

Министерство образования
Ставропольского края
Государственное казенное учреждение для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей, «Санаторный детский дом для
детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, №12»



ШКОЛА САМОПОЗНАНИЯ

*/программа подготовки детей - сирот и
детей, оставшихся без попечения родителей,
к самостоятельной жизни через овладение
системой психолого - педагогических знаний,
умений, позволяющих подросткам лучше
понять себя/*

Ставрополь

Министерство образования
Ставропольского края
Государственное казенное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Санаторный детский дом для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, №12»



ШКОЛА

САМОПОЗНАНИЯ

/программа подготовки детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей к самостоятельной жизни через овладение системой психолого - педагогических знаний, умений, позволяющих подросткам лучше понять себя/

Ставрополь
2019

Рецензенты:

ЗУБЕНКО Галина Серафимовна, заместитель министра образования Ставропольского края

АВТОРЫ-СОСТАВИТЕЛИ:

ОСТРОУХОВА Антонина Ивановна, к.п.н., директор ГКУ «Санаторный детский дом № 12» г. Ставрополь

КОЛЕСНИКОВА Рита Алексеевна, руководитель Краевого кризисного центра «Поддержка» ГКУ «Санаторный детский дом №12» г. Ставрополь

«ШКОЛА САМОПОЗНАНИЯ» - программа подготовки детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, к самостоятельной жизни через овладение системой психолого - педагогических знаний, умений, позволяющих подросткам лучше понять себя. **Под. ред. А.И. Остроуховой.** - Ставрополь: «Литера». - 2019.

Методическое пособие адресовано педагогам - психологам, социальным педагогам, воспитателям, специалистам служб постинтернатного сопровождения всем тем, кого волнует проблема психологического благополучия нашего общества.

Мы надеемся, что пособие станет ещё одним шагом в объединении усилий всех специалистов, работающих в направлении оказания помощи детям и подросткам, проживающим в детских домах.

СОДЕРЖАНИЕ

ВМЕСТО ВВЕДЕНИЯ

стр 4



Мастерская «Общение»

Юхина Т.В., руководитель краевого центра постинтернатного сопровождения выпускников «Содружество»

стр 13



Мастерская «Жизненные ценности»

Беляева Е.Е., социальный педагог ГКУ «Санаторный детский дом № 12»

стр 33



Мастерская «Аргументация»

Колесникова Р.А., руководитель Краевого кризисного центра «Поддержка»

стр 73



Мастерская «Целеполагание»

Ковалева Н.А., педагог - психолог ГКУ «Санаторный детский дом № 12»

стр 85



Мастерская «Эмоциональный интеллект»

Колесникова В.В., социальный педагог краевого центра постинтернатного сопровождения выпускников «Содружество»

стр 107



Мастерская «Решаем задачи»

Старикова М.А., руководитель ресурсного центра «Шаг в будущее»

Сухенко Н.Л., заместитель директора по УВР ГКУ «Санаторный детский дом № 12»

стр 129

ГЛОССАРИЙ

(словарь узкоспециализированных терминов)

стр 174

ЛИТЕРАТУРА

стр 175

Предлагаю начать знакомство с программой «Школа самопознания» с рассуждения: Когда мы приобретаем новую вещь, к примеру, телефон или ноутбук, то проводим целый вечер, а то и несколько дней за тем, чтобы разобраться, как им пользоваться. Стараемся относиться бережно и узнать максимальные возможности приобретения. Получить пользу и, конечно удовольствие от его использования.

Так и в жизни, каждый из нас пришел в этот мир чтобы стать счастливым. Все хотят получить максимальное удовольствие от жизни, реализовать себя, добиться успеха. С раннего детства человек задается вопросом о том, кем он является, пытается разобраться в себе, в своём внутреннем мире. Так начинается процесс самопознания. Но, чтобы разобраться в себе, *«научиться пользоваться самим собой и тем, чем нас наградила природа и родители»* потребуется больше усилий и времени. И этот Путь индивидуален.

У каждого свои проблемы и вопросы. В подростковом возрасте дети, оставшиеся без родительского тепла, начинают «копаться» в причинах своих бед и неудач, стараются найти ответы на вопросы: кто я? Зачем живу? Почему это случилось со мной? Есть ли идеальная семья для меня? И что значит «идеальная»? Почему меня не любят? Почему у меня не складываются отношения со сверстниками, друзьями или родителями? Что такое идеальный мир и идеальная жизнь для меня? и так далее.

К сожалению, мы специалисты, работающие с данной категорией детей, не можем изменить прошлое и исправить те события и обстоятельства, которые стали причиной разлуки детей с родителями, наша основная задача объяснить детям, что прошлое ни кто не может изменить, а их будущее счастье зависит от них самих. В диалоге с детьми мы стараемся объяснить простым языком, что счастье каждого скрыто внутри него и ждёт освобождения, как например, джинн из бутылки. А самопознание – это необходимый процесс познания самого себя для того чтобы понять, что ты хочешь от себя и от жизни. Познавая себя, человек открывает в себе скрытые резервы, что позволяет улучшить качество собственной жизни.

Специалистами ГКУ «Санаторный детский дом № 12» город Ставрополь разработана программа «Школа самопознания», направленная на познание себя, своих способностей, возможностей и желаний. Программа способствует как выбору профессии, так и самостоятельности мышления, инициативности и ответственности.

Программа разработана с учетом новых теоретических подходов и практических решений проблемы формирования жизненных планов воспитанников детских домов.

Целевая аудитория программы - дети и подростки старше 14 лет, проживающие в учреждениях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Цели программы:

- ⇒ Подготовить детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, к самостоятельной жизни через овладение системой психолого - педагогических знаний, умений, позволяющих подросткам лучше понять себя;
- ⇒ способствовать личностному росту через развитие интеллекта;
- ⇒ научиться гармонично взаимодействовать с собой и с социумом;
- ⇒ развивать навыки конструктивного разрешения конфликтных ситуации.

Основная задача помочь подростку встать на путь самопознания. Постараться познать себя сквозь призму прошлого. Стать психологом для самого себя.

Программа «Школа самопознания» включает шесть основных направлений (условно разработчики программы назвали направления «мастерскими»):

№	Название мастерской	Цель Мастерской
1	Мастерская «Общение»	<i>Создание условий для развития у воспитанников интернатных учреждений жизненно важных умений и навыков общения, формирование социально одобряемого индивидуального стиля общения, позитивных коммуникативных компетенций.</i>
2	Мастерская «Жизненные ценности».	<i>Научить воспитанников делать осознанный нравственный выбор, принимать разумные решения в различных жизненных ситуациях.</i>
3	Мастерская «Аргументация»	<i>Развитие навыков аргументации. Формирование исследовательского интереса к проблеме дискуссии. Овладение воспитанниками навыком аргументации, способностью рассматривать проблемы с точки зрения оппонента. Предотвращение возникновения конфликтных ситуаций.</i>

4	Мастерская «Целеполагание»	<i>Развитие навыков и способностей к позитивному целеполаганию.</i>
5	Мастерская «Эмоциональный интеллект»	<i>Развивать способность детей и подростков распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания свои собственные и других людей, а также умение управлять своими эмоциями и эмоциями других людей.</i>
6	Мастерская «Решаем жизненные задачи»	<i>Научить воспитанников ставить жизненную задачу себе, другим и добиваться ее решения.</i>

Программа «Школа самопознания» включает 72 часа. Занятия проводятся с сентября по май, два раза в неделю. Каждая мастерская включает 12 теоретических и практических занятий.

Основные направления работы мастерских:

- самопознание через самонаблюдение;
- самопознание через самоанализ;
- самопознание через принятие прошлого;
- самопознание через ориентирование на мнение окружающих;
- самопознание через контакт с другими людьми (сверстниками, взрослыми);
- самопознание с использованием диагностического инструментария.

Занятия мастерских связаны между собой и основаны на взаимопонимании, сопереживании и взаимопомощи. В мастерские включены практики на развитие творческих способностей, где в игровой форме специалисты обучают детей находить эффективные способы разрешения проблем и конфликтных ситуаций. Элементы занятий также включены в повседневную жизнедеятельность подростков. Через познание самого себя подросток учится управлять своей жизнью.

!!! Следует понимать, что универсального алгоритма работы не существует. Каждый ребенок, это уникальная личность и то, что идеально подходит одному, может оказаться совершенно бесполезным для другого. Поэтому мы рекомендуем комбинировать различные формы взаимодействия: включать традиционные и инновационные методы работы, групповые и индивидуальные. Занятия предполагают возможность корректировки с учетом личностно-ориентированного подхода и индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Реализация программы «Школа самопознания» способствует получению подростком полноценных объективных данных о себе, овладение способностью принимать самостоятельные решения и нести ответственность за них, пониманию своих намерений и истинных потребностей.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название мастерской	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практические занятия
1	«Общение»	12 час	1,5	10,5
2	«Жизненные ценности»	12 час	1	11
3	«Аргументация»	12 час	-	12
4	«Целеполагание»	12 час	-	12
5	«Эмоциональный интеллект»	12 час	1	11
6	«Решаем задачи»	12 час	1	11
Всего часов		72 часа	4,5	67,5

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Дата проведения
1.	«Общение»	Информационная экскурсия по мастерской	1 час	сентябрь
2.	«Введение в информационное поле»	Коммуникативно-игровой практикум	1 час	сентябрь
3.	«Аргументация: виды и структура»	Конструктивный диалог	1 час	сентябрь
4.	«Моя карта желаний»	Коллажирование	1 час	сентябрь
5.	«Модель эмоционального интеллекта EQ (методика Н.Холла)»	Тест	1 час	сентябрь

6.	«Решаем жизненные задачи или непростые ситуации, где выход ?»	Образовательная игра	1 час	сентябрь
7.	«Грамматика общения»	Игровой диалог	1 час	сентябрь
8.	«Материальное и духовное. Что важнее?»	Проектно-игровая деятельность	1 час	сентябрь
9.	«Что такое аргументация и почему она важна?!»	Дискуссия	1 час	октябрь
10.	«Мои жизненные ценности»	Деловая игра	1 час	октябрь
11.	«Внутриличностная сфера»	Игра - активатор	1 час	октябрь
12.	«Решаем жизненные задачи или непростые ситуации, где выход?»	Образовательная игра	1 час	октябрь
13.	«Визитная карточка внутреннего мира человека»	Мозговой штурм	1 час	октябрь
14.	«О ценностях ума и знания»	Цикл сюжетно-ролевых игр	1 час	октябрь
15.	«Основные методы аргументирования»	Практическое занятие	1 час	октябрь
16.	«Вперед к цели», занятие из серии игр «Черно-белый мир» И.В. Ковалюк	Профилактическая игра	1 час	октябрь
17.	«Ответственный и безответственный»	мозговой штурм	1 час	ноябрь
18.	«Конфликт не предлагать»	тренинговое занятие	1 час	ноябрь
19.	«Радость человеческого общения»	Занятие	1 час	ноябрь
20.	«Ловушки – капканчики»	Проориентационная игра	1 час	ноябрь

21.	«Правила аргументации»	Тренинговое занятие	1 час	ноябрь
22.	«Тайм – менеджмент или умение управлять своим временем»	Конструктивный диалог	1 час	ноябрь
23.	«Относись к людям так, как хотел бы, чтобы относились к тебе»	Моделирование ситуации	1 час	ноябрь
24.	«Конфликт не предлагать»	Тренинговое занятие	1 час	ноябрь
25.	«Мы умеем общаться»	Игровой тренинг	1 час	декабрь
26.	«Я – успешный человек»	Игровой аукцион	1 час	декабрь
27.	«Формулирование собственной позиции (через трубку оратора)»	Игровой практикум	1 час	декабрь
28.	«Хочу, могу, надо»	Час общения	1 час	декабрь
29.	«Жить в мире людей»	Тренинг	1 час	декабрь
30.	«Я устраиваюсь на работу или задача с неизвестными»	Практикум	1 час	декабрь
31.	«Как понимать самого себя и окружающих»	Коммуникативный тренинг	1 час	декабрь
32.	«Семья и любовь как ценность в жизни человека»	Ролевой практикум	1 час	декабрь
33.	«Я в конфликтной ситуации»	Ролевая игра	1 час	январь
34.	«Я делаю свой выбор»	Тренинговое занятие	1 час	январь
35.	«Тихий разговор с совестью»	Сочинение размышление	1 час	январь

36.	«Я устраиваюсь на работу или задача с неизвестными»	Практикум	1 час	январь
37.	«Общение - это путешествие в самих себя»	Игровой тренинг	1 час	январь
38.	«Дружба как ценность»	Ролевая игра	1 час	январь
39.	«Игра в кризис»	Творческая мастерская	1 час	январь
40.	«Если хочу чего-то, то надо...».	Конструктивный диалог	1 час	январь
41.	«Креативное решение проблем»	поисково – исследовательская лаборатория	1 час	февраль
42.	«Управление бюджетом»	Деловая игра	1 час	февраль
43.	«Позитивное общение и развитие»	Занятие	1 час	февраль
44.	«Цена времени»	Игровой тренинг	1 час	февраль
45.	«Обучение навыкам ведения дискуссии»	Практическое занятие	1 час	февраль
46.	«К чему мы стремимся в жизни»	Творческая мастерская	1 час	февраль
47.	«Искусство владеть собой»	практикум с элементами тренинга	1 час	февраль
48.	«Управление бюджетом»	Деловая игра	1 час	февраль
49.	«Комплименты»	Практикум	1 час	март
50.	«Культура твоего народа»	Коммуникативно-игровой практикум	1 час	март
51.	«Контраргументация или отделение собственных потребностей от потребностей социума (коллектива)»	Моделирование ситуации	1 час	март

52.	«Колесо успеха» коуч-техника	Практикум	1 час	март
53.	«Терпение и выдержка – залог успеха»	Практическая мастерская	1 час	март
54.	«Ассертивность. Как сказать «нет»?»	Ситуативный практикум	1 час	март
55.	«Мы - команда»	Игровой тренинг	1 час	март
56.	«Цена здоровью»	Тренинговое занятие	1 час	март
57.	«Навыки выявления различий и позиций социальной группы»	Дебаты	1 час	апрель
58.	«На своих ошибках»	Разбор ситуации	1 час	апрель
59.	«Яркие краски жизни»	Игра практикум	1 час	апрель
60.	«Ассертивность. Как сказать «нет»?»	Ситуативный практикум	1 час	апрель
61.	«Психометрически й тест»	Коммуникативный тренинг	1 час	апрель
62.	«Волшебство добродетели»	Коммуникативные игры	1 час	апрель
63.	«Искусство спора. Аргументация»	Игровой тренинг	1 час	апрель
64.	«SMART-система постановки целей» или «5 секретов, как правильно ставить цели»	Кейс - студия	1 час	апрель
65.	«Если есть цель – будет результат! Выбери направление!»	Квест	1 час	май
66.	«Вся жизнь - открытая задача»	Креатив – бой	1 час	май
67.	«Общение в моей жизни»	Проектирование	1 час	май
68.	«Твои ценностные ориентиры»	Аукцион	1 час	май

69.	«Аргументация» - итоговое занятие	Кейс - студия	1 час	май
70.	«Моя карта желаний»	Коллажирование	1 час	май
71.	Занятие по методике «Академия Монсиков»	Творческая игра	1 час	май
72.	«Вся жизнь - открытая задача»	Креатив – бой	1 час	май

!!! Формирование жизненных планов и перспектив воспитанников детских домов - это один из важнейших механизмов самоопределения, действие которого связано с выявлением наиболее значимых психологических характеристик, поэтому разработчики рекомендуют реализацию программы «Школа самопознания» осуществлять педагогам - психологам учреждений для детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Важно включиться в целенаправленную совместную деятельность с подростком по моделированию его будущего, исходя из актуальности, рациональности, реалистичности жизненного планирования.

В зависимости от типа учреждения, возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, а так же кадрового состава и квалификации педагогов - психологов учреждения программа предполагает возможность выбора специалистом двух и более направлений (мастерских).

Далее представлено подробное описание каждой мастерской с целями, задачами, ожидаемыми результатами и тематическими планами работы.



Мастерская «Общение»

*Составитель:
Юхина Т.В.,*

*руководитель краевого центра постинтернатного
сопровождения выпускников «Содружество»*

Сложно представить жизнь и деятельность человека без общения. Общение - это сложный процесс установления контактов между отдельными людьми и целыми группами. Без общения человеческое общество просто не будет существовать. С самого появления первого человека, оно стало причиной и залогом возникновения общества и цивилизации. Современные люди не могут обходиться без общения ни в одной сфере своей жизни и деятельности, несмотря на то, любит ли человек одиночество или компанию, экстраверт он или интроверт.

Общение можно характеризовать и растолковать несколькими понятиями:

- деятельность;
- получение определенной информации;
- форма человеческой деятельности;
- обмен эмоциями и настроением;
- совместная деятельность;
- установление межличностных взаимоотношений;

Значение общения в жизни человека невозможно переоценить. Оно имеет огромное влияние на формирование человеческой психики, правильном ее развитии. Общение между людьми помогает им обмениваться информацией, воспринимать и понимать друг друга, перенять опыт и поделиться своим. Общение в жизни человека отличает его от других биологических существ на этой планете.

Потребность человека в общении определяется его естественной жизнью и постоянным нахождением в обществе, будь - то семья, школьный или студенческий коллектив. Если бы человек был лишен возможности общаться с рождения, он никогда не смог бы вырасти социальной личностью, цивилизованным и культурно развитым, напоминал бы человека лишь внешне.

Это доказывают многочисленные случаи так называемых «людей - маугли», лишенных человеческого общения в раннем детстве или сразу при рождении. Все системы организма развивались у таких личностей вполне нормально, но вот психика очень задерживалась в развитии, а то и вовсе

останавливалась из-за отсутствия опыта общения с людьми. Именно по этой причине мы понимаем, зачем человеку необходимо общение с остальными людьми.

Казалось бы, если общение вполне естественно для всех людей, то каждый из нас должен беспрепятственно контактировать и уметь это делать.

Однако у некоторых порой возникает боязнь общения с людьми или, другими словами, социофобия. Этот страх возникает обычно в подростковом возрасте, самом сложном в жизни человека. Если первое осознанное вхождение в общество проходит негативно, то и в дальнейшем человек будет иметь проблемы в общении с людьми.

В процессе общения с другими людьми ребенок усваивает общечеловеческий опыт, накапливает знания, овладевает умениями и навыками, формирует свое сознание и самосознание, вырабатывает убеждения, идеалы и т.п. Только в процессе общения у ребенка формируются духовные потребности, нравственные и эстетические чувства, складывается его характер.

Особенно актуально развитие навыков позитивного общения у подростков, воспитывающихся в условиях интернатных учреждений. Поэтому, нами разработан цикл мероприятий, объединенных в мастерскую «Общение».

Цель: создание условий для развития у воспитанников интернатных учреждений жизненно важных умений и навыков общения, формирования социально одобряемого индивидуального стиля общения, позитивных коммуникативных компетенций.

Задачи:

- Учить подростка формам и методам межличностного общения с одним человеком, группой людей, преодолевать коммуникативные неудачи.
- Развивать эмоционально - волевую сферу и саморегуляцию, стремление к самоопределению, самосовершенствованию, самовоспитанию и самореализации.
- Формировать «внутреннюю» систему запретов на девиантное поведение и реализацию социально-одобряемого индивидуального стиля общения в ситуациях выбора.
- Воспитывать желание брать на себя ответственность за результат общения.

Ожидаемые результаты

Воспитанники должны знать:

- правила общения;

- формы и методы межличностного общения с одним человеком, группой людей;
- приемы внутреннего самоуправления, понимания самого себя и окружающих;
- способы саморегуляции, самосовершенствования, самовоспитания и самореализации;
- способы предупреждения конфликта и выхода из него;
- критерии социально-одобряемого индивидуального стиля общения в ситуациях выбора.

Воспитанники должны уметь:

- реализовывать в повседневной жизни опыт позитивного межличностного общения с людьми разных возрастов (младше себя, равными себе, старше себя), разного пола (мужского и женского) и разного социального положения;
- преодолевать коммуникативные барьеры, неудачи;
- управлять своими эмоциями, справляться со стрессами, использовать приемы релаксации;
- принимать решения и нести ответственность за сделанный выбор;
- использовать новый положительный социальный опыт для личного развития.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема мероприятия, форма проведения	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Информационная экскурсия по мастерской «Общение»	0,5	0,5	1
2.	Игровой диалог «Грамматика общения»	0,5	0,5	1
3.	Мозговой штурм «Визитная карточка внутреннего мира человека»	-	1	1
4.	Занятие «Радость человеческого общения»	-	1	1
5.	Игровой тренинг «Мы умеем общаться»	-	1	1
6.	Коммуникативный тренинг «Как понимать самого себя и окружающих»	-	1	1
7.	Игровой тренинг «Общение - это путешествие в самих себя»	-	1	1
8.	Занятие «Позитивное общение и развитие»	0,5	0,5	1
9.	Практикум «Комплименты»	-	1	1

10.	Игровой тренинг «Мы - команда»	-	1	1
11.	Коммуникативный тренинг «Психогеометрический тест»	-	1	1
12.	Проектирование «Общение в моей жизни»	-	1	1
	Итого часов:	1,5	10,5	12

Описание мероприятий

Мероприятие № 1. Информационная экскурсия по мастерской «Общение»

Форма проведения: информационная экскурсия

Цель: знакомство воспитанников с целями, задачами и тематикой

мастерской «Общение», создание положительного эмоционального настроения на дальнейшую работу и достижение поставленных целей.

Задачи: формирование представлений о значимости общения в жизни человека, формах и методах межличностного взаимодействия в процессе общения, развитие мотивации и желания овладеть коммуникативными умениями и навыками для применения в жизни.

Оборудование: интерьер для станций «Дом», «Школа», «Автобус», «Поликлиника», «Театр», «Магазин».

Формы и методы работы: презентация, игры и упражнения.

План проведения мероприятия:

- Упражнение «Приветствие»

Цель: учить детей позитивно приветствовать друг друга.

- Ролевая игра «Правила общения»

Цель: познакомить с правилами общения со сверстниками, взрослыми.

Практикум «Станции общения»

Цель: развивать умение правильно строить общение в различных сферах жизнедеятельности человека (дома, в школе, в поликлинике, в театре, в общественном транспорте, в магазине и т.д.)

- Подведение итогов. Рефлексия.

Мероприятие № 2. «Грамматика общения»

Форма проведения: игровой диалог

Цель: формирование у воспитанников понимания ценности, уникальности своей личности, уважения к себе и другим людям, с которыми они вступают в общение.

Задачи: закрепление правил позитивного приветствия друг друга, овладение методами эффективных коммуникаций, развитие умений и навыков межличностного общения, самоанализа, рефлексии.

Формы и методы работы: диалог - размышление, эксперимент, игры, упражнения, рефлексия.

Оборудование: лист бумаги А-4 (по количеству участников), фотопортрет незнакомого человека.

План проведения мероприятия:

- Рассказ педагога об индивидуальности и уникальности каждого человека.

- Игра «Снежинка»

Цель: развитие представлений у воспитанников об уникальности своей личности.

Инструкция проведения: всем раздается лист бумаги, участники выполняют действия, которые называет педагог, в процессе выполнения задания нельзя смотреть ни на педагога, ни на своих соседей.

Задание:

Сложите лист пополам, еще раз пополам;

Оторвите верхний левый угол;

Теперь оторвите нижний правый угол;

Сложите пополам;

Оторвите верхний правый угол;

Теперь оторвите нижний левый угол;

Надорвите сверху, сложите пополам;

Проделайте дырку в центре;

А теперь разверните.

Посмотрите вокруг, ни у кого нет такой снежинки, все совершенно разные. Это подтверждает мои слова об уникальности каждого человека.

- Упражнение «Зеркало»

Цель: развивать умение отражать эмоциональное состояние невербальным способом общения.

Инструкция проведения: все участники разбираются на пары, один выполняет роль «зеркала», которое должно отразить показанное партнером эмоциональное состояние. Упражнение выполняется молча. Эмоциональное состояние показывается с помощью мимики и пантомимы. Каждый выполняет упражнение по 3 раза (разные эмоциональные состояния).

- Упражнение «Всеобщее внимание»

Цель: развитие умения соединить вербальные и невербальные средства общения, формирование навыков акцентирования внимания окружающих за счет различных средств общения.

Инструкция проведения: всем участникам предлагается выполнить одну и ту же простую задачу любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, нужно привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники.

Обсуждение итогов: кому удалось привлечь внимание других и за счет каких средств? Какое средство общения наиболее важно при организации процесса коммуникации?

- Диалог - размышление «Эффект ореола»

Рассмотрим ситуацию: к трапу проталкивается женщина, активно работая локтями и громко возмущаясь тем, что ей не дают пройти к самолету. У бортпроводницы сложится впечатление о ней, как о невоспитанной и грубой женщине, от которой можно ожидать проявления открытого недовольства по поводу обслуживания. Следовательно, у бортпроводницы формируется отрицательная оценка данной пассажирки.

Всегда ли наше первое впечатление о людях оправдывается? Оказывается, нет. Людям свойственно ошибаться в восприятии других людей. Это можно объяснить несколькими причинами:

- Элементы внешности связываются с конкретными чертами характера.
- Психологические качества приписываются человеку в зависимости от эстетической привлекательности.
- Приписываются качества другого человека, внешне похожего.
- Приписываются качества того, социального типа, к которому человек отнесен на основе внешних данных.

Рассмотрим подробнее эти причины. В человеческом сознании давно укоренились не совсем верные представления о связи некоторых черт внешности с чертами характера. Например, высокий лоб обычно воспринимается как признак большого ума, и т.д. Если наше восприятие подтверждено этим не совсем научным суждением, то наше представление о человеке будет ошибочным. Мы будем ждать от этого человека больше, чем он может сделать, в результате может получиться неприятная ситуация. Поэтому нужно избегать таких стереотипов.

Формирование мнения о человеке на основе его привлекательности является также типичной ошибкой. Если человек сразу понравился нам внешне, то мы произвольно облагораживаем его в своих глазах, гораздо

охотнее приписывая ему положительные качества, нежели отрицательные. И наоборот. Данное явление получило название «эффект ореола».

- Игра - эксперимент «Фотопортрет незнакомого человека»

Инструкция проведения: из группы участников выбирается 2-3 человека. Затем их заводят по одному и показывают одну и ту же фотографию, просят описать характер, поведение, интересы человека, изображенного на фото. При этом ведущий позволяет себе маленькую подсказку. Первому участнику он говорит, что на фотографии изображен преступник, второму - ученый, третьему - рабочий. В результате на один и тот же портрет были получены три характеристики, противоречащие друг другу.

- Подведение итогов. Рефлексия.

Мероприятие № 3. «Визитная карточка внутреннего мира человека».

Форма проведения: мозговой штурм

Цель: формирование у воспитанников понимания индивидуальных личностных особенностей и проявлений человека.

Задачи: знакомство с факторами восприятия человека, формирование умений и навыков межличностного общения с учетом выявленных факторов; развитие внимания, эмпатии, эмоциональной сферы личности воспитанника, уважения к себе и другим людям; развитие выразительности речи, жестов, мимики; воспитание способности к автономным самостоятельным действиям.

Формы и методы работы: диалог, размышление, моделирование, сочинение, чтение стихотворений, анализ и самооценка.

Оборудование: лист бумаги А-4, шариковые ручки (по количеству участников), маркеры (2-3 шт. разного цвета), 1 лист ватмана или рулонной бумаги для мозгового штурма и плакат: «Причины ошибок восприятия».

План проведения мероприятия:

1. Диалог - размышление «Факторы восприятия человека»
 - Как вы думаете, какие факторы играют роль при формировании впечатления о человеке? Обоснуйте свое мнение.
 - Каким, по вашему мнению, должен быть внешний вид (выражение лица, манера одеваться) человека? Обоснуйте свое мнение.
 - Какую роль в жизни человека играет улыбка? Обоснуйте свое мнение.
 - Какие позы и жесты недопустимы при межличностном общении? Обоснуйте свое мнение.

- Какие причины ошибок восприятия человека? Отрадите их на плакате: «Причины ошибок восприятия» и старайтесь их учитывать и не повторять в своей жизни.

2. Моделирование проблемных ситуаций: «Внешний вид в школе», «Позы и жесты при общении со взрослыми, сверстниками».

3. Чтение стихотворения (по выбору).

4. Мини - сочинение «Визитная карточка внутреннего мира человека».

5. Подведение итогов. Рефлексия.

Мероприятие № 4. «Радость человеческого общения»

Форма проведения: занятие

Цель: формирование у воспитанников представления о значении и

необходимости общения в жизни человека, развитие культуры общения с одним человеком, группой людей разных возрастов (младше себя, равными себе, старше себя), разного пола (мужского и женского) и разного социального положения.

Задачи:

- Раскрыть содержание понятия «общение».
- Познакомить со способами общения.
- Развивать навыки бесконфликтного общения.
- Обучать анализу различных ситуаций при общении.
- Расширить понятия о правилах общения.

Формы и методы работы: диалог с элементами обсуждения, игры, игровые упражнения, работа в группах, элементы арт-терапии (составление мини - проекта в форме коллажа), элементы соревнования.

Оборудование: компьютер, стулья (по количеству детей), мяч, карточки с пословицами.

План проведения мероприятия:

- Приветствие и игра-активатор «Общение руками»

Цель: познакомить с различными способами общения, учить основам эффективного и безопасного общения.

- Дискуссия «Способы общения»

Цель: развивать вербальные (словесные) и невербальные (несловесные) способы общения.

- Игра «Леди и джентльмены»

Цель: развивать формы и методы межличностного общения с одним человеком, группой людей разных возрастов (младше себя, равными себе, старше себя), разного пола (мужского и женского) и разного социального положения.

- Игра «Разговор через стекло»

Цель: развивать умение понимать самого себя и окружающих.

- Игра «Давайте говорить друг другу комплименты»

Цель: учить управлять своими эмоциями, справляться со стрессами, использовать приемы релаксации; развивать эмоционально - волевую сферу посредством стремления к самоопределению, самосовершенствованию, самовоспитанию и самореализации.

- Упражнение «Выбор качеств»

Цель: учить использовать новый положительный социальный опыт для личного развития.

- Подведение итогов. Рефлексия.

Мероприятие № 5. "Мы умеем общаться"

Форма проведения: игровой тренинг

Формы и методы работы: игры, упражнения **Оборудование:** стулья (по количеству участников), мяч **План проведения мероприятия:**

- Упражнение «Имя + что обо мне никто не знает»

Цель: открыть для воспитанников новые грани уже знакомых сверстников. Инструкция:

- Тот, у кого в руках мяч, должен назвать свое имя и то, что о нем никто не знает, и перекинуть мяч любому участнику. Все остальные должны внимательно слушать и запоминать, что говорят участники. Пример: «Я, Елена Ивановна, никто не знает, что я »

- А теперь, сделаем наоборот: тот, у кого мяч, кидает его любому участнику и называет его имя и то, что о нем узнал.

Пример: «Ваня, я узнала, что ты...»

- Упражнение «Продолжи фразу»

Цель: познание друг друга, саморефлексия.

Инструкция: «Сейчас я буду по кругу передавать фразу. Ваша задача - не задумываясь, продолжить ее. Пример: «Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня....» (мне улыбаются). Следующая фраза в другом направлении.

Фразы:

4. Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...
 5. Особенно меня раздражает, что я...
 6. Мне бывает стыдно, когда я....
 7. Вею, что я...
 8. Мне иногда по-настоящему хочется....
 9. Иногда люди не понимают меня, потому что я....»
- Упражнение «Строй»

Цель: разминка, групповое взаимодействие, сплочение группы.

Инструкция: «Вы можете легко и быстро построиться по росту? А, я попрошу вас построиться по цвету волос: от самого светлого, до самого темного... , теперь - по алфавиту, но сделать это нужно молча (варианты - по цвету глаз, по дате рождения и др.) В конце упражнения задание: поделиться на тройки по тем признакам, которые присутствуют в группе».

- Упражнение «Дискуссия»

Цель: формирование невербальных навыков общения, развитие взаимопонимания партнеров по общению.

Инструкция: «Вы разбились на тройки. В каждой тройке распределяются обязанности. Один из участников играет роль «глухого и немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении зрение, жесты,

пантомимика; второй участник играет роль «глухого и паралика»: он может говорить и видеть; третий «слепой и немой»: он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи».

- Подведение итогов. Рефлексия.

Мероприятие № 7. «Общение - это путешествие в самих себя»

Форма проведения: игровой тренинг

Цель: способствовать развитию у воспитанников самопознания и рефлексии.

Задачи: создать положительный эмоциональный фон, атмосферу доверия; развивать у воспитанников мотивацию на самопознание, овладение методами эффективных коммуникаций; формировать умение планомерно достигать поставленных целей.

Формы и методы работы: упражнения, домашнее задание (презентация на тему: «Круг моего общения»)

Оборудование: тетради, ручки, карандаши, разноцветная коробка с прорезями, обклеенная полосками из шести разных цветов, мультимедийный проектор.

План проведения мероприятия:

- Упражнение «Цвет настроения»

Цель: определение эмоционального состояния воспитанников.

Инструкция: каждый участник выбирает цвет своего настроения в данный момент и бросает картонный квадратик в прорезь той полоски на коробке, которая соответствует выбранному цвету. Психолог открывает коробку и сообщает (не называя детям обозначения цветов и не подсчитывая их точное количество), с каким настроением пришли сегодня на занятие

большинство воспитанников. Затем выясняет у участников, соответствует ли этот результат их настроению.

- Упражнение «Я рад общаться с тобой»

Цель: создание положительного эмоционального фона, атмосферы доверия и сплоченности группы.

Инструкция: выполните такое задание - протяните рядом стоящему руку со словами: «Я рад общаться с тобой», а тот, кому вы протянули руку, протянет ее следующему с этими же словами. Так, «по цепочке» все берутся за руки и образуют круг.

- Представление домашнего задания: презентация на тему: «Круг моего общения».

- Игра «Кто я? Какой я?»

Цель: развитие мотивации на самопознание и умения проводить самоанализ.

Инструкция: продолжите письменно предложения:

Я думаю, что я...

Другие считают, что я...

Мне хочется быть...

Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений из списка слов на плакате.

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

• Упражнение «Горячий стул»

Цель: развитие рефлексии и самоанализа.

Инструкция: сейчас каждый из вас сможет проверить, насколько совпадает ваше представление о себе с представлением других участников. Каждый (по очереди) будет занимать место на стуле в центре, и участники ответят на вопрос: «Какой он?» Для этого они должны подобрать одно или несколько определений из того же списка слов на плакате (см. выше). Сидящий в центре отмечает те слова, которые совпадают с его определением (Я думаю, что я...). Количество совпадений подсчитывается.

• Подведение итогов. Рефлексия.

Мероприятие № 8. «Позитивное общение и развитие»

Форма проведения: занятие

Цель: создание условий для развития коммуникативных и рефлексивных способностей воспитанников и позитивной Я-концепции.

Задачи: содействовать личностному позитивному развитию воспитанников, снятию эмоционального напряжения; развивать навыки конструктивного общения.

Формы и методы работы: игры, упражнения, диалог.

Оборудование: стулья (по количеству участников)

План проведения мероприятия:

- Упражнение «Выбрасывание пальцев»

Инструкция: «Вытяните вперед одну руку, зажатую в кулак. По моему хлопку «выбросьте» из кулака несколько пальцев. Игра заканчивается только тогда, когда все участники «выбросят» одинаковое количество пальцев. Во время упражнения нельзя разговаривать». В конце упражнения идет рефлексия полученного опыта (что помогало, что мешало справиться с заданием).

• Упражнение «Найти инициатора движений»

Инструкция: «Когда доброволец выйдет из комнаты, нам нужно будет выбрать инициатора движений, за которым мы молча будем повторять все движения, которые он нам предложит. Когда доброволец вернется, он должен, наблюдая за участниками, назвать инициатора движений».

• Упражнение «Выражение лица во время общения»

Инструкция: «Ведущий говорит о значимости взгляда во время общения и просит участников по очереди называть, какой может быть взгляд (добрый, злой, внимательный и т.д.). В конце упражнения ведущий говорит о том, как много может передать взгляд (и улыбка) и что по выражению лица человека часто можно понять, что он чувствует в этот момент.

• Упражнение «Взгляд»

Инструкция: участники делятся на две команды, которые садятся напротив друг друга на расстоянии метра. Разговаривать во время упражнения нельзя. Участники первой команды по сигналу ведущего выполняют следующие задания:

- без слов поругать, затем похвалить своего собеседника;
- одними глазами поругать, затем похвалить своего собеседника;
- выберите про себя, что сейчас будете - хвалить или ругать собеседника одними глазами, и по команде ведущего передайте свое «послание»; задача партнера - верно «считать» послание.

Затем участники второй команды выполняют эти же задания.

• Игра «Подарок»

Инструкция: ведущий спрашивает у участников, с какой целью люди дарят подарки. Затем он просит участников подарить подарок соседу, сидящему слева, без слов, изобразив подарок так, чтобы принимающий понял, что ему дарят. Когда «подарки» получены, ведущий просит участников поделиться впечатлениями: было ли им приятно получить такой «подарок», если нет, то почему; какие подарки любят девочки, а какие - мальчики. В заключении ведущий обращает внимание на то, что подарки могут быть не только материальные (доброе слово, дружелюбную улыбку не купишь даже за большие деньги), что дарить подарки нужно чаще и уметь их принимать.

- Подведение итогов. Рефлексия.

Мероприятие № 9. «Комплименты»

Форма проведения: практикум

Цель: формирование навыков позитивного общения, умения использовать в речи комплименты.

Задачи: учить воспитанников устанавливать контакт с помощью вербальных (обращение по имени, комплимент) и невербальных (улыбка, контакт глаз) средств в общении; развитие устной речи посредством диалога; воспитание чувства уважения и доброжелательного отношения к собеседнику.

Формы и методы работы: игры, упражнения, диалог, презентация.

Оборудование: аудиозаписи (песня Б.Окуджавы “Пожелание”), мультимедийный проектор.

План проведения мероприятия:

- Упражнение «Мигалки»

Цель: создать положительный эмоциональный фон, атмосферу активности и доброжелательности.

Инструкция: участники встают парами (первый впереди, второй - за ним) и образуют внешний и внутренний круги. Доброволец остается без пары, его задача - переманить к себе участника из внутреннего круга, используя мимику, разговаривать нельзя. Участники внешнего круга должны задержать своего партнера в момент «бегства».

- Упражнение «Комплимент»

Цель: развивать речевой этикет, умение подбирать слова - комплименты, отличать похвалу от лести.

Инструкция: ведущий просит участников по очереди сказать комплимент (вербальное «поглаживание») соседу слева: что цените, что

нравится, что симпатично, обращаясь по имени. Затем участники дают обратную связь: было ли им приятно услышать сказанное в их адрес.

- Упражнение «Карусель»

Цель: развивать умение использовать в речи комплименты.

Инструкция: участники образуют внутренний и внешний круги, встают лицом друг к другу. Участники внешнего круга говорят по комплименту каждому участнику внутреннего круга, двигаясь по часовой стрелке до тех пор, пока не вернутся к первому участнику. Задача участников внутреннего круга - принимать комплименты. Затем участники меняются местами и повторяют процедуру. В заключении ведущий просит поделиться полученным опытом.

- Упражнение «Зеркало любви»

Цель: развитие речевых коммуникаций посредством диалога.

Инструкция: участники разбиваются на пары, садятся лицом друг к другу. Один - ведущий, второй - «зеркало». Ведущий в течение трех минут завершает одну и ту же фразу: «Мне нравится, что я ...». «Зеркало» каждый раз отвечает: «Я люблю тебя за это». Затем ведущий в течение минуты завершает фразу: «Мне не нравится, что я...». На что «зеркало» отвечает: «Я все равно тебя люблю». После этого участники меняются ролями. В заключении ведущий просит участников поделиться своими впечатлениями от полученного опыта: какая роль больше понравилась, что легче было о себе говорить, а что труднее.

Ведущий благодарит всех за работу и просит участников поделиться своими впечатлениями о занятии.

- Подведение итогов. Рефлексия.

