

Л.П. Шустова

Программа формирования гендерной толерантности у старшеклассников



Продолжение. Начало программы — в «Вестнике практической психологии образования» №1, 3, 4 за 2006 год.

ЗАНЯТИЕ 7. Способы саморегуляции эмоциональных состояний

Цели:

- знакомство с влиянием эмоциональных состояний на толерантность личности;
- осознание учащимися собственных эмоций и эмоциональных реакций;
- знакомство со способами саморегуляции эмоциональных состояний.

*Я гнев на друга не скрывал
И тотчас умиротворился.
А вот врага я не ругал,
Но тем сильнее молча злился.*

Упражнение «Клубок эмоций»

Одной из важнейших способностей человека является способность к переживанию различных эмоций и чувств. Сердце человека способно страдать и презирать, желать и ревновать, любить и ненавидеть. Наверняка и вы неравнодушны, и каждый из вас испытывает друг к другу какое-нибудь чувство или эмоцию. Сейчас первый участник наматывает себе на пальчик немного ниток и бросит клубок любому участнику, при этом он назовет то чувство или эмоцию, которую он чаще всего испытывает в связи с ним. Получивший клубок тоже обматывает нитку пару раз вокруг пальца и бросает клубок следующему участнику, обозначая свое чувство к нему или эмоцию, возникшую в определенной ситуации. И так далее по кругу, не заходя дважды к одному и тому же человеку. Например: «Таня, я люблю твоими глазами»; «Никита, меня злит, когда ты перебиваешь меня в разговоре».

Когда упражнение закончится, учитель просит натянуть нитки и почувствовать, где отношения настолько напряжены, что они вот-вот лопнут, или же, наоборот, приятные ощущения оттого, что связаны одной нитью. Сворачивая клубок, учащиеся передают его в обратном порядке, стараясь все же припомнить только положительные эмоции, связанные с человеком, кому передают клубок.

Любовь Порфирьевна Шустова — окончила Горьковский государственный педагогический институт им. М. Горького по специальности «география-биология» и Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова по специальности «психология». Работала педагогом-психологом в авторской школе г. Ульяновска, в коррекционной школе № 4 и общеобразовательной школе №3 г. Новоульяновска Ульяновской области.

Приоритетные направления работы:

- первичная профилактика наркомании и токсикомании среди подростков (разработка и реализация программы «Скажи жизни: «Да»!»);
- психолого-педагогическое сопровождение педагогических классов (преподавание дисциплин «Основы психологии» и «Основы педагогики»);
- психологическая поддержка личностного роста учащихся посредством развития волонтерского движения в школе (создание клубов общения «Синтон» и «Фази»);
- воспитание толерантности в гендерных отношениях воспитанников (разработка и реализация программы по формированию гендерной толерантности у старшеклассников).

С 2003 года — аспирантка кафедры педагогики УлГПУ им. И.Н. Ульянова. Сфера научных интересов: проблема воспитания толерантности у подросткового поколения, проблемы гендерной психологии и педагогики.

С 2005 года — старший преподаватель кафедры педагогики и психологии ИПКПРО.



Дискуссия «Нужно ли подавлять отрицательные эмоции?»

Большое влияние на общение между людьми оказывают наши эмоции. Мы уже говорили о том, что одной из черт интолерантной личности является ее раздражительность и даже агрессивность.

- Какие еще отрицательные эмоции, на ваш взгляд, мешают воспитанию в себе черт толерантной личности?
- Можно ли избежать в реальной жизни всех этих эмоций?
- Чем, по-вашему, объясняется агрессивность в поведении человека?
- Как влияет раздражительность, агрессивность на взаимодействие людей?
- Какие, на ваш взгляд, отрицательные эмоции и чувства чаще всего мешают во взаимоотношениях между юношами и девушками?
- Какими способами вы справляетесь со своими нежелательными эмоциями?
- Если сталкиваетесь с проявлением агрессии со стороны окружающих, что вы делаете?
- Как вы понимаете выражение З. Фрейда: «Личность — это «тюрьма», в которой вы сидите?»
- Кто чаще ощущает запрет на выражение эмоций, юноши или девушки, и каких именно? Как вы считаете, почему?
- Что нас ожидает, если мы сдерживаем эмоции, т. е. запрещаем себе их проявление?

