

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ХАБАРОВСКОГО КРАЯ**

Краевое государственное автономное нетиповое образовательное учреждение

"Хабаровский центр развития психологии и детства "Психология"

<https://psylogia.ru/>

Славкина О.К.

Контактное лицо: Славкина Ольга Константиновна

ЛАБОРАТОРИЯ ПРОФИЛАКТИКИ СОЦИАЛЬНЫХ РИСКОВ

Программа
"Секреты моего успеха"

Авторы:

Славкина О.К., педагог-психолог КГАНОУ "Психология";

Рецензент: Калугина Н.А., д-р. пед. наук., профессор кафедры теории и методики педагогического и дефектологического образования, ФГБОУ ВО "Тихоокеанский государственный университет" Минобрнауки России

Секреты моего успеха. – О.К. Славкина, Тюляева О.А., Поздеева К.А., О.О. Олифер, И Д.В./ КГАНОУ "Психология". – Хабаровск, – 2020. – 123 с.

Программа "Секреты моего успеха" может быть использована для проведения социально-просветительских занятий с учащимися 6 – 9 классов и их родителями (законными представителями) с целью развития коммуникативных навыков, стрессоустойчивости и повышения уровня учебной мотивации.

Программа "Секреты моего успеха" разработана в рамках реализации мероприятий, предусмотренных государственной программой Хабаровского края "Обеспечение общественной безопасности и противодействие преступности в Хабаровском крае" (Постановление правительства Хабаровского края от 31 декабря 2013 года № 482-пр), и призвана обеспечить педагогов необходимым материалом для проведения социально-просветительских занятий с обучающимися.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	4
2.	Занятие №1 "Жизнь без сожалений".....	10
3.	Занятие №2 –"На пути к цели".....	18
4.	Занятие №3 "Моя профессия".....	26
5.	Занятие №4 – "Я и МЫ".....	33
6.	Занятие №5 "Конфликты в нашей жизни".....	40
7.	Занятие №6 "Быть вместе и быть одному".....	47
8.	Занятие № 7 "Экзамен. Инструкция по применению".....	54
9.	Тренинговое занятие для родителей "Работа над ошибками".....	65
10.	Список литературы.....	81
11.	Приложение 1.....	83
12.	Приложение 2.....	89
13.	Приложение 3.....	90
14.	Приложение 4.....	93
15.	Приложение 5.....	95
16.	Приложение 6.....	98
17.	Приложение 7.....	99
18.	Приложение 8.....	100
19.	Приложение 9.....	101
20.	Приложение 10.....	107
21.	Приложение 11.....	108
22.	Приложение 12.....	109
23.	Приложение 13.....	110
24.	Приложение 14.....	111
25.	Приложение 15.....	112
26.	Приложение 16.....	113
27.	Приложение 17.....	114
28.	Приложение 18.....	116
29.	Приложение 19.....	117
30.	Приложение 20.....	118
31.	Приложение 21.....	119
32.	Приложение 22.....	120
33.	Приложение 23.....	121
34.	Приложение 24.....	122
35.	Приложение 25.....	124

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учение, лишённое всякого интереса и взятое только силой принуждения, убивает в ученике охоту к овладению знаниями. Приохотить ребенка к учению гораздо более достойная задача, чем приневолить.

К.Д. Ушинский

Изменения в современном мире затрагивают самые разные сферы человеческой жизни. Современные дети и подростки погружены в новую реальность, часто сильно отличающуюся от той, которая была близка и понятна их родителям и педагогам. Меняется социальная ситуация развития, появляются новые источники знаний и передачи опыта, инструменты общения делают необязательными реальные встречи и позволяют людям учиться и работать, не выходя из дома. Различия эпох отцов и детей существенны. Но, несмотря на них, дети и подростки имеют те же глубинные психологические потребности, что и дети 20-30 лет назад – потребность в понимании, в уважении, в любви и принятии. Исследования в различных областях нейронауки позволили увидеть взаимосвязь между уровнем социальной успешности человека и качеством его эмоциональной привязанности к значимым взрослым на самом раннем этапе своего развития (Мюррей, 1992; Купер и Мюррей, 1998; Доусон и др., 1992) [4]. Взросление позволяет этой эмоциональной связи становиться глубже и делает возможными отношения человека с другими людьми. В этой связи особую значимость приобретает роль школьного образования как места, где ребенок может развивать и укреплять свою личность, осваивая новые отношения и социальные роли. К моменту начала школьной жизни дети не всегда имеют необходимый запас внутренних сил, чтобы справляться с теми вызовами и требованиями, которые предлагает им новая среда. Неспособность соответствовать этим требованиям создает благодатную почву для фрустрации и конфликтов, решение которых будет определять историю взаимоотношений ребенка и окружающего его социума.

Особенно важным с этой точки зрения является подростковый возраст как наиболее интенсивный по внутренним и внешним изменениям период развития. Приобретаемый подростком опыт успешного или неуспешного взаимодействия со своим окружением служит основанием для усвоения разных по конструктивности способов решения конфликтных ситуаций.

В связи с этим **актуально проведение** воспитательной работы с обучающимися, которая будет направлена на снижение стресса, профилактику конфликтов и социально нежелательных проявлений среди несовершеннолетних.

Созданная профилактическая психолого-педагогическая программа "**Секрет моего успеха**" (далее – Программа) разработана в рамках реализации мероприятий, предусмотренных государственной программой Хабаровского края "Обеспечение общественной безопасности и противодействие преступности в Хабаровском крае" (Постановление правительства Хабаровского края от 31 декабря 2013 года № 482-пр) и призвана обеспечить педагогов необходимым материалом для проведения социально-просветительских занятий с учащимися среднего звена общеобразовательного учреждения по созданию благоприятных условий образовательной среды и предупреждению психологических трудностей в развитии и социальной адаптации обучающихся.

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Цель программы: развитие у подростков эффективных стратегий совладания со стрессом во время учебного процесса.

Задачи:

1) способствовать развитию представлений учащихся о ценности и уникальности собственной жизни и своих возможностях.

2) информировать подростков о правилах эффективного планирования и постановки целей.

3) способствовать развитию представлений участников об их профессиональной ориентации.

4) создать условия для развития коммуникативных способностей учащихся.

5) познакомить участников с техниками эффективной коммуникации.

6) способствовать формированию навыков конструктивного решения конфликтных ситуаций у старшеклассников.

7) познакомить участников с техниками психологической саморегуляции при подготовке к экзаменам.

Целевые группы участников Программы: нормотипичные подростки 6 – 9 классов с нормативным кризисом взросления.

Новизна программы: использование блоков практических упражнений для усвоения информации о правилах эффективной коммуникации и способах совладания со стрессом.

Педагогическая целесообразность: обучение подростков эффективным навыкам преодоления конфликтных ситуаций и способам саморегуляции может способствовать улучшению эмоционального климата в общеобразовательных организациях и сокращению случаев агрессивного и рискованного поведения обучающихся. Программа будет полезна для проведения социально-просветительских занятий с учениками 6 – 9 классов по развитию у подростков эффективных стратегий совладания со стрессом во время учебного процесса, формированию коммуникативных навыков и способностей эффективно разрешать конфликтные ситуации, а также для повышения мотивации к учебной деятельности.

Организация групповых занятий Программы: 7 занятий по 90 минут и 120 минут, 1 тренинговое занятие с родителями 180 минут. Рекомендуется проводить занятия с частотой 1 раз в неделю. Тренинговое занятие с родителями целесообразно проводить в начале реализации Программы.

Так как ведущей деятельностью подросткового возраста является интимно-личностное общение со сверстниками, все занятия Программы содержат тренинговый компонент с упражнениями на командообразование, развитие коммуникабельности и навыков решения конфликтов.

Важная роль отводится участию в программе родителей обучающихся, для которых был разработан трехчасовой тренинг "Работа над ошибками". Опыт реализации тренинга показал большую практическую значимость получаемых родителями знаний о способах поведения в конфликтных ситуациях и гармонизации отношений с ребенком-подростком.

При проведении и подготовке мероприятий Программы рекомендуется консультационная поддержка педагога-психолога образовательной организации.

Основные принципы Программы:

1) **Принцип гуманистической направленности** предполагает создание эмоционально безопасных условий на занятиях Программы, а также уважение к индивидуальным особенностям и потребностям каждого участника.

2) **Принцип активности** побуждает специалиста не ждать возникновения проблемных ситуаций и создавать информационные поводы для освоения участниками необходимых знаний по преодолению конфликтных ситуаций, повышению уровня учебной мотивации и стрессоустойчивости участников.

3) **Принцип обеспечения безопасности информации** предполагает организацию безопасного и конфиденциального хранения, передачи и использования персональных данных участников Программы.

4) **Принцип понятийной простоты и ясности** ориентирован на учет реальных возможностей понимания и осмысления преподносимого материала участниками Программы.

5) **Принцип научности** требует, чтобы предлагаемый материал занятий отвечал современным достижениям психологической науки. Упрощение сложных научных положений не должно приводить к искажению их научной сущности.

6) **Принцип систематичности и последовательности** предполагает логическую последовательность и связь между поднимаемыми на занятиях темами. Необходимо, чтобы участники могли связать полученные знания со своим личным опытом и наблюдениями.

7) **Принцип связи теории и практики** предполагает практическое овладение участниками Программы навыками поведения в конфликтных ситуациях со сверстниками и способами совладания со стрессом во время учебной деятельности.

Ожидаемые личностные результаты освоения Программы обучающимися: расширение представлений о собственных профессиональных и личных возможностях, развитие коммуникативных способностей, овладение стратегиями поведения в конфликтных ситуациях, развитие саморефлексии и позитивной "Я-концепции", повышение школьной мотивации.

Ожидаемые предметные результаты Программы для учащихся: развитие представлений о существующих профессиях, овладение навыками ненасильственного общения ("я – высказывания", "активное слушание"), развитие навыков планирования и постановки целей, освоение дыхательных техник "успокаивающего" и "мобилизующего" дыхания, развитие представлений о профессиональном самоопределении.

Ожидаемые метапредметные результаты Программы для учащихся: развитие позитивного отношения к себе, развитие навыков сотрудничества и работы в команде, повышение чувства ответственности за свою жизнь.

Ожидаемый результат реализации Программы для родителей или законных представителей учащихся: повышение уровня осведомленности родителей и законных представителей по вопросам учебной мотивации подростков и способам преодоления конфликтов в детско-родительских отношениях.

Форма аттестации: контроль полученных знаний и навыков учащихся осуществляется через анкетирование (модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н.Г. Лускановой) в начале (промежуточная аттестация) и в конце Программы (итоговая аттестация).

Условия реализации Программы:

1. Материально-технические условия:

– помещение для занятий с возможностью расстановки стульев по кругу;

- информационно-технические средства и технологии (персональный компьютер, проектор, экран для проектора, аудиоколонки);
- магнитно-маркерная доска или флипчарт со сменным блоком, маркеры;
- стулья по количеству участников;
- шариковые ручки по количеству участников;
- листы А4 по количеству участников.

2. Информационные условия реализации программы: методическая литература по образовательной и воспитательной работе, цифровые образовательные ресурсы – презентации, видеоролики.

3. Кадровые условия:

Реализация Программы может быть реализована педагогами, классными руководителями, социальными педагогами и педагогами-психологами, а также психологами и другими специалистами, работающими с кровными и приемными семьями по вопросам профориентации и профилактики девиантных форм поведения среди подростков.

В целях соблюдения прав участников Программы, в ходе её реализации предусмотрено подписание согласий на участие в занятиях подростков, не достигших 15 лет (законными представителями несовершеннолетних) и согласий на обработку персональных данных участников.

Внутренний контроль за качеством реализации Программы осуществляется с помощью проведения итоговой рефлексии на каждом занятии и сбора анкет обратной связи по завершению Программы.

Этапы реализации Программы:

1 этап – подготовительный. Включение Программы в план общешкольных мероприятий, подготовка необходимых раздаточных материалов и слайдовых презентаций к занятиям, определение помещения с мультимедийным оборудованием, взаимодействие со специалистами образовательной организации по вопросам реализации Программы.

2 этап – организационный. Информирование учеников 6 – 9 классов и их родителей/законных представителей о реализации Программы.

3 этап – практический. Реализация и корректировка содержания занятий Программы, осуществление мониторинга и подведение итогов.

4 этап – заключительный. Осуществление мониторинга, подведение итогов Программы, психолого-педагогическая поддержка участников, оказание консультативной помощи.

Структура групповых занятий:

1) Приветствие. Предполагает создание благоприятной рабочей атмосферы и выработку правил участия в занятиях.

2) Погружение в тему. Предполагает постановку актуального вопроса по теме занятия и актуализацию материала предшествующей встречи.

3) Информационный блок. На данном этапе осуществляется обсуждение темы занятия в формате беседы, мини-лекции, а также через демонстрацию мультимедийных презентаций и видеоматериалов.

4) Практическая часть. Предполагает отработку необходимых навыков, согласно теме занятия. В качестве закрепления полученных знаний на данном этапе используются ролевые и командные игры, упражнения на выработку определенных навыков взаимодействия.

5) Пятый этап – выводы и обратная связь. Предполагает подведение итогов занятия и получение обратной связи от участников.

Апробация программы осуществлялась на базе КГАНОУ "Хабаровский центр развития психологии и детства "Психология" в рамках проведения тренинговых площадок для подростков. Всего в апробации приняло участие 30 нормотипичных подростка от 11 до 15 лет: 16 девочек и 14 мальчиков.

Девочки		Мальчики	
11 лет – 1	12 лет – 5	11 лет – 5	12 лет – 2
13 лет – 6	14 лет – 1	13 лет – 3	14 лет – 3
15 лет – 2		15 лет – 1	

Качественные наблюдения позволили отметить улучшение коммуникативных навыков у большинства участников, снижение уровня тревожности и агрессивности. Проведение анкетирования на определение уровня школьной мотивации по методике Н.Г. Лускановой в начале и в конце Программы показало положительную динамику в сторону повышения мотивации. Среднее значение уровня мотивации по выборке до проведения Программы составляет 14,1, в конце Программы – 19,5. Обе выборки подчиняются закону нормального распределения, проверенному по критерию Шапиро-Уилка: уровень значимости по шкале "До" составляет 0,57, по шкале "После" – 0,055 при количестве наблюдений $n=30$. Анализ сравнения средних по Т-критерию Стьюдента парных выборок показал уровень значимости составляющий $p=0,00$, что говорит о том, что результаты по выборке "До" статистически отличаются от результатов по выборке "После".

Таким образом, проведение программы "Секреты моего успеха" может способствовать развитию у подростков эффективных стратегий совладания со стрессом во время учебного процесса и развитию у них коммуникативных навыков разрешения конфликтных ситуаций, что отражается на уровне школьной мотивации.

Среди **факторов, способных оказать влияние на результаты Программы**, нам удалось отметить:

1. доброжелательный стиль взаимодействия ведущих с участниками Программы, эмпатическая вовлеченность взрослых в переживания подростков, возможные в ходе прохождения Программы и обсуждения выполнения ими упражнений;
2. индивидуальный подход к разрешению возникающих трудностей участников, обсуждение с ними конфликтных моментов и помощь в их конструктивном разрешении;
3. гибкий подход к структуре занятий, возможность смены вида деятельности для участников при наблюдаемом у них снижении активности;
4. расположение стульев в помещении по кругу и включение самих ведущих в общий круг общения (создание атмосферы доверительности);
5. принятие и обсуждение правил поведения на занятиях, обращение к принятым договоренностям в ходе проведения Программы;
6. создание условий для уважительного диалога – обсуждение эмоций и впечатлений после каждого занятия, уважительное отношение к обратной связи участников;
7. самораскрытие ведущих в некоторых вопросах, обсуждаемых на занятиях Программы (выбор профессии, способы самомотивации, опыт преодоления трудностей и т.д.), рефлексия ведущих по завершению каждого занятия (какие чувства испытывали в ходе занятия и в связи с чем).

Ограничения применения программы могут быть связаны с продолжительностью занятий (2 – 2, 5 академических часа, 4 академических часа для занятия с родителями). Данное ограничение может быть преодолимо путём разделения занятий на фрагменты с последующим их использованием в рамках классных часов, факультативов и родительских собраний.

Рекомендации по дальнейшему применению Программы. При апробации программы была отмечена недостаточная вариативность сменяемых видов деятельности, что может быть основанием для рекомендаций по дополнению занятий подвижными играми и тренинговыми упражнениями. Так, например, при последующем проведении занятия "Жизнь без сожалений" на завершающем этапе встречи была проведена игра "Аукцион ценностей "На что потратить жизнь", мини-лекция "Счастье без границ" была дополнена мозговым штурмом, предполагающим самостоятельный поиск примеров людей, достигших успеха, не смотря на имеющиеся ограничения.

Тематическое планирование

п/п	Тема занятия	Количество занятий	Количество часов	Из них	
				Теория (минут)	Практика (упражнения)
1.	"Жизнь без сожалений"	1	2 академических часа	20 минут	70 минут
2.	"На пути к цели"	1	2 академических часа	20 минут	70 минут
3.	"Моя профессия"	1	2 академических часа	20 минут	70 минут
4.	"Я и Мы"	1	2, 5 академических часа	25 минут	95 минут
5.	"Конфликты в нашей жизни"	1	2 академических часа	30 минут	60 минут
6.	"Быть с другими/быть с собой".	1	2, 5 академических часа	25 минут	95 минут
7.	"Экзамен. Инструкция по применению".	1	2, 5 академических часа	30 минут	90 минут
8.	Тренинговое занятие для родителей "Работа над ошибками".	1	4 академических часа	30 минут	150 минут
Всего по курсу		8	15 ч.		

Занятие №1. "Жизнь без сожалений".

Цель: развитие представлений учащихся о ценности и уникальности собственной жизни и своих возможностях.

Задачи:

- познакомить участников с понятиями "смысл жизни",
- создать условия для развития рефлексии и самонаблюдения,
- способствовать формированию стрессоустойчивости и позитивного отношения к преодолению трудностей.

Оборудование и материалы: ручки и листы формата А5 по количеству участников, мешок для мусора, листы А4 с изображением правил тренинга (Приложение 1), магниты для магнитно-маркерной доски, бланк анкеты №1 – модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н.Г. Лускановой (Приложение 2), шариковые ручки – по количеству участников, мультимедиа (ПК, аудиоколонки, экран для проектора, проектор), отрывок из к/ф "В погоне за счастьем" https://www.youtube.com/watch?v=_6vvcy_d7xg, две коробочки с табличками "Возможности" и "Ограничения", карточки для коробки "Возможности", для коробки "Ограничения" и карточки-мечты (Приложение 3), презентация "Успешные, но не совершенные" (Приложение 4), анкета №2 "Мое призвание" (Приложение 5), визитные карточки телефона доверия (Приложение 6).

План занятия:

- 1. Приветствие. Знакомство (15 минут).**
 - Упражнение "Алфавит".
 - Упражнение "Выгони козу".
 - Выработка правил тренинга.
- 2. Погружение в тему(15 минут).**
 - Заполнение анкеты.
 - Беседа "Рейтинг сожалений".
- 3. Информационный блок (10 минут).**
 - Просмотр отрывка из к/ф "В погоне за счастьем".
- 4. Практическая часть (40 минут).**
 - Игра "Мечты, возможности и ограничения".
 - Мини-лекция "Счастье без границ".
 - Заполнение анкеты "Мое призвание".
- 5. Выводы и обратная связь (10 минут).**

Продолжительность: 90 мин.

Ход занятия.

1. Приветствие. Знакомство (15 мин.)

Цель: установление контакта с аудиторией.

Ведущий обращается к участникам: "Здравствуйтесь, ребята! Рады вас видеть на нашем занятии. Наверняка, многие из вас уже сейчас задумываются о том, каким будет ваше будущее, кем вы хотите стать, удастся ли воплотить свои мечты в реальность.... Так же, как и вы, когда-то мы тоже находились в самом начале своего пути и задавались

этими вопросами. Как гласит китайская мудрость: "Хочешь узнать дорогу – спроси тех, кто ходил по ней". Мы разработали серию занятий, которая сможет стать проводником для каждого из вас по пути поиска призвания. Но только от вас зависит, каким будет результат. Ведь как говорится еще в одной известной поговорке, "дорогу осилит идущий".

И так как мы пока с вами мало знакомы, предлагаем начать именно со знакомства. В этом нам поможет игра "Алфавит".

- **Упражнение "Алфавит".**

Цель: снятие эмоционального напряжения, создание позитивной атмосферы.

Ход упражнения. Ведущий просит всех участников встать в одну линию в соответствии с алфавитным порядком (за основу берутся имена, а не фамилии). Затем ребята по очереди произносят свои имена, проверяя тем самым верность построения.

- **Упражнение "Выгони козу".**

Цель: формирование позитивного настроения, развитие навыков саморегуляции.

Оборудование и материалы: ручки, листы бумаги А5, мешок для мусора.

Ведущий обращается к участникам: "Знаете, есть такой старый анекдот.

Как-то один пожилой человек жаловался своему другу на то, как тесно ему жить в маленькой хижине вместе со всем своим семейством...

– И теща, и дети, и мы с женой – все мучаемся от этой тесноты.

А друг ему отвечает:

– А ты заведи со своего двора козу и посели ее у себя в доме.

– Ты что, с ума сошел?! – возмутился человек. – Мне самому шагнуть некуда, а тут еще и коза будет!

– А ты попробуй!

– Ну, хорошо. – Пожилой человек согласился.

Через несколько дней он снова прибежал к своему другу с еще большим возмущением:

– Что ты мне посоветовал!.. Нам и без козы житья не было!.. А теперь совсем жизни не стало. Это животное постоянно все портит. В доме стоит невыносимая вонь. Мы постоянно ругаемся из-за этой козы!

– А теперь прогони козу. – Так же спокойно сказал ему друг.

Пожилой человек выгнал козу обратно во двор.

И когда снова увиделся со своим другом, радостно сообщил ему:

– Спасибо тебе за мудрый совет! Без козы жить нам стало гораздо лучше!

.....

Ведущий обращается к участникам: "У каждого из нас в жизни есть какие-то проблемы, неприятные мысли, которые не дают нам покоя. Я предлагаю сейчас каждому из вас избавиться от мешающей ему "козы" – хотя бы на время этого занятия. Возьмите листок бумаги и выпишите на него все, что вас сейчас беспокоит. Не волнуйтесь! Зачитывать или проверять ваши записи мы не будем".

После того, как все участники сделают записи на своих листах, ведущий продолжает:

"А теперь сомните листы со всеми вашими мысленными "козами" и выбросьте их в мусорную корзину". (Участники выбрасывают смятые листки в ведро.)

"Отлично! Теперь, когда никакие "козы" нам больше не мешают, давайте начнем..."

- **Выработка правил тренинга.**

Цель: принятие правил групповой работы.

Оборудование и материалы: правила участия (Приложение 1), магниты для магнитно-маркерной доски.

Ведущий обращается к участникам: "Если вы уже участвовали в подобных мероприятиях, то наверняка знаете, что тренинги, как и другие занятия, нуждаются в соблюдении определенных правил. Какие из них вы знаете?"

Участники предлагают свои варианты. По мере того, как озвучиваются соответствующие или близкие по смыслу правила, ведущий размещает их на доске, комментируя необходимость каждого из них.

1) Правило одного микрофона. Никому не нравится, когда его перебивают. Давайте будем уважать друг друга и давать возможность высказаться каждому.

2) "Я – высказывание". Это психологическая техника, которая предполагает, что мы говорим о себе и своих чувствах. Вместо того, чтобы говорить "Мы думаем...", или "Ты не прав", лучше говорить о своих мыслях и чувствах: "Я думаю... Я с тобой не согласен/не согласна...". Завершение "Я-высказывания" всегда сопровождается просьбой. Например: "Со мной так обращаться нельзя". Или "Выслушай, пожалуйста, мое мнение, как я выслушала твое".

3) Уважение друг к другу. Это правило логически вытекает из двух предыдущих. Как бы сильно мы не отличались друг от друга, каждый из нас уникален и неповторим. Важно относиться друг к другу с уважением – без оценок и осуждения. Если в ходе занятий вам будет неприятно поведение или отношение кого-то из участников, вы можете прибегнуть к правилу "Я-высказывания", сообщая о своих чувствах и желаниях.

4) Правило "Будь активным". Об этом мы говорили в самом начале – дорогу осилит идущий. Чем более активным и вовлеченным будет ваше участие, тем больше вы сможете взять для себя полезного.

5) Правило "50/50". Мы делим ответственность за эффективность занятий с вами поровну. Что-то из того, что будет происходить сегодня, будет зависеть от нас, но другая половина зависит от того, насколько активно вы примите участие и насколько вы будете готовы по-честному выполнять задания.

6) Правило "Стоп". Так как время наших занятий ограничено, правило "Стоп" позволит нам регулировать длительность выполнения упражнений. Также оно полезно в случаях, если Вы не готовы говорить о чем-то личном, или не готовы участвовать в выполнении какого-то упражнения.

Как мы видим, каждое из этих правил призвано помочь нам сделать занятие максимально комфортным для каждого из нас и полезным. Может быть, вы хотите добавить еще какие-то правила?

(Участники предлагают свои варианты).

Наши занятия будут отличаться от обычных уроков. Мы не ставим оценки и не ругаем за невыполненные домашние задания. Но очень радуемся, когда наши упражнения помогают Вам лучше понять себя и находят внутри Вас отклик.

2. Погружение в тему (15 минут).

• Заполнение анкеты.

Цель: выявление текущего уровня школьной мотивации.

Оборудование и материалы: бланк анкеты №1 – модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н.Г. Лускановой (Приложение 2), шариковые ручки – по количеству участников.

Ведущий обращается к участникам: "Для эффективного построения наших занятий мы предлагаем вам заполнить небольшую анкету. Анкеты анонимны и не

предполагают оценку кого-то из вас лично, но помогают узнать, насколько вам нравится учиться, то есть ваш уровень школьной мотивации. Постарайтесь отвечать максимально честно, так как ваши ответы помогут в дальнейшем оценить эффективность нашей программы занятий".

Интерпретация теста (для ведущего):

Установлено 5 основных уровней школьной мотивации:

- **5-й уровень. 25-30 баллов** (максимально высокий уровень школьной мотивации, учебной активности). Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Они очень четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания педагога.

- **4-й уровень. 20-24 балла** (хорошая школьная мотивация). Подобный показатель имеют учащиеся, успешно справляющиеся с учебной деятельностью. При ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жестких требований и норм. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

- **3-й уровень. 15-19 баллов** (внешняя мотивация) – положительное отношение к школе, но школа привлекает внеучебной деятельностью. Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, чтобы общаться с друзьями, с учителями. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, пенал, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает.

- **2-й уровень. 10-14 баллов** (низкая школьная мотивация). Эти дети посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в серьезной адаптации к школе.

- **1-й уровень. 1-9 баллов** (негативное отношение к школе, школьная дезадаптация). Такие дети испытывают серьезные трудности в обучении: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в ней для них невыносимо. В других случаях ученики могут проявлять агрессию, отказываться выполнять задания, следовать тем или иным нормам и правилам. Часто у подобных школьников отмечаются нервно-психические нарушения.

***Примечание:** для получения более достоверных результатов при прохождении теста в конце программы, результаты методики не зачитываются участникам.*

- **Беседа "Рейтинг сожалений".**

***Цель:** развитие мотивации участников к саморефлексии и получению знаний.*

***Оборудование и материалы:** флипчарт/магнитно-маркерная доска, маркеры.*

***Ведущий обращается к участникам:** "Скажите, есть ли среди вас, кто часто думает "Я ничего не хочу, мне все надоело..." (Ребята поднимают руки). На самом деле это довольно распространенное явление в нашем мире. Даже многие взрослые люди не всегда понимают, чего же они хотят в своей жизни. Как вы думаете, с чем это связано? (Варианты ответов от учащихся).*

За них все решали родители, они так и не нашли дело своей жизни, они не очень уверены в себе и боятся заявить о своих способностях миру... Действительно, это

довольно грустное явление. Человек, который живет не своей жизнью и работает на нелюбимой работе.

Вы сейчас находитесь в самом начале своего жизненного пути. И потому я призываю сейчас каждого из вас мысленно ответить на один маленький, но очень непростой вопрос: "Каким я хочу стать через 10 лет? Как я хочу прожить свою жизнь, чтобы, как говорил Н.А. Островский, не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы?"

Потому что тема нашей сегодняшней встречи – **"Жизнь без сожалений"**.

На этот вопрос каждому предстоит ответить самому себе. А вот другой вопрос, и я прошу на него ответить всех желающих. Как вы считаете, в чем главная цель жизни?

(Ответы участников записываются на доске/флипчарте под единым заголовком "Цель").

Думаю, вы согласитесь, что главной целью любого человека можно смело считать счастье. *(Ведущий объединяет все озвученные варианты ответов в круг и подписывает словом "счастье")*. Однако, к сожалению, не смотря на это стремление, мир наполняет множество несчастливых людей...

Одна из современных писательниц – Лариса Парфентьева, говорит в своем блоге о так называемых **Рейтингах Сожалений** [3].

Они составляются в ходе опросов пожилых людей (65-80 лет), понимающих, что большая часть их жизни уже позади. В ходе таких опросов им задавался один и тот же вопрос: "О чем вы сожалеете больше всего?"

"Если взглянуть на десятки таких рейтингов, составленных самыми разными источниками, то становится ясно, что все люди в конце жизни жалеют об одних и тех же вещах. Вот она — пятерка главных сожалений:

1. Работал на нелюбимой работе.
2. Проводил мало времени с дорогими и близкими людьми.
3. Мало путешествовал.
4. Неправильно питался.
5. Не следил за здоровьем/не занимался спортом.

Меня эта штука очень бодрит, потому что показывает простую вещь: если ничего не делать, в конце жизни я рискую стать участником такого рейтинга" [3].

3. Информационный блок (10 минут).

● Просмотр отрывка из к/ф "В погоне за счастьем".

Цель: формирование позитивных представлений о преодолении трудностей на пути к жизненным целям.

Оборудование и материалы: мультимедиа (ПК, аудио-колонки, экран для проектора, проектор), отрывок из к/ф "В погоне за счастьем"
https://www.youtube.com/watch?v=_bvvcy_d7xg

Ход проведения. Участники смотрят видео и отвечают на вопросы ведущего.

Это отрывок из фильма "В погоне за счастьем". Сюжет основан на реальных событиях из жизни Криса Гарднера – известного американского бизнесмена и оратора, который в самом начале своей карьеры был вынужден выживать в непростых условиях, оставшись с ребенком без постоянного места жительства и работы.

Воплощать свои мечты в реальность бывает очень непросто. Это и тяжелое материальное положение, и проблемы со здоровьем, и отсутствие поддержки.... Но каким бы ни было ваше положение, важно искать то, что будет вас поддерживать и вдохновлять. Быть может, вы тоже знаете фильмы, способные вдохновлять и

мотивировать на перемены в жизни? Какие мысли/идеи в них вас больше всего вдохновили?

4. Практическая часть (40 минут).

• Игра "Мечты, возможности и ограничения".

Цель: развитие гибких стратегий преодоления проблемных ситуаций, формирование эффективных моделей поведения.

Оборудование и материалы: две коробочки с табличками "Возможности" и "Ограничения", карточки для коробки "Возможности", для коробки "Ограничения" и карточки-мечты (Приложение 3).

Ход проведения. Ведущий раздает всем участникам карточки с названием возможной для кого-то мечты. Далее участники выбирают из двух коробок возможные ресурсы и ограничения. После того, как все участники достанут карточки, ведущий просит каждого представить, как он смог бы достичь своей такой мечты, имея выпавшие ему по игре возможности и ограничения.

По ходу обсуждения ведущий просит участников комментировать, чем может быть полезна для исполнения выбранной мечты какая-то возможность или ресурс, как предполагаемое ограничение может препятствовать ее исполнению. В результате у каждого участника должно появиться представление о том, как можно достичь мечты, имея заданные возможности и ограничения.

Пример: "Допустим, вам досталась мечта "Стать известным видеоблогером", а также ресурс – "находчивость, умение быстро принимать решения" и ограничение – "очень бедные родители". Опираясь на ресурс "умение принимать решения быстро и быть находчивым", человек с такими обстоятельствами может найти возможность подработки, чтобы откладывать деньги на приобретение мобильного телефона. Например, раздавать рекламные листовки, или убирать дворы и подъезды. С появлением мобильного телефона у человека также появляется возможность создания видео и уже готовые темы для ведения блога – "как стать видеоблогером, если у тебя нет ни мобильного, ни компьютера".

Вывод: "Как мы видим, не смотря на существующие ограничения, каждый из вас смог придумать выход для воплощения предполагаемой мечты. И хотя в реальности все бывает не так просто, наш мысленный эксперимент доказывает, что многое зависит от нас и наших усилий".

• Мини-лекция "Счастье без границ".

Цель: расширение представлений о способах обретения жизненного благополучия, развитие позитивного мышления.

Оборудование и материалы: мультимедиа, презентация "Успешные, но не совершенные" (Приложение 4).

Ход лекции. Ведущий демонстрирует слайды с фотографиями известных людей, рассказывая о тех ограничениях, которые были в их жизни (физические и интеллектуальные возможности, внешние данные, материальное состояние...) и тех успехах, которых им удалось достигнуть.

1) Нестандартная внешность.

Многие девушки особенно привязаны к этому компоненту успеха. В попытках получить признание, они меняют свою внешность. Стандарты красоты – пожалуй, самая непостоянная величина. И современный мир моды очень хорошо помогает избавиться от этого заблуждения. Идеальной красоты просто не существует в природе.

И то, что одни люди считают красивым, то для других может восприниматься как изъясн.

Вот лишь 2 из наиболее ярких примеров девушки, которая стала известной фотомоделью, не смотря на свои внешние особенности, которые для кого-то могут стать причиной комплексов и неуверенности в себе.