Мероприятие № 10. «Мы - команда»

Форма проведения: игровой тренинг

Цель: развитие навыков эффективного общения, взаимопонимания, вербализации своих чувств.

Задачи: сформировать представление об общении как о психологическом явлении, продемонстрировать искажение информации при ее передаче от человека к человеку, важность обратных связей в общении и навыков эффективного слушания; развивать умение быстро воспринимать партнёров по общению, уверенно и ловко действовать в быстро меняющейся ситуации. **Формы и методы работы:** диалог, игры, упражнения
Оборудование: карточки загадок **План проведения мероприятия:**

- Упражнение - разминка «Кошки - мышки»

Цель: развитие чувствительности к партнерам по общению, тренировка умения уверенно и ловко действовать в быстро меняющейся ситуации.

Инструкция: участники стоят в широком кругу, опустив руки вниз. Глаза обоих водящих открыты, им разрешено выходить за пределы круга. Когда мышка пробегает между какой-либо парой участников, стоящих в кругу, те следом за ней закрывают проход (взяв друг друга за руки). Ни кошка, ни сама мышка пробежать в этом месте уже не могут, им нужно воспользоваться другим путем. Если мышка, закрыв все пути, оказалась в безопасности внутри круга, а кошка снаружи (или наоборот), то мышка считается победившей в игре.

- Упражнение «Странные отгадки»

Цель: Развитие речевой гибкости, обучение поиску необычных ракурсов использования и восприятия высказываний, поиску оригинальных, на первый взгляд странных, но при определенных условиях: вполне допустимых вариантов их трактовок, развитие умения генерировать идеи.

Инструкция: участникам дается несколько загадок и предлагается придумать как можно больше вариантов ответов, которые не совпадали бы с «традиционными» отгадками, однако не противоречили условиям загадки, логике и здравому смыслу. Так, например, «сто одежек и все без застежек» — это не только кочан капусты, но еще и луковица, «развал» джемперов в секунд-хенде, матрешка, провод с многослойной изоляцией, шаманская куколка (делается из накрученных друг на друга тряпок), кокон шелкопряда. Примеры загадок:

Небывалой красоты в небе выросли цветы.

Ой, не трогайте меня, обожгу и без огня.

Без окон, без дверей — полна горница людей.

Сидит девица, в темнице, а коса на улице.

Два кольца, два конца, посередине гвоздик.

Висит груша — нельзя скушать.

Еще раз поясним, что задача участников — не отыскать или вспомнить «правильные», традиционные отгадки, а предложить, как можно больше необычных, но логически непротиворечивых вариантов отгадок.

Подгруппы выбирают по 3 загадки и в течение 10 минут придумывают, как можно больше вариантов «странных отгадок» каждой из них. Потом эти варианты зачитываются вслух. Упражнение довольно сложное, придумывание 4-5 относящихся к разным смысловым категориям вариантов ответа на каждую из загадок следует считать весьма хорошим результатом.

• Игра «Испорченный телефон»

Цель: сформировать представление об общении как о психологическом явлении, продемонстрировать искажение информации при ее передаче от

человека к человеку, важность обратных связей в общении и навыков эффективного слушания.

Инструкция: все участники, кроме одного, отворачиваются. Оставшемуся участнику ведущий передает в устной форме сообщение, содержащее предложение.

Пример сообщения: Какая сегодня прекрасная погода, а вчера был дождь. Узнавший новость участник, зовет следующего и передает сообщение ему, тот - следующему и т.д. В конце игры сравнивается первоначальная информация и та, что была получена последним участником игры.

- Подведение итогов. Рефлексия.

Мероприятие № 11. «Психометрический тест»

Форма проведения: коммуникативный тренинг

Цель: развитие навыков невербальной коммуникации и координации совместных действий.

Задачи: формирование коммуникативных навыков, эффективного общения в совместной деятельности; развитие навыков передачи информации посредством тактильного контакта, демонстрации искажения информации в процессе ее передачи от человека к человеку, сплочение участников.

Формы и методы работы: игры, упражнения, рефлексия.

Оборудование: геометрические фигуры, лист бумаги и шариковая ручка (по количеству детей)

План проведения мероприятия:

1. Упражнение - разминка «Скалолаз»

Цель: развитие навыков телесного контакта и пластики движений.
Инструкция: участники встают в плотную шеренгу, создавая «скалу», на которой торчат выступы, образованные из выставленных рук и ног участников, наклонённых вперёд тел. Задача водящего - пройти вдоль этой «скалы», не упав в «пропасть», т. е. не поставив свою ногу за пределы линии, образованной ступнями остальных участников.

Обсуждение: Какие чувства возникли у водящих и у составляющих «скалу» при выполнении данного упражнения? Что помогло, а что мешало справиться с заданием?

- Психометрический тест **Цель:** определение характера.

Инструкция: подросткам предлагается свободно перемещаться в пространстве. Ведущий, сам перемещаясь вместе с ними, рассказывает, что разным людям удобно ходить по разным траекториям: кому-то по кругу, кому-то с резкими поворотами (описывая квадрат, треугольник или прямоугольник), а кому-то по незамкнутой траектории — зигзагом. По ходу

рассказа ведущий сам показывает эти способы передвижения. Потом участникам дается несколько минут для того, чтобы опробовать все эти траектории и выбрать наиболее удобную для себя. Разговаривать по ходу выполнения упражнения не следует.

После этого можно сразу перейти к обсуждению психологических характеристик людей, предпочитающих разные геометрические фигуры. Участникам демонстрируются пять геометрических фигур и дается инструкция: «Посмотрите на пять фигур. Выберите из них ту фигуру, в отношении которой вы можете сказать: «Это — я!». Если вы испытываете сильное затруднение, выберите из фигур ту, которая первой привлекла вас, когда вы посмотрели на страницу с их изображением. Запишите ее название под № 1. Из оставшихся 4-х фигур опять выберите самую близкую вам и

Цель: развитие навыков невербальной коммуникации и координации совместных действий.

Задачи: формирование коммуникативных навыков, эффективного общения в совместной деятельности; развитие навыков передачи информации посредством тактильного контакта, демонстрации искажения информации в процессе ее передачи от человека к человеку, сплочение участников.

Формы и методы работы: игры, упражнения, рефлексия.

Оборудование: геометрические фигуры, лист бумаги и шариковая ручка (по количеству детей)

План проведения мероприятия:

1. Упражнение - разминка «Скалолаз»

Цель: развитие навыков телесного контакта и пластики движений.
Инструкция: участники встают в плотную шеренгу, создавая «скалу», на которой торчат выступы, образованные из выставленных рук и ног участников, наклонённых вперёд тел. Задача водящего - пройти вдоль этой «скалы», не упав в «пропасть», т. е. не поставив свою ногу за пределы линии, образованной ступнями остальных участников.

Обсуждение: Какие чувства возникли у водящих и у составляющих «скалу» при выполнении данного упражнения? Что помогло, а что мешало справиться с заданием?

2. Психогеометрический тест **Цель:** определение характера.

Инструкция: подросткам предлагается свободно перемещаться в пространстве. Ведущий, сам перемещаясь вместе с ними, рассказывает, что разным людям удобно ходить по разным траекториям: кому-то по кругу, кому-то с резкими поворотами (описывая квадрат, треугольник или прямоугольник), а кому-то по незамкнутой траектории — зигзагом. По ходу

рассказа ведущий сам показывает эти способы передвижения. Потом участникам дается несколько минут для того, чтобы опробовать все эти траектории и выбрать наиболее удобную для себя. Разговаривать по ходу выполнения упражнения не следует.

После этого можно сразу перейти к обсуждению психологических характеристик людей, предпочитающих разные геометрические фигуры. Участникам демонстрируются пять геометрических фигур и дается инструкция: «Посмотрите на пять фигур. Выберите из них ту фигуру, в отношении которой вы можете сказать: «Это — я!». Если вы испытываете сильное затруднение, выберите из фигур ту, которая первой привлекла вас, когда вы посмотрели на страницу с их изображением. Запишите ее название под № 1. Из оставшихся 4-х фигур опять выберите самую близкую вам и запишите ее название под № 2. И так пронумеруйте все 5 фигур. Пожалуйста, постарайтесь обойтись без долгих раздумий!»

Далее ведущий рассказывает про психологические характеристики людей, предпочитающих различные геометрические фигуры. Участникам объясняется, что к ним в наибольшей степени применимы характеристики фигур, выбранных ими под номерами 1 и 2. Что касается фигуры, оказавшейся на последнем месте, — это отвергаемые психологические свойства. Скорее всего, будет довольно сложно общаться с людьми, обладающими ими.

Обсуждение: Подростков можно попросить попробовать «переклеить ярлыки», связанные с такими качествами: послушный, прилежный, скупой, решительный, бесстрашный и т. д. При обсуждении обратить внимание на то, что каждое свойство характера может выступать и как положительное, и как отрицательное, зависит это от того, как сам человек им распорядится.

- Упражнение «Передача движений»

Цель: развитие телесной чувствительности, эмпатии между участниками, содействие сплочению группы.

Инструкция: участники встают в круг в затылок друг другу (расстояние 30-40 см) и закрывают глаза. Ведущий начинает совершать какие-либо движения, аккуратно касаясь при этом руками спины, плеч, головы или шеи стоящего впереди (массирует или постукивает). Тот делает такое же движение, касаясь следующего, пока движение не пройдет полный круг.

Обсуждение: Какие движения больше всего понравились? Насколько изменились ваши движения, вернувшись после прохождения круга?

- Упражнение «Испорченный массажёр».

Цель: продемонстрировать искажение информации при ее передаче от человека к человеку, развивать внимательность и восприимчивость к невербальной информации.

Инструкция: Упражнение напоминает «испорченный телефон», но

отличается от него тем, что передается не голосовое, а тактильное сообщение. Участники сидят в тесном кругу, взявшись за руки и закрыв глаза, и передают по кругу через контакт руками выражения эмоций. Разговаривать по ходу выполнения упражнения не следует. Как вариант упражнения, игроки могут передавать по кругу какое-либо несложное слово. Для этого участникам нужно «написать» его пальцем на спине соседа по буквам. Каждую букву «писать» крупно, медленно и четко на всей спине. Слово также передается по кругу.

Обсуждение: Сильно ли исказились передаваемые движения? Что в этом упражнении было проще, а что сложнее по сравнению с обычным «испорченным телефоном»?

- Подведение итогов. Рефлексия.

Мероприятие № 12. «Общение в моей жизни»

Форма проведения: проектирование

Цель: систематизация и обобщение жизненно важных знаний о системе общения личности, закрепление коммуникативных умений и навыков, социально одобряемого индивидуального стиля общения, позитивных коммуникативных компетенций.

Задачи: закрепление коммуникативных умений и навыков эффективного общения в совместной деятельности; развитие у воспитанников навыков разработки и внедрения в повседневной жизни проектов своего личностного роста, способствующих позитивному межличностному общению, преодолению коммуникативных неудач.

Формы и методы работы: разработка и защита личных проектов, рефлексия.

Оборудование: геометрические фигуры, лист бумаги и шариковая ручка (по количеству детей)

План проведения мероприятия:

- Упражнение «Угадывание цветов»

Цель: закрепление коммуникативных навыков эффективного общения в коллективной деятельности, развитие навыков экспрессии, выработка умения передавать информацию при недостатке доступных для этого средств, а также «расшифровывать» такую информацию

Инструкция: каждый участник загадывает цвет и демонстрирует его мимикой и словами (описание цвета) так, чтобы водящий понял, какой цвет загадан. При этом нельзя указывать на присутствующие объекты такого цвета. Водящему даётся три попытки на отгадывание каждого цвета. Если он отгадал, то меняется местами с участником, если нет - переходит к отгадыванию цвета, задуманного следующим участником.

- Практическое задание: разработка воспитанниками личных проектов на тему «Общение в моей жизни»

Защита личных проектов.

Подведение итогов. Рефлексия.



Мастерская «Жизненные ценности»

Составитель:

Беляева Е.Е.,

социальный педагог ГКУ «Санаторный детский дом № 12»

Ценности – это моральные, этические, нравственные нормы. Ценности являются для человека общим внутренним вектором, которого он придерживается, оценивая свои и чужие слова и поступки. Первые представления о том, что правильно, а что ложно чаще всего формируется под влиянием поведения и мнения родителей, и основа ценностных ориентации, как правило, закладывается внутри семьи. Но не всегда поступки ребёнка соответствуют озвученным им же ценностям.

Воспитанники детского дома учились преодолевать свои проблемы через искажённый мир своих семей. Поэтому осознание ребятами плохого и хорошего, правильного и не правильного, не всегда соответствует принятым нормам и правилам. У воспитанников детского дома взгляды на жизнь обычно искажены, а ценности сформированы недостаточно.

По мере взросления меняется внутренний мир ребенка его взгляды и ценности. Именно в подростковом возрасте начинает формироваться устойчивый круг интересов, который является психологической базой ценностных ориентаций подростков. Развивается интерес к собственным психологическим переживаниям и переживаниям других людей. Чтобы ребята научились верно, с позиции ценности, а не личной выгоды или обстоятельств, трактовать свои поступки мы разработали цикл мероприятий, объединённых в мастерскую «Жизненные ценности».

Цель: научить воспитанников делать осознанный нравственный выбор, принимать разумные решения в различных жизненных ситуациях.

Задачи:

1. Формировать ценностное отношение к себе и окружающим людям.
2. Обучать навыкам определения и анализа личных ценностей.
3. Развивать умение презентовать свои ценности окружающим людям.
4. Учить сопоставлять жизненные ценности со своими поступками и оценками окружающих.
5. Побуждать к саморазвитию, самоанализу, самосовершенствованию.
6. Способствовать воспитанию ответственного отношения к собственной жизни.

Воспитанники должны знать:

1. Важность и значимость общечеловеческих ценностей для каждого человека и для людей в целом, ответственность за свою жизнь.
2. Осознавать необходимость признания и уважения прав других людей.

Воспитанники должны уметь:

1. Выстраивать социально одобряемую иерархию ценностных ориентаций.
2. Делать выводы о наиболее значимых ценностях на основе анализа поступков.
3. Адекватно оценивать свои возможности и анализировать решения.
4. Применять навыки рефлексии, осознания себя.

Тематический план

№	Тема, форма проведения	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение в информационное поле Коммуникативно-игровой практикум	1		1
2	Материальное и духовное. Что важнее? Проектно-игровая деятельность		1	1
3	О ценностях ума и знания. Сюжетно-ролевые игры.		1	1
4	Ловушки – капканчики. Профориентационная игра		1	1
5	Я – успешный человек. Игровой аукцион		1	1
6	Семья и любовь как ценность в жизни человека. Ролевой практикум		1	1
7	Дружба как ценность Ролевая игра		1	1
8	Цена времени Игровой тренинг		1	1
9	Культура твоего народа Коммуникативно-игровой практикум		1	1
10	Цена здоровью Игровой тренинг		1	1
11	Волшебство добродетели Коммуникативные игры		1	1
12	Твои ценностные ориентиры Аукцион		1	1

Структура занятий:

1. Вводная часть, актуализирующая имеющиеся жизненные знания и детский опыт (в этой части используются психологические упражнения, а также фрагменты литературных произведений, аудио - и видеоматериалы).
2. Основная часть, направленная на формирование новых знаний, представлений (ролевые игры, коммуникативные практикумы, проблемные ситуации, проектная деятельность, игры-аукционы). Предложенные методики занятий могут варьироваться в зависимости от готовности группы к тому или иному упражнению. Кроме основных игр, можно использовать упражнения-разминки, которые проводятся по мере необходимости, чтобы снять усталость, напряжение или настроить на работу, сплотить группу.
3. Заключительная часть включает отработку личных стратегий поведения (способы решения проблемных ситуаций) и осмысление полученного опыта; проведение рефлексии. Основная задача педагога - создание условий, необходимых для активности и самостоятельной работы каждого воспитанника.

Описание занятий.

Занятие 1. «Введение в информационное поле»

Форма проведения: коммуникативно-игровой практикум.

Цель: знакомство воспитанников с целями и задачами, формирование мотивации на участие в занятиях.

Задачи: формирование представлений об общечеловеческих ценностях; создание условий для обращения к собственной ценностно-смысловой сфере; формирование приоритета духовных ценностей над материальными.

План занятия:

1. Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто ценит...»- 4-5 мин
Цель: введение в тему, создание рабочей атмосферы.
2. Упражнение «Ценности»
Цель: осознание жизненных ценностей.
3. Упражнение «Необитаемый остров»
Цель: создание условий для понимания того, что за любым поступком стоят ценности, исповедуемые человеком, ориентации в спектре возможных ценностей.
4. Итог.

Занятие 2. «Материальное и духовное. Что важнее?»

Форма проведения: проектно-игровая деятельность.

Цель: формировать умение различать истинные и мнимые ценности.

Задачи: побуждать к саморазвитию, самоанализу, самосовершенствованию; способствовать воспитанию ответственного отношения к собственной жизни.

План занятия.

1. Дискуссия - обсуждение притчи «Богатство»

Цель: создание условий для разделения материальных и духовных ценностей, осознание приоритета духовного над материальным.

2. Игра «Цена и ценность».

Цель: показать принципиальное отличие того, что действительно имеет цену, от того, что лишь принято называть ценностью; подвести воспитанников к осмыслению соответствующих явлений в жизни.

3. Проблемная ситуация «Лестница жизни».

4. Проект «Лестница к моему счастью».

5. Итог.

Занятие 3. Тема: «О ценностях ума и знания».

Форма проведения: сюжетно-ролевые игры.

Цель: формировать умения определять свои внутренние и внешние ресурсы.

Задачи: Формировать желание развивать свои способности, самостоятельно определять цели и качество обучения и решать интересующие воспитанников задачи; развивать умения планировать позитивный образ своего будущего; способствовать осознанию своего внутреннего отношения к учебе, пониманию важности учебного процесса.

1. Сюжетно – ролевая игра: «Я в школе»

Цель: способствовать осознанию познания как ценности; развивать умение объективно относиться друг к другу.

2. Коммуникативная игра «Умные слова»

Цель: помочь детям осознать ценность ума, отстаивать свои убеждения.

3. Сюжетно-ролевая игра: «Я сам»

Цель: способствовать формированию умения отстаивать своё мнение, позицию, решение.

4. Коммуникативная игра «На пне в лесу».

Цель: учить умению анализировать жизненные ситуации с различных точек зрения, в различных ракурсах; подвести к осознанию того, что жизненные вопросы никто за человека решить не может — только он сам.

5. Итог.

Занятие 4. Тема: «Ловушки – капканчики»

Форма проведения: профориентационная игра.

Цель: помочь воспитанникам в осознании труда как человеческой и общественной ценности.

Задачи: Способствовать воспитанию ответственного отношения к собственной жизни; развивать навыки анализа собственных решений; побуждать к саморазвитию, самоанализу, самосовершенствованию.

План занятия.

1. Игра: «Ловушки - капканчики»

Цель: содействовать осознанию возможных препятствий (ловушек) на пути к профессиональным достижениям.

2. Игра «Пришельцы».

3. Итог.

Занятие 5. Тема: «Я – успешный человек».

Форма проведения: игровой аукцион.

Цель: Выработка алгоритма создания ситуации успеха.

Задачи: формирование адекватной самооценки; содействие установлению гармоничных отношений между своими желаниями и возможностями.

1. Упражнение «Ресурсы для достижения»

Цель: поиск ресурсов, необходимых для достижения цели.

2. Игра «Хочу» и «Надо».

Цель: учить умению отдавать себе отчет в собственной жизни, формировать понимание необходимости трансформации эмоционально окрашенного желания в стремление действовать в соответствии с поставленной целью.

3. Игра «Ключ к успеху »

Цель игры: формирование навыков принятия решений в рамках игровой модели аукциона.

4. Итог.

Занятие 6. Тема: «Семья и любовь как ценность в жизни человека»

Форма проведения: ролевой практикум

Цель: способствовать осознанию ценности понятий «любовь» и «семья».

Задачи: формировать приоритет духовных ценностей над материальными; развивать умение делать осознанный нравственный выбор, умение сопоставлять свое «Я» с интересами других людей.

План занятия.

1. Упражнение «Ассоциации».

2. Игра «Фея любви»

Цель: осознание понятия «любовь».

3. Упражнение «Самая возвышенная»

4. Ролевой практикум «Магазин одной покупки»

Цель: подведение воспитанников к осознанию правомерности собственного выбора, умению сопоставлять свое «Я» с интересами других людей, определять свою позицию по отношению к тому или иному явлению.

5. Итог.

Занятие 7. Тема: «Дружба как ценность»

Форма проведения: ролевая игра.

Цель: помочь воспитанникам в осознании понятия «дружбы», как устойчивой личной привязанности между людьми, возникающей на основе личной симпатии, единства взглядов, интересов и целей.

Задачи: Развитие способности принимать друг друга. Развитие благоприятного отношения к себе. Активизация процесса рефлексии.

План занятия.

1. Упражнение «Во что мы верим»

2. Ролевая игра «Преувеличение или полное изменение поведения»

Цель: формирование навыков модификации и коррекции поведения на основе анализа разыгрываемых ролей и группового разбора поведения.

3. Упражнение «Эмиграция»

Цель: способствовать открытию в себе сильных сторон, т.е. таких качеств, навыков, умений, которые человек принимает и ценит, которые дают ему чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе.

Занятие 8. Тема: «Цена времени»

Форма проведения: игровой тренинг.

Цель: формирование представлений о времени.

Задачи: развитие умения структурировать свое время; содействовать осознанию целей своей жизни; способствовать осознанию зависимости здоровья от собственного поведения и действий.

План занятия.

1. Упражнение «Коленвал»

Цель: помощь в концентрации внимания, получении положительных эмоций, сближение участников тренинга.

2. Упражнение «Чувство времени»

Цель: способствовать формированию чувства времени.

3. Упражнение «Ваше представления о времени»

Цели: содействие осознанию ценностей своей жизни; развитие представлений о времени; развитие способности структурировать свое время.

4. Упражнение «Цели и дела»

Цель: способствовать осознанию целей своей жизни, развитию умения структурировать свое время.

5. Упражнение «Торт «Время»

Цели: обратить внимание участников на то, как обычно проходит их день и какие возможности организации времени может использовать для себя каждый человек; развивать способности структурировать свое время.

6. Упражнение «Карта здоровья»

Цель: способствовать осознанию зависимости здоровья от собственного поведения и действий.

7. Итог.

Занятие 9. Тема «Культура моего народа»

Форма проведения: коммуникативно-игровой практикум.

Цель: сформировать представление о культурных ценностях человека.

Задачи: Формирование ценностного отношения к себе и окружающим людям. Воспитание толерантности.

План мероприятия.

1. Ролевая игра «Неуверенные, уверенные или агрессивные ответы»

Цели: формирование адекватных реакций в различных ситуациях; формирование необходимых «ролевых пристроек».

2. Игра «Хорошо - плохо»

Цель: способствовать формированию умения оценивать свои поступки и поступки других.

3. Итог занятия.

Занятие 10. Тема: «Цена здоровью»

Форма проведения: игровой тренинг.

Цель: формирование осознания ценности здоровья как основы для успешной реализации жизненных ценностей; актуализация ощущения важности здоровья и необходимости бережного и необходимого отношения к нему.

Задачи: объяснить значение понятия «здоровье»; воспитывать чувство ответственности за сохранение здоровья; формировать у подростков стремление занимать активную жизненную позицию, доказать приоритетность здоровья среди других ценностей человека и негативное влияние вредных привычек на самочувствие подростка.

План мероприятия.

1. Упражнение «Знакомство» - актуализация знаний.

2. Упражнение « Ожидания»

3. Упражнение «Интервью».

Цель: актуализировать понятие «здоровье» и способствовать формированию навыков здорового образа жизни.

4. Упражнение «Скрепка»

Цель: донести до сознания подростков идею о том, что утраченное здоровье невозможно полностью восстановить.

5. Физкультминутка «Найди себе пару».

Цель: снять мышечное напряжение, переключить внимание.

6. Упражнение «Угроза жизни»

Цель: выявить лидеров, детей способных брать на себя ответственность.

7. Упражнение «Преимущества здоровья».

Цель: акцентировать внимание участников и предоставить информацию о преимуществах здоровья.

8. Упражнение «Обратная связь»

Цель: получить обратную связь от группы, обмен чувствами.

9. Итоговое упражнение «Путь к здоровью»

10. Заключение.

Занятие 11. Тема «Волшебство добродетели»

Форма проведения: коммуникативный практикум.

Цель: способствовать формированию умений правильно реагировать на общечеловеческие ценности.

Задачи: помочь усвоить понятие «доброта» побуждать желание воспитывать в себе это качество; развивать представление воспитанников о добре, как одной из нравственных ценностей человека; воспитывать стремление совершать добрые дела.

План занятия.

1. Коммуникативная игра «Волшебный стул».

Цель: формирование умения находить в человеке положительные качества.

2. Упражнение «Если все будут добрыми»

Цель: развитие представлений воспитанников о добре как ценностной составляющей личности.

3. Чтение и обсуждение сказки: « Сказка про мячик, который забыл, что он волшебный»

Цель: воспитывать стремление совершать добрые дела, умение анализировать поступки окружающих.

4. Упражнение «Герб моих ценностей»

Цель: определение главных ценностей воспитанников.

5. Итог «Сегодня я понял...»

Занятие 12. Тема: «Твои ценностные ориентиры»

Форма проведения: аукцион.

Цель: формирование ответственного отношения к собственной жизни и умение осознанно выбирать важнейшие жизненные ценности.

Задачи: выстроить иерархию личных жизненных ценностей; формировать умение объяснить, как эти ценности влияют на жизнь.

План занятия.

1. Просмотр видеоролика «Наши жизненные ориентиры».
2. Игра – аукцион «На что потратить свою жизнь?»
3. Обсуждение игры.
4. Подведение итогов.

Приложение

Занятие 1. «Что мы знаем о жизненных ценностях?»

Форма проведения: коммуникативно-игровой практикум.

Цель: профилактика рискованного поведения, посредством формирования системы духовно- нравственных ориентиров.

Задачи:

1. формирование представлений об общечеловеческих ценностях;
2. создание условий для обращения к собственной ценностно-смысловой сфере;
3. формирование приоритета духовных ценностей над материальными.

Ход занятия

Сейчас мы проведем игру, которая носит в первую очередь, носит содержательный характер, она поможет нам с вами раскрыть тему нашего занятия.

Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто ценит...»- 4-5 мин

Цель: введение в тему, создание рабочей атмосферы.

Описание: убирается стул ведущего за пределы круга. Ведущий стоя в центре круга произносит фразу: «Поменяйтесь местами те, кто ценит...(дружбу, деньги свободу, власть). Те, кто считает, что это высказывание относится к ним, должны встать со своего места и перебежать на другое, освободившееся место. Задача водящего занять любое свободное место. Оставшийся без стула становится новым водящим.

Обсуждение: - что понравилось в упражнении?

- что показало, открыло это упражнение?

- вы можете предположить тему нашего занятия? (Ценности)

Мне бы очень хотелось, прежде чем приступить к следующему упражнению, а также раскрытию темы занятия, прочитать вам одно стихотворение, которое, на мой взгляд, тоже очень подходит к теме нашего занятия:

Откинув время повседневности,
В ночной целительной глуши
Перебираю драгоценности,
Хранимые на дне души.
Их у меня не так уж много,
Но больше и не надо мне.
При подведении итогов
Они не падают в цене!

- Ребята, а что же такое ценности? Как вы понимаете это слово?

Ценности – это представления человека о самом важном в жизни; это то, что задает вектор его существованию.

- Какие ценности вы знаете? Как их можно классифицировать?

Виды ценностей:

- **Профессиональные ценности** – связаны с работой. Это деньги, богатство, комфорт, профессиональный рост, помощь другим людям и т.д.
- **Интеллектуальные** – это знания, образование, эрудированность, любознательность, творческое мышление и т.п.
- **Физические** – спорт, красота и гигиена тела, здоровье.
- **Духовные** - вера в Бога, душевная гармония, личностное развитие и самосовершенствование.
- **Эмоциональные** - открытость в общении, принятие людей такими, какие они есть.
- **Этические** – честность, порядочность, справедливость, щедрость, умение радоваться тому, что имеешь, корректность.
- **Эстетические** – стиль, мода, внешняя привлекательность людей, вещей, эстетический вкус, чистота, порядок в доме и т.п.
- **Материальные** – деньги, благосостояние, имущество, ценные предметы и т.п.
- **Культурные** – искусство во всех своих проявлениях.
- **Патриотические** – любовь к родине, к стране, традициям и т.д.

Упражнение «Ценности»

Цель: осознание жизненных ценностей.

Необходимые материалы: фоновое музыкальное сопровождение.

Описание: Участникам раздают по шесть листочков бумаги и предлагают на каждом из них написать то, что для них является наиболее ценным в жизни. Затем, листочки ранжируются таким образом, чтобы самая большая ценность

оказалась на самом последнем листочке. Педагог предлагает представить себе, что случилось страшное событие, и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Ведущий предлагает смять и отложить листочек и подумать о том, как теперь без этого живется. Так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем педагог объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек. Так шесть раз. Вернуть участникам их листочки. Затем предлагается осознать, что произошло, может добавить какие-то ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования. Упражнение выполняется под спокойную музыку, большое значение имеют интонации и голос педагога, произносимый текст должен быть простым и четким.

Упражнение связано с сильными эмоциональными переживаниями, необходимо дать возможность всем участникам поделиться своими чувствами. Обстановка во время проведения упражнения должна быть предельно безопасной - не должно быть лишних звуков, никто не должен входить в помещение, участники не должны мешать друг другу (их можно рассадить на комфортное расстояние друг от друга). Важным моментом завершения упражнения является выход из него, возвращение участникам их «ценностей». Ведущий должен получить опыт проведения этого упражнения, оценить его глубину, прежде чем проводить его на группе. В конце упражнения проводится обсуждение.

любовь дети семейные традиции жизнь с родителями своя собственная будущая семья	карьера знания эрудиция профессиональная учеба профессиональное развитие и рост	увлечения развлечения путешествия отдых	деньги личные вещи личное имущество финансовые накопления
любовь к богу гармония души и психики внутреннее развитие победы и	здоровье спорт красота и гигиена тела	дружба общение общественная деятельность статус уважение признание	

поражения духа взлеты и падения			
---------------------------------------	--	--	--

Резюме ведущего: Ведущий подчеркивает, насколько важно выстроить собственную иерархию ценностей.

Упражнение «Необитаемый остров»

Цель: создание условий для понимания того, что за любым поступком стоят ценности, исповедуемые человеком, ориентации в спектре возможных ценностей.

Описание: Упражнение проводится в несколько этапов.

1). На первом этапе участники группы работают индивидуально. Задается игровая ситуация: *«Представьте, что через несколько часов неведомые силы отправят вас на необитаемый остров, где вам предстоит провести всю оставшуюся жизнь. Там есть достаточное количество простой еды и воды (вы не умрете от голода и жажды), минимум одежды и постельных принадлежностей (вы не замерзнете), необходимые лекарства. К сожалению, там нет мобильной связи. Вам разрешают взять с собой только семь объектов, среди которых могут оказаться как вещи, так и люди. Условие – это только те вещи или люди, которых вы можете реально привезти в аэропорт в течение нескольких часов (привести свою квартиру или любимую собаку не удастся)»*. Выбранные объекты записываются на листе бумаги.

2). Второй этап упражнения таков: *«Все течет, все меняется, и к вам на остров решили поселить товарищи. У него тоже есть семь объектов. Итого, вместе с вашими, 14. Но остаться могут только семь»*. Организуется работа в парах. Их задача – из двух своих списков составить один, включающий семь пунктов.

3). На третьем этапе аналогичная работа проводится в малых группах из 5-6 человек.

Затем группы представляют в кругу свои списки. Ведущий интерпретирует услышанное с позиции ценностей: **зачем это нужно** (например, книга – для личностного развития, приемник – для получения информации о мире и других людях).

Обсуждаются вопросы:

- Какие чувства возникали по ходу упражнения?
- Как проходило обсуждение в вашей группе?
- Что оказалось самым ценным для нашей группы?
- Что удивило, а что оказалось предсказуемым?

Занятие 2. «Материальное и духовное. Что важнее?»

Форма проведения: проектно-игровая деятельность.

Цель: формировать умение различать истинные и мнимые ценности.

Задачи: побуждать к саморазвитию, самоанализу, самосовершенствованию; способствовать воспитанию ответственного отношения к собственной жизни.

Ход занятия.

Дискуссия - обсуждение притчи «Богатство»

Цель: создание условий для разделения материальных и духовных ценностей, осознание приоритета духовного над материальным.

Описание: вниманию группы предлагается притча:
За дверью стояли два ребенка, оба в рваных пальто, из которых давно выросли.

- Купите газету, леди?

Она была занята, и уже собиралась сказать нет, но случайно опустила глаза и увидела их сандалии. Маленькие сандалии, промокшие под дождем.

- Проходите, я приготовлю вам горячего какао. Они оба, не сказав ни слова, последовали за ней. Их мокрые сандалии оставляли на полу следы. Она приготовила какао и тосты с джемом. Затем вернулась на кухню и занялась прерванным делом – разбирала счета. Ее поразила тишина в соседней комнате. Она заглянула туда. Девочка держала в руках пустую чашку и смотрела на нее. Мальчик смущенно спросил: Леди, вы богаты? - Богата ли я? Нет! – она взглянула на свой потрепанный коврик. Девочка очень аккуратно поставила чашку на блюдце и сказала: - Ваши чашки подходят к блюдам, - и в ее голосе звучали нотки голода, но не того, от которого болит живот, а какого-то другого. Затем они ушли. Незамысловатые голубые чашки и блюдца... Но они подходят друг другу. Она почистила картофель и приготовила грибной соус. Картофель и грибной соус, крыша над головой, ее надежный муж с хорошей работой, дети – все эти вещи тоже подходили друг к другу. Она убралась в гостиной, но грязные отпечатки маленьких сандалий остались в ее сердце. Она захотела оставить их там, на тот случай, если когда-нибудь забудет, как на самом деле она богата.

Обсуждаются вопросы:

- О чем эта притча?

- Какие виды ценностей можно назвать на основе услышанного?

(материальные, духовные)

- Что вам кажется более ценным? Почему?

Резюме ведущего: Иногда в погоне за накоплением материальных благ человек забывает о том, что является по-настоящему ценным. Материальное

– преходяще. Истинные ценности связаны с духовными ориентациями человека.

Игра «Цена и ценность».

Цель: показать принципиальное отличие того, что действительно имеет цену, от того, что лишь принято называть ценностью; подвести воспитанников к осмыслению соответствующих явлений в жизни.

Инструкция: идут торги между владельцем и покупателем, покупатель готов дать самую высокую цену за то, что в руках у владельца. Он говорит: «Продай мне, я дам тебе хорошую цену». В ответ он услышит либо «Продаю», либо «Нет, я не могу продать даже за самую высокую цену».

Что же в руках у владельца? Кошка, живущая у него десять лет; стихи, написанные для любимого человека; килограмм шоколадных конфет; пишущая машинка, доставшаяся от дедушки; текст научной статьи; мяч, в который играет сын; красный шерстяной шарф и др.

Группа, наблюдавшая торги, вдруг замечает, что одно продается легко и спокойно, а другое владелец не может продать, как бы его ни упрашивали. (Ведущий при этом должен подыгрывать репликами, усиливая азарт: «Повышайте цену!..» или «Просите лучше - зачем ему старая кошка?!») и т.п.

«Товар» предварительно обозначен на карточках, розданных владельцам в руки так, чтобы до момента торга наблюдатели не знали о предмете торга. Его содержание открывается только в момент реакции владельца, когда он, например, отвечает покупателю: «У меня есть камешек, привезенный с моря...»

Во время рефлексии педагог незаметно вводит признаки понятий «цена» и «ценность»: *цена* - это выражение денежной стоимости; *ценность* - всё то, что значимо в жизни человека.

Рефлексия: предложить детям такую фразу: «Я понял, что...».

Проблемная ситуация «Лестница жизни».

На доске нарисованы две лестницы, рядом в разброс написаны «+» и «-» ценности (деньги, власть, слава, зависть, гордость, уныние, лживость, болтливость, вера, любовь к людям, доброта, смирение, скромность).

Задание: выстроить ценности таким образом, чтобы одна лестница состояла из «мнимых ценностей», другая из «истинных ценностей».

Давайте разберем каждую ступеньку в отдельности.

Как Вы думаете, по какой лестнице надо подниматься, чтобы добиться успеха, стать счастливым?

Проект «Лестница к моему счастью».

Сопоставив две лестницы жизни, мы увидели, что мнимые ценности создают лишь видимость счастья и успеха. Только истинные ценности могут сделать человека счастливым. Вам представлены различные ценности. Я предлагаю Вам разработать свой проект «Лестница к счастью». Перед вами лежат готовые схемы «Лестниц к счастью», Ваша задача - заполнить их, взяв необходимые ценности и вписав их в ступени, ведущие на Пик счастья. Перед Вами, наверняка, встал вопрос: как определить, какие ценности Вам необходимы? Что же нужно сделать для этого? Правильно, нужно сформулировать мечту, которая Вас сейчас волнует, не дает спать. На вершине Пика счастья напишите два слова, символизирующие Вашу мечту. Далее Вам предлагается покорить пять ступеней - пять различных ценностей, что помогут Вам почувствовать счастье.

Итог: Понравился ли Вам разговор сегодня? Что ценного Вы открыли для себя? Оцените сегодняшний разговор одним из двух смайликов.

Спасибо за внимание.

Занятие 3. Тема: «О ценностях ума и знания».

Форма проведения: сюжетно-ролевые игры.

Цель: формировать умения определять свои внутренние и внешние ресурсы.

Задачи:

Формировать желание развивать свои способности, самостоятельно определять цели и качество обучения и решать интересующие воспитанников задачи

Развивать умения планировать позитивный образ своего будущего.

Способствовать осознанию своего внутреннего отношения к учебе, пониманию важности учебного процесса.

Ход занятия:

Сюжетно – ролевая игра: «Я в школе»

Цель: способствовать осознанию познания как ценности; развивать умение объективно относиться друг к другу.

Инструкция: на столе разложены карточки – задания с темой сюжета, воспитанникам предлагается разделиться по 2-3 человека, взять одну из карточек и обыграть сюжет из школьной жизни. По желанию ребята могут продумать свой сюжет.

Темы сюжетов: школьник – бездельник, флирт в школе, непослушный класс, воспитание учителя (ученика), успех благодаря шпаргалке, ученик – отличник на уроке, школьный юмор, побег из школы, дежурство, в школьной столовой (библиотеке).

Комментарий: подгруппы по очереди обыгрывают сюжет, не озвучивая темы. Остальные подгруппы (не оценивая творческих способностей) высказывают своё мнение в двух аспектах: рациональный - что ребята хотели передать в своём сюжете, какие проблемы хотели отобразить; эмоциональный - какие чувства, эмоции вызывает этот сюжет и почему (тревогу, досаду, радость и т.д.).

Затем организуется обратная связь: у авторов спрашивают, поняли их члены группы или совсем не поняли; что они хотели показать, на какую тему был сюжет; с каким из услышанных мнений они согласны. После того как все выскажут своё мнение, резюме подводит ведущий. Затем рассматривается следующий сюжет. И т. д.

Коммуникативная игра «Умные слова»

Цель: помочь детям осознать ценность ума, отстаивать свои убеждения.

Инструкция: все участники разбиваются на группы по 2-3 человека. Каждой группе предлагается в течение 3-5 минут выстроить свое понимание иерархии слов: интеллект, ум, разум, мышление, мудрость, гениальность - в форме кластера (грозди), символа, рисунка или схемы и объяснить, почему они именно так понимают эту иерархию.

Комментарий. В случае необходимости помощь оказывают словари, которыми могут воспользоваться участники занятия.

Сюжетно-ролевая игра: «Я сам»

Цель: способствовать формированию умения отстаивать своё мнение, позицию, решение.

Инструкция: Ведущий предлагает участникам разбиться на две группы. Одна группа предлагает интересные ситуации, требующие принятия решения, и дать свой вариант поведения в каждой ситуации. Каждый участник второй группы должен согласиться с принятым решением или дать своё.

