) – это расстояние, на котором мы предпочитаем держаться от других людей на вечеринках, во время общения или на работе, социальная (бордовая 112-360)- держимся от незнакомых людей, сантехников, плотников, почтальонов, продавцов, всех тех, кого мы не знаем; публичная (фиолетовая более 360 см) – когда мы обращаемся к группе людей (рис</p>

	<p>2. Упражнение «Мои границы»</p> <p><u>Цель:</u> информирование о личных границах и пространственных зонах</p>	<p>1).</p>  <p>Каждой участнице по очереди предлагается занять место в центре кругов, после чего распределить по зонам фигурки, обозначающие различных людей (родители, врач, учитель, одноклассники, близкая подруга и т.д)</p> <p><u>Обсуждение:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Как понять, что границы нарушены? (Все по-разному: визуально – увидеть, близко подошёл, услышать – громко говорит, много говорит, почувствовать - резкий неприятный запах, длительное прикосновение, навязчивые действия, раздражение). <p><u>Выход из ситуации (работа в группах):</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приблизившись и что-то рассказывая, подруга начинает крутить пуговицу на вашем пиджаке. (Возможный выход: сделать шаг назад, мягко опустить руку, сказать: «осторожно, она может оторваться, а я хотела бы выглядеть на все 100%») 2. Одноклассница очень сильно надушилась. (пересесть на другое место) 3. Одноклассница любит брать вас под локоть, когда идёт по коридору. (Сказать, что я так не люблю ходить,
	<p>3. Упражнение «Оберегая границы»</p> <p><u>Цель:</u> формирование представлений о способах поведения в потенциально опасных ситуациях, связанных с</p>	

	нарушением личного пространства	мне неудобно)
4.Подведе ние итогов занятия	1.Рефлексия	<p>Игра «Гадалка» складывается из бумаги (авт.Бэбкок). На лепестках написаны вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что было самое интересное на занятии? 2. Что было самым полезным? 3. Что показалось удивительным? 4. Как себя чувствовала на занятии? 5. Чему научилась на занятии? 6. Что запомнилось? 7. Что порадовало на занятии? 8. Что узнала на занятии? <p>Девочки называют любую цифру от 1 до 5 и цвет (жёлтый, синий, красный, зелёный).</p> <p>Заключение:</p> <p>Мы с вами обсудили ситуации, когда человек ненамеренно, без злого умысла мог нарушить ваши границы. Бывают такие случаи, когда намеренно вторгаются в ваше личное пространство, и вы сами не знаете, как правильно поступить. Тогда нужно обратиться за помощью к близким, родным, кому доверяете.</p> <p>Закладки с номером детского телефона доверия раздаю девочкам.</p>

Список использованной литературы

1. Александровская, Э.М. Современная девушка: как стать успешной и счастливой [Текст]: программа развития социальных навыков у девочек-подростков/ Э.М. Александровская, Н.И. Кокуркина, Л.В. Толчинская. – М.: ВАКО, 2014.- 144с.
2. Басаргина, Д.В. Игры в тренинге [Текст]: любимые рецепты успешного тренера / Д.В. Басаргина, Т.В. Семёнова.- СПб.: Речь, 2010.- 174с.
3. Большая энциклопедия [Текст]: жизнь и здоровье женщины/ гл. редактор Г.А. Непокойчицкий.- М.: АНС: АСТ: Астрель, 2009.- 1120с.
4. Василькова, Ю.В. Быть мужчиной. Быть женщиной [Текст]: тренинг полоролевой идентичности для подростков/ Ю.В.Василькова.- СПб.: Речь, 2010.- 126с.
5. Венщикова, И.А. Раскрытие женственности и обретение уверенности в себе [Текст]: программа тренинга/ И.А. Венщикова, Д.А.Кауппонен.- СПб.: Речь, 2014.- 192с.
6. Горбунов, Г.Д. Взаимосвязь развития двигательных качеств и психических процессов у старших школьников [Текст] / Г.Д.Горбунов, А.Т.Горшкова.- СПб.: Речь, 1996.- 122с.
7. Карнеги, Д. Как преодолеть тревогу и стресс [Текст] / Д. Карнеги.- Минск: Попурри, 2011.- 208с.
8. Кашапов, Р. Типология личности, или Какие мы разные [Текст] / Р. Кашапов.- М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2002.- 320с.
9. Кипнис, М. Тренинг коммуникации [Текст]: действенный тренинг/ М.Кипнис.- М.: Ось-89, 2006.- 128 с.
10. Кон, И.С. Психология ранней юности [Текст]: И.С. Кон.- М.: Просвещение, 1989.- 256с.
11. Кулахметова, Т.В. Женщине на каждый день [Текст]/ Т.В. Кулахметова.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003.- 160с.