Украинскую модель Машу Тельную часто сравнивают с инопланетянкой и называют "славянским эльфом" или "харьковским чудом". Но в Европе она известна не иначе, как "новый эталон красоты". Как и многие девушки, Маша была очень не уверена в собственной красоте – ее невероятно большие голубые глаза и узкий подбородок привлекали много внимания к ее внешности. И не всегда это внимание было приятным. Все изменилось, когда Машу заметила на улице Харькова сотрудница одного модного агентства. После нескольких обложек для украинских журналов Мария отправилась в Париж для сотрудничества с известными домами моды. Она еще не супермодель, но ей уже пророчат будущее Наоми Кэмпбелл и Клаудии Шиффер.

Винни Харлоу, модель с редкой болезнью витилиго (нарушение пигментации кожи), прогремела на весь мир, сделав свой очень заметный недостаток достоинством и узнаваемой особенностью. Винни участвовала в шоу "Топ-модель по-американски", стала лицом испанской марки одежды и регулярно участвует в показах на Неделях моды в Канаде и США.

2) Ограниченные возможности здоровья

Ник Вуйчич. Австралийский проповедник, мотивационный оратор, благотворитель и писатель, родившийся без четырех конечностей вследствие редкого генетического заболевания, в результате которого родился без рук и ног. Вдохновляет людей своим примером видеть в жизни возможности, а не ограничения...

Среди наших соотечественников также немало людей, достигших своей мечты, вопреки физическим ограничениям.

И обычно нас удивляют успехи в тех областях и сферах жизни, которые предполагают наличие определенных ресурсов. Художнику – зрение. Спортсмену – полноценное физическое здоровье.

Николай Агарков – 54-летний художник и спортсмен, который подобно Нику Вуйчичу родился практически без рук и ног. Свое стремление к изобразительному творчеству он начал проявлять уже в 2 года. Несмотря на физические ограничения, ему удалось развить свой художественный талант настолько, что его работы стали пользоваться популярностью не только в родном городе – Волжском, но также и в Москве, а позже за границей – в Италии и Германии.

Помимо этого Николай увлекается спортом и является постоянным посетителем спортивного клуба, в котором обожает стрелять из пневматического оружия по мишеням, а несколько раз даже выигрывал всероссийские соревнования по шашкам. А еще Николай Агарков любит проводить свободное время с друзьями на рыбалке.

Цитата: "Я никогда не чувствовал себя каким-то ущербным. Ущербность — она в голове. Если человек глупый и злой, вот тогда его жалеть нужно, вот тогда он инвалид. А у меня все в порядке, вот только протезы для ног никак поменять на новые не могу".

3) Низкий уровень IQ

Есть предубеждение, что добиться успеха могут только люди с высоким уровнем логического интеллекта. И все же есть убедительные примеры, которые опровергают этот миф. Вот лишь несколько людей, добившихся успеха, не смотря на существующие

у них познавательные трудности. **Никита Паничев** стал первым в России человеком с синдромом Дауна, который получил престижную работу, не смотря на свой диагноз.

В настоящее время он работает поваром в "Кофемании", а также занимается в театре "Открытое искусство" у Оксаны Терещенко. Помимо этого он профессиональный столяр-краснодеревщик и художник по ткани. С недавнего времени Никита начал самостоятельно осваивать игру на гитаре. В планах – издание книги с рассказами собственного авторства, а также открыть свой собственный ресторан – "Белый лев".

Томас Эдисон. Великий изобретатель, который за свою жизнь придумал более 1000 изобретений, знакомых каждому из нас. В свои ранние годы он считался недоразвитым, потому что не мог читать до 12 лет. Позже парень признается, что он стал глухим после того, как засовывал себе детские игрушечные паровозики в уши.

Изначально он привлек к себе внимание всего света, изобретя фонограф, а затем – электрическую лампочку.

Кстати, чтобы изобрести её, Томасу понадобилось сделать более 10 000 попыток, к которым он относился не как к 10 000 ошибок, а как к 10 000 возможностям, приближающим его к цели. Телеграф – это тоже его изобретение. А потом он стал преуспевающим дельцом и успешным бизнесменом.

4) Низкое социальное положение

Многие известные люди добились успеха, не имея изначально тех материальных благ, которые пришли к ним в более зрелом возрасте.

Одним из ярких примером того, как люди могут возвыситься над обстоятельствами, является **Мухтар Гусенгаджиев** – человек из бедной семьи с восьмью неоконченными классами образования, который начинал свою карьеру, работая в коровнике.

В настоящее время он занесен в книгу рекордов Гиннеса, как самый гибкий человек планеты. А еще прославился тем, что был личным тренером Мадонны, Михаэля Шумахера, Дема Мур, Чака Норриса, Ван Дамма, выучил 7 языков и снялся в 30 фильмах.

Несмотря на то, что он не работает в коровнике, или на стройке уже лет 30, его продолжают спрашивать о том, как он вырвался из тех условий. Мухтар ответил: "Во время работы я всегда использовал те минуты, которые выпадали для передышки. Например, бросаю лопатой раствор или песок в тележку трактора, он отъезжает, чтобы, выгрузив, подъехать вновь. Вот в эти две-три минуты я либо садился в шпагат, либо прыгал с горки песка вниз, делая сальто, либо просто закидывал ногу и тянулся, а сам в это время читал книжку...Другие в это время стояли и курили. [...] Суть не в том, на какой работе ты работаешь — ужасной или не очень. Суть в том, как ты проводишь свободное время. Мои друзья, которые получают 30 тысяч в месяц, все время спрашивают меня, как мне так повезло, что сейчас один мой час стоит 10 000 рублей? В ответ я у них спрашиваю: "Когда мы с тобой на стройке работали, ты чем шел заниматься после работы?". Они смотрели телевизор, а я шел тренироваться. Я делал то, чего не делали они. В итоге я имею то, что не имею они".

Вывод: "Наши примеры хорошо помогают увидеть, что ограничения на пути к мечте часто находятся именно в нашей голове. И если посмотреть объективно, то изобретатели — это самые большие неудачники, которых только можно найти. Поэтому что любое изобретение невозможно без ряда предшествующих неудач и поражений. Важно то, как мы к ним относимся.

- **Заполнение анкеты "Мое призвание".**

Цель: развитие способности к самонаблюдению и рефлексии.

Оборудование и материалы: анкета №2 "Мое призвание" (Приложение 5).

Ход проведения. Участники заполняют первую страницу анкеты №1 "Мое призвание". Вторая и третья заполняются участниками в качестве домашнего задания.

5. Выводы и обратная связь.

Цель: получение обратной связи от участников по результатам занятия.

Ход упражнения: Ведущий предлагает участникам поделиться своими впечатлениями от занятия. В этом могут помочь следующие **вопросы:**

- Поделитесь, пожалуйста, вашими впечатлениями от сегодняшнего занятия.
- Что из того, чем мы занимались сегодня, вам запомнилось больше всего?
- Что понравилось, а что не очень понравилось? Почему?
- Какие мысли/идеи или примеры, что были сегодня, вас вдохновили?

В качестве домашнего задания ведущий предлагает участникам заполнить анкеты №2 (Приложение 5) и завести рабочую тетрадь для ведения записей по программе.

В конце встречи участникам раздаются визитки детского телефона доверия КГБУ ХЦППМС с предложением обращаться за помощью или советом в трудных, страшных или тяжелых ситуациях (Приложение 6).

Занятие № 2. "На пути к цели".

Цель: развитие у подростков навыков планирования и постановки целей.

Задачи:

- информировать подростков о принципах постановки целей,
- способствовать развитию навыков планирования и волевой саморегуляции.

Оборудование и материалы: листы цветной бумаги формата А8 по количеству участников (количество представленных цветов должно быть кратным 6), листы с изображением правил (Приложение 1), мультимедиа (ПК, проектор, экран), флипчарт/магнитно-маркерная доска, маркеры на водной основе, листы с изображением ромашки (Приложение 7), ножницы и ручки, листы флипчарта и маркеры – по количеству команд участников, визитные карточки телефона доверия (Приложение 6).

План занятия:

1. Приветствие (10 минут).

- Игра "Цветные пожелания".
- Мозговой штурм "Вспомнить все".
- Правила работы на тренинге.

2. Погружение в тему (15 минут).

- Чтение и обсуждение притчи "Обещанное богатство".
- Игра "Чудеса постановки цели".

3. Информационный блок (5 минут).

- Мини-лекция "На пути к цели".

4. Практическая часть (55 минут).

- Упражнение "Ромашка".

- Упражнение "Шаг за шагом".
 - Упражнение "Взгляд в будущее".
5. **Выводы и обратная связь (5 минут).**

Продолжительность: 90 мин.

Ход занятия.

1. Приветствие (10 минут).

- **Игра "Цветные пожелания".**

Цель: снятие эмоционального напряжения, создание позитивной атмосферы.

Оборудование и материалы: листочки цветной бумаги по количеству участников (количество представленных цветов должно быть кратным 6).

Ход игры. На стульях участников разложены листки цветной бумаги. Каждый из присутствующих показывает доставшийся ему цвет и говорит, что бы он пожелал всем окружающим, связанное с этим цветом. Например: "Я желаю вам синее море удовольствия. Я желаю вам поменьше черных мыслей". Лучше, чтобы пожелания не повторялись.

Комментарий: важно попросить участников сохранить полученные цветные карточки, т.к. в дальнейшем это позволит разделить класс на команды.

- **Мозговой штурм "Вспомнить все".**

Цель: актуализация знаний с предыдущего занятия.

Ведущий обращается к участникам: На прошлом занятии мы с вами поговорили о том, что значит жить без сожалений. Кто может вспомнить самые ценные мысли для себя из этой встречи? Поделитесь, пожалуйста, что удалось выяснить в ходе заполнения анкет? У всех ли получилось заполнить оставшиеся 2 листа? С какими трудностями вы столкнулись?

- **Правила работы на тренинге.**

Цель: актуализация принятых правил работы на занятиях.

Оборудование и материалы: листы с изображением правил, флипчарт/магнитно-маркерная доска, маркеры на водной основе.

Ход проведения. Ведущий просит участников вспомнить принятые на прошлом занятии правила. (По мере ответов участников, ведущий размещает названные правила на доске/флипчарте).

2. Погружение в тему (15 минут).

- **Чтение и обсуждение притчи "Обещанное богатство".**

Цель: развитие представлений о роли волевых усилий в жизни человека.

Ход обсуждения. Ведущий предлагает ребятам послушать одну древнюю притчу и подумать над ее смыслом. После прочтения притчи участникам предлагается ответить на вопросы для обсуждения.

Притча "Обещанное богатство".

Давным-давно жил китаец. Предсказали ему в детстве, что в 36 лет он станет очень богатым. Родители обрадовались, всем рассказали. Вся деревня радовалась, что у них такой богатый человек будет жить.

В его роду все садовниками были. Но он не захотел продолжать дело предков, впрочем, как и учиться чему-то другому. Зачем? И так богатым будет. Так и жил он в ожидании, на родительском иждивении. Потом умерли родители, денег не стало.

Продал он дом и сад. Стал жить в сарайчике на окраине деревни. Соседи из жалости подкармливали его. Прошло время. Исполнилось ему 36 лет, а богатства как не было, так и нет. И сочувствующих не осталось, кому такого лодыря жалко? Поплёлся он в лес, ягод поискать. Нет ягод. Пошёл назад и на обратном пути свалился в яму. Надо бы ему ступеньки выкопать, да лень. Сидел, сидел, пока его проходящие крестьяне не вытащили. Пришёл он к себе в сарайчик, лёг да умер.

Попал этот китаец на небеса и сразу к богам с претензией. Как же так? Обещано было! Где деньги? Все засуетились, забегали. Стали смотреть по книгам судеб. Действительно, всё сходится, в 36 лет выписано было китайцу богатство. Стали выяснять, что к чему. Вызвали хранителя золота. Он и говорит:

– Как же, как же. Богатство в наличии. Проблема с получателем. Когда срок пришёл богатство выдавать, стали мы его среди садовников искать. Искали, искали, да не нашли. По военному ведомству, по учёному, среди крестьян. Нет нигде. В родительский дом заглянули, нет его. Другие люди в доме живут. Гонцы местность обшарили, найти не могут. Наконец случайно обнаружили его в лесу. В яму на дороге богатство подбросили, надо было только стенку копнуть. Опять не получилось. Нашли его в сарайчике на лежанке, хотели ему богатство на голову высыпать, да убить да убить побоялись, слаб уж очень был. А тут он и сам помер.

Так и не получил китаец богатства.

Вопросы для обсуждения:

– Как вы поняли смысл притчи?

– Что помешало китайцу получить "обещанное богатство"? (Лень, вера в то, что все придет без усилий).

– Знаете ли вы примеры подобного поведения в реальной жизни?

Вывод: "Многие мечтают быть богатыми и успешными. И, подобно герою из этой притчи, надеются, что богатство найдет их само. Но если мы посмотрим на реальные истории успеха многих известных людей, то узнаем, что им пришлось немало потрудиться. Иногда сталкиваясь с неудачами и провалами. Иногда начиная все "с нуля". Но продолжая идти, продолжая делать шаги по направлению к самим себе и своему будущему и получая в итоге гораздо большее вознаграждение, нежели финансовый успех. Как вы думаете, о каком вознаграждении я говорю?

(О счастье и чувстве удовлетворения от самореализации).

Следующее упражнение поможет нам узнать об одном из главных качеств людей, достигших успеха".

● **Игра "Чудеса постановки цели" (по М. Кипнису).**

Цель: освоить навыки концентрации внимания, фокусировки на задаче, развить творческий подход к задаче и веру в свои силы.

Ход упражнения. Чтобы прийти к своей цели важно отказаться от стереотипного мышления и научиться мыслить творчески. Ведь творчество – это умение найти неизвестное в известном, готовность сменить ракурс, взглянуть на вещи под другим углом и не создавать ограничений там, где их попросту нет.

Хотите доказательств? Пожалуйста!

Пусть каждый займет в классе такое место, чтобы рядом с ним на расстоянии метра не было никаких помех. Нашли, готовы?

Поставьте ноги на ширину плеч. Ступни в ходе всего эксперимента не должны отрываться от пола. Вытяните перед собой на уровне плеч правую руку с поднятым

вверх большим пальцем. Не отрывая взгляда от пальца, отведите руку максимально вправо. Запомните, какой угол поворота вы сделали.

Спасибо! Теперь – второй этап. Закройте глаза и в уме как можно четче представьте себе картину, как будто вы выполняете то же самое упражнение, но смогли развернуться, следя за большим пальцем правой руки, на 360 градусов!

И, наконец, последний этап.

Повторите первый этап упражнения. Вновь ноги на ширине плеч, правая рука с поднятым вверх большим пальцем вытянута вперед на уровне плеч и поворачивается, сопровождаемая нашим взглядом, максимально вправо. Ноги при этом не отрываются от пола.

Оценили результат?

Как правило, вторая попытка превосходит первую на 15-20 %. Чудо?!

Нет, так наш мозг помог телу поверить в то, что оно способно на большее. Фантазия подстегнула реальность!

Вывод: "Как Вы думаете, в чем психологический смысл этого упражнения? (Ответы участников). Вера в свои силы и четкое представление результата – достигнутой цели – увеличивают наши шансы на успех.

3. Информационный блок (5 минут).

• Мини-лекция "На пути к цели".

Цель: формирование представлений о значимости постановки цели, развитие способности к самоанализу.

Ход лекции. Как Вы уже, наверно, догадались, наше занятие сегодня посвящено целям и тому, как мы можем учиться их достигать. Но для начала мне хочется узнать, а как вы понимаете само слово "цель"?

(Ответы записываются на доске – вокруг слова "цель").

Цель – это конкретное желание и намерение чего-то достичь. В "Словаре русского языка" С.И. Ожегова дается следующее определение цели: "это предмет стремления, то, что надо, желательно осуществить".

По прошлому занятию мы уже знаем, что стремиться можно к разному. И говорили о том, какие существуют препятствия на пути к нашим мечтам. Однако цель и мечта – это не одно и то же. Как думаете, чем они отличаются? (Ответы участников).

Мечта может так и остаться мечтой и никогда не воплотиться в реальность. Если не станет целью. Потому что цель – это мечта с подробным планом и сроками выполнения определенных действий. И если мечту можно сравнить с некоторым городом, в котором мы никогда не бывали, то цель – это карта, помогающая до этого города добраться.

Как вы думаете, от чего зависит то, какие цели мы выбираем? (Ответы участников). Чтобы окончательно ответить на этот вопрос нам необходимо выполнить одно простое упражнение, которое может быть вам знакомо. Попрошу тех из вас, кто знает, в чем заключается его смысл, не говорить об этом, пока не закончится упражнение.

4. Практическая часть (55 минут).

• Упражнение "Ромашка".

Цель: развитие ценностных ориентаций участников.

Оборудование и материалы: листы с изображением ромашки (Приложение 7), ножницы и ручки.

Ход упражнения.

1 этап. Участникам раздаются листы А4 с изображением ромашки. Каждому необходимо вырезать для себя цветок и написать в центре слово "Я". Далее подросткам предлагается подписать лепестки цветка, отвечая на вопросы (сколько лепестков – столько и ответов):

- "Без чего я не был бы я?"
- "Что мне особенно дорого, ценно и важно в жизни?"
- "Без чего я себя не представляю?"

Желательно, чтобы после прочтения вопросы были зафиксированы на доске/флипчарте для наглядности.

В течение 5 минут каждый участник записывает свои ответы на отдельных лепестках своей ромашки.

2 этап. Участникам предлагается представить ситуацию, если однажды придется от чего-то отказаться ради достижения мечты. Каждому по очереди необходимо аккуратно отрывать от своей ромашки по одному лепестку со словами: "На пути к цели порой приходится от чего-то отказываться. И если придется выбирать, я легко смогу обойтись без..." (Например, "без Интернета").

Каждый оторванный лепесток участники бросают перед собой на парту, пока у них не останется по 2-3 лепестка на ромашке.

Важно! Как показывает практика, подростки с легкостью и с некоторым сарказмом начинают отрывать лепестки. Ведущему необходимо указать на серьезность этого упражнения, просить участников внимательно слушать друг друга. Человек, который отрывает лепесток, должен быть в центре внимания. Ближе к концу упражнения, подростки сами становятся серьезными. Им все труднее и труднее отказываться от того, что они написали на лепестках. Ведущий должен настаивать, когда дойдет очередь до конкретного человека, чтобы тот обязательно оторвал лепесток.

3 этап. Вопросы для обсуждения:

- Каково вам было раз за разом, отрывая от ромашки лепестки, расставаться с тем, что для вас ценно?
- Что вы сейчас чувствуете?
- Как вам без всего того, что вам дорого?
- Как вы думаете, что за лепесточки были на ваших ромашках?
- Что же вам так не хотелось от себя отрывать?

Ведущий должен прислушаться к ответам участников, чтобы услышать ответ – "ценности".

Комментарий: Иногда подростки предлагают не отрывать лепестки от ромашки, а просто загибать их. Это значительно снижает психологический эффект упражнения. Подростки еще не в полной мере ощущают возможность потери того, что им дорого, или того, что они еще не совсем осознают как ценность (это относится в первую очередь к здоровью). Именно отрывая лепестки, участники моделируют ситуацию потери. Упражнение дает подросткам возможность пережить эти тяжелые эмоции в игре. И таким образом, учиться беречь и ценить в жизни то, что они могут потерять. Участники не только узнают, что для них ценно, но и расставляют ценности в порядке важности для себя.

Вывод: "Это упражнение помогает увидеть, что действительно является самым главным для вас в жизни на данный момент, какие ценности лежат в ее основе. Если вы старались выполнять это упражнение честно, то последние лепестки вашей ромашки – и

есть самые важные ориентиры в вашей жизни, то, на что вы опираетесь при планировании будущего. Как вам такой результат? (*Ответы участников*).

Конечно, ценности имеют свойство меняться с течением жизни. По мере того, как мы взрослеем, мы учимся иначе относиться к своему здоровью, к своей семье, к самим себе и своим талантам. И хотя упражнение с ромашкой – всего лишь игра, реальная жизнь часто предлагает нам сделать выбор. Хорошо, когда нам удается объединять наши ценности и не отказываться ни от одного, ни от другого. Например, быть хорошим учеником в школе, и при этом душой компании. Но очень часто нам приходится делать выбор. И от того, какой выбор мы сделаем, зависит порой и вся наша жизнь.

- **Упражнение "Шаг за шагом".**

Цель: развитие у подростков навыков командной работы в решении проблемных ситуаций; формирование навыков планирования.

Оборудование и материалы: листы флипчарта и маркеры – по количеству команд участников.

Ведущий обращается к участникам: "Не существует ни одной истории о крупном успехе, в которой отсутствовали бы цели. Однако есть люди, которые не имеют четкой цели. Почему? (*Ответы участников*).

Часто это связано с низкой самооценкой и отсутствием веры, что они смогут получить желаемое. Это, в свою очередь, еще больше ударяет по самооценке и рождает недовольство собой. Замкнутый круг. Однако и постановка слишком глобальных целей может рождать сильное разочарование в своих способностях. Например, стремление однажды купить Луну и создать на ней свой город. Подобную цель скорее можно назвать мечтой, которая помогает понять, что нас по-настоящему увлекает, что нами движет и приносит удовольствие. В случае с приобретением Луны можно предположить, что такой человек обладает деловой жилкой, стремится быть лидером и чувствовать свою значимость в обществе.... Тогда целью для него может стать, например, создание своей компании, или работа над каким-нибудь футуристическим проектом, связанным с освоением новых технологий. Хотя, кто знает, быть может, через 20 лет осуществление такой мечты тоже будет возможно. Главное соотносить наши мечты с реальностью – ведь от того, насколько наша деятельность будет нужна и полезна обществу, будет зависеть и сам успех наших усилий.

В японском языке существует слово "икигай", которое можно перевести как "то, ради чего хочется вставать по утрам". У каждого икигай свой. Но само наличие этой "причины вставать по утрам" помогает людям жить более наполненной и счастливой жизнью. Так, по результатам исследований медицинского факультета Университета Тохоку из города Сендай в Северной Японии, люди, которые обрели свой икигай, живут дольше других, у них более крепкое здоровье и больше удовлетворения от своей профессиональной и личной жизни.

И это вполне логично. Ведь когда мы находим то, ради чего нам хочется просыпаться по утрам, жизнь наполняется более приятными эмоциями и переживаниями. Нам становится легче следить за своим здоровьем и отказываться от вредных привычек, появляется больше энергии справляться с ежедневными трудностями. Если представить икигай в виде схемы, то выглядеть это будет следующим образом:

Ikigai

A JAPANESE CONCEPT MEANING "A REASON FOR BEING"

Японская концепция "Причина просыпаться по утрам" или "Смысл бытия"



Рис. 1. Диаграмма Венна от Марка Винна

Ведущий изображает схему на доске/флипчарте.

Получается, что "дело жизни", или "икигай", находится на пересечении 4 факторов: того, что мы любим, того, что нужно миру, того, за что нам готовы платить и того, что мы хорошо умеем.

Пользуясь этой схемой, можно детально рассматривать каждую мечту, помогая ей стать достижимой целью.

А для этого очень важно знать свои таланты и способности и уметь заботиться об их развитии; хорошо разбираться в том, какие профессии востребованы в обществе, и понимать, какая деятельность приносит вам удовлетворение.

И мне хочется спросить вас сейчас, исходя из того, что вы уже знаете о себе и своих способностях, какие цели кажутся вам наиболее привлекательными? Вы можете называть не только свои цели, но и предполагаемые цели ваших сверстников или друзей. Как вам кажется, какие цели было бы важно достичь?"

Варианты целей ведущий записывает на доске/флипчарте.

Например:

- Создать семью.
- Поступить во ВГИК (Всероссийский государственный институт кинематографии) и стать актером/режиссером.
- Создать свою музыкальную группу.
- Открыть свою мультипликационную студию.
- Стать телеведущим.
- Издать книгу собственного сочинения.

Путем голосования выбирается 6 самых интересных целей, после чего участники делятся на 6 команд (в соответствии с объединением по цветным карточкам из игры "цветные пожелания"). Далее каждая команда выбирает своего капитана, а он, в свою очередь определяет цель, с которой будет работать команда.

После описания конкретной цели каждая группа участников составляет этапы ее достижения. Их может быть несколько.

Например, команда выбрала для упражнения цель "стать актером". Достижение цели разбивается на этапы. Желательно, чтобы количество выделяемых этапов совпадало с количеством участников в группе. Например, этапы могут выглядеть так:

1. Где, как и когда я могу развивать свои актерские способности?
2. Как выбрать подходящий мне ВУЗ?
3. Что мне поможет подготовиться к поступлению? Какие способности/дисциплины мне нужно подтянуть? Какие вопросы решить?
4. Как подготовить свое окружение и семью к принятому мною решению?
5. Как организовать свою жизнь так, чтобы не отступить от намеченного пути при столкновении с трудностями? Кто или что будет поддерживать меня? Как я пойму, что моя цель достигнута?

Каждая подтема "получает свое лицо" – участника, который будет представлять данный этап достижения цели. Капитан команды может самостоятельно выбирать участников для каждого этапа. Когда каждый шаг движения к цели персонифицирован, участники команды размещаются в пространстве в соответствии с очередностью выбранных этапов. Так выстраивается своеобразная "дорога к цели".

Герой начинает с первого этапа. Он подходит к выбранному ассистенту и начинает обсуждать с ним все, что может помочь преодолеть с успехом этот этап. В нашем примере Герой и Лицо первого этапа обсуждают все варианты развития актерских способностей: организовать свой мини-театр, записаться в школу актерского мастерства, читать отрывки из любимых произведений и записывать их на Ютуб. Так или иначе, определившись с первым вопросом, наш Герой решает, где, как и когда он будет развивать свой талант.

На второй этап он приходит не один, а с Лицом первого этапа – товарищем, который уже частично знаком с проблемой, с подходом к ней, с ожиданиями Героя. Вместе они преодолевают и этот этап. В продвижении к цели на следующем этапе будут участвовать уже четыре человека: Герой, два помощника (ассистенты первого и второго этапов) и Лицо третьего этапа.

Каждая команда записывает выделенные этапы в виде пошагового плана действий. Время работы в группах – 15 минут.

По завершении каждая группа игроков представляет свой план достижения цели.

Вопросы для обсуждения:

- Насколько детальным получился Ваш план?
- Чей план достижения цели запомнился Вам больше всего?
- Какой из этих планов Вы бы хотели взять себе на вооружение?

5. Выводы и обратная связь (5 минут).

Цель: подведение итогов занятия, интеграция полученного опыта.

Вопросы для обсуждения:

- Поделитесь, пожалуйста, Вашими впечатлениями от нашей встречи сегодня?
- Что Вам особенно понравилось, запомнилось?
- Было ли что-то, чего на Ваш взгляд, не хватило?

Вывод: "Умение ставить перед собой цели – один из важнейших навыков в нашей жизни. И потому не жалейте своего времени и сил, чтобы прорабатывать свои планы будущего более тщательно и скрупулезно. Ведь не важно, как высоко вы сможете продвинуться по карьерной лестнице и каких высот достичь, если в какой-то момент осознаете, что приставили свою лестницу не к той стене.

Предлагаем вам небольшое домашнее задание по составлению индивидуального плана достижения своих главных целей. Опираясь на опыт сегодняшнего занятия, вы можете представить свой план в пространстве, записав необходимые вопросы для достижения целей на отдельных листочках. Напомним эти вопросы (вы также можете изменять их и добавлять свои):

1. Где, как и когда я могу развивать свои способности?
2. Как выбрать подходящий мне ВУЗ?
3. Что мне поможет подготовиться к поступлению? Какие способности/дисциплины мне нужно подтянуть? Какие вопросы решить?
4. Как подготовить свое окружение и семью к принятому мною решению?
5. Как организовать свою жизнь так, чтобы не отступить от намеченного пути при столкновении с трудностями?
6. Кто или что будет поддерживать меня?
7. Как я пойму, что моя цель достигнута?
8. Какое микро-действие для достижения этой цели я могу совершить уже сейчас? (что я могу сделать по своим силам уже сегодня, чтобы почувствовать движение по направлению к цели?)

Представьте, как лучше расположить в пространстве вашей комнаты записанные вопросы на листочках. А затем в порядке очередности пунктов плана вставляйте на каждый из них и попытайтесь ответить, какие шаги и действия вам потребуется сделать для достижения этих целей. Напомним, что вам по какой-то причине станет грустно/плохо или даже страшно, вы можете позвонить по телефону доверия: 8-800-2000-122 либо 30-70-92 (Приложение 6). Он работает 24 часа в сутки, чтобы каждый мог получить необходимые ему поддержку или совет".

Занятие №3. "Моя профессия".

Цель: развитие у подростков представлений о своем профессиональном самоопределении.

Задачи:

- познакомить участников с типами профессий,
- информировать подростков о составляющих профессионального самоопределения.

Оборудование и материалы: правила участия в занятиях (Приложение 1), непрозрачный тканевый мешок/коробка, магнитно-маркерная доска/листы флипчарта, маркеры, свисток/дудочка, парты (либо планшеты), бланки ответов ДДО по количеству участников (Приложение 9), шариковые ручки.

План занятия:

- 1. Приветствие (10 минут).**
 - Упражнение "Мешочек с вещами".
 - Мозговой штурм "Вспомнить все".
- 2. Погружение в тему (5 минут).**
 - Упражнение "Цепочка профессий"
- 3. Информационный блок (10 минут).**
 - Мини-лекция "Что такое профориентация?"
- 4. Практическая часть (55 минут).**

- Заполнение таблицы "Хочу-могу-надо".
 - Игра "Мир профессий".
 - Тестирование по "Дифференциально-диагностическому опроснику" Е. А. Климова.
 - Упражнение "День на работе".
 - Чтение и обсуждение притчи "Две половины жизни".
- 5. Выводы и обратная связь (10 минут).**

Продолжительность: 90 мин.

*Нет плохих профессий, но есть такие, которые мы уступаем другим.
Мигель Замакоис*

Ход занятия.

1. Приветствие (10 минут).

- **Упражнение "Мешочек с вещами".**

Цель: снять напряжение в начале встречи, самопрезентация участников.

Оборудование и материалы: непрозрачный тканевый мешок/коробка.

Ход упражнения. Ведущий предлагает каждому участнику положить в мешочек любую свою небольшую вещь. Во время презентации участник называет свое имя, а затем вытаскивает, не глядя, любой предмет из мешочка и озвучивает то, чем он схож с доставшимся ему предметом. А затем возвращает его владельцу.

- **Мозговой штурм "Вспомнить все".**

Цель: актуализация знаний предыдущего занятия.

Ведущий обращается к участникам: "На прошлом занятии мы с вами говорили о постановке целей. Поделитесь, насколько вам удалось приблизиться к пониманию собственных шагов по достижению цели? Какие микро-действия Вам удалось совершить?" (*Ответы участников*).

2. Погружение в тему (5 минут).

- **Упражнение "Цепочка профессий".**

Цель: расширение представлений участников о профессиях.

Ход упражнения. Ведущий называет профессию, по последней букве которой определяется начальная буква следующей профессии и т.д. по цепочке (например: рыбак – кинолог – геолог – грузчик – контролер – радиомеханик – кассир – рабочий...). Возможно выполнение заданий на доске, на листочках.

3. Информационный блок (10 минут).

- **Мини-лекция "Что такое профориентация?"**

Цель: развитие представлений участников о правилах выбора будущей профессии.

Ход лекции. Правильный выбор профессии делает нашу жизнь намного богаче. И речь идет не только о материальном достатке. Любимая работа позволяет раскрыться наиболее ярким сторонам нашей личности, делает нашу жизнь полнее, интереснее. Если человек выбрал свою профессию правильно, то:

- он может ходить на свою работу с удовольствием;
- он будет чувствовать свою реализованность как личности – ведь его труд и он сам значимы для общества;

– качество его работы будет высоким, а значит высоким будет и степень удовлетворенности результатами своего труда и самим человеком и других людей;

– у него появляется достаточно сил и веры в себя и в свое будущее.

Заниматься "не своим делом" очень тяжело:

– без любви к тому, что он делает, человек переутомляется, перенапрягается, считает каждую минуту до конца дня;

– притупляются его интеллектуальные способности, происходит снижение производительности труда, качества выпускаемой продукции или предоставляемых услуг;

– нелюбимая работа – один из факторов, увеличивающих число профессиональных заболеваний и травматизма.

Найти любимую работу, профессию – значит найти правильное соотношение между реальной жизненной ситуацией и вашими личными качествами.



Рис. 2. Модель профессионального выбора Е.А. Климова

Прежде всего, это значит иметь обоснованный профплан, в котором учтены интересы, склонности, способности, состояние здоровья и потребности общества в кадрах. Кратко эти аспекты можно обозначить формулой выбора профессии: "хочу", "могу", "надо". Давайте рассмотрим эти три аспекта.

Критерий "хочу" определяет наши интересы и склонности, которые имеют профессиональную направленность.

Интерес – это стремление человека к познанию, желание ознакомиться с каким-либо предметом, явлением, изучать его, читать о нем. Коротко: интерес – это "хочу знать". Значение интересов в жизни человека велико: они побуждают овладевать знаниями, расширяя кругозор, помогают преодолевать трудности, препятствия.

Об устойчивости интересов судят по способности человека преодолевать трудности на пути удовлетворения этих интересов. Проявляется интерес в положительной эмоциональной реакции и интеллектуальной познавательной активности. Эти два признака обязательны.

Глубокие и устойчивые интересы могут переходить в *склонности* – стремление заниматься определенной деятельностью. Коротко: склонности – "хочу делать".

