ПРИЛОЖЕНИЕ

к основной образовательной программе

основного общего образования

(приказ

от 02.09.2019 г. № 79)

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЧЕЛЯБИНСКАЯ ОБЛАСТНАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ЗАКРЫТОГО ТИПА»**

(Челябинская областная спецшкола закрытого типа)

**ул. Лазурная, 12, г. Челябинск, 454047, Тел. (351) 736-08-46**

**ИНН 7450008563, КПП 745001001**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА   
 курса внеурочной деятельности**

**«Путь к своему Я» реализующая ФГОС ООО**

**ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**5-9 классы**

**Содержание программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Результаты освоения курса внеурочной деятельности  «Путь к своему Я» | 3-8 |
| 2. | Содержание курса внеурочной деятельности  «Путь к своему Я» | 9-12 |
| 3. | Тематическое планирование курса внеурочной деятельности  «Путь к своему Я» | 13 |
| 4. | Приложения | 31 |

**1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**«Путь к своему Я»**

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трем уровням, которые носят социально и личностно значимый характер.

Первый уровень результатов – приобретение обучающимися (воспитанниками) знаний об устройстве общества, общественных нормах, оспособах профессионального самоопределения, принятых в обществе нормах межличностных отношений, правилах конструктивной групповой работы, способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Второй уровень результатов – развитие позитивного отношения к базовым ценностям общества, стремление к сотрудничеству со сверстниками, взрослыми.

Третий уровень результатов – приобретение опыта участия в различных видах групповой работы, личностно-значимой деятельности; выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для подростка видах деятельности; мотивация к самореализации в социуме, познавательной и практической, общественно-полезной деятельности.

Для отслеживания эффективности программы разработана анкета (приложение 1).

**Критериями эффективности программы выступают:**

- снижение уровня школьной тревожности;

- повышение групповой сплоченности;

- позитивная динамика эмоционального развития ребенка, характеризующаяся возрастанием степени осознания чувств;

- гармонизация образа «Я» (позитивная самооценка);

- повышение уверенности в себе и своих возможностях;

- формирование у детей позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам.

**Ожидаемые результаты освоения программы**

Формирование *личностных УУД*:

- понимание себя,

- адекватная самооценка,

-формирование позитивного отношения к своему «Я»,

- установка на здоровый образ жизни,

- понимание чувств других людей и сопереживание им,

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе,

-развитие системы самосознания и самооценки, рефлексивных способностей,

- знание основных моральных норм и установка на их выполнение.

*Метапредметными* результатами изучения программы является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

* осознавать свои личные качества, способности и возможности;
* осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
* овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
* научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
* осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
* учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Познавательные УУД:

* учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
* планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
* адекватно воспринимать оценки учителей;
* уметь распознавать чувства других людей;
* обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
* уметь формулировать собственные проблемы.

Коммуникативные УУД:

* учиться строить взаимоотношения с окружающими;
* учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
* учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии состороны других;
* учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
* формулировать свое собственное мнение и позицию;
* учиться толерантному отношению к другому человеку.

Средствами формирования УУД служат психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионые игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы, арт-терапевтические техники. Основной формой работы является психологическая игра.

Для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности рекомендовано использовать диагностический инструментарий. Примерный перечень представлен в таблице ниже.

**Диагностический инструментарий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Название методики, автор | Категория | Параметры |
| 1. | | Анкета определения психологического климата в отряде  «Социометрия Дж. Морено» | Обучающиеся (воспитанники) | Уровень комфорта |
| 2. | | Диагностика адаптации Филлипса, шкала личной тревожности (Кондаш) | Обучающиеся (воспитанники)  5 – 7 классов | Уровень адаптации, тревожности |
| 3. | | Проективные методики  «Несуществующее животное», «Кактус» | Обучающиеся | Уровень самооценки, агрессии, тревожности |
| 4. | | Личностный опросник EPI (методика Г.Айзенка) | Обучающиеся | Темперамент |
| 5. | | Опросник ДДО Е. Климова | Обучающиеся 8-9-х классов | Профессиональная сфера |
| 6. | | Опросник профессиональных склонностей (методика Л. Йовайши в модификации Г. Резапкиной). | Обучающиеся 8-9-х классов | Профессиональная сфера |
| 7. | | Рефлексивная самооценка учебной деятельности (О.А. Карабанова) | Обучающиеся (воспитанники) | Определение самооценки |
| 8. |  | Опросник социально – психологической адаптации (Р. Даймонда – К. Роджерса) | Обучающиеся (воспитанники) | Уровень социально – психологической адаптации |

Целью психодиагностики является создание условий для проведения коррекционно-развивающей работы. Получение данных необходимо для изучения динамики психического развития обучающихся (воспитанников).

Задачей психодиагностического исследования является изучение уровня развития психических функций обучающихся(воспитанников).

При необходимости после проведения первичной диагностики составляется психодиагностическая таблица, в которую включаются полученные результаты, предполагаемые трудности в обучении и рекомендации по их преодолению с помощью коррекционно-развивающих занятий. Пример:

**Психодиагностическая таблица коррекционно-развивающей работы с учащимися пятых классов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты диагностики обучающихся | Возможные трудности в обучении | Рекомендации |
| 1. Низкая концентрация внимания | 1. Невнимательность и рассеянность 2. Неусидчивость 3. Опоздания 4. Не понимание заданий с первого раза 5. Забывчивость 6. Утомление и усталость 7. Другие трудности | Блок 1   1. Упражнение 1, задания 1-3 2. Упражнение 2 3. Упражнение 3, задания 1-3 4. Игры: «Пишущая машинка» и «Зеркала»   Блок 4  1. Упражнения 1,2  Блок 6   1. Упражнение «Справься с эмоцией» 2. Игры: «Запретный номер», Запрещённые движения», Шпион»   Памятка № 1 |
| 1. Низкая способность к обобщению и выделению существенных признаков | 1. Трудности при выполнении:  * заданий для самостоятельной работы; * математических действий; * домашнего задания   2. Другие трудности | Блок 2   1. Упражнение 1, задания 1,2 2. Упражнение 2 3. Упражнение 3, задания 1,2 4. Практикум, упражнения 1,2   Блок 4   1. Упражнения 1,2   Памятки № 3-6 |
| 3. Слабая нервная система | 1. Затруднения и дискомфорт при выполнении:  * контрольных; * проверочных; * самостоятельных работ  1. Неусидчивость 2. Беспокойство 3. Трудности в общении 4. Другие трудности | Блок 3   1. Игры: «Рисуем общую картину», «Не слышу», «Тихий разговор», «Испорченный телефон»   Блок 5   1. Игры: «Былинка», «Я не знаю» 2. Упражнение «Учимся расслабляться» |
| 4. Повышенный уровень тревожности | 1. Мешает развитию потребности в достижении высоких результатов 2. Проявление боязни проверки знаний 3. Трудности в общении с одноклассниками и учителями 4. Заниженная самооценка 5. Другие трудности | Блок 3   1. Игры: «Рисуем общую картину», «Не слышу», «Тихий разговор», «Испорченный телефон» 2. Игры: «Ищем секрет», «Моё имя», «Мой портрет»   Блок 5   1. Игры: «Былинка», «Я не знаю», «Колокол», «Мусорное ведро» 2. Упражнение «Учимся расслабляться» |
| 5.Низкое развитие межличностных отношений | 1. Трудности в общении со сверстниками и учителями 2. Безразличное отношение к окружающим 3. Несформированность отношения к себе 4. Чувство одиночества и ненужности 5. Неблагоприятный психологический климат в классе 6. Другие трудности | Блок 3   1. Игры: «Ищем секрет», «Моё имя», «Мне нравится, когда меня зовут…». 2. Упражнение «Мой портрет»   Блок 6   1. Игра «Луноход»   Блок 7   1. Игра «Тимуровцы» 2. Тренинг «Вежливость»   Памятка № 7, части 1,2 |
| 6. Негативное отношение к некоторым предметам | 1. Раздражительность 2. Боязнь учителя 3. Нежелание учиться 4. Конфликты с педагогами 5. Другие трудности | Блок 8   1. Занятие 1, упражнение 1 2. Занятие 2   Памятка № 7, части 1,2 |
|  | | |

**2. Содержание курса внеурочной деятельности «Путь к своему Я»**

Содержание программы курса внеурочной деятельности для каждого класса отражает основные направления работы и включает следующие разделы:

**Пятый класс**

**Раздел 1.Введение в мир психологии**

Зачем нужны занятия по психологии. Диагностика УУД

**Раздел 2.Я – это Я**

Кто Я, какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями.Какие роли бывают у человека? Почему для человека так важно быть нужным окружающим людям? Мои мечты и мои цели. Отличие цели от мечты. План достижения цели.Детство, как значимый период в жизни. Я сейчас, я в будущем. Роль взрослых и роль детей. Как необходимо воспитывать детей.

**Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.**

Чувства бывают разные. Способы адекватного самовыражения чувств.Страхи пятиклассников. Стыдно ли бояться? Способы преодоления

**Раздел 4. Я и мой внутренний мир**

Подчеркивается ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека. Каждый имеет право на собственную точку зрения.

**Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир**

Каждый человек несет ответственность за свои чувства, мысли и поступки. В любом событии есть и плюсы, и минусы. В любом возрасте человек может оказаться в трудной ситуации. Создается копилка трудных ситуаций пятиклассника. Любая трудная ситуация имеет обучающий эффект.

**Раздел 6. Я и ты**

Обсуждаются проблемы подростковой дружбы. Выделяются человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Исследуются сильные и слабые стороны в общении.Что такое одиночество и его причины. Одиночество взрослого и подростка (сходства и различия). Способы преодоления одиночества.

**Раздел 7. Мы начинаем меняться**

Осознание изменений, которые происходят с пятиклассниками. Мотивировка к позитивному самоизменению. Будущее каждого находится вруках человека.

**Шестой класс**

**Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека**

Различия между агрессией и агрессивностью. Как научиться контролировать собственной агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Как распознать агрессивного человека. Трудности агрессивного человека и причины агрессивного поведения.Часто между родителями и подростками присутствует агрессия. Основной причиной ее возникновения является непонимание между детьми и родителями.Как искать точки понимания в семье и учиться договариваться.

**Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека**

Как обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека, для достижения успеха в различных делах и долгойжизни.Источники уверенности в себе. Человеку очень важно, чтобы его принимали таким, какой он есть. Это способствует его развитию. Уверенному в себе человеку легче изменяться. Причины неуверенного поведения. Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность.Уверенность связана с самоуважением и самопринятием. Действительно уверенный человек относится с уважением к другим.Уверенный в себе человек умеет быть к другим милосердным.

**Раздел 3. Конфликты и их роль в усилении Я**

Роль конфликта в жизни человека. Как научиться конструктивно разрешать конфликты. Первый шаг разрешения конфликта – умение его предвидеть. Сигналы конфликта.Конфликт – это хорошо или плохо? Стиль входа в конфликт.Поведение в процессе конфликта: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Какой способ быстрее ведет к конфликту и почему.Типичные конфликтные ситуации шестиклассников. Как выиграть обоим участникам конфликта. Как оставаться спокойным.

Творческий подход к конфликту позволяет превратить проблемы в возможности.

**Раздел 4.Ценности и их роль в жизни человека**

Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности. Ценности человека во многом определяют его жизненный путь.

**Седьмой класс**

**Раздел 1. Встречи с самим собой**

Первые занятия дают ребятам возможность исследовать себя. На занятиях устанавливается дружелюбная атмосфера. Цель: осознание подростками психологических изменений, происходящих с ними.

**Раздел 2. Я и эмоции**

Цель: осознание необходимости управления собственными эмоциями, обучение способам выражения своего настроения, самоконтролю. Закрепление этих навыков, формирование представлений о партнерстве в отношениях родителей и детей.

**Раздел 3. Я и мир вокруг меня**

Цель: повышение коммуникативной компетентности обучающихся 14-15 лет (7-8 класс), развитие навыков взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других.

**Восьмой класс**

**Раздел 1** посвящен вопросам уверенного, грубого и неуверенного поведения, его вербальным и невербальным проявлениям, обучению приемам саморегуляции, а так же способности к самопознанию и повышению уверенности в себе.

Представление об уверенном, неуверенном и грубом поведении.Мой дневник. Что я хочу рассказать другим о себе. Невербальные формы уверенного, неуверенного, грубого поведения.Как наша уверенность и неуверенность зависят от других людей. Мы очень разные и этим интересны друг другу. Чувство собственного достоинства.Чувство собственного достоинства (продолжение). Вербальные и невербальные формы выражения наличия и отсутствия чувства собственного достоинства. Обратная связь.Мои психологические права и права других людей.Просьба. Умение ее высказать, принять согласие или отказ в ее выполнении. Умение отвечать отказом на просьбу.Я в своих глазах и в глазах других людей.Я для себя, я для других (окончание). Обида.Как справиться с раздражением, плохим настроением.Наши чувства, желания, настроения. «Стоп! Подумай! Действуй!».Победи своего дракона. Звездная карта всей жизни. Контракт с самим собой.

**Раздел 2.** Мотивы межличностных отношений

Обучение релаксации. Создание предпосылок для более свободного выражения своих чувств.Осознание себя. Внимание к поведению другого. Умение вести разговор.Умение слушать. Люди, значимые для меня. Работа с чувствами.Типичные проблемы. Игровой тренинг.Необычный опыт общения. Осознание своих идеалов и различных черт.Осознание проблем в отношениях с людьми.Осознание мотивов межличностных отношений. Выражение чувств. Чем мы обязаны другим. Чувство благодарности.Мотивы наших поступков. Обратная связь.Смирение в отношениях с людьми. Обратная связь (продолжение).