Попробуем провести небольшой **эксперимент**. Приглашается один желающий, лучше из числа тех, кто уверен в себе и не страдает болезненным самолюбием. Сейчас мы завяжем все каналы выражения эмоций (платками, шарфами, лентами):

- рот — чтобы не ругался и не кричал;
- глаза — чтобы не видели недостойного, не выражали ненависть, неудовлетворение и зло, чтобы не плакали;
- уши — чтобы не слышали лишнего;
- руки — чтобы не дрались;
- ноги — чтобы не пинались, не ходили в плохие компании;
- душу — чтобы не страдала.

После выполнения задания учитель обращается к учащимся: «Что может такой человек? Может ли он выражать свою мысль, когда рот скован? Может ли он наблюдать, творить, любить, обнимать, выражать радость, ведь руки связаны, глаза и уши закрыты? Может ли он идти уверенно по жизни (легко подтолкнуть связанного, попытаться заставить двигаться)? Возникает страх, скованность движений. Сочувствовать, радоваться, доверяться? Нет, душа молчит, поскольку она скована. Зажатые эмоции рождают чувство страха и разрушают душу. А что чув-

ствовал сам связанный по рукам и ногам человек? Был ли он в безопасности? Если подавлять эмоции нельзя, тогда как же быть?»

Упражнение «Осознание эмоций и эмоциональных реакций»

Понятие «эмоция» произошло от лат. *emovere* — потрясаю, волную, оно обозначает отражение человеком окружающего мира в форме непосредственных переживаний. Если говорить образно, то эмоции напоминают волнение на море.

Высшей формой выражения эмоций являются чувства к чему-либо или к кому-либо. Они могут быть очень противоречивы. Иногда люди с удивлением обнаруживают в себе вспышки гнева и ненависти к человеку, которого любят. Эмоции и чувства — важнейший регулятор человеческого общения, они влияют на выбор партнеров общения, определяют способы и средства взаимодействия. Приходилось ли вам убеждаться в том, что другой человек не понимает ваших чувств или вы не можете понять чувств другого человека? Для того чтобы достичь взаимопонимания с людьми, полезно поработать над анализом своих собственных эмоций и эмоциональных реакций. Учащимся предлагается заполнить таблицу (Приложение 1).

После заполнения таблицы учащиеся анализируют ее в парах.

Групповая рефлексия:

- какие эмоциональные реакции у вас чаще всего наблюдаются в общении с лицами противоположного пола?
- какие из них препятствуют пониманию и плодотворному общению?

Упражнение «Построение в шеренгу»

Одному из участников предлагается выстроить всех членов группы в одну линию по степени проявления раздражительности: от самого аффективного до самого спокойного, невозмутимого, затем ему предлагается занять свое место в шеренге. Все ли согласны с тем местом, на которое его поставили? Каким образом разместились в этом ряду девушки, юноши? Можно предложить желающим произвести свое построение по тому же признаку.

Другому учащемуся дается возможность выстроить в одну линию участников по степени обидчивости, а затем занять свое место в ней.

Следующего учитель просит построить ребят по степени жизнерадостности, начиная от самого унывающего и заканчивая самым оптимистично настроенным членом группы. Кто не согласен со своим местом?

Упражнение «Сам себе психолог»

Поскольку мы уже пришли к выводу, что отрицательные эмоции сдерживать вредно, но и изливать на людей их не следует, тогда давайте вместе придумаем как можно больше способов управления

нежелательными эмоциями — как в момент их зарождения, так и для снятия напряжения после длительного переживания какого-либо отрицательного чувства.

Учащиеся делятся на две группы, желательно разделить юношей и девушек. Им дается задание: в течение 5 минут вспомнить и записать те способы саморегуляции эмоционального состояния, которые они сами используют в своей жизни или видят у родственников, знакомых, в кино, СМИ, литературе. Через 5 минут группы по очереди зачитывают придуманные ими способы саморегуляции, повторяющиеся варианты вычеркиваются из списка. Учитель тем временем их фиксирует на доске. Таким образом, получается довольно значительный список из способов, который пополнит личную копилку каждого участника. Возможно, каждый человек найдет в нем что-то необходимое для себя.

