

Комитет по образованию Администрации г. Санкт-Петербурга
Центр психолого-медико-социального сопровождения
Калининского административного района

Копия верна.
Директор ГОУ ЦПМСС
Калининского района



СОГЛАСОВАНО

Зав. кафедрой психологии
СПбГУИМ

[Signature]
А.К. Колеченко
«18» 12 2002 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЦПМСС
Калининского района

[Signature]
О.В. Баранова
«18» 12 2002 г.

Образовательная программа

**“Обучение детей 10 – 12 лет с нарушениями поведения
импульсивного и конфликтного характера решению проблем и
саморегуляции”**

Составитель: Попов А.Н.,

педагог-психолог высшей квалификационной категории

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2003

Пояснительная записка

Актуальность программы

Известно, что дети, страдающие от последствий различных нарушений нервной системы (СДВГ, ММД, ПЭП и др.) обнаруживают трудности, связанные как с неустойчивостью внимания, так и с импульсивностью поведения, гиперактивностью, ориентацией на непосредственные мотивы, повышенной конфликтностью, склонностью к обидчивости, протестному поведению, оспариванию требований учителей и родителей, неумению слушать, неадекватной самооценкой [1, 5, 6, 8, 9, 12, 14, 16]. Ситуация обостряется при переходе этих детей в среднюю школу и входе в преподрастковую фазу развития. Существуют методические разработки, ориентированные на помощь данной группе детей [1, 6, 8, 12, 14, 15]. Доказали свою полезность методы обучения детей психомышечной релаксации [1, 8, 13], навыкам социального поведения [2, 4, 8, 9, 10, 11, 17, 18], методам преодоления собственной агрессии [8, 17], приемам самооценки и рефлексии [8, 17]. Таким образом, существует психокоррекционно-педагогическая база для работы с данной группой детей. Значимость такой работы подкрепляется тем, что при ее отсутствии происходит разрастание социально-психологической дезадаптации у таких детей, приводящей нередко к асоциальному поведению и употреблению веществ, вызывающих зависимость [16].

Цель программы:

Обучение навыкам решению проблем в общении

Задачи программы:

По окончании программы занятия дети должны усвоить:

- Различия между мыслями, чувствами и поведением
- Понимание сути ответственности, осознание своей доли ответственности за возникающие у них проблемы
- Знание сущности и характерных особенностей типичных для них эмоций, в особенности агрессивного характера
- Умение ставить конкретные цели и составлять планы их достижения
- Умение концентрировать внимание на фоне помех
- Навыки объективного самоконтроля поведения
- Находить различные идеи для решения проблемы или объяснения событий вместо «одновариантных» решений или объяснений

- Навык поэтапного решения проблем (умение решать различного рода проблемы поэтапно: постановка проблемы – выработка альтернатив – выбор варианта – реализация – проверка результата)
- Навык слушания (умение слушать, не перебивая и понимая содержание сказанного)
- Навык переговоров (умение находить решение, которое учитывает интересы каждого из участников переговоров)
- Навык групповой дискуссии (умение приходить к общему мнению в группе путем содержательного обсуждения)
- Навык понимания своего состояния, в том числе агрессивных чувств (умение понять свое состояние и прогнозировать возможные неадекватные реакции)
- Навык остановки своего агрессивного и импульсивного поведения на ранних этапах при его неадекватности ситуации (умение посчитать до 10, продумать последствия импульсивного поведения, спокойно обдумать ситуацию и принять решение)
- Умение противостоять нажиму группы сверстников;
- Навык принятия критики и принятия неприятных последствий (умение сдерживать взрывные реакции при неудаче или критике, обдумать ситуацию и сделать полезные выводы)

- Навык критической самооценки и принятия ответственности (умение найти свои ошибки, выявить свою долю ответственности в конфликтной ситуации)
- Навык самоподкрепления (умение похвалить и поощрить себя при выполнении трудного задания)
- Навык психомышечной релаксации
- Знания о конфликтных ситуациях, понимание отношений власти, норм поведения, их социальной необходимости, мотивов поведения родителей и учителей, понимание последствий оппозиционного поведения