**Раздел 3**. Агрессия и саморегуляция. В данном разделе рассматривается понятие агрессии и агрессивности, виды, причины. Через игровые занятия, дискуссии и др. происходит осознание собственных мотивов конфликтного и агрессивного поведения, осознание и отреагирование чувств, отрабатывается умение адекватно регулировать свое эмоциональное состояние, выходить из конфликтных ситуаций.

**Девятый класс**

**Раздел 1.** Стратегия выбора профессии.

Мотивы и потребности. В мире профессий. Самооценка и уровень притязаний. Тип мышления.

**Раздел 2**. Человеческий фактор.

Эмоциональный интеллект. Темперамент. Чувства и эмоции. Конструктивное взаимодействие. Рождение команды. Дискуссия.

**Раздел 3**. Планирование профессиональной карьеры.

Современный рынок труда. Пути получения профессии. Технология принятия решений.

**Раздел 4**. Искусство самопрезентации.

Быть и/или казаться. Резюме и собеседование. Ролевая игра «Собеседование».

**Раздел 5**. Заключительная часть.

Защита итоговой работы. Защита итоговой работы «Мой профессиональный выбор».

**3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности**

**«Путь к своему Я»**

**5-е классы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество часов** | | | **Упражнения** |
| **всего** | **практика** | **теория** |
| 1 | **Тема 1.**  **Введение в мир психологии.**  Зачем нужны занятия по психологии? | 1 | 0,5 | 0,5 | «Что такое психология»  «Счастье — это...»  «Рисунок счастливого человека». |
|  | **Диагностика УУД** |  | 1 |  | Опросник Филлипса, Анкета определения психологического климата в классе (Социометрия) |
| 2 | **Тема 2. Я – это я.**  Кто я, какой я? | 1 | 1 |  | «Угадай, кому письмо».  «Кого загадал ведущий?»  «Угадай, чей голосок».  «Кто я?»  «Нарисуй свою роль». «Какой я». |
| 3 | Я – могу | 1 | 0,5 | 0,5 | «Чьи ладони»  «Моя ладошка».  «Я могу, я умею».  «Потерянное могу».  Работа со сказкой |
| 4 | Я – нужен! | 1 | 0,5 | 0,5 | «Что нужно школьнику?»  «Кто нужен школьнику?»  «Закончи предложение». Работа со сказкой. |
| 5 | Я мечтаю | 1 | 0,5 | 0,5 | «Я — невидимка».  «Закончи предложение».  «Зачем люди мечтают?»  Работа со сказкой  «Мои мечты» |
| 6 | Я – это мои цели | 1 | 0,5 | 0,5 | «Превратись в животное».«Заветное желание».  Работа со сказкой.  «Мои цели». |
| 7 | Я – это мое детство | 1 | 0,5 | 0,5 | «Закончи предложение».  «Детские воспоминания».  «Любимая игрушка».  «Детская фотография». |
| 8 | Я – это мое настоящее | 1 | 0,5 | 0,5 | «Превратись в возраст»  «Беседа» |
| 9 | Я – это мое будущее | 1 | 0,5 | 0,5 | «Встреча».  «Я в будущем». |
| 10 | Определение самооценки | 1 | 0,5 | 0,5 | Задание «Рефлексивная самооценка учебной деятельности»  (О. А. Карабанова) |
| 11 | **Тема 3.**  **Я имею право чувствовать и выражать свои чувства**  Чувства бывают разные | 1 | 0,5 | 0,5 | «Закончи предложение».  «Изобрази чувство» «Испорченный телефон»  Работа со сказкой |
| 12 | Стыдно ли бояться? | 1 | 0,5 | 0,5 | «Отгадай чувство».  «Страшный персонаж».  «Страхи пятиклассников».  Работа со сказкой |
| 13 | Имею ли я право сердиться и обижаться? | 1 | 0,5 | 0,5 | «Найди лишнее слово».  «Подросток рассердился».  «Помогите маме».  «Рисуем обиду». |
| 14 | Определение уровня тревожности | 1 | 0,5 | 0,5 | Шкала личностной тревожности (Кондаш) |
| 15 | Любой внутренний мир ценен и уникален  «Чувства в школе» | 1 | 0,5 | 0,5 | «Чувства в школе». Обсуждение |
| 16 | **Тема 4.**  **Я и мой внутренний мир**  Каждый видит мир и чувствует по- своему | 1 | 0,5 | 0,5 | «Найди слово».  «Мысленная картинка».  «Если я камушек».  «Маленькая страна».  Работа со сказкой. |
| 17 | Любой внутренний мир ценен и уникален | 1 | 0,5 | 0,5 | «Психологические примеры».  «Мысленная картинка».  «Я внутри и снаружи».  «Сны».  «Маленький принц». |
| 18 | **Тема 5.**  **Кто в ответе за мой внутренний мир?**  Трудные ситуации могут научить меня | 1 | 0,5 | 0,5 | «Самое длинное».  «Объясни значение».  «Плюсы и минусы».  «Копилка трудных ситуаций».  Работа со сказкой |
| 19 | В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется | 1 | 0,5 | 0,5 | «Самое длинное».  «Объясни значение».  «Прикоснись к своим соседям».  «Внутренняя сила».  Работа со сказкой |
| 20 | **Тема 6.**  **Я и ты.**  Я и мои друзья | 1 | 0,5 | 0,5 | «Самое длинное».  «Красивые поступки».  «Общая рука».  Работа со сказкой. |
| 21 | У меня есть друг | 1 | 0,5 | 0,5 | «Самое короткое».  «Загадай друга».  «Если человек...»  «Качества моего друга».  Работа со сказкой |
| 22 | Я и мои «колючки» | 1 | 0,5 | 0,5 | «Кто сколько запомнит».  «Покажи ситуацию».  «Мои колючки»  «Мои магнитики»  Работа со сказкой |
| 23 | Что такое одиночество? | 1 | 0,5 | 0,5 | «Запиши наоборот».  «Какого человека можно назвать...»  «Закончи предложение».  «Одиночество в классе».  «Если я окажусь одиноким...»  «Кого я сделал одиноким».  Работа со сказкой. |
| 24 | Я не одинок в этом мире | 1 | 0,5 | 0,5 | «Какого человека можно назвать...»  Работа со сказкой |
| 25 | Игра «Необитаемый остров» | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 26 | **Тема 7.**  **Мы начинаем меняться**  Нужно ли человеку меняться? | 1 | 0,5 | 0,5 | «Какого человека можно назвать…»  Работа с плакатом  «Мои важные изменения». Работа со сказкой |
| 27 | Нужно ли человеку меняться? | 1 | 0,5 | 0,5 | «Самое главное».  «Как изменился класс?»  Работа со сказкой |
| 28 | Самое важное – захотеть меняться | 1 | 0,5 | 0,5 | «Рюкзак пожеланий».  «Пожелания взрослым».  Работа со сказкой. |
| 29-30 | **Диагностика УУД** | 6 | 6 |  | Опросник социально-психологической адаптации (Р.Даймонда- К.Роджерса), опросник Филлипса, Анкета определения психологического климата в классе |
| 31 | Игра «Пристанище моей души»  Заключительное. Итоговое | 1 | 0,5 | 0,5 | Работа с плакатом |
|  | Итого | 34 | 20 | 14 |  |

**6-е классы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во час.** | | | **Упражнения** |
| **Всего** | **Практика** | **Теория** |
| 1 | **Тема 1.**  **Введение в мир психологии.**  **Агрессия и ее роль в развитии человека.**  Я повзрослел | 1 | 0,5 | 0,5 | Работа со сказкой.  Коллективное обсуждение  «Символ моего Я».  «Спрячь игрушку». |
| 2-3 | **Диагностика УУД** | 2 | 2 |  | Анкета определения психологического климата в классе,Опросник социально-психологической адаптации (Р.Даймонда-К.Роджерса) |
| 5 | У меня появилась агрессия | 1 | 0,5 | 0,5 | «Агрессия и развитие».  «Золотые мысли».  «Ассоциации».  Работа со сказкой |
| 6-7 | Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия? | 2 | 2 |  | «Покажи агрессию».  «Кто из них агрессивный?»  «Агрессивный... продавец».  «Отбросить старое, чтобы измениться».  Работа со сказкой.  «Моя реакция на агрессию».  «Как поступить конструктивно?» |
| 8 | Конструктивное реагирование на агрессию | 1 | 0,5 | 0,5 | «Свет мой зеркальце».  «Трудно».  «Если я сильный...»  Работа с притчей |
| 9 | Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми | 1 | 0,5 | 0,5 | «Эпиграф занятия».  «Чем недовольны родители?»  «Чем недовольны подростки?»  «Подростки не понимают... Родители не понимают...»  «Учимся договариваться».  Работа со сказкой |
| 10 | Учимся договариваться | 2 | 2 |  | «Эпиграф занятия».  «На приеме у психолога».  «Мои маски».  «Рисунок маски».  Работа с притчей |
| 11 | **Тема 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.**  Зачем человеку нужна уверенность в себе? | 1 | 1 |  | «Эпиграф занятия».  «Портрет».  «В чем проблема?»  «Ассоциации».  «Символ моей веры в себя».  Работа со сказкой. |
| 12 | Источники уверенности в себе | 1 | 1 |  | «Эпиграф».  «Копилка источников уверенности».  «Мои источники уверенности».  «Мои ресурсы».  Работа с рассказом. |
| 13 | Какого человека мы называем неуверенным в себе? | 1 | 1 |  | «Эпиграф».  «Маски неуверенности».  «Какое поведение у ребят?»  «Надень маску».  «На приеме у психолога».  Работа со сказкой. |
| 14 | Я становлюсь увереннее | 1 | 1 |  | «Эпиграф».  «Высказывания».  Работа со сказкой. |
| 15 | Уверенность и самоуважение | 1 | 1 |  | «Эпиграф занятия».  «Я горжусь».  «Звезда самоуважения».  «Волшебное зеркало».  Работа со сказкой. |
| 16 | Уверенность и уважение к другим | 1 | 1 |  | «Эпиграф».  «За что я уважаю...»  «Портрет».  «Подумай».  Работа со сказкой. |
| 17 | Уверенность в себе и милосердие | 1 | 1 |  | «Эпиграф».  «Кто нуждается в милосердии?»  «Качества милосердного человека».  «С кем бы я мог согласиться?»  «Золотые фразы». |
| 18 | Уверенность в себе и непокорность | 1 | 1 |  | «Эпиграф».  «Портрет».  «Закончи предложение».  «Корзинка непослушания». Работа со сказкой |
| 19 | Определение самооценки | 1 | 1 |  | Задание «Рефлексивная самооценка учебной деятельности»  (О. А. Карабанова) |
| 20 | **Тема 3.**  **Конфликты и их роль в усилении Я**  Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице | 1 | 1 |  | «Эпиграф».  «Стиль входа в конфликт».  «Рисунок моего стиля».  «Как выглядит человек в конфликте?»  «Конфликт — это хорошо или плохо?» |
| 21 | Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта | 1 | 1 |  | «Эпиграф».  «Основные стили поведения в конфликте».  «Как проявляются способы поведения в конфликте?»  «Конфликтные ситуации». Работа со сказкой. |
| 22 | Конструктивное разрешение конфликтов | 1 | 1 |  | «Эпиграф».  «Как выиграть обоим участникам конфликта?»  «Разыграем конфликт».  «Как оставаться спокойным».  Работа со сказкой. |
| 23 | Конфликт как возможность развития | 1 | 1 |  | «Эпиграф».  «Станем американцами».  «Конфликт как возможность».  «Попробуем договориться».  Работа со сказкой. |
| 24 | Готовность к разрешению конфликта | 1 | 1 |  | «Эпиграф».  «В чем выгода?»  «В стране вещей».  Работа со сказкой. |
| 25 | **Тема 4.**  **Ценности и их роль в жизни человека**  Что такое ценности? | 1 | 1 |  | «Эпиграф».  «Я в будущем».  Работа со сказкой. |
| 26 | Ценности и жизненный путь человека | 1 | 1 |  | «Эпиграф».  «Ценности и выбор профессии».  «Определи ценности».  «Переоценка ценностей».  Работа со сказкой |
| 27 | Мои ценности | 1 | 1 |  | «Эпиграф».  «Спор ценностей».  «Герб моих ценностей». |
| 28-30 | **Диагностика УУД** | 3 | 3 |  | Анкета определения психологического климата в классе, Опросник социально-психологической адаптации (Р.Даймонда- К.Роджерса |
| 31-33 | Карта целей | 3 | 2 | 1 | «Общий герб отряда». |
| 34 | Заключительное Итоговое | 1 | 1 |  | Коллаж. |
|  | Итого | 34 | 31 | 3 |  |