Рефлексия:

- что нового для себя взяли вы из этого упражнения?
- каким способом саморегуляции отрицательных эмоций вы чаще всего пользуетесь в своей жизни? Почему?
- есть ли отличия между списками, предложенными юношами и девушками?

Если список оказывается недостаточно полным, то учителю желательно дополнить его перечислением существующих техник эмоциональной саморегуляции с выполнением иллюстративных упражнений (Приложение 2).

Упражнение «Ресурсное состояние»

Рефлексия участия в занятии

Заполнение бланка обратной связи

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ВЫЯВЛЕНИЕ ТИПИЧНЫХ ЭМОЦИЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ

Эмоции, эмоциональные реакции	Часто	Редко	Никогда	Люди, способные вызвать эти эмоции и реакции
1. Обида				
2. Страх				
3. Гнев				
4. Радость				
5. Ревность				
6. Интерес				
7. Страдание				
8. Отвращение				
9. Стыд				
10. Презрение				
1. Крик				
2. Яростный взрыв				
3. Оскорбление				
4. Упреки				
5. Сведение счетов, месть				
6. Сплетни				
7. Впадение в депрессию				
8. Избегание встреч				
9. Перенос агрессии на другое лицо				
10. Ультиматум, молчание				



ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ТЕХНИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Эмоциональная саморегуляция представляет собой процесс изменения или снятия собственного негативного состояния. Все техники можно условно разделить на несколько групп.

1. Физические техники подразумевают снятие эмоционального напряжения через мышечные нагрузки и регуляцию дыхания. К этой группе можно отнести зарядку, посещение тренажерного зала, бассейна, любые другие физические нагрузки, ходьба пешком, массаж, принятие душа, посещение бани...

Можно провести упражнение на осознание дыхания.

Упражнение «Мое дыхание»

Сядьте удобно и наблюдайте за своим дыханием:

- как вы вдыхаете: носом, ртом или одновременно носом и ртом?
- насколько глубоко вы вдыхаете?
- движутся ли какие-либо части вашего тела при дыхании?
- с какой частотой вы дышите?
- весь ли воздух, находящийся в легких, вы выдыхаете?

Спокойно вдохните через нос: в начале вдоха должен подняться ваш живот, затем грудь и, наконец, плечи. Когда вы почувствуете, что пора выдыхать, чуть-чуть приоткройте рот и выдыхайте с шипящим звуком «с-с-с». Когда у вас кончится воздух, постарайтесь выдавить из себя все его остатки, а затем снимите напряжение и вдохните.

2. Когнитивные техники представляют собой систему самопрограммирования.

Сюда можно отнести: сосредоточение на собственных мыслях и изменение их на позитивные; поиск положительного в себе, других людях, жизни; переключение внимание с тревожащих мыслей на позитивные; вербальная психологическая установка на успех; самоубеждение и самовнушение в форме аутотренинга... Можно провести упражнение на перепрограммирование собственных мыслей.

Упражнение «Не могу — буду»

Выполняется в парах. Один из участников произносит фразу, содержащую отрицательную эмоцию по отношению к какому-нибудь человеку, начиная ее со слов «Я не могу». Далее он произносит ту же фразу, но меняет ее начало на выражение «Я не хочу». Следующее высказывание начинается со слов «Я могу», далее «Я хочу», и заканчивается утверждением «Я буду». Например:

«Я не могу спокойно переносить болтовни сестры». «Я не хочу спокойно переносить болтовни сестры»... «Я буду спокойно переносить болтовню сестры!»

3. Сенсорно-перцептивные техники включают работу ощущений и восприятий себя и окружающих. К этой группе можно отнести: отслеживание собственных эмоций; контроль за эмоциональным состоянием в период возникновения эмоций; наблюдение за эмоциями общающихся людей (взгляд со стороны); способность поставить себя на место другого; окрашивание отношений в нужный цвет; сознательное «расширение» объемов и пространств (широта способствует успокоению); представление пейзажей (морского берега, цветущего луга, зимнего пейзажа, летнего пляжа).

Целесообразно выполнить следующее упражнение.