Примеры ситуаций:

- Ты сел смотреть интересный фильм, а друзья зовут тебя на улицу. Ты давно хотел посмотреть этот фильм, и тебе совсем не хочется идти во двор. Предложенное решение: идти с ребятами. Твоё решение?

- На улице вы с друзьями шумели, пели, и вам прохожий сделал замечание. Ребята предложили тебе ответить ему за всех. Твоё решение?

- Одноклассники предложили прогулять контрольную работу.

Предложенное решение: отклонить предложение. Твоё решение?

Комментарий. В течение упражнения группы меняются ролями. В конце упражнения всем предлагается ответить на вопрос: «Почему я согласился с мнением 1-й группы или настаивал на своём решении?».

Коммуникативная игра «На пне в лесу».

Цель: учить умению анализировать жизненные ситуации с различных точек зрения, в различных ракурсах; подвести к осознанию того, что жизненные вопросы никто за человека решить не может — только он сам.

Инструкция: Интрига игры - в противопоставлении двух различных суждений. Их высказывают поочередно два субъекта, сидящие на двух противостоящих «пнях». Дети вокруг - «деревья» вокруг, слыша их суждения, протягивают ветви-руки в случае согласия с высказыванием и не делают этого при несогласии.

Игра идет неспешно, чтобы наблюдатели могли осмысливать содержание и выявляющуюся все явственнее по ходу игры идею: любое суждение имеет смысл и значение — все зависит от ракурса рассмотрения предмета, и субъект должен это понимать, прежде чем примет то или иное высказывание.

Сидящие «на пне» произносят несколько суждений по одной и той же теме. Таким образом, группа (выступает в роли деревьев) подвергает осмыслению один какой-то вопрос. Потом диада играющих сменяется, и новая тема предстает в своих противоречивых суждениях.

Примерные темы – суждения:

Я люблю уроки, на которых стоит тишина, потому, что...	- Я люблю уроки, на которых можно шалить, потому, что...
Я не люблю уроков, на которых приходится напряжённо думать, потому, что...	Я люблю уроки, на которых надо думать, потому, что...
Мне нравится работать у доски, потому, что...	Мне не нравится, когда приходится работать у доски, потому, что...
Мне нравится, когда на уроках всех называют ласково, потому, что...	Мне не нравится, когда на уроках называют всех ласково, потому, что...
Мне обидно, когда на меня кричат, потому, что...	Мне не обидно, когда на меня кричат, потому, что...
Мне не обидно, когда мне не дарят подарков, потому, что...	Мне обидно, когда мне не дарят подарков, потому, что...
У меня нет денег, так как я ещё	У меня всегда есть деньги,

не работаю, но мне...	хотя я не работаю и мне...
Мне никто не обязан давать денег, так как...	Государство мне обязано давать деньги, так как...
Иметь дело с человеком, у которого много денег приятно, так как...	Иметь дело с человеком, у которого много денег не приятно, так как...

Примечание. Очень важен момент реакции «деревьев», когда они протягивают «руки-ветви» в сторону «сидящего на пне». Ведущий должен обратить внимание всех на то, что одно и то же «дерево» вдруг соглашается с суждениями прямо противоположными - такое возможно в нашем противоречивом мире.

Итог.

Занятие 4. Тема: «Ловушки – капканчики»

Форма проведения: профориентационная игра.

Цель: помочь воспитанникам в осознании труда как человеческой и общественной ценности.

Задачи:

1. Способствовать воспитанию ответственного отношения к собственной жизни.
2. Развитие навыков анализа собственных решений.
3. Побуждать к саморазвитию, самоанализу, самосовершенствованию.

Игра: «Ловушки - капканчики»

Цель: содействовать осознанию возможных препятствий (ловушек) на пути к профессиональным достижениям.

Инструкция: ведущий совместно с группой определяет профессиональную цель (поступление в конкретное учебное заведение, оформление на какое-либо место работы, построение карьеры и т.п.).

В группе выбирают «добровольца», который будет «представлять» вымышленного человека. Необходимо сразу же определить его основные характеристики: возраст, пол, образование, семейное положение и др.

Затем ведущий предлагает каждому участнику определить для «добровольца» некоторые трудности на пути к профессиональной цели. Особое внимание обращается на то, что трудности могут быть как внешними, так и внутренними, исходящими от самого человека. Также каждый должен подумать и о том, как преодолеть эти трудности.

После этого по очереди каждый называет по одной трудности - ловушке. А «доброволец» сразу должен сказать, как можно эту трудность

преодолеть. Игрок, назвавший эту трудность, также должен назвать свой вариант преодоления. Ведущий с помощью группы определяет, чей вариант наиболее оптимален.

Подводится общий итог: сумел ли главный герой преодолеть названные трудности.

Комментарий. Упражнение проводится в круге. Время проведения - 15 минут. В ходе данной профориентационной игры могут возникать интересные дискуссии, участники захотят поделиться своим личным опытом и т.д.

Игра «Пришельцы».

Инструкция: По желанию из группы выбирают 2-3 человека, которые будут «гостями с дальней планеты», неожиданно оказавшимися в данном городе и данной группе. Время пребывания на Земле ограничено 15 минутами.

Необходимо за это время на срочно созванной пресс-конференции как можно лучше познакомиться с неизвестной цивилизацией. Гостям будет предоставлено короткое слово, в котором они сообщат самое главное о своей планете, уровне развития культуры и производства, а также об основных занятиях ее жителей.

После этого «журналисты» (остальная часть группы) задают вопросы. В течение 3-4 минут пришельцы готовятся в коридоре. Участники думают над содержанием вопросов. Через 15 минут гости садятся в круг на свои места. В течение 5-7 минут каждый «журналист» и каждый «пришелец» на отдельном листе бумаги (не более 1/3 страницы) должны написать:

- каков, по их мнению, общий уровень развития новой для них Цивилизации («пришельцы» пишут о своих впечатлениях о жителях Земли);
- стоит ли иметь дело с новой цивилизацией, развивать с ней сотрудничество, по каким линиям («журналист»).

Листочки с сообщениями собирают и зачитывают.

Комментарий. В ходе обсуждения нужно определить, какой критерий развития общества является самым важным. Ведущий выписывает все предложения ребят на доске, после чего они поочередно обсуждаются.

В заключение ведущий может предложить и свои критерии. Например, это может быть возможность самореализации, предоставляемая обществом для каждого своего члена. Идеальным способом такой самореализации является свободный, творческий, общественно-полезный труд.

Время проведения - 30 минут. В ходе игры может возникнуть опасность перерастания игрового конфликта в межличностный, если «журналистам» не понравится образ жизни «чужой» цивилизации. При таком

развитии игры ведущий может извиниться перед «пришельцами» за некорректность отдельных представителей прессы и предложить участникам игры вести себя более солидно.

Занятие 5. Тема: «Я – успешный человек».

Форма проведения: игровой аукцион.

Цель: Выработка алгоритма создания ситуации успеха.

Задачи: формирование адекватной самооценки; содействие установлению гармоничных отношений между своими желаниями и возможностями.

Ход мероприятия.

Какими качествами должен обладать человек для того, чтобы быть успешным? Прежде всего, это человек, который умеет позитивно реагировать на то, что с ним происходит.

Очень часто мы боимся неприятностей, которые могут не случиться или боимся заболеть, когда поводов бояться нет. Существуют, конечно, страхи не надуманные, а реальные. Одно из правил успешного человека: не прятаться от своих страхов, а избавляться от них. Следующее правило успешного человека: не останавливаться на пути к своей цели.

Стройте планы, научитесь видеть хорошее в окружающей вас жизни. Первый шаг к успеху это поиск внешних и внутренних ресурсов.

Упражнение «Ресурсы для достижения»

Цель: поиск ресурсов, необходимых для достижения цели.

Инструкция: нарисовать солнышко с множеством лучей. На его лучах прописать ресурсы, необходимые для достижения целей.

Комментарий. В конце упражнения участникам предлагается назвать ресурсы, которые могут помочь им в достижении целей.

Игра «Хочу» и «Надо».

Цель: учить умению отдавать себе отчет в собственной жизни, формировать понимание необходимости трансформации эмоционально окрашенного желания в стремление действовать в соответствии с поставленной целью.

Инструкция: Групповая игра «"Хочу" и "Надо"» проводится как командное состязание. Игроки команды «Хочу» поочередно высказывают какие-либо желания. Команда «Надо» после непродолжительного обсуждения выдвигает ряд условий, которые необходимо выполнить, чтобы реализовать эти желания.

Например, первый игрок говорит: «Я хочу отправиться в Швейцарию покататься на горных лыжах». На это команда «Надо» отвечает: «Для этого

тебе нужно: купить горные лыжи; научиться кататься на них; получить загранпаспорт и визу; заработать необходимую для поездки сумму денег; выучить иностранный язык» и т.п.

Игрок из команды «Хочу» решает, насколько реально для него в данный момент это желание. И если он сам приходит к выводу, что его «хочу» пока невыполнимо, то он покидает свою команду и отправляется в «Область мечты». Команда «Надо» при этом получает одно очко.

Первый тур игры проводится как разминочный, поэтому всем игрокам команды «Хочу» выдаются карточки с заранее написанными желаниями. Например: «Я хочу иметь большой и красивый дом»; «Я хочу иметь роскошный автомобиль»; «Я хочу, чтобы моя речь была красивой и логически стройной»; «Я хочу быть закаленным и физически крепким»; «Я хочу, чтобы у меня было много отзывчивых и преданных друзей»...

Комментарий. Ведущий должен следить, чтобы в первом туре записи желаний на карточках, которые зачитывают игроки команды «Хочу», начинались с материальных ценностей и переходили к духовным. Это позволяет вывести разговор второго тура на более высокий уровень человеческих ценностей и отношений. Победителями в итоге становятся все: и педагог, и дети, и те, кто играл в командах, и те, кто был зрителем.

Для второго, свободного, тура можно полностью поменять команды. Карточки с желаниями здесь уже не обязательно раздавать, т.к. участники быстро усваивают основной принцип игры и, прежде чем сказать о своем «хочу», мысленно продумывают, насколько реально это желание.

Игра «Ключ к успеху»

Цель игры: формирование навыков принятия решений в рамках игровой модели аукциона.

Правила и содержание игры:

В соответствии с цветом выбранных фишек, дети распределяются на группы. Цвет фишек соответствует определённой категории ценностей, обеспечивающих успешную человеческую деятельность. Согласно данной классификации таковыми ценностями являются:

Профессия	Здоровье	Духовные ценности
– Образование – работа и карьера	– Занятия физкультурой и	– Дружба счастье близких людей
– Достижения в науке	– спортом	– Достижение в музыке и искусстве
– Возможность	– Хорошее здоровье – Сохранение жизни	– Благополучие

работы за границей – Уважение восхищение окружающих	и	и природы на земле – Отсутствие вредных зависимостей – Уверенность в себе и самоуважение	государства – Слава известность
--	---	--	------------------------------------

Перечисленные ценности выполняют роль «акций» которые можно вложить в достижение успеха в жизни. Таким образом, каждая подгруппа детей получает акции одной ценностной категории. Каждый участник группы обладает одной определённой акцией в соответствии с номером фишек. Общее количество ценностей (акций) приведено в свободной таблице, которая вывешивается перед детьми.

Ход игры.

Участники разбиваются на группы, придумывают названия для группы «акционерной кампании». Участникам предлагается в течение 10 мин. Подумать и решить, какие акции из предложенных необходимо вложить в достижение успеха, а какие можно выставить на торги и обменять на акции других ценностных категорий. Пропорции обмена не регламентированы, т.е. на одну акцию в зависимости от её ценности в глазах участников игры можно получить одну или несколько акций других категорий. Обменять можно любые акции, в том числе и те, которые ранее были вложены в достижение успеха, если группа-компания считает это целесообразным.

Если группа смогла приобрести три или более акций одной ценностной категории (контрольный пакет), то она вправе произвести обмен любой оставшейся акции этой категории на любую свою, без учёта интересов противоположной стороны. Обмен акциями происходит в течение 10-15 минут. По истечении этого времени кампаниям предлагается подвести итог и обосновать перед общей аудиторией полученный набор (суммарный индекс) акций различных ценностных категории, которые необходимы, по их мнению для достижения успеха в жизни.

Подведение итогов.

Занятие 6. Тема: «Семья и любовь как ценность в жизни человека»

Форма проведения: ролевой практикум

Цель: способствовать осознанию ценности понятий «любовь» и «семья».

Задачи: формировать приоритет духовных ценностей над материальными; развивать умение делать осознанный нравственный выбор, умение сопоставлять свое «Я» с интересами других людей.

Ход мероприятия.

На протяжении многих столетий человечество меняло своё отношение к понятиям «семья» и «любовь». Сегодня каждый из вас определит для себя ценность этих понятий.

Упражнение «Ассоциации».

Доска разделена на две части. Каждая часть подписана: «любовь», «семья». Детям предлагается подобрать ассоциации к каждому понятию и записываются на доске.

Семья: дом, родители, счастье, радость, уют, очаг, тепло, дети, забота, брак, обязательства, благополучие, опора, обязанность, традиция, свадьба, поддержка.

Любовь: счастье, поцелуй, романтика, отношения, нежность, взаимность, встречи, верность, симпатия, жених, невеста, дети, родители, понимание, дом.

Игра «Фея любви»

Представьте, что у феи любви есть волшебный ларец, в котором хранится все самое лучшее, что нужно для счастья людей на земле. Нужно решить, что фея достанет из своего ларца, если:

- между разными странами начнется война;
- станут гибнуть леса, поля и реки;
- будет много бедных и голодных людей;
- люди перестанут помогать друг другу;
- люди перестанут мечтать и надеяться и т.д.

Каждый называет по одному дару феи любви. Последний перечисляет все дары, о которых говорили другие.

Итог: в каждом случае вы обратились к понятию «любовь» почему?

Упражнение «Самая возвышенная»

Участникам предлагается взять одну из предложенных карточек с надписью и привести доводы, что любовь, указанная в их карточке самая возвышенная.

Надписи на карточках: любовь друга самая возвышенная; любовь человека к Родине самая возвышенная; любовь к людям самая возвышенная; любовь к матери самая возвышенная; любовь к детям самая возвышенная; и т.д. Каждый участник перечисляет чудеса, которыми та или иная человеческая любовь одаривает землю.

Действительно, любовь – это та ценность без которой очень сложно обойтись, а в некоторых случаях не возможно. Я думаю, вы это поймёте приняв участие в ролевом практикуме «Магазин одной покупки».

Ролевой практикум «Магазин одной покупки»

Цель: подведение воспитанников к осознанию правомерности собственного выбора, умению сопоставлять свое «Я» с интересами других людей, определять свою позицию по отношению к тому или иному явлению.

Инструкция: воспитанник в роли покупателя входит в «зал покупок», где на столе разложены «товары» - карточки, на которых написаны названия различных предметов: *гитара, теннисная ракетка, шоколад «Сникерс», жевательная резинка, магнитофон, айфон, фотоаппарат, футбольный мяч, велосипед, золотая цепочка, собрание сочинений А.П. Чехова, джинсы, кроссовки и т.п.*

«Продавец» предлагает «покупателю» выбрать одну покупку, благодарит за приобретенную вещь и просит пройти в «зал размышлений», где (стоят 2-3 стула) можно присесть и подумать о плате за товар.

На оборотной стороне каждой карточки - «товара» указана «цена»: «Отцу еще год придется ходить в старой куртке»; «Маме придется считать каждую копейку»; «Редко сможете видеть больного друга»; «Бабушка не сможет заменить старые поломанные очки»; «Вам будет завидовать сосед, и у вас могут испортиться с ним отношения»; «Мама откажется от платного бассейна для лечебных процедур»; «Кому-то из твоих родственников откажут в бесплатном лечении» и т.д.

Таким образом, «покупатель» ставится перед выбором, от которого зависят обстоятельства его дальнейшей жизни, затрагивается система его социально-психологических отношений, и он оказывается в роли субъекта выбора.

Приняв решение, «покупатель» переходит в «зал возврата покупок» и говорит «консультанту»: «Я покупаю» или «Я возвращаю». «Консультант» пытается повлиять на решение «покупателя», приводя собственные доводы «за» или «против» покупки: «Теннисные ракетки так редко бывают в нашем магазине. Вы подумайте: может быть, их стоит купить...»; «Редко будете видеть больного друга, но зато у вас появятся новые друзья...»; «Золотая цепочка — это так красиво! Вы будете выглядеть эффектнее ваших подруг, и не страшно, что папа еще год походит в старой куртке...» и т.д.

Выслушав ответ, он благодарит за покупку или сожалеет о возврате товара. В некоторых случаях ему все-таки приходится либо одобрить «возврат», либо выразить отношение к произведенному выбору: «Пожалуй, Вы правы...» или «Что ж, это Ваше право...».

Сюжет проигрывается до тех пор, пока последний участник не выйдет из «магазина».

После этого педагог может обратиться к участникам с вопросом: «Какие мысли были у вас во время игры?» В ходе ответов-рассуждений педагог и сами участники могут оценить свою мотивацию действий и степень искренности своих высказываний.

Модификация этой игры - «Магазин трех покупок». В этом варианте обыгрывается цифра «3»: разрешается сделать 3 покупки; дается 3 минуты на размышление; в «магазине» 3 «зала»; победителем оказывается тот, кому удастся купить 3 предмета (число модификаций не ограничено.)

Итог: порой бывает сложно отказаться от каких-то благ, но жизнь постоянно ставит нас перед выбором.

Скажите, чему вы сегодня научились?

Занятие 7. Тема: «Дружба как ценность»

Форма проведения: ролевая игра.

Цель: помочь воспитанникам в осознании понятия «дружбы», как устойчивой личной привязанности между людьми, возникающей на основе личной симпатии, единства взглядов, интересов и целей.

Задачи: Развитие способности принимать друг друга. Развитие благоприятного отношения к себе. Активизация процесса рефлексии.

Ход мероприятия.

Дружба, как и любая другая форма человеческих отношений имеет определенный набор правил, которых должен придерживаться человек, если он считает себя другом. Естественно, эти правила не считаются юридическими. Они не записаны в законах, а поддерживаются людьми, которые дружат. Именно потому, что правила дружбы нигде не записаны, людям бывает трудно найти настоящего друга.

Каким, по вашему мнению, должен быть друг? Как он должен себя вести?

Упражнение «Во что мы верим»

Участники встают в круг. Ведущий по очереди бросает каждому из них мяч, задавая при этом вопросы. Например: «Можно ли верить в дружбу?». Если, по мнению участника, в дружбу верить можно, он ловит мяч и объясняет, почему можно верить в дружбу, если нельзя – не ловит и тоже объясняет, почему. Прежде чем бросить мяч следующему игроку, ведущий спрашивает всех участников, согласны ли они с мнением своего товарища.

Вопросы для обсуждения: можно ли верить в дружбу, любовь, доброту, свет, сердце, знания, Бога и т.д.

Ролевая игра «Преувеличение или полное изменение поведения»

Цель: формирование навыков модификации и коррекции поведения на основе анализа разыгрываемых ролей и группового разбора поведения.

Инструкция. Предлагаю каждому из вас, определить какое качество, поступки вредят вам и вашему окружению. Определив это предлагаю проиграть свои внутриличностные конфликты, как в театре, чтобы понять как ваше поведение может навредить и определить возможности его изменения. Участник сам выбирает нежелательное личное поведение (вариант: группа помогает участнику выбрать поведение, которое им не осознается).

Комментарий. Если ребёнок не осознает недостатков этого поведения, он начинает утрировать противоположные качества. Например, робкий член группы должен говорить громким, авторитарным тоном, постоянно хвастаясь. Если же участник осознает поведение и считает его нежелательным, он должен полностью изменить его. На разыгрывание ролей каждому дается 5-7 минут. Затем все участники делятся своими наблюдениями и чувствами.

Упражнение «Эмиграция»

Цель: способствовать открытию в себе сильных сторон, т.е. таких качеств, навыков, умений, которые человек принимает и ценит, которые дают ему чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе.

Инструкция: «Предположим, что Вам по каким-либо причинам необходимо переехать в другую страну. Подумайте и ответьте на следующие вопросы:

1) сколько человек и кто конкретно пожалеет об этом? Почему? Что связывает Вас с этими людьми?

2) кого, может быть, обрадует ваш переезд в другую страну? Почему? В чем причина такого отношения к вам? Пытались ли Вы что-либо изменить в Ваших отношениях с этими людьми, а может быть, в себе?

3) с кем Вам будет жаль расставаться?

4) у вас есть друг, которого вы взяли бы с собой?».

Итог:

Что такое настоящая дружба? Что было для вас важным на занятии? Какие выводы вы сделали для себя?

Занятие 8. Тема: «Цена времени»

Форма проведения: игровой тренинг.

Цель: формирование представлений о времени.

Задачи: развитие умения структурировать свое время; содействовать осознанию целей своей жизни; способствовать осознанию зависимости здоровья от собственного поведения и действий.

Упражнение «Коленвал»

Цель: помощь в концентрации внимания, получении положительных эмоций, сближение участников тренинга.

Инструкция: Воспитанники вместе с педагогом садятся в круг. «Каждый участник кладет свою правую руку на правую руку на левое колено соседа справа, а левую руку - на правое колено соседа слева». Далее педагог произносит «Волна пошла по часовой стрелке» и хлопает левой ладонью по колену соседа. «Волна», с хлопками каждого участника каждой ладошкой по каждой коленке соседа, должна вернуться к ведущему.

Комментарий. Возможно усложнение упражнения - сначала педагог отправляет левой рукой волну по часовой стрелке, и сразу же - ещё одну, правой рукой против часовой стрелки.

Упражнение «Чувство времени»

Цель: способствовать формированию чувства времени.

Инструкция: «Закройте глаза и постарайтесь после команды ведущего "Начали!" уловить тот момент, когда пройдет минута. При этом не надо считать про себя. Как только, с Вашей точки зрения, минута пройдет, поднимите руку и откройте глаза; при этом продолжайте сидеть молча».

Комментарий. Участники делятся на 3 группы: тех, кто поднял руку раньше, чем прошла минута; тех, кто поднял руку позже; тех, кто достаточно точно поднял руку (по истечении минуты).

Ребятам даётся разъяснение: «Как известно, лица с высокими адаптивными способностями умеют "растягивать" время. Их индивидуальная минута иногда достигает 80-85 секунд. Лица с низкой способностью к адаптации отсчитывают "индивидуальную минуту" ускоренно (индивидуальная минута у них уместается в 37-57 секунд).

Более четкий циркадный ритм у хорошо адаптированных лиц. Сокращение минуты наблюдается у депрессивных и тревожных людей. Определенное восприятие времени связано и с настроением, состоянием. Скука, тоска, напряженность ожидания связаны с ощущением "тянущегося" времени. Радость, интерес, увлеченность дают ощущение того, что время "пролетает" быстрее».

Упражнение «Ваше представления о времени»

Цели: содействие осознанию ценностей своей жизни; развитие представлений о времени; развитие способности структурировать свое время.

Инструкции: «Нарисуйте свое представление о времени, обозначив прошлое, настоящее и будущее».

Комментарий. Ведущий может привести пример с песочными часами:

- Каждый представляет время по-своему: часовой циферблат или песочные часы. Давайте представим себе песочные часы. Песок в нижней части часов - прошедшее, песок в верхней части - будущее, а тот, который падает в данный момент, - настоящее.

Упражнение «Цели и дела»

Цель: способствовать осознанию целей своей жизни, развитию умения структурировать свое время.

Инструкция: «Важно отличать дела от целей. Например, цель - хорошо отдохнуть вечером, а дела, ведущие к ней, могут быть различными: пригласить гостей, позвонить и договориться о встрече, договориться пойти с другом погулять и т.д.

За 2 минуты придумайте максимум способов, как отдохнуть вечером. Проявите как можно больше изобретательности, потренируйте свою фантазию. Пишите, не останавливаясь, без пауз. А теперь давайте поделимся своими планами на вечер».

Комментарий. Наиболее часто встречающийся способ отдыха ведущий записывает на доске и предлагает участникам назвать те дела и поступки, которые помогут осуществить этот способ отдыха. Список дел составляется на доске. Затем старшеклассников просят определить, сколько времени они готовы потратить на выполнение этих дел и к какому сроку эти дела должны быть завершены.

Упражнение «Торт «Время»

Цели: обратить внимание участников на то, как обычно проходит их день и какие возможности организации времени может использовать для себя каждый человек; развивать способности структурировать свое время.

Инструкция: «Чтобы определить, на что вы, сегодняшние старшеклассники, тратите время, распределите свои занятия по следующим группам: занятия, которые Вы не любите, но обязаны делать; дела, которыми Вы занимаетесь, потому что они Вам нравятся; праздное времяпрепровождение; ежедневные ритуалы; встречи; другое.

Отметьте на торте "Время", изобразив это так, чтобы можно увидеть, как проходит Ваш обычный день. Для этого разделите круги торта "Время" на части, отражающие долю каждой группы занятий».

Комментарий. Материал - два круга: один символизирует обычный день на неделе, второй - «идеальный день» (участники могут изготовить их самостоятельно); ручки.

Упражнение «Карта здоровья»

Цель: способствовать осознанию зависимости здоровья от собственного поведения и действий.

Инструкция:

- Сначала начертите в тетради таблицу, состоящую из 3 граф: «Мои болезни, недостатки внешности, вредные привычки»; «Рекомендации врачей, специалистов, воспитателей»; «Мои действия».

В графу «Мои действия» могут входить, например, регулярное посещение врача, соблюдение режима дня, советов врача и родителей, занятия спортом, диета и другие действия.

Комментарий. Это задание выполняется участниками тренинга вместе с воспитателями в группе.

Итог.

Сегодня мы с вами играли, упражнялись, чтобы осознать цену времени.

Скажите, как вы понимаете выражение: «Делу время, а потехе час»?

Вам хватает времени на все ваши дела? Если нет, то что нужно изменить в вашей жизни?

Занятие 9. Тема «Культура моего народа»

Форма проведения: коммуникативно-игровой практикум.

Цель: сформировать представление о культурных ценностях человека.

Задачи: Формирование ценностного отношения к себе и окружающим людям. Воспитание толерантности.

Ход мероприятия.

Первоначальное значение слова Культура трактуется как «возделывание земли» в пер. с латинского, то есть изменения в природе, которые происходят путём воздействия на неё человека. Уже в этом значении заложено человеческое начало, состоящее из единства культуры человека и его деятельности. На сегодняшний день понятие культура очень обширное и включает в себя всё, что создано человеком. Культура имеет три составляющие: наука, искусство и культурные формы общения.

Древнеримский политический деятель, оратор, философ говорил, что: «Культура – это совершенствование души».

Культура – сочетание истины, добра и красоты.

Без культуры нет цивилизованной страны, она охватывает все сферы человека. Скажите, о каких уровнях культуры мы можем говорить применительно к вам?

- об уровне культуры, образования и мышления,
- о культуре труда и быта,

- о культуре питания,
- о культуре отношения человека к природе;
- о культуре отношений между людьми,
- о культуре отношения к женщине, старикам, детям.

Особой функцией культуры является индивидуализация, т.е. развитие и совершенствование каждого из вас. Что сегодня каждый из вас может сделать, чтобы стать культурным человеком?

- получить необходимый уровень знаний,
- идти к своей цели сознательно и целеустремлённо,
- развивать свои способности и талант,
- проявлять культуру воспитания в отношениях с окружающими.

Предлагаю вам разобраться в себе и решить насколько вы являетесь обладателем культуры своего народа.

Ролевая игра «Неуверенные, уверенные или агрессивные ответы»

Цели: формирование адекватных реакций в различных ситуациях; формирование необходимых «ролевых пристроек».

Инструкция: воспитанникам предлагается продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный типы ответов. Ситуации можно предложить следующие:

- Друг разговаривает с Вами, а Вы хотите уйти.
- Ваш товарищ устроил Вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив Вас.
- Люди, сидящие сзади Вас в кинотеатре, мешают Вам громким разговором.
- Ваш сосед отвлекает Вас от интересного выступления, задавая глупые, на Ваш взгляд, вопросы.
- Педагог говорит, что Ваша прическа не соответствует внешнему виду ученика.
- Друг просит Вас одолжить ему Вашу дорогостоящую вещь, а Вы считаете его человеком неаккуратным, не совсем ответственным.

Комментарий. Для каждого участника используется только одна ситуация. Можно разыграть ситуации в парах. Группа обсуждает ответ каждого участника. На упражнение отводится 15 минут.

Игра «Хорошо - плохо»

Цель: способствовать формированию умения оценивать свои поступки и поступки других.

Инструкция: Каждый участник на листочке описывает ситуацию, которая была в его жизни и за поведение в которой он понёс серьёзное наказание. Ученики складывают листочки «самолётиком» и по команде

ведущего запускают их. Поймав самолётик, каждый участник даёт свою оценку описанному в полученном листочке поступку.

Комментарий. За ответом следует обсуждение. Желающим предлагается дать свой ответ на вопрос: «Как бы ты поступил в этой ситуации?» При обсуждении каждый участник, которому ведущий кидает мячик, говорит, о чём он думал в течение занятия.

Итог.

Скажите, как вы понимаете выражение: «Я – обладатель культуры своего народа». Обоснуйте свой ответ применительно к себе.

Занятие 10. Тема: «Цена здоровью»

Форма проведения: тренинг.

Цель: формирование осознания ценности здоровья как основы для успешной реализации жизненных ценностей; актуализация ощущения важности здоровья и необходимости бережного и необходимого отношения к нему.

Задачи: объяснить значение понятия «здоровье»; воспитывать чувство ответственности за сохранение здоровья; формировать у подростков стремление занимать активную жизненную позицию, доказать приоритетность здоровья среди других ценностей человека и негативное влияние вредных привычек на самочувствие подростка.

Оборудование: плакат-изображение горы с вершиной «здоровье»; тетради, бумага, ручки, фломастеры, стикеры, канцелярские скрепки, изображения следов (по два на каждого участника).

Ход занятия.

На доске написан эпиграф:

«Главным сокровищем жизни являются не земли, которые ты завоевал, не богатство, которое ты приобрел ... Главным сокровищем жизни является здоровье, и чтобы его сохранить, нужно много знать»

Авиценна

Педагог: О чем, на ваш взгляд, сегодня пойдет речь? *(О здоровье)*
Назвать тему: **«Цена здоровью»**

Упражнение «Знакомство». Каждый участник называет свое имя и продолжает фразу: «Для меня здоровье - это ...», «Для меня быть здоровым - значит ...»

Упражнение «Ожидания». Запишите на стикерах, о чем бы вам хотелось услышать, что увидеть, узнать, чем поделиться во время нашего занятия? Закрепите у подножия горы «здоровья» свои ожидания.

Упражнение «Интервью». (Педагог предлагает участникам группы объединиться в пары и взять друг у друга интервью относительно здоровья партнера.)

Цель: актуализировать понятие «здоровье» и способствовать формированию навыков здорового образа жизни.

Умения и навыки, которые формируются в ходе выполнения упражнения:

Советы: в парах уместно ставить только те вопросы, которые ориентированы на выяснение состояния здоровья партнера.

Примеры вопросов:

- «Посещаешь ли ты врачей с профилактической целью?»,
- «Считаешь ли ты, что только тот человек, который ведет здоровый образ жизни, способен обеспечить собственное успешное будущее?»,
- «Есть ли у тебя вредные привычки, которые негативно влияют на твоё здоровье?».

После окончания интервьюирования каждый участник тренинга представляет своего партнера, сообщая группе о его отношении к ценностям собственного здоровья.

Педагог: К хорошему здоровью человек может идти, будучи совершенно здоровым или даже инвалидом. Здоровье включает все главные цели жизни человека, его интересы и привычки. Человек в жизни может идти двумя путями: один ведет его к здоровью, другой - от здоровья. Таким образом каждый образованный современный человек должен понимать, что он должен отстаивать право на охрану здоровья, которое задекларировано в различных документах государственного и международного уровней.

Итак, сегодня мы попробуем составить свой путь к здоровью, а вот в каком направлении идти - выбирать вам!

Упражнение «Скрепка»

Цель: донести до сознания подростков идею о том, что утраченное здоровье невозможно полностью восстановить.

Советы: работу следует организовать таким образом, чтобы каждый участник последовательно, за педагогом делал все, что он демонстрирует.

Ход упражнения: каждому участнику предлагается взять в руки обычную канцелярскую скрепку. Затем педагог рассказывает группе историю об этой скрепке, участники делают из скрепки то, что предлагает педагог во время своего рассказа.

История маленькой Скрепочки: Героиня нашей истории - маленькая Скрепка, такая же, как у вас в руках. Жила маленькая Скрепочка, она была веселой, здоровой и потихоньку

взрослела. Но почему-то казалось ей, что можно жить беззаботно, безопасно и безответственно, что впереди - долгая жизнь, и не надо с молодых лет заботиться о собственном здоровье. И захотелось Скрепке попробовать сделать свою жизнь интереснее. Начала она курить, потому что ей казалось, так легче общаться с друзьями. И Скрепка представляла, как расцветает она в компании друзей, а жизнь ее становится похожа на цветочек. (*педагог предлагает сделать участникам тренинга со скрепки цветочек, показывает, как это делается*).

А потом, Скрепочке захотелось попробовать алкоголь, потому что так она чувствовала себя взрослее. И показалось ей, что она уже взрослая, успешная и блещет - ну настоящий бриллиант. (*педагог предлагает сделать участникам тренинга со скрепки бриллиантовое кольцо, показывает, как это делается*).

Еще многое успела попробовать в своей жизни Скрепочка. Но однажды, почувствовала себя плохо, поняла, что надо позаботиться о своем здоровье. И захотелось ей вернуться в то время, когда чувствовала себя здоровой. (*педагог предлагает участникам попробовать вернуть скрепке ее первоначальный вид. Сделать это оказывается невозможным, в некоторых случаях скрепка даже ломается*).

Итак, Скрепка пыталась возратить все. Но ...!

Почему я рассказала вам эту историю? Надеюсь, когда кто-то предложит вам или, когда вы сами захотите легко и без лишних усилий сделать свою жизнь ярче и взрослее, вы вспомните эту историю, о ее желаниях, и о последствиях осуществления этих желаний. Возможно, тогда у вас возникнет вопрос: а стоит ли?

Далее педагог предлагает группе поделиться своими мыслями об истории маленькой Скрепочки.

Вопросы для обсуждения:

- Что происходило со скрепкой?
- Почему это происходило?
- Может ли быть употребление алкоголя и табака показателем взрослости?

Методические рекомендации по обсуждению: необходимо подвести группу к мнению, что утраченное здоровье невозможно полностью восстановить. Необходимо помнить, что сохранение и укрепление здоровья (здоровый образ жизни) всегда эффективнее, чем лечение, то есть лучше предупредить заболевание, чем потом его лечить. На лечение или избавление от вредных привычек уйдет много усилий (средства, время, духовные силы), которые могли бы быть использованы для достижения целей важнее. К сожалению,

нарушенное здоровье невозможно полностью восстановить.

Физкультминутка «Найди себе пару».

Цель: снять мышечное напряжение, переключить внимание.

Я попрошу всех встать. Сейчас мы с вами поиграем (*можно под музыкальное сопровождение*).

Всем необходимо двигаться свободным способом. По моей команде вам необходимо объединиться в пары, при этом выполнить предложенный способ. Например, «спина к спине». Пары не должны повторяться, то есть в следующий раз образовывать пару с другим учеником.

Задания: «Положить руки на плечи друг другу», «Правая нога к правой ноге», «Пожать друг другу руки», «Пальчик к пальчику», «Нос к носу», «Взяться за руки» ит.д.

Упражнение «Угроза жизни»

Цель: выявить лидеров, детей способных брать на себя ответственность.

Я хочу провести с вами одно упражнение, но предупреждаю, что оно может причинить вред вашему здоровью. Приглашаю выйти ко мне по желанию смельчаков, но напоминаю, что это может быть вредным для вашего здоровья. Когда вышли (3-4 воспитанника) - объявить, что это и есть упражнение. Предложить лидерам поочередно сформировать 3-4 группы.

Работа в малых группах (3-4 группы)

Упражнение «Преимущества здоровья».

Цель: акцентировать внимание участников и предоставить информацию о преимуществах здоровья.

Советы: обсуждение проблем в группах происходит с использованием метода мозгового штурма. (*Объяснить участникам, как это происходит.*)

Ход работы:

Вы уже объединились в подгруппы, предлагаю вам обсудить следующие проблемы:

- Какие преимущества дает здоровье для достижений в учебе и карьере?
- Какие преимущества дает здоровье в личной и семейной жизни?
- Какие преимущества дает здоровье в проведении досуга и в общении?
- Какие преимущества дает здоровье в профессиональной сфере?

Результаты обсуждения группы записывают на плакатах, затем по очереди презентуют.

Выводы: обычно здоровый человек имеет больше возможностей реализовать себя и собственные ожидания во всех сферах жизни, чем тот, у которого есть проблемы со здоровьем.

Основные положения, на которых необходимо акцентировать внимание подростков:

- Здоровье дает возможность реализовывать свои мечты.
- Здоровье легко потерять, но трудно восстановить.
- Каждый человек имеет право сохранять свое собственное здоровье.

Подведение итогов. Упражнение «Обратная связь»

Цель: получить обратную связь от группы, обмен чувствами.

- В начале занятия мы записывали свои ожидания, скажите, пожалуйста, насколько они реализовались: что услышали, увидели, о чем узнали во время нашего занятия? (*Предложить закрепить свой стикер на горе «здоровья» на той высоте, на сколько реализованы ожидания*).

Упражнение «Путь к здоровью» Попробуйте составить свой путь к здоровью. Перед вами лежат изображения следов человека (*по два следа на каждого участника*). На одном запишите, что вы будете делать, а на другом чего не будете, чтобы сохранить свое здоровье. А сейчас возьмите свои следы и станьте в круг. Поочередно зачитайте свои записи. Положите следы на пол и встаньте на них ногами. Поздравляю! Вы сделали свой шаг на пути к здоровью.

Завершение.

Взяться за руки и хором сказать:

- Быть здоровым - модно!
- Быть здоровым - стильно!
- Быть здоровым - весело.
- Будем здоровы!

Занятие 11. Тема «Волшебство добродетели»

Форма проведения: коммуникативный практикум.

Цель: способствовать формированию умений правильно реагировать на общечеловеческие ценности.

Задачи: помочь усвоить понятие «доброта» побуждать желание воспитывать в себе это качество; развивать представление воспитанников о добре, как одной из нравственных ценностей человека; воспитывать стремление совершать добрые дела.

Ход занятия.

- Что такое доброта? (Отзывчивость, душевное расположение к людям, стремление совершать хорошие поступки по отношению к другим людям).
- А что такое зло? (это нечто противоположное добру).

Всё в обществе взаимосвязано. Все мы зависим друг от друга. Мы – участники цепной реакции добра и зла. Добра и добрых дел нужно

совершать как можно больше, и никак нельзя забывать о тех, кто вершит добро.

- Какого человека мы называем добрым? (Добрый человек – это тот, кто любит людей и готов в трудную минуту прийти к ним на помощь; добрый человек любит природу и бережёт её; любит птиц и зверей, помогает им выжить в зимнюю стужу. Добрый человек старается быть вежливым и уважительным в общении с товарищами и окружающими людьми).

Коммуникативная игра «Волшебный стул».

Посредине круга ставится стул. На него садятся участники по очереди. «Волшебство» стула заключается в том, что человек, который на него садится, становится хорошим, без каких-либо недостатков. Группа рассказывает ему, о его достоинствах, о том, что каждому в нём нравится.

Упражнение «Если все будут добрыми»

Участникам раздаются карточки с названиями разных качеств (добродетель, добродушие, доброжелательность, добропорядочность, добросердечие, добросовестность). Нужно, не называя свое качество, рассказать о том, что изменится в жизни людей если каждый будет иметь это качество.

По рассказам друг друга ребята угадывают. О каких качествах идет речь.

Чтение и обсуждение сказки: « Сказка про мячик, который забыл, что он волшебный»

Жил однажды на земле волшебный мячик. Одна половинка его была темно-коричневой, а вторая – нежной. Как это нежной? Дело в том, что мячик наш был не простой, а волшебный. И нежная его половина становилась нежно-золотистой, если в душе поселялся солнечный свет; нежно-голубой, если он думал о любимых клумбах с цветами; нежно-розовый, если он мечтал о любви.