Можно, например, с удовольствием смотреть спортивные соревнования, но не делать даже утренней зарядки. Это говорит о том, что интересы не перешли в склонности. Конечно, *профессию лучше выбирать в соответствии со своими устойчивыми интересами и склонностями*. И только в том случае, когда с интересами связаны жизненные планы, говорят о профессиональных интересах.

Интересы и склонности проявляются только в деятельности. Поэтому не ждите, когда проявится интерес, а активнее включайтесь в разнообразную деятельность. Только так можно выявить и сформировать интересы и склонности. Если проанализировать вашу учебную, внеклассную, внешкольную деятельность, то можно выделить склонности в соответствии с пятью типами профессий:

- склонность к работе с людьми;
- склонность к работе с техникой;
- склонность к работе с условными знаками;
- склонность к работе с художественными образами;
- склонность к работе с природой.

Почему при выборе профессии так важно учитывать свои интересы и склонности? Если вам будет нравиться содержание труда, то вы охотнее будете работать, повышать свою профессиональную квалификацию, завоевывать авторитет окружающих, больше зарабатывать и, в конечном счете, чувствовать моральное удовлетворение от дела, которым занимаетесь.

Рассмотрим теперь следующую составляющую формулы выбора профессии – "могу". Под словом "могу" понимаются способности, лежащие в основе успешности овладения профессией. *Способности* – это индивидуально-психологические особенности, которые обеспечивают успешность выполнения какой-либо деятельности, легкость усвоения и овладения данной деятельностью, творческие возможности человека. Каждый человек может в той или иной степени обучаться новому, запоминать, рассуждать, воображать, анализировать, принимать решения, влиять на других людей и т.д. Иначе говоря, люди обладают многими способностями.

Проявляясь в конкретной деятельности, способности в ней же развиваются и формируются, наполняясь профессиональным содержанием, превращаясь в профессиональные. Например, в работе водителя, токаря, слесаря, хирурга и других важна координация движений обеих рук, хотя содержание их деятельности разное. Качества человека, которые включаются в работу и обеспечивают ее эффективность, качество труда и надежность, относятся к профессионально-важным качествам (ПВК).

Профессионально-важные качества (склонности, способности и личностные качества) – основа профессиональной пригодности – соответствия человека профессии. Не каждый может стать космонавтом, летчиком и т.д. Не подходит состояние здоровья, организация труда. Часто непригодность выявляется при определении личных качеств (характерологических особенностей).

Третья составляющая формулы выбора профессии – "надо" включает в себя знание о том, какие специальности пользуются спросом на рынке труда, и какова вероятность найти работу по выбранной профессии.

Потребность общества в кадрах – это реальность, с которой любому человеку приходится считаться.

Таким образом, лишь при пересечении всех трех компонентов формулы мы можем говорить о правильном выборе профессии. Хорошо, если человек нашел свое призвание еще в юности, но так, к сожалению, бывает не всегда. Многие совершенно не имеют необходимой информации ни о своих способностях, ни о том, как их реально определить, поэтому им приходится долго искать себя. Не всегда в этом помогают и экзаменационные оценки. Они иногда случайны, слишком однозначны, оценивают только знания (какой ценой получены эти знания?), но не способности к работе.

Познать самого себя позволяют данные психологических тестов, которые дают самую разнообразную информацию о человеке. Для квалифицированной помощи в выборе профессии можно обратиться к психологу-профконсультанту, ответственному за профориентационную работу в общеобразовательном учреждении. Психологи проводят занятия по сопровождению выбора профессии, цель которых оказать молодому человеку помощь в профессиональном самоопределении, в принятии осознанного решения о выборе профессионального пути с учетом профессиональных склонностей, индивидуальных возможностей и востребованности в данной профессии.

4. Практическая часть (55 минут).

• Заполнение таблицы "Хочу-могу-надо".

Цель: развитие реалистичных представлений о своих возможностях и способах профессиональной реализации.

Оборудование и материалы: бланки "Хочу-могу-надо" (Приложение 8).

Ход проведения. Участникам предлагается заполнить бланки по трем категориям – "хочу", "могу" и "надо".

Вопросы для обсуждения:

– Поделитесь, насколько трудно или легко было выполнять это упражнение?

– С чем были связаны эти ощущения?

• Игра "Мир профессий".

Цель: формирование представлений участников о взаимосвязи профессий с эпохой.

Оборудование и материалы: магнитно-маркерная доска/листы флипчарта, маркеры, свисток/дудочка.

Ход проведения. Участники делятся на 4 группы. По сигналу ведущего каждой команде необходимо записать на доске/листе флипчарта как можно больше профессий (допускается поиск недостающей информации в интернете):

1 группа: профессии, которые исчезли (сейчас нет таких профессий, т.к. нет в них необходимости; например: извозчик, трубочист);

2 группа: профессии, которые появились в связи с техническим прогрессом и развитием общества – с конца XIX века по настоящее время (например, шофер, таксист, менеджер, блогер);

3 группа: профессии будущего – которые только начинают появляться или могут появиться в будущем (например, архитектор и дизайнер виртуальной реальности).

4 группа: вечные профессии (они были и будут всегда; например, врач, учитель).

Вопросы для обсуждения:

– Как влияет время на выбор профессии?

– В какое время мы сейчас живем? Чем оно характеризуется?

– Что является сейчас актуальным в современном обществе? Как каждый из вас к этому относится?

– Какие профессии из Вашей и другой категории вызвали у Вас наибольший интерес?

● **Тестирование по "Дифференциально-диагностическому опроснику" Е. А. Климова.**

Цель: выявления предрасположенности человека, которая выражается в его ценностных ориентациях, к определенным типам профессий.

Оборудование и материалы: парты (либо планшеты), бланки ответов ДДО по количеству участников (Приложение 9), шариковые ручки.

Ход проведения. Участникам предлагается узнать о своей предрасположенности к определенным типам профессий с помощью прохождения теста ДДО (Приложение 9).

Возможные вопросы для обсуждения:

- Согласны ли Вы с результатом теста?
- Какие типы профессий Вас еще привлекают?
- Чем они для Вас интересны?

Вывод: "Данный тест дает описание Ваших устремлений на данный момент. Конечно, нельзя выбирать профессию, руководствуясь одним лишь результатом теста. Важно понимать, что Вам нравится, к чему Вы стремитесь и соотносить свои желания с реальной действительностью. Тесты помогают Вам определить "карту местности" Ваших способностей. Прокладывать на ней маршрут и вносить в нее изменения можете только Вы сами! А если Вы хотите лучше познакомиться со своей картой способностей, рекомендуем Вам сайт онлайн тестов "Онлайнтестпад" [24].

● **Упражнение "День на работе".**

Цель: повысить уровень осознания участниками типического и специфического в профессиональной деятельности того или иного специалиста.

Ход упражнения. Упражнение проводится в кругу в несколько этапов:

1. Ведущий определяет вместе с остальными игроками, какую профессию интересно было бы рассмотреть. Например, группа захотела рассмотреть профессию "журналист".

2. Общая инструкция: "Сейчас мы совместными усилиями постараемся составить рассказ о типичном трудовом дне нашего работника – журналиста. Это будет рассказ только из существительных. Например, рассказ о трудовом дне учителя мог бы быть таким: будильник – завтрак – звонок – урок – ученики – вопрос – ответ – тройка – учительская – директор – скандал – урок – хорошистка – звонок – дом – сон. В этой игре мы посмотрим, насколько хорошо мы представляем себе работу журналиста, а также выясним, способны ли мы к коллективному творчеству, ведь в игре существует серьезная опасность каким-то неудачным штришком испортить весь рассказ.

Важное условие: прежде, чем назвать новое существительное, каждый игрок обязательно должен повторить все, что было названо до него. Тогда наш рассказ будет восприниматься как целостное произведение. Чтобы лучше было запоминать названные существительные, советую внимательно смотреть на всех говорящих, как бы связывая слово с конкретным человеком".

3. Ведущий может назвать первое слово, а остальные игроки по очереди называют свои существительные, обязательно повторяя все, что называлось до них.

4. При подведении итогов игры можно спросить у участников, получился ли целостный рассказ? Если рассказ получился путаным и сумбурным, то можно попросить кого-то из игроков своими словами рассказать, о чем же был составленный

рассказ, что там происходило (и происходило ли?). Можно также обсудить, насколько правдиво и типично был представлен трудовой день рассматриваемого профессионала.

- **Чтение и обсуждение притчи "Две половины жизни".**

Цель: способствовать расширению представлений участников о ценности разных знаний.

Ход проведения. Участникам предлагается завершить занятие традиционным обсуждением притчи.

Две половины жизни. Притча Носрата Пезешкиана.

Однажды мулла, гордый обладатель лодки, пригласил школьного учителя своей деревни покататься с ним по Каспийскому морю. Школьный учитель уютно растянулся в лодке под тентом и спросил у муллы:

– Как ты думаешь, какая сегодня будет погода?

Мулла определил, откуда дует ветер, посмотрел на солнце, нахмурился и сказал:

– Если ты мне спрашиваешь, то у нас будет буря.

Школьный учитель в ужасе сморщил нос и сделал замечание:

– Мулла, ты что, никогда не учил грамматики? Нужно говорить не мне, а меня.

Мулла, которого так отчитали, только пожал плечами и сказал:

– Какое мне дело до грамматики?

Учитель был в отчаянии:

– Ты не знаешь грамматики! Это значит, что половина твоей жизни пропала даром.

Как и предсказывал мулла, горизонт затянулся черными тучами, сильный штормовой ветер подстегивал волны, а лодку носило, как ореховую скорлупу. Громадные волны обрушивались на маленький челн. Тут мулла спросил учителя:

– Ты когда-нибудь учился плавать?

Учитель сказал:

– Нет, зачем мне было учиться плавать?

Мулла, широко улыбаясь, сказал:

– Тогда ты потерял всю свою жизнь: наша лодка того и гляди потонет.

Вопросы для обсуждения:

– Как Вам кажется, о чем эта притча?

Вывод: "Есть знания, которые применимы только в определенных для этого условиях (например, знания по прохождению видеоигры, или знания по вышиванию крестиком). А есть знания и навыки, отсутствие которых порой может стоить нам жизни. Например, отсутствие знания, как выжить в лесу, если ты заблудился, а телефон разряжен. Важно подходить к своему образованию целостно. То, на что мы тратим свое время, пытаясь достигнуть в этом совершенства, может никогда не пригодиться нам при столкновении с трудностями".

5. Выводы и обратная связь (10 минут).

Цель: получение обратной связи от участников по результатам занятия.

Ход проведения. Ведущий предлагает участникам поделиться своими впечатлениями от занятия.

Вопросы для обсуждения:

– Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями от сегодняшнего занятия. С чем Вы сегодня уходите?

– О каких новых профессиях Вы узнали?

В завершение занятия *ведущий обращается к участникам*: "Представьте, что однажды, спустя много лет, Вы станете тем, кем хотели стать. У Вас есть любимая работа, и Вы счастливы. Даже если Вы пока не представляете, каким делом хотите заниматься, представьте, что "Вы из будущего" уже точно смогли определиться с поиском ответа на этот вопрос. Представьте, что бы Вы могли сказать себе сегодняшнему из того состояния в будущем, где Вы чувствуете себя реализованным и счастливым? Какой бы Вы могли дать себе совет? От чего предостеречь? За что похвалить и в чем поддержать себя сегодняшнего? Напишите письмо себе "из будущего". Пусть это будет Вашим домашним заданием. И, конечно, если у Вас будет желание, Вы можете написать самому себе письмо в будущее. До встречи на следующем занятии!"

Занятие №4. "Я и МЫ".

Цель: развитие коммуникативных навыков участников.

Задачи:

- способствовать развитию навыков вербального и невербального общения,
- актуализировать представления участников о своей идентичности,
- способствовать формированию навыков координации совместных действий,
- способствовать развитию саморефлексии и положительной "Я-концепции",
- побудить подростков к самовыражению.

Оборудование и материалы: правила участия в занятиях (Приложение 1), мультимедиа (ПК, проектор, аудиокolonки, экран), видео "ТЕД. Самое долгое исследование счастья" https://www.youtube.com/watch?time_continue=11&v=AAkx68Yu6Ng, тканевый мешок или коробка, листочки формата А7, шариковые ручки – по количеству участников, флипчарт, маркеры, малярный скотч, ручки, цветные карандаши, стикеры (90*90), ватман А1, листы бумаги формата А7, фломастеры, цветные карандаши, гуашь (6 цветов) – 1 уп., клей-карандаш, пример оформления плаката (Приложение 10).

План занятия:

1. Приветствие (10 мин.)

- Упражнение "Вася – Вася"
- Мозговой штурм "Вспомнить все".

2. Погружение в тему (5 минут).

- Беседа "Зачем нам другие?"

3. Информационный блок (15 минут).

- Просмотр и обсуждение видео "Самое долгое исследование счастья".

4. Практическая часть (80 минут).

- Упражнение "Кто я?"
- Упражнение "Ищу друга"
- Упражнение "Выше-ниже"
- Упражнение "Навстречу друг другу"
- Чтение и обсуждение притчи "Учитель и свирель"
- Упражнение "ЯМы"

5. Выводы и обратная связь (10 минут).

Продолжительность: 120 мин.

Примечание: данное занятие рекомендуется проводить в помещении с расставленными по кругу стульями.

Ход занятия:

1. Приветствие (10 мин.)

- **Упражнение "Вася-Вася".**

Цель: создание эмоционально положительного настроения участников на предстоящую работу, развитие наблюдательности и координации.

Ход упражнения. Участники садятся в круг. Вся группа задает определенный ритм с помощью хлопков по коленям и щелчков пальцами. Начинает игру ведущий. Во время первого щелчка в ритме необходимо назвать свое имя, во время второго – имя человека, которому передается ход (участники выбирают последовательность произвольно).

- **Мозговой штурм "Вспомнить все".**

Цель: актуализация знаний предыдущего занятия.

Ведущий обращается к участникам: "На прошлом занятии мы поговорили с Вами о том, как определиться с выбором профессии, что важно для этого понимать и знать о самом себе и своих способностях. Что Вы помните из прошлого занятия? Удалось ли кому-то пройти онлайн тесты по профориентации? Поделитесь своими результатами! Также будет интересно, получилось ли у кого-то написать себе "письмо из будущего". Если захочется им поделиться, можете зачитать его нам вслух. Или подойти после занятия. (*Участники делятся своими результатами*).

Комментарий для ведущего: в силу эмоциональной значимости поднимаемых тем, в ходе проведения занятия особенно важно следить за соблюдением правил поведения на тренинге (особенно в отношении правил "Я-высказывание" и "уважение друг к другу").

2. Погружение в тему (5 минут).

- **Беседа "Зачем нам другие?".**

Цель: активизация представлений о любви, верности и дружбе, мотивация к развитию коммуникативных навыков.

Ведущий обращается к участникам: "Сегодня мы продолжим говорить о составляющих успеха и сконцентрируемся на таком его компоненте как коммуникабельность – умение ладить с окружающими.

Но для начала давайте поразмышляем, для чего нам нужно это умение ладить с окружающими? И зачем вообще нам нужны другие люди?"

Ведущий записывает ответы участников на доске/флипчарте.

Вывод: "Обычно самых лучших успехов люди достигают вместе с хорошей и крепкой командой. В историях жизни разных знаменитостей мы всегда найдем тех, кто оказывал им поддержку, кто верил в их победу над трудностями. Не всегда такая поддержка была у них в детстве или даже в школе. Но с годами они находили единомышленников и попутчиков, которые становились их верной "группой поддержки". Социальные связи – это один из важнейших человеческих ресурсов, который влияет не только на нашу успешность, но и на то, насколько счастливыми мы себя ощущаем. Итак, тема нашего сегодняшнего занятия "Я и другие". Сегодня мы

будем касаться очень тонких, важных тем. Поэтому призываю вас сегодня вместе со мной особенно следить за поддержанием безопасной атмосферы на нашем занятии и уважительного отношения друг к другу".

3. Информационный блок (15 минут).

● Просмотр и обсуждение видео "Самое долгое исследование счастья".

Цель: развитие представлений о взаимосвязи качества эмоционально значимых отношений с удовлетворенностью жизнью.

Оборудование и материалы: мультимедиа (ПК, проектор, аудиоколонки, экран), видео "TED. Самое долгое исследование счастья"
<https://www.youtube.com/watch?v=II1RpAs2LfM>.

Ведущий обращается к участникам: "Недавно мы познакомились с результатами одного из самых долгих психологических исследований о счастье и хотим поделиться им с вами.

Просмотр видеоролика.

Хочется особенно остановиться на этом выводе, к которому пришли исследователи из Гарварда: "Так же, как и поколение Миллениума в том недавнем опросе, многие из наших мужчин, вступая во взрослую жизнь, искренне верили, что богатство, слава и великие достижения — это то, что им нужно для полноценной и счастливой жизни. Но снова и снова на протяжении 75 лет наши исследования подтверждали, что лучше жили те люди, которые сделали ставку на отношения в семье, с друзьями, с единомышленниками".

Вопросы к участникам:

- Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями от просмотра.
- Какими, на ваш взгляд, качествами, должен обладать человек, имеющий теплые и надежные эмоциональные отношения с близкими?
- Как, по-вашему, приобретаются эти качества?

4. Практическая часть (80 минут).

● Упражнение "Кто я?"

Цель: развитие саморефлексии.

Оборудование и материалы: тканевый мешок или коробка, листочки формата А7, шариковые ручки – по количеству участников.

Ведущий обращается к участникам: "Древние греки говорили: "Познай самого себя!". Чтобы уметь строить отношения с другими людьми и чувствовать себя в них успешным, важно знать себя, свои ценности – что для нас приемлемо, а что нет. Важно понимать, какие качества мы ценим в себе, чтобы находить в своем окружении тех людей, которые помогут нам их раскрыть и развить лучшее в нас. Итак, я призываю Вас сейчас задуматься над вопросом: "Кто я?" И "какой я?" и записать свой ответ на листочке бумаги".

Записанные ответы собираются ведущим в мешок/коробку, перемешиваются и выборочно зачитываются. Остальные размышляют о полноте ответа на поставленные вопросы и степени познания человеком самого себя.

● Упражнение "Ищу друга".

Цель: развитие навыков самопрезентации участников и представлений и важных в дружбе человеческих качествах.

Оборудование и материалы: флипчарт, маркеры, малярный скотч, ручки, цветные карандаши, стикеры (90*90).

Ведущий обращается к участникам: "Когда мы понимаем, что мы ценим в себе, когда мы знаем себя, нам проще найти себе близких по духу людей... Следующее упражнение поможет нам потренироваться в понимании того, какого друга или друзей мы хотели бы видеть рядом с собой. Представьте, что Вы переехали в другой город, в котором нет ни одного знакомого. В этом городе есть "Стена объявлений", на которой все желающие могут оставить какую-либо информацию. Необходимо составить текст и придумать оформление объявления, начинающегося словами "Ищу друга".

Ход упражнения. Организуется индивидуальная работа над "объявлениями", участники должны работать самостоятельно, не видя объявлений друг друга. Ведущий может участвовать в упражнении, написав объявление с большим количеством требований к кандидату в друзья.

Готовые объявления развешиваются по стенам так, чтобы с ними могли ознакомиться все желающие. Каждый из участников упражнения получает право "трех голосов": он может карандашом поставить крестики на трех объявлениях, на которые он бы откликнулся. Сам ведущий также имеет право голоса в случае, если принимал участие в первой части упражнения. Это позволит проследить за тем, чтобы объявления подростков, испытывающих трудности с принятием себя, не оказались самыми непопулярными. Для того, чтобы каждый мог поставить только три крестика, цвет "рабочего карандаша" у каждого свой. Если такой цвет уже используется кем-то из участников, другой может поставить на листочке вместо крестика "галочку". Затем авторы объявлений могут снять их со стены и сделать вывод о популярности своего объявления.

Вопросы для обсуждения:

– Какие объявления оказались самыми популярными и самыми непопулярными? Почему?

– Что повлияло на Ваш выбор?

– Какие качества учитывались Вами при выборе какого-то объявления?

Вывод: "Наше восприятие самих себя во многом определяет то, как нас воспринимают окружающие. И в то же время наше отношение к другим людям часто влияет на их ответное отношение к нам. Мало кому захочется иметь дело с человеком, который не считается с нашим мнением, не интересуется нашими проблемами и вообще считает себя гораздо круче, умнее и лучше".

При необходимости ведущий может организовать 5-10 минутный перерыв.

● **Упражнение "Выше-ниже".**

Цель: развитие навыков эффективного взаимодействия и умения анализировать психологические характеристики – своих и других людей.

Ведущий обращается к участникам: "Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда — хуже. Но есть и третий способ общаться — чувствовать себя на равных с окружающими. Чувствовать, что другие заслуживают уважения и внимания не меньше, чем мы сами. Следующее упражнение поможет нам увидеть разницу всех этих состояний. Начните бродить по классу все одновременно... Сейчас я буду обращаться к каждому из Вас – на "ты".

Представь себе, что ты как будто бы лучше других детей. Например, тебе кажется, что все они слабее тебя, не такие умные, как ты, не такие красивые, как ты.

Как ты при этом ходишь, как держишь себя? Покажи нам... А как ты чувствуешь себя при этом? Покажи нам... (1 минута.)

А теперь замри на мгновение. Представь себе, что ты хуже всех остальных детей вокруг себя. Тебе кажется, будто все они сильнее, умнее, красивее тебя, что все они лучше одеты... И начни снова ходить по классу. Как ты держишь себя, когда думаешь о том, что хуже других? Покажи нам это... Как ты чувствуешь себя при этом? Покажи нам... (1 минута.)

Теперь остановитесь и хорошенько встряхните руками и ногами.

Разбейтесь на пары... Один из вас должен стать "лучше другого", а другой — "хуже". Встаньте так, чтобы всем было видно, кто из вас кто. И пусть в каждой паре тот, кто сейчас "самый лучший", расскажет своему партнеру о том, что ему дает ощущение превосходства. Например: "Мне все видно и понятно. Я горд. У меня прямая спина. У меня громкий и четкий голос". И так далее. Расскажи также своему партнеру о том, что ты можешь сделать в таком состоянии и что ты при этом чувствуешь. (1-2 минуты.)

Теперь пусть тот в паре, кто сейчас "хуже другого", расскажет своему партнеру, что ему дает это состояние. Например: "Я могу смотреть только на пол. Мои плечи опущены. Я говорю тихим голосом". Расскажи своему партнеру, что ты можешь, а что не можешь делать, пока ты "хуже других", как ты чувствуешь себя при этом. (1-2 минуты.)

А теперь я хочу, чтобы вы стали равными. Никто теперь не лучше и не хуже других... Теперь вы равноправны. Что вы видите при этом друг в друге? Что вы можете делать в таком состоянии? Как вы чувствуете себя при этом? Насколько вы понимаете друг друга? Расскажите друг другу в течение минуты, что вам больше всего нравится в таком состоянии, когда вы "равны".

Вопросы для обсуждения:

- Что дает Вам ощущение, что Вы "лучше всех"?
- Есть ли что-то неприятное в чувстве превосходства?
- Какие преимущества есть в ситуациях, когда Вы чувствуете себя "хуже всех"?
- А какие в этом есть недостатки?
- Когда Вы чувствуете себя лучше, а когда хуже других?
- Когда Вы чувствуете себя на равных с остальными?
- Какие преимущества Вам дает ощущение равноправия?
- Есть ли в этом ощущении какие-то неприятные моменты?
- Как происходила смена одного чувства другим?
- Иногда мы можем изменять свои чувства. Удалось ли это вам?
- Как вы думаете, в каком из состояний легче взаимодействовать с другими людьми, договариваться и решать конфликты?
- Что бы вы посоветовали человеку, который чувствует себя "хуже всех"?
- Как бы вы порекомендовали общаться с человеком, который считает себя "лучше всех"?

Вывод: "Как мы видим из результатов упражнения, наше отношение к себе часто отражается на отношениях с окружающими и способах построения отношений с ними. Люди, которые взаимодействуют с окружающими с позиции "я лучше" часто стремятся справиться с внутренним чувством тревоги, что кто-то может считать иначе. Высокомерие – на самом деле способ психологической защиты, который, как иглы у тех самых дикобразов, про которых мы говорили на прошлом занятии, не дают подобраться близко к уязвимому и нежному в человеке.

Когда мы считаем себя хуже других, мы не как будто лишаем себя права на хорошее к нам отношение. Конечно, на самом деле это не так. Каждый заслуживает уважения. Поэтому если вы замечаете, что часто думаете о себе плохо, стоит позаботиться о том, чтобы найти такого взрослого, который поможет вам увидеть в себе хорошее и научит своим отношением относиться к себе добрее. Это может быть кто-то из Вашей семьи, учитель, психолог в школе или специалист телефона доверия.

Конечно, самый гармоничный вариант взаимодействия с окружающими – это ощущение, что мы на равных, потому что мы и другой человек, с которым мы общаемся, имеем большую ценность и верим, что мы оба достойны любви и доброжелательного отношения. Именно при таком отношении к самому себе, мы способны строить с другими людьми такие отношения, которые будут приносить нам радость.

Вот почему так важно честно отдавать себе отчет в том, как мы себя сейчас чувствуем по отношению к другим – на равных, хуже, или лучше, чтобы уметь изменить свое состояние, а, следовательно, и качество наших отношений с другими людьми".

● **Упражнение "Навстречу друг другу".**

Цель: развитие чувства личных границ – своих и другого человека.

Ход упражнения. Участники делятся на пары и встают друг напротив друга на расстоянии 2-3 метров. Задача каждой пары – идти навстречу партнеру, поддерживая визуальный контакт. Сближение регулируется внутренним чувством комфорта/дискомфорта. Каждый участник в паре определяет для себя сам, насколько он готов продолжать сближение, ориентируясь на свои ощущения и признаки готовности к сближению.

Вопросы для обсуждения:

- Поделитесь, пожалуйста, своими ощущениями от этого упражнения?
- Легко ли было понять, когда стоит продолжать движение, а когда нужно остановиться?
- В какой момент вы осознали, что готовы остановиться? С чем это было связано?

Вывод: "Наверняка Вы уже слышали о таком понятии как "личные границы". Данное упражнение помогает увидеть и осознать нашу способность к соблюдению своих и чужих личных границ и в некотором смысле отражает то, как мы обычно вступаем в отношения с другими людьми. От того, насколько чуткими мы оказываемся к личным границам других, и насколько корректно умеем защищать свои границы, также зависит качество наших отношений с окружающими".

● **Чтение и обсуждение притчи "Учитель и свирель".**

Цель: развитие саморефлексии и позитивного самовосприятия.

Ход проведения. Ведущий зачитывает участникам притчу "Красивая музыка" и предлагает ее обсудить.

Притча "Учитель и свирель".

- Я так несчастен... Наверное, я – плохой человек, – жаловался ученик учителю.
- Ты – не плохой человек, но тебе нужно измениться.
- Как же так? Если я – не плохой, то зачем мне меняться?
- Давай-ка лучше я тебе покажу, – посоветовал учитель.

Он дал ученику свирель с просьбой сыграть любую мелодию. Ученик играть на свирели не умел, но поднес инструмент к губам, стал в него дуть и попеременно

закрывать отверстия. Ничего, кроме свистящих и хрипящих звуков, из свирели не выходило.

– Видишь, что получается, – сказал Учитель. – А если ты выучишься на ней играть, музыка станет совсем иной. Что же изменится? Играть будешь тот же ты, и свирель будет той же, и руки, и воздух, но... Это будет совершенно другая музыка, которая будет успокаивать, лечить и возносить душу.

Знай, в тебе есть все, что необходимо. Оно может казаться плохим, но лишь потому, что ты еще не умеешь извлекать из него гармонию. Когда ты научишься управлять мыслями и волей, тогда в руках твоей души эти инструменты станут послушными. Тогда ты поймешь, что недостатки – не что иное, как твои самые яркие добродетели, которыми ты пока не научился пользоваться.

Вопросы для обсуждения:

– Как вам кажется, о чем эта притча? (Ответы учеников).

Вывод: "Игра на свирели, подобно нашему взаимодействию друг с другом может быть наполнена приятными переживаниями и гармонией, а может состоять из взаимных упреков и дисгармонии. Красота музыки – как и красота человеческого взаимодействия – это показатель особого мастерства. В отношениях между людьми такое мастерство принято называть коммуникативными компетенциями или умениями. И чем более развиты эти умения, тем больше человек удовлетворен качеством своих отношений с другими людьми. А значит – и собственной жизнью.

На следующем занятии мы более подробно остановимся на том, как можно сделать общение с другими людьми более приятным для обеих сторон. Даже если мы находимся в конфликте".

● **Упражнение "ЯМЫ" (автор – Балабанова Н.В.).**

Цель: подведение итогов занятия, создание благожелательного настроения участников по отношению друг к другу, овладение навыками самопрезентации.

Оборудование и материалы: ватман А1, листы бумаги формата А7, фломастеры, цветные карандаши, гуашь (6 цветов) – 1 уп., клей-карандаш, пример оформления плаката (Приложение 10).

Ход упражнения. 1 этап: Ведущий раздает участникам бумагу для записей, фломастеры и карандаши и просит изобразить каждого на этом листе свою букву "Я", которая бы стала символическим изображением этого участника на данный момент – каким он себя видит, чувствует и ощущает сегодня. Время выполнения строго ограничено – 3 минуты.

2 этап: Ведущий собирает полученные от участников листочки и приклеивает их на ватмане в виде букв М и Ы, после чего представляет получившееся слово участникам. После чего просит их прокомментировать, как они понимают смысл этого упражнения, какие мысли возникают у них по завершению всего занятия. Участники делятся своими мыслями и записывают их на листе ватмана, вокруг наклеенных листочков "Я", затем раскрашивают и оформляют общее поле слова "Мы" (Приложение 10).

5. Выводы и обратная связь (10 минут).

Цель: подведение итогов занятия, интеграция полученного опыта.

Ход проведения. Ведущий просит участников поделиться своими впечатлениями от занятия путем ответов на следующие вопросы:

– Что Вам сегодня особенно понравилось, запомнилось на занятии?

- Удалось ли понять, кто для Вас настоящий друг? Какие качества Вам важны в близких друзьях?
- Что укрепляет дружеские отношения?
- Каким другом Вы хотели бы стать для своих друзей? Как Ваши друзья могли бы Вам помочь в этом?

В качестве домашнего задания ведущий предлагает участникам составить список благодарностей – другим людям (не менее 20 пунктов) и список своих положительных качеств.

Занятие №5. "Конфликты в нашей жизни".

Цель: развитие навыков конструктивного решения конфликтных ситуаций у старшеклассников.

Задачи:

- расширить представления участников о конфликте,
- познакомить участников с техникой активного слушания,
- способствовать развитию навыков межличностного общения.

Оборудование и материалы: мультимедиа (ПК, проектор, экран, мультимедийная презентация), правила участия (Приложение 1), листы бумаги А4 по количеству пар участников, цветные фломастеры и карандаши, текст "сплетни" (Приложение 11), карточки с эмоциями (Приложение 12), скотч, карточки-инструкции с правилами хорошего слушания по количеству участников (Приложение 13), клубок шерстяных ниток.

План занятия:

1. Приветствие (10 мин.)

- Упражнение "Гляделки".
- Мозговой штурм "Вспомнить все".

2. Погружение в тему (20 минут).

- Упражнение "Запомни белый".
- Дискуссия "Что мешает нам общаться?"
- Игра "Один и вместе".

3. Информационный блок (10 минут).

- Беседа "конфликты в нашей жизни".

4. Практическая часть (45 минут).

- Упражнение "Сплетня".
- Упражнение "Что я испытываю?"
- Упражнение "Активное слушание".
- Чтение и обсуждение притчи "Миска молока".

5. Выводы и обратная связь (5 минут).

Продолжительность: 90 мин.

Примечание: данное занятие рекомендуется проводить в помещении с расставленными по кругу стульями.

Ход занятия.

1. Приветствие (10 мин.)

• Упражнение "Гляделки".

Цель: активизация группы, создание эмоционально благоприятной атмосферы, формирование позитивного отношения друг к другу.

Ход упражнения. Участники садятся в круг так, чтобы видеть друг друга. Задача каждого – не используя слова (молча), установить зрительный контакт с одним из участников и поменяться с ним местами. Вставать со своих стульев и садиться нужно одновременно с выбранным партнером. Как только участники поменялись местами, они ищут взглядом нового партнера и повторяют с ним все то же самое. Упражнение заканчивается по сигналу ведущего.

Вопросы для обсуждения:

– У кого получилось договориться друг с другом взглядом и одновременно поменяться местами?

– Насколько это было сложно?

Вывод. "Даже не говоря ни слова, мы можем общаться и договариваться друг с другом. В нашем упражнении молчание означало: давай встанем одновременно и поменяемся местами. Это было непросто, но если настроиться на человека, посмотрев ему в глаза, то все становится возможным".

• Мозговой штурм "Вспомнить все".

Цель: актуализация знаний предыдущего занятия.

Ведущий обращается к участникам: "На прошлом занятии мы говорили о том, кто такой настоящий друг и какие качества нужны нам самим, чтобы быть хорошим другом. Поделитесь, удалось ли составить список благодарностей и своих положительных качеств? Как Вы думаете, почему важно замечать хорошее в себе и в других людях? (Ответы участников).

2. Погружение в тему (20 мин.)

• Упражнение "Запомни белый".

Цель: развитие способности к целостному восприятию человеческих качеств.