**7-е классы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во час.** | | | **Упражнения** |
| **Всего** | **Практика** | **Теория** |
|  | Вводное занятие. Что значит «Я подросток?» | 1 | 1 |  | Осознание подростками психологических изменений, происходящих с ними.  Упражнение «Интервью»,принятие правил. |
|  | Я в школе | 1 | 1 |  | Самоанализ обучающимися собственной тревожности в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап).  Тест Филлипса, Упражнение «Чего боятся люди». |
|  | Мое поведение | 1 | 1 |  | Прогнозирование обучающимися собственного поведения в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап).  Тест  Басса-Дарки, |
|  | Мое имя | 1 | 1 |  | Осознания подростками ресурсного значения собственного имени и его различных форм. Упражнение «Сочинение сказки». |
|  | Мои имена | 1 | 1 |  | Самоанализ подростками отношения к имени как проекции самоотношения.  Упражнение «Мои имена», упражнение «Что в имени тебе моем». |
|  | Что я знаю о себе | 1 | 1 |  | Самоанализ обучающимися собственного «Я-образа».  Упражнение  «Считаем вместе»,  упражнение «Двадцать Я»,  Упражнение «Добрая волшебница» |
|  | Мои достоинства и недостатки | 1 | 1 |  | Самоанализ подростками собственных достоинств и недостатков.  Упражнение «Мои достоинства и недостатки»,  Упражнение «Соринка в чужом глазу». |
|  | Мои недостатки | 1 | 1 |  | Работа с собственными недостатками как способ саморазвития личности.  Упражнение «Сказка по кругу»,  упражнение «Превращение»,  упражнение «Брачное объявление». |
|  | Мои ценности | 1 | 1 |  | Обращение подростков к собственной ценностно-смысловой сфере  Упражнение «Мои ценности». |
|  | Как я выгляжу? | 1 | 1 |  | Осознание подростками собственных стереотипов «идеальной внешности»; объективная оценка своей внешности.  Игра «Встаньте те, кто...», упражнение «Идеал» |
|  | Как я выгляжу? (Продолжение) | 1 | 1 |  | Поиск ресурсов самопринятия с помощью анализа ребятами собственных достоинств.  Упражнение «Кривое зеркало», упражнение «Недостатки внешности и ее достоинства». |
|  | Бумажное отражение | 1 | 1 |  | Самоанализ обучающимися собственной эмоционально-личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный опросник «Стиль саморегуляции поведения»**.** Автор: Моросанова В.И |
|  | Нужно ли управлять своими эмоциями? | 1 | 1 |  | Обсуждение моментов, когда человеком правят эмоции на основе сказки В. Симонова «Емелино настроение».  Ознакомление подростков с приемом «Эмоциональный дневник». |
|  | Обида | 1 | 0,5 | 0,5 | Определение понятия «обида». Обсуждение позитивных и негативных сторон. Ролевое проигрывание ситуаций "Меня обидели". Обсужднение конструктивных способов их разрешения. Ознакомление с приёмами, помогающими "выпустить пар"  ( Упражнение "Посчитай до десяти").  Обсуждение: что меня больше всего обижает, что я делаю, когда волнуюсь? (Упражнение «Чемодан с обидой"). |
|  | Как справиться со злостью? | 1 | 0,5 | 0,5 | Обсуждение, чем полезна и чем вредна злость  Обучение способам безопасной разрядки агрессии (Упражнение «Кошки - собаки»). |
|  | Лист гнева | 1 | 0,5 | 0,5 | Обсуждение способам косвенной разрядки агрессии Обучение способам безопасной разрядки агрессии (Упражнение «Лист гнева»). |
|  | Ах, чем я виноват? | 1 | 0,5 | 0,5 | Обсуждение конструктивных способов эмоционального реагирования.  Составление «Копилки ситуаций», в которых подростки могут испытывать или испытывают чувства стыда, вины. |
|  | Учимся быть толерантными. | 1 | 1 |  | Вступительное слово о толерантности.  Определение своих особенностей характера, которые соответствуют понятию толерантности».  Упражнение «Дорисуй»  (развитие способности понимать мысли, чувства и желания другого человека и передавать свои собственные).  Упражнение: «Эмблема толерантности».  Обсуждение. |
|  | Тренировка «Я-высказываний | 1 | 0,5 | 0,5 | Ознакомление с формулировкой «Я-высказываний»  Отработка навыка формулировки «Я-высказываний».  (Упражнение «Формулировка». Упражнение «Я- послания»). |
|  | Способы выражения чувств | 1 | 1 |  | Анализ ситуации по схеме, предложенной Г. Цукерман  Упражнение «Поиск способов безопасного выражения чувств». |
|  | Моя семья | 1 | 1 |  | Привлечение внимания к семье, обсуждение ценностей, актуализация опыта семейного взаимодействия у подростков. (Упражнение «Генеалогическое дерево». Упражнение «Семейные фотографии»). |
|  | «Трудные дети» и «трудные родители» | 1 | 1 |  | Обсуждение «Копилки семейных трудностей». Обсуждение (Упражнение «Трудные родители и трудные дети»). Индивидуальная работа: Можно ли назвать моих родителей «трудными»? Почему? Можно ли назвать «трудным ребенком» меня самого? Почему? |
|  | Мои права в семье | 1 | 1 |  | Обсуждение  «Идеальные отношения в семье» Анализ прав и обязанностей различных членов семьи (Реалистичный список прав и обязанностей которые могу выполнять и я, и мои родители) |
|  | Какой Я? Какой Ты? | 1 | 0,5 | 0,5 | Знакомство с целями раздела, проведение беседы о значении общения в жизни человека. Упражнения «Доброе утро!»; «Я рад общаться с тобой»; «Так же, как и ты, я… В отличие от тебя, я…»; «Закончи фразу»; |
|  | Почему люди ссорятся | 1 | 0,5 | 0,5 | Повторение правил группы. Беседа о конфликте. Обучение выходу из конфликта. Ритуал приветствия; упражнения «Разожми кулак»; «Да и нет»; |
|  | Что такое дружба | 1 | 1 |  | Ритуал приветствия; упражнения «Ассоциации»; «Ищу друга»; |
|  | Как правильно дружить, или ласковое слово и кошке приятно. | 1 | 1 |  | Беседа «Как правильно дружить».  Упражнения «Цветные ладони»; «Комплимент»; игра «Рецепт «приготовления» друга»; |
|  | Сходства и различия. | 1 | 1 |  | Беседа «Наши сходства и различия».  Приветствие, создание эмоционального настроя на занятие. Упражнение-разминка «Японские машинки»; упражнения «Все мы чем-то похожи...»; |
|  | Общение со сверстниками противоположного пола. | 1 | 1 |  | Беседа «Общение со сверстниками противоположного пола». Приветствие, создание эмоционального настроя на занятие; ролевое проигрывание ситуаций |
|  | Твои чувства и твои друзья. | 1 | 1 |  | Беседа (письмо восьмиклассницы). Работа в парах |
|  | Что такое уверенность в себе | 1 | 1 |  | Упражнения «Пальцы»; «Три портрета»; «Геометрия уверенности» |
|  | Тренируем уверенность в себе. | 1 | 0,5 | 0,5 | Обсуждение. Для чего человеку нужна уверенность в себе? Может ли она ему мешать? Помогать? Список признаков уверенного поведения дополняется новыми идеями ребят.  Приветствие, создание эмоционального настроя на занятие. Разминка. Двигательная техника по выбору группы. Невербальная коммуникация «разговор через стекло», «передача предмета» и т.д. Упражнение «Лошадь»; выходная диагностика; |
|  | Что оказалось самым важным для меня. | 1 | 1 |  | Беседа «Что нужно для того, чтобы общение состоялось». Приветствие, создание эмоционального настроя на занятие. Упражнения «Дискуссия»; «Никто не знает»; выходная диагностика; |
|  | Общение в радость.  Подведение итогов | 1 | 1 |  | Приветствие, создание эмоционального настроя на занятие. Упражнения «Комплимент»;«Вместо ссоры - помирились»; «Чувствую себя хорошо»; выходная диагностика; Беседа «Общаться - это здорово» Анализ занятий |
|  | Итого: | 34 | 30 | 4 |  |

**8-е классы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество часов** | | | **Упражнения** |
| **всего** | **практика** | **теория** |
| 1 | **Раздел 1.**Развитие способности к самопознанию и уверенности в себе.  Занятие 1. Представление об уверенном, неуверенном и грубом поведении. | 1 | 1 |  | Уверенные, неуверенные и грубые ответы. Правила поведения на занятиях |
| 2 | Мой дневник. Что я хочу рассказать другим о себе. Невербальные формы уверенного, неуверенного, грубого поведения. | 1 | 0,5 | 0,5 | Ведущий рассказывает о дневнике и правилах его ведения. «Футболка с надписью».Сила слова. Зеркало. |
| 3 | Как наша уверенность и неуверенность зависят от других людей. Мы очень разные и этим интересны друг другу. Чувство собственного достоинства. | 1 | 1 |  | Хвалить или ругать?Я не такой, как все, и все мы разные. Мой портрет в лучах солнца |
| 4 | Чувство собственного достоинства (продолжение). Вербальные и невербальные формы выражения наличия и отсутствия чувства собственного достоинства. Обратная связь. | 1 | 0,5 | 0,5 | Обсуждение:  Что такое уважение к чувствам другого человека?  Почему нельзя убедить человека, что он не должен испытывать тех чувств, которые он в действительности испытывает?  Положение об обратных связях. |
| 5 | Мои психологические права и права других людей. | 1 | 1 |  | Мои права. Обсуждение. |
| 6 | Просьба. Умение ее высказать, принять согласие или отказ в ее выполнении. Умение отвечать отказом на просьбу. | 1 | 1 |  | Право высказать просьбу и отказаться от выполнения просьбы. Пирог с начинкой. Чемпионат. |
| 7 | Просьба (продолжение). | 1 | 1 |  | Интервью. Проводится обсуждение успешных и неуспешных форм поведения. Задание: ответь на вопрос: «Кто Я?», закончив предложения |
| 8 | Я в своих глазах и в глазах других людей | 1 | 1 |  | Волшебный ящик. Игра в мяч. |
| 9 | Я в своих глазах и в глазах других людей (продолжение) | 1 | 1 |  | Ассоциация. Волшебный ящик. |
| 10 | Я для себя, я для других. Обида. | 1 | 1 |  | Послание самому себе. Детские обиды. |
| 11 | Обида | 1 | 0,5 | 0,5 | Как выразить обиду и досаду. Эффективные и неэффективные способы. |
| 12 | Обида (окончание) | 1 | 1 |  | В группах обсуждается - что чувствует обидчик, когда ему отвечают уверенно, неуверенно или грубо. Копилка обид. |
| 13 | Как справиться с раздражением, плохим настроением | 1 | 1 |  | Назови 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «Чувствую себя хорошо». Аукцион. Вверх по радуге. |
| 14 | Наши чувства, желания, настроения | 1 | 1 |  | Волшебный ящик. Стоп! Подумай! Действуй! |
| 15 | Победи своего дракона! | 1 | 1 |  | Победи своего дракона! |
| 16 | Победи своего дракона (окончание). Звездная карта всей жизни. Контракт с самим собой | 1 | 1 |  | Моя вселенная. Контракт с самим собой. |
| 17 | **Раздел 2. Мотивы межличностных отношений.** Обучение релаксации. Создание предпосы­лок для более свободного выражения своих чувств. | 1 | 1 |  | Учимся расслабляться. Глаза в глаза |
| 18 | Осознание себя. Внимание к поведению другого. Уме­ние вести разговор. | 1 | 1 |  | Части моего «Я». Игра-тренинг «Таможня». Умение вести разговор |
| 19 | Умение слушать. Люди, значимые для меня. Работа с чувствами. | 1 | 1 |  | Слушаем молча. Значимые люди. Список чувств. |
| 20 | Типичные проблемы. Игровой тренинг. | 1 | 1 |  | Мои проблемы. Ассоциации. |
| 21 | Необычный опыт общения. Осознание своих идеалов и различных черт. | 1 | 1 |  | Спина к спине. Мои идеалы. Монстр |
| 22 | Осознание проблем в отношениях с людьми | 1 | 1 |  | Мои проблемы. Свое пространство. Игра «Крокодил» |
| 23 | Осознание мотивов межличностных отношений. Выражение чувств | 1 | 1 |  | Мотивы наших поступков. Чувства без слов |
| 24 | Чем мы обязаны другим. Чувство благодарности | 1 | 1 |  | Особые дары. Благодарность без слов. Волшебный магазин |
| 25 | Мотивы наших поступков. Обратная связь | 1 | 1 |  | Мотивы наших поступков. Медитация.Телеграммы. Я - реальный; идеальный; глазами других |
| 26 | Смирение в отношениях с людьми. Обратная связь | 1 | 1 |  | Притча об умиротворении. Обсуждение. |
| 27 | **Раздел 3. Агрессия и саморегуляция** | 1 | 1 |  | Комплимент. Змейка. Прогноз погоды. Рефлексия. Самопохвала |
| 28 | Способы саморегуляции | 1 | 1 |  | Комплимент. Тень. Спустить пар. Шутливое письмо. Самопохвала. |
| 29 | Конструктивная агрессия | 1 | 1 |  | Приветствие. Обзывалки. Датский бокс. Рефлексия. Самопохвала. |
| 30 | Агрессивное поведение | 1 | 1 |  | Приветствие. Путаница. Агрессивное поведение. Самопохвала. |
| 31 | Приемы самоконтроля | 1 | 1 |  | Приветствие. Разминка с мячом. Безмолвный крик. Я хочу сказать «Спасибо» |
| 32 | Мои желания и возможности других | 1 | 1 |  | Приветствие. Разминка с мячом. Король. Я хочу сказать «Спасибо» |
| 33 | Осознание негативных эмоций. Саморегуляция | 1 | 1 |  | Приветствие. Цвета. Любовь и злость. Самоанализ. Я хочу сказать «Спасибо» |
| 34 | Как разрешить конфликт? Подведение итогов | 1 | 1 |  | Приветствие. Компот. Ковер мира. Анализ. Я хочу сказать «Спасибо». Завершение |
|  | Итого: | 34 | 32,5 | 1,5 |  |