Но вот мячик пошел в школу. И начал потихоньку прятать от окружающих свою нежную сторону, потому что очень болезненными казались ему даже самые безобидные насмешки друзей, очень болезненными самые маленькие «уколы» со стороны взрослых. Все чаще он поворачивался к людям своей коричневой стороной, которая со временем становилась более темной. А те люди, которые познакомились с мальчиком совсем недавно, даже и не знали, что он не сплошь темный, потому что видели от него только удары, наблюдали только его странные поступки, не понимали, что он самом деле хочет не обидеть их, а всего лишь заявить о себе. «Я существую, заметьте меня, обратите на меня внимание!» - даже не говорили, а громко кричали эти странные поступки. А взрослые называли их грубым нарушением поведения, стыдили, вызывали родителей.

И тогда мячик принял решение: «Раз они меня не любят, я вообще никогда не буду показывать им свою нежную сторону, буду все время коричневым. Пусть считают меня плохим, если им так этого хочется».

Шло время. Сверстники и учителя привыкли, что среди них находится темно-коричневый мячик. Даже родители только иногда вспоминали, что когда-то в прошлом он мог быть нежно-золотистым, нежно-голубым, нежно-розовым. А потом... потом мячик забыл, каким он был прежде.

Но вот наступила весна. Она заявила о себе набухшими почками и прорывавшимся сквозь облака солнечным светом. И это было уже не зимнее солнце, потому что оно заставляло восхищаться всем существующим, любить все окружающее, дарило веру в сказку, в волшебство. «Волшебство, волшебство, - задумчиво перебирал эти слова в памяти мальчик. – Но разве волшебство меня касается?».

- Вспомнил! – вдруг воскликнул он. – Я же волшебный! И мальчик начал искать себя, свои нежные стороны. Удивляясь, он открывал в себе на той самой, нежной стороне щедрость и добродушие, кротость и безмятежную улыбку. «Надо же, я совсем не знал, какой я, - думал он, - оказывается, я только начинаю узнавать себя. И, наверное, это здорово, когда ты можешь узнавать себя. Только ты должен быть готов к этому. И тогда ты почувствуешь свою силу, богатство чувств и с удивительной легкостью поскачешь в гору, которая называется Жизнь!»

Вопросы для обсуждения:

- Как получилось, что мячик забыл о своей светлой (нежной) стороне?

- Как понять слова «мячик начал искать себя»?

- Почему нужно быть готовым к узнаванию самого себя?

- Как вы можете охарактеризовать людей, из-за которых мячик забыл, что он добрый и волшебный?

Упражнение «Герб моих ценностей»

Педагог вспоминает вместе с подростками, что такое герб, демонстрирует им примеры гербов. Затем предлагает нарисовать герб своих ценностей.

Итог «Сегодня я понял...»

Занятие 12. Тема: «Твои ценностные ориентиры»

Форма проведения: аукцион.

Цель: формирование ответственного отношения к собственной жизни и умение осознанно выбирать важнейшие жизненные ценности.

Задачи: выстроить иерархию личных жизненных ценностей; формировать умение объяснить, как эти ценности влияют на жизнь.

Ход занятия.

Здравствуйте, ребята! На протяжении нескольких встреч мы с вами, обсуждали, играли, определяли жизненные ценности человека. Сегодня мы проведём с вами итоговую игру-аукцион «Ценности жизни».

Перед игрой предлагаю посмотреть видеоролик «Наши жизненные ориентиры».

- Вам понравился ролик?

- Какие чувства он вызывает?

Вспомните, что такое ценности? (то, что важно, значимо для человека).

Перечислите их: здоровье, свобода, любовь, семья, доброта, культура, образование, ум, благополучие близких, дружба, работа, развлечение, хобби, отдых, творчество.

Сегодняшняя игра-аукцион поможет каждому ответить на вопрос: «На что потратить жизнь?»

Правила игры:

Слайд 1.

1. Когда мы начнём игру перед вами встанет выбор: потратить жетоны или сэкономить.
 2. На продажу будет выставляться сразу по две вещи. Вы вправе выбрать любую из них или никакую, но только не обе сразу.
 3. Купить каждую вещь можно только в тот момент, когда она выставлена на продажу.
 4. Переход к следующей паре означает, что предыдущая окончательно снята с торгов.
 5. Если жетоны закончатся, вы уже ничего не сможете купить.
- Готовы? Итак, предлагаю сделать выбор, первая пара ценностей:

Слайд 2.

- хорошая, просторная квартира либо дом (1 жетон).

- новый спортивный автомобиль (1 жетон).

Кто желает приобрести одну из двух предложенных товаров?

(Показываю детям слайд с изображёнными товарами. Помощник обменивает жетоны у тех, кто захотел сделать покупку на соответствующую карточку с названием приобретённой ценности).

Слайд 3.

- полностью оплаченный отдых в течение месяца в любой точке земного шара для вас и вашего друга (2 жетона).

- полная гарантия того, что ваша избранница (избранник) в недалёком будущем станет вашим мужем (женой), 2 жетона.

Слайд 4.

- самая большая популярность в кругу знакомых в течение 2 лет (1 жетон).
- один настоящий друг (2 жетона).

Слайд 5.

- хорошее образование (2 жетона)
- предприятие, приносящее большую прибыль (2 жетона).

Слайд 6.

- здоровая семья (2 жетона)
- всемирная слава (3 жетона)

Слайд 7.

- изменить любой изъян в своей внешности (1 жетон)
- быть всю жизнь довольным собой (2 жетона)

Слайд 8.

- пять лет ничем не нарушаемого физического наслаждения (2 жетона)
- уважение и любовь к вам тех, кого вы больше всего цените (2 жетона)

Те, кто выбрал первый вариант, должен заплатить ещё один жетон, если у вас они остались. В жизни приходится платить за некоторые вещи дороже, чем вы думали.

Слайд 9.

- чистая совесть (2 жетона)
- умение добиваться успеха во всём, чего бы вы не пожелали (2 жетона)

Слайд 10.

- чудо, совершённое ради того, кого вы любите (2 жетона)
- возможность по-новому прожить любое событие из прошлого (2 жетона)

Слайд 11.

- семь дополнительных лет жизни (3 жетона)
- безболезненная смерть, когда придёт время (3 жетона)

На этой покупке аукцион закончен, больше покупок делать нельзя. Если у вас остались жетоны, они пропадают.

Обсуждение игры.

Я предлагаю вам обсудить свои покупки и ответить на следующие вопросы:

1. Какой покупкой вы больше всего довольны?
2. Пришлось ли вам пожалеть о том, что вы чего-то не приобрели?
3. Хотели бы вы что-нибудь изменить в правилах игры?

В жизни нельзя дважды сделать один и тот же выбор, как не возможно, отменить последствия ранее принятого решения. Нельзя добиться всего сразу или воспользоваться всеми возможностями. Мы не знаем заранее, из чего придётся выбирать в будущем. Всегда будут ограничены время или выбор возможностей, деньги, интерес. За всё, что вы для себя выберёте придётся

платить какую-то цену, и во многих случаях цена окажется выше, чем вы предполагали.

Сегодня вы поучаствовали в игре. Но то, как мы расходует свои время, силы и возможности в реальной жизни позволяет достаточно верно судить о наших подлинных ценностях.

Вспомните, какие ценности вы выбрали сегодня, из предложенных в ходе игры? Кто может сказать себе, что потратил жетоны правильно? Кто сожалеет о покупках и почему?

Подведение итогов:

- Что вы узнали о своих жизненных ценностях благодаря игре?
- Что, по-вашему, люди ценят из того, что для вас не представляет интерес?
- Какие из ваших ценностей на ваш взгляд, не являются ценностями для других?



Мастерская «Аргументация»

*Составитель:
Колесникова Р.А.,
руководитель Краевого кризисного центра «Поддержка»*

Актуальность:

«Слово» - это дар, величайшая способность человека. Слово - это не только способ и средство общения между людьми, это инструмент воздействия на сознание и поступки другого человека. И огромную роль в том, насколько успешным будет человек в социуме, играют его способности и навыки коммуникации.

Нам с самого детства приходится учиться отстаивать свою точку зрения относительно самых разных вопросов: завладеть желанной игрушкой, полакомиться вкусеньким или наоборот не желание обедать, делать уроки или погулять и так далее. И, как правило, исход спора зависит от эмоциональной весомости приводимых нами доводов.

Отсюда, встает вопрос: что мы, взрослые, можем сделать для того, чтобы ребёнок успешно осваивал окружающий мир и приобретал навыки продуктивного взаимодействия с ним.

Ответ прост: овладение и использование в межличностном взаимодействии и практической деятельности навыка аргументации поможет ребенку «наладить» качественное взаимодействие с окружающим миром и станет универсальным средством познания и общения.

Аргументация обычно используется для доказательства или утверждения. Для детей разрабатываются наиболее простые, доступные занятия. Практические занятия представляют собой разнообразные игровые формы: круглые столы, дебаты, судебные заседания, ролевые игры. Интересной практикой отработки навыка аргументации является проведение занятий в форме дебатов.

Исторический экскурс:

Упоминания об аргументации как искусстве полемики относятся к Древней Индии. В форме публичных диспутов можно было не только отстаивать собственные взгляды или раскритиковать оппонентов, но и существенно улучшить своё материальное положение.

До наших дней дошли поистине великие факты и свидетельства существования в Древней Греции школ красноречия, в них ученики постигали искусство ведения спора, то есть аргументации.

Вместе с развитием демократических институтов аргументы и факты все глубже вошли в жизнь обычного человека. Сегодня исследователи выделяют несколько направлений теории аргументации:

Направления:	Описание:
Аргументация как система доказательств	В данном контексте спор ведётся ради спора и аргументация основана на выстраивании защиты и аргументов в свою пользу, как система доказательств.
Аргументация как инструмент овладения знанием	Означает, что в процессе обучения ребёнок должен изучать имеющиеся теоретические подходы, где аргументация выступает инструментом познания мира и играет важную роль. Это позволит не только грамотно рассуждать, но и суметь понять позицию и точку зрения другого человека.

Определение:

Термин «аргументация» означает «приведение аргументов» и происходит от латинского слова «argumentatio». Аргументация имеет место в разных областях нашей жизнедеятельности:

- в научной,
- бытовой
- правовой
- политической
- всегда применяется в беседах, диалогах, убеждениях, переговорах и так далее.

Аргументация - это целенаправленная деятельность, которая направлена на то, чтобы усилить или ослабить чьи-либо убеждения. Когда человек аргументирует свою позицию, он воздействует на тех, с кем общается. Аргументации помогает человеку доходчиво объяснить собеседнику свою точку зрения, исключить недопонимание. Грамотно аргументированные суждения сводят к минимуму возможность попадания в конфликтную ситуацию, и являются самым правильным и открытым способом воздействия на мнение окружающих.

Эффективность обучения детей достигается овладением не только теоретическими, но и практическими основами навыка аргументации.

Цели мастерской «Аргументация»:

- ✓ Развитие навыков аргументации;
- ✓ Формирование исследовательского интереса к проблеме дискуссии.
- ✓ Овладение воспитанниками навыком аргументации как способностью рассмотреть проблему с точки зрения оппонента.

✓ Предотвращение возникновения конфликтных ситуаций.

Задачи:

– образовательные: знакомство с понятием «аргументация», ее видами и структурой аргументов. Показать способы подбора аргументов.

– развивающие: развитие умения анализировать. Привитие умения отстаивать свою собственную точку зрения.

– воспитательные: побуждение воспитанников к активности, воспитание коммуникативной культуры речи.

Целевая аудитория: воспитанники учреждения в возрасте от 14 лет и старше.

Продолжительность занятий - 40 минут. Занятия проводятся в групповой форме - рассчитаны на 12 часов теоретических и практических занятий.

Структура занятий:

1. Организационный момент: знакомство с целями занятия. Формирование мотивации на участие в занятии.

2. Основная часть, направлена на формирование новых знаний:

- Актуализация опорных знаний.
- Повторение предыдущего материала.
- Практическое задание/упражнение.
- Домашнее задание (включает отработку личных стратегий поведения).

3. Заключительная часть. Подведение итогов занятия. Рефлексия.

Ожидаемый результат:

1. Владение основными навыками использования аргументации в дискуссии.

2. Ориентация на сотрудничество и сотворчество в коллективном взаимодействии.

3. Способность сформулировать собственную позицию и объяснить ее другому человеку.

4. Стремление рассматривать точку зрения оппонента, а не только свою собственную.

5. Проявление чувства толерантности в решении спорных вопросов, при обсуждении противоречивых тем.

Тематический план

№	Тема занятия	форма проведения	Цель	Афоризм к занятию:	к-во часов
1.	«Аргументация: виды и структура»	Конструктивн	Знакомство с понятием	Молчание — один из наиболее	1

		ый диалог	аргументация и ее компонентами.	труднопроверяемых аргументов. <i>Генри Уилер Шоу</i>	час
2.	«Что такое аргументация и почему она важна?!»	Дискуссия	Развитие умения адекватно выражать свое отношение к каким-либо фактам, правильно подбирая аргументы; развивать умение строить монологическое высказывание	Ваша правота не зависит от согласия с Вами других людей. Вы правы потому, что верны Ваши факты и правильны Ваши аргументы - и только это доказывает Вашу правоту. <i>Уоррен Э. Баффетт</i>	1 час
3.	«Основные методы аргументирования»	Практическое занятие	Развитие навыков аргументации, стремиться к устранению психологических барьеров, ограничивающих эффективность общения	Аргументы следует не считать, а взвешивать. <i>Цицерон</i>	1 час
4.	«Правила аргументации»	Тренинговое занятие	Совершенствование коммуникативных навыков путем активного игрового взаимодействия	Спорить с неизбежностью бесполезно. Единственный аргумент против холодного ветра — тёплое пальто. <i>Джеймс Лоуэлл</i>	1 час
5.	«Формулирование собственной позиции (через трубку оратора)»	Игровой практикум	Стимулирование мыслительной деятельности, творческих способностей воспитанников.	Нет такой проблемы, которую мы не смогли бы разрешить, спокойно и рационально обсудив ее. Если мы будем не согласны друг с другом, что плохого... <i>Ричард Бах.</i>	1 час
6.	«Я в конфликтной ситуации»	Ролевая игра	Привитие навыка отстаивания собственной	Чтобы усилить свой аргумент, нужно повысить голос?!	1 час

			позиции в изменившейся ситуации	<i>Сэмюэл Джонсон</i>	
7.	Технология «Игра в кризис»	Творческая мастерская	Формирование стратегий копинг-поведения методами арт-терапии, обучение социально приемлемым способам эмоционального реагирования на внутреннее и внешние раздражители.	Когда кончаются доводы, начинают говорить пушки. Сила — последний аргумент тупицы. <i>Отто фон Бисмарк</i>	1 час
8.	«Обучение навыкам ведения дискуссии»	Практическое занятие	Формирование коммуникативной компетентности. Аргументация собственной позиции	Я предпочитаю практические аргументы и практическую политику. <i>Франклин Рузвельт</i>	1 час
9.	Контраргументация или отделение собственных потребностей от потребностей социума (коллектива)	Моделирование ситуации	Привитие навыка изменения своей позиции в ходе дискуссии или получения новой информации - изменение обстоятельств	Нередко оскорбление — это последний аргумент низости в пользу своей правоты. <i>Джулиана Вильсон</i>	1 час
10.	«Навыки выявления различий и позиций социальной группы»	Дебаты	Научиться оценивать степень доказательности выступления, избегать в своей речи бездоказательных заявлений, эффективно начинать и заканчивать выступление	Речь должна начинаться и завершаться самым сильным аргументом, поскольку необходимо овладеть умами в начале и победить их в конце. <i>Марк Туллий Цицерон</i>	1 час
11.	«Искусство спора».	Игровой	Повышение уровня эмоционального	Старайся, чтобы в споре слова твои	1

	Аргументация»	тренинг	интеллекта для безопасного разрешения конфликтных ситуаций.	были мягки, а аргументы твёрды. <i>Джордж Вилькинс</i>	час
12.	Итоговое занятие	Кейс - студия	Закрепление и структурирование умений и навыков полученных на занятиях.	Любой конфликт лучше попытаться разрешить мирными средствами при помощи диалога, простить или попытаться услышать аргументы другой стороны. Потому что это гораздо проще, чем доводить вопрос до конфронтации. <i>Дольф Лундгрэн</i>	1 час

Описание занятий:

Занятие № 1

Тема: «Аргументация: виды и структура»

Форма проведения: конструктивный диалог.

Цель: Знакомство с понятием аргументация и ее компонентами.

Количество часов – 1

Ход занятия:

- Организационный момент.
- Упражнение «Приглашение», цель: знакомство с понятием аргументация и ее компонентами.

- упражнение проводится в парах. Первым дается инструкция: «Вам нужно пригласить члена группы в гости, используя как можно больше доводов». Тот, кого приглашают, реагирует по ситуации, если захочется, соглашается, если нет, то соответственно говорит об этом.

- Упражнение «Межкомандная дискуссия».

Группа делится на две части. Одна команда отстаивает одну позицию, другая — другую. Тематами для дискуссии могут быть следующие ситуации выбора:

1. Одна команда считает, что лучше покупать импортный автомобиль, другая — что отечественный.
2. Одна команда считает, что молодоженам лучше жить с родителями, другая — что отдельно.

3. Одна команда считает, что лучше отдыхать у моря, другая — лучше отправиться в байдарочный поход.

4. Одна команда считает, что детям лучше ходить в детский сад, другая — что лучше до школы находиться дома.

5. Одна команда считает, что женщина должна, так же как мужчины, делать свою профессиональную карьеру, другая — что ей лучше сидеть дома, растить детей, «поддерживать домашний очаг».

6. Одна — что лучше начать свое дело, быть самому себе хозяином, другая — что лучше работать под руководством сильного лидера.

7. Одна команда считает, что для получения образования детей надо отправлять за границу, другая — что наше образование лучше.

▪ Упражнение «Необитаемый остров».

Двое желающих оказываются на необитаемом острове и имеют право взять с собой лишь несколько вещей. Всем остальным раздаются бумажки с названиями (клизма, зубочистка и др.). Необходимо убедить взять именно эту вещь.

Подведение итогов. Рефлексия

Занятие № 2

Тема: «Что такое аргументация и почему она важна?!»

Форма проведения: дискуссия.

Цель: развитие умения адекватно выразить свое отношение к каким-либо фактам, правильно подбирая аргументы; развивать умение строить монологическое высказывание.

Количество часов - 1

Ход занятия:

▪ Организационный момент

▪ Упражнение «Приятные записки» - раздать участникам небольшие листочки и попросите их:

- обратить внимание на сидящего слева человека

- заметить в нем что-то хорошее (внешность, поведение... что угодно)

- написать этому человеку короткую записку, связанную этим приятным наблюдением

- подписаться и передать записку этому человеку

▪ Упражнение «Цепочка аргументов», цель: отработка навыка доказательства и опровержения. Отслеживание хода дискуссии. Ведущий должен предложить группе несколько спорных утверждений, подразумевающих большое количество доводов.

▪ Сказкатерапия «Зеркало мысли».

Рефлексия.

Занятие № 3

Тема: «Основные методы аргументирования»

Форма проведения: практическое занятие.

Цель: развитие навыков аргументации, стремиться к устранению психологических барьеров, ограничивающих эффективность общения.

Количество часов - 1

Ход занятия:

- Организационный момент.
- Основные методы аргументирования, цель: развитие критического мышления, умения аргументировать свое мнение.
- Фундаментальный метод; метод игнорирования; метод противоречия, метод «Да, но», метод сравнения, метод «Бумеранг».
- Упражнение «Человеческий узел» - это упражнение помогает снять напряжение в аудитории.
Рефлексия.

Занятие № 4

Тема: «Правила аргументации»

Форма проведения: тренинговое занятие.

Цель: совершенствование коммуникативных навыков путем активного игрового взаимодействия.

Количество часов - 1

Ход занятия:

Организационный момент.

- «4 основных правила аргументации», цель: изучение возможных ошибок аргументирования при ведении диалога.
- Упражнение «Я президент», цель: убедить принять свою кандидатуру
- Упражнение «Каждому свое». Необходимо раздать небольшие одинаковые предметы, затем собрать. Каждый должен выбрать свой и доказать, что это именно он.
Рефлексия.

Занятие № 5

Тема: «Формулирование собственной позиции (через трубку оратора)»

Форма проведения: игровой практикум.

Цель: стимулирование мыслительной деятельности, творческих способностей воспитанников.

Количество часов - 1

Ход занятия:

- Организационный момент.

▪ Упражнение «Я оратор», цель: Овладение начальными навыками публичных выступлений, ораторского искусства.

▪ Упражнение «Скороговорки», цель: Формировать правильное произношение, артикуляцию, тренировать дикцию.

- *«Жили были три китайца: Як, Як — цедрак, Як — цедрак — цедрак — цедрони. Жили были три китайки: Цыпа, Цыпа — дрыпа, Цыпа — дрыпа — дрыпа — дрымпампони. Все они переженились: Як на Цыпе, Як — цедрак на Цыпе- дрыпе, Як — цедрак — цедрак — цедрони на Цыпе — дрыпе — дрымпампони. И у них родились дети: У Яка с Цыпой: Шах, у Як — цедрака с Цыпой — дрыпой: Шай — шарах, у Як — цедрак — цедрак — цедрони с Цыпой — дрыпой — дрымпампони: Шах — Шарах — Шарах — Широни.*

- *«В Кабардино-Балкарии валокордин из Болгарии».*

▪ Упражнение «Трубка оратора», цель: учиться аргументировано выражать собственное мнение.

Варианты начала предложений:

- Я разделяю мнение и считаю, что ...

- Трудно спорить о том, что И моя позиция состоит в

- Думаю, что следует согласиться в том, что

- Мне близка позиция автора относительно Я тоже считаю, что ...

- Пожалуй, я соглашусь с автором в том, что Однако на вопрос о ... у меня собственная точка зрения, которая состоит в том, что

- Откровенно говоря, я не могу согласиться с точкой зрения автора

Рефлексия.

Занятие № 6

Тема: «Я в конфликтной ситуации»

Форма проведения: ролевая игра.

Цель: привитие навыка отстаивания собственной позиции в изменившейся ситуации.

Количество часов - 1

Ход занятия:

▪ Организационный момент.

▪ Упражнение «Тихое озеро», цель: Создание психологического настроения.

▪ Сюжетно-ролевая игра «Мельница», цель: дать представление о различных стилях разрешения конфликта, способствовать развитию способности успешно действовать в конфликтных ситуациях и регулировать их.

▪ Информационное сообщение «Стили стратегий поведения в конфликте», цель: умение осознавать ситуацию как конфликтную, выбор эффективной стратегии поведения в конфликте.

- **Формы стратегии избегания (ухода).**
- **Формы стратегии приспособления (уступчивости).**

Рефлексия.

Занятие № 7

Тема: Технология «Игра в кризис»

Форма проведения: творческая мастерская.

Цель: формирование стратегий копинг-поведения методами арт-терапии, обучение социально приемлемым способам эмоционального реагирования на внутреннее и внешние раздражители.

Количество часов - 1

Ход занятия:

- Организационный момент.
- Общие сведения о копинг-поведении, цель: формирование стратегий копинг-поведения, развитие эмоционального интеллекта.
- Способы совладающего поведения.
- Обучение навыкам самопомощи средствами арт-терапии. Активный копинг:

- технология «Перспектива» или «Социальный конструктор».

- технология «Все дело в шляпе».

- технология «Магические капли».

Рефлексия.

Занятие № 8

Тема: «Обучение навыкам ведения дискуссии».

Форма проведения: практическое занятие.

Цель: формирование коммуникативной компетентности. Аргументация собственной позиции.

Количество часов - 1

Ход занятия:

- Организационный момент.
- Упражнение «Слепой и поводырь», цель: способствует увеличению уровня доверия среди участников.
- Ролевая игра «Случай в гостинице», цель: обучение навыкам установления контакта, умения вести переговоры.
- Групповая дискуссия «Индеец Джо», цель: отработка навыков ведения дискуссии, развитие умения высказывать и защищать свою точку зрения.

Рефлексия.

Занятие № 9

Тема: Контраргументация или отделение собственных потребностей от потребностей социума (коллектива).

Форма проведения: моделирование ситуации.

Цель: привитие навыка изменения своей позиции в ходе дискуссии или получения новой информации - изменение обстоятельств.

Количество часов - 1

Ход занятия:

- Организационный момент.
- Упражнение «Снежный ком», цель: Сплочение группы детей, поднятие эмоционального фона
- Упражнение «Испорченный телефон», цель: совершенствование навыков невербальной коммуникации; общение без помощи слов; способности понимать партнера на невербальном уровне.
- Упражнение «Говорящий и слушающий», цель: формирование навыков активного слушания.
- Упражнение «Людоеды», цель: выявления индивидуальных потребностей.
- Упражнение «Кто я?», цель: отработать навыка задавания вопросов.
Рефлексия.

Занятие № 10

Тема: «Навыки выявления различий и позиций социальной группы».

Форма проведения: дебаты.

Цель: научиться оценивать степень доказательности выступления, избегать в своей речи бездоказательных заявлений, эффектно начинать и заканчивать выступление.

Количество часов - 1

Ход занятия:

- Организационный момент.
- Упражнение «Эмпатия». Один из участников выходит на минуту из аудитории. Остальные участники называют три лучшие черты характера или внешности, вышедшего из комнаты. Необходимо распознать, кто какие качества отметил.
- Ролевая игра «Титаник», цель: развитие навыка аргументации.
- Все находятся на «Титанике». Убедить, что именно Вы достойны места в спасательной шлюпке.
- Упражнение «Дебаты», цель: тренировка выступления перед группой, развитие навыков аргументации.
Рефлексия.

Занятие № 11

Тема: «Искусство спора. Аргументация»

Форма проведения: игровой тренинг.

Цель: повышение уровня эмоционального интеллекта для безопасного разрешения конфликтных ситуаций.

Количество часов - 1

Ход занятия:

- Организационный момент.
- Упражнение «Спор», предназначена для развития умения и навыков аргументирования, упорства в отстаивании своей точки зрения.
- Упражнение «Чемодан», цель: стимулирование взаимного доверия в группе, более глубокого самопознания, самораскрытия.
- Ролевая игра «Сглаживание конфликтов», цель: отработка умений и навыков сглаживания конфликтов.

Рефлексия.

Занятие № 12

Тема: Итоговое занятие.

Форма проведения: кейс - студия.

Цель: закрепление и структурирование умений и навыков, полученных на занятиях.

Количество часов - 1

Ход занятия:

- Организационный момент.
- Упражнение «Адские башни», цель: построение команды, в которой делается попытка показать конфликт, возникший из-за коммуникативных барьеров между участниками.
- Упражнение «Попробуй, убеди!», цель: отработка всех полученных навыков аргументации в парах.
- Упражнение «Паутина». *Это упражнение хорошо проводить в конце цикла занятий, когда уже создалась атмосфера единения. Для этого надо взять катушку ниток или клубок и молча пустить его по кругу. Каждый участник, обмотав свой указательный палец передаёт нить тому, с кем ему было наиболее приятно общаться, таким образом, нить образует своеобразную паутину. Упражнение продолжается до тех пор, пока все члены группы не сделают все свои выборы. «Паутина» будет наиболее густой рядом с эмоциональными лидерами групп. Это упражнение показательно как для тренера, так и для каждого члена группы и заставляет задуматься о своем месте в этом временном коллективе. Чаще всего, паутина воспринимается также как символ того, что отныне всех этих людей связывают незримые нити, что их объединяет совместный опыт, общая идея и цель.*

Рефлексия.



Мастерская «Целеполагание»

Составитель:

Ковалева Н.А.,

педагог - психолог ГКУ «Санаторный детский дом № 12»

*Пусть твоя цель будет больше твоей возможности;
тогда твое сегодняшнее дело будет лучше вчерашнего,
а завтрашнее, лучше сегодняшнего.*

Амин Райхани

В любой сфере современной жизни очень важно грамотно использовать свое время и ставить правильные цели. Такой подход к задачам и целям гарантирует их максимально успешное достижение.

Умение ставить четкие практические цели и задачи — это одна из основных базовых компетенций успешного человека. Изменения к лучшему в жизни каждого человека зависят от его собственных действий.

Психологи различают следующие виды целей:

- *объективная* цель (заданная обществом - взрослыми, школой, родителями, окружающими людьми);
- *субъективная*, или внутренняя, цель (самостоятельно поставленная человеком/ ребенком).

Цель — это мысленная модель желаемого результата, идеальный образ будущего.

Целеобразование - это процесс порождения новых целей в деятельности человека, одно из проявлений мышления.

Целеполагание — процесс выбора одной или нескольких целей с установлением параметров допустимых отклонений для управления процессом осуществления идеи.

Эффективное целеобразование предполагает:

Цели должны быть...	Действия
Конкретные	Цель должна быть четко сформулирована. Иначе в конечном итоге может быть, достигнут результат, отличающийся от запланированного.
Измеримые	Если у цели не будет каких-либо измеримых параметров, то невозможно определить, достигнут ли результат
Достижимые	Цели используются в качестве стимула для решения каких-то задач и, таким образом,

	дальнейшего продвижения вперед за счет достижения успеха.
Ориентированные на результат	Цели должны характеризоваться, исходя из результата, а не проделываемой работы. Таким образом достигается эффективность.
Ограниченные по времени	Любая цель должна быть выполнима в определенном временном измерении (это может быть цель, которая будет достигнута через пять лет, а может и через 3 дня)

Как правило, дети, воспитывающиеся в детских домах и приютах, имеют негативный жизненный опыт, что откладывает отпечаток на различные стороны жизнедеятельности ребенка: личностная дезадаптация, несформированность навыков общения, отсутствие или снижение мотивации к чему-либо, что влечет за собой негативное отношение к окружающей действительности и неумение выстраивать перспективы собственного будущего. Поэтому для педагога-психолога очень важно не только сформировать навыки целеполагания, но и научить воспитанников ставить позитивные цели в жизни.

Цель: Развитие навыков и способностей к позитивному целеполаганию.

Задачи:

- Побуждать к позитивному целеполаганию;
- Развивать умение самостоятельно ставить реальные цели и планировать их достижение;
- Обучать способам преодоления трудностей и умению эффективно справиться с возникшей проблемой;
- Воспитывать ответственное отношение к своим поступкам и действиям.

Принципы целеполагания

1. Ясно представить себе желаемый результат.
2. Определить проблему/проблемы: что мешает или может помешать достижению намеченной цели?
3. Преобразовать проблему в задачу: что нужно сделать, чтобы достичь результата?
4. Сформулировать цель только в безусловной положительной форме.

Воспитанники должны уметь:

- ставить реальные цели;
- самостоятельно спланировать достижение цели;
- вовлекать окружающих в свой план с пользой для себя и других;

- находить тот способ, который помогает эффективно справиться с проблемой, возникшей в процессе достижения цели;
- советоваться и принимать решение;
- брать ответственность за свои поступки.

Умение ставить перед собой цели и работать над их достижением свидетельствует о способности человека к самовоспитанию и саморазвитию!

Структура занятий



Реализация мастерской «Целеполагание», предполагает в рамках первого и итогового занятия проведение диагностического обследования в форме коллажирования «Моя карта желаний», направленного на выявление внутренних ресурсов, желаний и интересов воспитанников.

Составление «карты желаний» очень увлекательный процесс, который практически не имеет ограничений, позволяет детям создавать открытки, панно, газеты, картины и многое другое.

Сравнительный анализ творческих работ детей позволит выявить личностные преобразования/изменения (*отношение к себе, окружающим, умение выбирать и ставить нужные/правильные цели собственного будущего*) и определить стабильность целенаправленности воспитанника.

Алгоритм

действий при постановке цели:



Тематический план занятий

№	Темы занятия	Цель занятия	Кол-во часов	Форма проведения
1	«Моя карта желаний»	<i>Развитие творческого потенциала, умения визуализировать свои желания и цели. Выявление внутренних ресурсов.</i>	2	Коллажирование
2	«Мои жизненные ценности»	<i>Способствовать осознанию подростками собственных жизненных ценностей и их влияния на жизнь.</i>	1	Деловая игра
3	«Вперед к цели», занятие из серии игр «Черно-белый мир» И.В. Ковалюк	<i>Развитие способности к целеполаганию, тренировка умений постановки целей и подчинения собственного поведения процессу достижения целей.</i>	1	Профилактическая игра
4	«Тайм – менеджмент или умение управлять своим временем»	<i>Ознакомление воспитанников с эффективными способами успешной организации времени. Анализ причин потери времени.</i>	1	Конструктивный диалог
5	«Хочу, могу, надо»	<i>Формирование позитивного отношения к труду. Побуждение подростков к осознанному профессиональному целеполаганию.</i>	1	Час общения
6	«Я делаю свой выбор»	<i>Развитие навыка визуализации своих целей, понимания и стремления к социально-значимым выборам.</i>	1	Тренинговое занятие
7	«Если хочу чего-то, то надо...».	<i>Позитивное самораскрытие, фиксация внимания участников на сильных сторонах своей личности и окружающих людей.</i>	1	Конструктивный диалог
8	«К чему мы стремимся в жизни»	<i>Осознание содержания целей, дающих человеку смысл жизни; понимание разницы между материальными и духовными ценностями.</i>	1	Творческая мастерская

9	«Колесо успеха» коуч-техника	<i>Раскрытие внутреннего потенциала ребенка, развитие способности к самоанализу, умения ставить задачи.</i>	1	Практикум с использованием коучинга
10	«На своих ошибках»	<i>Формирование умения анализировать возможные ошибки, в достижении поставленной цели.</i>	1	Диалог – рассуждение. Разбор ситуаций
11	«SMART-система постановки целей» или «5секретов, как правильно ставить цели»	<i>Познакомить детей с системой постановке целей SMART, как практического и доступного инструмента.</i>	1	Кейс - студия
Общее количество тематических занятий (часов)			12 часов	

Занятие 1.

Тема: «Моя карта желаний»

Цель занятия: развитие творческого потенциала, выявление внутренних ресурсов. Развивать умение визуализировать свои желания и цели.

Материалы: карандаши, краски, фломастеры, картинки из журналов, клей ПВА, ¼ ватмана.

Ход занятия:

1. Рассказать о том, что такое карта желаний и как она работает.
2. Упражнение «Ставим цели»

Цель: упражнение способствует осознанию результатов, постановке новых целей.

Материал: Листочки для каждого участника
«Мои цели»

Инструкция: Сейчас каждый из вас получит листок. Его нужно подписать (Фамилия, Имя). Задание такое: нужно завершить следующие высказывание

- Я хочу лучше...
- Я хочу узнать...
- Чтобы лучше о себе заботиться, я могу...
- Чтобы лучше ладить с другими, я могу...

То, что вы запишите, это только для вас, зачитывать не нужно, другой читать это тоже не будет. Отвечайте предельно честно.

Собрать листы. Через месяц на занятии психологической группы их можно снова раздать детям, чтобы узнать, что изменилось, какие шаги были предприняты для достижения целей.

3. Изготовление индивидуальной карты желаний.

4. Упражнение на расслабление и визуализацию "Розовый пузырь"

Психолог: «Ребята, сядьте удобно, закройте глаза, дышите глубоко, медленно и естественно. Постепенно расслабляйтесь глубже и глубже. Представьте то, что вы хотите иметь. Представьте, что желаемое уже проявилось. Создайте как можно более четкую мысленную картинку. Теперь мысленно окружите свою фантазию розовым пузырем; ваша цель находится в этом пузыре. Розовый цвет - цвет сердца; вибрация этого цвета такова, что когда вы окружаете им воображаемый объект, вы можете быть уверены, что сотворенная вами вещь будет наиболее полно соответствовать вашему существу. Третий шаг - нужно отпустить пузырь, и он полетит во Вселенную, неся в себе созданный вами образ. Это символ того, что вы эмоционально не привязываете себя к цели. Теперь он может свободно летать по Вселенной, собирая энергию, необходимую для его проявления. Вот и все, что вам нужно делать». Далее психолог просит воспитанников открыть глаза и поделиться впечатлениями о визуализации.

5. Рефлексия. Подведение итогов.

Занятие 2.

Тема: «Мои жизненные ценности»

Цель занятия: способствовать осознанию подростками собственных жизненных ценностей и их влияния на жизнь.

1. Вводная мини беседа: «Ценности – это то, чем мы являемся».

Цель: прояснение ценностей каждого участника.

Это не то, чем мы хотели бы быть. И не то, чем на наш взгляд, мы должны быть. Это то, кем мы являемся в жизни – в данный конкретный момент. В ценностях воплощается наша уникальная сущность.

2. Деловая игра «Мои жизненные ценности»

Цели: подведение воспитанников к важности определения основополагающих жизненных ценностей для выбора стратегии поведения.

Оборудование: по 10 жетонов для каждого участника; карточки с названиями ценностей; карточка «ранжирование понятий» для каждого участника игры;

Ход игры

Перед началом каждому игроку выдаётся 10 жетонов,

Психолог: Сегодня мы проведем игру, которая называется «Мои жизненные ценности». Она поможет каждому ответить на вопросы: Что для вас представляет ценность? Как дорого вы за это можете заплатить, чтобы сбылась ваша мечта?

Перед началом игры каждый из вас получил по десять жетонов. Каждый жетон представляет собой частицу вас самих - одну десятую долю вашего времени, энергии, средств, интересов, индивидуальности. На время игры эти 10 жетонов будут равноценны сумме тех качеств и возможностей, из которых складывается ваша личность. Не потеряйте их! За время игры вы должны постараться достойно прожить свою жизнь.

Когда мы начнем игру, перед вами встанет выбор: «потратить» жетоны или «сэкономить». На продажу будут выставляться сразу по две вещи. Вы вправе выбрать любую из них или никакую, но только не обе сразу. Купить каждую вещь можно только в тот момент, когда она выставлена на продажу. Переход к следующей паре означает, что предыдущая пара окончательно снята с «торгов». Если жетоны закончатся, вы уже ничего не сможете купить. Готовы?

Итак, предлагаю сделать выбор. В процессе игры помощники обменивают жетоны тех, кто захотел сделать покупку на соответствующую карточку с названием приобретенной ценности.

1	Хорошая просторная квартира либо дом. (1 жетон)	Новый спортивный автомобиль (1 жетон)
2	Полностью оплаченный отдых в течение месяца в любой точке земного шара для вас и вашего лучшего друга (2 жетона)	Полная гарантия того, что девушка (юноша), на которой вы мечтаете жениться (за которого мечтаете выйти замуж), действительно в недалеком будущем станет вашей женой (вашим мужем) (2 жетона)
3	Самая большая популярность в кругу знакомых в течение двух лет (1 жетон)	Один настоящий друг (2 жетона)
4	Хорошее образование (2 жетона)	Предприятие, приносящее большую прибыль (2 жетона)
5	Здоровая семья (2 жетона)	Всемирная слава (3 жетона)
Тем, кто выбрал здоровую семью, предназначена награда - два лишних жетона, которые вручаются после окончания этого этапа игры.		
6	Изменить свою внешность или любую черту своего характера	Быть всю жизнь довольным собой

	(1 жетон)	(2 жетона)
7	Пять лет ничем не нарушаемого физического наслаждения (2 жетона)	Постоянное уважение и любовь к вам тех, кого вы больше всего цените (2 жетона)
Те, кто выбрал 5 лет наслаждения, должны заплатить еще один жетон дополнительно, если у вас они еще остались. Ведь в жизни есть вещи, за которые нам порой приходится платить дороже, чем мы думали.		
8	Чистая совесть (2 жетона)	Умение добиваться успеха во всем, чего бы вы ни пожелали (2 жетона)
9	Чудо, совершенное ради человека, которого вы любите (2 жетона)	Возможность заново пережить (повторить) любое событие вашей жизни только одно! (2 жетона)
10	Семь дополнительных лет жизни (3 жетона)	Безболезненная смерть, когда придет время (2 жетона)
На этом торги заканчиваются		

Подросткам предлагается обсудить свои покупки и постараться ответить на вопросы:

1. Какой покупкой вы более всего довольны?
2. Пришлось ли вам пожалеть о том, что вы чего-то не приобрели?
3. Каких покупок больше в вашей группе?
4. Хотели бы вы что-нибудь изменить в правилах игры?