12. Левашова, С.А. Психолог и подросток [Текст]: коммуникативно-двигательный тренинг/ С.А. Левашова. - Ярославль: Академия развития, Академия Холдинг, 2002.- 160с.
13. Ли, Д. Практика группового тренинга [Текст] / Д. Ли.- СПб.: Питер, 2002.- 224с.
14. Маленькие секреты больших девочек [Текст] / авт.- сост.: И.И. Соковня.- М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1999.- 320 с.
15. Мир мужественности, женственности и красоты [Текст]: элективный курс. 8-9 классы / авт.-сост. Н.Н. Лубянова.- Волгоград: Учитель, 2007.- 220с.
16. Нечитайло, Т.А. Генезис образа физического Я в подростковом возрасте [электронный ресурс]: Т.А. Нечитайло.- Киев, 2010.- Режим доступа: <http://avtoreferati.ru>
17. Пиз, А. Язык телодвижений [Текст] / А. Пиз.- М.: Эксмо, 2002.- 272с.
18. Психогимнастические упражнения для школьников [Текст]: разминки, энергизаторы, активаторы/ авт.-сост. М.А.Павлова.- Волгоград: Учитель, 2009.- 87с.
19. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога [Текст]: учеб. пособие: Кн.2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения / Е.И. Рогов.- М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. — 480с.
20. Родионов, В.А. Я и все-все-все [Текст]: тренинговые занятия по формированию социальных навыков для учащихся 5-9-классов/ В.А. Родионов.- Ярославль: Академия развития, академия Холдинг, 2002.- 240с.
21. Румянцева, Т.В. Психологическое консультирование [Текст]: диагностика отношений в паре / Т.В. Румянцева. – СПб.: Речь, 2006.- 103с.
22. Сиротюк, А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников [Текст]: практическое пособие / А.Л.Сиротюк.- М.: АРКТИ, 2010.- 60с.

23. Скугаревский, О.А., Сивуха С.В. Образ собственного тела [Текст]: разработка инструмента для оценки / О.А. Скугаревский, С.В. Сивуха // Психологический журнал.- 2006.- № 2
24. Тест-опросник «Шкала самоуважения Розенберга» [электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.psihu.net>
25. Формирование здорового образа жизни российских подростков [Текст]: для классных руководителей 5-9 классов: учеб.-метод. пособие / под ред. Л.В. Баль, С.В. Барканова.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.- 192с.
26. Черникова, Т.В. Возраст первой любви. Воспитание чувств [Текст]: классные часы и клубные занятия для старшеклассников: методическое пособие / Т.В. Черникова, И.В.Камышанова.- М.: Глобус, 2006.- 183с.

Аннотация программы

Здоровый образ жизни не даётся детям изначально, а связан с персональным выбором, то основным психологическим механизмом, адекватным этому уровню жизнедеятельности, является самосознание, в частности такое образование, как физическое «Я».

Поведение человека всегда, так или иначе, соотносится с его представлениями о самом себе и о том, каким он должен быть. Принятие себя предполагает принятие своего тела со всем, что отпущено человеку природой. Отношение к себе с точки зрения довольства или недовольства своим телом, к различным его частям и индивидуальным особенностям является существенным компонентом сложной структуры самосознания и имеет огромное влияние на самоуважение и самореализацию личности во всех сферах жизни.