Ведущий обращается к участникам: "Осмотрите внимательно аудиторию, в которой мы находимся.... И сосчитайте "про себя" количество предметов, имеющих белый цвет. А теперь закройте глаза и ответьте, сколько в этом помещении предметов коричневого цвета? Получилось ответить? А теперь откройте глаза и посмотрите, сколько в действительности здесь предметов коричневого цвета. Наш мозг устроен так, что мы склонны замечать то, на что направлено наше внимание. И если мы привыкли замечать в людях только их недостатки и не замечать достоинства, то раз за разом мы будем находить этим отрицательным чертам подтверждение. И наоборот – находя в людях положительные черты, мы проявляем в ответ лучшие черты в себе. И наше общение становится более теплым и приятным для нас обоих. Конечно, так бывает не всегда. И порой, как бы мы ни старались, другой человек не способен стать для нас хорошим приятелем и уже тем более другом. Как вы думаете, почему?"

• Дискуссия "Что мешает нам общаться?"

Цель: создание информационного контекста для погружения в тему занятия.

Ведущий обращается к участникам: "Как Вы думаете, что мешает людям становиться друзьями? (Ответы участников записываются на доске).

Немецкий философ Артур Шопенгауэр интересно выразил свои наблюдения по тому поводу: "Когда люди вступают в тесное общение между собой, то их поведение

напоминает дикобразов, пытающихся согреться в холодную зимнюю ночь. Им холодно, они прижимаются друг к другу, но чем сильнее они это делают, тем больнее они колют друг друга своими длинными иглами. Вынужденные из-за боли уколов разойтись, они вновь сближаются из-за холода, и так – все ночи напролет".

Все перечисленные Вами ответы имеют место быть – это и есть так называемые "иглы", которыми люди ранят друг друга. Но есть еще одна причина, разобраться в которой нам поможет следующее упражнение.

- **Игра "Один и вместе" (по К. Фопелю).**

Цель: формирование умения договариваться и работать в команде.

Оборудование и материалы: листы бумаги А4 по количеству пар участников, цветные фломастеры и карандаши.

Ход упражнения. Участники делятся на пары и садятся друг напротив друга. Посередине между участниками располагается лист бумаги. Каждому предоставляется возможность нарисовать на своем краю листа что-нибудь свое. Затем партнеры обсуждают, что они хотят вместе нарисовать посередине. Затем они вместе реализуют эту совместную идею.

Ведущий обращается к участникам: "Сейчас вам с вашим соседом по парте нужно будет нарисовать рисунок. Сядьте друг напротив друга и положите между собой лист бумаги. Разделите его на три равных поля двумя линиями. Сначала вы можете нарисовать на своем краю листа то, что вам самим захочется. На это у вас **три минуты** времени.

А теперь вам надо будет вместе нарисовать что-нибудь в середине листа. Обсудите в парах, что вы хотите там нарисовать. У вас есть **две минуты**, чтобы спланировать будущий рисунок.

Можете начать совместно рисовать в центре своего листа. Если хотите разговаривать, то можете это делать. Постарайтесь прийти к решению, которое устроит вас обоих, чтобы дальнейшее рисование доставило удовольствие каждому из вас. У вас на это **пять минут**.

После этого пусть каждая мини-команда представит свои результаты классу".

Анализ выполненного упражнения проводится для каждой пары – с презентацией их совместного рисунка.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было для тебя рисовать вместе со своим партнером?
- Доволен ли ты вашим совместным произведением?
- Что тебе понравилось больше: сотрудничество с партнером или твоя собственная, индивидуальная работа? А что было труднее?
- Как ты думаешь, получилось ли у тебя сотрудничать со своим партнером? Почему ты так думаешь?

3. Информационный блок (10 минут).

- **Беседа "конфликты в нашей жизни".**

Цель: познакомить участников с понятием "конфликт", с причинами его возникновения.

Ведущий обращается к участникам: "Упражнение с рисунком в парах очень хорошо помогает увидеть, как мы ведем себя в трудных конфликтных ситуациях, когда наши интересы сталкиваются с интересами другого человека или людей. Собственно, в этом и заключается смысл слова конфликт (от лат. conflictus – столкновение интересов, противоборство).

В конфликте каждый ведет себя по-разному. Кто-то старается его избежать и уступать интересам других людей, кто-то наоборот раздувает конфликт и любит идти к своей цели напролом, не смотря на чужое сопротивление.

Однако обе эти стратегии несовершенны. Как вы думаете, почему? (*Ответы участников*).

Избегая конфликтных ситуаций, мы раз за разом учимся отказываться от своих интересов и целей. В будущем это может стать настоящим препятствием в достижении наших жизненных целей и воплощения своих желаний. Однако люди, пытающиеся добиться своего любой ценой, так же сталкиваются с трудностями. Им сложно поддерживать отношения с окружающими, им редко оказывают искреннюю помощь и поддержку и вся их жизнь напоминает одну сплошную борьбу.

Обе стратегии являются крайностями в том, как мы реагируем на конфликты.

Как известно, истина посередине. И сегодня мы будем искать эту золотую середину в умении решать конфликты и договариваться с окружающими. А помогут нам в этом практически игры и упражнения. Вот одно из них.

4. Практическая часть (45 минут).

• Упражнение "Сплетня".

Цель: продемонстрировать погрешности в восприятии и передачи информации, которые возникают в ходе общения между людьми.

Оборудование и материалы: текст "сплетни" (Приложение 11).

Ход выполнения. Для участия в упражнении ведущий просит выйти 5 добровольцев. Четверо из них выходят в коридор, за дверь, а один остается в комнате вместе с другими участниками занятия.

Далее ведущий зачитывает текст "сплетни" оставшемуся участнику и просит его пересказать услышанное следующему игроку, который вернется из коридора. Тот, в свою очередь, рассказывает то, что запомнил третьему игроку, а третий – четвертому. И так, пока в аудиторию не вернется последний участник упражнения.

Задача каждого участника – запомнить текст "сплетни" как можно детальнее, чтобы рассказать ее следующему игроку.

Остальные участники при этом не должны подсказывать или вносить свои поправки в ход выполнения упражнения.

Текст задания:

Жила-была в одном городе девочка Маша. Была она очень красивая, с голубыми глазами и длинными волосами. Она заплетала их в три косички и делала очень красивую прическу. Маша хорошо училась в школе, была примерной девочкой и старостой класса. Она дружила с капитаном футбольной команды Зиновием. Он был очень симпатичным молодым человеком, который привлекал внимание других девочек. Его отец был известным миллионером – Никодимом Абрамовичем.

На день рождения отец Никодим подарил сыну квартиру в центре Москвы. Зиновию нравилось приглашать Машу к себе в гости – самую красивую и умную девочку в городе – и устраивать на своей квартире вечеринки с друзьями. Все завидовали Маше, особенно девочки.

Но однажды Маша пошла в лес и встретила там НЛЮ. С тех пор все не как у людей. На голове – гнездо. Учебу забросила, Зиновия стала называть Бубликом. А его папу – Порфирием Петровичем.

Вопросы для обсуждения:

– Изменился ли смысл передаваемой истории? С чем это связано?

– Можно ли встретить в жизни подобные "искажения информации"?

Вывод: "Именно от нашей способности доносить и воспринимать информацию, часто зависит то, как эта информация будет понята. А значит, и качество нашего общения. Иногда люди часто чувствуют себя ужасно одинокими не потому, что им не интересны другие, а потому, что они не знают, как вести себя в ситуациях конфликта. И предпочитают просто держаться подалеже от любых близких отношений, в которых избежать конфликтов просто невозможно. За свою многолетнюю историю человечество придумало множество способов, помогающих людям лучше понять друг друга. И сегодня мы хотим познакомить Вас с одним из этих способов".

• **Упражнение "Что я испытываю?"**

Цель: развитие эмоционального интеллекта.

Оборудование и материалы: карточки с эмоциями (Приложение 12), скотч.

Ход упражнения. Каждому участнику на спину прикрепляется карточка с эмоцией. Участники ходят по комнате и подходят друг к другу. Тот, к кому подошли, должен молча, используя только невербальные способы передачи информации, показать подошедшему человеку, какая эмоция прилеплена у того на спине. Участник, который отгадывает прикрепленную к своей спине эмоцию, может задавать только закрытые вопросы (на которые можно ответить "да/нет"). Тот, кто отгадал записанную на карточке эмоцию, садится на свое место.

Вопросы для обсуждения:

– Легко/трудно ли было вам показывать эмоцию? С чем это связано?

– Когда показывали эмоцию, что при этом чувствовали?

– Как показывали? На что опирались?

– Легко/трудно было угадывать эмоцию? На что ориентировались, когда угадывали?

Вывод: "Одной из важных составляющих успешного общения является умение понимать состояния другого человека. В психологию эту способность принято называть эмпатией. А какими еще полезными для общения качествами еще может обладать хороший друг и собеседник? (ответ – умение внимательно слушать).

• **Упражнение "Активное слушание".**

Цель: отработать навыки активного слушания.

Оборудование и материалы: карточки-инструкции с правилами хорошего слушания по количеству участников (Приложение 13).

Ведущий обращается к участникам: "Бывало ли у Вас такое, когда Вам хотелось поделиться чем-то со своими близкими или друзьями – например, тем, что Вы получили "пятерку" (а это было непросто). А в ответ слышали: "Ну, и что... А вот у меня по английскому "пятерка" за год выходит". Или: "Было бы чему радоваться! Вот если бы ты всегда только "пятерки" получал!" Или наоборот – были чем-то очень расстроены, а в ответ слышали: "Нашел из-за чего плакать!".

(Участники могут привести свои примеры, не называя имен собеседников).

Как Вы себя чувствовали в таких ситуациях?

Когда собеседник говорит нам в ответ на наши чувства, что они не важны, или сравнивает нашу ситуацию со своей (не в нашу пользу), мы часто чувствуем себя неловко и одиноко. Будто другой человек не захотел разделить с нами то, что нас сейчас больше всего волнует, радует или заботит. И об этом мы, конечно, можем сказать, используя так называемые "Я-сообщения" (подробнее о них мы будем говорить чуть позже). Но еще важнее – уметь самому быть таким слушателем, который умеет понять и поддержать. Быть примером для своих друзей.

Сейчас мы будем выполнять одно упражнение, которое поможет освоить правило хорошего слушания. Давайте внимательно посмотрим на каждое из них и подумаем, как это правило может помогать общению двух собеседников".

Правила хорошего слушания:

1. Полностью сконцентрируй свое внимание на собеседнике. Поддерживай визуальный контакт, проявляй доброжелательность.

2. Проверь, правильно ли ты понял слова собеседника. Можно повторить сказанное своими словами, или предположить, что чувствует собеседник. Например: "Твоя мама запретила тебе пользоваться интернетом и ты очень расстроился".

3. Сделай паузу и дай возможность собеседнику ответить на твою реплику.

3. Не давай советов, не давай оценок.

4. Расскажи о своих чувствах в связи с услышанной историей (как бы ты чувствовал (а) себя на его месте).

После обсуждения каждого правила хорошего слушания ведущий продолжает: "Распределите между собой роли: один из вас будет "говорящим", а другой – "слушающим". Задание будет состоять из нескольких шагов (этапов). Каждый шаг (этап) рассчитан на определенное время, но вам не надо следить за временем. Я каждый раз буду говорить о времени и когда надо завершить выполнение задания. Сначала правилами хорошего слушания руководствуется "слушающий". "Говорящий" может пока отложить их в сторону.

Итак, "говорящий" в течение 5 минут рассказывает "слушающему" о том, что его по-настоящему увлекает, в чем он хорошо разбирается. Особое внимание стоит уделить тому, как это любимое занятие может пригодиться говорящему в его будущей, взрослой жизни. "Слушающий" соблюдает правила хорошего слушания и тем самым помогает "говорящему" рассказывать о себе". Через 5 минут я останавливаю беседу.

Сейчас у "говорящего" будет 1 минута, в течение которой ему надо будет сказать "слушающему", что в поведении последнего помогало ему открыто высказываться, рассказывать о себе, а что затрудняло этот рассказ. Отнеситесь, пожалуйста, к этому заданию очень серьезно, потому что именно от вас ваш собеседник может узнать, что в его поведении побуждает других людей высказываться открыто, говорить о себе, а что затрудняет такой рассказ, а знать это каждому очень важно".

После того как 1 минута прошла, я даю следующее задание:

"Слушающий" за пять минут должен повторить "говорящему", что он понял из рассказа "говорящего" о себе, т. е. о том, что из его увлечений приносит ему настоящую радость. На протяжении этих 5 минут "говорящий" все время молчит и только движением головы показывает, согласен он или нет с тем, что говорит "слушающий". Если он делает отрицательное движение головой в знак того, что его неправильно поняли, то "слушающий" должен поправляться до тех пор, пока не получит подтверждения правильности своих слов. После того как "слушающий" скажет все, что он запомнил из двух рассказов "говорящего", последний может сказать, что было пропущено или искажено".

Во второй части упражнения участники пары меняются ролями: тот, кто был "слушающим", становится "говорящим" и наоборот. Все шаги упражнения повторяются, при этом тренер каждый раз сам дает задание на следующий шаг".

Вопросы для обсуждения:

– Как вам удалось выполнять предложенные правила, какие правила было легче выполнять, какие сложнее?

– В какой роли Вы чувствовали себя комфортнее? Почему?

– Вопрос ко всем, кто был в роли "говорящего": что в поведении "слушающего" помогало вам рассказывать о себе, а что наоборот – мешало?

– Вопрос ко всем, кто был в роли "слушающего": что помогало Вам понимать "говорящего" и внимательно слушать его? А что наоборот – мешало?

Комментарии: Данное упражнение в зависимости от того, как будет организовано его обсуждение, может дать очень разноплановые результаты. Наиболее простой путь — рефлексия процесса слушания, в результате чего формируется умение слушать другого, осознаются такие барьеры слушания, как оценивание, желание дать совет, рассказать что-то из своего опыта и т. д. Более сложный путь — анализ возникающих в ходе работы чувств, в частности, таких, которые сопровождали рассказ о трудностях и проблемах в общении и рассказ о сильных сторонах.

● **Чтение и обсуждение притчи "Миска молока".**

Цель: развитие представлений участников о бережном обращении друг с другом.

Ход проведения. Ведущий предлагает участникам познакомиться с притчей "Миска молока" и обсудить ее смысл в контексте занятия.

Притча "Миска молока".

Однажды ходжа Насреддин пришел в гости к жадному баю Абдулле.

– Раз уж я пригласил тебя на обед, то мы будем есть...

И богач важно хлопнул в ладоши. Одноухий слуга принес большую миску кислого молока.

– Нам, старикам, много есть вредно, – сказал Абдулла, – и жирная пища вредна.

Совершив омовение, Насреддин подсел к миске. Тогда жадный Абдулла провел посреди миски, прямо по молоку, черту.

– Я на свою часть насыплю сахару, – сказал он, – потому что так мне посоветовал лекарь. Сахара у меня мало, а ты человек здоровый, ты можешь есть и так.

Ходжа, ни слова не говоря, вынул из кармана большую бутылку, сделанную из сушеной тыквы, и приготовился вылить ее содержимое в молоко.

– Что это? – забеспокоился Абдулла.

– Уксус, – ответил Насреддин. – Но ты не беспокойся – я буду лить его только на свою половину.

Вопросы для обсуждения:

– Как Вы думаете, о чем эта притча?

– Что хотел сказать своим поведением ходжа Насреддин, собираясь добавить в миску молока уксус?

Вывод: "Порой мы думаем, что быть вежливым и бережным с другими требует от нас слишком больших усилий. Что люди не всегда способны заметить наше достойное поведение и ответить нам тем же. Но, как помогает увидеть притча, то что мы делаем для других, также влияет на нас. Делая что-то хорошее для своего окружения, мы делаем одновременно что-то хорошее и для себя, так как всегда являемся частью человеческого сообщества и происходящих в нем изменений".

5. Выводы и обратная связь (5 минут).

Цель: интеграция полученного опыта, получение обратной связи.

Оборудование и материалы: клубок шерстяных ниток.

Ведущий обращается к участникам: "Наше занятие подходит к концу. И нам очень важно узнать, что Вам особенно запомнилось/понравилось сегодня. Я пушу по

рядом этот клубочек ниток. Пусть каждый, кому попадет в руки этот клубок поделится тем, что ему сегодня понравилось или не понравилось. Что запомнилось и т.д. Ответив на вопросы, Вы передаете клубок ниток следующему участнику, оставляя ниточку у себя в руках. Таким образом, по окончании упражнения, вся группа окажется "сшита" воедино. (*После окончания упражнения*). Благодарим за Вашу честную обратную связь и желаем Вам успешно решать любые конфликтные ситуации".

Занятие №6. "Быть с другими/быть с собой".

Цель: развитие у подростков навыков уверенного поведения в конфликтных ситуациях.

Задачи:

- расширить представления подростков о положительных и отрицательных последствиях влияния сверстников,
- способствовать развитию рефлексии,
- познакомить участников с коммуникативной техникой "Я-высказывание",
- способствовать развитию навыков межличностного общения,
- развить представления участников об одиночестве как о ресурсе.

Оборудование и материалы: правила участия (Приложение 1), мультимедиа (ПК, аудиоколонки, экран для проектора, проектор), магнитно-маркерная доска, магниты для магнитно-маркерной доски, флипчарт, маркеры на водной основе, карточки конфликтных ситуаций (Приложение 14), памятка с четырехшаговой моделью (Приложение 15), листы бумаги А7 красного и зеленого цвета, флипчарт, клей-карандаш, разноцветные листочки формата А7 (или стикеры 90*90) – по 2 шт. на каждого участника, шариковые ручки.

План занятия:

1. Приветствие (10 мин.)

- Игра "Почеси спинку"
- Мозговой штурм "Вспомнить все".

2. Погружение в тему (20 минут).

- Дискуссия "Советы друзей: "за" и "против"
- Упражнение "А вот у меня было..."

3. Информационный блок (15 минут).

- Беседа "Уверенное поведение".

4. Практическая часть (65 минут).

- Мини-лекция "Я-сообщение".
- Упражнение "Я- и Ты- высказывания".
- Упражнение "Дом".
- Чтение и обсуждение притчи "Ад и Рай".
- Упражнение "Комплименты".

5. Выводы и обратная связь (10 минут).

Продолжительность: 120 мин.

Примечание: данное занятие рекомендуется проводить в помещении с расставленными по кругу стульями.

Ход занятия.

1. Приветствие (10 мин.)

● Игра "Почеси спинку".

Цель: повышение групповой сплоченности, создание позитивного эмоционального настроения на занятие.

Ведущий обращается к участникам: "Встаньте, пожалуйста, в два больших круга так, чтобы каждый из вас оказался напротив ученика из другого – внешнего или внутреннего круга.... Теперь я хочу, чтобы ребята из внешнего круга одновременно повернулись направо. А теперь пусть повернуться направо и все те, кто стоят во внутреннем кругу. Теперь каждый видит перед собой спину своего одноклассника.

И теперь мы начинаем делать друг другу массаж. (Ведущий называет имена школьников из разных кругов, стоящих друг рядом с другом). Пусть Мария и Никита начнут растирать ладонями плечи стоящих перед ними учеников. Когда они завершат массаж, те двое сделают такой же массаж двоим следующим – стоящим перед ними. И так далее по кругу, пока массаж не "вернется" к тем, кто его начал – Марии и Никите".

● Мозговой штурм "Вспомнить все".

Цель: актуализация знаний предыдущего занятия.

Оборудование и материалы: правила участия в занятиях (Приложение 1).

Ведущий обращается к участникам: "Поделитесь, пожалуйста, удастся ли Вам применять получаемые на наших занятиях знания в своей жизни? Возможно, кто-то пробовал практиковать метод "активного слушания" со своими друзьями и близкими? Кто пробовал, поделитесь, пожалуйста, своими ощущениями? С какими сложностями Вы столкнулись? Как Ваш собеседник воспринял Вашу готовность откликнуться на его чувства?" (Участники отвечают на вопросы).

2. Погружение в тему (20 минут).

● Дискуссия "Советы друзей: "за" и "против".

Цель: развитие ответственного отношения к принимаемым решениям под воздействием социального давления.

Оборудование и материалы: магнитно-маркерная доска, магниты для магнитно-маркерной доски.

Ведущий обращается к участникам: "Как мы уже знаем из предыдущих занятий, мы все нуждаемся в общении с другими людьми. Чем ближе наши отношения, тем большее влияние мы оказываем друг на друга. Предлагаем Вам поразмышлять сегодня о том, какое влияние оказывают на нас одни из таких важных для нас людей – наши друзья. От них мы можем узнавать об интересных кружках и секциях, о хороших фильмах, книгах, мобильных приложениях или видеоиграх, часто их советы оберегают нас от опрометчивых поступков. Но бывает, что такое влияние имеет не самые приятные последствия. Давайте разберемся, чем хорошо то, что друзья влияют на нас, и чем это плохо".

Ведущий чертит на флипчарте таблицу и предлагает участникам называть плюсы и минусы влияния друзей, а также ответить на вопрос третьей колонки – "Как можно бороться с "минусами", сохраняя "плюсы"?"

"Плюсы" влияния друзей	"Минусы" влияния друзей	Как можно бороться с "минусами", сохраняя "плюсы"?
------------------------	-------------------------	--

● **Упражнение "А вот у меня было..."**

Цель: развитие рефлексии.

Ход упражнения. Ведущий предлагает участникам вспомнить и рассказать истории из своей жизни, когда они испытывали давление, принуждение со стороны сверстников, или оказывали его сами. Ведущий также может участвовать в этом процессе.

Вопросы для обсуждения:

- Какие Вы испытывали чувства в ситуации давления на Вас?
- Какие Вы испытывали чувства, оказывая давление на другого человека?
- Как Вы думаете, почему некоторые люди принуждают других к совершению определенных действий?
- Почему важно противостоять такому влиянию?

3. Информационный блок (15 минут).

● **Беседа "Уверенное поведение".**

Цель: развитие ответственного отношения к принимаемым решениям под воздействием социального давления.

Оборудование и материалы: магнитно-маркерная доска, флипчарт, маркеры на водной основе.

Ход упражнения. Участникам предлагается обсудить, что такое "уверенное сопротивление" в ситуации отказа, чем оно отличается от других форм отказа (неуверенные, агрессивные). Все ответы заносятся в таблицу на доске/флипчарте.

Уверенный ответ	Неуверенный ответ	Агрессивный ответ
<ul style="list-style-type: none"> - говорит твердо, спокойно - стоит прямо - смотрит прямо в глаза - уважает свои права и права других - не позволяет никому влиять на себя, не позволяет делать то, чего он не хочет, - совершенно уверен в себе 	<ul style="list-style-type: none"> - нервничает - избегает смотреть в глаза собеседнику - поникшая осанка, - пожимает плечами, - речь растянутая, с длительными паузами. Много сорных слов: "в общем", "значит", неуверенных фраз: "Да, я не знаю", - делает то, что от него ждут и позволяет себя принудить сделать то, чего он делать не хочет 	<ul style="list-style-type: none"> - говорит резко, громко, с вызовом - перемежает свою речь нецензурными словами - оскорбляет, - наглый, колючий взгляд, - игнорирует правила поведения - ставит других в неловкое положение - нарушает права других

При завершении дискуссии необходимо озвучить следующие выводы:

- уверенность помогает человеку отстаивать свои права
- уверенность помогает человеку выйти из конфликтных ситуаций
- уверенность помогает человеку противостоять давлению
- уверенность сохраняет индивидуальность
- уверенность помогает сказать "нет".

4. Практическая часть (65 минут).

● **Мини-лекция "Я-сообщение" (по материалам статьи О. Лысенко).**

Цель: дать представление о технике "Я-сообщение".

Оборудование и материалы: флипчарт/магнитно-маркерная доска, маркеры для доски.

Ведущий обращается к участникам: "Как мы увидели из нашего упражнения про девочку Машу, одну и ту же мысль можно выразить по-разному.

В психологии все наши сообщения другим людям принято разделять на два типа "Я-сообщения" и "Ты-сообщения".

Когда мы строим наши фразы по типу "Я-сообщения", то мы, прежде всего, описываем то, что происходит с нами в ответ на поведение или слова другого человека, а не указываем ему, как действовать, что бы нам стало лучше.

"Ты-сообщение" – наоборот, содержит рекомендацию другому, как ему поступить. При этом такое высказывание может не передавать никакой информации о том, почему такое решение кажется нам разумным и что мы при этом чувствуем.

Таким образом, "Я-сообщение" – это откровенная информация о нас и наших потребностях – о том, что нам нужно и какова наша реакция на поведение собеседника, его слова и/или сложившуюся ситуацию.

В свою очередь, "Ты-сообщение" – это попытка воздействовать на другого, без объяснения нашего состояния и переживаний. В некотором смысле это приказ. И потому выглядят такие сообщения как критика или прямые обвинения.

Приведем простой пример. Нам всем хорошо знакомо сообщение из смс-переписки "Ты где?" Возможно, мы сами не раз посылали и получали подобные вопросы.

Какое чувство такое сообщение вызывает у получателя? Кажется, что ему в ответ на это необходимо как-то отчитаться, дать объяснения, или возможно даже оправдаться?

При этом человек, который отправил свой вопрос, мог хотеть вовсе не этого... Возможно, ему хотелось рассказать другому, что он /она соскучился... Что очень ждет, или что его время не позволяет ждать еще больше того, кто опаздывает. И тогда фраза могла выглядеть совсем иначе: "Я соскучился", "Мне грустно без тебя", "Хочу поскорее тебя увидеть", "Мой перерыв заканчивается, давайте перенесем встречу на другой раз".

Оба варианта смс-сообщений прекрасно иллюстрируют "Ты-сообщения" и "Я-сообщения".

Расскажите, удалось ли Вам почувствовать разницу между ними? (*Ответы участников*).

И хотя на первый взгляд разница между "Я" и "Ты-сообщениями" может показаться незначительной, тот посыл, который получает собеседник отличается в сообщениях кардинально!

Несомненно, "Ты-сообщение" более привычно. Однако "Я-сообщение" таит в себе столько приятных бонусов, что все "трудности перевода" быстро улечиваются, стоит только начать общаться по-новому!

Хитрость (и сложность одновременно) применения "Я-сообщений" состоит в том, что прежде всего нам придется задуматься и понять, что же с нами на самом деле происходит – что мы чувствуем, как себя ощущаем, чего хотим и почему, в ответ на что у нас возникла эта эмоция, почему мы приняли это решение или вошли в это состояние. Как бы ни казалось это странным, но мы зачастую так заняты тем, чтобы указывать другим, что им нужно делать, что попросту отучаемся внимательно наблюдать за собой. Мы сами перестаем понимать себя – как же мы можем ожидать того, чтобы другие люди правильно понимали нас?

Очевидно, что для того, чтобы нас стали лучше понимать другие, нам придется заново научиться понимать себя самим! Прислушиваться, присматриваться, тонко чувствовать любые внутренние изменения состояний.

Для удобства построения "Я-сообщений" есть небольшая формула, которую можно представить в виде таблицы [31].

Четырехшаговая модель "Я-сообщения":

Описание	Пример
Чувство/состояние	- я очень расстраиваюсь... - меня раздражает...
Наблюдение	- когда мои вещи не возвращают - когда на мои сообщения не отвечают
Потребность	- а мне бы хотелось, чтобы наши договоренности соблюдались - а мне бы хотелось знать, что меня услышали
Просьба	- поищи, пожалуйста, мою книгу, которую я дал(а) тебе почитать год назад - если не можешь ответить сразу, напиши, пожалуйста, что ответишь позже.

● **Упражнение "Я- и Ты- высказывания".**

Цель: отработка техники "Я-высказывание".

Оборудование и материалы: карточки конфликтных ситуаций (Приложение 14), памятка с четырехшаговой моделью (Приложение 15), листы бумаги А7 красного и зеленого цвета, флипчарт, клей-карандаш.

Ход упражнения. Участники делятся на пары. Каждой паре выдается карточка с описанием конфликтной ситуации и памятка с четырехшаговой моделью (либо таблица отображается с помощью слайдовой презентации). В ходе совместного обсуждения партнеры должны сформулировать для описанной ситуации "Я-" и "Ты- высказывание" и записать их на листочках. ("Ты-высказывание" – на красном, "Я-высказывание" – на зеленом).

Примечание: при составлении высказываний участники могут словесно разыграть ситуацию по ролям – чтобы лучше понять, как та или иная формулировка влияет на собеседника.

В конце упражнения каждая команда озвучивают свои высказывания и прикрепляет их на лист флипчарта (для удобства лист можно разделить на две колонки: правая колонка – "ты-высказывания", левая – "я-высказывания").

Вопросы для обсуждения:

- Поделитесь, насколько сложно было составлять "Я-высказывания"?
- Что в этой технике показалось Вам наиболее сложным?
- Удалось ли почувствовать разницу между двумя формулировками "Я-" и "Ты-высказывания"?
- Какие "Я-высказывания" Вам особенно понравились/запомнились?

Вывод: "Говорить о своих чувствах и переживаниях – более честная стратегия, которая показывает собеседнику, что мы заинтересованы в контакте с ним (иначе не стали бы говорить о своих чувствах). А самое главное такая стратегия помогает нашему собеседнику понять, что мы уважаем его как личность, даже если нам не нравится его поведение. Потому что в Я-высказывании мы говорим о себе, а не пытаемся изменить собеседника или оказать на него давление, как это бывает в "Ты-сообщениях".

Научиться говорить о своих чувствах может быть непросто. Для этого нужна определенная внутренняя смелость и зрелость. А еще – умение понимать собственные эмоции и состояния. Следующее упражнение поможет нам в этом потренироваться".

- **Упражнение "Дом".**

Цель: развитие представлений об одиночестве как ресурсе.

Ход упражнения. Участникам предлагается представить, что они вместе со своими друзьями решили провести выходные в своем загородном доме. Каждый из них за день поехал в свой дом, чтобы подготовить все к приезду друзей. Внезапно пошел снег, поднялся сильный ветер. Понятно, что друзья сегодня приехать не смогут. В доме есть запас воды, еды и топлива, тренажерный зал, бассейн, магнитофон, видеомангитофон, библиотека, алкоголь, компьютер с играми. Далее участникам предлагается подумать о своих дальнейших действиях.

1 круг: участники рассказывают о своих предполагаемых действиях, при условии, что связь с внешним миром отсутствует;

2 круг посвящен рассказам участников о том, что они будут делать в одиночестве в течение недели (помощь еще не подоспела);

3 круг – в течение месяца.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства возникли по ходу упражнения?
- Почему предлагались такие разные варианты поведения в "доме"?
- К чему может привести одиночество?
- Чего лишает одиночество?
- Что может дать одиночество?

Вывод: "Люди по-разному переносят одиночество. Кто-то "лезет на стену", а для кого-то это возможность заняться теми делами, на которые раньше не хватало времени. Одним из важных умений взрослого человека является способность быть с другими и получать радость от дружеского общения, но также и способность выносить отсутствие кого-то рядом и оставаться какое-то время наедине с самим собой. Важно уметь видеть положительные стороны одиночества и твердо знать, что при желании оно преодолимо".

- **Чтение и обсуждение притчи "Ад и Рай".**

Цель: развитие навыков сотрудничества и рефлексии.

Ведущий обращается к участникам: В завершение нашего занятия хочется снова обратиться к древней мудрости и познакомить Вас с одной притчей.

Притча "Ад и Рай".

Один верующий человек пришел к Илье-пророку. Его волновал вопрос об аде и рае, ведь в соответствии с этим он хотел пройти свой жизненный путь. "Где ад и где рай?" С этими словами он приблизился к пророку, но Илья не ответил. Он взял спрашивающего за руку и повел через темные Переулки в какой-то дворец. Через железный портал вошли они в большой зал. Там толпилось много людей, бедных и богатых, закутанных в лохмотья и украшенных драгоценными камнями. В центре зала на открытом огне стоял большой горшок с бурлящим супом, который на Востоке называют "хаш". По всему помещению распространялся приятный аромат.

Вокруг горшка толпились люди с худыми щеками и запавшими глазами, каждый из которых пытался достать себе немного супа. Человек, который пришел с Ильей-пророком, удивился, потому что ложки, которые были у каждого из этих людей, были такого же размера, как и они сами. Только на самом конце ложки были из дерева, а в

остальной своей части, в которую поместилось бы столько еды, что могло насытить человека, они были из железа и поэтому раскалялись от горячего супа. С жадностью голодные пытались ложками зачерпнуть себе еды. Но никому это не удавалось. С трудом они вытаскивали свои тяжелые ложки из супа, но так как они были очень длинные, то даже самому сильному не удавалось донести ложку до рта. Самые быстрые обжигали себе руки и лицо или выливали суп на плечи своих соседей. С руганью они кидались друг на друга и дрались теми самыми ложками, с помощью которых могли бы утолить свой голод. Илья-пророк взял своего спутника за руку и сказал: "Это ад".

Они вышли из зала, и адский крик стало не слышно. Пройдя через длинные мрачные коридоры, они оказались еще в одном зале. Здесь тоже было много народу. В середине зала тоже бурлил в котле суп.

У каждого из присутствующих в руке было по такой же громадной ложке, как и те, которые Илья и его спутник видели в аду. Но люди здесь были упитанные, и в зале слышен был только легкий, довольный гул голосов и шорох опускаемых в суп ложек. Каждый раз у котла стояло по два человека. Один набирал ложкой суп и кормил другого. Если для кого-то ложка была слишком тяжелой, то помогали двое других, так что каждый мог спокойно поесть. Как только один утолял голод, подходил следующий. Илья-пророк сказал спутнику: "Это рай!".

Вопросы для обсуждения:

- Как вы считаете, о чем это притча?
- В чем главное отличие поведения людей в аду от людей из рая?
- Бывает ли такое отношение в жизни? Можете привести примеры – когда мы чувствуем себя в Аду, а когда – в Раю...

Вывод: "Эта история передается из уст в уста уже более тысячи лет. Она помогает увидеть, что отношения между людьми могут быть похожими как на рай, так и на ад. Разница лишь в том, как нам удастся решать существующие трудности, насколько нам удастся договариваться. И идти навстречу друг другу..."