В группах, как правило, преобладают общечеловеческие ценности здоровье близких, дружба, любовь. Можно обсудить с детьми, случаен ли такой выбор?

По поводу изменений в правилах, возникает желание заранее знать список продаваемых ценностей, но ребята сами приходят к выводу, что это было бы не интересно.

Психолог: Желание знать заранее список продаваемых ценностей действительно разумно и правильно. Но проблема заключается в том, что в жизни так не бывает. Нельзя дважды сделать один и тот же выбор, как невозможно «отменить» последствия ранее принятого решения. Нельзя добиться всего сразу или воспользоваться сразу всеми возможностями. Мы не знаем заранее, из чего придется выбирать в будущем. Всегда будут ограничены время, силы, выбор возможностей, деньги, интерес. За все, что

вы для себя изберете, придется платить какую-то цену, и во многих случаях цена окажется выше, чем вы предполагали. Сегодня это была всего лишь игра. Но то, как мы расходуем свои время, силы и возможности в реальной жизни, позволяет достаточно верно судить о наших подлинных ценностях.

3. Упражнение «Ранжирование понятий»

Подросткам предлагается проранжировать понятия по степени личной значимости (Друзья, Профессия, Слава, Семья, Богатство, Здоровье, Общение, Родина, Деньги, Квартира, Любовь, Талант, Способности)

Сравните свои «покупки» с тем, что для вас значимо. Кто-то из вас, наверное, может поздравить себя и сказать: «Я отдал жизнь недаром: я сделал правильный выбор и приобрел то, что действительно ценно». Другой, возможно, с сожалением осознал, что потратил жизнь совсем не на то. Некто пожалеет, что поспешил израсходовать себя либо, наоборот, слишком долго выжидал и что-то упустил. И многие наверняка подумали: «Вот бы повторить игру! Тогда я повел бы себя гораздо осмотрительнее, умнее». И если вы сейчас действительно о чем-либо сожалеете, могу вас обрадовать: у вас есть прекрасная возможность сделать правильный выбор, и не в нашей игре, а в реальной жизни! Когда придет время решать, чему себя посвятить, прошу вас помнить об одном: не продавайте свою жизнь дешево. Она, скорее всего, стоит значительно дороже, чем вы думаете!

4. Чтение стихотворения. ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ (песня Дольского)

Мне звезда упала на ладошку.

Я ее спросил - Откуда ты?

- Дайте мне передохнуть немножко,
я с такой летела высоты.

А потом добавила сверкая,
словно колокольчик прозвенел:

- Не смотрите, что невелика я.

Может быть великим мой удел*.

Вам необходимо только вспомнить,
что для Вас важней всего на свете.

Я могу желание исполнить,
путь неблизкий завершая этим**.

Знаю я, что мне необходимо,
мне не нужно долго вспоминать.

Я хочу любить и быть любимым,
и хочу, чтоб не болела мать,
чтоб на нашей горестной планете
только звезды падали с небес,

были все доверчивы, как дети,
и любили дождь, цветы и лес,
чтоб траву, как встарь, косой косили,
каждый день летали до Луны,
чтобы женщин на руках носили,
не было болезней и войны,
чтобы дружба не была обузой,
чтобы верность в тягость не была,
чтобы старость не тяжелым грузом
мудростью бы на сердце легла.
Чтобы у костра пропахнув дымом
эту песню тихо напевать...

А еще хочу я быть любимым
и хочу, чтоб не болела мать.
Говорил я долго, но напрасно.
Долго, слишком долго говорил...
Не ответив мне, звезда погасла,
было у нее немного сил.

5.Рефлексия. Подведение итогов

Занятие 3

Тема: Профилактическая игра «Вперед к цели»

Из серии игр «Черно-белый мир» И.В. Ковалюк

Цель занятия: развитие способности к целеполаганию, тренировка умений постановки целей и подчинения собственного поведения процессу достижения целей.

Этапы игры:

1.Приветствие

2.Упражнение «Цветик – семи цветик»

Цель: развитие умения делиться своими мыслями и чувствами с другими

3. Упражнение «Мои внутренние монстры»

Цель: развивать способность адекватно воспринимать возникшие проблемы.

4. Упражнение «Подарок другу»

Цель: формирование интереса к внутренним ресурсам.

Рефлексия

Занятие 4

Тема. «Тайм – менеджмент или умение управлять своим временем»

Цель занятия: познакомить воспитанников со способами успешной организации времени.

1.Упражнение ««Ассоциации»».

Подросткам предлагается по цепочке назвать свои ассоциации на слово «Время». Ответы фиксируются ведущим на доске. Затем ведущий знакомит с темой занятия.

2. Беседа «Искусство успевать».

«Время - это жизнь. Растратить свое время – значит растратить свою жизнь. Взять свое время под контроль – значит овладеть своей жизнью и использовать ее наилучшим образом» Алан Лакейн.

Последний год в школе, год перед институтом посвященный зубрежке, подготовительным курсам и репетиторам, часто оказывается самым трудным в жизни школьников, даже труднее, чем само поступление в институт.

Если проанализировать все то, чем вы занимаетесь, можно выписать целый список. Кроме уроков и выполнения дом. задания что вы можете назвать? (домашние обязанности, тренировки, общение с друзьями и подругами)

На каждое из этих дел уходит определенное количество времени. Кто может сказать, что успевает сделать все, что нужно за день? Очень мало людей могут похвалиться этим.

Если есть такие, можете ли сказать, поделиться с остальными, своим секретом?

Есть специальные техники, которые помогают людям в этом – «Тайм-менеджмент».

Эффективность означает выбор наилучшего варианта из имеющихся возможностей и выполнение его наилучшим образом.

Пожалуйста, запомните: дефицита времени нет! У нас много времени, чтобы сделать все, что мы по-настоящему хотим. Если вы, как многие люди, "слишком заняты", чтобы успешно работать, то имейте в виду, что есть множество людей, которые более заняты, чем вы, но успевают сделать больше, чем вы. У них не больше времени, чем у вас. Они просто гораздо лучше используют время!

А как вы думаете, что нам мешает правильно управлять своим временем?

Кроме внешних пожирателей времени существуют и внутренние, которые съедают ваше время изнутри: ваши черты характера и личные качества, вызывающие простои в работе, а в результате стресс и осознание того, что ничего не успеваете. Избавляться от них нужно, но это будет более проблематично, чем избавление от внешних убийц. Внутренние помехи являются частью нашей жизни и от привычек очень тяжело избавиться.

3. Упражнение «Избавление от внутренних пожирателей времени»

Среди внутренних помех можно отметить:

- неумение отказывать и говорить НЕТ;

- привычка хвататься за все и сразу;
- природная медлительность;
- отсутствие привычки вести записи;
- излишняя общительность;
- не умение расставлять приоритеты;
- привычка каждые 5-10 минут заглядывать в телефон
- недостаток отдыха (постоянное сонно-выжатое состояние);
- привычка полностью полагаться на память;
- природная рассеянность;
- привычка откладывать ежедневные дела на конец дня;
- привычка курить.

Выберите три самых опасных пожирателя, которые мешают вам правильно организовать время, напишите их на листе. Если от них не избавиться, то они будут расти и мешать вам идти к достижению своих целей. Предлагаю мысленно представить отрицательный результат, а затем порвать листы и выбросить в мусорное ведро.

4. «Мозговой штурм»

В малых группах по 2-3 чел. предлагается самостоятельно, исходя из проанализированных причин потери времени, найти способы управления временем и выбрать самые эффективные.

Затем выслушивается каждая группа, предложенные способы фиксируются на доске ведущим.

5. Рефлексия.

- что удивило на сегодняшнем занятии?
- чему вы сегодня научились?
- что узнали нового о себе, о своих товарищах?
- чем довольны, какие вопросы остались неразрешенными?

Каждому участнику в конце занятия дается памятка

Памятка

«Способы успешного использования времени».

Существует множество способов успешного использования времени. Их можно представить в виде принципов конструктивных действий по организации своей работы:

- точное определение целей. Начиная что-либо делать, необходимо как можно точнее определить, что вы конкретно хотите сделать;
- сосредоточенность на главном. Весьма полезно составить список всех дел, в соответствии с их приоритетом и срочностью;
- создание стимулов. Человек лучше всего делает то, что ему нравится. «Любимые» дела всегда делаются быстрее, чем «нужные». Если можно

превратить «нужно» в «хочу», эффективность работы значительно повысится;

- установка сроков. Лучший способ взять на себя обязательство — установить срок выполнения того или иного задания;
- решительность. Постарайтесь приступить к работе как можно быстрее: обдумывайте, решайте, действуйте. Начав что-то делать, не нужно все время сомневаться — двигайтесь дальше;
- умение говорить «нет». Это позволит не отвлекаться на ненужные дела и разговоры;
- контроль времени, затраченного на разговоры по телефону и «посещение» Интернета;
- умение слушать. Внимательно относитесь к информации, чтобы точно знать, что, где, когда и почему происходит;
- отказ от шаблонов и повторов. Если вы успешно справлялись с работой, используя всегда один и тот же метод, это не значит, что он самый лучший. Поинтересуйтесь, как эту работу делают другие. Может быть, ее можно сделать быстрее и эффективнее;
- внимание к мелочам. Ничто так не выбивает из колеи, как досадные мелочи. Будьте внимательны к, казалось бы, несущественным вещам и предметам в быту и на работе. Это позволит сэкономить вам массу времени и сил;
- полное использование времени. Время, которое вы тратите на поездки и ожидание, можно использовать на обдумывание дел и планирование дня.

Занятие 5

Тема занятия. «Хочу, могу, надо»

Цель: формировать позитивное отношение к труду, побуждать детей к осознанному профессиональному целеполаганию.

1. Беседа по теме «Профессиональная характеристика»

Пройдет совсем немного времени, и вам придется выбирать свой путь в жизни. И путь этот начнется с перекрестка, от которого расходятся не 3, как в сказке, а 50 тыс. дорог - именно столько сейчас существует профессий. И очень важно не ошибиться в выборе пути. Ведь от этого выбора зависит очень многое: и материальный достаток, и круг общения, и интересы, и счастье в жизни. Недаром говорят, что, выбирая профессию, человек выбирает свою судьбу. Что же такое профессия? На доске написаны 4 слова, которые имеют отношение к профессиональной деятельности человека: профессия, специальность, квалификация, должность. Как бы вы объяснили различие между этими словами?

Подведем итоги. Я дам краткие определения этих понятий, а вы посмотрите, насколько вы оказались близки к истине.

Профессия - это трудовая деятельность человека, которая дает ему средства для существования и развития.

Специальность - вид занятий в рамках одной профессии.

Квалификация - это уровень профессионального мастерства.

Должность - это место, занимаемое человеком в организации.

Как видим, многие из вас дали правильные толкования всех этих слов. Все эти слова вместе содержат профессиональную характеристику человека.

2. Упражнение «Самые нужные профессии»

Время от времени одни профессии и специальности становятся востребованными, престижными, другие теряют свои позиции, а третьи вообще уходят в прошлое. Предлагаю вам составить списки таких профессий. Для этого разделимся

Первая группа будет составлять список «Самые модные профессии».

Вторая группа - «Самые забытые профессии».

Третья группа - «Профессии, которые всегда нужны».

Четвертая группа - «Самые отважные профессии».

(Включается музыка, дети обсуждают, составляют списки.)

Послушаем, что у вас получилось.

Примерные списки профессий:

Самые модные: юрист, экономист, менеджер, топ-модель, телеведущий, веб-дизайнер, журналист, программист, автослесарь, нефтяник, пластический хирург, президент, спикер, эколог и т. п.

Самые забытые: конюх, камердинер, ключник, шорник, трубочист, бондарь, ямщик и т. п.

Профессии, которые всегда нужны: врач, учитель, дворник, строитель, шофер (водитель), парикмахер, милиционер, пекарь, земледелец, животновод, повар, бухгалтер, слесарь-водопроводчик и т. п.

Самые отважные: пожарный, каскадер, моряк-подводник, летчик-испытатель, космонавт, горноспасатель, автогонщик, сапер, шахтер, военный и т. п.

Конечно, здесь мы перечислили не все профессии. Их в мире, как я уже говорила, около 50 тыс. Но, выбирая себе специальность, мы ориентируемся не на весь мир, а на: то общество, которое нас окружает, на страну, в которой живем.

3. Проблемная ситуация «Чей это выбор?»

Один ученый, написавший книгу о выборе профессии, много лет проработал в школе и всегда интересовался дальнейшей судьбой своих

учеников. При встрече он задавал им неизменный вопрос: «Доволен ли ты избранной профессией?» И получал удручающий ответ: примерно каждый третий (!) ошибся в своем выборе, и каждый второй признавался, что не совсем доволен, и если бы начинать сначала, то, наверное, пошел бы по иной стезе. Почему же так много молодых людей ошибается в своем выборе? Как вы считаете?

Примерные ответы детей:

- Идут за модой.
- Ничего не знают о профессии, которую выбрали.
- Выбирают «за компанию».
- Не хотят узнавать о негативных сторонах профессии.
- Не имеют способностей и склонностей к этой профессии.
- Подражают героям кино и телесериалов.

Вы перечислили самые распространенные причины ошибок в выборе профессии. Это давление родителей, отсутствие знаний о выбранной профессии, погоня за модой, переоценка собственных сил и способностей. Но как же тогда правильно выбрать профессию?

4. Упрощение «Формула осознанного выбора профессии»

Специалисты по профориентации установили, что правильным может быть только осознанный выбор профессии.

Хочу могу надо = осознанный выбор профессии

Как объяснить эту формулу? В ней всего три величины:

- хочу - это все, что мне нравится, к чему лежит душа;
- могу - это все, что мне по силам, по способностям;
- надо - это все, что нужно для общества, страны.

Вместе получается формула осознанного выбора профессии. Осознанный выбор-это такой выбор, при котором человек учитывает и личные устремления (хочу), и свои возможности (могу), и потребности общества в это профессии именно в данный момент (надо).

Демонстрация осознанного выбора профессии

Как же работает формула осознанного выбора профессии?

Сейчас вы увидите это в исполнении (имена, фамилии).

1) Хочу быть модельером, парикмахером, швеей. Могу быть парикмахером, швеей. Сейчас везде требуются швеи - стану швеей.

2) Хочу быть каскадером, космонавтом, водителем, летчиком, горноспасателем. Могу стать водителем, трактористом, горноспасателем. Водители требуются сейчас везде, мой отец - водитель. Может быть, и я стану водителем.

3). Хочу стать артисткой, телеведущей, репортером. Могу стать продавцом, рекламным агентом. Буду заниматься, работать над собой и обязательно своего добьюсь - стану репортером.

Соотношение между «хочу» и «могу» - в ваших руках. Если у человека есть мечта и он твердо идет к своей цели, он обязательно ее достигнет. Но для этого нужно разобраться в себе, узнать свои сильные и слабые стороны, свои способности и недостатки.

5. Подведение итогов.

Выбор профессии - это очень важное событие в жизни каждого человека. Но какую бы вы профессию, ни выбрали, вам всегда пригодятся знания, полученные в школе. Поэтому постарайтесь уже сейчас определить область ваших интересов, больше читайте, набирайтесь опыта и знаний. Для этого нужно пробовать себя в самых разных областях. Как хорошо заметил один мудрец: «Чтобы не ошибаться, нужно иметь опыт. Чтобы иметь опыт, нужно ошибаться».

Занятие 6

Тема: «Я делаю свой выбор»

Цель занятия: развитие навыка визуализации своих целей, понимания и стремления к социально-значимым выборам.

Содержание занятия.

1. Упражнение «Мой жизненный путь»

Цель: развитие способности хронолизировать события прошлых лет.

Участникам предлагается нарисовать свой «жизненный путь», где должны будут отображаться основные, запоминающиеся события своей жизни. В начале пути ставится дата рождения, все остальное может изображаться символами или подписываться.

По окончании рисования (примерно 15 мин) участники выбирают партнеров, садятся по парам и рассказывают друг другу о своих жизненных событиях.

2. Упражнение «Елка»

Цель: закрепление навыка визуализации своих целей.

Цели можно представить в виде елки. Ствол — это вектор движения к цели. Ветви — ключевые сегменты целевого поля. Веточки — это задачи, представляющие собой ступени для реализации ключевых сегментов. Каждая задача требует достижения конкретного результата. Иголки — конкретные мероприятия, способствующие решению задач.

3. Упражнение «Слоновые задачи».

С большими задачами следует поступать так же, как с задачей проглотить слона. Слона нельзя сразу съесть целиком, так как он слишком большой. Его необходимо поедать каждый день по небольшому кусочку.

4. Упражнение «Смятый лист» (использование техники мятого листа)

Цель: формирование умения находить способы решения проблем на пути в процессе достижения цели.

Перед участниками ставят цель — попытаться вспомнить о проблеме, к которой они очень хотят найти решение, в течение 3 минут подумать о ней, а затем кратко описать суть проблемы, с помощью 2 предложений. После чего все участники достают обычный лист бумаги и начинают его тщательно сминать, а затем разглаживать. Участники должны очень внимательно рассмотреть полученный на листе узор, образованный линиями, и постараться увидеть в нем рисунок, потратив на это не более 2 минут. Затем в течение 5-6 минут они начинают обводить его карандашом. После выполнения, участники снова рассматривают свой рисунок и читают то, что они написали про свою проблему. Следующая их задача — отметить число возникших ассоциаций, как выполненное изображение связано с личной проблемой и какими-либо способами решения. Участники записывают все свои мысли о данном задании, времени дается около 5 минут. Все рассмотренные этапы упражнения выполняются самостоятельно и индивидуально. Затем все участники делятся на группы примерно по 2-3 человека, где показывают свои рисунки в порядке очереди, сообщают, что они изобразили на них, суть проблемы и делятся мыслями о том, как рисунок связан с данной проблемой и какие есть способы ее решения. На каждого человека отводится по 5-6 минут. Смысл данного упражнения состоит в поиске решения проблемы в неожиданном для себя месте. Обычно после его выполнения человек может заметить в беспорядочном наборе линий что-то связанное со своей проблемой. Это может помочь рассмотреть ее в другом ракурсе, что подскажет очень неожиданный способ решения проблемы. После этого участники проводят обсуждение и задают друг другу вопросы.

5. Рефлексия. Подведение итогов

Занятие 7

Тема: «Если хочу чего-то, то надо...»

Цель: позитивное самораскрытие, фиксация внимания участников на сильных сторонах самих себя и окружающих людей.

1. Упражнение «Лесенка»

Цель: совершенствовании техники целеполагания.

Участники получают задание обстоятельно подумать о цели, которой они хотели бы достичь в ближайшем году, а затем описать ее, только кратко. Далее

участники берут альбомный лист и начинают рисовать на нем небольшую лесенку, состоящую из шести ступенек. Так, самая нижняя будет означать то состояние, когда поставленная цель еще не осуществлена, а верхняя — состояние, когда цель достигнута полностью. После этого участникам нужно записать около обеих ступенек по несколько различных признаков, не более трех, которые обозначают все особенности полученной ситуации. Затем они пытаются понять, где именно, на какой ступеньке стремления к цели они сейчас стоят, отметить данную позицию и описать ее небольшими фразами. После завершения основной части работы, участники принимаются за размышления. Что именно необходимо сделать, чтобы подняться в результате хотя бы на одну ступеньку выше?

На подобное мышление отводится около 2 минут, затем участники должны записать все свои мысли. После выполнения упражнения ставится еще один немаловажный вопрос: когда все участники сделают настоящий шаг, чтобы попытаться достичь поставленной цели, для начала на одну ступеньку? Смысл данного упражнения заключается в совершенствовании техники целеполагания, помогающей людям конкретизировать собственные цели и желания, поделить план их достижения на несколько этапов, а в результате упростить свои действия. Затем с участниками проводится обсуждение, в ходе которого они и задают друг другу вопросы. Что они могут сказать о полученных выводах, при осуществлении данного упражнения, и где, по их мнению, эффективно использовать такую способность? Так, желающие могут подробно поделиться своими целями и планом их достижения.

2. Упражнение «Лучшее о себе»

Цель: повышение самооценки посредством фиксации внимания на своих достоинствах.

Заниженная самооценка – очень серьёзное препятствие на пути к личному успеху. Человек с низкой самооценкой ориентирован скорее не на успех, а на избегание неудачи. Ему сложнее проявить свои способности, привлечь внимание окружающих к своим достижениям. Как правило, для него характерны стеснительность, нерешительность, проблемы в общении со сверстниками.

Каждого из участников просят вспомнить и записать: 1) три своих сильных качества, достоинства;

2) три хороших поступка, совершенных на протяжении последней недели.

Потом каждый из участников поочередно озвучивает перед всей группой свои сильные качества и хорошие поступки. Это делается громко, гордо, уверенно. Каждый участник после выступления награждается аплодисментами. Вопросы для обсуждения:

- Какие переживания возникали при необходимости публично рассказывать о своих достоинствах, было ли это некоторым участникам сложно, если да, то с чем это связано?

- Почему хвастаться обычно не принято?

- Когда действительно лучше избегать рассказов о своих достоинствах, а когда оказывается верна присказка «сам себя не похвалишь — никто не похвалит»?

3. Упражнение «Я знаю!»

Цель: развитие у воспитанников навыка работы с аффирмациями.

Я знаю, что все самое прекрасное и удивительное только начинается.

Я вступаю в интереснейший этап моей жизни.

4. Физкультминутка «Достань звезду»

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

5. Рефлексия. Подведение итогов.

Занятие 8

Тема: «К чему мы стремимся в жизни»

Цель: Осознание содержания целей, дающих человеку смысл жизни; понимание разницы между материальными и духовными ценностями.

1. Упражнение «Достижение цели».

Вы, путник (выбирается доброволец), предлагаю представить какую-то свою цель и шаги, которые необходимо сделать, чтобы ее достичь. Например, путник хочет пойти в гости к другу. Что нужно сделать? *(Отпросится у воспитателя, привести себя в порядок и т. д.)*

Ведущий на каждый шаг выбирает участника, который символизирует этот шаг. Когда путник проходит шаг, то есть “преодолеывает” первое препятствие, то этот шаг становится уже его помощником. И если дальше путник встречает препятствие, то помощники могут посоветовать, что делать. *(После выполнения упражнения путник рассказывает о своем впечатлении, своих чувствах, переживаниях, что ему помогло, что для него было сложным и как он себя чувствует, когда достиг своей цели.)*

У каждого из вас бланк, в котором необходимо заполнить графы:

Что делать (цель).

Когда (сроки).

Что нужно (средства, действия).

Например, получить хорошую работу в будущем. Помогут образование, контакты с биржей труда, знакомыми, реальный опыт работы.

2. Упражнение «Мои достижения».

Цель: развивать умение оценивать себя и свои достижения.

Прожив определенный участок своей жизни, вы добились определенных достижений. Тот, кто из вас поймает мой мяч, должен рассказать о том, чего ты достиг в жизни, что тебе больше всего удастся.

3. Изготовление символа достижения цели «Пирамида» (оригами)

Цель: развивать стремление к цели путем выполнения определенных действий.

4. Рефлексия. Подведение итогов.

Занятие 9

Тема: «Колесо успеха» (с применением коуч - техники)

Журнал «Школьный психолог 06.18стр.30

Цель занятия: раскрытие потенциала, развитие способности к самоанализу, развитие умения ставить задачи.

1. Упражнение «Что мне интересно?»

2. Упражнение «Что у меня получается лучше всего?»

3. Упражнение «Какой я?»

4. Упражнения «Мои достижения?»

Все упражнения выполняются в схеме. Затем результаты заносятся в колесо

5. Рефлексия. Подведение итогов.

Занятие 10

Тема: «На своих ошибках»

Цель: Формирование умения анализировать возможные ошибки, в достижении поставленной цели.

1. Диалог-рассуждение «Право на ошибку»

Цель: познакомить с главными причинами, которые мешают достичь поставленную цель.

Если бы все, что мы задумывали, претворялось в жизнь, наша жизнь была бы совершенно другой. Большинство целей остаются недостижимыми. Почему так происходит, какие ошибки мы совершаем? Попробуем разобраться в этом.

2. Разбор ситуаций по карточкам. (фото 2 ситуаций, где цель достигнута и не достигнута)

3. Памятка **5 ошибок, которые нам мешают в достижении целей**

1. Постановка нереалистичных, недостижимых целей.

Можно мечтать сбросить лишние 20 кг, но одно дело – планировать сделать это в течение года, и другое – к пляжному сезону, когда на дворе май. Без ущерба для здоровья это нереально. Или же, работая курьером, можно мечтать о должности генерального директора. Но для большинства эта цель будет завышенной. Лишь немногие энтузиасты способны последовательно и упорно ее добиваться.

Итак, нужно ставить те цели, в осуществление которых мы верим. Однако при их формировании все же стоит поставить планку чуть выше желаемого результата. Со временем мы увидим, что достигли большего, чем планировали.

2. Негативный подход к постановке целей.

Однажды известную монахиню Мать Терезу, которая посвятила свою жизнь служению больным и обездоленным, пригласили на митинг против войны. Она ответила: «Я никогда не пойду на митинг против войны, но обязательно пойду на митинг за мир!».

То есть когда мы выступаем «против», то своей энергией подпитываем то, с чем собираемся бороться, потому что наше внимание сосредоточивается на негативе, и наоборот. Например, вместо «Я не хочу болеть» стоит сказать: «Я хочу быть здоровым». Учитываем это, формируя свои цели, и заменяем негативные установки позитивными.

3. Подмена своих целей чужими.

У каждого из нас множество планов, а значит и целей: научиться, устроиться, добиться, купить, поехать, увидеть и – и все нужно успеть. Куда ни глянешь, всюду реклама с заманчивыми предложениями – одно лучше другого. Родители лучше нас знают, что нам нужно, потому что «я всегда мечтала стать врачом, но у меня не было возможности, поэтому врачом должен стать ты, мой ребенок, ведь я ж тебя родила». Друг побывал в отпуске, и говорит, что нет в жизни счастья, кроме как на Бали, – обязательно съезди. Соседка купила шубу, и теперь она срочно понадобилась всем ее подружкам. И тут велика опасность заразиться чужими целями, сделать то, что нам, по сути не нужно, пойти по чужой дороге, а за навязанными желаниями и целями не увидеть собственных.

Ставя цели, прислушиваемся, что подсказывает нам внутренний голос: наша это цель или нет. Чужие цели обычно вызывают внутреннее сопротивление, а реализация их не приносит такого чувства удовлетворения, как достижение собственных.

4. Целей слишком много.

Дело в том, что мы просто не смогли расставить приоритеты, выделить главное, составить план действий, ведь нам кажется, что план – это так нудно.

Образно говоря, невозможно одновременно залезть на две вершины. Так и с целями – выделяем то, что для нас наиболее важно, и идем от «общего к частному». Здесь нам поможет «дерево целей». Кстати, «дерево целей» составляют в каждой уважающей себя организации и на предприятии, только оно более сложное и «разветвленное», чем то, которое может составить себе обычный человек, занявшийся планированием своих целей.

На вершине нашего дерева располагаем главную цель – то, что мы хотим получить в результате своих усилий. Например, материальный достаток. От нее,

как ветви, отходят цели, которые будут способствовать реализации главной – активные доходы, пассивные и случайные. От каждой второстепенной цели могут отходить меньшие ветки (цели), конкретизирующие эти источники дохода. Например, наши активные доходы будут состоять из зарплаты и подработок, пассивные – из процентов по депозитам, а случайные представлять собой подарки. Активно работая над каждой «веткой», мы добьемся цели – материального благополучия.

5. В постановке цели нет конкретики. Как мы обычно формулируем цель? «С завтрашнего дня начну бегать», «С понедельника постараюсь заняться уборкой», «Может быть, мне удастся больше заработать». И неудивительно, что ни одна из них никогда не будет реализована, потому что неконкретна как сама цель, так и ее формулировка. Отсутствие конкретики говорит об отсутствии цели, а без четкой цели нечего ждать результата.

4. Рефлексия. Подведение итогов. Таким образом, чтобы не совершить ошибку и поставить перед собой «умную» цель, нужно сформулировать ее так, чтобы она прежде всего соответствовала этим пяти главным критериям.

Занятие 11

Тема: «SMART-система постановки целей» или «5секретов, как правильно ставить цели»

Цель: Познакомить детей с системой постановки целей SMART, как практического и доступного инструмента.

1. Объяснение, что такое система SMART

2. Разбор ситуации по системе SMART (Правильно ставим цель, чтобы успешно сдать экзамен)

3. Разминка. Комплекс упражнений ЗОЖ «Делай как я»

Цель: двигательная активность, переключение внимания.

4. Домашнее задание: Применить систему SMART для постановки одной из своих целей (проверка домашнего задания на итоговом занятии мастерской «Целеполагание»)

5. Рефлексия. Подведение итогов.



Мастерская «Эмоциональный интеллект»

Составитель:

*Колесникова В.В., социальный педагог
краевого центра постинтернатного сопровождения
выпускников «Содружество»*

Эмоциональный интеллект (EQ) – основа позитивного мышления, фундамент успешной жизни и личного счастья. Поэтому так важно его развивать. Понимание эмоций, способность распознавать чувства, намерения и мотивацию окружающих открывает больше возможностей, не позволяет опустить руки в сложной ситуации.

Только тем, что видишь, можно управлять. И развитый эмоциональный интеллект дает возможность руководить не только собственными переживаниями, но и чувствами окружающих.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ модель Р. Бар – Она

ВНУТРИЛИЧНОСТНАЯ СФЕРА	СФЕРА МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ	СФЕРА АДАПТИВНОСТИ	СФЕРА УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ	СФЕРА ОБЩЕГО НАСТРОЕНИЯ
<ul style="list-style-type: none"> - ассертивность; - эмоциональный самоанализ; - независимость; - самоуважение; - самоактуализация 	<ul style="list-style-type: none"> - эмпатия; - социальная ответственность; - межличностные отношения 	<ul style="list-style-type: none"> - умение решать проблемы; - оценка действительности; - гибкость 	<ul style="list-style-type: none"> - устойчивость к стрессу; - контроль импульсивности 	<ul style="list-style-type: none"> - удовлетворенность жизнью; - оптимизм

Дети смотрят на мир через призму эмоций. Для ребенка со слабо развитым EQ неудача становится личной трагедией и поводом усомниться в себе. А эмоционально стабильного ребенка отличает:

дружелюбие и отзывчивость, уверенность в своих силах и спокойствие, целеустремленность и ориентированность на результат. Он может без труда адаптироваться в современном обществе, превратить намерение в действие, принимать обоснованные решения и налаживать продуктивные связи.

Цель:

- развивать способность подростка распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания свои собственные и других людей, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей.

Задачи:

1. Развить способность эффективно разбираться в эмоциональной сфере человеческой жизни:

- ✓ понимать эмоции и эмоциональную подоплеку отношений;
- ✓ использовать свои эмоции для решения задач, связанных с отношениями и мотивацией.

2. Развивать эмоциональный интеллект:

- ✓ идентификация эмоций (различие эмоций, их адекватное или неадекватное выражение);
- ✓ использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности;
- ✓ понимание эмоций (комплексы эмоций, связи между эмоциями, переход от одной эмоции к другой, причины эмоций, управление эмоциями, снятие чрезмерных эмоций, перевод «напряжения» в полезное русло);
- ✓ умение эффективно общаться с другими людьми, находить с ними общие точки соприкосновения способность распознавать и признавать чувства других, представлять себя на месте другого человека, сочувствовать ему.

Ожидаемые результаты:

- развитие эмоционального интеллекта, способствующего личностному росту и улучшению межличностных отношений;
- научиться распознавать и признавать чувства других, представлять себя на месте другого человека, сочувствовать ему;
- сформированность эмоциональной устойчивости у подростка и навыков бесконфликтного поведения и общения;
- создание условий для успешной самореализации личности и повышения его самооценки, развитие собственных эмоциональных ресурсов;
- развитие внутреннего локуса контроля (готовность видеть причину происходящих событий в себе, а не в окружающих людях или случайных факторах).

Учебно - тематический план
Мастерская «Эмоциональный интеллект»

№ п/п	Тема занятия	Технологическое содержание, формы и методы	Количество часов			
			теория	практика	всего	
<i>Диагностико – прогностическая деятельность</i>						
1.	Модель эмоционального интеллекта EQ (методика Н.Холла)	тест	0,5	0,5	1	
<i>Коррекционно – профилактическая деятельность</i>						
2.	Внутриличностная сфера	Я умею...	игра-активатор		1	1
3.		Ответственный и безответственный	мозговой штурм		1	1
4.	Сфера межличностных отношений	Относись к людям так, как хотел бы, чтобы относились к тебе	моделирование ситуации	0,5	0,5	1
5.		Жить в мире людей	тренинг		1	1
6.	Сфера адаптивности	Тихий разговор с совестью	сочинение-размышление		1	1
7.	Сфера управления стрессом	Креативное решение проблем	поисково – исследовательская лаборатория		1	1
8.		Искусство владеть собой	практикум с элементами тренинга		1	1
9.		Терпение и выдержка – залог успеха	практическая мастерская		1	1
10.	Сфера общего настроения	Яркие краски жизни	игра - практикум		1	1
11.		Если есть цель – будет результат! Выбери направление!	квест		1	1
<i>Рефлексивно – оценочная деятельность</i>						
12	Мой эмоциональный профиль	творческая игра по методике «Академия Монсиков»			1	1

Структура занятий:

1. Вводная часть, актуализирующая имеющиеся жизненные знания и подростковый опыт (в этой части используются психологические упражнения, фрагменты литературных произведений, аудио - видеоматериалы).

2. Основная часть, направленная на формирование новых знаний, представлений (ролевые игры, коммуникативные практикумы, проблемные ситуации, проектная деятельность, игры-аукционы). Предложенные методики занятий могут варьироваться в зависимости от готовности группы к тому или иному упражнению. Кроме основных игр, можно использовать упражнения-разминки, которые проводятся по мере необходимости, чтобы снять усталость, напряжение или настроить на работу, сплотить группу.

3. Заключительная часть включает отработку личных стратегий поведения (способы решения проблемных ситуаций) и осмысление полученного опыта; проведение рефлексии. Основная задача педагога – создание условий, необходимых для активности и самостоятельной работы каждого воспитанника.

Занятие 1. «Модель эмоционального интеллекта EQ (методика Н.Холла)»

Форма проведения: тестирование (определение эмоционального интеллекта).

Цель: определить уровень эмоционального интеллекта

Задачи: формирование навыков прохождения тестовых материалов

План занятия:

1. Игра «Мимы»

Цель: отработать навык выражения своих чувств и эмоций, проявлять и показывать свой эмоциональный мир.

Инструкция: участникам игры ведущий называют эмоции, а они «примеряют маски» показывать эти эмоции мимикой, меняя выражение лица:

- вы крайне удивлены;
- вы расстроены;
- вы очень довольны;
- вы озабочены чем-то;
- вы злы;
- вы в недоумении.

После игры ведущий озвучивает вывод: не зря говорят лицо-зеркало души. Стоит немало труда сдерживать и контролировать свои эмоции. Умение контролировать свои эмоции приходит с годами.

2. Тестирование.

Участникам предлагается ознакомиться с рядом утверждений и выбрать одно, наиболее верное, по мнению тестируемого, после чего согласно ключу определяется уровень эмоционального интеллекта.

3. Игра «Зеркало»

Цель: развитие наблюдательности и коммуникативных способностей, сплочение, создание условий для более полного взаимопонимания и получения обратной связи — возможности взглянуть на свои движения «со стороны», глазами других людей.

Инструкция: участники объединяются в тройки. Включается музыка, и один человек из каждой тройки начинает совершать под нее любые движения, которые ему хочется. Два других участника выступают в роли «живого зеркала» — повторяют все его движения (1,5-2 минуты).

Потом роли меняются, так чтобы в активной позиции побывал каждый из участников.

Занятие 2. «Я умею...»

Форма проведения: игра-активатор.

Цель: формирование позитивной адекватной самооценки, развивать осознание ценности каждой личности

Задачи: развитие способности понимать свои чувства и управлять собой; формирование способности самоанализа.

План занятия:

1. Упражнение «Маски».

Цель: создание условий для раскрепощения, вывод на диалог.

Инструкция: на заранее заготовленных трафаретах масок нарисовать те лица, какими Вы бываете и те лица, какими хотели бы быть. Рассказать историю от лица каждой маски. По окончании работы устроить выставку масок. Найти среди всех масок похожие друг на друга маски.

2. Игра «Я умею...».

Цель: развитие умения анализировать свои действия, активизация мышления.

Инструкция: участники встают в круг и по очереди говорят о том, что они умеют. Это может быть любое действие, например, умение читать, дышать или играть в футбол. Можно также назвать умение, которое уже назвал другой человек. Но никому нельзя называть одно и то же свое умение дважды. Тот, кто ничего не назвал, выходит из круга. Кто останется - тот и победил. После того, как определен победитель, все участники игры на отдельном листе обводят свою руку с растопыренными пальцами, а потом в контур каждого пальца вписывают по одному своему качеству, за которое

можно себя уважать. Кому одной руки не хватит, тот может на другой странице обвести другую.

3. Дискуссия «Что такое индивидуальность?»

Цель: помочь понять ценность каждой личности подчеркнуть уникальность и неповторимость каждого человека, попытаться определить, что такое личность и индивидуальность.

4. Упражнение «Похвала по кругу»

Цель: закрепление знаний об индивидуальных свойствах личности.

Инструкция: участники передают по кругу мяч и говорят, что именно нравится в том человеке, которому дает мяч, что привлекает в нем.

Занятие 3. «Ответственность и безответственность»

Форма проведения: мозговой штурм.

Цель: способствовать развитию чувства ответственности; содействовать формированию умения анализировать свои поступки и черты характера, прогнозировать последствия своих действий.

Задачи:

- развивать умение сравнивать и на основе различных точек зрения делать выводы и обобщения;
- формировать способность к коллективному рассуждению, культуру общения и речи;
- развивать умение вести диалог, умение отстаивать свою точку зрения.

План занятия.

1. Постановка проблемы: Определить понятия «ответственность» и «безответственность» и распределить качества присущие ответственному и безответственному человеку.

Цель: сформулировать задачу, распределить роли.

2. Генерация идей.

Цель: придумать как можно больше вариантов решения поставленной задачи.

3. Отбор, систематизация, оценка идей.

Цель: развитие мышления, предоставление возможности принятия решения, закрепление умения комбинирования идей, определение верного решения проблемы.

4. Упражнение «Это я»

Цель: дать возможность выбрать из представленных качеств, качества присущие себе, и сделать вывод ответственный или безответственный человек.

Инструкция: на флипчарте представлен ряд качеств, участники по очереди выходят и выбирают их перечня качества, присущие себе, и сами делают вывод: ответственны ли они или безответственны.

Занятие 4. «Относись к людям так, как хотел бы, чтобы относились к тебе»

Форма проведения: моделирование ситуации.

Цель: формирование умения моделировать любую ситуацию и самостоятельно находить выход из неё.

Задачи: формирование у подростков положительного социального опыта, умения ориентироваться в жизни, жить среди людей, уметь ладить с ними и быть равноправными членами общества, отстаивать свою точку зрения, считаться с мнением других.

План занятия:

1. Игра «Скажи одним словом»

Цель: закрепление знаний о чертах характера человека.

Инструкция: участникам предлагается несколько прилагательных, характеризующих качества человека. Задача: сказать об этом человеке одним словом так, чтобы стало ясно, каков у него характер.

2. Моделирование ситуации «Я хочу, чтобы люди ко мне относились так..».

Цель: формирование умения размышлять, анализировать, грамотно формулировать свои предложения.

3. Упражнение «Шаги».

Цель: развивать умение определять приоритеты и планировать свою деятельность.

Инструкция: подумайте, ответьте и запишите ответы на вопросы: Каковы мои жизненные цели? Чего я хочу достичь? Что для меня самое важное в жизни? А теперь упорядочите свою запись, выделив главные, первостепенные цели на сегодня, завтра, послезавтра, распределив свои «шаги».

Занятие 5. «Жить в мире людей»

Форма проведения: тренинг.