**9-е классы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия**  **Дата** | **Количество часов** | | | **Упражнения** |
| **всего** | **практика** | **теория** |
| **1. Стратегия выбора профессии** | | | | | |
| 1-2 | Мотивы и потребности | 2 | 1 | 1 | Определение мотивации. «Я–Другой, Карьера–Дело» |
| 3-4 | В мире профессий | 2 | 1 | 1 | «Аукцион», Опросник профессиональных склонностей |
| 5-6 | Самооценка и уровень притязаний | 2 | 1 | 1 | «Какой Я?»,«Самый-самый»,«Мечтать не вредно», Уровень притязаний |
| 7 | Тип мышления | 1 | 0,5 | 0,5 | Мышление талантливых людей, Определение типа мышления, Как развивать мышление |
| **2. Человеческий фактор** | | | | | |
| 8-9 | Эмоциональный интеллект | 2 | 1 | 1 | Методика Эмоциональный интеллект, Правила эффективного общения |
| 10-11 | Темперамент | 2 | 1 | 1 | Темперамент и свойства нервной системы, Определение темперамента |
| 12-13 | Чувства и эмоции | 2 | 2 |  | Нарисуйте в кружочках лица, «Угадай эмоцию», Тест эмоций |
| 14-15 | Конструктивное взаимодействие | 2 | 1 | 1 | Тест «Поведение в конфликтах», Ролевая игра «Контакты и конфликты», Правила поведения в конфликтной ситуации |
| 16 | Рождение команды | 1 | 1 |  | «Без руля», «Эстафета», обсуждение |
| 17 | Дискуссия | 1 | 0,5 | 0,5 | Этапы любой работы, обсуждение |
| **3. Планирование профессиональной карьеры** | | | | | |
| 18-19 | Современный рынок труда | 2 | 1 | 1 | Понятия конфликта интересов, контракта, заработной платы, безработицы, конкурентоспособности, выбор профессии, Упражнение «Мышеловки» |
| 20-21 | Пути получения профессии | 2 | 2 |  | Матрицы профессионального выбора, Уровни профессионального образования |
| 22-23 | Технология принятия решений | 2 | 1 | 1 | Цели, хочу-могу-надо, «За и против» |
| **4. Искусство самопрезентации** | | | | | |
| 24-25 | Быть и/или казаться | 2 | 2 |  | «Кто Я?», самопрезентация, «Личное пространство», «Работа над ошибками» |
| 26-27 | Резюме и собеседование | 2 | 2 |  | «Мечтать не вредно – 2» |
| 28-29 | Ролевая игра «Собеседование» | 2 | 1 | 1 | Подготовка к собеседованию, Советы «руководителю» |
| 30-31 | Проект самопрезентации | 2 | 2 |  | Ученики реализуют проект «Самопрезентация» перед участниками группы |
| **5. Заключительная часть** | | | | | |
| 32 | Алгоритм работы над проектом | 1 |  | 1 | Этапы проекта |
| 33-34 | Защита проекта «Мой профессиональный выбор» | 2 | 2 |  | Ученики реализуют проект перед участниками группы |
|  | Итого | **34** | 23 | 11 |  |

**Приложение 1**

**Результаты и методы отслеживания эффективности программы.**

|  |
| --- |
| **ФУНКИОНИРОВАНИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ**   1. **Утомляемость:**  * быстро утомляется; □утомляется после длительной нагрузки; □неутомим.   1. **Смена настроения:** * быстро переходит от радости к грусти без видимой причины; □ адекватная смена настроений;   1. **Возбуждение/торможение:** * преобладает возбуждение; □ возбуждение и торможение уравновешены; □ преобладает торможение.   **ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ**   1. **Активность:**   □ принимает активное участие в делах; □ не проявляет активности на занятиях, но поручения выполняет; □ редко принимает участие в делах; □ отказывается участвовать в занятиях.   * 1. **Инициативность:**   □ выступает зачинателем многих дел, не стремясь получать за это никого признания; □ довольно часто выступает зачинателем нового дела; □ редко сам начинает новое дело; □ почти никогда сам не начинает новое дело; □ никогда не выступает зачинателем какого-либо дела.   * 1. **Организованность:**   □ всегда правильно распределяет свою работу во времени и выполняет её согласно плану; □ в большинстве случаев правильно распределяет и в срок выполняет свою работу; □ чаще не умеет правильно распределять свою работу во времени, тратит время зря.   * 1. **Общительность:**   □ всегда охотно вступает в контакт с людьми, любит работать и отдыхать с другими; □ как правило, с удовольствием общается с людьми; □ стремится общаться с ограниченным кругом людей; □ замкнут, необщителен.   * 1. **Чувство товарищества:**   □ всегда помогает товарищам в процессе трудной работы; □ помогает товарищам, когда его просят; □ очень редко помогает товарищам; если его попросят, может отказать в помощи;□ никогда не помогает товарищам в работе.   * 1. **Уверенность в себе:**   □никогда не советуется с другими, не ищет помощи даже тогда, когда это следовало бы сделать; □все задания выполняет без помощи других, обращается за помощью только в случае действительной необходимости; □ выполняя трудную задачу, обращается за помощью, хотя мог бы справиться сам; □ часто при выполнении заданий, поручений просит помощи, поддержки других, даже если сам может справиться;□ постоянно, даже в простых делах, нуждается в ободрении и помощи других.   * 1. **Самокритичность:**   □ всегда со вниманием выслушивает справедливую критику, настойчив в исправлении собственных ошибок; □ в большинстве случаев правильно реагирует на справедливую критику; □ к критическим замечаниям, советам относится невнимательно, не старается исправить ошибки; □ отвергает любую критику, отказывается признавать свои очевидные промахи, ничего не делает для их исправления.   * 1. **Стремление к успеху, первенству:**   □всегда и во всем стремится быть первым, настойчиво этого добивается; □ стремится в чем-то одном, особенно его интересующем, добиться признания, успеха; □ очень редко стремится к успеху в какой-либо деятельности, легко довольствуется положением «середняка»; □ никогда не стремится в чем-либо быть первым, получает удовлетворение от самой деятельности.   * 1. **Авторитет в классе:**   □ пользуется безусловным авторитетом практически среди всех одноклассников: его уважают, считаются с его мнением, доверяют ответственные дела; □ пользуется авторитетом среди большинства одноклассников; □ пользуется авторитетом только у части одноклассников (у какой - то группировки, только среди мальчиков или среди девочек и т.д.); □ в классе авторитетом не пользуется.   * 1. **Уровень адаптации:**   □ высокий; □ средний; □ низкий. |

Приложение 2

Описание коррекционно-развивающихупражнений и игр

Блок 1

1. Упражнения, направленные на увеличение объёма внимания.

На словесном материале:

Занятие проводится коллективно и включает в себя элемент соревнования. Детям предлагается по сигналу «Внимание!» фиксировать взглядом середину доски и постараться прочесть предъявляемый на короткое время (не превышающее 0,5 сек.) материал и записать его. При этом детям сообщается, что если они записали правильно больше 5 букв в двух самых длинных словах, то они выиграли, если меньше, то проиграли. В последующих занятиях объём увеличивается.

Задание № 1.

Бессмысленные слова, содержащие от 3 до 9 согласных букв, например:

РБВЛ КТМЦ

ЖКПРЧ ДЗНТК

КПТЦРТ ШРВТБЧ

ДПВ ШГС

БМДРКЛФ МВХШТСГ

СТПЦГВДК ЖГВПРМТК

МВПКШЛЧБХ БРНЦДКСЧГ

Всего 2 разных набора по 7.

Задание № 2.

Знакомые слова русского языка, которые содержат от 4 до 16 букв, например:

СТОЛ, ЧАШКА, МАШИНА, КОНФЕТА, КАРАНДАШ, ТЕЛЕВИЗОР, МАГНИТОФОН, МОТОЦИКЛИСТ, КОМАНДИРОВКА.

ВАЗА, ПЛИТА, СОЛНЦЕ, ЧЕРНИЛА, ПИСТОЛЕТ, СПЕКТАКЛЬ, АВТОМОБИЛЬ, КОНСТРУКТОР, ВЕЛОСИПЕДИСТ.

Всего 2 разных набора по 9.

Задание № 3.

Предложения, содержащие от 5 до 16 букв, например:

*Я бегу Что ты*

*Дай мне Я плыву*

*Дым идёт Лень мне*

*Что делать Птица воет*

*Ученье свет Делу – время*

*Всё по колено Вода в решете*

Работа не волк Слово – серебро

*Счастье в труде Всем не угодишь*

Всего 18 фраз – два разных набора по 9.

На цифровом материале:

Задание рассчитано на индивидуальное применение, поэтому при включении в работу группы обучающихся, её удобнее разбить на тройки и провести в виде сюжетно-ролевой игры. Каждому из играющих присваивается определённая роль: «учитель», «ученик», «контролёр» – со сменой ролей по кругу. «Ученик» сидит за столом, и «учитель» показывает ему таблицы в порядке их номеров: 1, 2, 3, 4. Смена таблиц производится по мере окончания работы с предыдущей таблицей. Перед предъявлением таблицы 1 «учитель» сообщает инструкцию: «Сейчас я буду показывать последовательно, друг за другом 4 таблицы с числами. Как только я покажу первую таблицу, нужно как можно быстрее находить в ней числа в порядке возрастания, начиная с единицы: 1, 2, 3, 4 и т.д. Ты должен показывать их указкой и называть вслух, громко и чётко».

«Контролёр» при помощи секундомера фиксирует время счёта по каждой таблице отдельно, а также количество допущенных ошибок (по возможности).

4 цифровые таблицы с числами (количество используемых цифр изменяется по мере увеличения объёма внимания от занятия к занятию). Первично же таблицы включают числа от 1 до 9, затем их количество доводится до 25, расположенные в случайном порядке.

2. Упражнение, направленное на увеличение уровня распределения внимания.

Задание № 1.

Прочитать вслух небольшое предложение. Чтение сопровождается негромким постукиванием карандашом по столу. Детям необходимо запомнить текст и сосчитать число ударов.

Можно провести это упражнение в качестве соревнования: кто правильно сосчитал, тот и выиграл. Выигравшие получают, например, красный кружок. Так как на занятиях лучше играть несколько раз, подсчёт выигрышей проводится в конце занятия.

В процессе занятий количество предложений, используемых в тексте, увеличивается.

3. Упражнения, направленные на усиление концентрации слухового внимания.

Задание № 1.

Удобно проводить арифметические диктанты, смысл которых в том, что каждое задание состоит из нескольких действий. Например:

«Сейчас я буду читать вам арифметические задачи. Вы должны решать их в уме. Получаемые вами числа также надо держать в уме. Результаты вычислений запишите только тогда, когда скажу: «Пишите!».

*Пример:* «Даны два числа: 54… и 26... Ко второй цифре первого числа прибавьте вторую цифру второго числа… и полученную сумму разделите на первую цифру второго числа… Пишите!..» (ответ: 5).

«Даны два числа: 56… и 92… Вторую цифру первого числа разделите на вторую цифру второго числа… Полеченное частное умножьте на первую цифру второго числа… Пишите!..» (ответ: 27).

В подобные упражнения можно ввести игровой момент: фокусника и мага, который может отгадывать числа – «Загадай число… прибавь к нему 5, теперь отними 2… отними то число, которое ты задумал… и умножь полученную разницу на 4… У тебя получилось…».

Приведённое упражнение позволяет удерживать и концентрировать внимание, причём получаемые данные могут свидетельствовать о медленной включаемости в работу (при неправильном решении первых заданий и правильном решении последующих) или быстрой истощаемости внимания, неспособности сохранить его концентрацию (при правильном решении первых заданий и неправильном решении последующих), что позволяет корректировать дальнейшую работу в зависимости от получаемых результатов.

Задание № 2.

Обучающимся предлагается без ошибок переписать следующие строчки:

а) АММАДАМА РЕБЕРГЕ АССАМАСА

ГЕСКЛАЛЛА ЕССАНЕССАС ДЕТАЛЛАТА

б) ЕНАЛССТАДЕ ЕНАДСЛАТ ЕТАЛЬТАРАРР УСОКГАТА ЛИММОДОРА КЛАТИМОР

в) РЕТАБРЕРТА НОРАСОТАННА ДЕБАРУГА КАЛЛИХАРРА ФИЛЛИТАДЕРРА

г) ГРУММОПД

д) ВАТЕРПРООФЕТА СЕРАФИННЕТАСТОЛЕ ЕММАСЕДАТОНОВ

е) ГРАСЕМЛАДОВУНТ

ж) ГРОДЕРАСТВЕРАТОНА ХЛОРОФОНИМАТА ДАРРИСВАТЕНОРРА

з) ЛАЙОНОСАНДЕРА

и) МИНОСЕПРИТАМАТОРЕНТАЛИ ТЕЛИГРАТОЛЛИАДЗЕ

к) МАЗОВРАТОНИЛОТОЗАКОН

л) МУСЕРЛОНГРИНАВУПТИМОНАТОЛИГР АФУНИТАРЕ

м) АДСЕЛАНОГРИВАНТЕБЮДАРОЧАН

н) БЕРМОТИНАВУЧИГТОДЕБШОЖАНУЙМ СТЕНАТУРЕПВАДИОЛЮЗГЛНИЧЕВЯН

о) ОСТИМАРЕ

Задание № 3.

Концентрация внимания и достаточно долгое удержание сосредоточенности достигается в играх-соревнованиях. Перед учащимися ставят цель внимательно рассмотреть предлагаемые предметы. В течение одной-двух минут показывают несколько из них (например, карандаши, запонки, камешки, бусы, ручки и т.д.). Затем их закрывают и предлагают ребятам подробно описать каждый предмет, его величину, цвет. Эту же игру можно проводить с участием самих ребят, т.е. рассматривать своих одноклассников и отмечать, какие изменения произошли в их одежде, их расположении и т.д. Ещё один вариант, – предложив рассмотреть несколько предметов, затем, после того как дети закроют глаза, убрать некоторые из них, поменять местами или, наоборот, добавить.

Игра «Пишущая машинка».

*Инструкция.* Все буквы алфавита распределяются между играющими, (каждый получает по несколько букв). Затем придумывается слово или фраза из двух-трёх слов. По сигналу дети начинают печатать: первая буква слова хлопает в ладоши, затем вторая и т. д. Когда слово будет «напечатано», все дети хлопают в ладоши.

Слова нужно подбирать так, чтобы все ребята приняли участие в игре. Постепенно можно увеличивать темп.

Игра «Зеркала».