● **Упражнение "Комплименты".**

Цель: эмоционально положительное завершение занятия.

Оборудование и материалы: разноцветные листочки формата А7 (или стикеры 90*90) – по 2 шт. на каждого участника, шариковые ручки.

Ход упражнения. Участникам предлагается написать на одном листочке пожелание, которое они хотели бы получить для себя. А на другом листочке – пожелание или комплимент, которым они хотели бы одарить другого (без привязки к кому-то конкретному). После того, как пожелания будут написаны, участникам предлагается свернуть вторые листочки в трубочки и обменяться ими с другими. Обмениваться пожеланиями необходимо до тех пор, пока ведущий не скажет "Стоп". В ходе обмена предполагается, что никто не должен помнить, у кого оказалось его изначальное пожелание или комплимент.

5. Выводы и обратная связь (10 минут).

Цель: подведение итогов занятия, интеграция полученного опыта.

Ход проведения. Ведущий просит участников поделиться своими впечатлениями от занятия путем ответов вопросы:

- Что Вам сегодня особенно понравилось, запомнилось?
- Какие знания Вам показались особенно полезными для Вашей жизни?

В качестве домашнего задания каждому участнику предлагается найти притчу, которая бы еще не звучала на занятиях, но отражала бы его отношение к дружбе.

Занятие № 7. "Экзамен. Инструкция по применению".

Цель: развитие навыков саморегуляции, овладение техниками самопомощи в сложных стрессовых ситуациях и при подготовке к экзаменам.

Задачи:

- расширить представление участников о причинах и факторах предэкзаменационного стресса,
- познакомить участников с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия психофизического напряжения,
- познакомить учащихся с основными приемами запоминания информации,
- способствовать развитию позитивного самоотношения у подростков.

Оборудование и материалы: бланк анкеты №1 – Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н.Г. Лускановой (Приложение 2), магнитно-маркерная доска, магниты для магнитно-маркерной доски, мультимедиа (ПК, аудиоколонки, экран для проектора, проектор), маркеры на водной основе, карточки с заданием (Приложение 16), шариковые ручки, листы формата А5, мультимедиа (ПК, аудиоколонки, экран для проектора, проектор), отрывок из к/ф "Гарри Поттер и узник Азкабана": https://www.youtube.com/watch?time_continue=136&v=7l9Apielylg&feature=emb_logo, альбомные листы, наборы цветных карандашей, краска гуашь (6 цв.), стаканчики-непроливайки, кисти, памятка "Эффективные способы запоминания" (Приложение 17), памятка "Дыхательные техники саморегуляции" (Приложение 18), листы бумаги формата А6, "Декларация моей самооценности" (Приложение 19), в запечатанном конверте (Приложение 20) – по количеству участников.

План занятия:

1. Приветствие (10 минут).

- Игра "Счет до 30".
- Заполнение анкеты.
- Мозговой штурм "Вспомнить все".

2. Погружение в тему (5 минут).

- Упражнение "Ассоциации".

3. Информационный блок (20 минут).

- Беседа "Экзамены как часть жизни".
- Упражнение "Эксперимент".
- Мини-лекция "Разберемся со стрессом".

4. Практическая часть (75 минут).

- Упражнение "Позитивные и негативные установки".
- Упражнение "Слова поддержки".
- Мини-лекция "Способы снять психическое напряжение".
- Упражнение "Ридикулус".
- Мини-лекция "Эффективные способы запоминания".
- Упражнение "Дыхательная релаксация".
- Упражнение "Мои ресурсы".
- Упражнение "Вспомни успех".

5. Выводы и обратная связь (10 минут).

- Упражнение "Аплодисменты".

Продолжительность: 120 мин.

Примечание: данное занятие рекомендуется проводить в помещении с расставленными по кругу стульями.

Ход занятия.

1. Приветствие (10 мин.)

Цель: активизация участников, сплочение группы.

Ведущий обращается к участникам: "Здравствуйте, ребята! Рады Вас видеть. Сегодня состоится завершающее занятие нашей программы. После которой мы встретимся с Вами уже на психологической игре "Катастрофа в пустыне у бункера". Надеемся, для Вас это были интересные и значимые встречи, как и для нас. Сегодня мы будем говорить о том, что ждет нас в самые разные периоды жизни, когда нам предстоит проверять и защищать свои знания. Об экзаменах. О том, как их пережить и как лучше подготовиться к ним. Но прежде чем мы начнем, предлагаем по традиции немного размяться".

- **Игра "Счет до 30".**

Цель: эмоциональный разогрев группы.

Ход игры. Участники должны сосчитать до 30, каждый называет только одно число. Тот, кому выпадает число, кратное 3 или в котором есть тройка, вместо этого числа говорит "Не собьюсь". Если правило нарушается, счет начинается заново.

- **Заполнение анкеты.**

Цель: мониторинг эффективности программы.

Оборудование и материалы: бланк анкеты №1 – Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н.Г. Лускановой (Приложение 2) – по количеству участников.

Ведущий обращается к участникам: "На первом занятии Вы заполняли небольшие анонимные анкеты. Сегодня мы предлагаем заполнить их снова, чтобы мы могли понять, насколько полезной для Вас оказалась наша программа. Просим Вас отнестись серьезно к этому заданию и постараться отвечать максимально честно".

Интерпретация теста.

Установлено 5 основных уровней школьной мотивации:

- **5-й уровень. 25-30 баллов** (максимально высокий уровень школьной мотивации, учебной активности). Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Они очень четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания педагога.

- **4-й уровень. 20-24 балла** (хорошая школьная мотивация). Подобный показатель имеют учащиеся, успешно справляющиеся с учебной деятельностью. При ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жестких требований и норм. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

- **3-й уровень. 15-19 баллов** (внешняя мотивация) – положительное отношение к школе, но школа привлекает внеучебной деятельностью. Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, чтобы общаться с друзьями, с учителями. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки,

пенал, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает.

- **2-й уровень. 10-14 баллов** (низкая школьная мотивация). Эти дети посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в серьезной адаптации к школе.

- **1-й уровень. 1-9 баллов** (негативное отношение к школе, школьная дезадаптация). Такие дети испытывают серьезные трудности в обучении: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в ней для них невыносимо. В других случаях ученики могут проявлять агрессию, отказываться выполнять задания, следовать тем или иным нормам и правилам. Часто у подобных школьников отмечаются нервно-психические нарушения.

***Примечание:** в целях соблюдения конфиденциальности результаты теста не зачитываются участникам. При желании, заинтересованные ребята могут подойти для получения результатов теста после занятия.*

- **Мозговой штурм "Вспомнить все".**

***Цель:** актуализация знаний предыдущего занятия.*

***Ведущий обращается к участникам:** "На прошлом занятии мы говорили с Вами о том, как важно уметь ладить с другими людьми и в то же время уметь какое-то время оставаться одному. Поделитесь, удалось ли найти притчу, которая отражала бы Ваше отношение к дружбе. (Ответы участников по желанию). Как Вы поняли смысл притчи? Чем она Вам понравилась?"*

2. Погружение в тему (5 минут).

- **Упражнение "Ассоциации".**

***Цель:** активизация представлений участников об экзаменах.*

***Оборудование и материалы:** магнитно-маркерная доска, магниты для магнитно-маркерной доски, мультимедиа (ПК, аудиоколонки, экран для проектора, проектор), флипчарт, маркеры на водной основе.*

***Ведущий обращается к участникам:**"Ассоциации – это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово. Давайте придумаем как можно больше ассоциаций к слову "экзамен". Постарайтесь долго не задумываться и говорите первое, что приходит на ум.*

(Участники называют свои ассоциации, ведущий записывает их на доске/флипчарте в столбик).

Для многих из нас экзамен ассоциируется с чем-то очень тревожным и неприятным. Сегодня мы будем учиться справляться со своими страхами и помогать нам в этом будут "инструкции по применению экзамена". Это короткие правила-напоминания, которые мы будем выводить вместе с Вами по ходу занятия. И которые Вы сможете фиксировать в своих рабочих тетрадях по нашей программе. Давайте подумаем, каким может быть первое правило разумного отношения к экзаменам.

(После ответов участников можно предложить данный вариант, или выбрать наиболее удачный предложенный вариант).

ПРАВИЛО №1. ЭКЗАМЕН - НЕ КОНЕЦ ЖИЗНИ. Я - ЭТО НЕ ТОЛЬКО МОИ РЕЗУЛЬТАТЫ НА ЭКЗАМЕНЕ.

Информация для ведущего. На протяжении всего занятия на отдельной части доски/ листе флипчарта ведущему необходимо записывать наиболее удачные из предложенных правил разумного отношения к экзаменам (слоганы, предложенные ведущими могут быть представлены в виде слайдовой презентации). Формулировка правил происходит совместно с участниками занятия в ходе обсуждения каждого упражнения/этапа занятия.

3. Информационный блок (20 минут).

• Беседа "Экзамены как часть жизни".

Цель: формирование позитивного отношения к экзаменам.

Ведущий обращается к участникам: "Экзамены как явление знакомы всем людям. Даже если по каким-то причинам человек не прошел курс средней школы, он неизбежно столкнется с необходимостью прохождения других экзаменов в своей жизни. Получение водительских прав, прохождение собеседования при устройстве на работу, прохождение организацией проверки (налоговой, медицинской и др.), аттестация для подтверждения своих знаний и т.д. Даже первое свидание между влюбленными можно считать своеобразным экзаменом, где каждый из них пытается понять, насколько другой ему подходит.

Если посмотреть с этого ракурса, то экзамен – это просто очередное испытание, которое требует от нас проявить свои умения, знания и необходимые навыки.

Из этого можно вывести еще одно правило:

ПРАВИЛО №2. ЕСЛИ НЕ МОЖЕШЬ ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ, ИЗМЕНИ ОТНОШЕНИЕ К НЕЙ.

И сейчас у каждого из Вас будет возможность изменить свое отношение к этой стрессовой ситуации, потому что сейчас я попрошу Вас сдать, пожалуй, самый короткий экзамен в Вашей жизни за 1 минуту!

• Упражнение "Эксперимент".

Цель: развитие стрессоустойчивости.

Оборудование и материалы: карточки с заданием (Приложение 16) – по количеству участников.

Ведущий обращается к участникам: "Каждый из вас получит карточку с заданием. Вам необходимо прочитать текст и записать его в тетрадь. Время выполнения задания – ровно 1 минута. Обратите внимание на свои мысли и чувства во время выполнения задания.

Содержание задания:

"ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ
НоКАКТеперьВернутьсяНАЭстаКАДУКАКПЕРЕНестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГо
РеБЕНКАВБезОПаСНОемЕсТО; наКонецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГУщиХ ног".

Ключ к заданию: "Шарль поднял Люсина на спину и сказал: "Обхвати мою шею!" Но как теперь вернуться на эстакаду? Как перенести этого страшно напуганного ребенка в безопасное место? Наконец послышался топот бегущих ног".

Вопросы для обсуждения:

- Удалось ли Вам выполнить задание в отведенное время?
- Какие мысли и чувства удалось отследить перед заданием и во время работы?
- Какую стратегию выполнения задания Вы выбрали: сразу начали писать или сначала прочитали текст?

Вывод: "Это задание-модель экзамена, мини-стресс, т.к. время для его выполнения строго ограничено. И потому оно хорошо помогает увидеть наши

привычные стратегии поведения в стрессовой ситуации и понять, насколько эти стратегии эффективны для решения поставленных перед нами задач".

- **Мини-лекция "Разберемся со стрессом".**

Цель: расширить представление учащихся о причинах и факторах предэкзаменационного стресса.

Ведущий обращается к участникам: "Экзамен – это ситуация проверки знаний в условиях стресса. Как вы понимаете слово стресс? (*Ответы участников*).

Стресс – это определенная реакция нашего организма на существующую опасность, которая готовит нас либо "к бою", либо "к бегству". То есть функция стресса – мобилизовать наш организм на борьбу с неожиданным препятствием. Однако все мы реагируем на стресс по-разному. И порой ситуация мобилизации вместо того, чтобы помочь нам преодолеть какое-то препятствие сильно выводит нас из строя. Как и в упражнении с 1-минутным экзаменом. Кому-то адреналин помог быстро собраться и понять, о чем идет речь в упражнении. А для кого-то такой стресс наоборот стал препятствием для понимания. Такие разные реакции на стресс объясняются особенностями нашей нервной системы и того опыта, который мы приобрели, справляясь с трудными ситуациями раньше.

Длительное пребывание в стрессе способно приводить к снижению иммунитета, простудным заболеваниям и др. сложностям со здоровьем. А еще стресс становится причиной забывчивости даже у тех, кто знает предмет "на отлично". Бывало у Вас такое – когда Вы знали, что хорошо подготовились к предмету, все понимали, когда делали домашнее задание, но во время выступления у доски, или во время контрольной, в голове друг становится пусто? Психологи называют это состояние "Аффект тормозит интеллект". Когда наш мозг воспринимает какую-либо ситуацию, как опасную и враждебную для нас, все силы и резервы организма направляются на выживание. Даже если логически мы понимаем, что никакой угрозы для нашей жизни в ситуации контрольной работы или экзамена нет, организм включает "систему экстренного реагирования". И тогда у нас учащается сердцебиение, становится трудно дышать, может даже болеть или кружиться голова. Но есть люди, которым удается брать свои реакции на стресс под контроль. Их много среди актеров, ораторов, телеведущих, бизнесменов, политиков и журналистов.... Зная рычаги влияния на стресс, им проще удается справляться со своим состоянием. Хотите и Вы узнать эти "рычаги" влияния на стресс?

Одним из способов взять стресс под контроль является глубокая внутренняя убежденность, что наша ценность как Человека не зависит от того, насколько высокую оценку или балл мы получили. Это убежденность, что в нас есть прекрасные качества и таланты, которые важны и ценны для этого мира. Вера в свою уникальность и нужность.

Что же мешает нам относиться к себе по-доброму и верить, что мы достаточно хороши сами по себе, не зависимо от оценок? В этом нам поможет разобраться следующее упражнение.

4. Практическая часть (75 минут).

- **Упражнение "Позитивные и негативные установки"**

Цель: познакомить с когнитивными установками, мешающими нормальной сдаче экзамена; сформулировать позитивные установки.

Ход выполнения. Ведущий предлагает учащимся вспомнить мысли, которые возникают в их голове во время подготовки к экзамену или в процессе его сдачи. При

возникновении затруднений, ведущий может предложить участникам свои варианты (см. таблицу). Все ответы участников заносятся в таблицу на доске/флипчарте.

Негативная установка/мысль	Психологические причины	Позитивная установка
У меня ничего не получится.	Страх ошибки	Я верю, что у меня все получится. Каждая ошибка – возможность для роста.
Я ни на что не способен(-на). Я бездарь и туподум.	Неуверенность в себе, низкая самооценка.	Я справился уже со многими трудностями. Я умею справляться уже с... (вспомнить ситуации успеха, когда удалось справиться с чем-то трудным). У меня есть свои уникальные способности и таланты. Я уважаю и ценю себя.
Я не имею права получить плохую оценку. Если я получаю плохие оценки, значит и я сам не достаточно хороший и меня не за что уважать.	Ориентация на результат. Неумение признавать и видеть свои сильные стороны. Низкая самооценка.	Я учусь и получаю новые знания, не зависимо от внешней оценки. Мои достижения в учебе – это не весь я.
Я не имею право на ошибку. Я обязан(а) быть лучше всех. Я обязан(а) быть безупречным (быть примером для всех).	Стремление быть безупречным (перфекционизм).	Все ошибаются. Идеальных людей не бывает.
Мне ничего не светит. Мне никогда не стать отличником.	Конфликты с преподавателями/родителями.	Отношение ко мне других людей не определяет мою ценность. Я хочу учиться хорошо для себя, потому что это важно для меня и моего будущего.

Вывод: "У каждой нашей негативной установки есть некая внутренняя причина. Наша задача – постараться нейтрализовать отравляющее действие этой причины на свою жизнь. Но стоит иметь в виду, что для более устойчивых результатов нам может потребоваться психологическая поддержка и помощь других людей.

И все же кое-что нам доступно уже сейчас. Так, мы можем научиться оказывать поддержку себе самому. *(Ведущий предлагает ввести еще два правила и записывает их на доске/флипчарте).*

ПРАВИЛО №3. ДЕЛАЙ ТО, ЧТО ДОЛЖНО, И БУДЬ, ЧТО БУДЕТ.

ПРАВИЛО №4. ДУМАЙ О ЗАДАНИИ, А НЕ ОБ ОЦЕНКЕ.

- Упражнение "Слова поддержки".

Цель: развитие способности к самоподдержке.

Оборудование и материалы: шариковые ручки, листы формата А5.

Ход выполнения. Каждому участнику предлагается записать слова одобрения и поддержки, как если бы их произнес любящий и уважающий их человек. По желанию участники могут поделиться некоторыми своими словами одобрения с другими участниками.

ПРАВИЛО №5. ПОДДЕРЖИВАЙ СЕБЯ, КАК САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДРУГ. ОСОБЕННО В ТРУДНЫЙ МОМЕНТ.

- Мини-лекция "Способы снять психическое напряжение".

Цель: познакомить участников с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия напряжения.

Ведущий обращается к участникам: "Как мы уже с Вами выяснили, сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться и снижают внимательность. Но есть множество способов, которые помогают унять тревогу перед экзаменом или другим ответственным заданием или мероприятием. Давайте вместе их вспомним.

(Ведущий записывает предлагаемые участниками варианты способов снятия нервно-психического напряжения на доске/флипчарте, при необходимости корректируя и дополняя их ответы).

Способы снятия нервно-психического напряжения:

1. Заняться спортом (отжаться, поприседать, побегать по стадиону/в парке).
2. Принять контрастный душ.
3. Постирать белье вручную. Отжимать мокрые вещи руками.
4. Помыть посуду.
5. Скомкать газету в как можно более плотный шарик и выбросить его.
6. Порвать газету на мелкие кусочки, а затем еще мельче и выбросить.
7. Слепить из газеты свое настроение.
8. Закрасить газетный разворот мазками краски с кистью/ с помощью пальцев.
9. Громко спеть (и протанцевать) любимую песню.
10. Покричать в подушку.
11. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и "буйную".
12. Погулять в лесу, покричать.
13. Побить подушку/боксерскую грушу.
14. Поговорить с другом/близким человеком, который сможет понять и посочувствовать.
15. Выписать все свои мысли на бумаге в течение 30 мин.
16. Вылепить из глины/пластилина свой страх и постараться изменить его так, чтобы он был менее страшным.

Примечание: Важно обратить внимание участников на то, что не всякие занятия положительно влияют на восстановление наших физических, эмоциональных и интеллектуальных сил. В качестве иллюстрации можно привести детям близкие им примеры из реальности: если использовать для зарядки телефона зарядное устройство низкого качества (а не оригинальное), это будет оказывать влияние на емкость зарядной батареи.

ПРАВИЛО №6. НЕ ЗАБЫВАЙ ВОССТАНАВЛИВАТЬ СВОИ СИЛЫ ПОЛЕЗНЫМ ОТДЫХОМ.

• Упражнение "Ридикулус".

Цель: развитие навыков совладания со страхом.

Оборудование и материалы: мультимедиа (ПК, аудио-колонки, экран для проектора, проектор), отрывок из к/ф "Гарри Поттер и узник Азкабана": мультимедиа https://www.youtube.com/watch?time_continue=136&v=719Apllylg&feature=emb_logo, альбомные листы, наборы цветных карандашей, краска гуашь (6 цв.), стаканчики-непроливайки, кисти – по количеству участников.

Ход упражнения. 1 часть. Участникам предлагается посмотреть и обсудить отрывок из к/ф "Гарри Поттер и узник Азкабана".

Вопросы для обсуждения:

– Какой способ преодоления страха предлагает использовать преподаватель Люпин в просмотренном нами отрывке? *(Сделать страх менее пугающим, дополняя образ спешными деталями).*

2 часть. Ведущий обращается к участникам: "У каждого из нас есть свой страх, который, подобно заклинанию "Ридикулус" можно сделать менее пугающим. Сейчас у каждого из Вас, подобно юным волшебникам из фильма, есть такая возможность поработать со своим страхом. Для этого нам потребуются карандаши и краски".

Участникам предлагается нарисовать свой страх и дать ему имя. После чего каждому необходимо превратить страшное в смешное, дорисовав рисунок или украсить его. Желающие участники могут рассказать про свой рисунок.

Вопросы для обсуждения:

- Что за страх изображен на твоём рисунке? Как удалось его преобразовать?
- Какие ощущения у тебя возникали во время рисования страха?
- Изменились ли эти ощущения после того, как ты изменил рисунок?
- Изменилось ли твоё отношение к данному страху теперь?

• **Мини-лекция "Эффективные способы запоминания".**

Цель: познакомить учащихся с основными приемами запоминания информации.

Оборудование и материалы: памятка "Эффективные способы запоминания" (Приложение 17) – по количеству участников, мультимедиа (ПК, аудиоколонки, экран для проектора, проектор).

Ведущий обращается к участникам: "Пожалуй, одним из главных страхов многих является страх не вспомнить все то, что ты так долго и упорно учил. За длительную историю существования системы образования, люди выработали свои эффективные стратегии по запоминанию и сохранению в своей памяти нужной информации.

Чтобы каждый из вас смог познакомиться с такими приемами более детально, мы подготовили раздаточный материал, который останется с Вами (Приложение 17).

Существуют определенные приемы работы с запоминаемым материалом, такие как:

Группировка — разбиение материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т. п.).

Выделение опорных пунктов — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы излагаемого в тексте, примеры, шифровые данные, сравнения и т. п.).

План — совокупность опорных пунктов.

Классификация – распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, рядам на основе определенных общих признаков.

Структурирование — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.

Схематизация (построение графических схем) — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.

Серийная организация материала — установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, распределение по времени, упорядочивание в пространстве и т. д.

Ассоциации — установление связей по сходству, смежности или противоположности.

Золотое правило хорошего запоминания — интеллектуальная работа с материалом. Методы активного запоминания включают в себя такую интеллектуальную работу с текстом. Разберем некоторые из них.

Метод ключевых слов.

Ключевое слово – это своеобразный "узел", связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить 1-2 главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить – как вспомнится вся фраза. Этот метод можно применить и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой.

Метод повторения И. А. Корсакова (основные принципы)

1. Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия, так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.

2. Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается 7 дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

1-й день — 2 повторения;

2-й день — 1 повторение;

3-й день — без повторений;

4-й день — 1 повторение;

5-й день — без повторений;

6-й день — без повторений;

7-й день — 1 повторение.

3. Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала.

Комплексный учебный метод.

Большое количество информации можно запомнить с помощью частичного учебного метода, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой. Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста. В отличие от этого, при комплексном учебном методе вся информация запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется. Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее, а число повторений сокращается.

Для этого разбейте большой по объему текст на разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором — повторяются первые части и заучивается следующая и т. д.

При запоминании вы можете воспользоваться приемами зрительной памяти: для запоминания какого-либо предмета или коротких чисел вполне достаточно создать их зрительный образ. Представьте себе, что число, которое вам необходимо запомнить, написано крупным красным шрифтом на белой стене или горит неоновыми цифрами на фоне черного неба. Заставьте эту надпись мигать не менее 15 секунд в вашем воображении. Повторяя число вслух, вы еще больше облегчите его запоминание.

"Зубрежка". Бывает так, что какой-то материал ну совершенно "не идет". В этом случае можно прибегнуть к банальной зубрежке. Конечно, много так не выучишь, но этот способ можно применять, в крайнем случае. У этого способа запоминания материала тоже есть свои правила. Какова процедура "зазубривания"?

- повтори про себя или вслух то, что нужно запомнить;

- повтори через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды;
- повтори, выждав 10 минут (для запечатления);
- для перевода материала в долговременную память повтори его через 2-3 часа;
- повтори через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).

Как запомнить большое количество материала.

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли — это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

● Упражнение "Дыхательная релаксация".

Цель: познакомить участников с дыхательными техниками саморегуляции.

Оборудование и материалы: памятка "Дыхательные техники саморегуляции" (Приложение 18).

Ведущий обращается к участникам: "Техники запоминания – могут быть очень эффективны. Но ни одна из них не сможет гарантировать успех, если из-за стресса Вы забудете все, о чем учили. Как Вы помните, ситуация стресса побуждает наш организм мобилизовать все свои ресурсы и посылает сигналы в мозг: "сражайся или беги". Однако в отличие от братьев наших меньших – животных, которые действуют согласно своим инстинктам, человек существо социальное, наделенное сознанием и стремящееся к обретению смысла. Поэтому он развивает в себе такое качество как умение терпеть дискомфорт ради какой-то цели в будущем.

Сегодня мы познакомимся с двумя техниками дыхания, которые помогут Вам мобилизовать свои силы в необходимый момент или наоборот успокоиться в любой ситуации и обстановке".

Успокаивающее дыхание.

Инструкция: сядьте поудобнее, положите одну ладонь на живот, а другую на грудную клетку.

При расслабляющем дыхании выдох в 2 раза дольше вдоха.

Длинный глубокий вдох длится 4 секунды.

Итак, я буду считать. Раз-два – сделайте вдох и почувствуйте, как надувается ваш живот, а затем и грудная клетка. Три-четыре – грудная клетка и живот полностью наполнены воздухом...

Задержите дыхание на 2 секунды.

А теперь делаем длинный медленный выдох в течение 8 секунд.

Снова представьте, как медленно сдувается, словно шарик, сначала Ваш живот, а затем грудная клетка.

Давайте повторим еще 2 раза. (1 минута).

Примечание: для тех, кому сложно придерживаться длительности вдоха и выдоха, продолжительность можно сократить в половину, постепенно ее увеличивая.

Мобилизующее дыхание.

Удлиненный глубокий вдох (4 сек.), пауза, длительностью в половину вдоха (2 сек.), короткий, громкий, энергичный выдох (2 сек.). Длительность вдоха превышает выдох приблизительно в два раза.

● Упражнение "Мои ресурсы".

Цель: развитие способности к самоподдержке.

Оборудование и материалы: листы бумаги формата А5, шариковые ручки.

Ведущий обращается к участникам: "Один из важных секретов уверенных в себе людей – опора на позитивный опыт прошлого и своих достижений. И сейчас мы с вами потренируемся в этом умении. Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: "То, чем я горжусь в себе...". Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которые считаете своими сильными сторонами и даже можете ими похвастаться. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа "Чем это может помочь мне на экзамене?". Напротив каждой своей сильной стороны вы можете написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена".

Желающие озвучивают результаты выполнения упражнения.

- **Упражнение "Вспомни успех" (по К. Фопелю).**

Цель: активизация в памяти переживаний успеха, формирование навыка саморегуляции, развитие позитивного самоотношения.

Ведущий обращается к участникам: "Завершить нашу встречу хочется небольшим релаксационным упражнением. Оно помогает наладить связь со своими ресурсами из Вашего прошлого позитивного опыта и возвращать эти приятные переживания в настоящем.

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представьте себе, что вы сидите в удобном кресле хорошего кинотеатра. Сейчас вы увидите фильм, в котором будут показаны сцены из вашей собственной жизни. Это будут ситуации, в которых вы добились успеха и чувствовали себя уверенно. Вы можете посмотреть этот фильм в полном уединении и сконцентрировать все свое внимание на экране. Пусть для вас окажется полной неожиданностью, в какой последовательности и какие именно картины вы увидите. Может быть, Вы увидите, как впервые поплыли без посторонней помощи. А может быть, как в первый раз без поддержки поехали на двухколесном велосипеде. Возможно, это будет ситуация, в которой Вы довели до конца сложную работу. А может быть, гром аплодисментов после своего выступления на сцене. Потратьте достаточно времени на то, чтобы получше разглядеть свои лучшие достижения. Для этого Вы можете представить в своих руках пульт управления, с помощью которого можно задержать понравившуюся Вам картину, перемотать ее вперед или назад. (1 минута.)

Теперь с помощью пульта управления выведите на экран лучший из своих успехов. Насладись этим мгновением... Обратите внимание, какие ощущения возникают в Вашем теле, в какой позе Вы сейчас находитесь. Запомните, как вы дышите, как держите спину и плечи. Вы можете принимать эту позу и дышать в этом же ритме всякий раз, когда захотите добиться нового успеха.

А теперь вспомните какую-нибудь ситуацию, в которой вы хотели добиться лучшего, чем то, что у вас получилось. Обратите внимание на свои ощущения и чувства в этот раз... (10 секунд.)

Хотите вновь испытать чувство успеха? Примите вновь свою позу успеха и дышите гордо и уверенно. Чувствуйте успех, вдыхайте его... Это чувство Вы можете вызывать у себя всякий раз, когда Вы этого захотите: просто примите эту позу и дышите как сейчас. Чтобы Вам легче было вспомнить свои ощущения, используйте "якорь". Для этого соедините большой и указательный пальцы руки и хорошенько сожмите их. При этом просто один раз сильно выдохните. Этот знак вы можете

подавать себе сами, когда в будущем захотите вновь почувствовать себя успешными и начать дышать так, чтобы все тело звенело от этого чувства...

А теперь Вы можете выключить фильм. Посмотрите, как темнеет экран, а в зрительном зале все ярче загорается свет. Потянитесь и напрягите все свои мускулы и возвращайтесь обратно к нам. Сделай глубокий выдох и откройте глаза свежим и бодрым".

5. Выводы и обратная связь (10 минут).

Цель: подведение итогов программы, завершение встречи.

Оборудование и материалы: магнитно-маркерная доска/флипчарт, маркеры на водной основе, листы бумаги формата А6 по количеству участников, "Декларация моей самооценности" (Приложение 19) в конверте (Приложение 20) – по количеству участников.

Ход выполнения. Участникам предлагается вернуться к одному из первых упражнений – "ассоциации" и дополнить первую колонку преимущественно негативных ассоциаций позитивными.

После того, как эта работа будет завершена, **ведущий обращается к участникам:** "Наши занятия подошли к концу. Нам было очень приятно провести с Вами это время. Спасибо за Вашу активность, за Ваши вопросы и комментарии. Мы будем рады узнать, насколько полезной оказалась для Вас наша программа. У каждого из Вас есть небольшие листочки, на которых Вы можете написать свой отзыв о наших занятиях. Вот несколько вопросов, которые могут Вам в этом помочь".

Вопросы для обратной связи предварительно записываются на доске/флипчарте:

- Что в программе наших занятий тебе понравилось и запомнилось больше всего?
- Было ли что-то, что тебе не понравилось? Чего не хватило?
- Какие полученные знания ты бы хотел использовать в своей жизни?
- Как наши встречи помогли Вам с выбором будущей профессии? Насколько удалось приблизиться к пониманию того, что для Вас важно?

При желании участники могут зачитать свой отзыв вслух. После завершения обсуждения все участники получают по конверту с "Декларацией самооценности". Открывать конверты рекомендуется только после завершения занятия, когда участники придут домой.

• Упражнение "Аплодисменты".

Цель: сплочение участников, эмоционально положительное завершение занятия.

Ведущий обращается к участникам: "Спасибо Вам за такую теплую и честную обратную связь! Предлагаю завершить наше занятие аплодисментами, только хлопать мы будем в режиме цепной реакции. Я подхожу к одному из участников и хлопаю еле слышно. Затем мы вместе подходим к следующему участнику чуть громче, а затем, уже втроем подходим к следующему ученику и так до конца. В конце мы будем аплодировать максимально громко.

Тренинговое занятие для родителей "Работа над ошибками".

Цель: повышение уровня осведомленности родителей по вопросам детской успеваемости и мотивации.

Задачи:

- информировать родителей о движущих силах психического развития ребенка,

- способствовать развитию эмпатии,
- познакомить с принципами конструктивного детско-родительского взаимодействия.

Оборудование и материалы: стулья по количеству участников, спокойная музыка – на время сбора участников, таймер, флипчарт, маркеры, малярный скотч, веревка 2 метра, сборник стихов классической поэзии, карточки с инструкцией для упражнения "Тяжесть познания" (Приложение 21), мультимедиа (ПК, проектор, экран, аудиоколонки), фрагмент из к/ф "Жизнь прекрасна" (1997 г.) <https://www.youtube.com/watch?v=tnCaolJghWY>, бланки для упражнения "Активное слушание" (Приложение 22), раздаточный материал "Правила активного слушания" (Приложение 13), раздаточный материал "Четырехшаговая модель "Я – сообщения" (Приложение 23), карточки проблемных ситуаций к ролевой игре "Вернуть своего ребенка" (Приложение 24), раздаточный материал "Метод "решения проблемы" (Приложение 25), листы бумаги А4 и ручки, по количеству участников, большой стол, универсальные метафорические ассоциативные карты на выбор (Диксит, Ох, "О природе и погоде", "Спектрокарты"), мягкая игрушка (символ круга).

План занятия:

- 1. Приветствие (20 минут).**
 - Беседа "Имя. Проблемы. Ожидания".
 - Правила участия.
- 2. Погружение в тему (15 минут).**
 - Ролевая игра "Тяжесть познания".
- 3. Информационный блок (15 минут).**
 - Мини-лекция "Как вернуть интерес ребенка к учебе?"
- 4. Практическая часть (115 минут).**
 - Упражнение "Как это было у нас".
 - Информационный блок "Коммуникативные техники".
 - Упражнение "Стань таким, как я хочу".
 - Ролевая игра "Вернуть своего ребенка".
 - Игра "Моя проблема".
- 5. Выводы и обратная связь (15 минут).**

Продолжительность: 180 мин.

Целевая аудитория: родители учащихся 6-9 классов.

Ход занятия.

1. Приветствие (20 мин).

- Беседа "Имя. Проблемы. Ожидания".

Цель: знакомство участников, создание доброжелательной атмосферы и рабочего настроения группы.

Оборудование и материалы: флипчарт, маркеры, малярный скотч.