Цель: способствовать снижению количества проблем в межличностных отношениях подростков.

Задачи: предоставление воспитанникам возможности лучше узнать друг друга; развитие эмпатии; формирование умения слушать и давать обратную связь; развитие групповой сплочённости.

План занятия:

1. Упражнение «Мы такие разные и похожие».

Цель: дать представление о том, что каждый человек индивидуален, но многих людей объединяет что-то общее.

Инструкция: все сидят по кругу, ведущий (без стула, в центре круга), говорит: «Поменяйтесь местами те, кто: кто любит мороженое; кто любит красный цвет; кто любит танцевать; у кого есть дома собака (кошка); кто любит петь; кто любит ходить в кино; любит болтать по телефону». Далее упражнение выполняется молча. Ведущий говорит: «Объединитесь в группы те, у кого: одинаковый номер (после того как рассчитались на раз-два-три-четыре); одинаковый цвет глаз; одинаковый цвет одежды; выстроиться по алфавиту первой буквы имени; выстроиться по росту и т.п.» Вывод: «Мы все чем-то похожи, но и чем-то отличаемся друг от друга».

2. Упражнение «Учимся ценить индивидуальность».

Цель: научить находить и выделять индивидуальные особенности человека.

Инструкция: воспитанникам было предложено до начала занятия написать о каких-то трех признаках, которые отличают их от других. Это может быть признание своих достоинств или талантов, жизненных принципов, но самое главное - информация должна носить позитивный характер. После того, как все участники передали свои утверждения педагогу, он зачитывает их вслух, а все стараются угадать, кто автор утверждений.

3. Упражнение «Черты личности, способствующие эффективному общению».

Цель: ознакомить участников с основными чертами личности, способствующими эффективному общению.

Инструкция: воспитанникам представлен ряд черт личности (терпение, чувство юмора, непонимание, уважение мнения других, игнорирование, эгоизм, доброжелательность, умение владеть собой, нетерпимость, выражение пренебрежения, раздражительность, умение слушать собеседника, равнодушие, понимание и принятие, чуткость, любознательность, гуманизм, немотивированная агрессивность). Задача: распределить слова в II колонки, где в I – колонке – черты, способствующие общению, во II – черты, мешающие возможному общению. Затем ведущий заполняет заранее подготовленный бланк опросника, прикрепленный на доску вместе с подростками. Подсчитывается число ответов по каждому качеству. Те три качества, которые набрали наибольшее количество баллов, и являются ядром толерантной личности (с точки зрения данной группы).

4. Диагностическое упражнение «Лестница коммуникативных умений»

Цель: рефлексия участниками занятия собственных коммуникативных умений.

Инструкция: участникам предлагают отметить себя на лестнице коммуникативных умений, где на нижней ступени находятся люди не умеющие общаться с другими, на верхней «мастера общения». Если участник отметил себя на 2-х нижних ступенях, он оценивает свои коммуникативные навыки как низкие, если на 2-х верхних – как высокие, остальные варианты – средние.

5. Тест «Какой ты в общении»

Цель: оценить коммуникативные умения участников тренинга.

Инструкция: участникам занятия зачитываются вопросы теста. Ответ да оценивается в 3 балла, нет – 1 балл, не уверен 2 балла. Затем все самостоятельно подсчитывают сумму баллов по всем вопросам. Ведущий зачитывает результат.

6. Упражнение «... зато ты»

Цель: создание положительной атмосферы в коллективе, завершение тренинга.

Инструкция: каждый из участников подписывает свой лист и пишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Они пишут на его листе «... зато ты...» и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты). В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист.

Занятие 6. «Тихий разговор с совестью»

Форма проведения: сочинение-размышление.

Цель: воспитание нравственных чувств и этического сознания у воспитанников.

Задачи: формирование первоначальных представлений о моральных и этических нормах поведения с представителями социальных групп.

План занятия:

1. Художественное слово. Притча «О совести».

Цель: формирование представлений о совести, формирование мотивации к осознанному нравственному поведению через знакомство с понятиями «совесть», «раскаяние».

2. Сочинение – размышление на тему «Тихий разговор с совестью»

Цель: развитие творческих способностей, формирование осознания того, к чему могут привести те или иные поступки и действия.

3. Упражнение-визуализация «Страна Времени».

Цель: осознание значимости полноценного проживания определенного отрезка времени, проектирование дальнейших жизненных событий.

Инструкция: ведущий предлагает участникам расслабиться, закрыть глаза и представить, что они находятся в Стране времени. Сначала переносятся в прошлое, а затем в будущее. Каждый участник озвучивает, каким он видит себя через 10 лет.

Занятие 7. «Креативное решение проблем»

Форма проведения: поисково – исследовательская лаборатория

Цель: научить пользоваться собственной креативностью, как эффективным инструментом, при решении реальных жизненных проблем, постановке и достижении целей.

Задачи:

- научить поиску выхода из трудной ситуации, путем креативного мышления;
- помочь осознать собственную ответственность за качество своей жизни;
- познакомить с «позитивным переформированием», как способом изменения отношения к ситуации.

План занятия

1. Упражнение «Случайный предмет»

Цель: научить использовать собственные способности психики при поиске творческого решения проблем через ассоциации.

Инструкция: участников просят вспомнить о какой-либо проблеме, которая для них на данный момент актуальна и способы решения которой они ищут, и кратко записать ее суть (3 минуты). После этого каждому участнику предлагается найти любой случайный предмет, который чем-либо привлечет его внимание (5-10 минут). Возможны различные способы его поиска:

- найти такой предмет в куче «безделушек», предварительно подготовленных педагогом;
- провести «ревизию» содержания собственных сумок и карманов.

Когда предметы найдены, участников просят вновь посмотреть на записи, сделанные ими по поводу своей проблемы, и выдвинуть как можно больше идей-ассоциаций, как эти предметы могут быть связаны со способами решения обозначенных воспитанниками проблем (6–8 минут).

2. Игра «Электронный перевод»

Цель: научить более четко определить, в чем состоит суть проблемы, систематизировать и конкретизировать относящуюся к делу информацию, развивать способность, позволяющую взглянуть в новых ракурсах на имеющуюся проблему.

Инструкция: воспитанникам предлагается выполнить краткое (1–2 абзаца) описание сути беспокоящей их проблемы, которое набирается на компьютере и 2–3 раза переводится на какой-либо иностранный язык и

обратно на русский с помощью программы-переводчика (например, программа *Prompt* или дистанционная система перевода «Сократ»). В результате получается существенно искаженный текст, из которого даже не всегда возможно понять суть проблемы, не зная ее заранее. Воспитанников просят, внимательно вчитавшись в такой текст, выдвинуть идеи по поводу того, в каких новых, неожиданных ракурсах он позволяет взглянуть на эту проблему и возможные способы ее решения.

3. Моделирование ситуации «Карта препятствий»

Цель: формировать умения решать проблемы с опорой на креативность, переходить от размышлений о том, что вызывает затруднения, создает препятствия, к постановке целей и поиску путей преодоления препятствий.

Инструкция. Для выполнения этого упражнения каждому участнику предлагается подумать о какой-то сфере собственной жизни, которой он не вполне удовлетворен, в которой существует проблема, требующая решения (1–2 минуты). Потом каждый участник получает лист бумаги, поворачивает его горизонтально и делит на три равные части. В правой записывается желаемый результат – то, чего хотелось бы достигнуть в той сфере, о которой размышляет участник. Потом в левой описывается текущее положение дел. Его нужно выполнить в таком же стиле, как и описание желаемого результата. После этого в середине листа описываются препятствия – то, что, с точки зрения участника, мешает превращению текущего положения дел в желаемый результат. Задание здесь следующее: переформулировать описание препятствий в вопросы таким образом, чтобы каждый из них начинался со слова «Как?» Желательно сформулировать не менее трех вопросов по поводу каждого из отмеченных препятствий.

4. Ситуативный анализ «Шаг к цели»

Цель: научить конкретизировать цель и задачи, с пониманием шагов на пути к их достижению, «раскладывать» в сознании каждый шаг на конкретные действия и переходить от размышлений к реализации намеченного плана.

Инструкция: участников просят нарисовать горизонтальный отрезок, отметить на нем 11 точек на равном расстоянии друг от друга и обозначить их цифрами от 0 до 10. Отрезок символизирует путь к достижению цели. Крайняя левая точка (0) обозначает ситуацию, когда цель не достигнута совершенно, крайняя правая (10) – ситуацию, когда цель достигнута полностью и наилучшим образом. Участников просят написать рядом с каждой из этих двух точек по несколько слов, которые бы описывали, соответственно, наихудшее и наилучшее положение дел.

После этого участников просят оценить с помощью получившейся шкалы собственное положение дел – то, насколько они близки к цели. Участники отмечают соответствующую цифру и записывают рядом с ней несколько слов, описывающих текущее положение дел. А потом их просят нарисовать стрелочку от той точки, которая характеризует их теперешнее положение, к следующей. «Вот ближайший шаг на пути к вашей цели. Даже если цель пока достижима не полностью, хотя бы этот-то шаг совершить можно и нужно. Подумайте и запишите, что конкретно вы можете сделать, чтобы он совершился. И когда именно вы это сделаете».

5. Упражнение «Злой гений»

Цель: учить «объективизировать проблему» – рассмотреть ее как будто на внешнем экране, как не имеющую непосредственного отношения к собственной жизни и, как следствие, создать предпосылки для поиска ее оптимального решения с опорой на объективный анализ, а не переживания.

Инструкция: участникам предлагается вспомнить какую-либо свою проблему (возможно, ту же самую, с которой уже велась работа в предыдущих упражнениях). «Представьте себе, что эта проблема – результат происков злого гения. Он всемогущ, и он преследует единственную цель – всячески вредить вам, создавать проблемы и не давать их решить. Вообразите, себе эту ситуацию во всех деталях...» Инструкция повторяется дважды, участникам дается минута на размышления, после чего предлагается нарисовать этого «злого гения», а потом ответить для себя на несколько вопросов:

- Как вы думаете, кто этот «злой гений»?
- Каковы мотивы его действий?
- Что побудило его выбрать в качестве жертвы именно вас и «подарить» вам именно такую проблему?
- Как его можно победить, обойти, «задобрить», отвлечь, обмануть?

6. Упражнение «Смятый лист»

Цель: развивать способность взглянуть на проблему в новом, нетривиальном ракурсе, обнаружить неожиданный способ ее решения.

Инструкция: участников просят вспомнить о какой-либо проблеме, решение которой они хотят найти, подумать о ней 2–3 минуты, после чего кратко, в 1–2 предложениях, описать ее суть. Когда эта часть работы завершена, каждый участник берет лист бумаги, сильно сминает его, а потом опять разглаживает. После этого участников просят внимательно рассмотреть этот лист, сконцентрировавшись на узоре, образованном линиями, по которым он был смят, и разглядеть в этом узоре какой-либо

рисунок (2–3 минуты). Потом участники обводят карандашом тот рисунок, который им удалось разглядеть в узоре (5–7 минут).

Когда изображение готово, просят внимательно присмотреться к нему, еще раз перечитать выполненное ранее описание проблемы, а потом выдвинуть и записать как можно больше идей, ассоциаций о том, как сделанный рисунок может быть связан с поставленной проблемой и возможными способами ее решения. Необязательно это должны быть логически обоснованные идеи, тесно связанные по смыслу с изображением, – фиксируется все, что приходит в голову (4–6 минут).

Описанные выше этапы работы выполняются индивидуально. Далее участники объединяются в подгруппы по 4–5 человек, где поочередно демонстрируют свои рисунки, комментируют, что именно на них изображено, кратко рассказывают суть поставленной проблемы и делятся возникшими идеями о том, как изображение может быть связано с этой проблемой и способами ее решения. Если у участников, выступающих в роли слушателей, возникают еще какие-то идеи по этому поводу, они тоже делятся ими. Время работы – 4–6 минут на человека.

Занятие 8. «Искусство владеть собой»

Форма работы: практикум с элементами тренинга

Цель: формирование навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу.

Задачи:

- раскрыть понятия «тревожность», «стресс» и «саморегуляция»;
- познакомить со «здоровыми» способами преодоления сложных эмоциональных ситуаций;
- обучить навыкам саморегуляции.

План занятия

1. Работа в индивидуальных бланках «Я тревожусь в ситуациях, когда...»

Цель: научить определять первоначальные причины собственного тревожного состояния.

Инструкция: участники работают с бланками в которых указывают ситуации, вызывающие у них напряжение и способы преодоления тревожности.

2. Художественное слово «Вот если бы все было не так» (из цикла сказок о «Веселом Памси»)

Цель: формировать умение анализировать проблемные ситуации и находить пути выхода из них.

3. Упражнение «Даже если...» – «В любом случае...»

Цель: развивать навыки саморегуляции, обучение приемам переформирования мыслей из негативных в позитивные.

Инструкция: участники разбиваются по парам. Один из пары читает и заканчивает фразу с проблемной ситуацией, второй читает и заканчивает фразу с положительным разрешением этой ситуации. Например, «Даже если я получу двойку. В любом случае я смогу ее исправить».

4.Рекомендации «Как необходимо вести себя в ситуации тревоги»

Цель: сформировать представление о приемах, помогающих преодолеть тревожное состояние.

5.Упражнения на развитие устойчивости к стрессу

Цель: формирование навыков преодоления тревожности, раздражительности, неуверенности и адекватного поведения в трудных эмоциональных ситуациях.

- «Продумай заранее»

Инструкция: сядьте спокойно в комфортной позе. Если хотите, закройте глаза. Вообразите, себя в трудной ситуации. Постарайтесь почувствовать себя настолько спокойно, насколько можете. Подумайте, что скажете и что сделаете. Придумывайте возможные варианты поведения до тех пор, пока не почувствуете себя абсолютно спокойно.

Рефлексия. Что вы чувствовали, когда выполняли упражнение? Получилось ли у вас найти варианты поведения и успокоиться?

- «Мелодия душевной гармонии»

Инструкция: сядьте спокойно в комфортной позе. Закройте глаза. Медленно расслабьте мышцы. Представьте, что находитесь там, где очень хорошо и не надо ни о чем беспокоиться. Например, на пляже, где солнце греет тебя своими лучами. Ни о чем не тревожься, просто слушай музыку.

Рефлексия. Что почувствовали во время выполнения упражнения? Выполняй упражнение как можно чаще, но не реже, чем один раз в неделю. Продолжай упражнение не менее 10 минут.

- «Домик»

Инструкция: сядьте удобно. Пальцы рук сплетите в кистевой замок и поднимите над головой – это крыша домика. Закройте глаза, руки держите над головой. Вдох – задержка дыхания, выдох – задержка дыхания. Выполнять упражнение 1-2 минуты, несколько раз в день.

- «Кнопка»

Инструкция: мысленно перенеситесь в то место, где вам хорошо и спокойно. Подключите все органы чувств. Для того чтобы мгновенно расслабиться, снять напряжение и почувствовать себя уверенно, мысленно произнесите: «Каждый раз, когда я слегка нажму на ноготь указательного пальца, я сразу

перейду к приятному, расслабленному состоянию тела и сознания». В этот момент слегка нажмите на ноготь большого пальца указательным пальцем, представьте и почувствуйте себя еще более расслабленным. Почувствуйте, как вам хорошо и спокойно.

6.Коллаж «Моя стратегия поведения»

Цель: систематизировать полученные знания, сформировать индивидуальную стратегию поведения в стрессовой ситуации.

Инструкция: участникам предлагается вырезать из журналов фигуры людей, предметы и пр., а затем оформите их в композицию отражающую их душевное состояние. С элементами можно делать всё, что угодно, можно дополнить работу надписями, комментариями, закрасить и декорировать пустоты, быть конкретным или абстрактным.

Занятие 9. «Терпение и выдержка – залог успеха»

Форма проведения: практическая мастерская

Цель: развитие навыков достаточного сознательного контроля своего поведения, независящего от влияния внешних обстоятельств или характера эмоциональных переживаний.

Задачи:

- формировать способность преодолевать импульсивность, чувствовать границы дозволенного и оценить возможные последствия своих действий;
- развивать способность к анализу пережитого опыта, делать выводы из произошедших ситуаций;
- воспитывать выдержку, умение дослушивать оппонента до конца;

План занятия

1.Упражнение «Улыбка в подарок».

Цель: формирование доверительного стиля общения и позитивных эмоциональных установок в процессе налаживания контактов.

Инструкция: участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга обязательно, подчеркивая индивидуальность партнера. Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу. Педагогу следует обращать внимание на манеры установления контактов.

2.Игра «Личный подвиг»

Цель: развитие внимания, самоконтроля и усидчивости.

Инструкция: участники делятся на две группы. Каждая группа в течение 10-15 мин. должна придумать доводы, которые, по их мнению, люди используют в качестве объяснений, своей вспыльчивости.

После того, как работа завершится, каждая подгруппа зачитывает доводы, которые она придумала.

Затем группа разыгрывает ситуацию, а один ее представитель должен продемонстрировать свою выдержку и терпение. В процессе игры участники меняются ролями и демонстрировать свои варианты поведения.

3. Анализ проблемной ситуации «Что меня злит»

Цель: отработать умение оценивать проблемные ситуации, развитие навыков управления когнитивными и поведенческими реакциями в данных ситуациях.

Инструкция: участникам предлагается в первом столбике таблицы записать все то, что вызывает в вас раздражение, несдержанность, а во второй действия, которые вы предприняли бы в ответ на «раздражитель».

Затем участникам предлагается составить алгоритм действий в проблемной ситуации и оформить его для себя в виде памятки.

4. Игровой тренинг «Я к вам пишу»

Цель: обучение стратегиям самоконтроля и преодоления симптомов импульсивности.

Инструкция: каждый участник подписывает свой лист в нижнем правом углу (имя, фамилию) и передает соседу справа. Задание: адресуйте этому человеку свое послание, в котором говорится, какие качества его не красят, и от которых ему желательно избавиться. Можно нарисовать что-то, высказать сомнение.

Обращение должно уложиться в 1- 2 фразы. Затем необходимо передавать листок до тех пор, пока он не вернется к участнику с его фамилией.

5. Игра «Да и нет» - не говори

Цель: коррекция импульсивности, развитие произвольности, лабильности мышления.

Инструкция: педагог задает поочередно каждому участнику вопрос, задача участника не должен отвечать словами «да» и «нет».

6. Упражнение «Градусники»

Цель: определение степени сформированности личностных ресурсов, обеспечивающих развитие позитивного жизненного стиля

Инструкция: необходимо отметить на градуснике свою температуру, которая определяется значением полученных знаний и навыков.

36,6- нужно, полезно, интересно, необходимо;

38- страшно, сложно, неинтересно, обременительно;

34- бесполезно, бесперспективно, безразлично.

Занятие 10. «Яркие краски жизни»

Форма проведения: игра - практикум

Цель: формировать оптимистический (позитивный) образ, способность к саморегуляции и позитивному мировоззрению.

Задачи:

- способствовать социально-нравственному и эмоциональному развитию воспитанников;
- познакомить с понятиями оптимизм и пессимизм;
- формировать позитивное мировосприятие, отношение к жизни.

План занятия

1. Мозговой штурм «Оптимист – это...»

Цель: познакомить с понятиями «оптимист» и «пессимист», определить индивидуальные склонности личности и отношение к окружающей действительности.

2. Работа с высказываниями «ДА», «НЕТ», «МОЖЕТ БЫТЬ»

Цель: формирование жизнеутверждающих установок, включение адаптивных механизмов, отработка навыков проявления эмоций, способствующих процессу социальной адаптации.

3. Проектирование «Два замка»

Цель: создание целостного отношения воспитанника к проблемной ситуации, получение опыта рассмотрения проблемы с разных точек зрения, формирование умения поиска позитивных моментов в любой ситуации.

Инструкция: воспитанникам предлагается нарисовать два замка – замок «Оптимизма» и замок «Пессимизма», описать какие существа-качества будут жить в каждом из замков. Сочинить миф о жителях этих замков. Затем назвать тот замок, в котором хотел бы жить каждый участник и объяснить почему.

4. Видеокейс «Барашек»

Цель: формирование умения оптимистично воспринимать благоприятные жизненные ситуации, ощущать от этого психологическое благополучие и уверенность в успехе своей деятельности.

Инструкция: просмотр мультфильма «Boundin», студии PIXAR и дальнейшее обсуждение.

5. Игра «Пессимист, Оптимист, Шут»

Цель: научиться мыслить оптимистично, увидеть положительные стороны в любой ситуации, приобрести навыки не обращать внимание на скептицизм и верить в себя.

Инструкция: педагог предлагает каждому участнику описать на отдельных листках в нескольких предложениях ситуацию, вызывающую у него стрессовое состояние или сильные негативные эмоции, либо ситуацию,

которую участник затрудняется принять. Написанная история не должна содержать никаких эмоциональных описаний, — только факты и действия.

Далее участникам предлагается сдать свои листки с написанными историями педагогу для последующей работы (возможна анонимность).

Педагог зачитывает на группе все варианты стрессовых ситуаций, и группа выбирает 2-3 наиболее типичных, имеющих значимость для всех.

Педагог предлагает группе разделиться на три подгруппы и раздает каждой подгруппе по одной истории. Задание для подгрупп следующее: надо наполнить каждую историю эмоциональным содержанием — пессимистичным (для 1-ой подгруппы), оптимистичным (для 2-ой подгруппы) и шутовским (для 3-ей подгруппы). То есть, досочинить предложенную историю и дополнить ее деталями, свойственными Пессимисту или Оптимисту, или Шуту.

Далее от имени предложенных персонажей каждая группа зачитывает свою эмоциональную версию стрессовых событий.

После того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, педагог предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

Занятие 11. «Если есть цель – будет результат! Выбери направление!»

Форма проведения: квест

Цель: формирование позитивных жизненных целей у воспитанников и развитие мотивации к их достижению.

Задачи:

- пропаганда жизнеутверждающих принципов;
- повышение самооценки, формирование уверенного самопознания и познания своего Я;
- обучение приёмам снятия психоэмоционального напряжения, саморегуляции, коррекция собственного эмоционального поведения.

План занятия

1. Проектирование «Вижу цель, иду к ней!»

Цель: показать роль целеполагания в жизненных достижениях человека, научить ставить перед собой адекватные цели.

Инструкция: воспитанникам за 1 минуту необходимо сформулировать три цели, желания и записать их на карточках, которые необходимо разместить на стене как можно выше.

2. Упражнение «Стакан»

Цель: эмоциональное осознание своего поведения.

Инструкция: участникам предлагается взять одноразовый стакан и сделать с ним то, что бы сделали в состоянии злости, а затем вернуть стакану

первоначальный вид. Затем участники должны аргументировать почему необходимо контролировать свое поведение.

3. Игра - аргументация «Мое величественное имя»

Цель: повышение самооценки, формирование уверенного самопознания и познания своего Я.

Инструкция: участникам предлагается поразмышляем над скрытым смыслом их величественных имен. Воспитанники к каждой букве своего имени должны придумать положительное личностное качество.

4. Упражнение «Дерево жизни»

Цель: пропаганда жизнеутверждающих принципов.

Инструкция: необходимо написать на стикере, жизнеутверждающие фразы, и приклеить его в качестве листочка на «Дерево жизни».

5. Упражнение «В десяточку»

Цель: тренировка решительности, умения брать на себя ответственность.

Инструкция: участникам предлагается посчитать вслух до десяти. Условие произносить цифру может только один человек. Если молчание длится более 5 секунд, игра начинается сначала.

6. Игра «Машина-водитель»

Цель: развитие чувства ответственности доверия к партнёру.

Инструкция: воспитанники делятся на пары, один машина, другой водитель. Задача перемещаться с места на место. «Машина» закрывает глаза, «водитель» управляет.

7. Коллаж «Мотиватор достижения цели»

Цель: активизировать мотивацию достижения цели, заложить основу мотивации достижения (или подкрепить ее, у кого она есть).

Инструкция: воспитанникам предлагается из журналов, газет вырезать картинки и изготовить коллаж, мотивирующий их на достижение цели.

8. Тренинг – игра «На пути к успеху»

Цель: дать участникам эмоциональный опыт преодоления препятствий и достижения цели.

Инструкция. Для проведения игры потребуется узкая скамейка (можно отметить на полу клейкой лентой узкую полосу длиной 5–7 м и шириной 15 см).

Двое игроков одновременно начинают движение по доске навстречу друг другу. Встретившись в центре доски над пропастью, игроки должны как-то разойтись, чтобы добраться до противоположного берега. Суть задания — перейти пропасть, не потеряв ни одного из участников.

9. Притча «Будда и Ученик»

Цель: закрепить мотивацию на достижение поставленных целей.

Занятие 12. «Мой эмоциональный профиль»

Форма проведения: творческая игра по методике «Академия Монсиков»

Цель: формирование ощущения перехода в сказочный мир, активизация работы всех внутренних систем организма ребенка.

Задачи:

- развивать адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ, как собственного поведения, так и поступков окружающих людей.
- воспитывать интерес к окружающим людям, развивать чувства понимания и потребности в общении.
- развивать самоконтроль в отношении проявления своего эмоционального состояния;
- формировать способность распознавать собственные чувства и чувства других людей, чтобы уметь управлять своими эмоциями и поддерживать верный стиль в отношениях.

План занятия

1. Введение

- Сказкотерапия «Страна Монсиков»

Цель: формирование ощущения перехода в сказочный мир, активизация работы всех внутренних систем организма ребенка.

- Упражнение «Циферблат»

Цель: тренировка внимания, включение участников в активное групповое взаимодействие.

Инструкция: педагог раздает заранее подготовленные картонные циферблаты (формат А- 4). Он предлагает на каждый час записать себе встречу с тремя членами группы, обязательно предварительно с ними договорившись. Однако каждый член группы не может попасть на свидание более чем три раза в один и тот же час. На то, чтобы договориться о свиданиях, педагог выделяет участникам три минуты.

Педагог, называет любое время и назначает тему для разговора, например, час дня. Встретиться попарно должны те, кто назначил друг другу свидание на это время. Тема для разговора «Обед, пища, блюда, кухня». На свидание и отводится 2 минуты. Упражнение выполняется активно, в темпе.

2. Этап 1. Я чувствую (развиваем осознанность)

- Цветотерапия «Радуга песка»

Цель: активизация сенсорных систем ребенка, создание необходимого эмоционального фона ребенка, осознание своих эмоций.

Инструкция: участникам предлагается при помощи соли и цветных мелков изготовить цветной песок. Цветовая палитра выбирается

индивидуально каждым участником. Затем участнику предлагается заполнить своим песком стеклянную емкость и объяснить почему именно такое сочетание цветов он выбрал и какое эмоциональное состояние выражает его «радуга песка».

3. Этап 2. Я хочу (создаем мотивацию)

Цель: осознание воспитанником мотивации к действию, а также понимания эмоций окружающих. Мотивация позволяет ребенку понять свои желания, а желания помогают сформировать цель.

Упражнения:

- «Мои удачи и не удачи в прошлом»

Инструкция: участникам предлагается составить жизненных ситуаций. Необходимо вспомнить, какие ситуации возникали, как их оцениваете участник и каждую ситуацию поместите в поле или положительное, или отрицательное, а рядом с точкой ситуации написать, что принесла эта ситуация, какое качество личности в связи с этим появилось.

- «Работа над ошибками»

Инструкция: воспитанникам предлагается разделить лист на две половины, на правой половине вспомнить и нарисовать ситуацию, в своей жизни которую он бы хотел исправить, а на левой – описать какие действия он бы предпринял для этого.

- Маршрутный лист «От желания к действиям»

Инструкция: воспитаннику предлагается определить жизненную цель и пошагово в бланке – календаре планировать пути ее достижения.

4. Этап 3. Я знаю (развиваем интеллект)

- Игра «Фитнес для мозга»

Цель: получение ребенком необходимых знаний, развитие внимания, памяти и логики ребенка.

5. Этап 4. Я могу (формируем самооценку)

- Ролевая игра «Если я был...»

Цель: развитие самооценки, осознание ребенком своих сил, развитие навыка управления своими эмоциями.

Инструкция: каждому участнику предлагается ассоциировать себя с какой-либо выдающейся личностью и продолжить фразу «Если я был...!»

6. Этап 5. Я делаю (самореализация)

- Самопрезентация «Без ложной скромности»

Цель: освоение навыков личностного роста, самореализации и социализации, развитие использования эмоционального ресурса в достижении целей.

Инструкция: участникам предлагается подумать о трех вещах, которыми они делают лучше всего. Например, «Я отлично пробегаю стометровку», «Я пишу интересные сочинения», «Я очень хорошо плаваю».

Затем взять лист бумаги и записать эти три фразы большими буквами, восковыми мелками украсить буквы, которыми написаны эти предложения, можно взять каждую фразу в красивую рамку.

По завершении упражнения каждый участник показывает свой маленький плакат и громко зачитывает то, что на нем написано. Очень полезно организовать этот процесс так, чтобы подросток при этом прохаживался по аудитории и каждую новую фразу говорил новому участнику группы.

7.Рефлексия

- Игровые обучающие ситуации «Мой эмоциональный профиль»

Цель: применение полученного опыта, знаний, умений и навыков в жизни.

Инструкция: участники делятся на пары. Каждой паре предлагается жизненная ситуация, которую они должны инсценировать и в процессе инсценировки продемонстрировать свое умение распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания свои собственные и своего напарника, а также навык управлять своими эмоциями и эмоциями других людей.



Мастерская «Решаем задачи»

*Составители:
Старикова М.А.,
руководитель ресурсного центра «Шаг в будущее»;
Сухенко Н.Л.,
зам. директора по УВР*

Центральная задача детского дома научить детей жить самостоятельно в динамичном, быстро меняющемся мире, понимать новые реалии, быстро ориентироваться, обучаться, принимать самостоятельные решения, поскольку вся наша жизнь состоит из задач: больших и маленьких, грандиозных и обыденных, простых и сложных. Решаем мы эти задачи с той или иной мерой успешности. За решением какой-то одной задачи практически всегда возникает цепь задач, вытекающих одна из другой. Мало кто задумывается над тем, какой смысл вкладывается в термин «задача». Потому что термин «задача» не такое простое понятие...

Область решения задач – одна из самых сложных в обучении, потому, что детский дом должен подготовить воспитанника к будущей самостоятельной жизни, в которой придется решать не «школьные задачки», а задачи жизненные. Именно здесь наиболее отчетливо проявляется качество знания.

Задача - ситуация, в которой имеется несколько данных и вопрос, ответ на который можно вывести из этих данных, следуя более или менее известным процедурам. Условно задачи можно разделить на закрытые (стандартные) и открытые (не стандартные).

В психологии различают два типа мышления: конвергентное (закрытое, нетворческое) и дивергентное (открытое, творческое). Тип личности с преобладанием конвергентного мышления называют «интеллектуальным», дивергентного – «креативным». Школа учит решать закрытые задачи. Формула закрытой задачи: четкое условие + утвержденный способ решения + единственно правильный ответ.

Закрытые задачи предусматривают четкую и однозначную трактовку условия задачи, из которой зачастую единственный путь решения напрашивается сам собой. В результате задача имеет одно правильное решение. Такие задачи не дают возможности воспитаннику проявлять и развивать свои творческие способности.

Новые стандарты ориентируют педагогов не только на предметные, но также на метапредметные и личностные результаты, в том числе на обеспечение «роста творческого потенциала» воспитанников, их готовности к применению «универсальных действий в жизненных ситуациях».

Очевидно, что для достижения этих целей педагогам необходимы особые средства. Задача педагогов научить детей решать открытые (жизненные, творческие, эвристические,) задачи. Для этого необходимо применять «решательный» подход к любой ситуации, как учебной, так и жизненной. Ведь нет такой области человеческой деятельности, в которой не было бы задач. В технике, в науке, в быту, в искусстве, в отношениях людей... Есть только одно качество, абсолютно и безусловно необходимое для достижения воспитанниками детского дома успехов в жизни: умение решать задачи — профессиональные, бытовые, психологические и др.

Открытые задачи развивают мышление, приучают думать системно, логически, для их решения недостаточно просто подставлять данные в формулы – нужно мыслить. Открытая задача не имеет четкого однозначного условия, в ней может не хватать каких-то данных или, напротив, она может содержать избыточные данные. Поэтому подростку необходимо самостоятельно, осмыслить, дополнить, а иногда и сформулировать условие открытой задачи, а также найти необходимые для ее решения сведения.

Кроме того, открытая задача может иметь множество путей решения и много верных ответов. Поскольку открытые задачи, как правило, формулируются на основе фактов или жизненных ситуаций, то ответ продиктованный жизнью называют контрольным ответом. Но контрольный ответ не всегда является лучшим.

Программа мастерской «Решаем жизненные задачи» направлена на формирование решательных умений, развитие креативного мышления творческой личности и мотивации к самопознанию, что является актуальной и востребованной задачей в современно меняющемся мире.

Курс мастерской акцентирован на побуждение воспитанников к творческому поиску решений в любой ситуации, к активной жизненной позиции.

Прохождение программы мастерской предполагается воспитанниками в возрасте от 14 и до 18 лет. Контингент детей – это дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей. Программа рассчитана на 12 часов.

Цель: учить воспитанников ставить жизненную задачу себе, другим и добиваться ее решения.

Задачи:

1. Формировать системное диалектическое мышление, навыки самостоятельного поиска и получения нужной информации.
2. Развивать навыки работы с информацией, которую подросток получает из окружающей действительности стихийно или в результате целенаправленного обучения.

3. Формировать осознанное понимание возможности решения жизненных задач.
4. Воспитать определённые качества личности, на основе теории развития творческой личности.
5. Воспитать привычку к «задачному восприятию» мира и связанного с этой привычкой избегания неконструктивных конфликтов,
6. Формировать ответственность за свои поступки и их решения.

Программа мастерской разработана с учетом психолого-педагогических особенностей детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Важнейшим ценностным ориентиром является понимание воспитанниками ценности решательного подхода к различного рода проблемам и роли продуктивной творческой деятельности в решении жизненных задач.

Личностные результаты:

- осознание себя членом команды;
- уважение к мнению других;
- наличие мотивации к творческому труду;
- стремление к активному познанию мира;
- интеллектуальное и духовное развитие личности подростка;
- приобщение к общечеловеческим ценностям;
- социальная, культурная и творческая самореализация воспитанника, интеграция в общество;
- установка на поиск решений в жизненных ситуациях

Познавательные результаты:

- способность осуществлять информационный поиск в книгах, электронных ресурсах, путем диалога с педагогами для выполнения задач;
- умения задавать вопросы по существу, прояснять проблемную ситуацию;
- умение выдвигать несколько правдоподобных гипотезе при обсуждении задачи;
- способность строить причинно-следственные цепочки, строить предложения, делать выводы;
- способность видеть хорошее и плохое, большое и маленькое, полезное и вредное в поступке, объекте или явлении;
- умение не теряться перед решением жизненных, творческих и иных задач, на первый взгляд не понятными

Коммуникативные результаты:

- умение вести диалог;
- умение осуществлять коммуникацию с детьми со сверстниками и педагогами с целью поиска правильного решения;

-умение обсуждать проблему в паре, принимать мнения, идеи и варианты решения товарищей, высказывать свои суждения, предположения и аргументы;

-умение представлять свои результаты публично.

Программа мастерской предусматривает разные формы и режим занятий: ролевая игра, театрализация, диалог, упражнения, поисковое и проектное исследование, креатив-бои.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем, форма проведения	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практические занятия
1	«Решаем жизненные задачи или непростые ситуации, где выход»? Образовательная игра	2	1	1
2	«Конфликт не предлагать» тренинговое занятие	2	-	2
3	«Я устраиваюсь на работу или задача с неизвестными». Практикум	2	-	2
4	«Управление бюджетом» Деловая игра	2	-	2
5	«Ассертивность. Как сказать «нет»? Ситуативный практикум	2	-	2
6	Креатив – бой «Вся жизнь - открытая задача»	2	-	2
7	Итого	12	1	11

Содержание работы мастерской «Решаем задачи»

1. Образовательная игра «Решаем открытые задачи или непростые ситуации, где выход»? (2 ч.)

Открытые задачи. Примеры открытых задач. Техника «мозгового штурма». Алгоритм решения открытых задач. Решение открытых задач, выдвижение и отбор гипотез (работа в парах). Межличностные взаимоотношения подростков. Подросток в группе. Подростки – приятели, товарищи, друзья.

2. Тренинговое занятие «Конфликт не предлагать» (2 ч.)

Цель: формирование значимости коммуникативной культуры в современном обществе – культуры общения; развитие умений нравственного самопознания, самоанализа и самооценки.

Правила бесприигрышного разрешения конфликтов. Конструктивное взаимодействие. Анализ конфликтных ситуаций решение открытых задач: «Где мои заповни».

3. Практикум «Я устраиваюсь на работу или задача с неизвестными» (2ч.)

Цель: формирование представлений о стандартной процедуре собеседования и установка на необходимость обдуманного принятия решения при выборе места работы.

Основные приемы взаимодействия с будущим работодателем. Стандартные вопросы при трудоустройстве. Формы самопрезентации. Работа, соответствующая знаниям, умениям и состоянию здоровья. Доходы, трудоустройство. Зарплата как источник дохода. Условия, которые предлагает работодатель. Типичные ошибки на собеседовании.

4. Мастер-класс «Управление бюджетом» (2ч.)

Цель: обучение воспитанников вести учет личного и семейного бюджета на временном периоде (месяца и года), развитие умения учитывать доходы и расходы разных членов семьи.

Структура семейного бюджета и его особенностей. Доходы и расходы разных членов семьи. Решение экономических задач для получения умений планирования и ведения бюджета. Особенности семейного и годового бюджета. Осознанное обращение с деньгами. Планирование бюджета. Планирование на практике.

5. Ситуативный практикум «Ассертивность. Как сказать «нет»?

Цель: развитие навыков ассертивного взаимодействия, самопознания и навыка устойчивого отстаивания своего мнения.

Эффективное общение. Способы саморегуляции. Ассертивность, ассертивное поведение, агрессивность, инновационная культура, личность носителя инновационной культуры. Сознательная активность человека.

6. Креатив – бой «Вся жизнь - открытая задача»

Цель: формирование активной жизненной позиции.

Жизненная позиция. «Жизнь для себя» и «Жизнь для других». Кто ты? В чем смысл жизни? Социальные ценности и установки. Психологическая защита личности. Жизненные задачи. Как ставить задачи другим и добиваться их решения.

Тема 1: «Решаем жизненные задачи или непростые ситуации, где выход?»

Форма проведения: образовательная игра (2 часа)

Занятие 1.

Цель: Кратко познакомить с содержанием, целью и задачами предлагаемого курса: «Решаем жизненные задачи»

I. Введение в курс

Ребята мы с вами начинаем занятия в мастерской «Решаем жизненные задачи». Нет такой области человеческой деятельности, в которой не было бы задач. В технике, в науке, в быту, в искусстве, в отношениях людей... И, похоже, есть только одно качество, абсолютно и безусловно необходимое для достижения значительных успехов в жизни: умение решать задачи — профессиональные, бытовые, психологические и др. Жизненные задачи развивают мышление, они приучают думать системно, логически, для их решения недостаточно просто подставлять данные в формулы – нужно мыслить!

Жизненная или открытая задача не имеет четкого однозначного условия, в ней может не хватать каких-то данных или, напротив, она может содержать избыточные данные. Поэтому вам необходимо самостоятельно, осмыслить, дополнить, а иногда и сформулировать условие открытой задачи, а также найти необходимые для ее решения сведения. Кроме того, открытая задача может иметь множество путей решения и много верных ответов. Поскольку открытые задачи, как правило, формулируются на основе фактов или жизненных ситуаций.

II. Решение жизненных задач.

Чтобы решать жизненные задачи нужно учиться креативно (нестандартно) мыслить. Сейчас приведу пример решения жизненных задач. *Пример:* Нам кажется логичным, что животное должно вести себя как можно незаметнее в присутствии хищника? Как же тогда объяснить поведение газелей Томсона? Некоторые газели (а пасутся они стадом) ведут себя как провокаторы. Они подпрыгивают высоко вверх, как будто намеренно дразнят находящегося недалеко льва. Как вы думаете, почему так происходит.