*Инструкция.* Из группы детей выбирается один водящий. Представляется, что он пришёл в магазин, где много зеркал. Водящий встаёт в центр, а дети – полукругом вокруг него. Водящий показывает движение, и т. д. Водящему разрешается показывать разные движения.

Блок 2.

1. Упражнения, направленные на развитие абстрактно-логического мышления.

Функционирование данного типа мышления происходит с опорой на понятия. Понятия отражают сущность предметов и выражаются в словах или других знаках. Обычно этот тип мышления продолжает развиваться в данном возрасте, и в программу уже включаются задания, требующие решения в абстрактно-логической сфере. Это и определяет трудности, возникающие у детей в процессе овладения учебным материалом.

**Задание № 1.**

Формирование понятий на основе абстрагирования и выделения существенных свойств конкретных объектов. Например, показать Обучающимся карточки, на которых изображены машина, трамвай, троллейбус, электричка и автокран. Затем объяснить выполнение задания:

Автомобиль ездит на бензине или другом топливе; трамвай, троллейбус или электричка движутся от электричества. Всё это вместе можно отнести к группе «транспорт». Показав автокран, спросить: что это? Для чего? и т.д.

Подобное упражнение выполняется и с другими понятиями: инструментами, посудой, растениями, животными и др.

**Задание № 2.**

Формирование способности оперирования смыслом.

*Инструкция.*Обучающимся зачитываются пословицы, к которым они должны подобрать подходящую фразу, отражающую общий смысл пословицы, например:

Семь раз отмерь, а) Если сам отрезал неправильно,

а один раз отрежь то не следует винить ножницы

б) Прежде чем сделать, надо

хорошо подумать

в) Продавец отмерил семь метров ткани и отрезал

Правильный выбор здесь – «Прежде чем сделать, надо хорошо подумать», а ножницы или продавец – лишь частности и не отражают основного смысла».

**Примерные задания:**

1. Лучше меньше, да лучше а) Одну хорошую книгу прочесть полезней, чем семь плохих

б) Один вкусный пирог стоит

десяти невкусных

2. Поспешишь – людей а) Клоун смешит людей

насмешишь б) Чтобы сделать работу лучше,

надо о ней хорошо подумать

в) Торопливость может привести

к нелепым результатам

3. Куй железо, пока а) Кузнец куёт горячее железо

горячо б) Если есть благоприятные

возможности для дела,

надо сразу их использовать

в) Кузнец, который работает

не торопясь, часто успевает

больше, чем тот, который

торопится

4. Нечего на зеркало а) Не стоит кивать на

пенять, коли рожа обстоятельства, если дело

кривая в тебе самом

б) Хорошее качество зеркала

зависит не от рамы, а от

самого стекла

в) Зеркало висит криво

5. Не красна изба углами, а) Нельзя питаться одними пирогами,

а красна пирогами надо есть и ржаной хлеб

б) О деле судят по результатам

в) Один вкусный пирог стоит

десяти невкусных

6.Сделал дело – гуляй а) Если выполнил работу хорошо,

смело можешь отдохнуть

б) Мальчик вышел на прогулки

7. Умелые руки не знают а) Пётр Иванович никогда

скуки не скучает

б) Мастер своего дела любит

и умеет трудиться

8. Не в свои сани не садись а) Если не знаешь дела,

не берись за него

б) Зимой ездят на санях,

а летом на телеге

в) Езди только на своих санях

2. Упражнение на формирование умения действовать по правилу и разных видов контрольно-оценочных действий: планирующего, промежуточного и итогового видов самоконтроля.

Формирование данного умения происходит в процессе игры, проводимой в 4 этапа, три из которых обязательны, четвёртый, дополнительный этап, рассчитан на обучающихся, проявивших наибольший интерес к игре. Рассмотрим функции каждого из этапов.

1) Ориентировочно-обучающий этап.

Здесь происходит ориентировка ребёнка в содержании игры, его знакомство со всеми обязательными этапами его будущих действий.

2) Этап освоения правил.

Он связан с самостоятельным выполнением ребёнком игровых действий, состоит из начального и продвинутого этапов освоения. На начальном этапе, как правило, обнаруживаются пробелы в пространственной ориентировке ребёнка, испытываемые им трудности в выполнении действий как умственном, так и в практическом плане, актуализируется мотивация усвоения необходимых правил действия.

Этап продвинутого освоения игры проводится после специального обучающего занятия, на котором ещё раз осваиваются необходимые признаки ориентировки и схемы действия. На этом этапе используется "«линия роста» в качестве планирующей и контрольных функций: ребёнок видит перспективу освоения действий и фиксирует промежуточный итог своего места в ходе игры.

1. Этап совместных форм деятельности.

Здесь происходит обмен ролями сначала между взрослым и ребёнком, а затем между детьми.

Ребёнок самостоятельно программирует деятельность (усиление планирующего контроля), осуществляет коррекцию выполнений действий партнёра по игре (промежуточный и итоговый контроль).

1. Контрольно-итоговый этап.

Здесь фиксируется сформированность выполнения всего набора игровых действий: уровень их самостоятельного моделирования, исполнения и контроля, а также сформированность новой психологической позиции – субъекта присвоения учебно-игрового опыта.

3. Упражнение для развития навыков обобщения.

Задание № 1.

Назвать предметы, которые относятся к данному классу:

а) белые и съедобные;

б) зелёные и плавающие;

в) синие и жидкие.

Задание № 2.

Назвать, что может быть общего у следующих пар:

а) жизнь и смерть;

б) река и лужа;

в) слон и фиалка;

г) дерево и трава;

д) игра и учёба.

4. Практикум по навыкам обобщения.

На этом занятии мы потренируемся в умении обобщать.

Наиболее часто встречающиеся ошибки при выполнении операции обобщения.

1. Обобщение проводится по очень широким категориям, где существенные признаки теряются (например, дождь, снег – погода, природа; фиалка, слон – природа и т.д.).
2. Обобщение по местонахождению: глаз, ухо – части лица, части головы; желудок, кишечник – внутренние органы.
3. Обобщение по особенностям устройства и способам работы: фотоаппарат, очки – увеличивают, имеют линзы.
4. Обобщение на основе определения (какие?): сахар, алмаз – твёрдые.

* Упражнение № 1.

Назови предметы, относящиеся к данному классу:

а) белые и съедобные;

б) зелёные и плавающие;

в) синие и жидкие.

* Упражнение № 2.

Назови, что может быть общего у следующих пар:

а) жизнь и смерть;

б) река и лужа;

в) слон и фиалка;

г) дерево и трава;

д) игра и учёба.

Блок 3.

Игры на развитие навыков общения.

**Игра «Рисуем общую картину»**.

*Оборудование:* лист бумаги, цветные карандаши, фломастеры или краски.

*Инструкция.* Сейчас мы все будем рисовать общую картину. На столе лежит лист бумаги и карандаши.

Кто хочет быть первым? Он должен что-нибудь нарисовать на этом листе (время – не больше минуты). Теперь каждый по очереди будет подходить к листу и в любом месте дорисовывать рисунок или рисовать что-то своё (исправлять предыдущего рисующего не нужно). А теперь посмотрим, что получилось. Что это может быть? Как это можно назвать? Что с этим можно сделать?

**Игра « Не слышу».**

*Инструкция.* Все участники разбиваются на пары. Представьте, что один из вас уезжает, и уже вошёл в вагон. Вас разделяет толстое стекло. Вы не слышите друг друга, но кто-то из вас забыл сказать что-то очень важное. Попробуйте, не произнося ни слова и не договариваясь, передать через стекло своё сообщение и получить ответ.

Теперь поделитесь своими впечатлениями от выполнения этого задания.

**Игра «Тихий разговор».**

*Инструкция*. Для игры необходимо подготовить карточки с фразами. Все участники игры тянут карточки и по очереди показывают без помощи слов содержание написанной фразы. Остальные должны догадаться об этом содержании

Варианты фраз:

«Не расстраивайся, всё будет хорошо…»

«Меня возмущает твоё поведение…»

«Я очень рад тебя видеть!»

«Неужели?! Этого не может быть!»

«Этого я от тебя не ожидал!»

«Как я рад!»

«Как вы мне все надоели!»

«Поторопитесь, а то мы опоздаем…»

«Ты сегодня прекрасно выглядишь…»

«Я очень сожалею, что так случилось, прости меня…»

«Мне это очень не нравится!»

**Игра «Фотография на память».**

*Инструкция.* Из группы выбирается ведущий – «фотограф». Он должен сделать групповой фотоснимок большой семьи. Члены семьи – все участники игры. Фотограф сам выбирает для них роли – «бабушка», «сын» и т.д. Можно сказать что-либо о каждом участнике. «Это бабушка, она очень добрая» и т. д. При этом фотограф расставляет их в таком порядке, в каком захочет, и «делает фотоснимок на память».

**Игра «Испорченный телефон».**

*Инструкция.* Дети встают в цепочку. Ведущий становится в конце цепочки. Таким образом, все дети повёрнуты к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает повернуться к нему лицом стоящему впереди. Затем он жестами показывает какой-либо предмет (спичечный коробок, пистолет, волейбольный мяч и пр.). Первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передаёт третьему, третий – четвёртому и т.д. Последний участник показывает предмет.

Условия: всё делается молча, используются только жесты, можно лишь попросить повторить, участники не должны поворачиваться до тех пор, пока предыдущий участник не хлопнет их по плечу.

Игры на развитие позитивной «Я-концепции».

**Игра «Ищем секрет».**

*Инструкция.* Представьте, что сумасшедший учёный создал робота, который является точной копией каждого из вас. Но он - орудие зла, и вы не хотите, чтобы люди путали вас.

Что в каждом из вас есть такого, что нельзя продублировать? Какое отличие есть между вами?

Как люди, которые хорошо вас знают, смогут обнаружить подмену?

**Игра «Моё имя».**

*Инструкция.* Пусть каждый из вас несколько раз произнесёт своё имя с разными интонациями – нейтрально, радостно, печально, со смехом, удивлённо, рассерженно, испуганно.

Поделитесь своими впечатлениями от выполнения этого упражнения.

**Игра «Мне нравится, когда меня зовут…».**

Эту игру хорошо проводить в группе. Для неё потребуется небольшой мяч.

*Инструкция.* Я сейчас буду бросать каждому из вас мяч три раза: первый раз вы назовёте своё имя, на второй раз – скажите, как вам нравится, чтобы вас называли, на третий раз – как вам не нравится, чтобы вас называли.

**Упражнение «Мой портрет».**

*Инструкция.* Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите своё имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, всё хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Это будет ответом на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?»

Блок 4.

Упражнение на развитие речи.

1. **Развитие словарного запаса**.

а) Противоположные слова.

*Инструкция.* Подбери противоположные слова (антонимы) к таким словам:

Пример: начало – конец.

* существительные: жара, болезнь, война, бедность, горе, грязь, быль.
* прилагательные: печальный, радостный, жаркий, светлый, тусклый, безобразный.
* глаголы: удлинить, печалиться, молчать, разжигать, делать.
* наречия: хорошо, далеко, забавно, глупо, грустно.

б) Слова, близкие по смыслу.

*Инструкция.* Подбери слова, близкие по смыслу (синонимы) к таким словам:

Пример: красивый – прекрасный.

* существительные: учёба, молва, луна, скала, темнота, тревога, атака, команда, пища, граница.
* прилагательные: большой, маленький, грустный, далёкий.
* глаголы: ходить, работать, смотреть.
* наречия: хорошо, плохо, далеко, близко.

в) Многозначные слова.

*Инструкция:* объясни несколько значений данных слов.

Пример: доска – деревянная планка на стройке, в классе на стене висит пластиковая доска и т. д.

* ключ, коса, окошко, разбить, заболеть, тянуть, живой, операция, косяк, язык.

г) Подбор слов.

*Инструкция.* Подбери прилагательные к данному существительному.

Пример: маска (какая?) – необычная, яркая, загадочная…

* караван, стена, диван, стакан, человек, ребёнок.

*Инструкция.* Подбери глаголы к данному существительному.

Пример: рыба – плавает, молчит, смотрит…

* костёр, телевизор, мыло, цветок, платье.

*Инструкция.* Подбери существительные к данному глаголу.

Пример: лежит – человек, покрывало, снег, камень…

* Идёт, снег, пахнет, живёт, улыбается, пишет.

1. **Образование слов.**

*Инструкция:*

а) Образуй прилагательные от данных существительных:

Пример: дерево – деревянный.

* Мех, правда, красота, длина, боль, молодость.

б) Образуй существительные от данных прилагательных:

Пример: весёлый – веселье.

* синий, чистый, новый, великий.

в) Образуй глаголы от данных существительных:

Пример: ход – ходить.

* Синь, след, рыбак, обед, свет.

Блок 5.

Игры и упражнения на расслабление и снятие напряжения.

1. **Игра «Былинка».**

*Инструкция.* Все встают в круг, стоят свободно – это «ветер», в центре – «былинка». Задача «былинки»: закрыть глаза, расслабиться и отдаться на волю «ветра». Задача «ветра» – раскачивать «былинку» в разные стороны.

1. **Игра «Я не знаю».**

*Инструкция.* Ведущий выбирает «мальчика-незнайку» или «девочку-незнайку». О чём его (её) не спросишь, он (она) ничего не знает. Дети задают «незнайке» вопросы различного содержания, а он молчит, разводит руками: «не знаю». Попросите ребёнка постараться максимально передать состояние удивления и растерянности.

Это очень весёлое упражнение и способствует снятию мышечной напряжённости.

1. **Игра «Колокол».**

*Инструкция*. Все встают в круг, взявшись за руки. Делая вдох, все выбрасывают руки вверх, затем на выдохе, наклоняясь, опускают руки вниз, произнося «Бум-м-м!», изображая колокол. Частоту ударов регулирует один из участников (возможно, самый возбуждённый).