Ход выполнения. Участники используют малярный скотч для записи своих имен, после чего прикрепляют его к одежде и садятся в круг. Ведущий предлагает каждому по кругу назвать свое имя, возраст ребенка (детей), существующие трудности в обучении у ребенка и ожидания участника от занятия.

Примечание: по мере того, как участники называют свои ожидания, ведущий записывает их на флипчарте.

- **Правила участия.**

Цель: выработать правила участия для продуктивной работы на занятии.

Оборудование и материалы: флипчарт, маркеры.

Ведущий обращается к участникам:

Для наибольшей эффективности и качества нашей работы, нам необходимо придерживаться ряда простых правил.

– конфиденциальность. Это самое главное правило, которое предполагает безопасность всех участников и уважение к личным историям друг друга.

– правило одного микрофона. Важно быть внимательными друг к другу, чтобы каждый мог быть услышан.

– правило 50/50 – результат и эффективность нашего занятия зависят не только от его ведущих, но и от вас как участников тренинга. Каждый сможет унести с собой столько знаний и информации, сколько он способен воспринять и осознать.

– выключать звук на мобильном, для неотложных разговоров выходить в коридор.

– правило "стоп" предполагает возможность отказаться говорить о том, что кажется слишком личным и болезненным. Также правило СТОП помогает ведущим в организации времени и останавливать долгие дискуссии.

– в добровольцы предлагать только себя. Если кто-то не захочет принимать участие в упражнениях, мы не станем подталкивать его к этому.

При необходимости участникам предлагается внести свои предложения по работе на занятии. После того, как правила будут приняты, участники ставят свои подписи внизу флипчарта в подтверждение своего согласия следовать им.

2. Погружение в тему (15 мин.)

- **Анализ результатов анкет участников программы.**

Цель: познакомить родителей и законных представителей участников программы "Секреты моего успеха" с результатами ее проведения.

Оборудование и материалы: мультимедийная презентация с результатами тестирования уровня мотивации участников программы.

Ход проведения. Ведущий знакомит родителей и законных представителей с итогами прохождения программы "Секреты моего успеха". Рекомендуются делать акцент на позитивных переменах и откликах участников программы. Уместно приводить наиболее яркие примеры "домашних заданий" и отзывов участников.

Вывод: "Наверняка многим из Вас известна индейская поговорка *"Не суди человека, пока не пройдёшь тысячу шагов в его мокасынах"*. Сегодня на нашем занятии мы будем стараться лучше понять сегодняшних детей, поймем, почему им иногда не интересно учиться. Научимся некоторым коммуникативным техникам и узнаем, почему иногда никакая техника не сможет дать Вам положительного результата. Поэтому мы предлагаем Вам активно включаться в наши практические упражнения. Ведь только через живой опыт мы способны усваивать новые практические знания".

- **Ролевая игра "Тяжесть познания" (автор Славкина О.К.).**

Цель: развитие эмпатии и саморефлексии участников.

Оборудование и материалы: веревка 2 метра, сборник стихов классической поэзии с закладкой, карточки с инструкцией для двух добровольцев и копии для членов жюри (Приложение 21).

Ход выполнения.

Для упражнения вызываются два добровольца на роли ребенка и родителя. К поясу одного из участников (родитель) привязывается веревка, конец которой находится в руках у второго участника.

Каждому из добровольцев дается инструкция (Приложение 21) и время на ознакомление с ней. Ведущий просит участников не зачитывать вслух содержание их записок до окончания упражнения.

Участник, к кому будет привязана веревка (родитель), должен заниматься своими делами, которые будут перечислены в его инструкции: узнать прогноз погоды на неделю, проверить электронную почту и удалить спам, заказать доставку продуктов на дом, загрузить посуду в посудомоечную машину. При этом его фоновой задачей остается напоминание ребенку младшекласснику о том, что ему необходимо выучить стихотворение "Октябрь уж наступил".

Тот, кто держит веревку (ребенок), должен стараться не упускать её из рук и выполнять при этом поручения "ведущего", который напоминает ему о необходимости выучить стихотворение.

После 3 минут выполнения упражнения, участникам предлагается перейти к его обсуждению. Для экологичного "выхода" из упражнения ведущий предлагает участникам дотронуться до своего плеча и сказать "Я больше не в упражнении. Я – (называет свое имя). Я здесь".

Вопросы для обсуждения:

- Как вы себя ощущали в роли *ребенка/родителя*? Какие чувства Вы испытывали?
- О чем Вы думали во время выполнения упражнения?
- Чего Вам хотелось?
- Знакомы ли Вам такие переживания в жизни? К каким осознаниям Вы пришли в ходе этого упражнения?
- Удалось ли «ребенку» выучить стихотворение? Насколько хорошо и качественно?

Вывод: "У каждого из нас есть две базовые потребности – к любви и к познанию. Они взаимосвязаны и оказывают влияние друг на друга. Однако потребность в любви является первичной. Если она не удовлетворена, все остальное перестает быть важным и нужным. Данное упражнение является метафорой отношений между взрослым и ребенком, между которыми существует особая, незримая связь. Эту связь принято называть привязанностью. Именно она помогает ребенку чувствовать себя нужным, помогает ориентироваться в мире, не переживая за наличие этой связи.

В ситуации, когда привязанность оказывается ненадежной, ребенок может тратить свои силы не на исследование мира и приобретение новых знаний, а на то, чтобы заслужить внимание своего взрослого. Это можно сравнить с питанием. Если вы голодны, у вас просто не будет сил что-либо делать и чем-то интересоваться. Эмоциональная привязанность – это "хлеб" для развития ребенка, а все остальные "развивающие" занятия – кружки, секции, учеба и пр. – это приятный десерт. В ситуации дефицита еды без сладких вкусов и десертов обойтись вполне возможно, а вот без основного питания – "хлеба" – нет.

Однако есть также другая крайность, когда родительская включенность в жизнь ребенка не оставляет для него необходимого пространства. Тогда мы можем увидеть детей, которые "отмораживаются" от эмоционального контакта, становятся замкнутыми

и безынициативными. Что также не способствует развитию у ребенка любознательности".

3. Информационный блок (15 мин.)

• Мини-лекция "Как вернуть интерес ребенка к учебе?"

Цель: повышение информированности родителей подростков по вопросам психологических причин неуспеваемости в школе.

Оборудование и материалы: мультимедиа, фрагмент из к/ф "Жизнь прекрасна" (1997 г.) <https://www.youtube.com/watch?v=tnCaolJghWY>.

Обоснование теории привязанности стало настоящим открытием в послевоенные годы. Английский психоаналитик Джон Боулби обратил внимание на высокую смертность среди детей, оставшихся без родителей и содержащихся в детских домах. Несмотря на хорошие условия содержания, регулярное питание, гигиену и медосмотры, дети постоянно болели. Исключение составляли те дети, которым удавалось обращать на себя большее внимание персонала, кого чаще брали на ручки, с кем больше проводили времени. В 1952 г. совместно с Дж. Робертсоном Боулби создал документальный фильм "Двухлетний ребенок в больнице" (другое название – "Джон"), показывающий всю глубину страданий, переживаемых маленькими детьми в условиях разлуки с матерью. Факты, представленные в этом фильме, вызвали исключительно широкий общественный резонанс и в последствии помогли обосновать необходимость присутствия взрослого рядом с ребенком при госпитализации.

В ходе исследований Боулби и его коллег было установлено, что стресс ребенка, вызванный потерей взрослого рядом, оказывается порой гораздо более разрушительным, чем жизнь в неблагоприятных условиях или недостаточное питание.

Один из ярких примеров того, как наличие "своего взрослого" рядом помогает пережить даже самые страшные времена, известен многим по фильму "Жизнь прекрасна".

Воспроизводится отрывок из к/ф "Жизнь прекрасна" (59:35 – 01:06:44).

Главный секрет воспитания уже заложен природой в отношениях между ребенком и его родителем: старшие заботятся о младших, младшие слушаются старших и стараются быть на них похожими. Но чтобы такое следование было возможным, должно выполняться два условия: взрослый действительно готов заботиться о своем ребенке и быть чутким к его потребностям, а ребенок готов довериться своему взрослому и увидеть в нем надежную фигуру привязанности.

В противном случае, ребенок будет искать других людей и другие отношения, которые могли бы помочь ему удовлетворить голод безопасной привязанности. Как правило, такими людьми становятся сверстники – самое ближайшее окружение ребенка.

Ориентированные на ровесников дети могут казаться более самостоятельными и независимыми. В действительности это означает, что веревочка эмоциональной связи теперь находится не в руках взрослых, а в руках сверстников – таких же детей и подростков. И теперь именно они, а не родители или другие значимые взрослые будут определять, каким ребенку следует быть, во что верить и к чему стремиться.

Вот лишь несколько наиболее ярких негативных последствий поведения детей, утративших связь со своими значимыми взрослыми:

• эмоциональное отчуждение и ожесточение (отсутствие эмоциональных реакций, полное равнодушие к просьбам и эмоциональным реакциям других людей),

- агрессивность и даже жестокость – как следствие эмоциональной неуязвимости и неудовлетворенных потребностей в безопасной привязанности,
 - гиперсексуальность. Интимные отношения становятся способом получения необходимого физического и эмоционального тепла,
 - отсутствие развитой индивидуальности, любознательности и креативности,
 - употребление психоактивных веществ, алкоголя и наркотиков – как способ справиться со своей внутренней болью от эмоциональной недоступности значимых лиц привязанности и способ выбираться из своей "скорлупы отчуждения" без риска настоящей близости,
- и конечно, это
- отсутствие мотивации к учебе (интерес вызывает только то, что подпитывает привязанность – то есть отношения со сверстниками. Дети прекрасно ориентируются во всем, что увлекает тех людей, к которым они привязаны).

Конечно, не может быть и речи о том, чтобы полностью ограничивать общение ребенка с его ровесниками и сверстниками. Важно лишь вернуть его естественную иерархию отношений, где ориентиром являются именно взрослые, а не другие дети.

А что происходит с привязанностью с наступлением подросткового возраста?

Природой предусмотрено развитие, которое должно привести взрослеющего человека к самостоятельной жизни и созданию своей семьи. В древние времена и в ныне сохранившихся архаичных культурах человек, достигший половой зрелости, становился полноправным членом общества. Став подростком, молодой человек или девушка проходили процесс инициации, который символизировал смерть человека как ребенка и рождение его как взрослого.

Подростковый возраст — один из самых интенсивных периодов в развитии человека (от 9 –15 до 16–18 лет), который характеризуется рядом физиологических, психоэмоциональных и социальных изменений, связанных с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь.

Среди них можно выделить:

- Гормональную перестройку всего организма
- Изменение пропорций тела
- Половое влечение
- Утомляемость, снижение иммунитета
- Эмоциональная неустойчивость, импульсивность
- Высокая нейропластичность мозга
- Становление своего "Я"
- Развитие абстрактного и теоретического мышления

Важно понимать, что большую часть особенностей поведения подростка, его эмоциональной неустойчивости, рассеянности, забывчивости определяют именно эти, происходящие в организме и психике перемены. Современные исследования в области нейропсихологии позволяют утверждать, что полная зрелость мозга наступает только после 20-30 лет.

Между созреванием систем мозга, стимулирующих эмоции, и созреванием систем, позволяющим эти эмоции контролировать, существует определенный "временной зазор". Вот почему самые обычные события вызывают у подростков более эмоциональный отклик, чем у взрослых, что часто приводит к принятию импульсивных

и рискованных решений. Чем более эмоционально нестабилен подросток, тем менее качественные решения он способен принимать.

Несмотря на то, что подросток кажется менее зависимым от родительской любви и заботы, он по-прежнему нуждается в безопасной тихой гавани, которая является условием здорового вхождения молодого человека в этот мир. Важно лишь, чтобы теперь родительское участие было менее директивным. Возрастающая сила требует возрастающей ответственности и свободы там, где ребенок способен справляться самостоятельно.

Очевидно, что для того, чтобы вернуть ребенку интерес к учебе, необходимо вернуть ту связующую нить, которая делает возможным все воспитательные воздействия. Собственно, мы все хорошо знакомы с этой взаимосвязью. Давайте обратимся к собственному опыту школьного детства, чтобы вспомнить, от чего зависел наш интерес к учебе..."

4. Практическая часть (115 минут).

• Упражнение "Как это было у нас".

Цель: актуализировать личный опыт участников в отношении учебной деятельности, развитие эмпатии родителей по отношению к ребенку-подростку.

Оборудование и материалы: флипчарт, маркеры.

Ход выполнения. Участникам предлагается разделить на пары – по принципу наименьшего знакомства друг с другом и по очереди рассказать друг другу о своем отношении к учебе в школьные годы (по 15 минут в одну и в другую сторону):

- Нравилось ли Вам учиться? Почему? Что вам особенно запомнилось в это время?
- Какие учителя вдохновляли вас? Какие предметы вам нравились и почему?
- Случались ли трудности в процессе вашего обучения? С чем они были связаны?
- Что помогало Вам справляться с трудностями?
- Чего вам больше всего хотелось в том возрасте?

После выполнения упражнения участники делятся по кругу своими впечатлениями и самыми яркими воспоминаниями из этого периода.

Ведущий записывает открытия участников на флипчарте (две колонки):

- 1) Что помогало Вам справляться с трудностями?
- 2) Чего вам больше всего хотелось в том возрасте?

После того, как все участники поделятся своими впечатлениями от упражнения, ведущий предлагает зафиксировать на флипчарте те рекомендации и советы, которые группа может выделить уже сейчас.

Например:

- быть примером своему ребенку – активно интересоваться окружающим миром и познанием его граней,
- сохранять крепкую связь с ребенком, уделять время отношениям с ним,
- помогать ребенку развивать интерес к тем предметам, которые ему нравятся,
- проявлять искренний интерес к увлечениям ребенка,
- общаться с преподавателями ребенка и стараться выстраивать с ними доброжелательные отношения,
- помогать процессу адаптации,
- помочь ребенку придерживаться графика и структуры дня,

- поддерживать его в процессе выполнения домашней работы,
- оставлять время для игры и отдыха,
- обращать внимания на старания и достижения ребенка,
- избегать негативной оценки личности ребенка,
- ограничить время использования электронных гаджетов и компьютера.

Примечание: *флипчарт со списком рекомендаций продолжает заполняться на протяжении всего занятия и остается для участников на видном месте. После каждого задания и упражнения ведущий обращает участников к списку рекомендаций с вопросом: "есть ли у Вас желание как-то дополнить наш список?".*

Вывод: "Для того, чтобы ребенку нравилось учиться нужно не так уж много условий. Многие из Вас говорили о том, что им помогала поддержка родителей и вера в ваши силы и способности, помогало отсутствие чрезмерного контроля со стороны родителей и доверие к вам. И, конечно, нас очень вдохновляли примеры значимых для нас взрослых, которые увлеченно рассказывали о своем предмете и вели просто интересную жизнь.

Для одного эксперимента на уровень развития познавательной активности у детей, психологи приглашали мам с детьми в комнату со множеством развивающих игр. В определенный момент экспериментатор говорил, что ему нужно срочно отлучиться и уходил из комнаты на 10 минут, предлагая участницам эксперимента с детьми "чувствовать себя как дома". Затем, через комнату скрытого наблюдения он наблюдал за тем, что происходило в комнате после его ухода. По завершению эксперимента всех испытуемых можно было разделить на 4 группы, в которых:

1. Мама грозно шикала на ребёнка, чтобы "сидел смирно, ничего не трогал", и они вдвоем неподвижно ждали возвращения специалиста.
2. Мама доставала из сумки журнальчик и погружалась в чтение, а ребёнок, постепенно смелея, начинал все брать, рассматривать и крутить.
3. Мама говорила ребёнку: "Смотри, какие хорошие игры!". И начинала показывать и объяснять, как в них играть.
4. Мама с азартом хватала то одну игру, то другую и пыталась вникнуть, что это и зачем [29].

По результатам измерения познавательной активности с помощью специальных методик, было установлено, что самый высокий результат был у четвертой группы участников – там, где матери сами увлеченно занимались исследованием окружающего пространства. А самый низкий уровень познавательной активности наблюдался в третьей группе, где участницы все время пытались руководить процессом детского познания. "Там родитель брал на себя инициативу и начинал руководить процессом, вносил много управления и тревоги. Познавательная активность для ребёнка была отравлена, потому что мама постоянно переживала, достаточно ли креативно он подходит к игре. А там, где мама показывала пример, ребёнок присоединялся и начинал с азартом играть" [29].

Получается, что одним из секретов мотивации ребенка к учебе является родительская увлеченность жизнью и познанием этого мира.

Еще один секрет – это ваши отношения и умение поддерживать связь. И сегодня мы поговорим о нескольких коммуникативных техниках, которые помогают поддержанию этой связи. Но перед этим давайте выполним одно упражнение...

- **Упражнение: "Стань таким, как я хочу".**

Цель: развитие навыка бережного взаимодействия друг с другом.

Оборудование и материалы: листы бумаги и ручки по количеству участников.

Ведущий обращается к участникам: "Разбейтесь, пожалуйста, на пары. Подумайте прямо сейчас о чем-то, что вам в себе не очень нравится. Например, лишний вес. Или, возможно, излишняя обидчивость. А может быть, привычка все откладывать на последний момент. Опишите на бумаге эту свою особенность, объясните, почему она вам не нравится и почему следовало бы что-то в себе изменить. Приведите убедительные доводы: лишний вес вредит здоровью, обиды по пустякам ухудшают отношения с людьми и портят самочувствие, привычка к авралам не раз уже ставила вас в трудную ситуацию, и так далее.

Что вы чувствуете, когда пишете об этом? Насколько приятно вам думать о своих недостатках? Согласны ли вы, что изменить себя было бы очень неплохо? Есть ли желание приступить к изменениям в жизни или хотя бы об этом подумать?

А теперь обменяйтесь своими записями с напарником. Вам необходимо по очереди зачитать друг другу записи, заменив местоимение "Я" на "Ты".

Например: если в своем тексте участник записал "Я все время опаздываю. Это ужасная привычка, от которой мне давно пора избавиться...", его напарнику необходимо преобразовать текст следующим образом: "Ты все время опаздываешь. Это ужасная привычка, от которой тебе давно пора избавиться..." и т.д.

Вопросы для обсуждения:

- Как менялось ваше отношение к своим особенностям, когда о них говорил другой человек?
- Что вы чувствовали во время выполнения этого упражнения?
- Сохранилось ли желание изменить что-то в себе и "начать новую жизнь" после того, как о ваших особенностях вам зачитал другой человек?
- Как вы думаете, для чего было нужно это упражнение?

(Чтобы понять, каким неприятным может быть прямое указание и критика в адрес ребенка-подростка).

Нам неприятно, когда кто-то указывает на наши недостатки. Даже если это очень близкий человек. Все дело в послании, которое несут в себе подобные высказывания: "с тобой что-то не так", "таким, какой ты есть, ты мне не нравишься". Вот почему воспитательные воздействия, основанные на критике и оценке личности ребенка, стратегически неверны. Даже если здесь и сейчас вы получите ожидаемый результат от такого воздействия на ребенка, в будущем применение директивных методов способно привести к не самым радостным результатам. Например, к проблемам с самооценкой, к нерешительности и излишней тревожности, или, наоборот – к демонстративному поведению и отказу следовать установленным в обществе нормам и правилам.

Вот почему так важно учиться взаимодействовать с ребенком уважительно. Помогая ему принимать ответственность за свои поступки, не лишая доброго отношения и любви.

● **Информационный блок "Коммуникативные техники".**

Цель: развитие навыков использования коммуникативных техник "активное слушание" и "Я-высказывание".

Оборудование и материалы: мультимедиа, флипчарт, маркеры, раздаточный материал "Правила активного слушания" (Приложение 13), бланки для упражнения "Активное слушание" (Приложение 22), раздаточный материал "Четырехшаговая модель "Я – высказывание" (Приложение 23), листы бумаги А4 и ручки, по количеству участников.

Ход проведения. Ведущий знакомит участников с двумя главными техниками гармоничного общения: "активным слушанием" и "Я-высказыванием".

После чего участники делятся своим пониманием каждой из техник и ее предназначением во взаимоотношениях с ребенком.

АС— это коммуникативная техника, помогающая отразить состояния, чувства и мысли другого человека с помощью особых приемов ведения беседы.

Примеры:

- Внимательно слушать ребенка, выражая свое понимание: "Кхм, ага... да..." (помогаем ребенку переработать свои переживания и дать им выход),

- Называние чувств ребенка: "Это должно было очень расстроить тебя...", "Тяжело терять друга".

- Выражение своего состояния в ответ: "Мне грустно это слышать". "Как бы мне хотелось сделать так, чтобы в твоей жизни больше никогда не случилось таких неприятностей..."

- Выражение своего понимания желаний и мыслей ребенка: "Тебе кажется, что так плохо будет всегда". "Как было бы здорово, если бы была такая волшебная палочка, чтобы заколдовать себе все, что захочешь".

Используя в общении с ребенком метод активного слушания, мы помогаем его нервной системе справляться с напряжением и адаптироваться к жизни. В будущем это станет основой для его способности понимать себя и строить гармоничные взаимоотношения с окружающими.

Такое умение было хорошо развито у представителей дореволюционной России. Один из самых ярких примеров человека, обладающего способностью к активному слушанию, был герой романа Достоевского "Идиот" – князь Мышкин. В мультфильме "Каштанка" можно увидеть остатки такого умения сочувственного слушания.

Активное слушание предполагает:

- 1) Установление визуального и, если это возможно, тактильного контакта с ребенком,

- 2) Называние чувства, которое в данный момент ребенок испытывает ("ты расстроился", "тебе страшно", "ты грустишь"...),

- 3) Пауза, которое помогает ребенку воспринять услышанное и отреагировать на ваши слова,

- 4) Выражение понимания состояния ребенка и оказание необходимой поддержки: "Грустить это нормально", "я с тобой", "Я вижу, что тебе нужно побыть одному. Я буду рядом. Когда захочешь, приходи ко мне", "я помогу тебе в этом разобраться"...

Давайте потренируемся в умении понимать чувства ребенка.

Для того, чтобы активное слушание "заработало", родителям важно произносить слова сочувствия не механически, но искреннее. Это возможно только в том случае, если Ваше внутреннее состояние способствует тому, чтобы позаботиться о ребенке. Одним словом – состояние Взрослого, который уверен в своей способности справиться с проблемой своего ребенка.

"В психологии есть понятие "эмоциональное контейнирование". По-простому – это способность выдерживать чужие чувства, быть рядом с человеком, испытывающим сильные чувства, не пытаясь их изменить. Когда у меня у самой много чувств, которые я не могу вынести, переварить, пережить, мой собственный "эмоциональный контейнер" переполнен – и я не могу вынести чужих чувств.

Одна из задач родителей – быть тем самым “эмоциональным контейнером” для детей. Выдерживать детские чувства. А для этого нужно научиться выдерживать свои чувства: узнавать их, уметь отделять от чувств детей, уметь себя поддерживать” [9].

Затем ведущий раздает участникам бланки для упражнения "Активное слушание (Приложение 22) и предлагает сформулировать фразы, отражающие суть переживаний ребенка по примеру, данному в таблице.

Я-высказывание – форма высказывания, сообщающая о намерениях, чувствах и желаниях говорящего, без попыток обвинить или задеть собеседника.

Выделяются следующие элементы "Я-высказывания":

1. Описание факта. На этом этапе говорящий старается говорить о фактической стороне события, как можно конкретнее и точнее, избегая личных оценок. Подобное высказывание обычно начинается со слова "когда".

2. Называние чувства. На данном этапе говорящий проговаривает свои чувства и эмоции по поводу случившегося факта (например, "я расстроилась", "я боюсь"),

3. Объяснение. Говорящий называет причины, в связи с которыми у него возникли данные чувства. Эта часть высказывания обычно содержит слова: "потому что", "из-за того, что" и т. д.

4. Желание. Говорящий описывает желаемый вариант разрешения ситуации: "я хочу", "мне бы хотелось...".

5. Приглашение к сотрудничеству: "а что ты чувствуешь по этому поводу?", "давай подумаем, как мы можем решить эту ситуацию?".

Например:

"Когда ты оставляешь свою грязную обувь у входа, я ужасно расстраиваюсь, потому что, проходя мимо этого участка, мы разносим эту грязь по всему дому. А мне бы хотелось, чтобы в нашем доме было чисто и уютно. Давай подумаем, как мы можем решить эту проблему...".

"Я ужасно сержусь,когда прихожу с работы домой и нахожу в раковине гору невымытой посуды. **А мне бы хотелось** отдохнуть вместе с вами после рабочего дня, а не заниматься уборкой квартиры.

В одной из самых знаменитых книг для родителей "Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили" предлагается практический метод **"решение проблемы"**, который объединяет в себе умения активного слушания и "Я-высказывания".

Метод "решение проблемы"

1. Поговорите о чувствах ребенка.

"Мне кажется, в этой ситуации ты чувствовал...", "Похоже, ты сильно расстроился...".

Главный посыл, который ребенок должен почувствовать в Ваших словах: "Я правда хочу понять, что ты чувствуешь, на твоей стороне и хочу помочь нам разобраться с этой ситуацией".

2. Сообщите о своих чувствах.

"А вот, что я чувствую в связи с этой ситуацией". Эта часть должна быть довольно короче предыдущей. Обычно родители не заставляют себя ждать с тем, чтобы выразить свое недовольство.

3. Предложите ребенку поискать решение, которое бы устроило вас обоих.

Попросите его начать предлагать варианты решения проблемы, не критикуя и не осуждая его идеи. Важное послание на этом этапе: "мы записываем любые идеи".

4. Решите, какие идеи Вам нравятся, какие нет, и какие Вы хотите реализовать.

Рассмотрите вместе каждую из записанных идей. Выслушайте возражения ребенка и поделитесь своим отношением к некоторым идеям: "Это мы выполнить не сможем..." – с указанием причины..., "На это я бы смогла пойти...".

5. Завершите дело.

Важно завершить обсуждение проблемы выбранными решениями и составить план для их выполнения.

"Что нам нужно будет предпринять, чтобы реализовать этот план?", "Кто будет следить за его выполнением?", "К какому сроку мы сможем его выполнить?".

Далее ведущий приглашает двух добровольцев для разыгрывания сценки проблемной ситуации.

Карточки проблемных ситуаций:

1. Для родителя: ребенок не показывает дневник. Вы знаете, что в последнее время он стал отставать по учебе. Одна учительница особенно недовольна им и вам перед ней ужасно неловко.

1. Для ребенка: преподаватель, который не любит тебя, написал в твоём дневнике крайне обидное замечание. (Например, что тебе нужно в школу для умственно отсталых). Тебе не хочется, чтобы родители видели это замечание, так как ты боишься, что они снова встанут на сторону учительницы и будут ругать тебя.

Важно! Для решения проблемной ситуации участнику, исполняющему роль родителя, следует использовать техники "Активного слушания" и "Я-высказывания".

Участники, наблюдающие за игрой двух добровольцев, при необходимости комментируют действия "родителя" и предлагают свои формулировки для разрешения ситуации.

Вывод: "Нет универсальной техники, которая помогла бы решить все Ваши проблемы с ребенком. И то, на что действительно следует опираться в Вашем взаимодействии – это эмоциональная связь, ее качество и сила. Чувство нашей искренней вовлеченности в их жизнь и ощущение, что мы на их стороне способны стать основой для настоящих изменений к лучшему".

● **Ролевая игра "Вернуть своего ребенка".**

Цель: отработка навыков восстановления взаимопонимания между взрослым и ребенком.

Оборудование и материалы: карточки проблемных ситуаций к ролевой игре "Вернуть своего ребенка" (Приложение 24), раздаточный материал "Метод решения проблемы" (Приложение 25).

Ход игры. Участники делятся на 4 группы. В каждой группе определяется 2 добровольца, которые вытаскивают парные карточки с описанием ситуаций. Каждая пара ("ребенок" и "родитель") разыгрывают сцену в соответствии со своей ролью, описанной на карточке. Участник, играющий "родителя" зачитывает свою роль вслух перед сценкой, участник, играющий "ребенка" – после сценки.

Задача остальных участников группы – наблюдать за ходом развития событий, вносить свои рекомендации. По завершению работы каждая группа делится своими впечатлениями от проделанной работы и зачитывает карточки проблемных ситуаций.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы себя ощущали в роли "родителя"/"ребенка"?
- Что, на Ваш взгляд, помогло разрешиться данной ситуации?
- Какие фразы родителя помогали в установлении доверительного контакта, а какие препятствовали ему?
- Насколько удачным Вам кажется найденное решение?

Карточки проблемных ситуаций:

1. Для родителя: Вас вполне устраивала учеба ребенка. В дневнике у него (нее) всегда были только хорошие отметки, никаких замечаний. На сайт Дневник.ру вам заходить некогда, так как вам хватает других забот, а ребенок всегда исправно показывает свой дневник самостоятельно. Но сегодня вы обнаружили, что ваш сын (ваша дочь) уже полгода ведет 2 дневника! Один – для хороших отметок, а второй (точно такой же) – для замечаний и "троек".

1.Для ребенка: Ты знаешь, что родители переживают непростые времена и всеми силами стараешься не расстраивать их. На уроках тебе часто бывает неинтересно, потому ты предпочитаешь переписываться по мессенджеру с другом, за что часто получаешь замечания в свой дневник. Оценки тоже оставляют желать лучшего, но ты предпочитаешь не думать об этом. Чтобы не расстраивать маму и не портить "эмоциональный климат" в семье, ты решил завести второй дневник – "громоотвод", где ставишь себе отметки сам. Внезапно мама раскрыла твою страшную тайну.

2. Для родителя: Ваш ребенок стал возвращаться со школы в плохом настроении. Его все раздражает, на вопросы он отвечает крайне агрессивно. Вы не можете призвать его к исполнению своих домашних обязанностей, в том числе и к выполнению уроков.

2. Для ребенка: Группа ребят из твоего класса решили создать особый аккаунт в Инстаграм, чтобы выкладывать туда самые неудачные фотографии одноклассников, которые им не нравятся. Недавно ты обнаружил, что твои самые некрасивые фотографии являются в этом аккаунте объектом всеобщих насмешек. На все попытки призвать одноклассников удалить твои фотографии ты получаешь лишь язвительные шутки в свой адрес. Тебе ужасно больно и страшно от того, что происходит, но стыдно даже рассказать кому-то о том, что происходит. Дома родители постоянно спрашивают, как твои дела в школе и просят помочь с домашними делами. Это становится последней каплей терпения и тебе начинает казаться, что и они тоже против тебя и совсем тебя не любят. Поэтому ты даже не пытаешься быть вежливым и все время срываешься на крик.

3. Для родителя: Вы воспитываете ребенка один (одна). И потому стараетесь работать как можно больше, чтобы обеспечить его (ее) всем необходимым... Вам постоянно звонят из школы и жалуются на плохое поведение вашего ребенка. Со слов классного руководителя, это едва ли не самый худший ученик по дисциплине. Недавно он испортил платье учительницы, залив ее черный стул чернилами. Разгневанный педагог грозит исключить вашего ребенка из школы и уже обратилась в комиссию по делам несовершеннолетних.

3. Для ребенка: Ты чувствуешь себя "на коне" в своем классе. Все смотрят на тебя с восхищением и смеются над твоими шутками. Это ужасно злит одного из ваших учителей – Нину Петровну, которая постоянно бросает в твой адрес едкие шутки и гневные замечания. Тебя это очень злит, и ты часто тайно мстишь учительнице так, чтобы она не могла тебя в этом уличить.... Однако твоя последняя месть (испачканный

чернилами стул) была раскрыта. И теперь тебя вместе с родителями вызывают на комиссию по делам несовершеннолетних.

4.Для родителя: Ваш ребенок уже достиг подросткового возраста. С наступлением этого периода, он совсем скатился по учебе. Учителя жалуются на полное отсутствие у него интереса и мотивации. На все вопросы он отвечает, что ему смертельно скучно учиться, и он готов быть просто "никем".

4.Для ребенка: В младших классах тебе было интересно учиться. У вас была очень добрая и внимательная учительница и дружный класс. С переходом в среднюю школу поменялись и учителя, и атмосфера в классе. Преподаватели уже не такие внимательные и добрые. Они выделили несколько "любимчиков" в классе, но ты не один из них. Стесняясь задавать вопросы суровым учителям, ты все больше стал отставать по учебе и к 7 классу совсем скатился до троек. Тебе кажется, что этого уже никак не изменить и ты думаешь только о том, чтобы поскорее закончить школу. Что будет в будущем тебе сейчас совсем не важно. Тебе кажется, что ты готов смириться со всем. И потому не боишься "так и остаться никем", как тебя пугают учителя.

● **Игра "Моя проблема".**

Цель: активизация ассоциативного решения участников, развитие умения к саморефлексии.

Оборудование и материалы: большой стол, универсальные метафорические ассоциативные карты на выбор (Диксит, Ох, "О природе и погоде", "Спектрокарты").

Ход выполнения. Участникам предлагается поиграть в игру "моя проблема" с помощью метафорических карт.

Перед тем, как участники приступят к работе, важно рассмотреть ряд правил в работе с метафорическими картами.

- Уважение к другим участникам и забота о комфорте и безопасности друг друга,
- В работе с МАК мы воздерживаемся от интерпретации карты другого игрока,
- Изображение на карте следует рассматривать как метафору, которая может иметь множество смыслов,
- Нет "правильных" и "неправильных" ответов, каждый видит в метафорических картах то, что для него сейчас актуально,
- Реагировать на выбранную карту лучше спонтанно, используя больше свою фантазию, нежели логику,
- Игрок может отказаться от вытянутой карты, или не показывать ее другим участникам, а также выбрать другую карту без каких-либо объяснений.