Упражнение «Самоконтроль внешнего выражения эмоций»

В момент эмоционального напряжения задайте себе вопросы самоконтроля:

- как выглядит мое лицо?
- не скован(а) ли я?
- не сжаты ли мои зубы?
- как я дышу?
- как я сижу?

Для расслабления мимических мышц используйте следующие формулы:

- мышцы лица расслаблены
- брови свободно разведены
- лоб разглажен
- расслаблены мышцы челюстей
- расслаблен язык
- расслаблены крылья носа
- все лицо спокойно и расслаблено.

Сделайте два-три глубоких вдоха и выдоха, чтобы восстановить учащенное дыхание.

К **внешним способам** можно отнести все способы получения чувственного насыщения по каналам различных анализаторов: зрительного, слухового, вкусового, обонятельного, осязательного. Это могут быть поездки, экскурсии, музыкальная терапия, арт-терапия, лечебное чтение, смехотерапия, медитация. Успокаивающими средствами являются также огонь, в том числе свечи, вода. Способов саморегуляции эмоциональных состояний достаточно много, но важно, чтобы каждый нашел эффективные для себя, а для того, чтобы найти свое, надо опробовать все возможные и путем приобретения индивидуального опыта остановиться на более подходящих.



ЗАНЯТИЕ 8. Модель ненасильственной коммуникации при взаимодействии полов

Цели:

- изучение атмосферы толерантности в группе;
- построение модели ненасильственной коммуникации при взаимодействии полов;
- обучение конструктивным способам выхода из проблемных ситуаций.

«Принцип справедливости означает, что я получаю в общении столько же, сколько отдаю».

Упражнение «Тезка»

Ведущий просит участников поочередно назвать своего знаменитого тезку. Считается, что толерантные люди, как правило, называют имена великих ученых, артистов, а интолерантные — великих личностей, имевших власть и контроль над людьми.

Изучение атмосферы толерантности в группе между юношами и девушками

Учащимся раздается бланк с 10 шкалами в виде десятисантиметровых полосок и предлагается оценить атмосферу толерантности в группе по 10 критериям (поставить отметку на полоске ближе к тому краю, который соответствует его представлению о группе). Данные обрабатываются и выводится средний показатель среди девушек и отдельно — среди юношей. Рассматривается, насколько они совпадают. Делается вывод о необходимости построения модели конструктивного общения (Приложение 1)

Модель конструктивного общения

Существуют определенные модели общения людей друг с другом, которые распространяются и на сферу межличностных отношений между юношами и девушками. В случаях появления угрозы отвержения человеку свойственно использовать одну из четырех моделей поведения:

- заискивание
- обвинение
- избегание
- игнорирование.

Любой из этих 4-х способов реагирования способствует поддержанию заниженной самооценки человека. Однако есть конструктивный тип, который можно назвать «гибким». Конструктивное общение основано на подлинности переживаемых чувств. Оно дает возможность жить полноценно, согласуясь с доводами разума и сердца, обрести внутреннюю гармонию. Именно этот тип поведения необходим для построения толерантных отношений с людьми.

При конструктивной модели общения целесообразно использовать следующие приемы и техники.

1. Техника «Я-высказывания»

Существуют существенные различия между Я-высказыванием и Ты-высказыванием. Использование в речи Я-высказываний делает общение более непосредственным, помогает выразить свои чувства, не унижая другого человека («Я не нахожу себе места, когда ты не даешь о себе знать целый вечер»). В Ты-высказываниях звучит, как правило, обвиняющая интонация («Ты опять вчера весь вечер томил меня своим молчанием»). Их применение вызывает у собеседника негативные эмоции: гнев, раздражение, обиду, ненависть. Полная модель Я-высказывания звучит так:

- Я ЧУВСТВУЮ... (обозначение конкретного чувства),
- КОГДА ТЫ... (описание поступка, ситуации, которая не устраивает),
- ПОТОМУ ЧТО... (аргументирование своего недовольства),
- И Я ХОТЕЛ БЫ... (предложение своего варианта желаемого поведения).

Упражнение «Я-высказывания»

Ведущий предлагает участникам по очереди доставать из конверта проблемные ситуации взаимоотношений юношей и девушек, на которые надо построить ответ в виде Я-высказываний (Приложение 2).