Адресат программы

Дети в возрасте 10-12 лет с проявлениями эмоциональной неуравновешенности, легким нарушениями в работе ЦНС, трудностями контроля поведения (импульсивность, агрессия), обидчивостью. На группу отбираются дети, прошедшие индивидуальные собеседования, выразившие желание участвовать в ней, способные справиться с правилами группы. В иных случаях рекомендуется индивидуальная коррекция. Обязательным является предварительное обучение родителей навыкам взаимодействия с такими детьми.

Технологии обучения

Обучение проводится в форме тренинга и включает в себя объяснение навыков социального поведения, сопровождаемое демонстрацией такого поведения, моделированием релевантных ситуаций, снабжением пособиями с пошаговым описанием навыков, системой оценки и подкрепления правильных действий и домашнюю работу. Важную роль играет групповая дискуссия, а также приемы формирования гуманистических норм и ценностей группы и поддержание групповой сплоченности. В обучении используются принципы и приемы когнитивной и бихевиоральной коррекции. [8, 9, 13,] а также подход П. Гальперина [3] по созданию ориентировочной основы правильных действий.

Условия проведения

Занятия могут проводиться в зале от 25 м. кв. с хорошей вентиляцией, нормальной температурой, изолированным от шума. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 50 минут в течение 20 занятий. Занятия лучше вести в паре с ко-тренером. В группу включают от 5 до 8 детей.

Возможно индивидуальное проведение занятий, при этом основные темы сохраняются, но занятие проводится с ребенком индивидуально.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

<i>Тема занятий</i>	<i>Объем (в астрон. часах)</i>		<i>№№ занятий</i>
	<i>В аудитории</i>	<i>Самостоятельная работа</i>	<i>№№ занятий</i>
Формирование группы Знакомство друг с другом, с правилами поведения в группе, целями группы. Упражнения, увеличивающие сплоченность группы и ее привлекательность для участников	3	-	1-3
Формирование личной мотивации занятий в группе Помощь в прояснении личных проблем и целей. Поощрение продвижения к целям ведущим и группой.	2	1	1-10

Различение чувств, мыслей и действий Объяснение характера и различий между этими явлениями Задания на работу в группе и самостоятельное выполнение дома	1	0,5	3
Чувства Прояснение характера агрессивных чувств, их причин и вытекающих из них действий. Роль этих чувств в жизни участников.	1	0,5	4
Понятие о конфликтном поведении и агрессии Виды агрессии, отличие уверенного поведения от агрессивного, способы самоконтроля агрессии	2	1	5, 18-30
Понимание личной ответственности за конфликтные ситуации Работа с методикой «Диаграмма ответственности» [10] на примерах, приводимых ведущим, и на ситуациях участников группы	2	1	5-20
Стратегия решения проблем Стадии решения проблем. Формирование навыка поэтапного решения проблем в различных ситуациях	1	1	6-30
Остановка неадекватного поведения на ранних этапах Методы отсчитывания до 20, релаксация мышц, глубокое дыхание, переключение внимания, самоубеждение	1	1	7-29
Реагирование на провокации Методы игнорирования, переключения, скептических вопросов.	1	1	8-15
Концентрация внимания Значение концентрированного внимания в жизни. Способы концентрации. Упражнение на концентрацию внимания в группе и дома.	1	1	9-15
Постановка целей и планирование Значение цели. Отличие конкретных целей от абстрактных. Принципы реальности цели. Постановка целей в своей ситуации. Составление контракта на достижение цели.	1	1	10-13
Психомышечная релаксация Роль релаксации. Расслабление по контрасту. Формулы «Тяжесть-тепло-дыхание». Индивидуальные целевые формулы	10	10	3-30
Самооценка и самоподкрепление Конкретные критерии самооценивания. Упражнения на	1	2	15-20

самокритичность. Способы самоподкрепления при успешном действии.			
Элементарные коммуникативные навыки Активное слушание. Я-сообщения. Знакомство. Compliment. Извинение. Переговоры.	3	3	8-30
ВСЕГО	30	24	

Таким образом, программа предусматривает 30 часов работы в аудитории и 24 часов самостоятельной работы, итого 54 часа.