Ведущие раскладывают карты на столе рубашкой вниз – так, чтобы каждый участник смог увидеть изображение. Далее каждому участнику предстоит выбрать карту, наиболее четко отражающую **содержание его проблемы** в отношениях с ребенком.

После этого выбирается вторая карта, обозначающая **желанное будущее**, тот момент жизни, когда **проблема будет решена**.

Далее ведущие складывают оставшиеся карты рубашкой вверх и просят участников достать "вслепую" карту, которая стала бы **решением проблемной ситуации**, промежуточным звеном между 1 и 2 картами.

После того, как все участники совершили свой выбор, ведущие просят группу разделиться по парам по принципу наименьшего знакомства и ответить на следующие вопросы:

- **1 карта (описание проблемной ситуации):**

- Что я вижу на этой карте? Что на ней происходит? Что я чувствую, глядя на эту карту?

- Есть ли я сам(а) на этой карте? Есть ли да, то что я делаю?

- Как эта карта связана с моей проблемой?

- **2 карта (будущее без проблемы):**

- Что я вижу на этой карте? Что на ней происходит? Что я чувствую, глядя на нее?

- Есть ли я сам(а) на этой карте? Есть ли да, то что я делаю?

- Каким мне видится будущее, где больше нет этой проблемы?

- **3 карта - закрытая (решение проблемы):**

- Что нужно сделать, чтобы проблема была решена?

- Чего делать не стоит?

- Что будет чувствовать ребенок, когда проблема решится?

- Что будут чувствовать другие члены семьи?

- Какой урок заключает в себе данная ситуация для Вас?

- Что мне может посоветовать эта карта? В чем заключается моя роль?

- Что Вы можете начать делать уже в ближайшее время, чтобы изменить происходящее к лучшему?

При затруднениях с ответами на какие-либо вопросы, участник может выбрать другую карту/карты – также рубашкой вверх.

5. Выводы и обратная связь (15 минут).

Цель: получение обратной связи от участников, закрепление полученных знаний.

Оборудование и материалы: мягкая игрушка – символ круга.

Ведущий обращается к участникам: "Наша встреча подходит к концу, и мы предлагаем снова обратиться к списку тех действий, которые могут помочь нашим детям справиться с трудностями в учебе."

Ведущий обращается к флипчарту, который заполнялся на протяжении всего занятия:

- быть примером своему ребенку – активно интересоваться окружающим миром и познанием его граней,

- сохранять крепкую связь с ребенком, уделять время отношениям с ним,

- помогать ребенку развивать интерес к тем предметам, которые ему нравятся,

- проявлять искренний интерес к увлечениям ребенка,

- общаться с преподавателями ребенка и стараться выстраивать с ними доброжелательные отношения,

- помогать процессу адаптации,

- помочь ребенку придерживаться графика и структуры дня,

- поддерживать его в процессе выполнения домашней работы,

- оставлять время для игры и отдыха,

- обращать внимания на старания и достижения ребенка,

- избегать негативной оценки личности ребенка,

- ограничить время использования электронных гаджетов и компьютера.

Надеемся, эти рекомендации помогут Вам и Вашему ребенку справиться со всеми трудностями школьной жизни.

Будем рады узнать, насколько полезным оказалось для Вас наше сегодняшнее занятие. Давайте снова воспользуемся нашим "символом круга", чтобы каждый мог поделиться своими впечатлениями.

Для удобства Вы можете воспользоваться следующей "формулой":

Я почувствовал(а), я узнал(а), мне хотелось...

Мне хватило/не хватило...

Вывод: "Каждый из нас допускает ошибки. И наши дети на уроках, и педагоги, и родители. Важно не то, насколько часто мы ошибаемся, а то, как мы готовы работать над этими ошибками, насколько готовы идти навстречу друг другу и работать над нашими отношениями. Основой для познания остаются самые простые и всем нам знакомые потребности.

Это потребность в тепле, потребность в эмоционально безопасной связи и насыщении не только физического, но и эмоционального голода.

Ведь именно от того, насколько счастлив и любознателен будет Ваш ребенок и будет зависеть, найдет ли он свое место в жизни. И высокие отметки в этом вопросе – далеко не главный показатель.

Спасибо всем за Ваше участие! Давайте поаплодируем друг другу.

(Аплодисменты).

Список литературы

1. "13 из 100: как совмещать работу и... любимое дело. Вырываемся из замкнутого круга" [электронный ресурс]: – режим доступа <http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2015/09/09/13-iz-100-kak-sovmeshhat-rabotu-ilyubimoe-delo-vyryvaemsiya-iz-zamknutogo-kruga/> (дата обращения 19.07.17);
2. "33 из 100: три важных вопроса, которые помогают расставить приоритеты и лучше разобраться в себе" [электронный ресурс]: – режим доступа <http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2016/02/04/33-iz-100-tri-vazhnyx-voprosa-kotorye-pomogayut-rasstavit-prioritety-i-luchshe-razobratsya-v-sebe/> (дата обращения 08.11.17);
3. "6 из 100: Как найти мотивацию для изменений: часть 2" [электронный ресурс]: <https://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2015/07/22/6-iz-100-kak-najti-motivaciyu-dlya-izmenenij-chast-2/> (дата обращения 08.11.17);
4. Герхардт С. Как любовь формирует мозг ребёнка. – 2-е изд. – Москва: "Этерна", 2018;
5. Готовимся к ЕГЭ: программа тренинговых занятий для старшеклассников "Формула успеха", Шрагина Е. Ю. [электронный ресурс]: – режим доступа <http://www.rcoi68.ru/files/reg/2012/oido100.pdf> (дата обращения 19.07.17);
6. Еремина О. Тест "О правилах и процедуре проведения ЕГЭ". // Школьный психолог. – 2008.-№9;
7. Журавлев Д. Экзамен – способ проверки знаний или психологическое испытание? // Народное образование. – 2003.-№4;
8. Занятие с элементами тренинга для учащихся 11-го класса "Психологическая подготовка к ЕГЭ", Гусарова Татьяна Сергеевна, педагог-психолог [электронный ресурс]: – режим доступа <http://festival.1september.ru> (дата обращения 29.11.17);
9. Как правильно реагировать на чувства ребенка [электронный ресурс]: – режим доступа <http://alpha-parenting.ru/2016/11/24/kak-pravilno-reagirovat-na-chuvstva-rebyonka/> (дата обращения 29.11.17);
10. Кипнис М. Актерский тренинг. – Москва, Прайм-Еврознак, 2009 г.;
11. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. "Аутотренинг – 2", ж-л "Знание – сила", изд. "Знание" (М.), 1987 г., №9, с. 58-59;
12. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. "И обретем душевное равновесие", ж-л "Знание – сила", изд. "Знание" (М.), 1987 г., №7, с. 85-87;
13. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. "Обретем душевное равновесие", ж-л "Знание – сила", изд. "Знание" (М.), 1987 г., №8, 50-52;
14. Липская Т., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников). //Школьный психолог.-2008.-№9,
15. Метафорические ассоциативные карты [электронный ресурс]: – режим доступа <https://nsportal.ru/user/190246/page/metaforicheskie-assotsiativnye-karty> (дата обращения 21.11.17),

16. Ньюфельд Г., Матэ Г. Не упускайте своих детей. Почему родители должны быть важнее чем сверстники – 3-е изд., доп. – М.: Ресурс, 2015;
17. Обещанное богатство. Притча [электронный ресурс]: – режим доступа https://pritchi.ru/id_1005 (дата обращения 24.10.19);
18. ОпраУинфри. Биография, новости, фото [электронный ресурс]: – режим доступа <https://uznayvse.ru/znamenitosti/biografiya-opra-uinfri.html> (дата обращения 19.07.17);
19. Память. Приемы организации запоминаемого материала [электронный ресурс]: – режим доступа http://uprobr.ucoz.ru/news/pamjat_priemu_organizacii_zapominaemogo_materiala/2012-02-27-1387 (дата обращения 19.01.17);
20. Петрановская Л. Если с ребенком трудно. Что делать, если больше нет сил терпеть? – Москва: Издательство АСТ, 2016;
21. Подборка упражнений по самомотивации [электронный ресурс]: – режим доступа <http://www.gennadij.pavlenko.name/about/motivations> (дата обращения 19.07.17);
22. Психогимнастические упражнения содержательного плана [электронный ресурс]: – режим доступа <http://psyfactor.org/traning8.htm> (12.01.18) (дата обращения 19.07.17);
23. Психологическая саморегуляция. Специальные приемы [электронный ресурс]: – режим доступа <http://stressmanager.ru/texts/cor1.htm> (дата обращения 19.07.17);
24. Психологические тесты по теме "Профориентация" онлайн [электронный ресурс]: – режим доступа <https://onlinetestpad.com/ru/tests/psychological/proforientation> (дата обращения 19.10.19);
25. Стресс без дистресса [электронный ресурс]: – режим доступа http://lib.ru/PSIHO/SELYE/distree.txt_with-big-pictures.html (дата обращения 19.07.17);
26. Толковый словарь Ожегова . [электронный ресурс]: – режим доступа <http://slovarozhegova.ru/> (15.01.18);
27. Чибисова М. Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (Психолог в школе). – М.: Генезис, 2004;
28. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями [электронный ресурс]: – режим доступа http://kamchatkairo.ru/images/metod_kopilka/kafedra/Psikhologich_podgotovka_k_GIA/chibisova_psih_podgotovka_k_ege.pdf (дата обращения 19.07.17);
29. "Чтобы дети учились, им должно быть не страшно, а наша система построена на фиксации ошибок" [электронный ресурс]: – режим доступа https://mel.fm/detskaya_psihologiya/3594876-curiosity (дата обращения 08.11.17).
30. Шевцов С.А. Горе от ума. // Школьный психолог.-2006.- № 8;
31. "Я – ты сообщения" [электронный ресурс]: – режим доступа <http://mcnlp.ru/library/publications/811.htm> (дата обращения 19.07.17).

Правила участия в занятиях



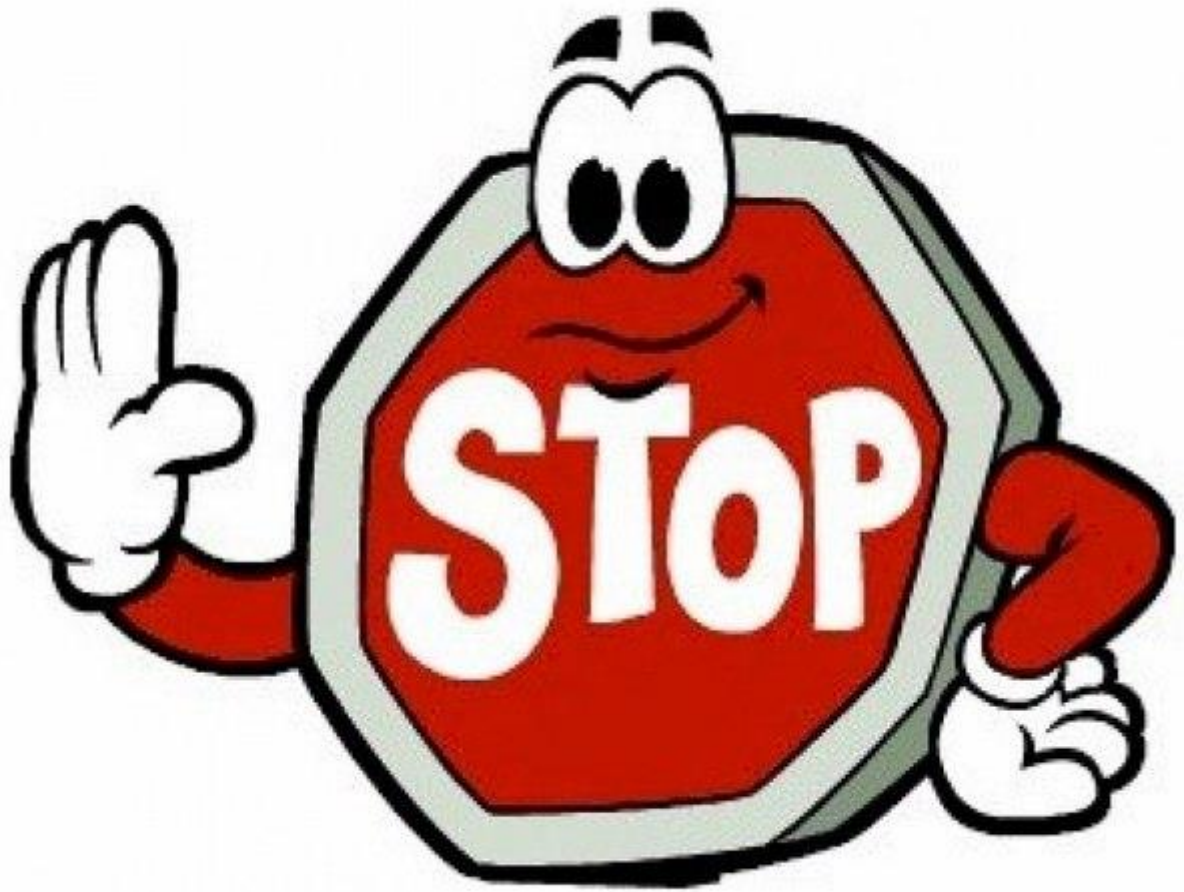
ПРАВИЛО
ОДНОГО
МИКРОФОНА



**УВАЖЕНИЕ
ДРУГ К ДРУГУ**



БУДЬ АКТИВНЫМ



ПРАВИЛО "СТОП"



"Я –
ВЫСКАЗЫВАНИЕ"

50/50

ПРАВИЛО
"ПЯТЬДЕСЯТ НА
ПЯТЬДЕСЯТ"

Анкета №1

1.	Как ты чувствуешь себя в школе?	а) мне в школе нравится; б) мне в школе не очень нравится; в) мне в школе не нравится
2.	С каким настроением ты идешь утром в школу?	а) с хорошим настроением; б) бывает по-разному; в) чаще хочется остаться дома
3.	Если бы тебе сказали, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, как бы ты поступил?	а) пошел бы в школу; б) не знаю; в) остался бы дома
4.	Как ты относишься к тому, что у вас отменяют уроки?	а) мне не нравится, когда отменяют уроки; б) Бывает по-разному; в) мне нравится, когда отменяют уроки
5.	Как ты относишься к домашним заданиям?	а) я хотел бы, чтобы домашние задания были; б) не знаю, затрудняюсь ответить; в) я хотел бы, чтобы домашних заданий не было
6.	Хотел бы ты, чтобы в школе были одни перемены?	а) нет, не хотел бы; б) не знаю; в) да, я хотел бы, чтобы в школе были одни перемены
7.	Рассказываешь ли ты о школе своим родителям или друзьям?	а) рассказываю часто; б) рассказываю редко; в) вообще не рассказываю
8.	Как ты относишься к своему классному руководителю?	а) мне нравится наш классный руководитель; б) не знаю, затрудняюсь ответить; в) я хотел бы, чтобы у нас был другой классный руководитель.
9.	Есть ли у тебя друзья в классе?	а) у меня много друзей; б) у меня мало друзей; в) у меня нет друзей в классе
10	Как ты относишься к своим одноклассникам?	а) мне нравятся мои одноклассники; б) мне не очень нравятся мои одноклассники; в) мне не нравятся мои одноклассники

Бланк для ответов:

1. а. б. в.	2. а. б. в.	3. а. б. в.	4. а. б. в.	5. а. б. в.
6. а. б. в.	7. а. б. в.	8. а. б. в.	9. а. б. в.	10. а. б. в.

Теперь необходимо подсчитать количество набранных вами баллов.

За каждый ответ "а"–вы получаете 3 балла, за вариант "б"– 1 балл, за "в"– 0 баллов.

Подсчитайте общее количество баллов: _____

Игра "мечты, возможности и ограничения"

ВОЗМОЖНОСТИ

ОГРАНИЧЕНИЯ

Мечты

Изобрести лекарство от СПИДа	Стать актером/актрисой мирового уровня	Создать свою мультипликационную студию	Создать большую многодетную семью	Стать мультимиллиардером	Стать известным на весь мир писателем
Открыть обитаемую планету	Поселиться на необитаемом острове	Совершить кругосветное путешествие	Побывать в космосе	Открыть свой приют для животных	Стать ТВ-ведущим своей авторской передачи
Создать свой благотворительный фонд	Стать успешным эко-фермером	Сняться в голливудском фильме в главной роли	Сделать этот мир лучше (стать общественным деятелем)	Стать кинорежиссером артхаусного кино	Стать известным YouTube блогером
Попасть в книгу рекордов Гиннеса	Стать востребованным мастером по декоративно-прикладному искусству	Встретить свою "вторую половинку" и прожить с ней/с ним всю жизнь	Попасть в Национальную сборную по своему любимому виду спорта	Вспомнить все свои прошлые жизни	Стать самой популярной и любимой личностью в своем государстве
Стать ведущим передачи "Орел и Решка"	Стать президентом РФ	Найти клад древних цивилизаций	Сделать сенсацию в области археологии	Получить Нобелевскую премию	Достигнуть просветления
Построить дом, посадить дерево и вырастить сына/дочь	Создать свое мобильное приложение	Создать свою бизнес-империю (как у Стива Джобс - Apple)	Стать известным психологом	Изобрести телепорт	Работать над суперсекретным заданием
Стать известным спикером и лайф-коучем	Стать врачом	Стать фэшн-дизайнером	Стать иллюстратором книг	Выиграть заезд Формулы 1	Изобрести машину времени
Закончить школу с золотой медалью	Открыть свою частную школу	Обрести супер способности	Открыть свой ресторан	Дожить до 200 лет	Стать друзьями со своим кумиром

Возможности, способности и ресурсы

Очень богатые родители	Крепкое физическое здоровье	Умение ладить с людьми	Вера в Бога, вера в то, что у жизни есть высший смысл	Большое упорство	Очень привлекательная внешность
Хорошо развитое чувство такта	Прекрасное чувство юмора	Богатая фантазия	Красивая образная речь	Глубокое знание психологии	Быстрый и острый ум
Хорошее знание истории	Владение тремя языками	Хорошие, верные друзья	Высокий IQ	Красивая и грамотная речь	Большой опыт преодоления трудностей
Устойчивая самооценка и уверенность в себе	Высокая стрессоустойчивость	Смелость	Оптимизм	Способность терпеливо преодолевать трудности	Хорошие и теплые отношения с родственниками
Хорошо развитые навыки общения (умение знакомиться, располагать собеседников, решать конфликтные ситуации)	Глубокие знания в области точных наук (химия, математика, физика)	Жизнь в экономически развитом цивилизованном обществе	Обширные знания во многих областях жизни	Находчивость, умение быстро принимать решения	Умение обращаться за помощью и принимать ее
Устойчивая система жизненных ценностей	Доброжелательность	Умение добиваться своего	Развитые морально-нравственные качества	Жизнь в элитном пригороде	Способность мыслить критически
Способность доверять себе и другим людям (уметь отличать тех, кому можно доверять от тех, кому нельзя)	Хорошее знание законодательства РФ	Умение быстро находить нужную информацию	Безупречная репутация	Влиятельные родственники	Умение договариваться

Ограничения

Очень бедные родители	Слабое здоровье	Вспыльчивый характер	Нет понимания смысла жизни	Неумение сказать "нет"	Отсутствие одного из способов восприятия информации (зрение/слух)
Неумение вести себя в обществе	Угрюмость, плохо развитое чувство юмора	Плохо развитое воображение	Вульгарная и безграмотная речь	Неумение понимать свои чувства и чувства других людей	Неумение сосредоточиться
Слабые знания в области гуманитарных наук (история, литература...)	Заикание	Дружба с плохой, антисоциальной компанией	Низкий уровень IQ	Бедный словарный запас, использование матов	Неумение справляться с трудностями, страх ошибиться и не справиться
Неуверенность в себе, низкая самооценка	Неумение справляться с трудностями	Нерешительность и застенчивость	Пессимизм	Отсутствие веры в себя и свои силы	Плохие отношения с родственниками
Неумение поддерживать общение	Отсутствие знаний в области точных наук (химия, математика, физика)	Жизнь в экономически неразвитом, отсталом по развитию обществе	Надменность и высокомерие, убежденность в собственном превосходстве по отношению к другим людям	Пассивность, неумение брать на себя ответственность	Неумение обращаться за помощью и принимать ее
Отсутствие ориентиров и ценностей	Отсутствие представлений о морали, о добре и зле	Неумение говорить "нет", чрезмерная уступчивость	Недоброжелательность, жесткость в общении с людьми	Очень скудные знания во всех сферах жизни	Легковерность, неуместная доверчивость
Подозрительность, неумение доверять людям и верить в их добрые намерения	Отсутствие знаний законов РФ	Отсутствие друзей, много врагов и недоброжелателей	Неумение разбираться в информации, отличать правду от вымысла, находить нужные сведения	Отсутствие постоянного жилья и нормальных бытовых условий	Ограниченные возможности здоровья

Презентация "Успешные и несовершенные"

**УСПЕШНЫЕ И
НЕСОВЕРШЕННЫЕ**



**Нестандартная
внешность**

**Винни
Харлоу**



- В Европе известна не иначе, как "новый эталон красоты".
- После нескольких обложек для украинских журналов Мария отправилась в Париж для сотрудничества с известными домами моды – Givenchy, Nina Ricci, Dries Van Noten и YSL. Она еще не супермодель, но ей уже пророчат будущее Наоми Кемпбелл и Клаудии Шиффер.

Маша Тельная

**Ограниченные
возможности здоровья**

Ник Вуйчич





Николай Агарков

Низкий уровень IQ



- В настоящее время Никита работает поваром в «Кофемании»
- Занимается в театре "Открытое искусство" у Оксаны Терешенко.
- Самостоятельно осваивает игру на гитаре.
- В планах – издание книги с рассказами собственного авторства, а также открыть свой собственный ресторан – "белый лев".

Никита Паничев

Низкое социальное положение



Мухтар Гусенгаджиев

Анкета №2. "Мое призвание"

Чем тебе нравится заниматься? Почему? Напиши 30 своих любимых занятий и дел, которые тебе приносят чувство вдохновения, радости и удовольствия _____

Что дает тебе ощущение смысла в жизни? Если представить, что у каждого человека есть своя жизненная миссия – то, ради чего он был рожден, – каким тебе видится твое предназначение?

Что у тебя получается лучше всего?

А что получается не так хорошо, но ты бы хотел научиться делать лучше?

Что можно изменить в этом, чтобы результат смог тебя порадовать?

О чем тебе нравится читать или смотреть фильмы?

Есть ли у тебя любимые блогеры? _____

Чем они занимаются? _____

Что тебе нравится в их образе жизни и творчестве?

А что, как ты считаешь, можно было бы сделать по-другому или даже лучше?

Чем бы ты занялся в своей жизни, если бы точно знал, что у тебя получится? Попробуй забыть про все страхи, отговорки и неуверенность в себе. Если бы все было возможно, чем бы ты занимался (занималась)?

P.S.: единственное ограничение – соблюдение законодательства РФ.

Напиши здесь про тех своих знакомых, которыми ты восхищаешься. Это может быть человек из числа твоих друзей, членов семьи, учителей, тренеров, соседей или кто-то еще. Чем они занимаются? Почему ты считаешь их особенными?

Напиши о трех людях, которыми ты восхищаешься, но лично вы не встречались. Например, об известных людях, политических деятелях, спортсменах, художниках, актерах или исторических личностях. За какие заслуги ты считаешь их великими?

Представь, что через 10 лет после окончания школы тебя приглашают на встречу выпускников твоего класса. Для участия необходимо представить небольшой фильм о своей жизни. Какие события и достижения ты хотел(а) бы в нем показать? Как бы ты назвал(а) этот короткометражный фильм о себе?

Представь, что тебе исполняется 70 лет и твои друзья собираются наградить тебя Премией за достижения в жизни. Что они скажут о тебе? Какие твои достижения покажутся им особенными?

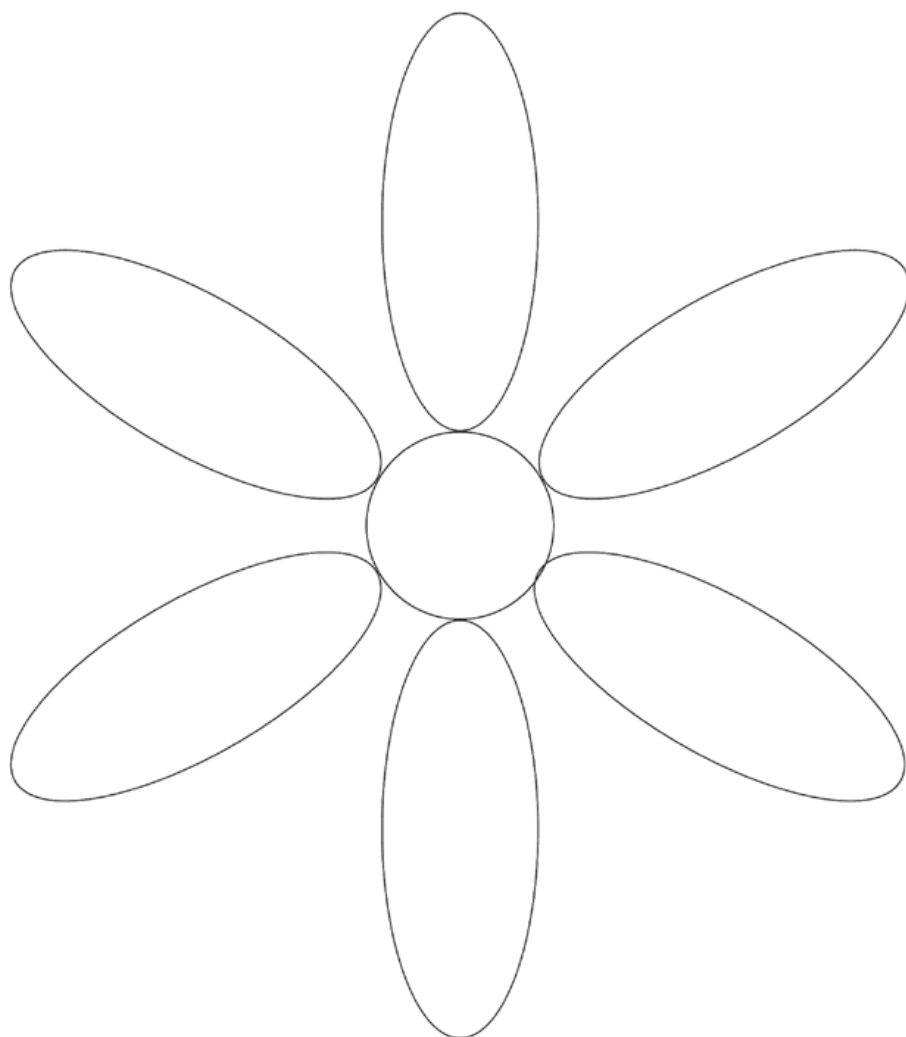
Если бы ты мог совершить двадцать любых дел до того, как тебе исполнится двадцать лет, что бы ты сделал?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Визитные карточки детского телефона доверия

 <p>КГБУ «ХЦППМСП» г. Хабаровск, проезд Трамвайный, 5а</p> <p>Сектор экстренной психологической помощи</p> <p>ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ</p>  <p>8 800 2000 122 телефон доверия</p>  <p>8 (4212) 30-70-92 психологический телефон доверия <i>круглосуточно, бесплатно</i></p>	 <p>КГБУ «ХЦППМСП» г. Хабаровск, проезд Трамвайный, 5а</p> <p>Сектор экстренной психологической помощи</p> <p>ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ</p>  <p>8 800 2000 122 телефон доверия</p>  <p>8 (4212) 30-70-92 психологический телефон доверия <i>круглосуточно, бесплатно</i></p>	 <p>КГБУ «ХЦППМСП» г. Хабаровск, проезд Трамвайный, 5а</p> <p>Сектор экстренной психологической помощи</p> <p>ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ</p>  <p>8 800 2000 122 телефон доверия</p>  <p>8 (4212) 30-70-92 психологический телефон доверия <i>круглосуточно, бесплатно</i></p>
 <p>КГБУ «ХЦППМСП» г. Хабаровск, проезд Трамвайный, 5а</p> <p>Сектор экстренной психологической помощи</p> <p>ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ</p>  <p>8 800 2000 122 телефон доверия</p>  <p>8 (4212) 30-70-92 психологический телефон доверия <i>круглосуточно, бесплатно</i></p>	 <p>КГБУ «ХЦППМСП» г. Хабаровск, проезд Трамвайный, 5а</p> <p>Сектор экстренной психологической помощи</p> <p>ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ</p>  <p>8 800 2000 122 телефон доверия</p>  <p>8 (4212) 30-70-92 психологический телефон доверия <i>круглосуточно, бесплатно</i></p>	 <p>КГБУ «ХЦППМСП» г. Хабаровск, проезд Трамвайный, 5а</p> <p>Сектор экстренной психологической помощи</p> <p>ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ</p>  <p>8 800 2000 122 телефон доверия</p>  <p>8 (4212) 30-70-92 психологический телефон доверия <i>круглосуточно, бесплатно</i></p>

Упражнение "Ромашка"



Бланк "Хочу-могу-надо"

<p>Хочу (то, что мне интересно и приносит удовольствие)</p>	<p>Могу (то что я могу делать – по состоянию здоровья, по имеющимся у меня навыкам, знаниям и умениям)</p>	<p>Надо (то, что востребовано на рынке труда, что нужно обществу и людям)</p>

Дифференциально-диагностический опросник (ДДО) Е.А. Климова.

Испытуемый должен в каждой из 20 пар предлагаемых видов деятельности выбрать наиболее предпочтительные.

Номера и буквенные обозначения в клетках листа ответов соответствуют номерам и обозначениям вопросов. Каждый вопрос имеет как бы две части, соединенные союзом «или». В зависимости от того, нравится ли занятие, о котором говорится в первой части вопроса, поставить в листе ответов знак «+» или «—». Подобным образом следует поступить и со второй половиной вопроса. Одну из половинок следует обязательно предпочесть - в ней должно быть больше плюсов.

Предположим, что после соответствующего обучения ты сможешь выполнять любую работу. Однако, если бы тебе пришлось выбирать только из двух возможностей, что ты предпочтешь?

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1а	Ухаживать за животными.	или	1б	Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать).
2а	Помогать больным людям, лечить их	или	2б	Составлять таблицы, схемы, программы для вычислительных машин
3а	Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, грампластинок	или	3б	Следить за состоянием, развитием растений
4а	Обрабатывать материалы (дерево, ткань, пластмассу, металл и т.п.)	или	4б	Доводить товары до потребителя (рекламировать, продавать).
5а	Обсуждать научно-популярные книги, статьи	или	5б	Обсуждать художественные книги (или пьесы, концерты)
6а	Выращивать молодняк (животных какой-либо породы)	или	6б	Тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных).
7а	Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты).	или	7б	Управлять каким-либо грузовым (подъемным или транспортным) средством: подъемным краном, трактором, тепловозом и др.
8а	Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т.д.)	или	8б	Художественно оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов)
9а	Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику), жилище	или	9б	Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках
10а	Лечить животных	или	10б	Выполнять вычисления, расчеты.
11а	Выводить новые сорта растений	или	11б	Конструировать, проектировать новые виды промышленных

				изделий (машины или одежду, дома, продукты питания и т.п.)
12a	Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, поощрять, наказывать.	или	12б	Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок).
13a	Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности	или	13б	Наблюдать, изучать жизнь микробов.
14a	Обсуждать, налаживать медицинские приборы, аппараты	или	14б	Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах и т.п.
15a	Составлять точные описания - отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и др.	или	15б	Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые или представляемые)
16a	Делать лабораторные анализы в больнице	или	16б	Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение.
17a	Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий.	или	17б	Осуществлять монтаж зданий или сборку машин, приборов.
18a	Организовывать культпоходы сверстников или младших в театры, музеи, экскурсии, туристические походы и т.п.	или	18б	Играть на сцене, принимать участие в концертах
19a	Изготавливать по чертежам детали, изделия (машины, одежду) строить здания	или	19б	Заниматься черчением, копированием чертежей, карт
20a	Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада.	или	20б	Работать на клавишных машинах

Бланк ответов ДДО

Фамилия, имя _____

Класс _____

	Ч-Ч	Ч-Т	Ч-П	Ч-З	Ч-Х
	2а	1б	1а	2б	3а
	4б	4а	3б	5а	5б
	6б	7б	6а	9б	7а
	8а	9а	10а	10б	8б
	12а	11б	11а	12б	13а
	14б	14а	13б	15а	15б
	16б	17б	16а	19б	17а
	18а	19а	20а	20б	18б
+					
—					
Сумма					

Обработка данных опросника.

В каждом столбце отдельно подсчитываются суммы плюсов и суммы минусов. Сумма плюсов ставится в третьей снизу строчке в соответствующем столбце, сумма минусов - во второй строчке. Алгебраическая сумма проставляется в нижней строчке.

Анализ результатов

Наибольшие количества плюсов и наименьшие количества минусов – симптомы предпочтения, склонностей оптанта. Очень часто они косвенно говорят и о способностях испытуемого.

Данный опросник помогает хотя бы отчасти ограничить область выбора профессии, предпочесть те или иные зоны карты мира профессий. Не следует преувеличивать точность измеренных предпочтений. По результатам опросника можно узнать, к какой области деятельности человек более склонен, к какой - менее. Баллы указывают лишь направление, а не величину изменения оцениваемого признака. Вот почему неправомерно, строго говоря, взаимно уничтожать плюсы и минусы, полученные в обработке каждого столбца. Также нельзя придавать значения различиям в величине итоговых (по столбцам) чисел при сравнении результатов диагностики двух разных людей. Например, если у одного оптанта по какому-либо столбцу (шкале) результат 11, а у другого - 15, неправомерно делать вывод о том, что во втором случае предпочтение выражено «сильнее». Правомерно делать выводы о различиях в предпочтении профессий определенного типа. Итак, ДДО позволяет определить, какие профессии человек предпочитает (но не на сколько).