Рефлексия упражнения.

2. Техника полноценного слушания

Прежде чем раскрыть ее содержание, проведем небольшое упражнение.

Упражнение «Испорченный телефон»

Несколько человек выходят из комнаты. Заходит первый участник, ведущий передает ему небольшое сообщение (Приложение 3). Его задача — запомнить, что было сказано, при этом ему разрешено все, что не запрещено, а запрещено — записывать. Затем заходит второй участник, первый сообщает ему все, что запомнил. И так каждый, входя, выслушивает сообщение и передает его следующему. Последний участник повторяет услышанное сообщение вслух всей группе, и все участники сравнивают его с первоначальным вариантом.

В отдельных случаях получается такая картина, когда теряется более половины значимой информации или же она искажается до неузнаваемости. Подобное явление можно наблюдать и в реальных взаимоотношениях между юношами и девушками.

В обычной жизни мы порой дорого платим за то, что невнимательно слушаем друг друга, делаем ошибочные заключения, пользуемся чужими оценками и принимаем их за истину в последней инстанции. Это приводит к образованию слухов и непосредственно к конфликтам в межличностных отношениях. Чтобы этого избежать, необходимо применять технику полноценного слушания:



- полное сосредоточение внимания на говорящем;
- отказ от любых предубеждений в отношении к говорящему;
- отказ от использования чужих, предвзятых оценок;
- свобода от какого-либо смущения и возможность задавать любые вопросы;
- демонстрация говорящему того, что он услышан, и смысл сказанного понят (кивание, поддакивание);
- пересказ услышанного;
- использование парафраз («Если я правильно тебя поняла, то ты говоришь...»);
- резюмирование услышанного.

3. Использование дополнительных транзакций

Согласно Э. Берну, человеческое «Я» можно представить в виде трех состояний. Неформально проявления этих состояний «Я» называются «Родитель», «Взрослый», «Ребенок».

«Родитель» может быть двух видов:

- 1) критикующий, дисциплинирующий;
- 2) любящий, опекающий, заботящийся.

Распознать это состояние можно по словам: «плохо», «нельзя», «мне не нравится», «как замечательно», «не расстраивайся»...

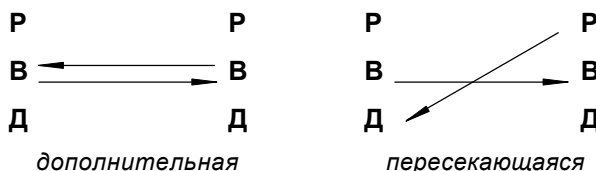
«Ребенок» — это источник интуиции, творчества, спонтанности побуждений и радости.

Различают три вида «Ребенка»:

- 1) «естественное дитя» — свободный, спонтанный, счастливый, смеющийся, не задавленный родительской властью;
- 2) адаптированный ребенок:
 - а) послушный — хочет доставлять удовольствие, получать любовь, слушается родителей;
 - б) бунтующий — любит конфликтовать, драться, говорить «нет», топтать ноги. Его типичные выражения: «клево», «классно», «ништяк», «здорово», «не хочу»...

«Взрослый» контролирует действия «Родителя» и «Ребенка», выступает посредником между ними. Это состояние необходимо для жизни. Человек перерабатывает информацию, взвешивает «за» и «против», принимает решения из состояния «Взрослого». К тому же «Взрослый» беспристрастен, лишен

Дополнительная и пересекающаяся транзакции



чувств. Для него характерны выражения типа: «это подходит», «это не совсем точно», «на улице прохладная погода»...

Обратите внимание, каждое из состояний — «Родитель», «Ребенок», «Взрослый» — заслуживают одинакового уважения.

Единицу акта общения (предложение, высказывание, сообщение), в течение которой собеседники, находящиеся в одном из трех состояний «Я», обмениваются парой реплик, Э. Берн назвал **транзакцией**. Человек, говоря первую фразу, задает тон разговора: невольно выбирает себе и собеседнику подходящее состояние «Я». В общении человек может использовать дополнительные транзакции, непересекающиеся, по типу «Взрослый — Взрослый», «Ребенок — Ребенок», «Родитель — Ребенок», «Ребенок — Родитель», когда ответная транзакция приходит из того состояния, к которому собеседник послал сообщение. Также человеку свойственно использовать пересекающиеся транзакции, когда, например, сообщение отправлено из «Взрослого» состояния во «Взрослое», а ответ приходит из состояния «Родителя» в состояние «Ребенок».