Проведение занятий (кроме первого) производится по схеме:

1. Активизирующее упражнение
2. Упражнение на совместное групповое действие
3. Обсуждение домашнего задания
4. Рассказ ведущего по теме занятия
5. Групповая дискуссия по теме занятия
6. Упражнения в подгруппах по теме
7. Занятие по мышечной релаксации
8. Домашнее задание
9. Подведение итогов работы в группе, выставление оценок по соблюдению правил поведения в группе

Литература

1. Брызгулов И.П., Касатикова Е.В. Непоседливый ребенок или всё о гиперактивных детях. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001.
2. Валкер Д. Тренинг разрешения конфликтов (для начальной школы). Как нам договориться? Практическое руководство по ненасильственному разрешению конфликтов: пер. с нем. СПб.: «Светлячок»; «Речь», 2001 – 128 с.
3. Гальперин П.Я. Лекции по психологии. М.: Высшая школа, 2002. С. 148 – 188.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М., ЧеРо, 1998. – 240 с.
5. Заваденко – Н.Н. – и др. – Школьная дезадаптация: – психоневрологическое – и нейropsychологическое исследование. «Вопросы психологии», 1999, N 4.
6. Лютова Е. К. Монина Г. Б. Шпаргалка для взрослых. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М., 2000. – 192 с.
7. Психогимнастика в тренинге/Под редакцией Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: «Речь», Институт Тренинга, 1993. – 256 с.
8. Психотерапия детей и подростков. 2-е изд./Под ред. Ф. Кендалла. – СПб.: Питер, 2002. – 432 с.
9. Раттер М. Помощь трудным детям: пер. с англ. /Общ. ред. А. С. Спиваковской. – М.: Прогресс, 1987. – 424 с.
10. Сמיד Р. Групповая работа с детьми и подростками: пер. с англ. 2-е изд., исправленное – М.: Генезис, 2000. – 272 с.
11. Смит М. Тренинг уверенности в себе: пер. с англ. СПб.: ИК «Комплект», 1997. - 244 с.
12. Уэндер П., Шейдер Р. Психиатрия. Глава 18. Синдром нарушения внимания с гиперактивностью [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.practica.ru/BK5/18.htm>, свободный.
13. Хайл-Эверс А., Хайгл Ф., Отт Ю., Рюгер У. Базисное руководство по психотерапии: пер. с нем. СПб, 2001. 784 с.
14. Яскова Л.А. Оптимизация обучения и развития детей с минимальными мозговыми дисфункциями. СПб.: Имотон, 1997.

15. Behavior Influence Techniques [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.wm.edu/ttac> свободный. Загл. с экр.
16. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Fourth Edition. Text revision. Washington 2000. 943 p.
17. Goldstein, Sprafkin, Gershaw, & Klein Skillstreaming the Adolescent: A Structured Learning Approach to Teaching Prosocial Skills. New York; 1980. 345 p
18. Shafer D. R. Developmental psychology childhood and adolescence. 6th Edition. Belmont, 2002. P. 536 – 627.

Учебная литература

Пособия с навыками

Приложения:

Приложение 1

Форма согласия родителей/опекунов

Для участия Вашего ребенка, _____
 в коррекционной работе необходимо получить Ваше разрешение.
 Всего будет проведено _____ занятий с _____ по _____
 Занятия будут проходить _____
 продолжительность каждого занятия _____

Тема коррекционной работы: _____

В процессе работы будут обсуждаться мнения, чувства и поведение Вашего ребенка. Он будет выполнять различные задания, такие как: самоанализ, ролевые игры, расслабляющие упражнения, а также отрабатывать новые формы понимания отношений и поведения как на занятиях так и между ними. Конкретные темы занятий зависят от хода предыдущих встреч, и, как правило, включают в себя:

Занятия будет проводить психолог-педагог высшей квалификационной. категории Попов А.Н.