С внешностью связаны многие переживания подростков. Старшеклассницы, проводящие долгие часы перед зеркалом или уделяющие непропорционально много внимания нарядам, делают это в большинстве случаев не из самодовольства, а из чувства тревоги. Эмоциональная реакция подростка на происходящие с ним телесные изменения играет в его жизни не меньшую роль, чем сами эти изменения. Подростки начинают усиленно заботиться о своей внешности; их волнуют такие вопросы, как собственная привлекательность, телосложение, вес. Они внимательно следят за тем, нормально ли развиваются. Образ «Я» в это время нестабилен, менее позитивен по сравнению с младшим школьным возрастом, что является следствием несформированности образа тела, его неустойчивости в сознании подростка. Образ тела – это визуальное представление собственного тела, которое мы формируем в своем сознании (П.Шильдер). Иначе говоря, это то, каким тело предстает перед нами. Шильдер рассматривает образ тела как нечто, находящееся в состоянии постоянного развития или изменения. У девочек эти процессы выражены сильнее, чем у мальчиков, так как внешность для них является более значимой. Отношение к телу играет

существенную роль в социальной адаптации девочек подросткового и юношеского возраста на всех стадиях их взросления, а также отражается на физическом и психическом здоровье в целом. Особенности физического развития могут быть причиной снижения у них самооценки и самоуважения, а также приводить к страху отрицательной оценки их со стороны окружающих. Недостатки внешности (реальные или мнимые) могут переживаться очень болезненно, вплоть до полного неприятия себя, устойчивого чувства неполноценности. В связи с этим обостряется внимание к мнению других и обидчивость. Физические недостатки нередко преувеличиваются. Наблюдается феномен самоотвержения, который может проявляться в мышечной зажатости, неловкости, скованности, неадекватности в поведении.

Всё это послужило основанием для создания психолого-педагогической программы лекционно-практических занятий «Зеркало», которая адресована школьницам 13-15 лет (7-9 класс). Девочки могут быть одноклассницами или учиться в разных классах.

Цель программы: формирование положительного образа физического «Я» у девочек подросткового возраста.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи:**

1. Актуализировать представления о собственной индивидуальности, её проявлениях, неповторимости у девочек подросткового возраста.
2. Развивать положительное эмоционально-ценностное отношение к собственной внешности у девочек подросткового возраста.
3. Обучить приёмам саморегуляции и самоконтроля девочек подросткового возраста.
4. Расширять способы взаимодействия с окружающими, в основе которых лежат новые возможности физического «Я».
5. Воспитывать ответственное отношение к физическому и психическому здоровью.

При составлении лекционно-практических занятий были использованы и переработаны материалы следующих авторов: Васильковой Ю.В. «Быть мужчиной, быть женщиной», Левашовой С.А. «Психолог и подросток: коммуникативно-двигательный тренинг», Михайловской И. «Гендерное воспитание подростков в средней школе», Добролюбовой А. «Психология красоты: тренинг привлекательности» и другие.

Продолжительность образовательного процесса – один учебный год. Представленная программа включает 16 тем, раскрытие которых может занимать одно или несколько занятий, периодичность проведения – 1 раз в неделю.

Ожидаемые результаты реализации программы:

6. Принятие себя, позитивный образ физического «Я».
7. Развитие когнитивной сложности образа физического «Я».
8. Овладение навыками саморегуляции.
9. Расширение способы взаимодействия с окружающими.
10. Ответственное отношение к своему психическому и физическому здоровью.

Критерии оценки планируемых результатов:

- Увеличение количества положительных характеристик о физическом «Я», отсутствие негативных высказываний при самоописании.
 - Большое количество, внешний и внутренний характер выделяемых у себя качеств, отсутствие малоинформативных высказываний при самоописании.
 - Овладение приёмами снятия психоэмоционального напряжения.
 - Появление успехов в учёбе, спорте, общественной жизни школы.
- Соблюдение режима дня, труда и отдыха, отказ от вредных привычек.

Материалы, иллюстрирующие реализацию указанной программы в образовательном учреждении



Фото 1 Использование метафорических ассоциативных карт



Фото 2 Упражнение, направленное на освоение навыка телесного и чувственного осознания



Фото 3 Упражнение, направленное на расслабление и снятие мышечных зажимов



Фото 4 Игра-энергизатор «Дождик»



Фото 5 Упражнение «Мои границы»