Давайте вместе попробуем выдвинуть гипотезы, объясняющие такое поведение газелей. Можно задавать уточняющие вопросы.

(Предполагаемые варианты уточняющих вопросов детей и ответов педагога:

– Газели так поступают, когда рядом только один лев?

– Нет, совсем не обязательно. Если поблизости будет целый прайд, поведение газелей будет таким же.

– А среди других похожих животных наблюдается такое явление?

– Да. Зебры, например, тоже могут провоцировать хищников.

– А как далеко находится хищник?

– Типовой дистанцией можете считать 20–30 метров.)

Я ответила на ваши вопросы, жду ваших гипотез, позволяющих разумно объяснить якобы «неразумное» поведение газелей.

В ходе рассуждения и поиска ответа подводим детей к тому, что крепкая, здоровая газель бросает вызов льву. Она ничем особенно не рискует, так как уверена в своих силах. А может быть, даже намеренно отвлекает от слабых особей.

Как вы думаете, станет ли лев гнаться за этой газелью?

После короткого обсуждения дети приходят к выводу: не станет. Прошу вас доказать эту точку зрения.

Газель показывает, что она такая сильная, чтобы лев за ней не гонялся. Ведь льву лучше найти слабое животное, которое легче поймать!

Это вполне типовая открытая задача. Ответ на не вы не знали, но задавая уточняющие вопросы, рассуждали, не останавливались на первой пришедшей в голову мысли, продолжали искать вторую, третью и т. д. гипотезы нашли верное решение.

Предлагаю вам решить несколько простых жизненных задач.

1. Мальчик соскочил с лестницы высотой 12 м и даже не ушибся. Как ему это удалось? *(Ответ: мальчик спрыгнул с нижней ступеньки.)*

2. Папа и сын поспорили, что две недели сын не будет спать ночами, а днями не будет есть. Сын спор выиграл. Как ему это удалось? *(Ответ: он спал днём, а ел ночью.)*

3. Мальчики и девочки собирали шишки в лесу. У мальчиков были красные и большие ведёрки без дна, у девочек — маленькие и зелёные ведёрки. Кто больше шишек соберёт? *(Ответ: девочки, ведь у мальчиков ведёрки без дна.)*

4. Катя замесила тесто и собирается испечь печенье. Но она совсем забыла, что скалки в доме нет. Вечером к Кате придут друзья, поэтому очень важно, чтобы печенье к их приходу было готово. Как Кате сделать печенье, если нет скалки, чтобы раскатать тесто?

(Варианты ответов: распределить тесто по доске руками, взять вместо скалки бутылку, отрывать от теста кусочки и руками формировать из них печенье. спрашивать готовую скалку у соседей, если магазин близко, то можно сходить за скалкой.)

5. Вы купили себе новые зимние ботинки, но подошва в них оказалась очень скользкой. Что сделать, чтобы Вы смогли спокойно передвигаться и по чистым улицам, и по гололеду?

(Варианты ответов: нужно что-то сделать с самой подошвой, чтобы она не была такой скользкой, пройтись по ней наждачкой, приклеить к подошве что-то, что поможет ногам не скользить, готовые «снегоступы»)

6. Денис готовил завтрак. Оставил на плите вариться кашу и забыл про нее. Каша сгорела. Денис очень расстроился. Можно ли найти какие-то плюсы в случившемся, чтобы Денис не так сильно огорчился?

(Варианты ответов. Можно не есть кашу, ура! Теперь Денис будет знать, как варить кашу так, чтобы она не сгорела)

3. Подведение итогов.

Приходилось ли вам решать жизненные задачи. Приведите пример.

Занятие 2.

Цель: Показать значимость решения жизненных задач.

1. Введение в занятие

Педагог предлагает проанализировать свои впечатления о прошлом занятии и просит выразить их одним словом, например, любопытно, интересно, поучительно и др.

2. Основная часть

Сегодня я предлагаю попробовать решить задачи посложнее.

1. Почему пшеница растет гуще?

Однажды англичане заметили в тумане –

Известно, что у англичан на островах всегда туман,-

Но, несмотря на это, заметили, что летом растет пшеница гуще там,

Где проживает больше дам, почтенных старых леди,

Что больше всех на свете заботятся о кошках...

Подумай-ка немножко

(Ответ: мышей, которые едят зерно, ловят коты)

2. Почему лопались чугунные трубы?

К известному российскому ученому Николаю Егоровичу Жуковскому за помощью обратился молодой инженер Зимин, заведующий московским водопроводом. Глубоко под землей лопались водопроводные трубы. Качество чугуна было безупречно. Но трубы лопались так, словно были сделаны не из прочного чугуна, а из простого стекла. В чем дело? Зимин не мог найти ответа. Рабочие едва успевали исправлять повреждения в различных концах города. Городская администрация задумалась: а не проще ли опять развозить воду в бочках. Попробуйте разобраться, почему лопались водопроводные трубы из чугуна?

Предполагаемые варианты уточняющих вопросов детей и ответов педагога:

- Данное явление происходило в какое время года?

-Круглогодично

-В какое время суток?

- В вечернее и т.д.

В ходе рассуждения и поиска ответа подводим детей к тому, что трубы разрывала... сама вода, аварии всегда происходили в вечернее время, когда трубы перекрывали задвижками. Поздним вечером, потребность города в воде резко уменьшалась, напор воды в трубах было необходимо ослабить. Для этого часть водопроводных труб перекрывали задвижками. Причем задвижки вводились в трубы достаточно резко. Что же происходило далее? Если трубу резко перекрывали, то передний фронт водного потока натывался на задвижку и останавливался. Остальная же вода в трубе все еще продолжала двигаться вперед. Поэтому сзади набегали все новые и новые массы воды. Давление в трубе при этом резко возрастало и происходил разрыв трубы.

3. Качающиеся деревья

Во время Великой отечественной войны бои шли под Старой Руссой. Передний край обороны советских войск проходил по опушке леса. Для наблюдения за немцами советские солдаты залезали на высокие сосны. Под тяжестью человеческого тела деревья начинали раскачиваться. На фоне остальных неподвижных деревьев это было очень заметно. Немцы быстро поняли, что происходит, и открыли по качающимся соснам огонь. Советские солдаты пытались остановить раскачивание деревьев, но это оказалось невозможно. Как вести наблюдение за противником из густого леса?

Выслушиваем гипотезы воспитанников и рассказываем реальную историю.

Командир взвода лейтенант Лебедев решил пойти на хитрость. Он приказал солдатам ночью привязать к вершинам нескольких сосен тонкие тросы и протянуть их концы в окопы. Утром солдаты стали раскачивать сосны, дергая тросы за концы. Немцы открыли по качающимся соснам автоматный огонь. Как только автоматы смолкли, солдаты опять стали раскачивать сосны, и противник опять открыл огонь... Так продолжалось до полудня. Наконец немцы поняли, что их дурачат, и прекратили стрелять. Теперь можно было использовать сосны как наблюдательные пункты – противник их больше не обстреливал.

3. Заключительная часть

Педагог предлагает снова проанализировать свои впечатления о прошлом занятии и просит выразить их при помощи градусников, вырезанных из плотной бумаги градусники. Ребята должны отметить на них свою температуру, которая определяет отношение к занятию. .

Шкала оценки следующая: 36,6 – нужно, полезно, интересно, необходимо 38 – сложно, неинтересно, обременительно; 34 – бесперспективно, безразлично.

Тема2: «Конфликт не предлагать»

Цель: формирование значимости коммуникативной культуры в современном обществе – культуры общения; развитие умений нравственного самопознания, самоанализа и самооценки.

Задачи:

усвоение подростками правил беспроязычного разрешения конфликтов; формирование умения анализировать конфликтные ситуации и разрешать конфликты; отработка навыков "я–высказываний", способствующих разрешению конфликтных ситуаций.

Форма проведения: тренинговое занятие (2 часа)

Занятие 1.

Цель: развитие способности адекватного реагирования на конфликтные различные ситуации, решение задач на предупреждение конфликтов.

1. Включение в занятие.

Упражнения разминки («Сигнал», «Посылка», «Меняющаяся комната»).

2. Основная часть.

Задание 1. "Конфликт - это....." (5 минут)

Цель: понимание природы конфликта, причины возникновения.

Участникам предлагается написать на небольших листах определения конфликта ("Конфликт – это..."). После этого в импровизированную "корзину конфликтов" (коробка, мешок, шапка, сумка) складываются листки с ответами и перемешиваются. Ведущий подходит по очереди к каждому участнику, предлагая взять один из листков и прочесть написанное. Таким образом, можно выйти на определение конфликта.

Итог: конфликт – это противоречие, столкновение противоположных взглядов, интересов, точек зрения, форм поведения. Разногласие между людьми, чреватое для них серьезными последствиями, трудностями в установлении нормальных взаимоотношений.

Игра 2. "Воздушный шар" (10 минут)

Цель: изучить процесс выработки и принятия группового решения в ходе общения и групповой дискуссии.

- «Представьте себе, что вы экипаж научной экспедиции, которая возвращается на воздушном шаре после выполнения научных изысканий. Вы осуществляли аэрофотосъемку необитаемых островов. Вся работа выполнена успешно. Вы уже готовитесь к встрече с родными и близкими, летите над океаном и до земли 500 – 550 км. Произошло непредвиденное – в оболочке воздушного шара по неизвестным причинам образовалось отверстие, через которое выходит газ, заполнявший оболочку. Шар

начинает стремительно снижаться. Выброшены за борт все мешки с балластом (песком), которые были припасены на этот случай в гондоле воздушного шара. На некоторое время падение замедлилось, но не прекратилось. Вот перечень предметов и вещей, которые остались в корзине шара:

№	Наименование	Кол-во
1	Канат	50м
2	Аптечка с медикаментами	5 кг
3	Компас гидравлический	6 кг
4	Консервы мясные и рыбные	20кг
5	Секстант для определения местонахождения по звездам	5 кг
6	Винтовка с оптическим прицелом и запасом патронов	25 кг
7	Конфеты разные	20 кг
8	Спальные мешки (по одному на каждого члена экипажа)	10 кг
9	Ракетница с комплектом сигнальных ракет	8 кг
10	Палатка 10-местная	20кг
11	Баллон с кислородом	50кг
12	Комплект географических карт	25 кг
13	Канистра с питьевой водой	20л
14	Транзисторный радиоприемник	3 кг
15	Лодка резиновая надувная	25 кг

Через 5 минут шар стал падать с прежней, очень большой скоростью. Весь экипаж собрался в центре корзины для того, чтобы обсудить создавшееся положение. Нужно принимать решение, что и в какой последовательности выбрасывать за борт.

Задача – решить вопрос о том, что и в какой последовательности следует выбросить. Но сначала примите это решение самостоятельно.

При определении значимости предметов и вещей, т.е. очередности, с какой вы будете от них избавляться, нужно иметь в виду, что выбрасывается все, а не часть, т.е. все конфеты, а не половина.

Когда вы примите индивидуальное решение, нужно собраться в центр (в круг) и приступить к выработке группового решения, руководствуясь следующими правилами:

- 1) высказать свое мнение может любой член экипажа;
- 2) количество высказываний одного человека не ограничивается;
- 3) решение принимается, когда за него проголосуют все члены экипажа без исключения;

4) если хотя бы один возражает против принятия данного решения, оно не принимается, и группа должна искать иной выход;

5) решения должны быть приняты в отношении всего перечня предметов и вещей.

Время, которое есть в распоряжении экипажа, неизвестно. Сколько еще будет продолжаться падение? Во многом это зависит от того, как быстро вы будете принимать решения. Если экипаж единогласно проголосует за то, чтобы выкинуть какой-то предмет, он считается выброшенным, и это может замедлить падение шара.

Я желаю вам успешной работы. Главное – остаться в живых. Если не сможете договориться, вы разобьетесь. Помните об этом!"

Итог:

Если группа сумела принять все 15 решений при 100 %-ном голосовании:

- Я поздравляю вас, вы успешно справились.

- Как вы думаете в чем причина успешного выполнения задания?

Если они не смогли принять за отведенное время все 15 решений:

- экипаж разбился

- давайте подумаем над причинами, которые привели к этой катастрофе.

Проводится анализ результатов и хода игры, разбираемся в причинах удачи или неудачи, анализируем ошибки и попытаемся прийти к общему мнению.

Упражнение «Я-высказывания»

Цель: отработка навыков «я-высказываний», способствующих разрешению конфликтных ситуаций.

Разыгрывается сценка на проблемную тему (например: друг опоздал на встречу и после предъявленных претензий не извинился, а стал нападать сам).

Решите задачу: как не допустить конфликта и объяснить другу, что так поступать не хорошо.

Для снижения накала конфликтной ситуации очень эффективно использование в общении "я-высказываний" – это способ сообщения собеседнику о своих нуждах, чувствах без осуждения или оскорбления.

Принципы, на которых строятся "я-высказывания":

– *безоценочное описание действий, что совершил этот человек* (не стоит: "ты пришел поздно", желательно: "ты пришел в 12 ночи");

– *ваши ожидания* (не стоит: "ты не вывел собаку", желательно: "я надеялся, что ты выведешь собаку");

– *описание своих чувств* (не стоит: "ты меня раздражаешь, когда делаешь это", желательно: "когда ты делаешь это, я испытываю раздражение");

– *описание желаемого поведения* (не стоит: "ты никогда не звонишь", желательно: "мне хотелось бы, чтобы ты звонил, когда задерживаешься").

Далее разыгрывается сценка на предыдущую тему, при этом используются "я-высказывания", но актеры меняются ролями. Старайтесь применять «я-высказывания»

Итог: - Что изменилось с использованием "я-высказываний"?

- При каких обстоятельствах вы бы могли использовать навыки "я высказываний" в жизни?

3. Заключительная часть

- Поблагодарим друг друга

- Упражнение завершения («Аплодисменты по кругу», «Подарок», «Спасибо за приятное занятие» упражнение на выбор).

Занятие 2.

Цель: научить выбирать эффективные стратегии разрешения межличностного конфликта

Включение в занятие.

- Упражнения разминки («Ассоциация со встречей», «Прогноз погоды», «Печатная машинка», «Карлики и великаны»).

2. Основная часть.

Деловая игра "Потерпевшие кораблекрушение"

Цель: изучить процесс выработки и принятия группового решения в ходе общения и групповой дискуссии.

Представьте себе, вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и ее груза уничтожена. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неясно из-за поломки основных навигационных приборов, но примерно вы находитесь на расстоянии тысячи километров от ближайшей земли.

Ниже дан список 15 предметов, которые остались целыми и не поврежденными после пожара. В дополнение к этим предметам вы располагаете прочным надувным плотом с веслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас, экипаж и все перечисленные ниже предметы. Имущество оставшихся в живых людей составляют пачка сигарет, несколько коробков спичек и пять одно долларовых банкнот.

Зеркало для бритья.

Канистра с 25 литрами воды.

Противомоскитная сетка.

Одна коробочка с армейским рационом.
Карты Тихого океана.
Надувная плавательная подушка.
Канистра с 10 литрами нефтегазовой смеси.
Маленький транзисторный радиоприемник.
Репеллент, отпугивающий акул.
Два квадратных метра непрозрачной пленки.
Один литр рома крепостью 80%.
450 метров нейлонового каната.
Две коробки шоколада.
Рыболовная снасть.

Задача: Самостоятельно проранжировать указанные предметы с точки зрения их важности для выживания (поставьте цифру 1 у самого важного для вас предмета, цифру 2 – у второго по значению и т. д., цифра 15 будет соответствовать самому менее полезному предмету).

- Разбейтесь на подгруппы. Один участник из каждой подгруппы будет экспертом.

- Составить общее для группы ранжирование предметов по степени их важности (так же, как они это делали по отдельности).

На этом этапе допускается дискуссия по поводу выработки решения.

- Оценка результатов дискуссии в каждой подгруппе.

Для этого:

а) выслушайте мнения экспертов о ходе дискуссии и о том, как принималось групповое решение, первоначальные версии, использование веских доводов, аргументов и т. д.;

б) зачитайте список ответов, предложенный экспертами ЮНЕСКО (приложение 3). Предложите сравнить "правильный" ответ, собственный результат и результат группы: для каждого предмета списка надо вычислить разность между номером, который присвоил ему индивидуально каждый студент, группа и номером, присвоенным этому предмету экспертами. Сложите абсолютные значения этих разностей для всех предметов.

Если сумма больше 30, то участник или подгруппа "утонули";

в) сравните результаты группового и индивидуального решения. Явился ли результат группового решения более правильным по сравнению с решениями отдельных людей?

Итоги:

– Это упражнение дает возможность количественно оценить эффективность группового решения.

– В группе возникает большее количество вариантов решения и лучшего качества, чем у работающих в одиночку.

– Решение проблем в условиях группы обычно занимает больше времени, чем решение тех же проблем отдельным индивидом.

– Решения, принятые в результате группового обсуждения, оказываются более рискованными, чем индивидуальные решения.

– Индивид, обладающий особыми умениями (способности, знания, информация), связанными с групповой задачей, обычно более активен в группе, вносит большой вклад в выработку групповых решений.

Упражнение «Разыгрываем и находим выход из конфликтных ситуаций»

Цель: развитие способности адекватного решения конфликта между близкими людьми.

Разыгрывается сценка. Классический пример конфликтной ситуации приводит Э. Берн.

Муж: Дорогая, не подскажешь ли, где мои запонки?

Жена: Ты же не маленький, тебе пора самому знать, где твои запонки. Они валяются там, где ты их оставил.

Муж: Если бы у нас в доме был порядок. Я бы с лёгкостью мог найти свои вещи.

Жена: Если бы ты мне хоть немного помогал, то я бы смогла управляться с хозяйством.

Муж: Не такое уж у нас большое хозяйство. Будь расторопней! Если бы твоя мамочка меньше баловала тебя в детстве, ты бы спокойно могла со всем управляться. Не видишь, что мне некогда!?

Жена: А вот если бы твоя мамочка приучила тебя быть внимательным, ты бы находил время, чтобы мне помогать.

Дальнейший ход событий ясен. Слово за слово, и маленькое недоразумение, превращаясь в ссору, может разрастись до большого конфликта. Возможно, что у одного из участников ссоры поднимется давление, разболится голова. И неизвестно, будут ли они искать запонки вместе или рассорившись, не будут какое-то время даже и разговаривать между собой.

Предлагается воспитанникам самим найти выход и изменить ситуацию к лучшему. (с применением навыков «я-высказываний»)

Муж: Дорогая, не подскажешь ли, где мои запонки?

Жена: Ты же не маленький, тебе пора самому знать, где твои запонки. Они валяются там, где ты их оставил.

Муж: Да, я не маленький, мне уже давно пора знать, где лежат мои запонки, но иногда я кое-что не знаю. Вот видишь, какой я не самостоятельный, зато ты у меня такая хозяйственная, ты всё знаешь и я думаю, что ты мне обязательно поможешь.

3. Заключительная часть

- Поблагодарим друг друга

- Упражнение завершения («Аплодисменты по кругу», «Подарок», «Спасибо за приятное занятие» упражнение на выбор).

Приложение 1

УПРАЖНЕНИЯ РАЗМИНКИ

«Ассоциация со встречей»

Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречей. К примеру : «Если бы наша встреча была животным, то это была бы... собака».

«Прогноз погоды»

Инструкция. «Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас "плохая погода" или "штормовое предупреждение", а может быть, для вас солнце уже светит во всю».

«Печатная машинка»

Участникам загадывается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

«Карлики и великаны»

Все стоят в кругу. На команду: «Великаны!» – все стоят, а на команду: «Карлики!» – нужно присесть. Педагог пытается запутать участников – приседает на команду «Великаны».

«Сигнал»

Участники стоят по кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

«Посылка»

Участники сидят в кругу, близко друг к другу. Руки держат на коленях соседей. Один из участников «отправляет посылку», легко хлопнув по ноге одного из соседей. Сигнал должен быть передан как можно скорее и

вернуться по кругу к своему автору. Возможны варианты сигналов (различное количество или виды движений).

«Меняющаяся комната»

Инструкция:

Давайте сейчас будем медленно ходить по комнате... А теперь представьте, что комната наполнена жвачкой и вы продираетесь сквозь нее... А теперь комната стала оранжевой – оранжевые стены. Пол и потолок, вы чувствуете себя наполненными энергией, веселыми и легкими как пузырьки в «Фанте»... А теперь пошел дождь, все вокруг стало голубым и серым. Вы идете печально, грустно, усталые...

«Ревущий мотор»

Инструкция:

Вы видели настоящие автомобильные гонки? Сейчас мы организуем нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля – «Рррмм!» Один из вас начинает, произнося «Рррмм!» и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же «вступает в гонку» и быстро произносит свое «Рррмм!», повернувшись к следующему соседу. Таким образом, «рев мотора» быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот. Кто хотел бы начать?

Приложение 2

УПРАЖНЕНИЯ ЗАВЕРШЕНИЯ

«Аплодисменты по кругу»

Инструкция:

Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Педагог начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

«Подарок»

Участники встают в круг

Инструкция: Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирю, цветок и т.п.)

«Спасибо за приятное занятие»

Инструкция:

Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Приложение 3.

Ответы экспертов ЮНЕСКО для упражнения "Потерпевшие кораблекрушение"

Согласно мнению экспертов, основными вещами, необходимыми человеку, потерпевшему кораблекрушение в океане, являются предметы, служащие для привлечения внимания, и предметы, помогающие выжить до прибытия спасателей. Навигационные средства имеют сравнительно небольшое значение: если даже маленький спасательный плот и в состоянии достичь земли, невозможно на нем запастись достаточное количество воды или пищи для жизни в течение этого периода. Следовательно, самым важным для вас являются зеркало для бритвы и канистра нефтегазовой смеси. Эти предметы могут быть использованы для сигнализации воздушным и морским спасателям. Вторыми по значению являются такие вещи, как канистра с водой и коробка с армейским рационом.

Информация, которая дается ниже, очевидно, не перечисляет все возможные способы применения данного предмета, а скорее указывает, какое значение имеет данный предмет для выживания.

Зеркало для бритвы. Важно для сигнализации воздушным и морским спасателям.

Канистра с нефтегазовой смесью. Важна для сигнализации. Может быть зажжена банкнотом и спичкой и будет плыть по воде, привлекая внимание.

Канистра с водой. Необходима для утоления жажды.

Коробка с армейским рационом. Обеспечивает основную пищу.

Непрозрачная пленка. Используется для сбора дождевой воды и для защиты от непогоды.

Коробка шоколада. Резервный запас пищи.

Рыболовная снасть. Оценивается ниже, чем шоколад, потому что в данной ситуации "синица" в руках лучше "журавля" в небе. Нет уверенности, что вы поймаете рыбу

Нейлоновый канат. Можно использовать для связывания снаряжений, чтобы оно не упало за борт.

Плавательная подушка. Спасательное средство на случай, если кто-то упадет за борт.

Репеллент, отпугивающий акул. Назначение очевидно.

Ром, крепостью 80%. Содержит 80% алкоголя — достаточно для использования в качестве антисептика, в других случаях имеет малую ценность, поскольку употребление может вызвать обезвоживание.

Радиоприемник. Имеет незначительную ценность, так как нет передатчика.

Карты Тихого океана. Бесполезны без дополнительных навигационных приборов. Для вас важнее знать, не где находитесь вы, а где находятся спасатели.

Противомоскитная сетка. В Тихом океане нет moskitov.

Основная причина более высокой оценки сигнальных средств по сравнению с предметами поддержания жизни (пищей и водой) заключается в том, что без средств сигнализации почти нет шансов быть обнаруженными и спасенными. К тому же в большинстве случаев спасатели приходят в первые тридцать шесть часов, а человек может прожить этот период без пищи и воды.

Тема 3: «Я устраиваюсь на работу или задача с неизвестными»

Цель: формирование представлений о стандартной процедуре собеседования и установка на необходимость обдуманного принятия решения при выборе места работы.

Задачи:

познакомить со стандартными вопросами, которые возникают при трудоустройстве, и научить на них отвечать;

сформировать установку на позитивное отношение к собеседованию, которое позволит снизить стресс при трудоустройстве;

сформировать установку на восприятие собеседования как совместного выбора условий, которые должны устраивать обе стороны;

дать представление о том, что для каждого человека есть работа, соответствующая его знаниям, умениям и опыту.

Форма проведения: Практикум (2 часа)

Занятие 1.

Цель - выработка навыков самопрезентации, важного при решении ряда финансовых вопросов, в т.ч. при приеме на работу.

Задачи:

Развитие умения транслировать собственные убеждения через самопрезентацию.

Формирование уверенности при самопрезентации и взаимодействии с окружающими.

Изучение особенностей самопрезентации при приеме на работу.

Ознакомление с расслабляющими методиками для снижения тревожности перед собеседованием.

Основные этапы мероприятия

№	Этап	Формат и краткое описание
2	Борьба со стрессом	Обучение быстрому способу снятия напряжения перед самопрезентацией, устранение волнения, борьба с паникой.
3	Упражнение «Лифт»	Самопрезентация, анализ самопрезентации участников и компонентов успешной самопрезентации.
4	Упражнение «Самопрезентация» или «Грант»	Отработка навыка адаптировать свои аргументы под целевую аудиторию, презентация проектов, закрепление навыка самопрезентации

1. Включение в занятие

Навык самопрезентации крайне важен при прохождении собеседования. Именно правильное позиционирование себя и грамотное представление во многом влияют на первое впечатление о нас. При знакомстве с новыми людьми, устройстве на работу или в случае, если вы обращаетесь в обычную или финансовую организацию по какому-либо вопросу, вас могут попросить рассказать о себе и то, насколько грамотно и уверенно вы это сделаете, повлияет на ваши дальнейшие деловые и неформальные отношения. Самопрезентация – это умение эффективно и выигрышно подавать себя в различных ситуациях. Умение подать себя – это не врожденная черта, а навык, который поддается тренировке.

Упражнение «Борьба со стрессом»

Существует два компонента успешной самопрезентации: подготовка и умение справиться с волнением.

Лучшая импровизация та, что заранее подготовлена. Именно поэтому необходимо подготовить основные тезисы самопрезентации дома. Работодателю важно, чтобы вы упомянули своё образование, опыт работы,

достижения последних лет. В неформальной самопрезентации важно рассказать о своих хобби, профессии, жизненной позиции.

Необходимо также справиться с волнением непосредственно до и в момент выступления. Для этого эффективнее всего использовать дыхательные техники, например такие:

Первая техника. Зажмите пальцем правую ноздрю. Вдох через левую ноздрю на 4 счета. Пауза - задержка дыхания на 8 счетов. Зажмите левую ноздрю, выдох на 4 счета через правую ноздрю. То же выполните, начиная вдох с правой ноздри. Выполните несколько циклов.

(Педагог пробует упражнение вместе с воспитанниками).

Вторая техника. Вдох (4 сек) – пауза (2 сек) – выдох (4 сек). Повторить 4-6 раз. Давайте попробуем. (Педагог пробует упражнение вместе с воспитанниками.)

2. Основная часть

УПРАЖНЕНИЕ «ЛИФТ»

Существует мнение, что у человека есть лишь 30 секунд, для того чтобы понравиться. Действует это правило как в неформальном общении, так и при трудоустройстве.

Ваша задача – сделать так, чтобы после вашего появления с вами захотелось продолжить общение. Речь должна быть интересной, но достаточно лаконичной.

Давайте потренируемся. Представьте, что вы зашли в лифт – а там человек, с которым вы всегда мечтали встретиться: Стив Джобс, Елизавета II или Евгений Онегин – кто хотите. У вас есть не 30, а целых 60 секунд, чтобы произвести на него впечатление и добиться той цели, которая у вас есть. Подумайте сейчас, с кем бы вы хотели встретиться.

Вы по очереди будете ко мне подходить ко мне – я буду играть роль каждого вашего человека мечты. Не упустите свой шанс! (Участники по очереди выполняют упражнение и обсуждают результаты).

Упражнение «Грант»

Вы участвуете в конкурсе на соискание гранта. Наша страна находится в кризисном положении, поэтому будет выделено лишь 4 гранта на реализацию четырех проектов. Каждому из вас выдаются карточки, на которых написан ваш проект. Внимательно прочитайте их, но не озвучивайте их вслух и не показывайте их друг другу.

Ваша задача - в течение 1 минуты самопрезентации убедить остальных участников в том, что именно ваш проект достоин выиграть грант. Позже – у вас будет время на обсуждение вашего решения. Если по истечении времени команда не придет к единому мнению, грант не получит никто.

Задача упражнения – определить всей группой 4 финалистов, которые получат грант.

Участникам раздаются карточки: на всех, кроме одной, написаны проекты и потенциальные планы, одна карточка – с описанием особой роли. Одни проекты имеют более выраженную социальную направленность, другие – более коммерчески ориентированы. При этом, все участники, независимо от того, какой им достался проект, должны доказать, что именно он должен получить финансирование. Участник, которому досталась карточка с описанием особой роли, представитель организации, выдающей грант, и поэтому, раздача грантов без его участия состояться не может, но об этом не знают другие участники.

На подготовку проектов и на «защиту» каждого дается 5 минут. Обсуждение проходит в формате ответа на вопрос «Кто из участников в ходе своей самопрезентации убедил Вас отдать за него голос? Что в самопрезентации зацепило?». Баллы, отданные каждому участнику, фиксируются на флипчарте.

4 участника, набравшие наибольшее количество баллов, выигрывают грант. В их числе обязательно должен быть участник с особой ролью.

Вопросы для обсуждения:

Почему были выбраны именно эти участники?

Что в их самопрезентации зацепило вас особо?

Смогли ли вы вычислить человека с особой ролью, который является представителем организации, выдающей гранты?

Что выдавало в самопрезентации коммерческую/социальную направленность проекта?

После окончания обсуждения, следует подвести участников к выводу о том, что важно четко понимать цель своей презентации и, соответственно, ясно ее транслировать. Иногда этого бывает недостаточно и важно транслировать те цели, которые хотят услышать окружающие. В рамках самопрезентации можно не только рассказывать о себе, но и заявлять свою позицию по вопросу, аргументировать свое мнение. Важно помнить, что в таком случае, позиция и мнение будут подкреплять общий образ, формирующийся у окружающих. Это может быть полезно при приеме на работу, когда вы позиционируете себя не только как профессионала, но и обозначаете свою позицию по желаемым условиям работы.

Ваша задача: адаптировать свои аргументы и свою позицию под аудиторию, на которую вы транслируете свою позицию. Важно понимать, что хотят услышать люди, на которых направлена ваша презентация, и

постараться соответствовать их ожиданиям, чтобы получить положительный ответ.

3. Заключительная часть

Сегодня мы с вами пробовали разные способы самопрезентации, отстаивали и адаптировали своё мнение, презентуя себя, и изучали техники расслабления перед самопрезентацией. Сегодняшние знания очень важно применять на практике как в процессе собеседования и устройства на работу, так и в неформальном общении, ведь возможности могут ждать нас на каждом углу.

Приложение 1

Карточки для упражнения «Грант»

Вы представитель грантодателя, имеющий право вето на любые рассматриваемые гранты, которые другие участники не могут получить без вашего одобрения, но вы должны хранить этой в тайне. Ваша задача - убедить остальных участников игры в том, что вы тоже хотите получить деньги, не раскрывая своей истинной роли. Ваш гипотетический проект, на который вы просите грант – строительство нового офисного здания для вашей компании. Ваша настоящая задача заключается в том, чтобы оказаться в числе 4 участников, получающих финансирование. Вы имеете право предложить участникам особые условия для реализации их проектов (у вас есть множество полезных связей), в случае, если они одобряют ваш.

Ваш проект – озеленение города Ставрополя. Вы планируете увеличить количество деревьев и кустарников на дворовых территориях столицы.

Ваш проект – реставрация разрушенного домика Лермонтова в Ставрополе. Вы хотели бы сделать на его месте музей.

Ваш проект – открытие инновационной медицинской лаборатории, изучающей вирусы. Вы готовы вложиться в постройку здания и закупку оборудования.

Ваш проект – исследование древних городищ в Сибири. Вам кажется, что именно благодаря этим раскопкам вскроются факты, способные изменить наше представление об истории.

Ваш проект – открытие магазина одежды, предоставляющего работу детям из детских домов. Это поможет им встать на ноги и попробовать себя в одной из профессий.

Ваш проект – строительство школы для одаренных подростков. Вы готовы взять на себя обязательства по постройке уникального здания и найму лучших преподавателей в своих областях.

Ваш проект – покупка 10 гектаров земли для строительства торгового центра с парком развлечений для детей. Вы хотите поддерживать многодетные семьи, поэтому для них в парке развлечений – 50% скидка.

Ваш проект – открытие бутика с украшениями от лучших российских ювелиров. В нем будут представлены авторские работы российских мастеров, возрождающие традиции ювелирного мастерства нашей страны. Вы готовы предоставить наивысший сервис самым высоким звездам.

Ваш проект – строительство аквапарка в центре города для самых маленьких посетителей. Вы считаете, что поддержка спортивной инициативы у детей – важная часть воспитания здорового поколения. Комплекс аквапарка так же будет включать в себя спа и фитнес-центр для взрослых.

Занятие 2.

Цель: научить правильно определять и практически демонстрировать те навыки и характеристики, которые требуются для успешного устройства на работу

Задачи:

познакомить с приемами, позволяющими успешно выстраивать взаимодействие с будущим работодателем;

познакомить со стандартными вопросами, которые возникают при трудоустройстве, и научить на них отвечать;

сформировать установку на позитивное отношение к собеседованию, которое позволит снизить стресс при трудоустройстве;

сформировать установку на восприятие собеседования как совместного выбора условий, которые должны устраивать обе стороны;

дать представление о том, что для каждого человека есть работа, соответствующая его знаниям, умениям и опыту.

Ход занятия

1. Включение в занятие

21 век-век деловых людей и деловых отношений. Важно знать нормы этикета и уметь грамотно оформлять деловые бумаги, необходимые при устройстве на работу. Вот об этом мы с Вами сегодня и поговорим.

Чтобы овладеть любой профессией, нужно выучиться и получить аттестат об успешном окончании учебного заведения, а чтобы устроиться на работу. Что нужно?

Верно, чтобы устроиться на работу, одного диплома недостаточно. Надо пройти собеседование, понравиться работодателю.

Разыгрывается сценка на проблемную тему

За столом сидит работодатель и что-то пишет и разговаривает по телефону (дает объявление в газету). К работодателю подходит девушка вульгарно одетая (жуёт жвачку, в наушниках).

-Здрасьте. Это Вам требуются специалисты? Так это, я.

-Здравствуйте! Что ж очень рад! Давайте посмотрим ваш диплом.

Девушка замешкалась.

Работодатель посмотрел документы и обещает сообщить о своём решении по телефону.

Давайте предположим, какой ответ даст работодатель и почему?

Возможные варианты ответов: пренебрегла этикетом в одежде (одежда не должна раздражать собеседника, отвлекать от серьёзной беседы. Не рекомендуется надевать много украшений, обилие косметики. Развязные манеры могут негативно отразиться на результатах встречи)

Что означает слово этикет?

Этикет с перевода с французского языка означает установленный порядок поведения где-либо. Овладение речевым этикетом при устройстве на работу, способствует приобретению авторитета, порождает доверие, уважение и позволяет человеку чувствовать себя уверенно и непринужденно.

2. Основная часть

Разбейтесь на пары, один будет в роли работодателя, а другой – соискатель на ту или иную должность .

Предлагаю вам ознакомиться с вакансией, информация о которой представлена в раздатке. У вас будет 1 минута на подготовку к встрече, после чего, вы по очереди попробуете пройти собеседование у меня. На это каждому из вас дается 5 минут. Вызывать на собеседование я буду вас на свое усмотрение.

Я буду задавать вам вопросы, которые вы можете встретить при приеме на работу на любую должность. Целью такого интервью является отбор из общего числа изъявивших желание получить работу тех, кто покажут себя наиболее достойными претендентами. Кандидаты в ходе отсеивающего собеседования должны быть готовы дать ответ на весь перечень вопросов.

Необходимо решить задачу – показать все свои сильные стороны и трудоустроиться на лучших условиях.

Когда кто-то проходит собеседование с преподавателем, остальные фиксируют удачные и неудачные ответы, которые, как им кажется, приближают или отдаляют кандидата от успешного трудоустройства. После упражнения обсуждаются и разбираются типичные ошибки. (собеседование проводится с участниками, используя вопросы из Приложения 1).

Общие стандартные вопросы для каждого участника:

1. *Расскажите немного о себе.*

(В данном ответе кандидат кратко описывает свои знания и умения, отсутствие опыта, а также ситуации успеха, которые продемонстрируют интервьюеру сильные стороны личности и соответствие заявленной должности).

2. *Чем вас заинтересовала наша вакансия?*

(Кандидат рассказывает о тех преимуществах, которые даст опыт работы в данной компании), избегая ответов, которые могут быть интерпретированы как намерение проработать на новом месте недолго).

3. *Почему Вы считаете себя достойным занять эту должность?*

(Кандидат называет несколько аргументов, примеров того, как он может успешно решать поставленные перед ним задачи).

Во втором блоке 5 вопросов, в зависимости от времени тренер может задать любые 3 или все 5 вопросов. Все вопросы имеют большой потенциал для раскрытия личностных особенностей кандидата и предоставляют возможность кандидату и интервьюеру перейти в нестандартный формат собеседования.

Есть компании, прежде чем пригласить на собеседования, предварительно нужно отослать резюме на электронную почту.

Что такое резюме?

(Резюме-документ, содержащий информацию о навыках, опыте работы, образовании, и другой относящийся к делу информации, обычно требуемый при рассмотрении кандидатуры человека для найма на работу.)

Что должно содержать резюме, а что нет? (Контактную информацию кандидата, краткое описание должности, на которую он претендует, краткое описание основных навыков, описание опыта работы по специальности в обратном хронологическом порядке, описание образования).

Педагог делит участников на две малых группы по 4–5 человеку в каждой. Всем группам раздает маркеры и листы бумаги и предлагает каждой группе выбрать профессию/должность, на которую нужно составить резюме.

Задание: придумать такие сведения о соискателе, которые в наибольшей мере будут отвечать требованиям выбранной должности, составить «идеальное резюме», чтобы результатом явилось приглашение на интервью. Далее группа выбирает участника, который презентует «идеальное резюме». После каждой презентации педагог предлагает всем участвующим дополнить предложенный вариант резюме.

3. Заключительная часть

Теперь у вас есть не только опыт прохождения собеседования, но и возможность наблюдать, как это делают другие. Давайте обсудим, что на ваш взгляд приближало или отдаляло кандидата от успешного трудоустройства. Поделитесь своими наблюдениями. Для этого прошу поднять руку.

(После обмена мнениями педагог предлагает воспитанникам обратить свое внимание на список наиболее распространенных ошибок, которые кандидаты допускают во время)

Я вас поздравляю! Сегодня вы познакомились с важным элементом трудоустройства (интервью) и потренировались проходить собеседование. Теперь вы знаете, с какими вопросами вы можете столкнуться, и сможете избежать типичных ошибок, которые могут стать помехой на пути к финансовой самостоятельности.

Собеседование - это, прежде всего, возможность, как для вас, так и для работодателя, понять настолько вы подходите друг другу. Поэтому страхи на собеседовании излишни. Старайтесь, как можно больше извлечь для себя пользы от такой встречи.