**4. Упражнение «Учимся расслабляться».**

*Инструкция.* Обучающиеся должны принять удобную позу. Под тихую, расслабляющую музыку спокойным голосом давайте следующие указания:

* Сожмите кулаки…сильнее…ещё сильнее…разожмите.
* Втяните живот насколько возможно, замрите в этом положении. Расслабьтесь.
* Сожмите веки так сильно, как только сможете. Расслабьте веки.
* Втяните голову в плечи…глубже. Расслабьтесь.
* Вдохните, задержите дыхание. Выдохните.
* Вытяните руки и ноги…сильнее. Расслабьтесь.

Теперь попытайтесь все эти действия выполнить одновременно. Представьте, что по всему телу распространяется мягкая тёплая волна. Сделайте глубокий вдох и выдох, подышите спокойно. Представьте ситуацию, в которой вы можете максимально расслабиться. Прочувствуйте её до мельчайших деталей.

Выход из состояния расслабленности – на счёт от 10 до 1.

**5. Игра «Мусорное ведро».**

Психолог показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро, и просит детей объяснить, что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Детям предлагается нарисовать на бумаге мусорное ведро. Психолог направляет дискуссию таким образом, чтобы каждому участнику представилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает детям представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. Изобразить это надо так, как будто оно падает с руки в мусорное ведро.

Дети описывают негативные моменты своей жизни так, как они изобразили это на картинке. Комментируя и задавая вопросы, они изучают выбор каждого. Психолог помогает группе идентифицировать свои чувства и общие темы. Для одних это может быть вполне реальное разочарование, например от бесполезного подарка. Другие будут описывать абстрактные понятия, такие как ненужные взаимоотношения.

Блок 6.

Игры и упражнения на развитие произвольности.

1. **Игра «Запретный номер».**

*Инструкция.* Выбирается определённая цифра, например 4. Все встают в круг и по очереди считают: 1, 2, 3. Четвёртый человек должен вместо цифры 4 хлопнуть в ладоши. Так продолжается дальше, все запретные числа – кратные (делящиеся на) 4. Кто ошибается – выбывает из игры.

*Примечание.* В качестве запретных чисел могут быть выбраны любые цифры.

**2**. **Игра «Запрещённые движения».**

*Инструкция*. Игра проводится под музыку. Одно из движений называется запретным. Все внимательно повторяют движения, предлагаемые ведущим, кроме запретного. Тот, кто ошибся, выбывает из игры.

**3.Упражнение «Справься с эмоцией».**

Если возникла сильная отрицательная эмоция, а различные способы управления эмоциями не помогают, можно попробовать такой способ.

*Инструкция.* Начинайте усиленно, но равномерно дышать. На вдохе считайте до 10, на выдохе – до 7. Так дышать нужно 5-7 минут, пока вы не почувствуете облегчение.

**4. Игра «Луноход».**

*Инструкция.* Это очень весёлая игра. В центре ставят два стула. Двое из группы садятся напротив друг друга. Задача – смотреть неотрывно друг другу в глаза. Двигаться и улыбаться нельзя. Первый, кто не выдержит, становится «луноходом». Он перемещается «по орбите» (вокруг стульев по комнате), постоянно повторяя: «Я – луноход-один!». На свободное место садится следующий человек из группы. Так появляется «Луноход-два». Все «луноходы» перемещаются по комнате и повторяют свои названия. Так продолжается до определения победителя.

**5. Игра «Сова».**

*Инструкция.* Дети сами выбирают водящего – «сову», которая садится в «гнездо» (на стул) и «спит». В течение дня дети двигаются. Затем ведущий командует: «Ночь!» Дети замирают, а сова открывает глаза и начинает ловить (старается расшевелить детей). Тот из играющих, кто пошевелится или рассмеётся, становится совой.

**6. Игра «Шпион».**

*Инструкция.* Все ребята сидят на стульях по кругу. В центр круга выходит «шпион» и начинает шпионить. Он задаёт вопросы окружающим, а они должны отвечать на них по правилу. Правило следующее: если тебе задают вопрос, молчи. Пусть отвечает сосед слева. Содержание вопросов и ответов роли не играет. Тот, кто ответил не по правилу (либо говорил, когда должен был молчать, либо промолчал, когда должен был ответить), выходит из игры.

Блок 7.

Игры и упражнения для развития взаимопомощи.

*Цель.* Осознание собственного влияния на других людей и значимости их в своей жизни; поиск способов расположения людей к себе; упрочнение благоприятного климата для отношений.

**Игра «Тимуровцы»**

Предлагается рассказать друг другу о том, кому и в чём мы помогли за последние дни. Кто это был? Самый близкий родственник или очень хороший друг, а может быть, это был совсем незнакомый человек? Итак, вспомнили этих людей. А теперь надо подумать о том, при каких обстоятельствах это было. Этот человек сам попросил о помощи или это была ваша инициатива?

Один из участников начинает рассказ. Во время рассказа остальные участники должны слушать говорящего, обращая внимание на его манеру говорить, жестикулировать, делать паузы и т. д. Надо не забывать при этом внимательно слушать и его рассказ, о чём он говорит, кому и какую помощь он оказал, при каких обстоятельствах это было.

**Тренинг «Вежливость»**

- Какие правила общения (поведения) приняты в той среде, где вы чаще всего бываете? Как вы обычно приветствуете друг друга, как благодарите, какими словами или жестами выражаете свою признательность? А как вы выражаете своё недовольство или несогласие? А чувство гнева или раздражения?

Хотелось бы всё это услышать и, по возможности, увидеть. Только, естественно, оставаясь в рамках приличия.

Почему именно так чаще всего общается между собой молодёжь, почему в компании подростков не принято говорить «спасибо» и «пожалуйста», «благодарю тебя» или «я прошу тебя…»?

Давайте во время занятий попробуем новый стиль отношений, который мы назовём «вежливость». Сначала в дополнение к тем правилам, которые были приняты на прошлом занятии, мы с вами разработаем свод правил вежливого общения. Этот свод под названием «Вежливость» будет действовать на протяжении всего тренинга. В течение 5 минут каждый из вас составит свои конкретные предложения для общего свода правил. Затем мы их обсудим и проголосуем за окончательный список.

А для того чтобы эти правила вежливости действовали в группе, введём систему штрафов, которую вы сами и разработаете. Вам даётся ещё 5 минут на то, чтобы продумать конкретные задания тем, кто будет эти правила нарушать. Например, за грубое слово, сказанное партнёру, нарушитель рассказывает всей группе историю или притчу, где говорится о том, что грубость – это человеческий порок, или находит высказывание или поговорку, в которой говорится о том, что человек делает большую ошибку, грубо обращаясь с окружающими. В качестве примера можно привести слова Эзопа: «Лаской почти всегда добьёшься больше, чем грубой силой».

Блок 8.

Занятие 1. Как общаться с учителем.

На этом занятии каждый из вас узнает о своих правах и правах ваших учителей.

Каждый человек с рождения наделяется правами (то, что он может делать) и обязанностями (то, что он обязан делать). О своих обязанностях нам часто напоминают родители и учителя, а вот о своих правах мы знаем значительно меньше.

На этом занятии я предлагаю вам поговорить о правах учителей и учеников.

**Упражнение 1.**

Это упражнение выполняется по группам. Класс желательно разделить на четыре группы.

Задание для 1-2 групп. Необходимо посоветоваться и записать на листе отчёта «Декларацию прав пятиклассников». Постарайтесь написать не более 8-10 пунктов, наиболее важных.

Задание для 3-4 групп. Необходимо посоветоваться и записать на листе отчёта «Декларацию прав учителя». Постарайтесь написать не более 8-10 пунктов, наиболее важных.

В работе группам следует учитывать следующие требования:

1. Твои права не должны ущемлять прав других людей.
2. Осуществление этих прав должно зависеть не от других людей, а от тебя самого.

Листы отчёта прикрепляются на доске.

Запишите себе те права, которые являются наиболее важными. Удобнее воспользоваться таблицей:

|  |  |
| --- | --- |
| Права ученика | Права учителя |
|  |  |

Сравни положения, которые записаны в обеих частях этой таблицы.

Ответь на вопросы:

1. Сильно ли различаются права учителя и права ученика?
2. Какие права являются привилегией учителя, а какие – ученика?
3. Накладываются ли эти права ответственность за своё поведение?

**Занятие 2. Психологические портреты моих учителей.**

На этом занятии вы с новой точки зрения посмотрите на своих учителей.

Это – необычное занятие. Оно посвящено вашим учителям, тем, кто ведёт уроки в вашем классе.

* Задание.

Нарисуйте портретную галерею всех своих учителей. Постарайтесь в каждом учителе найти какую-нибудь «изюминку». Под каждым портретом запишите ответы на следующие вопросы:

1. Что тебе нравится в этом учителе?
2. Что мешает тебе в общении с этим учителем?
3. Дай самому себе совет по улучшению твоих отношений с учителем.

Через некоторое время желательно повторить задание и сравнить результаты.

Блок 9.

**Памятка № 1. «Основы внимания в школе».**

Надо хотеть быть внимательным!

Нельзя быть внимательным без перерыва одинаково в течение всех сорока минут урока. Наше внимание всегда колеблется – то оно слабое, то сильное. Поэтому и на уроке, если ты хочешь быть внимательным в самые важные моменты, когда учитель объясняет самое важное, ты должен на короткое время «уменьшить» своё внимание в те моменты, когда объяснения менее важны. Это не значит, что сразу нужно начать болтать или думать о чём-то постороннем, нет! Но можно исправить что-нибудь в тетради, посмотреть на кого-нибудь в классе, не уходя от темы урока. Таким способом, попеременно немного ослабляя и усиливая внимание, его можно удержать в течение всего урока.

Используй перемены! Перемены даются для того, чтобы прыгать, скакать, бегать, кричать, играть и так далее (конечно, соблюдая правила «дорожного движения» в школе). Но не думать, не говорить об уроках! Ни при каких условиях! Не сидеть за партами, не стоять у стены! Движение! Движение!

**Памятка № 2. «Как запоминать самое сложное».**

Особый путь зубрёжки

(применяется для запоминания наиболее важных и трудных фрагментов).

1. Повтори фразу, которую надо запомнить, про себя.
2. Подожди 1 секунду и повтори снова.
3. Подожди 2 секунды и повтори снова.
4. Подожди 4 секунды и повтори снова.

Ожидание – это особое состояние. Удержание информации в этом состоянии не даёт ей выскочить, она связывается с другими понятиями в нашей голове.

1. Повтори фразу через 10 минут.
2. Для уверенного запоминания повтори через 2-3 часа.
3. При необходимости повтори через 1-2 месяца, через год.

**Памятка № 3. «Как выделять главное».**

Каждый день вы слушаете на уроках учителя и учите дома по учебникам новый материал. В нём есть мысли главные и второстепенные. Запоминать нужно только главные. Их необходимо выделять в каждом тексте. Быстро овладеть этим умением вам поможет вот это правило:

Учитесь выделять главное!

1. Внимательно прочитай текст.
2. Подумай, о чём (или о ком) говорится в этом тексте.
3. Что говорится об этом?
4. Раздели текст на законченные части.
5. Какие слова являются самыми важными в каждой части? Назовём их главными, ключевыми (ключевые слова – как ключик к замку знаний). Без каких слов можно обойтись? Назовём их второстепенными (они важны во вторую очередь).
6. С помощью ключевых слов сформулируй главные мысли. Теперь повтори их вслух.

**Памятка № 4. «Элементы системного подхода».**

1. Не существует понятий, которые не входили бы в какую-нибудь систему.
2. Старайся каждое новое, усваиваемое на уроке понятие соотносить с уже известными тебе, то есть составлять систему взаимосвязи понятий.

**Памятка № 5. «Как правильно сравнивать».**

1. Установи цель сравнения (для чего, зачем ты сравниваешь, что нового ты хочешь узнать).
2. Проверь, знаешь ли ты материал про объекты, которые будешь сравнивать.
3. Выдели главные признаки, по которым будешь сравнивать.
4. Найди отличие и (или) сходство.
5. Сделай вывод из сравнения (ответь на вопрос, что нового ты узнал).

**Памятка № 6. «Как правильно обобщать».**

1. Выделить существенные признаки данного понятия, предмета, явления (общие, постоянные, мало изменяющиеся).

При этом всегда помните о важных категориях: происхождение предмета, его назначение.

1. Выделить несущественные признаки данного понятия, предмета, явления (единичные, изменяющиеся, отличающие один объект от другого).

Среди несущественных признаков могут оказаться индивидуальные отличия: цвет, изношенность, особые приметы.

1. Найти самый главный существенный (важный) признак.
2. Подвести понятия, предметы, явления под общую категорию, то есть найти такое определение, под которое попадают все эти предметы или явления.

**Памятка № 7 (часть 1). «Как готовиться к устному ответу у доски».**

1. Выучи урок.
2. Почаще тренируй дома ответ у доски с жестами уверенности.
3. Продумай мысленно свой ответ во всех подробностях (представь все сложные ситуации и варианты их решений, но только после того, как урок выучен).
4. Составляй план устного ответа (составь его схему).
5. Можно приготовить для ответа «изюминку», интересный факт.
6. Подумай, какую отметку ты, скорее всего, получишь.

**Памятка № 7 (часть 2). «Как выходить к доске для устного ответа».**

1. Иди медленно, спокойно.
2. Настройся на ответ.
3. Старайся держаться как можно увереннее.
4. Дыши правильно (глубоко, вдох короче выдоха в два раза).
5. Следи за жестами, мимикой.
6. При ответе можешь зажать монетку в кулаке.
7. Формулируй для себя цель ответа – о чём ты должен рассказать.
8. Улыбайся.
9. Не бойся ошибиться.

Приложение 3

Практические рекомендации родителям и учителям.