Пример дополняющей транзакции:

- Сегодня вечером я занят, встретимся завтра.
- Хорошо, я тоже займусь курсовой работой.

Пример пересекающейся транзакции:

- Сегодня вечером я занят, встретимся завтра.
- Ты не имеешь права отказывать мне во встрече!

Э. Берн выводит основное **правило конструктивной коммуникации**: пока транзакции дополняющиеся, процесс коммуникации будет протекать гладко и неопределенно долго. Обратное правило состоит в том, что процесс коммуникации прерывается, если транзакции становятся пересекающимися

Характеристика состояний

Тон общения	Пристройка	Состояние	Принцип	Действия
Назидательный, самоуверенный, агрессивный	«сверху»	«Родитель»	«надо»	Учит, направляет, осуждает, опекает
Рациональный, корректный, сдержанный	«рядом»	«Взрослый»	«хочу, потому это надо»	Трезво оценивает, логически мыслит, владеет собой
Эмоциональный, неуверенный, подчиняемый	«снизу»	«Ребенок»	«хочу»	Капризничает, упрямится, творит, протестует

Язык «поддержки» и язык «подавления»

Язык «поддержки»	Язык «подавления»
1. Говорите себе и другим, что у вас все получается.	1. Говорите, что у вас и у других ничего не получается.
2. Замечайте свои и чужие успехи.	2. Ругайте себя за неудачи.
3. Используйте позитивные подкрепления.	3. Занимайтесь критикой и самокритикой.
4. Рассматривайте ситуацию с точки зрения постороннего наблюдателя и принимайте сделанное.	4. Критикуйте, навешивайте на себя и других негативные ярлыки.
5. Убеждайте в положительном исходе дела.	5. Принимайте позитивные подкрепления с оговорками.

ся. Это приводит к трудностям в общении, какой бы стороны человеческих отношений оно ни касалось: семейной жизни, любви, дружбы или работы. Именно этот тип трансакции приводит к конфликтам и разрыву отношений.

Упражнение «Трансактный анализ ситуации»

Ведущий просит провести трансактный анализ конфликтной ситуации (Приложение 4).

4. Использование «Языка поддержки»

Одним из «знаков толерантности» является язык. В общении между людьми мы используем один из двух языков: язык «поддержки» или язык «подавления».

Вместе с тем, существуют примитивные реакции, которые не способствуют установлению отношений толерантности в гендерном взаимодействии. Наиболее типичные из них:

- *реакция амбиции* — принижение значения лица противоположного пола и одновременно подчеркивание собственного веса в глазах других;
- *реакция самодовольства* — хвастовство перед представителями противоположного пола;
- *реакция зависти*;
- *реакция злорадства* — ощущение радости при неудаче или провале другого человека;
- *реакция захвата* — претендование первым на блага и привилегии, которые должны быть распределены по заслугам;
- *реакция агрессии* — оскорбление, угроза, пускание в ход грубой силы по отношению к лицам противоположного пола;
- *реакция безразличия* — проявление бестрепетного отношения к физическому и душевному страданию лица другого пола.

Упражнение «Кодекс толерантности»

Цель: создание «Кодекса толерантности» в общении между юношами и девушками. Для этого упражнения рекомендуется использовать технику «Кооперация». Учащиеся на листочках пишут три правила общения, которые необходимо соблюдать в группе, чтобы отношения между юношами и девушками

были толерантными. Затем учащиеся объединяются в пары, обсуждают написанные ими правила и из шести оставляют только три правила, наиболее существенных для создания атмосферы толерантности в классе. На следующем этапе пары объединяются в четверки, обсуждают и отбирают снова только три правила. Наконец, четверки соединяются в группы по 8 человек, оставляя по-прежнему три варианта. Далее каждая группа называет свои правила толерантности в группе, а учитель записывает их на доске. Таким образом, группой создается «Кодекс толерантности» для отношений между юношами и девушками, состоящий из 9—10 правил. Учитель зачитывает их вслух и просит учащихся проголосовать либо за каждое правило отдельно, либо за весь «Кодекс» в целом.