Поскольку коррекционная работа основана на психологически безопасных, доверительных отношениях, психолог может обсуждать ход работы с родителями лишь в самых общих чертах. После завершения работы ее результаты (но не конкретные высказывания ребенка) будут обсуждены с родителями.

Компенсация пропущенных занятий, перенос времени и даты занятий по инициативе родителей, как правило, не проводится.

Коррекционная работа может быть прервана по желанию родителей или ребенка, однако необходимо предупредить об этом заранее (не менее чем за 1 полную встречу).

Родитель/опекун _____ Дата _____

Родитель/опекун _____ Дата _____

Ребенок _____ Дата _____

Приложение №4

Сопроводительный материал

Приложение 5

Договор о поведении

Имя _____
Срок действия договора с “ _____ ” _____ 200_ по “ _____ ” _____ 200_
Поведение, которое я хочу изменить _____

Способы изменения поведения

- Сосчитать до 10, прежде, чем сделать что-нибудь
- Подумать о последствиях моего поведения
- Использовать команду “стоп”
- _____

Люди, с которыми я собираюсь отработать новые способы поведения:

Ситуации, в которых мне понадобится новое поведение, это:

Если я сумею справиться с _____, то я рассчитываю на вознаграждение _____
Если я не справляюсь с _____, то я штрафую себя _____

Согласны: _____

Дата подписи _____ Дата проверки _____

Приложение 6 Таблица чувств

“Температура чувств” (его уровень)	Счастье	Печаль	Злость	Страх
Низкая	Удовольствие Бодрость Оживление Удовлетворение	Огорчение Грусть Одиночество Горечь	Недовольство Раздражение Досада Обида	Растерянность Нерешительность Неуверенность

	Умиротворение			
Средняя	Веселье Радость Воодушевление Восхищение	Уныние Тоска Печаль Страдание Беспомощность	Сердитость Злость Враждебность Агрессия Возмущение	Испуг Скованность Боязнь Беспокойство Тревога
Высокая	Ликование Восторг Торжество	Угнетенность Подавленность Безысходность Горе Отчаяние	Бешенство Ярость Ненависть Гнев	Паника Ужас Оцепенение Кошмар

Приложение 7

Термометр активности

95 - 100	Паника, полная потеря контроля, хаос
90-95	Суега, беспорядок, пустое веселье или ссора, драка
70-90	Торопливость, спешка, почти не слышим друг друга
60-70	Напряженная деятельность, перебивание
40-60	Размеренная работа, нормальный разговор
20-30	Заторможенность, ленивость, молчаливость
15 - 20	Полудрема, сонливость, неподвижность
5-15	Сон
0-5	Спячка, анабиоз

Приложение 8¹

Схема проведения предварительной беседы с потенциальными участниками группы

1. Для включения в группу необходимо твое согласие. Кроме того, согласие потребуется от твоих родителей (или опекунов).
2. Целью группы является научить тебя и других участников лучше справляться с трудностями о которых мы уже говорили: ошибки по невнимательности, ссоры дома или в школе, плохое настроение, огорчения от низких оценок. Для этого все участники группы будут говорить о своих трудностях, учиться поступать по-новому, влиять на свое настроение, управлять вниманием.
3. В группе ты будешь рассказывать о своих мыслях, чувствах и поведении, но только то, что сам захочешь. Никто не будет заставлять тебя рассказывать то, что ты считаешь личным или то, о чем ты не хочешь говорить.
4. Как ведущий группы я не допущу, чтобы кому-то был принесен вред. В группе нельзя драться или оскорблять других.
5. Ты должен посещать все занятия. Если ты решишь пропустить занятия или прекратить работу в группе, ты обязан предупредить меня заранее.
6. Ты можешь покинуть группу в любое время, однако ты должен обсудить со мной свое решение и прийти еще на одно занятие, чтобы попрощаться с остальными. В группе каждый человек очень важен для всех, и тебе обязательно надо попрощаться с ними.
7. Ты должен постараться понять свои проблемы и поставить перед собой реальные цели, чтобы добиться положительных изменений. Ты можешь изменить эти цели.
8. Все, что происходит в группе, не должно выходить за ее пределы. Это означает, что никто не должен рассказывать тем, кто не ходит на группу о том, что мы говорили или делали на группе. Остальные участники группы согласились с тем, что они не будут никому рассказывать о том, что ты расскажешь или сделаешь на занятиях. Думаю, что так тебе будет удобнее. Ты тоже должен обещать не рассказывать о словах и поступках других. Я не могу гарантировать того, что никто ничего не будет рассказывать, но в начале каждого занятия я буду напоминать об этом правиле. Есть ли у тебя вопросы по этому поводу?