**Рекомендации родителям.**

1. Памятка о воспитании детей.

Воспитывая ребёнка, старайтесь придерживаться следующих правил:

* Любите своего ребёнка, и пусть он никогда не усомнится в этом.
* Принимайте ребёнка таким, как он есть – со всеми его достоинствами и недостатками.
* Опирайтесь на лучшее в ребёнке, верьте в его возможности.
* Старайтесь внушать ребёнку веру в себя и свои силы.
* Стремитесь понять своего ребёнка, заглянуть в его мысли и чувства, ставьте себя на его место.
* Создайте условия для успеха ребёнка, дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым.
* Не пытайтесь реализовать в ребёнке свои несбывшиеся мечты и желания.
* Помните, что воспитывают не слова, а личный пример.
* Не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми, особенно не ставьте их в пример. Помните, что каждый ребёнок неповторим и уникален.
* Не рассчитывайте на то, что ребёнок вырастет таким, как вы хотите.
* Помните, что ответственность за воспитание своего ребёнка несёте именно ВЫ.

Конечно, следовать всем правилам этой памятки сложно, но вовсе не нужно быть идеальным, вполне достаточно быть просто хорошей мамой или замечательным отцом. И тогда, многие школьные проблемы обойдут стороной вашего ребёнка.

2. Упражнения-привычки.

Предложите своим детям освоить предложенные упражнения-привычки. Помогите с записями результатов, а лучше – выполняйте упражнения вместе, всей семьёй.

* Упражнение «Зарядка».

Начать желательно с 10 минут, затем каждую неделю прибавлять по 1 минуте и довести до 17 минут. При этом необходимо соблюдать два условия: начинать по возможности в одно и то же время и чувствовать усталость по окончании зарядки.

Постепенно следует уплотнять отведённое время на зарядку, а для этого важно регистрировать, что успели сделать за этот интервал: сколько прыжков, приседаний, махов и т.д. Обязательно ежедневно регистрировать результаты. Упражнение считается освоенным, если оно три недели проходит без срывов. Затем привычка делать зарядку просто остаётся в жизни.

* Упражнение «Будильник».

Утром после звонка будильника сосчитать до 35 и встать. Затем через день убавлять по 10 и на следующей неделе встать на счёт «три» («один», «два», «три»). Здесь регистрация тоже нужна, но она гораздо проще: важно, на какой счёт вы реально встали. Упражнение считать освоенным, если три недели подряд вы поднимаетесь на счёт «один», «два», «три».

**Рекомендации учителям-предметникам.**

Учителям-предметникам предложены памятки-описания наиболее сложных типов нервной системы – слабого и сильного.

Слабый тип нервной системы:

* испытывает определённые трудности там, где требуется длительная напряжённая работа (трудный урок, контрольная, написание сочинений за два урока); быстро устают, теряют работоспособность, допускают ошибки;
* вызывает затруднение и дискомфорт ограничение времени на выполнение определённых упражнений;
* болезненно относятся к своим неудачам; характерна повышенная чувствительность к замечаниям учителя и отрицательным оценкам;
* присуща неуверенность в своих силах и знаниях;
* не удаётся продуктивно выполнять задания в ситуации, требующей постоянного отвлечения, а также в шумной обстановке возникает много ошибок, утомляются;
* трудно усваивают большой по объёму и по содержанию, т.к. испытывают трудности в переключении внимания и его распределении;
* благоприятны ситуации, требующие монотонной, однообразной работы; легче действуют по схеме, любят работать последовательно «шаг за шагом» планомерно;
* склонны планировать свою деятельность, чтобы равномерно распределить свои силы; при ответе используют внешние опоры: графики, рисунки, таблицы;
* склонны к тщательному контролю за выполнением учебных заданий и проверке.

Самый существенный недостаток – быстрая утомляемость.

Сильный тип нервной системы.

* без затруднений работают в течение длительного времени, их не пугает ответственная, напряжённая работа, даже если она ограничена определённым временем;
* правильность ответов не зависит от того, какой темп работы задаёт учитель;
* их не смущает неожиданный вопрос;
* одинаковые успехи как в письменной, так и в устной работе;
* хорошо работают в шумной и неспокойной обстановке;
* усваивают значительный по объёму и разнообразный по содержанию материал;
* менее чувствительны к оценкам, замечаниям учителя;
* уверены в себе, своих знаниях, возможностях, часто переоценивают себя;
* испытывают трудности при однообразной работе, монотонной, начинают отвлекаться, разговаривать и т.д.;
* с трудом удается выполнить работу по алгоритму, шаблону (при упрощении алгебраических выражений, сложных доказательствах теорем, синтаксическом разборе сложных предложений;
* не склонны планировать свою деятельность, проверять уже выполненные задания.

**Приложение 4**

**СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

**5 класс**

***Введение в мир психологии***

**Занятие 1. Зачем человеку необходима психология?**

**Ведущий** сообщает обучающимся о начале занятий психологией, спрашивает, из­вестно ли им это слово, и, получив ут­вердительный ответ, предлагает поду­мать над тем, зачем ее нужно изучать. Как правило, ребята говорят о том, что психология нужна, чтобы быть спокой­ными, успешными, уметь общаться. Ведущий подводит их к выводу, что знание психологии необходимо челове­ку, чтобы быть счастливым.

Далее подросткам раздаются тетради для занятий по психологии и предлагается в течение 3-х минут придумать как мож­но больше вариантов окончаний к началу предложения «Счастье — это...». Затем участники читают свои вариан­ты, доказывают необходимость выбран­ных ими параметров для счастливой жизни (хорошая работа, дружная семья, быть отличником и т. п.). Ведущий под­водит детей к выводу, что счастье каж­дый понимает по-своему, но есть и об­щие моменты в понимании счастья: по­лучение радости от того, что ты живешь на Земле, твоя необходимость, полез­ность окружающим, хорошее здоровье.

В конце занятия подростки рисуют счас­тливого человека и обсуждают рисунки.

**Занятие 2-3.Диагностика УУД**

***Тема 2.***

***Я - это я***

**Занятие 1. Кто я, какой я и чем я отличаюсь от остальных?**

**Занятие начинается с игры «Угадай, чей голосок».** Один из учеников выхо­дит из круга и поворачивается к нему спиной. Остальные по очереди зовут его по имени, изменив свой голос (зажав пальцами нос, прикрыв рот платочком и т. д.). Водящему необходимо угадать, кто его позвал.

**Затем ведущий** предлагает задания для проверки быстроты реакции: «Дотронь­тесь до кончика носа все, кто любит смотреть ужастики по телевизору» или«Топните левой пяткой те, кто сегодня утром чистил зубы» и т. п. Далее роль водящего, т. е. дающего группе задания, выполняют все ребята по очереди. Обучающиеся закрывают глаза, а ведущий называет тот или иной внешний при­знак одного из ребят (волнистые во­лосы, выразительный рот, живая улыб­ка, ясный взгляд и т. п.). Детям необ­ходимо догадаться, кого имеет в виду  
ведущий.

**Игра «Угадай, кому письмо»**. Ведущий заранее готовит карточки (по числу участников), на которых указаны лич­ностные качества ребят (романтичный, добросовестный, мягкий, терпеливый или шаловливый, честный, прямой, веселый и т. п.), — адрес письма. Затем он зачитывает их, ребята определяют адресата. В конце занятия участники пишут ма­ленькое сочинение на тему «Какой я и чем я отличаюсь от остальных».

**«Кто я?»** Ведущий говорит обучающимся, что каждый взрос­леющий человек задает себе вопрос «Кто я?». И иногда отве­тить на него труднее, чем решить самую сложную задачу. За­тем в качестве примера сам отвечает на этот вопрос (я — дочь, жена, спортсменка, читатель, садовод и т.п.). Предлага­ет обучающимся ответить на этот вопрос письменно. Затем дети по желанию читают написанное вслух.

**«Нарисуй свою роль».** Ведущий предлагает обучающимся выбрать свою любимую роль из написанных в тетради, нари­совать себя в ней. После этого обучающиеся по желанию показы­вают свои рисунки, остальные угадывают, в какой роли они себя изобразили.

**«Какой я».** Ведущий предлагает обучающимся написать в тет­ради маленькое сочинение на тему «Какой я и чем отличаюсь от остальных».

**Занятие 2. Я могу**

**«Чьи ладони».** Водящий садится на стул лицом к клас­су, держа раскрытыми ладони, закры­вает глаза. Один из членов группы ти­хонько подходит к нему, на несколькосекунд кладет свои руки на руки водя­щего. Водящему необходимо догадать­ся, чьи ладони прикасались к нему.

Обучающимся предлагается обвести свою ладошку на листе бумаги, посерединенарисованной ладошки написать «я», а на каждом пальчике что-либо хорошее о себе. Затем ведущий собирает детские работы, по очереди зачитывает их, а ребята определяют, кому какая ладош­ка принадлежит.

Затем проводится **игра «Я могу, я умею».** Ребята в быстром темпе перебрасыва­ются мячом. Тот, кому в руки попадает мяч, быстро называет какое-либо свое умение: «Я умею петь», «Я умею бе­гать», «Я умею смеяться» и т. п.

Обучающиеся слушают, обсуждают **сказку«Фламинго» (О. Горькова)**, а затем вы­полняют иллюстрации к этой сказке:

В далеких жарких странах живут прекрас­ные птицы, которых называют Фламинго. Днем они гуляют, гордо вышагивая по берегу реки, а вечером, когда солнце катится к горизонту, они взлетают к небу и парят под облаками. Закат окрашивает их розовые крылья в багровый цвет, и любой, кто видел это зрелище, никогда этого не забудет.

Тебе интересно узнать, откуда появились Фламинго? Тогда слушай. Жило-было маленькое Облачко. Оно, как и каждое облачко, целый день летало по небу с другими облаками туда, куда дует ветер, и больше всего на свете любило смотреть на закат Однажды мимо Облачка пролетали ма­ленькие цветные птички. Они ему очень понравились, ему захотелось полетать с ними, посмотреть на закат поближе, и оно решило поговорить с птичками.

1. Куда вы летите? — спросило Облачко.
2. Мы, птички, куда хотим — туда и ле­тим, — сказала одна.
3. Да, да, — сказала другая. — Мы мо­жем летать, куда нам хочется.
4. Возьмите меня с собой, — попроси­ло Облачко.
5. Ха-ха-ха, — засмеялись птички, — даты же не умеешь летать, и у тебя это ни­когда не получится. Ты просто маленькое, глупое облако, которое летит туда, куда дует ветер, — сказали птички и улетели. Облачку стало очень грустно. Потянулись серые дни. Оно больше ничему не радо­валось и только медленно и лениво пе­редвигалось по небу. Оно почти ни с кем не разговаривало и все время думало:«Какое я несчастное, неуклюжее, серое облако. Я даже не умею летать». А ночью  
   ему снилось, что маленькие разноцвет­ные птички летают вокруг него, смеют­ся и говорят: «Маленькое, глупое, не­уклюжее, серое облако».

Однажды вечером, когда приближался закат, Облачко, как всегда, летало по небу и, задумавшись, не заметило, что оно давно отделилось от других облаков и его гонит уже совсем другой ветер. Ког­да оно это заметило, то не стало сопро­тивляться.

— Какая разница, — подумало Облачко. —Я ведь все равно не умею летать, буду оди­ноким, серым облаком. Солнце уже окрасило небо в розово-крас­ные тона, как вдруг невероятно сильный Ветер подхватил облачко и очень быстро понес к самой большой горе. — Как ты посмело забраться на мою тер­риторию? Вы, облака, только мешаете нам — ветрам. За это я разобью тебя о скалу, — сказал Ветер. Облачко пыталось справиться, сказать, что это какой-то случайный озорной ве­терок занес его сюда, но Ветер не хотел ничего слушать. Облачко подумало: «Ну и пусть я разобьюсь о скалу, я все равно не смогу никогда летать». Ветер нес его с огромной скоростью, скала была все ближе и ближе. Облачко решило последний раз посмотреть на за­кат. Ему показалось, что сегодня закат особенно красив.

«Неужели я его больше не увижу?» — подумало Облачко и испугалось. Ему очень захотелось жить и видеть закат каж­дый день. «Что же мне делать? Надо по­пробовать улететь от Ветра». В этот момент Ветер со всей силы бро­сил Облачко на скалу. Облачко оттолк­нулось и попыталось улететь, но Ветер схватил его и опять швырнул на скалу. Облачко подумало: «Мне надо постарать­ся, у меня обязательно получится». Оно опять оттолкнулось и попробовало уле­теть. Ветер снова схватил Облачко, ра­зогнался и кинул его на скалу. «У меня все получится. Я не сдамся», — решило Облачко и почувствовало себя неверо­ятно сильным. Оно собрало все свои силы, оттолкнулось и взмыло в небо. Оно постаралось вытянуться как птица. Ветер сначала растерялся, но спустя секунду опять погнался за Облачком. Облачко ста­ралось лететь скорей, оно тянулось за уходящими лучами солнца. Оно подума­ло: «Вот бы сейчас крылья, я бы улете­ло прочь от ветра». И вдруг у Облачка появились крылья. Оно превратилось в прекрасную белую птицу и полетело очень быстро. Ветер не успевал за пти­цей, начал отставать, устал и перестал за ней гнаться. Произошло чудо, потому что Облачко столкнулось с волшебной Скалой Желаний, где мечты либо раз­биваются, либо становятся реальностью. Облачко думало: «Какое же это чудо! Я — птица, я могу летать, я могу ле­тать, я могу полететь к самому солнцу!» Ему было легко, хорошо и очень весело. Оно никогда не видело закат так близко. Вечернее солнце окрасило его перья в розовый цвет. Маленькие цветные птич­ки, увидев его, сказали: «Какая краси­вая птица и как хорошо она летит!» Маленькое серое облако превратилось в прекрасную розовую птицу, которую люди назвали Фламинго.