Проголосовав, учащийся принимает «Кодекс» в качестве установки для собственного поведения в группе по отношению к лицам противоположного пола.

Рефлексия участия на занятии
Заполнение бланков обратной связи

Домашнее задание: описать и принести на следующее занятие проблемные или конфликтные ситуации, возникающие в процессе общения между юношами и девушками.





ПРИЛОЖЕНИЕ 1

АТМОСФЕРА ТОЛЕРАНТНОСТИ

Инструкция: оцените, насколько перечисленные ниже признаки выражены во взаимоотношениях между юношами и девушками вашего класса.

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| 1. Умение внимательно слушать _____ | 1. Прерывание, нетерпение |
| 2. Стремление к общению _____ | 2. Игнорирование, избегание |
| 3. Совет, предложение _____ | 3. Отстранение |
| 4. Compliments, похвала _____ | 4. Обзывание |
| 5. Подбадривание _____ | 5. Обвинение, упреки |
| 6. Благожелательность _____ | 6. Критика, осуждение |
| 7. Утешение _____ | 7. Проповедь, мораль |
| 8. Уважение _____ | 8. Угрозы |
| 9. Эмпатия _____ | 9. Предостережение |
| 10. Поддержка _____ | 10. Приказ, указание |

Советы американского психотерапевта Ф. Порат

1. Принимайте себя таким, какой вы есть.
2. Принимайте себя таким, каким вы хотите быть.
3. Обретайте позитивные изменения всякий раз, когда вы в состоянии это сделать.
4. Полюбите свой образ, свой имидж: свое тело, манеру смотреть, двигаться, ходить, танцевать, говорить, смеяться, плакать.
5. Уважайте свое тело, свою жизнь и свой выбор в этой жизни.
6. Будьте «позитивно эгоистичны»: любите себя не больше, но и не меньше других людей, осознавая при этом, что вы — человек, «единственный в своем роде».
7. Уважайте свое время: время — это жизнь.
8. Разрешите себе радоваться и получать удовольствия. Позвольте себе быть таким, какой вы есть. Вы несете ответственность за то, чтобы сделать себя счастливым.
9. Учитесь принимать решения и воплощать их в жизнь.
10. Не ждите, что кто-то вернет вам ваше самоуважение, только вы можете сами с этим справиться.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

СИТУАЦИИ ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ «Я-ВЫСКАЗЫВАНИЙ»

1. Твоя одноклассница попросила у тебя домой тетрадь по физике, а возвращает ее с пятном от масла.
2. Ты пригласил свою одноклассницу по телефону в кино, она согласилась, но в назначенное время не пришла.
3. Одноклассник незаслуженно обвинил тебя в том, что контрольную по алгебре ты списала у своей соседки по парте.
4. Одноклассник сделал тебе комплимент, а ты демонстративно отвернулась, хотя и слышала его.
5. Ты договорилась со своим другом вечером прогуляться. Весь вечер ты его прождала, но он так и не явился.
6. Твой одноклассник не без доли высокомерия сказал, что ты «нулевая» в компьютере.
7. На дискотеке твой друг два раза подряд приглашает на танец твою подружку, в то время как ты остаешься скучать одна.
8. На уроке иностранного языка ты решил сесть за одну парту со своей одноклассницей, но она сказала, что предпочитает сидеть одна.
9. Твой одноклассник весьма неосторожно при всем классе отпустил колкость относительно твоей фигуры.
10. На восьмое марта ты решил подарить небольшой подарок однокласснице, которая тебе симпатизирует. Но, увидев подарок, девушка резко спросила: «Зачем?»

В Министерстве образования и науки России создан Общественный совет

Министр образования и науки Российской Федерации Андрей Фурсенко подписал приказ об образовании Общественного совета при Минобрнауки России. В состав совета вошли представители общественных объединений, средств массовой информации, российских академий наук, ученые и специалисты в области образования, науки и молодежной политики.