¹ то же

9. Есть такие ситуации, когда я обязан рассказать другим взрослым, твоим родителям ли опекунам то, что произошло или сказано на группе. Это касается случаев, когда:
 - ты скажешь, что собираешься причинить вред себе или другим;
 - если ты расскажешь о насилии над тобой или другим ребенком
 - если информация потребуется в милицию или в суд.
10. Возможно, тебе будет нужно обсудить свои проблемы со мной между занятиями. Если они не имеют отношения к теме группы или требуют безусловной конфиденциальности, я могу встретиться с тобой в перерыве между занятиями. Однако, если ты захочешь поговорить со мной о том, что лучше обсудить в группе, я могу отказаться говорить с тобой индивидуально.
11. Участие в группе может помочь тебе, потому, что ты получишь поддержку и узнаешь что-нибудь новое от своих сверстников, встретишься с детьми, которые будут работать над теми же проблемами, что и ты, и получишь возможность вести себя по-новому.

Вопросы к ребенку:

- 1) Какие у тебя есть вопросы по поводу всего сказанного?
- 2) Будешь ли ты ходить на занятия вовремя, если тебя включают в группу?
- 3) Будешь ли ты рассказывать о своих чувствах, мыслях и поведении в группе?
- 4) Будешь ли ты выполнять домашнюю работу?
- 5) Будешь ли ты хранить в тайне все то, что скажут или сделают другие члены группы на занятии?
- 6) Понимаешь ли ты, что в некоторых случаях я обязан рассказать о том, что происходило в группе?
- 7) Чему ты хочешь научиться в группе больше всего?
- 8) Что бы ты хотел изменить в своем поведении и настроении?
- 9) Какую цель ты больше всего хотел бы достичь?
- 10) Оцени в баллах от 1 до 10 (1 обозначает "совсем не хочу", а 10 – "очень хочу") свое желание участвовать в работе группы.

Отметить для себя:

1. Понял ли ребенок цели и задачи группы?
2. Хочет ли ребенок участвовать в группе и быть активным ее членом?
3. Какие у ребенка положительные качества, которые могли бы быть примером для других членов группы?
4. Является ли решение ребенка участвовать в группе независимым или оно было сделано под влиянием других?
5. Выразил ли ребенок желание участвовать в группе?

ПРАВИЛА ГРУППЫ

1. Внимательно слушай и понимай то, что говорит другой. Если не понятно – спроси.
2. Не обижай других словами или действиями.
3. Обращайся к другим по имени.
4. Никогда не рассказывай вне группы о других членах группы.
5. Старайся научиться новому и полезному на каждом занятии.
6. Обязательно выполни то, что дано на домашнюю работу и расскажи о том, как получилось.
7. Не опаздывай и не пропускай занятия

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Решение проблем – это умение, нужное каждому человеку.

Что такое «ПРОБЛЕМА»? Это когда дела обстоят не так, как нам нужно, когда что-то мешает нам. Например, у тебя нет мяча, а ты хочешь поиграть в футбол. Или ты не можешь решить задачу по алгебре. Или к тебе пристают после уроков большие ребята и заставляют отдать им деньги. Или вечером идет твой любимый фильм, а на дом много задано уроков. Проблемы нужно уметь решать. Для этого следует идти по порядку по определенным шагам.

