

Оглавление

Введение	5
Глава 1. Психология подросткового возраста	
Особенности психического развития подростка	7
Основные направления работы с подростками	11
Формирование интереса к себе. Развитие самооценки	12
Развитие и укрепление чувства взрослости	15
Развитие учебной мотивации	17
Развитие интересов	18
Развитие общения	19
Развитие воли	22
Развитие воображения	24
Тревожность как показатель неблагополучного личностного развития	27
Глава 2. Социально-психологический тренинг как средство коррекции	33
Психологические особенности тренинговой группы	33
Принципы работы тренинговой группы	36
Руководство по проведению тренинга	39
Глава 3. Программа социально-психологического тренинга	
«Саморазвитие личности»	43
Занятие № 1. Куда ж нам плыть?	44
Занятие № 2. Каков я на самом деле?	50
Занятие № 3. Кто Я?	58
Занятие № 4. Моя индивидуальность	61
Занятие № 5. Мой дневник. Мнение	65
Занятие № 6. Точка опоры	67
Занятие № 7. Чувство собственного достоинства	71
Занятие № 8. Уверенное и неуверенное поведение	73
Занятие № 9. Мои права и права других людей	76
Занятие № 10. Просьба	81
Занятие № 11. Я в своих глазах и в глазах других людей	83
Занятие № 12. Эмоции и чувства	86
Занятие № 13. Обида	90
Занятие № 14. Как справиться с плохим настроением	92
Занятие № 15. Мои слабости	96

Занятие № 16. Мои проблемы	98
Занятие № 17. Мотивы наших поступков	102
Занятие № 18. Люди, значимые для меня	106
Занятие № 19. Эффективные приемы общения	109
Занятие № 20. Я тебя понимаю	117
Занятие № 21. Взаимопомощь	121
Занятие № 22. Творческая личность	125
Занятие № 23. Как достичь цели	127
Занятие № 24. Полюбить себя	134
Занятие № 25. Самопринятие. Самоуважение.	
Самоодобрение	137
Занятие № 26. Будьте собой, но в лучшем виде	141
Занятие № 27. Жизнь по собственному выбору	143
Занятие № 28. Звездная карта моей жизни. Контракт с самим собой	148
Занятие № 29. Перед дальней дорогой	154
Занятие № 30. Прощай... ..	156
Глава 4. Психогимнастические упражнения.	160
Выбор упражнения	161
Инструкция	162
Упражнения	162
I. Упражнения, которые воздействуют на состояние группы как целого и на каждого подростка в отдельности	163
II. Упражнения, направленные преимущественно на содержательную сторону работы	176
III. Упражнения для получения личностной обратной связи	211
Приложение	230
I. Учебно-тематический план	230
II. Психодиагностические методики	232
Выявление уровня тревожности у подростков	232
Методика исследования самооценки	235
Личностный дифференциал	237
Тест школьной тревожности Филлипса	239
Методика многофакторного исследования личности	
Р. Кеттелла	245
Опросник Айзенка	262
Литература	269