Приложение 1

Индивидуальные вопросы для участника

1. *Какой для вас идеал начальника, коллег, рабочего места?*
2. *Назовите вашу самую слабую сторону.*
3. *Как вы смотрите на жизнь: какие видите в ней сложности и как с ними справляетесь?*
4. *Расскажите о достижении, которым вы особенно гордитесь.*
5. *Назовите самую главную причину в вашего желания найти работу.*

Индивидуальные вопросы для участника

1. *Где вы себя видите через несколько лет?*
2. *Назовите ваши самые сильные стороны.*
3. *Чем Вы любите заниматься в свободное время?*
4. *Назовите трёх людей, с которыми вы не знакомы лично, но которые вызывают у вас восхищение.*
5. *Представьте, что вы занимаете одну из руководящих должностей в компании. Вам в команду нужен специалист. Какие 3 вопроса вы ему зададите, чтобы понять подходит он вам или нет. Почему именно эти вопросы вы задали?*

Индивидуальные вопросы для участника

1. *Не мешает ли Ваша личная жизнь данной работе, связанной с дополнительными нагрузками (срочная работа по выходным, необходимость задерживаться на работе)?*

2. *Какие изменения Вы бы произвели на новой работе?*
3. *Если бы у вас остался месяц жизни, чем бы вы занялись? А полгода?*
4. *Случались ли с Вами двусмысленные ситуации? Как вы разобрались с ними?»*

5. *Чем вам не нравится заниматься?*

Индивидуальные вопросы для участника

1. *С каким животным вы себя ассоциируете и почему?*
2. *Расскажите о том, как вы разрешили конфликтную ситуацию.*
3. *Получали ли Вы другие предложения работы?*
4. *В связи с чем, в одной организации занимаются воровством, а в другой этого не делают?*
5. *Какие обязанности вы в последнее время выполняли против своего желания? Почему?*

Индивидуальные вопросы для участника

1. *Расскажите о ваших главных достижениях и наибольших провалах.*
2. *Какими будут Ваши первые шаги после принятия на работу?*
3. *Какую именно зарплату Вы рассчитываете получить?*
4. *По каким критериям вы выбираете работу? Назовите 5 основных из них.*
5. *Какие вредные привычки у вас есть?*

Индивидуальные вопросы для участника

1. *Что Вы можете рассказать о своем жизненном опыте, который вы могли бы использовать на новой работе? Есть ли у вас общественно-полезные и социально-значимые обязанности (например, вы староста в классе или были когда-либо волонтером)?*
2. *Опишите, каким вы видите свой рабочий день?*
3. *Если бы мы поменялись местами с вами, что бы вас беспокоило больше всего, с точки зрения вложения в вас денег компании и времени?*
4. *Если мы вас примем, и вас будут устраивать зарплата, обязанности и условия труда, какие предложения от других работодателей вас заинтересуют?*
5. *Если представить, что стоимость лимузина и обычного такси одинакова, какой автомобиль выберете вы? Почему?*

Тема 4: «Управление бюджетом»

Цель: обучение воспитанников вести учет личного и семейного бюджета на временном периоде (месяца и года), развитие умения учитывать доходы и расходы членов семьи.

Задачи:

закрепить представление об изменениях финансовых условий жизни на различных ее этапах и возможных финансовых целях;
развить умение анализировать финансовую ситуацию домохозяйства;
закрепить установку на необходимость планирования ключевых финансовых решений;
развить умение использования финансовых услуг для достижения финансовых целей и сформировать установку на их необходимость.

Форма поведения: деловая игра (2 часа)

Игра позволяет отработать одно из самых необходимых, с точки зрения финансовой грамотности, умений – финансовое планирование. Соревновательный момент обеспечивает высокую вовлеченность участников в игру, а модель реальной жизни – интерес к игровому процессу.

Занятие 1.

Цель: подготовка воспитанников к овладению элементарными практическими навыками по планированию семейного бюджета, воспитание гражданской компетенции в области экономических знаний.

Задачи:

сформировать представление воспитанников о бюджете семьи как основной категории домашней экономики;
определить возможные ресурсы на основе моделирования проектной деятельности;
выработать умения самостоятельно применять знания в различных жизненных ситуациях;
сформировать умения разумного ведения домашнего хозяйства
развить навыки коммуникативных явлений.
воспитание экономически грамотной личности, доброжелательности, уважения к мнению других, чувства ценности семьи и рационального планирования семейного бюджета.

Ход деловой игры:

1 этап. Подготовка к игре

Воспитанники объединяются в группы по 4- 6 человек и распределяют игровые роли. Педагог зачитывает карточки с описанием семей, которые составлены по уровню дохода: низкий, средний. Описания семей приближены к реальной жизни.

(Приложение 1)

2 этап. Знакомство с темой, проблемой, конечным продуктом проекта.

Педагог: Ребята, совсем скоро вы начнете самостоятельную жизнь. Вокруг Вас будет много соблазнов для траты денег, причём зачастую

бездумной. Поэтому нужно научиться решать одну из самых **сложных жизненных задач**: правильно распределять свой бюджет. Нефтяной магнат Рокфеллер с детских лет вел расходную книжку, которая помогла ему впоследствии стать богатейшим человеком в США. Сегодня вы в ходе игры «проживете» целый финансовый год в семье с определенным уровнем дохода (выбирают карточки вслепую) Что же такое семейный бюджет?

<i>Бюджет – сводный план сбора доходов и использования полученных средств на покрытие всех видов расходов.</i>
<i>«БАЛАНС»-от французского слова <i>balance</i>, означающего «весы»</i>
<i>R –расходы</i>
<i>Д –доходы</i>
<i>R=Д –бюджет сбалансирован</i>
<i>R>Д –бюджет недостаточный, дефицитный</i>
<i>R<Д –бюджет избыточный, префицитный</i>

3 этап. Составление семейного бюджета

Структуру семейного бюджета, можно выразить в виде таблицы, которая состоит из двух разделов: доходы и расходы. (у каждой группы на столах раздаточный материал) (Приложение 2)

В каждом разделе выделены основные счета, куда заносятся доходы и расходы.

ДОХОДЫ = основные + дополнительные
ОСНОВНЫЕ:
заработная плата
пенсия
детское пособие
стипендия
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ:
сдача помещений в аренду
продажа овощей с приусадебного участка
проценты от
вклада в банке
доход от хобби членов семьи

Все денежные поступления в семью называют доходами.

Основной источник дохода это заработная плата членов семьи, пенсия, детские пособия, стипендия. Доход также могут приносить фрукты и овощи, выращенные на садовом или приусадебном участке для продажи; сдача во временное пользование комнат или других помещений; проценты от вкладов, положенные в сберегательные банки и др.

Когда у семьи есть деньги, она стоит перед выбором, что купить, на что потратить деньги. Каждая семья решает эту проблему по-своему. Часто на семейном совете все члены семьи обсуждают, что необходимо купить в первую очередь, что во вторую, а что может и подождать. Конечно, в первую очередь необходимо выделить деньги на покупку продуктов питания, самую нужную одежду и обувь. Есть и еще очень важная часть семейных расходов: плата за квартиру, за пользование электричеством, телефоном, транспортные расходы.

Необходимо, чтобы каждая семья умела правильно распределять свой бюджет. Условно все расходы можно подразделить на три группы: текущие (постоянные), периодические и единовременные (эпизодические), непредвиденные. Постоянные расходы – это те, которые в течение года почти не изменяются. Например, плата за коммунальные услуги, плата за кружок или музыкальную школу, плата за обед в столовой. Переменные – включают в себя периодические и единовременные расходы. Например, покупки вещей в дом (мебель, бытовая техника), посещение кино...

РАСХОДЫ = текущие + периодические + единовременные + непредвиденные

ТЕКУЩИЕ (постоянные):

- Питание
- Одежда
- коммунальные платежи
- оплата кружков/секций

ПЕРИОДИЧЕСКИЕ (переменные):

- сдача помещений в аренду
- продажа овощей с приусадебного участка
- проценты от вклада в банке
- доход от хобби членов семьи

ЕДИНОВРЕМЕННЫЕ (разовые):

- налог на имущество
- крупная покупка

НЕПРЕДВИДЕННЫЕ:

- покупка поломанной необходимой техники
- оплата срочного лечения

Предлагаю вам решить следующую задачу: составить доходную часть семейного бюджета. (данные о доходах и некоторых расходах прописаны в карточках семей)

4. Подведение итогов занятия

Занятие 2.

Цель: развить навык планирования личных (семейных) финансов в среднесрочной и долгосрочной перспективе.

Ход деловой игры:

1 этап. Подготовка к игре

Воспитанники объединяются в группы по 4- 6 человек и распределяют игровые роли. Педагог зачитывает карточки с описанием семей, которые составлены по уровню дохода: низкий, средний. Описания семей приближены к реальной жизни.

(Приложение 1)

2 этап. -Игровые ситуации

Педагог: А сегодня мы рассмотрим несколько ситуаций, связанных с расходами семьи. **Ваша задача:** выбрать наиболее приемлемый для вашей семьи вариант и результаты занести в расходы в таблице «бюджет семьи».

Туры:

- *Продовольственная корзина.*
- *День рождения ребенка.*
- *Здоровая семья.*
- *Образование.*

Тур 1. Продовольственная корзина

Задание для всех семей

Выберите основные виды продуктов для продовольственной корзины вашей семьи на месяц из 30 предложенных:

- 1) хлеб; 20 руб
- 2) сахар; 40 руб / кг
- 3) минеральная вода; 20руб
- 4) масло сливочное; 500 руб/кг
- 5) кукурузные хлопья 40 руб;
- 6) масло растительное; 100 руб
- 7) рыба; 300 руб/кг
- 8) кальмар сушеный; 50 руб
- 9) газированные напитки; 50руб
- 10) молоко; 40 руб
- 11) яйцо; 60 руб
- 12) майонез; 30руб
- 13) картофель; 20руб/кг
- 14) овощи (морковь, лук, свекла, капуста и др); 20руб/кг
- 15) сухофрукты; 100 руб
- 16) соль; 10руб

- 17) креветки; 300 руб/кг
- 18) кондитерские изделия; 200руб/кг
- 19) сельдь иваси; 200 руб/кг
- 20) финики сушеные; 100 руб/кг
- 21) макароны, 50 руб/кг
- 22) сало копченое; 400 руб/кг
- 23) орешки соленые; 40 руб
- 24) конфеты; 200руб/кг
- 25) чипсы. 50 руб
- 26) мясо(свинина)250 руб/кг
- 27) мясо (курятина) 120 руб/кг
- 28) мясо(говядина)400 руб/кг
- 29) фрукты, 100 руб/кг
- 30) крупы, 50 руб

Подсчитайте месячные расходы на продукты в вашей семье. Ответ обоснуйте. Сделайте запись в расходах в таблице «бюджет семьи».

Во всех двух семьях в продовольственной корзине должны обязательно присутствовать следующие наименования продуктов:

- 1) хлеб
- 2) сахар
- 3) масло
- 4) мясо
- 5) рыба
- 6) молоко
- 7) яйцо
- 8) картофель
- 9) овощи
- 10) фрукты

Тур 2. Семейный праздник.

Задача для семей: выбрать наиболее приемлемый для вашей семьи вариант подготовки праздника с учетом размера вашего дохода и количества 5 – 10 человек.

1. Вы самостоятельно готовите программу, покупаете продукты на оптовом рынке, сами готовите праздничные блюда. Расходы составят 3000 руб.
2. Вы арендуете кафе; расходы составляют 500 руб. на человека, но конкурсную программу готовите самостоятельно.

Ответ обоснуйте. Сделайте запись в расходах в таблице «бюджет семьи».

Тур 3. Здоровая семья

Задача для семей: Одному из членов вашей семьи врачи назначили срочное лечение. Что вы предпримете?

1. Не станете тратить деньги, выберете самолечение (но нет гарантии, что вылечится).
2. Положите в обычную больницу, где стоимость лечения составит 10000 руб. (вероятность выздоровления —70 %).
3. Выберете домашнее лечение недорогими препаратами с общей стоимостью 3 000 руб. (вероятность выздоровления —50%).
4. Отправите в санаторий в России, потратив на путевку 80 000 руб. (выздоровление 90%).
5. Отправите на лечение за границей и заплатите 400000 руб. (гарантия выздоровления —100%).

Ответ обоснуйте. Сделайте запись в расходах в таблице «бюджет семьи».

Тур 4. Образование

Задача для семей: Выберите наиболее приемлемый вариант получения образования вашим ребенком

1. В обычном российском колледже (образование бесплатно, целевые взносы –3000 руб. в год)
2. В колледже при крупном государственном университете с дальнейшим зачислением в этот ВУЗ за 200 000 руб. в год
3. В обычном российском университете, в другой области (общежитие предоставляется), за 40000 руб. в год

Ответ обоснуйте. Сделайте запись в расходах в таблице «бюджет семьи»

3 этап -Подведение итогов игры

Семьи заполняют оставшиеся статьи расходов в таблице «бюджет семьи» согласно исходных данных в карточках семей. Подсчитывают итог по доходам и расходам, подводят итог бюджета своей семьи (сбалансированный, дефицитный, профицитный). Анализируют полученный результат. (Воспитанники предлагают варианты как можно увеличить доходы, или сократить расходы).

Заполняется сводная экспертная таблица (Приложение 3). Победителем объявляется семья, результаты которой ближе всего к сбалансированному или профицитному бюджету.

4 этап -Заключительная часть

Педагог: К сожалению, в сложившейся у нас практике только редкие люди и семьи составляют и анализируют семейные и личные бюджеты. Чаще всего прибегают лишь к самым общим сопоставлениям доходов и расходов. В итоге иногда влезают в неоплатные долги, попадают в неприятные жизненные ситуации, находятся в постоянном стрессе. Понятно, что расчет

бюджета сам себе не увеличивает доходы и не снижает расходы. Но он помогает понять, как это сделать и избежать личного и семейного банкротства.

Приложение 1

Карточка семьи Петровых

В семье Петровых пять человек: мама, папа, дети: Света (19 лет), Оля (15 лет) и Денис (11 лет). Семья живет в собственной большой 4-х комнатной благоустроенной квартире в черте города, в шаговой доступности от школы. Они имеют дачный домик с садовым участком 6 соток в 3х км от города, новый автомобиль. Отец работает в соседнем городе (70 км) его доход в месяц составляет 50000 руб., мама работает бухгалтером, её доход составляет 30000 руб., старшая дочь Света студентка колледжа, учится на отлично, её стипендия составляет 1000 руб., в свободное время Света подрабатывает в кафе на другом конце города 3 дня в неделю, разовый проезд на работу и обратно составляют 50 руб., её доход составляет 10 000 руб., детское пособие на детей семья не получает, т.к. совокупный доход семьи выше среднемесячного прожиточного минимума. Средняя дочь Оля посещает секцию гимнастики, сын Денис посещает бассейн. Оплата двух спортивных секций составляет 3000руб.в месяц. В прошлом году семья взяла кредит на покупку автомобиля, на 5 лет, под 22% годовых. Оплата кредита в месяц (с учетом процентов) составляет 6000 руб. Осталось выплатить 300000 руб.. Коммунальные платежи составляют 10000 руб. Семья имеет компьютер и принтер, оплата интернета составляет 500 руб.в месяц. Семья мечтает о летнем отдыхе на море и побыстрее выплатить кредит.

Карточка семьи Ивановых

В семье Ивановых пять человек: мама, папа, бабушка (70 лет), дети: Даша (5лет), Лида (14 лет). Семья живет в собственной 3-х комнатной благоустроенной квартире в черте города, в шаговой доступности от детского сада и школы. Они имеют садовый участок 5 соток в 15 км от города, подержанный автомобиль. Отец работает в соседнем городе (30 км) его доход в месяц составляет 30000 руб., мама работает в детском саду, её доход составляет 15000 руб., бабушка получает пенсию 10000 руб, за каждого ребенка мама получает детское пособие 1000 руб. Старшая дочь Лида посещает музыкальную школу и курсы английского языка. Младшая дочь Даша ходит в детский сад. Оплата музыкальной школы составляет 1000руб.в месяц, курсы английского языка 2000 руб., оплата детского сада 2000 р. Коммунальные платежи составляют 7000 руб. Семья имеет компьютер и принтер, оплата интернета составляет 500 руб.в месяц. Дети

никогда не были на море, поэтому семья мечтает о совместном летнем отдыхе.

Приложение 2

ДОХОД		РАСХОД	
Статья	Сумма, руб	Статья	Сумма, руб
<i>Основные источники:</i>		<i>Постоянные расходы:</i>	
заработная плата мамы		оплата коммунальных услуг	
заработная плата папы		оплата детского сада	
пенсия бабушки		интернет	
пособие на детей		телефон	
стипендия детей		продукты	
подработка детей		школьные обеды	
		оплата секций, кружков, курсов	
		оплата обучения в учебных заведениях	
<i>Дополнительные источники:</i>		оплата кредита	
		прочее	
		<i>Переменные расходы:</i>	
		Расходы на детей:	
		- одежда	
		- игрушки	
		- канцтовары	
		- прочее	
		Расходы на взрослых:	
		- одежда	
		- парикмахерская	
		- кино, театр, спорт и др.	
		- прочее	
		Расходы на домашнее хозяйство:	
		- мелкий ремонт	
		- хозяйственные товары	
		- заправка картриджа, покупка бумаги для принтера и т.д.	
		- прочее	
		Транспорт:	
		- оплата проезда	
		бензин и другие расходники для автомобиля	
		- мелкий ремонт автомобиля	
		- прочее	
		Непредвиденные расходы	
ИТОГО		ИТОГО	
Резерв			
На «мечту»			
Сбережения (неприкосновенный запас)			
ОБЩИЙ БАЛАНС			

Приложение 3

ЭКСПЕРТНЫЙ ЛИСТ

№	Название тура	Ивановы		Петровы		Сидоровы	
		доход	расход	доход	расход	доход	расход
1	Продовольственная корзина						
2	Семейный праздник						
3	Здоровье						
4	Образование						
	Сбережения						
	Итог						

Тема 5: «Ассертивность. Как сказать «нет»?»

Цель: развитие навыков ассертивного поведения, самопознания и навыка устойчивого отстаивания своего мнения.

Задачи:

знакомство с общими закономерностями общения;
изучение и понимание участниками особенностей своего характера;
выработать умения осознавать и выражать свои чувства;
повышение самооценки, снижение уровня личностной тревожности;
отработка приемов уверенного поведения и усиление чувства уверенности в своих силах.

Форма проведения: Ситуативный практикум (2 часа)

Занятие 1

Цель: формирование позитивного поведения подростка, демонстрирующего самоуважение и уважение к другим, слушающего, понимающего и пытающегося достичь рабочего компромисса.

1. Включение в занятие

Если говорить непосредственно о термине «ассертивность», то он происходит от английского «assert» - настаивать на своем, отстаивать свои права. Обычно под ассертивностью понимается естественность и независимость от внешних влияний и оценок, способность самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него. Это понятие близко принципу гештальт-терапии «Я существую не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям, ты существуешь не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям...».

Упражнение «Оптимальные варианты».

Цель: повышение гибкости в разных ситуациях, демонстрация типов поведения и того, что в зависимости от ситуации могут быть оптимальны разные стратегии поведения.

Участники объединяются в группы по 3-4 человека. Им предоставляются конфликтные ситуации, например: ты купил плеер, принес в группу, а он не работает. Попросил заменить в магазине, а там сказали, что менять не будут; ты стоишь в очереди, и вдруг какие-то парень с девушкой встают прямо перед тобой, как будто так оно и нужно и т.д.

Задача: продумать, прорепетировать и продемонстрировать сценки, отражающие оптимальные (т.е. позволяющие добиться цели с наибольшей вероятностью и с наименьшими затратами сил) варианты уверенного, агрессивного и застенчивого поведения применительно к каждой ситуации.

2. Основная часть

Коммуникативное упражнение "Интеллигентная грубость"

Цель: осваивание способов выражения своих мыслей в прямой форме.

Слово "интеллигенция" происходит от латинского "intellegentia" - понимание, рассудок, познавательная сила. По происхождению это слово близко к "интеллекту". Поэтому когда под словами "интеллигентный" и "интеллигентно" понимают мягкость, тактичность и т.п., то это идет несколько вразрез с исконным значением слова.

Для многих коммуникативных ситуаций это противоречие становится еще острее: когда человек говорит льстиво, витиевато, лживо и намеками, то он "ведет себя интеллигентно", а когда собеседник говорит то, что думает, прямо и не смущаясь правды, то он "грубиян и хам".

Задача: порассуждать над следующими вопросами и сформировать ясное представление о понятии "интеллигентная грубость":

- Всегда ли приятно иметь дело с истиной? А с ложью?
- Если надо, если хочется говорить правду, то как, в какой форме это лучше делать?
- Можно ли варьировать свое поведение: в одних ситуациях вести себя "интеллигентно так", а в других - "интеллигентно сяк"?
- Какие яркие примеры "интеллигентных грубиянов" можно вспомнить из истории,

художественной литературы?

В качестве литературного примера можно выбрать всеми известного профессора Преображенского из "Собачьего сердца", который в общении тоже не "вилял" и говорил прямо, что думает и чувствует. Можно вспомнить сюжет фильма "Осенний марафон", в котором главный герой в конце фильма не выдерживает постоянного давления на себя и начинает проявлять "интеллигентную грубость" ("Может, вам еще и полы помыть?..")

В конце разыгрывается сценка. Сценарий: Один коллега подходит к другому и, манипулируя, просит "прикрыть" его по работе.

Упражнение «Спящие львы»

Цель: формирование умения контролировать выражение своих эмоций, сохранять невозмутимость в стрессогенных ситуациях.

Сидящие участники изображают спящих львов. Как известно, львы спят с открытыми глазами – вдруг обнаружится опасность? Водящий свободно перемещается между ними.

Задача – вывести «львов» из состояния невозмутимости, вызвать у них какую-либо эмоциональную реакцию. Можно делать что угодно, но не касаться физически других участников и не употреблять в их адрес оскорбительных выражений. Если ведущему удалось вызвать

эмоциональную реакцию у какого-то участника, тот встает и присоединяется к ведущему. Побеждает тот, кто дольше всех продержится в положении «спящего льва», сохранив невозмутимость.

Манипулятивная игра "Невидимый поводок"

Цель: развитие ассертивности: уверенности в поведении и умения противостоять манипуляции, умению сказать «Нет».

Педагог заводит беседу с участниками. В процессе беседы можно рассмотреть несколько типичных примеров манипуляции (примеры предлагает как сам педагог, так и участники). Разговор подводится к тому, что обычно значительно легче убедить человека *не делать* чего-то, чем убедить его наоборот что-то сделать.

Это связано с двумя обстоятельствами.

Во-первых, чтобы сделать какое-то более-менее сложное действие - человек внутри себя проводит некоторую работу, сознательную или бессознательную. Надо настроить себя на выполнение определенного алгоритма действий, надо проанализировать возможные последствия, надо выяснить наиболее оптимальный способ достижения цели. Все это надо проделать предварительно, перед выполнением действия. Разрушить эту конструкцию внешним манипулятивным воздействием легко. Построить - значительно тяжелее.

Второе обстоятельство связано с тем, что человек, как и животные, значительно охотнее верит в плохое, нежели в хорошее. В поведенческом плане животному значительно *выгоднее* сразу и решительно поверить в плохое развитие событий (в то, например, что за ближайшей скалой прячется хищник), нежели в другой ситуации так же решительно поверить в хорошее развитие событий (например в то, что за той же скалой теперь прячется не хищник, а большой кусок еды). Одна ошибка первого сорта может стоить животному жизни. Ошибка второго сорта грозит лишь временным состоянием голода.

Манипулятор легко может запугать наивного человека и внушить ему какое-то действие, но только если это действие носит оборонительный, защитный характер. Значительно сложнее *воодушевить* того же самого человека на какие-то созидательные действия.

Пример . Манипулятор может, например, сравнительно легко запугать вас и добиться того, чтобы вы отдали ему свою пластиковую карточку. Манипулятор, искусно жонглируя фактами может "доказать", что если вы ее ему не отдадите, то карточку просто заберут хулиганы или вы ее потеряете. А у него она будет храниться в ценности и сохранности.

Манипулятивная игра состоит в следующем. Педагог выбирает одного участника. Здесь желательно остановить свой выбор на самом эмоционально устойчивом участнике. Ему дается инструкция: надо здесь и сейчас, и имея

под рукой только то, что есть в этом зале, придумать какое-нибудь простое действие. Которое игрок может совершить, а может и не совершить - в зависимости от обстоятельств. Ведущий может подсказать, какого рода задачу можно поставить перед собой:

- подарить свои серьги,
- похлопать другого участника по плечу,
- лечь на пол и т.п.

Игрок должен придумать себе возможное действие и огласить его, то есть свои намерения:

- "Я собираюсь подарить ему свои сережки",
- "Я думаю, не похлопать ли Василия по плечу?",
- "Мне почему-то хочется лечь на пол и полежать немного".

Все другие участники, услышав об этом намерении, должны отговорить всеобщими усилиями игрока от этого "поступка". В ход можно пускать любые рассуждения, придерживаясь, конечно, правил приличия. Участники могут говорить вместе, могут высказываться по очереди - как сами организуются.

Желательно, чтобы "жертвой манипуляции" побывали все игроки по очереди. Задача ведущего - внимательно следить за состоянием "жертвы". Некоторые могут не выдержать психологического давления и начать эмоционально реагировать. В этом случае желательно прекратить давление под тем или иным предлогом.

В конце проводится обсуждение:

- 1) как можно расклассифицировать способы давления?
- 2) как чувствовали себя "жертвы"?
- 3) легко ли противостоять запугиванию и другим способам давления?

3. Заключительная часть

Техника «Оценка по шкалам»

Педагог рисует несколько шкал, каждая из которых предназначена для получения обратной связи от участников по определенному критерию. Например, можно нарисовать три шкалы – «практический эффект», «атмосфера на занятии», «получение новой информации». Участники подходят и отмечают точку на шкале, которая соответствует их внутренней оценке мероприятия по данному критерию. Важно организовать процесс так, чтобы участники подходили к флипчарту не по одному, а все вместе. Тогда возникает большее ощущение анонимности выбора, и обучающимся легче выразить свое мнение. Сильная сторона данной техники – в визуализации, а также участии всех обучающихся в процессе оценки и обратной связи. Слабая сторона – относительно низкая информативность. Для ее повышения после того, как участники выставят точки на шкалах, можно попросить желающих

прокомментировать свои оценки. Всегда найдутся несколько человек, которые смогут и захотят это сделать, и данный материал может стать предметом обсуждения

Занятие 2.

Цель: формирование навыков законопослушного поведения, гражданской ответственности; развитие правового самопознания.

1. Введение в занятие

Мы живём с вами среди людей. И как мы с вами выясняли прежде, наше, поведение, настроение может зависеть от окружающих нас людей и конечно, оно может меняться, стать хорошим, замечательным, отличным или наоборот, скверным, плаксивым, раздражённым и т. д.

Почему так происходит?

Опять всё по тем же причинам, что все люди в этом мире совершенно разные. И в жизни разного человека происходят разные события, они испытывают различные чувства и их охватывают различные эмоции: недовольство, раздражение, чувство гнева.

Но тем и отличается воспитанный, культурный, интеллигентный человек, что в любом состоянии может владеть собой и не причинять вреда другим людям, уважает к другим. Умеет слушать и пытается достичь компромисса. Сегодня мы постараемся разобраться в ситуациях противоправного поведения и решить задачи по выходу из сложившихся обстоятельств.

2. Основная часть

Игра «Остановите преступление!»

Представьте следующую ситуацию. Вы идёте по делам и встречаете группу подростков, которые занимаются тем, что бросают нож в дерево.

Задача – придумать максимальное количество вариантов вашего поведения, которое может побудить молодых людей перестать бросать нож и найти себе другое занятие.

Коллективно обсудить чей вариант оказался более убедительным?

Беседа:

– *А поднимите, пожалуйста, руки, ребята, над кем из вас когда-либо кто-то подшучивал?*

– *А над кем из вас совершали злонамеренный поступок?*

– *А кто из вас сам шутил над кем-либо?*

– *А кто совершал злонамеренный поступок?*

– *А кому из вас было когда-нибудь стыдно за свои поступки?*

– *А кто из вас смог помочь человеку, нуждающемуся в помощи?*

– *Какие чувства вы испытывали?*

В. Высотский

<p>Во мне два «Я» – два полюса планеты, Два разных человека, два врага. Когда один стремится на балеты, Другой – стремится прямо на бега.</p>	<p>Я лишнего и в мыслях не позволю, Когда живу от первого лица, Но часто вырывается на волю Второе «Я» – в обличье подлеца.</p>
--	--

И я борюсь, давлю в себе мерзавца,
О, участь беспокойная моя,
Боюсь ошибки: может оказаться,
Что я давно не то второе «Я».

Думаю, вы согласитесь со мной, что в каждом из нас живёт 2 человека, потому что живут противоречивые чувства. Но в том-то и дело, что всегда нужно уметь на первый план выводить своё лучшее «Я».

Игра «Искорени преступность»

Подросткам предлагается записать причины подростковой преступности. Пример (доказать, что ты не трус, выделиться среди остальных, покрасоваться перед девчонкой, лёгкая нажива, плохая компания, задолжал кому-то денег, собственные неудачи).

Задача: найти противовес каждой «плохой» причине «хорошей» мотивацией.

3. Заключительная часть

Что произвело на вас впечатление?

Какие выводы вы можете сделать из полученной информации?

Тема 6: «Вся жизнь открытая задача»

Цель: закрепить навыки решать нестандартные «жизненные» задачи.

Задачи:

развитие системности и оригинальности мышления; умений четко и ясно излагать свои мысли, аргументировано доказывать свою точку зрения;
формирование и развитие коммуникативных умений: умение общаться и взаимодействовать в группе, уважать мнение других, объективно оценивать свою работу и деятельность команды;
совершенствование умений выстраивать своё речевое поведение в экстремальной ситуации.

Форма проведения: Креатив-бой (2 часа)

Ход креатив – боя

Педагог: Добрый день! Я приглашаю Вас принять участие в креатив-бое. Эту игру с полным правом можно назвать мини-моделью нашей жизни. Ведь вся жизнь - открытая задача. И от того, насколько успешно ты ее решаешь, зависит твое настоящее и будущее.

В «Креатив-бое» одновременно будут принимать участие 2 команды. В каждой команде выбирается капитан и секретарь. Командам предлагаются творческие

задания – открытые задачи. Кроме того, командам также выдаются тексты заданий, справочные и другие необходимые материалы. На каждое задание выделяется от 5 до 10 минут.

Каждая команда коллективно работает над заданием, секретари команд записывают варианты решений на листке бумаги. После окончания отведённого на задание времени экземпляр ответов передаётся в жюри, а второй остаётся у команды. После этого команды по очереди докладывают и обосновывают свои решения.

За ходом нашей работы будут наблюдать члены жюри. Именно им предстоит оценить оригинальность и изобретательность наших команд. За одно задание можно присудить не более 10 баллов. После выполнения всех заданий подводится окончательный итог креатив – боя и объявляются победители.

Вам предстоит пройти 3 шага в процессе командообразования.

Шаг-1 *Выбора названия команды. Помните известную истину “Как вы лодку назовете, так она и поплывет”.*

Шаг -2 . *Вам надо выбрать капитанов команд, тех, кто должен вести вас к победе. Помните, что слово капитан – означает главный*

Шаг-3 *Как известно, “истина рождается в спорах”. Чтобы умные мысли и интересные идеи не повисли в воздухе, каждой команде нужен секретарь.*

Позвольте огласить правила нашей игры

В течение всей игры вам будет предложено 5 задач.

1. Внимательно проанализируйте задачу
2. Придумайте как можно больше решений.
3. Выберите лучшее решение и запишите его.
4. Игроки команд по очереди представляют свои решения.
5. Капитаны отвечают на вопросы команд-соперников
6. Члены жюри подводят итоги

Жюри также определяют «лучших» и капитана и спикера, которые принесут своим командам по 2 дополнительных балла.

Задача №1. "Наглец"

Представьте: Вы стоите в очереди и вдруг перед вами кто-то "влезает". Ситуация очень жизненная, а ведь частенько и слов не находится, чтобы выразить своё возмущение и негодование. Да и не всяким словом легко отбить охоту на будущее такому нахалу. А тем не менее, как же быть? Ведь не мириться же с тем, что такие случаи должны быть неизбежны.

Решите задачу: Как грамотно отреагировать на такое поведение?

Жюри оценивает ответы игроков.

Задача № 2. «В магазине»

Представьте: Вы купил телефон, принесли домой, а он не работает. Попросили заменить в магазине, а там сказали, что менять не будут.

Ваша задача: продумать, прорепетировать и продемонстрировать сценку, отражающую оптимальный (т.е. позволяющую добиться цели с наибольшей вероятностью и с наименьшими затратами сил) вариант уверенного (ассертивного), агрессивного и застенчивого поведения применительно к ситуации. И решить данную проблему.

Жюри оценивает ответы игроков.

Задача №3. «Кто поедет на машине?»

Представьте: У мужа с женой одна машина на двоих. Муж обычно пользуется служебной машиной, но сегодня она оказалась на ремонте. Он согласился забрать коллегу и подвезти его на вечернюю встречу, подразумевая, что воспользуется общей машиной. Супруг приезжает домой, и жена сообщает, что она договорилась поехать в клуб и посидеть там с подругой, которая не водит машину, а потому жене потребуется на вечер общая машина.

Предложите решения данной ситуации, соответствующие приведенному ниже списку вариантов:

1) уклонение; 2) победа/поражение; 3) компромисс.

(возможные варианты: забрать машину и заплатить за такси для жены и ее подруги, но договорится, что после этого забрать общую машину, пока не починят служебную; отвезти жену и ее подругу в клуб до того, как сам отправится на встречу, и забрать их после и т.д.)

Жюри оценивает ответы игроков.

Задача 4. «Лодочник»

Ситуация: Двое подошли к реке. Просите лодочника переправить их на другую сторону реки. Лодочник соглашается, но с двумя условиями: 1) в лодке должно быть не более одного человека; 2) лодка должна быть возвращена ему обратно.

Требуется: предложить максимально возможное число решений задачи.

(На заметку – возможные (из множества) варианты решения задачи:

- *Два человека подошли к реке с разных сторон. Тогда один со стороны лодочника переправился на противоположную сторону, а другой с противоположной стороны переправился к лодочнику. Ведь в условии задачи не говорится, что они подошли с одного берега.*
- *Один переправился на противоположный берег, сделал свои дела. И через некоторое время вернулся обратно. Потом выполнил ту же процедуру и второй путник. В итоге лодка вернулась к лодочнику.*

Данную задачу можно сравнить с любой конфликтной ситуацией. Мы идем на конфликт тогда, когда не видим верных решений. Между тем, чтобы решить задачу, необходимо внимательно проанализировать её условия и тогда

рациональные решения обязательно будут. Например, в условиях задачи не были ограничены параметры времени, пространства (ширины реки), других вариантов преодоления реки без лодки одним из путешественников.

К лодочнику вообще могли подойти двое: человек и собака. Человек высказал просьбу словами, а собака погавкала. И тогда ограничения лодочника, выраженные требованием, чтобы в лодке ехали не более двух человек, собаку никак не касается. Задача решается легко. Задача имеет множество решений, как и любая конфликтная ситуация.)

Жюри оценивает ответы игроков.

Задача 5. «Чужая Страна – потемки»

Ситуация: Вы с друзьями находитесь на отдыхе в одно из стран, где проходит местный религиозный праздник. Экскурсовод рассказал вам, что во время праздника нельзя публично есть и пить, это запрещено законом. Один из туристов начинает громко возмущаться странным законом.

Предложите допустимые выходы из ситуации.

Жюри оценивает ответы игроков.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КРЕАТИВ -БОЯ

Выступление жюри.

НАГРЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

- лучшая команда (всем членам команды-сертификаты победителей)
- лучший капитан
- лучший спикер

Познание – это процесс деятельности человека, основным содержанием которой является отражение объективной реальности в его сознании, а результатом — получение нового знания об окружающем мире. Познание – это процесс получения знаний об окружающем мире и о самом себе / <http://psyh.info/>

Самопознание — это изучение личностью собственных психических и физических особенностей, осмысление самого себя. Оно начинается в младенчестве и продолжается всю жизнь. Знание о себе формируется постепенно по мере познания внешнего мира и самого себя / <https://ru.wikipedia.org/wiki/>

Самоанализ – это анализ самого себя, который включает в себя фиксацию различных состояний объекта наблюдения и поиск причинно-следственных связей между ними и стимулами внешней среды, которые действуют стихийно или направленно. При самоанализе объект и субъект наблюдения совпадают / <https://avisi.ru/samoanaliz-eto-chto-takoe-pyat-prichin-nachat-analiz-samogo-sebya.html/>

Самосознание – это некая установка человека на отношение к самому себе, осознание себя, своего места, интересов, переживаний, поведения и другого. Это не данность, а результат развития. Источник развития самосознания – обобщение знаний человека о других людях, сравнение их опыта со своим (жизненным, профессиональным, любовным). Чем больше развивается самосознание, тем больше человеку открывается его внутренний мир / <https://psychologist.tips/804-samosoznanie-chto-eto-v-psihologii-ego-struktura-i-funktsii.html/>

Я-концепция – это обобщенное представление о самом себе, система установок относительно собственной личности / <https://students-library.com/>

Самооценка в психологии рассматривается как комплекс представлений человека о себе самом, которые сформировались на основе сравнения себя с окружающими. Эти представления играют важную роль в формировании образа собственного «Я» или Я-концепции / <https://psychologist.tips/1740-samoosenka-chto-eto-takoe-ponyatie-struktura-vidy-i-urovni-korreksiya-samoosenki.html/>

1. Агапов В.С. Становление Я-концепции в управленческой деятельности руководителей: дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.05, 19.00.13 М.1999. – 495 с.
2. Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания. М.: Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. - 384 с.
3. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986.
4. Бороздина Л.В. Что такое самооценка // Психологический журнал. 1992. № 4. С. 99-100.
5. Гин А.А., Андржеевская И.Ю. 150 творческих задач о том, что нас окружает: учеб.-методич. пособие. Изд. 2-е, перераб. М.: ВИТА-ПРЕСС, 2010. Изд. 3-е, 2012.
6. Гин А.А., Андржеевская И.Ю. Как не стать добычей: Серия «Библиотека Мир 2.0». М.: ВИТА-ПРЕСС, 2012.
7. Гин А.А., Кудрявцев А.В., Бубенцов В.Ю., Серединский А. Теория решения изобретательских задач: учебное пособие I уровня: Учеб.-метод. Пособие. М.: ВИТА-ПРЕСС, 2012. Изд. 2-е.
8. Гин А. А. Приёмы педагогической техники: Свобода выбора. Открытость. Деятельность. Обратная связь. Идеальность: пособие для учителей. 9-е изд. – М.: ВИТА-ПРЕСС, 2009.
9. Гин А., Баркан М. Фактор успеха: учим нестандартно мыслить. – М.: ВИТА-ПРЕСС, 2016.
10. Джемс У. Психология /Под ред. Л.А. Петровской. – М.: Педагогика, 1991. – 368 с.
11. Кон И.С. Проблема «Я» в психологии //Психология самосознания. Хрестоматия по социальной психологии личности /Под ред. Д.Я. Райгородского. Самара: «БАХРАХ-М», 2007. С.45-96.
12. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. М.: Изд-во МГУ. 1972. 576 с.
13. Липкина А.И. Самооценка школьника. – М.: Знания, 1976. – 64 с.
14. Мухина В.С. Возрастная психология. М.: «Академия» - 432с.
15. Мухина В.С. Особенности развития ребёнка лишённого родительского попечительства. Дети с отклоняющимся поведением: сб. науч. трудов; под общей ред.- М.: Прометей, 1989.-228 с.
16. Прихожан А.М. Толстых Н.Н. Психология сиротства - СПб.: Питер, 2005 – 400 с.
17. Фрейд З. Психология бессознательного М.: Просвещение, 1990 - 448 с.

18. Фельдштейн Д.И. Социальное развитие в пространстве-времени Детства - М.: Московский психолого-социальный институт ООО «Флинта», 1997.- 262 с.
19. Чеснокова И.И. Проблемы самосознания в психологии. – М.: Наука, 1977. – 144 с.

Интернет ресурсы

- https://samopoznanie.ru/project/chelovek_epohi_samopoznaniya_-_kto_eto/#ixzz5eBuAhYez
- <https://womanadvice.ru>
- <https://samopoznanie.ru/schools/samopoznanie/>
- <https://samopoznanie.ru/schools/samopoznanie/#ixzz5fnC4kOzU>
- <https://foilural.ru/samopoznanie-ru>
- <https://obu4ayka.ru/stati/samopoznanie-psihologiya.html>
- <http://foilural.ru/samopoznanie-ru>
- <https://mysihologiya.ru/samorazvitie/protsess-samopoznaniya-eto-sposob-poznakomitsya-s-soboj>
- https://samopoznanie.ru/project/chelovek_epohi_samopoznaniya_-_kto_eto/#ixzz5eBuAhYez