1. **В ЧЕМ ПРОБЛЕМА?**
Скажи сам себе, что такое тебе не нравится, чего не хватает или что лишнее, что именно ты хочешь изменить.
2. **ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ?**
Попробуй найти несколько идей, которые могут решить проблему. Не останавливайся только на одной мысли.
3. **КАКОЕ РЕШЕНИЕ САМОЕ ЛУЧШЕЕ?**
Подумай, какое решение самое реальное, простое, и не портит твои отношения с другими.
4. **ПОПРОБУЙ СДЕЛАТЬ ЭТО**
Реши, как конкретно сделать это и начни делать.
5. **ПОЛУЧИЛОСЬ ЛИ?**
Проверь, выходит ли то, что ты хотел и если нет – вернись к первому шагу.

Различия между мыслями, чувствами и поведением

Мысли

Мысли – это то, что происходит в вашем уме. Это – множество явлений, которые мы относим к мышлению. Например, **память**, – вы можете думать о ком-то, кто вас обидел, или вспоминать о том, что будет по телевизору вечером, или представлять, как на вас смотрел учитель, когда вы опоздали на урок, или, наконец, пытаться вспомнить, куда вы засунули ручку. Все это относится к событиям, которые уже произошли. Вот еще несколько примеров:

Поставил ли я велосипед в сарай или оставил его на улице?

Моя бабушка печет отличные пирожки.

Интересно, эта машина «БМВ» или «Опель»?

Еще одним примером мыслительной деятельности является **оценивание**, которое означает, что вам что-то нравится больше, что-то меньше. Например, честность вам нравится больше, чем ложь, играть в футбол больше, чем учить историю. Оценка – это выбор, который вы делаете в своем уме, и поэтому мы относим оценивание к области мыслей. Приведем еще примеры:

Хочу ли я дружить с ...?

Стоит ли уходить с урока, если приятель уходит и зовет меня?

Как лучше мне ответить на обидные слова?

Решение математической задачи и изучение новых явлений – это еще один вид мыслительной деятельности, который называется **рассуждением**. Вот несколько примеров рассуждений:

Я понял, как надо собирать эту игрушку.

Что произойдет, если я откажусь сделать то, что требует мать?

С чего лучше начать исправлять мои трудности в учебе?

Какие примеры мыслительной деятельности вы можете привести сами?

Чувства

Чувства еще называют «эмоциями». Чувства – это то, как мы переживаем разные события.

Чувства можно «ощущать» – то есть обычно мы можем описать, что происходит с нашим телом, когда у нас возникают какие-то очень сильные чувства, например ярость, страх или счастье.

Чувства делятся на две составляющие: во-первых, что-то происходит у вас в голове, а во-

сторых, что-то случается с вашим телом. Вы можете научиться понимать, в какой части тела «ощущается» та или иная эта эмоция. Где вы ощущаете свою *злость*? (Вы можете покраснеть или почувствовать, что ваше дыхание перехватило, или ощутить напряжение в груди). Где в вашем теле вы можете ощутить страх? (У вас могут зашевелиться волосы на затылке, или вы можете ощутить пустоту в животе, или почувствовать, что руки становятся потными). Чувства помогают нам понять, что для нас хорошо, а что плохо, и мы можем предпринимать какие-то действия, например, убежать, если нам страшно, или поделиться с кем-нибудь своей радостью, когда мы счастливы.

Чувства не бывают хорошими или плохими – это часть нас самих. Иногда, под влиянием, сильных чувств, например, гнева, мы совершаем поступки, которые задевают других, и мы можем попасть в неприятности. Что случится, если вы разозлитесь на брата или сестру за то, что он или она вас раздражает, и вы ударите его или ее? (Возможно, вы получите сдачи, а может быть, ваши родители накажут вас обоих). А вот поступки, которые вы совершаете под влиянием ваших чувств, могут быть плохими или хорошими. Сами же по себе чувства являются нашей неотъемлемой частью и не могут быть плохими или хорошими.