Общественный совет является постоянно действующим совещательным органом и призван содействовать подготовке предложений, обеспечивающих принятие оптимальных решений по развитию образования, науки и молодежной политики в России. Совет будет проводить общественную экспертизу проектов нормативных правовых актов, разрабатываемых Минобрнауки России. Заседания совета будут проводиться не реже одного раза в квартал.

В состав Совета вошли: Адамский А.И., член Комиссии Общественной палаты РФ по вопросам интеллектуального потенциала нации; Альтшулер Б.Л., руководитель организации «Право ребенка»; Болдырева Л.Ф., член профсоюзной организации работников народного образования и науки Ханты-Мансийского АО; Борисов С.Р., член Комиссии Общественной палаты РФ по вопросам регионального развития и местного самоуправления; Брусникин Н.Ю., член общероссийской общественной организации «Деловая Россия», ЗАО «КЭС»; Венедиктов А.А., глав. ред. радиостанции «Эхо Москвы»; Духанина Л.Н., член Комиссии Общественной палаты РФ по вопросам интеллектуального потенциала нации; Капица С.П., член РАЕН, академик Академии российского телевидения и Российской академии «Интернет»; Кузьминов Я.И., председатель Комиссии Общественной палаты РФ по вопросам интеллектуального потенциала нации, ректор Гос. университета — «Высшей школы экономики»; Лошак В.Г., глав. ред. журнала «Огонек»; Майер Г.В., член Комиссии Общественной палаты РФ по вопросам интеллектуального потенциала нации; Осипьян Ю.А., академик РАН; Пильдес М.Б., директор гимназии №56 СПб, Народный учитель РФ; Положевец П.Г., глав. ред. «Учительской газеты»; Поляков Ю.М., глав. ред. «Литературной газеты», Роднина И.К., заместитель председателя Комиссии Общественной палаты РФ по формированию здорового образа жизни; Рожнов О.А., заместитель председателя Комиссии Общественной палаты РФ по этике, регламенту и совершенствованию деятельности и законодательства Общественной палаты РФ; Сорокина С.В., ведущая программы «В круге света» радиостанции «Эхо Москвы»; Стародубец А.С., член Комиссии Общественной палаты РФ по вопросам развития гражданского общества и участия общественности в реализации национальных проектов; Чубарьян А.О., директор Института всеобщей истории РАН, ректор ГУГН, академик РАН; Школьник А.Я., член Комиссии Общественной палаты РФ по коммуникациям, информационной политике и свободе слова в средствах массовой информации.

Найти в составе Общественного совета представителей от профессионального психологического сообщества, к сожалению, не удалось.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ТЕКСТ УПРАЖНЕНИЯ «ИСПОРЧЕННЫЙ ТЕЛЕФОН»

Пять лет назад с Биллом Кельмином, жителем Оксфорда, случилась беда. Его, примерного семьянина, отца пятерых детей, бизнесмена, обвинили в краже выручки из собственного ресторана. Арест, тюрьма, правда, в итоге — полное оправдание. Этого сердце Билла не выдержало. Инфаркт, глухая депрессия, уход с работы. И вот как-то, сидя в лодке в Брайденском заливе, Билл увидел дельфина, высувшегося из воды. Дельфин свистел и щелкал, будто был рад встрече. Затем поддел руку и потащил Билла в воду. Двадцать минут они плескались и плавали вместе с дельфином. Из воды он вышел здоровым человеком и стал проповедником дельфиньей терапии.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

СИТУАЦИЯ ДЛЯ ТРАНСАКТНОГО АНАЛИЗА

Девушка: Андрей, ты перевод по английскому сделал?

Юноша: Сделал.

Д: Дашь мне списать?

Ю: А почему я тебе должен давать?

Д: Ну ты же всегда давал, не жадничай.

Ю: Всегда давал, а сегодня не дам.

Д: Чего это на тебя наехало, крутой что ли стал?

Ю: Крутой — не крутой, а списать не дам.

Д: Ну ты и «заточка»!

Ю: Посмотрела бы лучше на себя!

Д: Может тебе точилку подарить, чтобы дальше затачивался?

Ю: Ладно, отойди, не хочу с тобой связываться.

Продолжение в следующем номере.