В соответствии с объектом труда выделяются пять типов профессий:

1. «Человек-природа» (П).

Представителей этих профессий объединяет одно очень важное качество — любовь к природе. Но любовь не созерцательная. Которой обладают практически все люди, считая природу наиболее благоприятной средой для отдыха, а деятельная связанная с познанием ее законов и применением их. Одно дело — любить животных и растения, играть с ними, радоваться им. И совсем другое — регулярно, день за днем ухаживать за ними, наблюдать, лечить, выгуливать, не считаясь с личным временем и планами. Специалист должен не просто все знать о живых организмах, но и прогнозировать возможные изменения в них и принимать меры. От человека требуется инициатива и самостоятельность в решении конкретных задач, заботливость, терпение и дальновидность. Человек, работающий в сфере «человек-природа», должен быть спокойным и уравновешенным.

2. «Человек-техника» (Т).

Особенность технических объектов в том, что они, как правило, могут быть точно измерены по многим признакам. При их обработке, преобразовании, перемещении или оценке от работника требуется точность, определенность действий. Техника как предмет руда представляет широкие возможности для новаторства, выдумки, творчества, поэтому важное значение приобретает такое качество, как практическое мышление. Техническая фантазия, способность мысленно соединять и разъединять технические объекты и их части — важные условия для успеха в данной области.

3. «Человек-знаковая система» (З).

Мы встречаемся со знаками значительно чаще, чем обычно представляем себе. Это цифры. Коды, условные знаки, естественные или искусственные языки,

чертежи, таблицы формулы. В любом случае человек воспринимает знак как символ реального объекта или явления. Поэтому специалисту, который работает со знаками, важно уметь с одной стороны, абстрагироваться от реальных физических, химически, механических свойств предметов, а с другой — представлять и воспринимать характеристики реальных явлений или объектов, стоящих за знаками. Чтобы успешно работать в какой-нибудь профессии данного типа, необходимо уметь мысленно погружаться в мир, казалось бы, сухих обозначений и сосредотачиваться на сведениях, которые они несут в себе. Особые требования профессии этого типа предъявляют к вниманию.

4. «Человек-художественный образ» (X).

Важнейшие требования, которые предъявляют профессии, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью человека — наличие способности к искусствам, творческое воображение, образное мышление, талант, трудолюбие.

5. «Человек-человек» (Ч).

Главное содержание труда в профессиях типа «человек-человек» сводится к взаимодействию между людьми. Если не наладится это взаимодействие, значит, не наладится и работа. Качества, необходимые для работы с людьми: устойчивое, хорошее настроение в процессе работы с людьми, потребность в общении, способность мысленно ставить себя на место другого человека, быстро понимать намерения, помыслы, настроение людей, умение разбираться в человеческих взаимоотношениях, хорошая память (умение держать в уме имена и особенности многих людей), терпение.

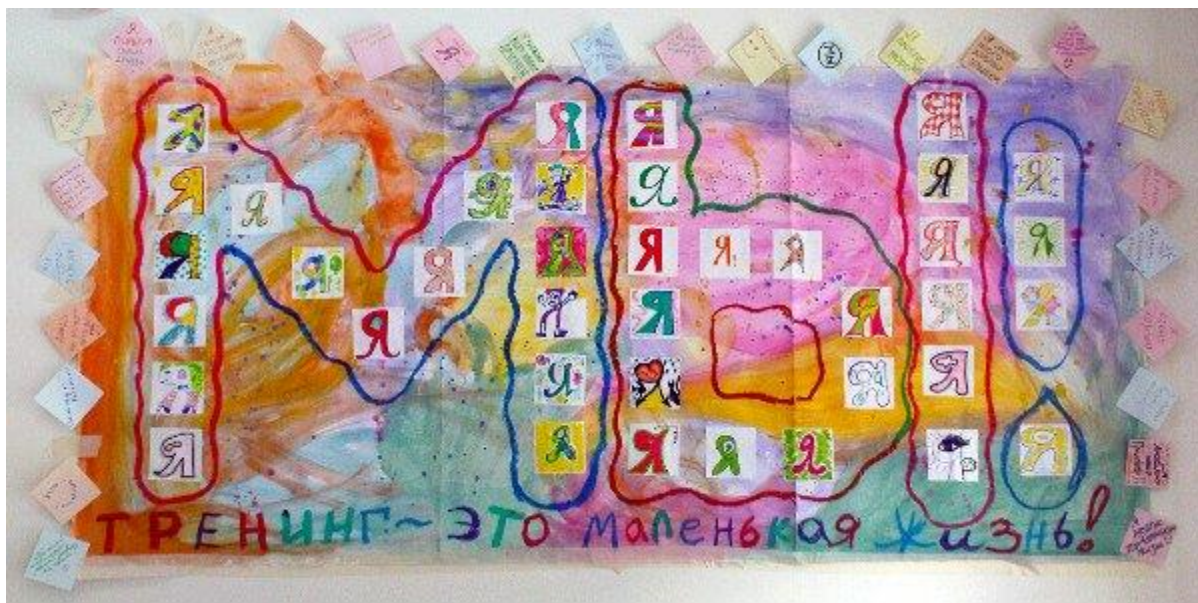
Примеры профессий в соответствии с представленными типами отношений человека к окружающему миру

Тип профессий	Примеры профессий
Человек - природа (П)	Садовник, зоотехник, ветеринар, животновод, геолог, агроном, биолог, лесник, пчеловод, почвовед и т. д.
Человек - техника (Т)	Слесарь, токарь, радиотехник, связист, швея, водитель, электрик, инженер, монтажник и т. д.
Человек - знаковая система (З)	Чертежник, машинистка и оператор ЭВМ, радист, плановик, экономист, корректор, программист, телеграфист, наборщик и т. д.
Человек - художественный образ (X)	Маляр, гравер, архитектор, фотограф, актер, шлифовальщик камней, художник, музыкант, модельер, стеклодув и т. д.
Человек - человек (Ч)	Продавец, учитель, воспитатель детского сада, няня, преподаватель училища, техникума, вуза; врач; медицинская сестра, официант, администратор и т. д.

Конечно, строго распределить по пяти типам все профессии невозможно. Более правилен такой подход к классификации профессий: надо исходить из того, что профессия может характеризоваться одновременно признаками разных типов, но в равной мере. Так, дирижер хора - это и собственно музыкант, и организатор группы людей. Агроном - это специалист в области растениеводства, и организатор производства, и знаток сельскохозяйственной техники, и в какой-то мере и картограф (кто, кроме него, составит специальные карты угодий данного

хозяйства?). Поэтому, группируя такие сложные много признаковые явления, как профессии, надо учитывать факт нечеткости их границ и ориентироваться на главные, основные группы признаков. Для разных целей возможны разные группировки.

Пример оформления коллективной творческой работы "ЯМы"



Текст для упражнения "Сплетня"

Жила-была в одном городе девочка Маша. Была она очень красивая, с голубыми глазами и длинными волосами. Она заплетала их в три косички и делала очень красивую прическу. Маша хорошо училась в школе, была примерной девочкой и старостой класса. Она дружила с капитаном футбольной команды Зиновием. Он был очень симпатичным молодым человеком, который привлекал внимание других девочек. Его отец был известным миллионером – Никодимом Абрамовичем.

На день рождения отец Никодим подарил сыну квартиру в центре Москвы. Зиновию нравилось приглашать Машу к себе в гости – самую красивую и умную девочку в городе – и устраивать на своей квартире вечеринки с друзьями. Все завидовали Маше, особенно девочки.

Но однажды Маша пошла в лес и встретила там НЛО. С тех пор все не как у людей. На голове – гнездо. Учебу забросила, Зиновия стала называть Бубликом. А его папу – Порфирием Петровичем.

Карточки для упражнения "Что я испытываю?"

ОБИДА	УЖАС	ГРУСТЬ	ВОСТОРГ	БЛАЖЕНСТВО	ОТЧАЯНИЕ
РЕВНОСТЬ	ПОДОЗРЕНИЕ	ОТЧАЯНИЕ	УМИРОТВОРЕНИЕ	БЛАГОДАРНОСТЬ	ЗАБОТА
ЗАВИСТЬ	ТРЕВОГА	РАЗОЧАРОВАНИЕ	СЧАСТЬЕ	ВОСХИЩЕНИЕ	ОСТОРОЖНОСТЬ
ВОЗМУЩЕНИЕ	ВИНА	СОЖАЛЕНИЕ	РАДОСТЬ	УВАЖЕНИЕ	ГОРДОСТЬ
ОТВРАЩЕНИЕ	СТЫД	СКУКА	ЛИКОВАНИЕ	СМИРЕНИЕ	НЕЖНОСТЬ
ЗЛОСТЬ	СМУЩЕНИЕ	НАДЕЖДА	НЕЖНОСТЬ	СТРАХ	БЛАГОДАРНОСТЬ
РАЗДРАЖЕНИЕ	НАДМЕННОСТЬ/ ВЫСОКОМЕРИЕ	ИНТЕРЕС	СОЧУВСТВИЕ	ГНЕВ	ИНТЕРЕС

Правила активного слушания

Этапы	Описание
<p>1 этап Установление зрительного контакта</p>	<p>Повернитесь лицом к своему собеседнику, смотрите ему в глаза тепло и доброжелательно. Очень важно, чтобы ваши глаза находились на одном уровне.</p>
<p>2 этап Дать обратную связь</p>	<p>Если беседуете с расстроенным или огорченным человеком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме (ты решил... или ... и ты обиделся.) Утверждающие фразы – это фразы, которые показывают, что вы слышите и понимаете собеседника. Фраза, оформленная как вопрос, не отражает сочувствия. На вопрос: "Что случилось?" огорченный человек отвечает: "Ничего!", а если вы скажете: "Что-то случилось...", то другому будет легче начать рассказывать о случившемся.</p>
<p>3 этап Уточнение информации</p>	<p>Перескажите услышанное своими словами, чтобы ваш собеседник понял, что вы его действительно слушаете. К тому же это поможет уточнить, правильно ли вы его услышали. Повторите за другим человеком его собственные слова и фразы, но обязательно перефразируя их, чтобы не быть похожим на попугая. Начинать повтор фразы лучше со слов: "ты считаешь", "ты сказал", "тебе кажется".</p>
<p>4 этап Держать паузу</p>	<p>После каждой вашей реплики лучше всего помолчать. Пауза помогает собеседнику разобраться в своем переживании и одновременно полнее почувствовать, что Вы рядом. Помолчать хорошо и после ответа другого человека – может быть он захочет что-то добавить.</p>
<p>5 этап Обозначить чувство</p>	<p>Во всех случаях, когда ваш собеседник расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо и даже когда он очень устал, первое, что нужно сделать – это дать ему понять, что вы знаете о его переживании (или состоянии), "слышите" его. Для этого лучше всего сказать, что именно, по вашему впечатлению, чувствует сейчас собеседник, например: "Похоже, ты расстроена", "Ты на него обиделся".</p>
<p>6 этап Выразить свои чувства</p>	<p>После всего услышанного допустимо выразить и свои чувства по отношению к предмету разговора, например: "Я бы тоже расстроилась... или...обиделась".</p>
<p>7 этап Завершить беседу</p>	<p>Для завершения беседы необходимо повторить сказанное собеседником в более сжатой форме или своими словами. В конце беседы, можно подвести итоги, задавая вопросы: Правильно ли я поняла, что...? В итоге, можно сказать что...</p>

Карточки конфликтных ситуаций

Ситуация 1. Ты уже давно стоишь в очереди и вдруг видишь, как впереди пытается протиснуться без очереди очень бойкий младшеклассник.
Ситуация 2. Мама увидела замечание в твоём дневнике и назвала тебя обидным словом.
Ситуация 3. Два младшеклассника на перемене так разыгрались, что сбили тебя с ног.
Ситуация 4. Учитель очень грубо высказался в твой адрес перед всем классом.
Ситуация 5. Твой друг (подруга) опоздал(а) на встречу на целый час.
Ситуация 6. Твой брат/сестра без спросу взял(а) твою любимую вещь.
Ситуация 7. На праздничном ужине твои родители рассказали всем, что у тебя не ладится в школе.
Ситуация 8. Бабушка решила навести порядок у тебя в комнате.
Ситуация 9. Твой сосед по парте занимает больше половины вашего общего пространства. Из-за этого тебе очень неудобно писать в тетради.
Ситуация 10. Тебе очень интересно слушать учителя/учительницу, но ребята на задних партах что-то очень шумно обсуждают... Тебе трудно сосредоточиться.
Ситуация 11. На встрече друг (подруга) постоянно отвлекается на свой смартфон и почти тебя не слушает.
Ситуация 12. Твой друг (подруга) фотографирует все подряд. С некоторых пор он(а) стал(а) выкладывать в своих соц. сетях твои фотографии, о которых ты не знал(а) и которые тебе совсем не нравятся...
Ситуация 13. На 1 апреля тебя очень неприятно разыграли несколько одноклассников. Ты узнал(а), что зачинщиком всего этого оказался твой близкий друг (подруга).
Ситуация 14. Твой сосед по парте любит списывать у тебя во время контрольных работ. Учитель узнал об этом и стал занижать твои оценки. А друг по-прежнему просит "дать списать".
Ситуация 15. Ваш класс участвует в субботнике. Учитель назначила тебя ответственным. Но несколько одноклассников упорно не хотят помогать наводить чистоту, а наоборот разбрасывают мусор вместо того, чтобы его собирать.
Ситуация 16. Сегодня у тебя День Рождения. А лучший друг не только забыл поздравить, но и не пришел на праздник, хотя ты его приглашал(а) заранее. Позже, вечером, ты встречаешь его в веселой компании других знакомых.

Четырехшаговая модель "Я-сообщения"

Описание	Пример
Чувство/состояние	<ul style="list-style-type: none"> - я очень расстраиваюсь... - меня раздражает...
Наблюдение	<ul style="list-style-type: none"> - когда мои вещи не возвращают - когда на мои сообщения не отвечают
Потребность	<ul style="list-style-type: none"> - а мне бы хотелось, чтобы наши договоренности соблюдались - а мне бы хотелось знать, что меня услышали
Просьба	<ul style="list-style-type: none"> - поищи, пожалуйста, мою книгу, которую я дал(а) тебе почитать год назад - если не можешь ответить сразу, напиши, пожалуйста, что ответишь позже.

Карточки для упражнения "Эксперимент"

"ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ
НоКАКТеперьВернутьсяНАЭстАКАДУКАКПЕРЕНестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаН
НоГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО; наКонецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГУщиХ
ног".

"ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ
НоКАКТеперьВернутьсяНАЭстАКАДУКАКПЕРЕНестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаН
НоГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО; наКонецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГУщиХ
ног".

"ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ
НоКАКТеперьВернутьсяНАЭстАКАДУКАКПЕРЕНестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаН
НоГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО; наКонецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГУщиХ
ног".

"ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ
НоКАКТеперьВернутьсяНАЭстАКАДУКАКПЕРЕНестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаН
НоГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО; наКонецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГУщиХ
ног".

"ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ
НоКАКТеперьВернутьсяНАЭстАКАДУКАКПЕРЕНестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаН
НоГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО; наКонецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГУщиХ
ног".

"ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ
НоКАКТеперьВернутьсяНАЭстАКАДУКАКПЕРЕНестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаН
НоГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО; наКонецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГУщиХ
ног".

"ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ
НоКАКТеперьВернутьсяНАЭстАКАДУКАКПЕРЕНестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаН
НоГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО; наКонецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГУщиХ
ног".

Памятка "Эффективные способы запоминания"

Группировка — разбиение материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т. п.).

Выделение опорных пунктов — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы излагаемого в тексте, примеры, шифровые данные, сравнения и т. п.).

План — совокупность опорных пунктов.

Классификация — распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.

Структурирование — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.

Схематизация (построение графических схем) — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.

Серийная организация материала — установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, распределение по времени, упорядочивание в пространстве и т. д.

Ассоциации — установление связей по сходству, смежности или противоположности.

Золотое правило хорошего запоминания — интеллектуальная работа с материалом. Методы активного запоминания включают в себя такую интеллектуальную работу с текстом. Разберем некоторые из них.

Метод ключевых слов.

Ключевое слово — это своеобразный «узел», связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить 1-2 главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить — как вспомнится вся фраза. Этот метод можно применить и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой.

Метод повторения И. А. Корсакова (основные принципы)

1. Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия, так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.
2. Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается 7 дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

- 1-й день — 2 повторения;
- 2-й день — 1 повторение;
- 3-й день — без повторений;
- 4-й день — 1 повторение;
- 5-й день — без повторений;
- 6-й день — без повторений;
- 7-й день — 1 повторение.

3. Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропала.

Комплексный учебный метод.

Большое количество информации можно запомнить с помощью частичного учебного метода, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой. Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста. В отличие от этого, при комплексном учебном методе вся информация запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется. Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее, а число повторений сокращается.

Для этого разбейте большой по объему текст на разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором — повторяются первые части и заучивается следующая и т. д.

При запоминании вы можете воспользоваться приемами зрительной памяти: для запоминания какого-либо предмета или коротких чисел вполне достаточно создать их зрительный образ. Представьте себе, что число, которое вам необходимо запомнить, написано крупным красным шрифтом на белой стене или горит неоновыми цифрами на фоне черного неба. Заставьте эту надпись мигать не менее 15 секунд в вашем воображении. Повторяя число вслух, вы еще больше облегчите его запоминание.

"Зубрежка". Бывает так, что какой-то материал ну совершенно «не идет». В этом случае можно прибегнуть к банальной зубрежке. Конечно, много так не выучишь, но этот способ можно применять, в крайнем случае. У этого способа запоминания материала тоже есть свои правила. Какова процедура «зазубривания»?

- повтори про себя или вслух то, что нужно запомнить;
- повтори через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды;
- повтори, выждав 10 минут (для запечатления);
- для перевода материала в долговременную память повтори его через 2-3 часа;
- повтори через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).

Как запомнить большое количество материала.

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли — это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

Памятка "Дыхательные техники саморегуляции"

Успокаивающее дыхание

Инструкция: сядьте поудобнее, положите одну ладонь на живот, а другую на грудную клетку.

При расслабляющем дыхании выдох в 2 раза дольше вдоха.

Длинный глубокий вдох длится 4 секунды.

Итак, я буду считать. Раз-два – сделайте вдох и почувствуйте, как надувается ваш живот, а затем и грудная клетка. Три-четыре – грудная клетка и живот полностью наполнены воздухом...

Задержите дыхание на 2 секунды.

А теперь делаем длинный медленный выдох в течение 8 секунд.

Снова представьте, как медленно сдувается, словно шарик, сначала Ваш живот, а затем грудная клетка.

Давайте повторим еще 2 раза. (1 минута).

***Примечание:** для тех, кому сложно придерживаться длительности вдоха и выдоха, продолжительность можно сократить в половину, постепенно ее увеличивая.*

Мобилизующее дыхание

Удлиненный глубокий вдох (4 сек.), пауза, длительностью в половину вдоха (2 сек.), короткий, громкий, энергичный выдох (2 сек.). Длительность вдоха превышает выдох приблизительно в два раза.

Повторить 4 раза.

"Декларация моей самооценности"

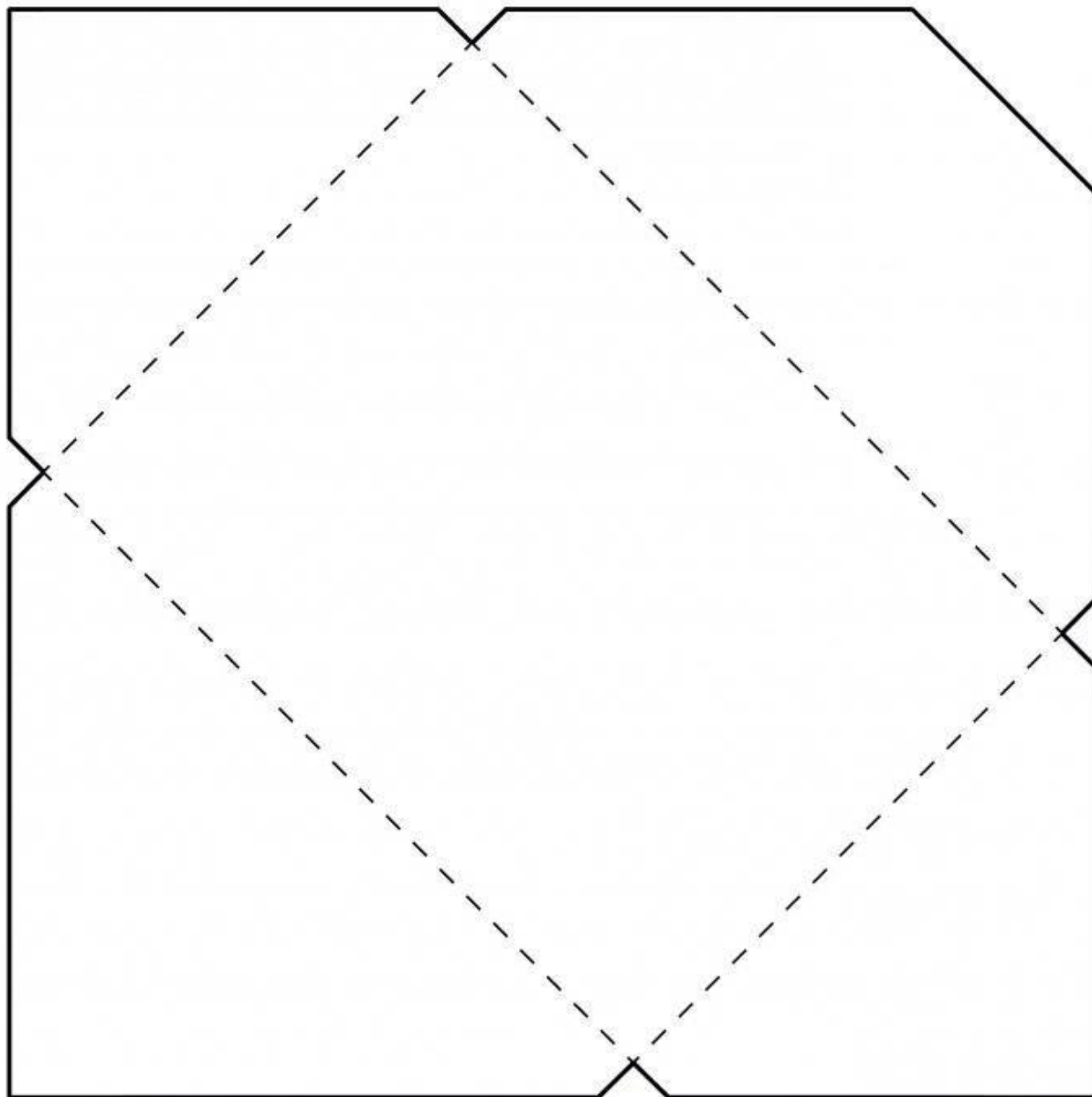
Я – это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, – это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, – вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне.

И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе. Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, – это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя. Я- это Я, и Я-это замечательно!

Каждый из нас уникален. Как неповторимая Вселенная. Нет другого такого же, как ты, обладающего таким же опытом, такими же знаниями и талантами. И при этом каждый из нас способен обогатить опыт других людей и всего мира...

Мы в тебя верим!

Конверт для "Декларации моей самооценки"



Карточки с инструкцией для упражнения "Связь"

Представьте, что вы – ребенок 7 лет. Сейчас самое начало учебного года... На улице еще тепло. Вам не сидится на месте – хочется и написать другу о том, что вышел новый выпуск вашей любимой игры на смартфоне, и погонять во дворе с ребятами на велосипеде, и рассказать родителю (маме или папе) о том, как несправедливо с Вами поступили одноклассники. Вам хочется многого... Но больше всего хочется, чтобы мама или папа были рядом и радовались за Вас, чтобы к ним можно было прийти – как с радостью, так и с бедой. И Вы держите конец веревки, привязанной к родителю, потому что это – возможность получить и поддержку, и любовь, и защиту. И Вы сами любите того, к кому привязан эта веревка. И потому, чтобы не выпускать ее из рук, готовы на многое для своего родителя. Вам важно быть для него хорошим.

Итак, ваша задача – держаться за веревку до тех пор, пока это возможно (если в какой-то момент вы захотите ее бросить, вы можете это сделать) и выполнять поручения родителя, который об этом все время будет напоминать Вам. Во всем остальном Вы можете действовать в соответствии со своими ощущениями.

Представьте, что Вы – родитель ребенка 7 лет.

Вам нравится Ваша жизнь – она полна разными событиями и делами. Сегодня один из таких очень насыщенных дней, когда нужно очень много успеть. Проверить электронную почту и удалить спам, узнать прогноз погоды на следующую неделю и выбрать резиновые сапоги в онлайн магазине, а еще заказать доставку продуктов на дом, загрузить посуду в посудомоечную машину и погулять с собакой. При этом вам важно не забыть и про дела ребенка – ему задали выучить стихотворение "Октябрь уж наступил" и Вы стараетесь убедить ребенка выполнить это задание как можно быстрее – ведь Вы все успеваете легко и быстро.

К Вашему поясу привязана веревка, конец которой находится в руках ребенка. Вы убеждены в том, что он полностью зависит от Вас и не захочет выпускать веревку из рук. Поэтому не сильно беспокоитесь о том, как добиваться поставленных перед ребенком целей.

Итак, Ваша главная задача – делать все перечисленные дела, не забывая при этом напоминать ребенку о необходимости выучить стихотворение.

Октябрь уж наступил — уж роща отряхает
 Последние листы с нагих своих ветвей;
 Дохнул осенний хлад — дорога промерзает.
 Журча еще бежит за мельницу ручей,
 Но пруд уже застыл; сосед мой поспешает
 В отъезжие поля с охотою своей,
 И страждут озими от бешеной забавы,
 И будит лай собак уснувшие дубравы.

(А.С. Пушкин).

Упражнение "Активное слушание"

Ситуация и слова ребенка	Чувства ребенка	Ваш ответ
(Образец): Сегодня моя соседка по парте списала у меня ответ на задание и учительница поставила нам обеим двойки.	Огорчение, обида.	Это неприятно... Ты расстроилась...
(Девочка поссорилась со своей лучшей подругой, плачет). "Как она могла так со мной поступить..."		
(Старший сын – маме про сестру): "Ты всегда ее защищаешь, говоришь "она маленькая, ей надо уступать"... А меня никогда не защищаешь и не жалеешь!"		
Ребенок пошел учиться в другую школу: "Сегодня на уроке математики я ничего не понял(а) и сказала об этом учителю, а все ребята смеялись".		
(Ребенок роняет чашку, та разбивается): "Ой!!! Моя любимая ча-а-а-шка!"		
(Влетает в комнату): "Представляешь, я сегодня лучше всех написал(а) контрольную!"		
Запишите свой вариант		

Четырехшаговая модель "Я-сообщения"

Описание	Пример
Наблюдение	- когда ты оставляешь свою грязную обувь у входа, - когда мои сообщения открывают, но не отвечают на них
Чувство/состояние	- я очень расстраиваюсь - я злюсь
Потребность	- потому что для меня важно, чтобы у нас в доме было чисто... - потому что мне важно знать, что меня услышали
Просьба	- давай подумаем, как мы можем решить эту проблему.... - если не можешь ответить сразу, не открывай, пожалуйста, сообщения, или пиши, что ответишь позже. Мне так будет спокойнее.

Четырехшаговая модель "Я-сообщения"

Описание	Пример
Наблюдение	- когда ты оставляешь свою грязную обувь у входа, - когда мои сообщения открывают, но не отвечают на них
Чувство/состояние	- я очень расстраиваюсь - я злюсь
Потребность	- потому что для меня важно, чтобы у нас в доме было чисто... - потому что мне важно знать, что меня услышали
Просьба	- давай подумаем, как мы можем решить эту проблему.... - если не можешь ответить сразу, не открывай, пожалуйста, сообщения, или пиши, что ответишь позже. Мне так будет спокойнее.

Карточки проблемных ситуаций к ролевой игре

"Вернуть своего ребенка"

1. Для родителя: Вас вполне устраивала учеба ребенка. В дневнике у него (нее) всегда были только хорошие отметки, никаких замечаний. На сайт Дневник.ру вам заходить некогда, так как вам хватает других забот, а ребенок всегда исправно показывает свой дневник самостоятельно. Но сегодня вы обнаружили, что ваш сын (ваша дочь) уже полгода ведет 2 дневника! Один – для хороших отметок, а второй (точно такой же) – для замечаний и "троек".

1. Для ребенка: Ты знаешь, что родители переживают непростые времена и всеми силами стараешься не расстраивать их. На уроках тебе часто бывает неинтересно, потому ты предпочитаешь переписываться по ватсапу с другом, за что часто получаешь замечания в свой дневник. Оценки тоже оставляют желать лучшего, но ты предпочитаешь не думать об этом. Чтобы не расстраивать маму и не портить "эмоциональный климат" в семье, ты решил завести второй дневник – "громоотвод", где ставишь себе отметки сам. Внезапно мама раскрыла твою страшную тайну.

2. Для родителя: Ваш ребенок стал возвращаться со школы в плохом настроении. Его все раздражает, на вопросы он отвечает крайне агрессивно. Вы не можете призвать его к исполнению своих домашних обязанностей, в том числе и к выполнению уроков.

2. Для ребенка: Группа ребят из твоего класса решили создать особый аккаунт в Инстаграме, чтобы выкладывать туда самые неудачные фотографии одноклассников, которые им не нравятся. Недавно ты обнаружил, что твои самые некрасивые фотографии являются в этом аккаунте объектом всеобщих насмешек. На все попытки призвать одноклассников удалить твои фотографии ты получаешь лишь язвительные шутки в свой адрес. Тебе ужасно больно и страшно от того, что происходит, но стыдно даже рассказать кому-то о том, что происходит. Дома родители постоянно спрашивают, как твои дела в школе и просят помочь с домашними делами. Это становится последней каплей терпения и тебе начинает казаться, что и они тоже против тебя и совсем тебя не любят. Поэтому ты даже не пытаешься быть вежливым и все время срываешься на крик.

3. Для родителя: Вы воспитываете ребенка один (одна). И потому стараетесь работать как можно больше, чтобы обеспечить его (ее) всем необходимым... Вам постоянно звонят из школы и жалуются на плохое поведение вашего ребенка. Со слов классного руководителя, это едва ли не самый худший ученик по дисциплине. Недавно он испортил платье учительницы, залив ее черный стул чернилами. Разгневанный педагог грозит исключить вашего ребенка из школы и уже обратилась в комиссию по делам несовершеннолетних.

3. Для ребенка: Ты чувствуешь себя "на коне" в своем классе. Все смотрят на тебя с восхищением и смеются над твоими шутками. Это ужасно злит одного из ваших учителей – Нину Петровну, которая постоянно бросает в твой адрес едкие шутки и гневные замечания. Тебя это очень злит, и ты часто тайно мстишь

учительнице так, чтобы она не могла тебя в этом уличить...Однако твоя последняя месь (испачканный чернилами стул) была раскрыта. И теперь тебя вместе с родителями вызывают на комиссию по делам несовершеннолетних.

4.Для родителя: Ваш ребенок уже достиг подросткового возраста. С наступлением этого периода, он совсем скатился по учебе. Учителя жалуются на полное отсутствие у него интереса и мотивации. На все вопросы он отвечает, что ему смертельно скучно учиться, и он готов быть просто "ником".

4.Для ребенка: В младших классах тебе было интересно учиться. У вас была очень добрая и внимательная учительница и дружный класс. С переходом в среднюю школу поменялись и учителя, и атмосфера в классе. Преподаватели уже не такие внимательные и добрые. Они выделили несколько "любимчиков" в классе, но ты не один из них. Стесняясь задавать вопросы суровым учителям, ты все больше стал отставать по учебе и к 7 классу совсем скатился до троек. Тебе кажется, что этого уже никак не изменить и ты думаешь только о том, чтобы поскорее закончить школу. Что будет в будущем тебе сейчас совсем не важно. Тебе кажется, что ты готов смириться со всем. И потому не боишься "так и остаться никем", как тебя пугают учителя.

Метод "решение проблемы"

1. Поговорите о чувствах ребенка, применяя активное слушание.

"Похоже, ты сильно расстроился...". Главный посыл, который ребенок должен почувствовать в Ваших словах: "Я, правда, хочу понять, что ты чувствуешь, я на твоей стороне и хочу помочь нам разобраться с этой ситуацией".

2. Сообщите о своих чувствах в формате "Я-высказывания".

"А вот, что я чувствую в связи с этой ситуацией...". Эта часть должна быть заметно короче предыдущей, потому как взрослые обычно не заставляют себя ждать с выражением собственного недовольства.

3. Поиск решения.

Предложите ребенку поискать решение, которое бы устроило Вас обоих.

Попросите его начать предлагать варианты решения проблемы, не критикуя и не осуждая его идеи. Важное послание на этом этапе: "мы записываем любые идеи".

4. Выбор наилучшего варианта.

Рассмотрите вместе каждую из записанных идей. Выслушайте возражения ребенка и поделитесь своим отношением к некоторым идеям: "Это мы выполнить не сможем..." – с указанием причины Вашего отказа, "а на это я бы смог(ла) пойти...". Помните, от Вашего внимания и уважения к позиции ребенка будет зависеть сама возможность договориться и получить ответное уважение к Вам.

5. Принятие договоренностей.

Важно завершить обсуждение проблемы совместно выбранными решениями и составить план по их выполнению. "Что нам нужно будет предпринять, чтобы реализовать этот план?",

"Кто будет следить за его выполнением?", "К какому сроку мы сможем его выполнить?".