Чувства могут быть слабыми, средними или сильными по степени их проявления. Одна и та же ситуация может вызывать и слабые, и сильные чувства. Иногда, когда мы испытываем очень сильные чувства, мы можем совершить что-нибудь отвратительное, чтобы дать им выход или как-то их выразить. Скорее всего, позже мы будем жалеть об этом. Возможно, если бы мы подумали вначале, наши чувства не захлестнули бы нас, и мы не совершили бы ничего подобного. Например, предположим, что ваш приятель взял у вас плеер и вернул сломанным. Вы можете *огорчиться* (слабое чувство), *рассердиться* (среднее чувство) или прийти в *ярость* (сильное чувство). Вместо того чтобы вопить и орать на вашего приятеля, что в данной ситуации выглядит бесполезным и только доставит вам неприятности, вы можете выбрать более спокойный тон и сказать ему, что вы сильно огорчены, и что он должен починить плеер.

Какие примеры чувств можете привести вы?

Поведение (действия)

Поведение – это то, что мы делаем. Вы можете видеть, что я сижу и говорю с вами, а я могу видеть, что вы пишете что-то в своих тетрадях. Все это поведение или действия. На занятиях мы очень часто говорим о поведении, потому что нам иногда надо изменить его, чтобы достигнуть каких-нибудь успехов в жизни. Иногда мы рассматриваем неприятные для себя ситуации, и мы должны научиться вести себя по-другому, чтобы справляться с ними.

Какие примеры поведения можете привести вы?

Что в своем поведении вам хотелось бы изменить?

Таблица чувств

Уровень	Счастье	Печаль	Злость	Страх
Низкий	Удовольствие Бодрость Оживление Удовлетворение Умиротворение	Огорчение Грусть Одиночество Горечь	Недовольство Разочарование Досада Взвинченность	Растерянность Нерешительность Неуверенность
Средний	Веселье Радость Воодушевление Жизнерадостность Восхищение	Уныние Тоска Печаль Страдание Беспомощность	Рассерженность Злость Враждебность Агрессия	Испуг Скованность Боязнь Беспокойство Тревога
Высокий	Ликование Восторг Торжество Экстаз	Угнетенность Подавленность Безысходность Горе Отчаяние	Бешенство Ярость Ненависть Гнев	Паника Ужас Оцепенение Кошмар

Обозначь ситуацию

Буквой *М* обозначь мысли, *Д* - действия, *Ч* - чувства.

1. Ты ищешь новый способ решения задачи по математике _____
2. Тыходишь к холодильнику и достаешь банку с компотом _____
3. Ты сжал зубы, и кулаки, услышав насмешку в свой адрес _____
4. Ты мечтаешь о летних каникулах _____
5. Ты ешь мороженое _____
6. Ты предвкушаешь завтрашний день рождения _____
7. Ты радуешься неожиданному подарку _____
8. Ты быстро мчишься с горы на велосипеде _____
9. Ты огорчаешься оттого, что тебя не отпустили гулять _____
10. Ты приходишь в ярость оттого, что вместо ожидаемой четверки получил двойку _____
11. Ты аккуратно развешиваешь одежду в шкафу _____
12. Ты огорчаешься от известия, что твой лучший друг переезжает в другой район и переходит в другую школу _____
13. Ты пытаешься решить, посмотреть кино или поиграть с друзьями _____
14. Ты злишься оттого, что в школе хулиган отобрал у тебя деньги _____
15. Ты размышляешь над тем как лучше сообщить родителям о том, что их вызывают в школу. _____
16. Ты страдаешь оттого, что друг поссорился с тобой _____
17. Ты выполняешь домашние задания _____
18. Тебе скучно на уроке _____
19. Ты сердисься оттого, что сестра включила радио очень громко _____
20. Ты разговариваешь на уроке с соседом по парте _____
21. Ты выбираешь себе диск с игрой _____
22. Тебе интересно, как твой приятель сходил в кино _____