**Занятие 3. Я нужен**

Обучающимся предлагается вспомнить, ка­кие учебные вещи необходимы школь­нику (тетрадь, карандаш, ручка и т. п.) ,затем загадать одну из этих вещей и не­вербально показать группе. Затем ведущий говорит о том, что учеб­ные вещи, конечно, важны, но школа  
не могла бы существовать без многих людей, которые необходимы ученику. Он раздает ребятам карточки с назва­ниями профессий (учитель, повар, ди­ректор, гардеробщица, уборщица, дворник и т. п.). Они по очереди «оду­шевляют» свои карточки, группа опре­деляет содержание карточки.

**Обучающимся предлагается закончить пред­ложения**: «Дома я нужен...», «В классе мне нужны...», «В классе я нужен...».

Обучающиеся слушают, обсуждают, рису­ют «**Повесть о настоящем цвете» (Г. Ар­кадьева):**

Давным-давно в сказочной стране Акварелии жили краски. Природа Акварелии была яркой и красочной: огромные пурпурные дворцы разрезали золотое небо над бескрайними зелеными лугами. Созданный древним Художником-Твор­цом, мир Акварелии жил размеренной жизнью, каждый день принося жителям наслаждение.

Тюбики-краски занимались лишь тем, что создавали яркие и красивые здания. Это искусство было возведено в ранг главной государственной деятельности. А раз в год в Акварелии устраивался тур­нир красок, на котором Художник-Тво­рец определял лучший цвет. В преддверии праздника часто можно было увидеть жителей страны, горячо спорящих о достоинствах того или ино­го цвета. Каждый считал себя самым луч­шим и самым красивым, а главное — нужным. «Я нужен, чтобы изобразить све­жие розы и развевающиеся флаги», — говорил Красный. «А меня выбирают, чтобы изобразить молодость природы и плодородие земли», — возражал Зеле­ный. «Я создаю на холсте Творца богат­ство и роскошь, а главное — солнечную теплоту», — вставлял свое меткое слово Золотисто-Желтый.

Лишь один тюбик не мог похвастаться своими достоинствами. Бледно-Голубой привык думать о себе с презрением. Он был чуть темнее цвета белого холста и потому еще никогда не избирался Твор­цом. В обычные дни Бледно-Голубой мог еще хоть как-то забыть о своей беде, рас­сматривая работу своих более удачливых собратий, но перед турниром он старался спрятаться от их жестоких насмешек в самых удаленных уголках Акварелии. Так было и на этот раз. Заслушавшись спором красок, Бледно-Голубой забыл о всякой осторожности, и поэтому, когда краски вышли из себя от злости, пытаясь переспорить друг друга, он по­пался под горячую руку. Град злых на­смешек обрушился на маленького и без­защитного Бледно-Голубого. Спасаясь бегством, тюбик много раз спотыкался и больно падал. Но, наконец, преследо­ватели отстали, и он, отдышавшись, спрятался в дальнем и темном углу. «По­лежу здесь, пока турнир не закончит­ся», — решил Бледно-Голубой и при­нялся разглядывать из своего убежища, как шли приготовления к празднику. Сон застал его именно за этим занятием. Утром, когда Бледно-Голубой проснул­ся, он сразу понял: что-то не так. Праз­дничное настроение исчезло. Все бегали в панике, кричали что-то непонятное исовсем не обращали на него внимания. Бледно-Голубой набрался смелости и, остановив пробегавшего тюбика, спро­сил в чем дело. Оказалось, что ночью Черный, решив помешать выиграть ос­тальным, окрасил собой все кисти, и Творца ожидал ужасный сюрприз. Когда Художник прикоснется кистью к холсту, турнир будет сорван! Бледно-Голубой бросился на Централь­ную площадь. На площади хранились кисти. Он несся быстрее ветра, не в си­лах поверить в коварство Черного. На площади царило смятение, никто не знал, что делать! Краски были очень расстроены. И тогда наш герой принял очень смелое решение — он сорвал свою крышку и выплеснул свой почти белый цвет на кисти. Скоро он почув­ствовал, что силы покидают его, но все равно он продолжал окрашивать кисти в свой бледный цвет, пока не потерял сознания. В этот момент рука Художника косну­лась толстой кисти, и он сделал первый мазок. Краски замерли в ожидании. Ка­залось, вся Акварелия смотрела сейчас на холст Творца. «Хм, — произнес Ху­дожник. — Замечательный цвет. Он-то мне и был нужен — река выйдет пре­восходно!»

Очнулся Бледно-Голубой героем, насто­ящим героем. Но сам он об этом еще не знал. Не знал он еще, что победил на турнире, не знал, что был провозгла­шен королем Акварелии, не знал, что спас всю страну и самого Творца от мра­ка... Знал он лишь одно, что в следующий раз гордо скажет: «Я нужен! Я не­обходим, чтобы нарисовать глубокую бурную реку и бесконечное небо!»

**Занятие 4. Я мечтаю.**

Обучающимся предлагается пофантазиро­вать на **тему «Что бы я делал, если быпревратился в невидимку на 5 минут (на час, на сутки, на неделю)»**.

Затем ребята заканчивают предложения:«Пятиклассники обычно мечтают о...»,«Учителя обычно мечтают о...», «Дирек­тор школы чаще всего мечтает о...».

**Ведущий** рассказывает ребятам об од­них родителях, которые приходили к нему на консультацию. И вот они по­спорили друг с другом. Отец сказал: «За­чем вы учите моего сына фантазировать? Зачем учите мечтать? Это совершенно бесполезное занятие, денег оно не при­носит. Лучше развивайте его память». А  
мама возразила: «Разве может человек жить без мечты?» Ведущий просит ребят подумать, зачем человеку его мечты.

Далее участники слушают, обсуждают и рисуют **«Сказку о мечте» (В. Чувакова):**

Эту историю мне поведал мой старый добрый друг — капитан дальнего плава­ния, который побывал в разных странах, избороздил все моря и океаны. Плавал он и в самом-самом холодном океане, кото­рый называется Северным Ледовитым, был он и в теплых водах Индийского и Тихого. А начиналась эта история так...

На берегу небольшой речушки лежал чуть пожелтевший от сырости кусок пенопла­ста. Ветер обдувал его задеревеневшие бока, капельки воды стекали по щекам и спине. Но ему было уже все равно. Чув­ство, что он никому не нужен, что его все бросили, отвернулись, не покидало его. Он давно забыл, кем был раньше, где жил, с кем общался... Грязь, лежащая по­всюду, стала уже частью его самого. Однажды ночью пенопласт почувство­вал, что вокруг происходит что-то не­ладное — по нему забарабанили жест­кие и холодные струи дождя, загремел гром и засверкали молнии, поднялся сильный ветер и на берег покатились первые волны. Вдруг он почувствовал, что земля уходит у него из-под ног. Ог­ромная волна смыла его в бурлящий по­ток разбушевавшейся реки. Вода застла­ла его глаза так, что он ничего не ви­дел, а шум потока перекрывал любые другие звуки. Но пенопласт не испугал­ся, зная, что утонуть он просто не мо­жет (это известно даже самым малень­ким пенопластикам еще с детства). На­оборот, он представил себе, что теперь он не просто кусок какого-то там мате­риала, а быстроходная парусная яхта. И он так сильно стал мечтать об этом, что почувствовал, как неожиданно увеличи­вается в размерах. У него и впрямь по­явилась длинная, стройная мачта, на ко­торой развернулись яркие белоснежные паруса. И он поплыл вниз по течению, чтобы выйти в открытое море и посмот­реть на мир... Он хотел стать кому-ни­будь полезным, найти друзей.

Тут-то его и повстречал мой друг-капи­тан (который тогда был еще мальчиком), и они стали неразлучными товарищами, которые через несколько лет отправились в свое первое кругосветное плавание... Но это уже другая история.

**Занятие 5. Я — это мои цели.**

Обучающиеся «превращаются» в различных животных (в соответствии с получен­ными карточками) и получают задания найти себе пару (слон — слониху, му­равей — муравьиху, козел —козу и т. п.)с помощью только невербальных средств — в первом туре, используя только звуки — во втором туре.

Затем ведущий предлагает ребятам представить себя волшебником, приду­мать и показать не вербально свое завет­ное желание. Группа определяет, какое желание было задумано.

Обучающиеся слушают, обсуждают, рису­ют **«Сказку о славном Учмаге, учителе его Магуче и бедном, но вылеченном Аэроплане» (О. Колосовой)**:

Жил мальчик и ходил он в школу не обык­новенную, а волшебную. Учился он чудес­ным наукам у великого старца Магуча (маг-учитель) и звался за то Учмагом (ученик мага). Учение проходило так. Приходили больные животные, бедные, несчастные люди и растения, всякая летающая, пол­зающая и плавающая живность, иногда разные предметы — столы, стулья; приле­тали даже планеты и летающие корабли из других Галактик. Таким знающим, доб­рым и справедливым был Магуч. Старец помогал всем. Учмаг был умным мальчи­ком. Он запоминал все заклинания, и у него было доброе сердце, полное желаний помочь всему миру. Он часто думал, что так просто творить чудеса, если знаешь все правила и законы чудесного. Ему так хоте­лось показать учителю, что он может сде­лать не хуже, а может быть, даже лучше. При каждом приеме Магуча он в нетерпе­нии просил у учителя позволения попро­бовать. Так наступил замечательный день для Учмага. Старец сказал: «Ты познал много законов и правил волшебства. У тебя добрая душа и хорошая память. Ты хочешь и можешь делать добрые дела. Сейчас ты попробуешь свое мастерство на деле». И он привел посетителя. Это был бедный Аэро­план. Он плакал и махал только одним ме­таллическим крылом в знак приветствия. Вместо другого крыла у него было зеленое Дерево. Оно плакало тоже, ему хотелось на землю, а Аэроплан не мог летать, ему хоте­лось в небо. «Вот к чему приводит нера­дивое учение, — сказал, вздохнув, Ма­гуч. — Это сделал первый мой ученик — Горемаг, а ты второй и последний. Ему не давалось учение. И, поддавшись своему недоброму сердцу и малому уму, он стал лишь пакостить назло. Но ты хороший уче­ник. Я даю тебе три попытки. С каждой не­удачной попыткой Аэроплан все более бу­дет становиться Деревом, которое будет не­счастно без любимой земли. Дерзай!» Но Учмаг уже давно не слышал слов Ма­гуча. Он был весь в нетерпении, он же­лал помочь Аэроплану и Дереву. Он понял, что помнит заклинание, и бросил­ся к Аэроплану. Вокруг Аэроплана и Уч­мага выросла каменная стена, и Учмагпонял, что не сможет сделать добро — ведь он забыл там, за стеной, волшеб­ный порошок и волос Магуча. В то время как второе крыло Аэроплана преврати­лось в Дерево, слыша плач Дерева, Уч­маг увидел на стене слова: «СРЕДСТВА И СПОСОБЫ». «Да, — сказал Магуч, — первая попытка не удалась. У тебя была и есть цель, но ты забыл о средствах и способах ее достижения». Стена исчезла. Мальчик расстроился, но старец научил его не сдаваться неудачам — вестникам поражения и беды. Он схватил волос Магуча, волшебную палочку и волшеб­ный порошок и подбежал к Аэроплану-Дереву. И тут вокруг них встала стена. Учмаг понял, что и на этот раз он не по­может. Ведь он должен был за пять шагов до Аэроплана сжечь при помощи волшеб­ной палочки волос старца. Он вспомнил об этом как о способе достижения цели, но не применил. Слыша рыдания Дере­ва, тянущегося к земле, и плач Аэропла­на, рвущегося в небо, Учмаг увидел на стене слово «ПЛАН». «Вторая попытка не удалась тоже, — сказал Магуч. — Ты не составил плана действий, зная способы и имея средства. У тебя осталась после­дняя попытка. Если ты и на этот раз не достигнешь самостоятельно цели, то сде­лаешь несчастными и Аэроплан, и Де­рево: ведь получится разросшееся Дере­во с головой горемычного Аэроплана». Учмаг был очень расстроен, он чуть не плакал, видя страдания бедных существ.

Больнее всего было то, что он не может сделать доброе дело, хотя у него есть все необходимое. Поборов страх перед неуда­чей, ведь он был храбрым и целеустрем­ленным, Учмаг на третий раз постарал­ся сделать все для осуществления замыс­ла — помочь Аэроплану. Вспомнив и со­брав все средства, определив способы и составив план, мальчик с радостью по­дошел к Аэроплану, предварительно за пять шагов не забыв сжечь волос, и на­чал колдовать. Учмаг был уверен в ре­зультате, т.к. он сделал все так, как де­лал его мудрый учитель (не спеша и тол­ково). И вот наконец счастливый Аэро­план взмыл в небо, а Дерево соедини­лось с землей, мило улыбаясь. Они были очень благодарны.

Улыбался и Магуч. Ведь это он вырастил такого смышленого мальчика-мага. Но больше всех был счастлив сам Учмаг. Ведь это было его первое доброе дело, кото­рое он сделал САМ. Этот серьезный урок он запомнил на всю жизнь. «ЦЕЛЬ - СПОСОБ, СРЕДСТВО - ПЛАН, ДЕЛО - И ЗДОРОВ АЭРОПЛАН!» Так любил повторять и напевать про себя Учмаг. Зная много заклинаний и это глав­ное правило, он сделал много добрых дел и сам стал мудрым Магучем. Своим ученикам он повторять то же: «ЦЕЛЬ - СПОСОБ, СРЕДСТВО - ПЛАН -ДЕЛ ДОБРЕЙШИХ КАРАВАН». Жил он долго и счастливо, делая со сво­ими учениками добрые дела, и зла на свете становилось все меньше.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Почему не удалась первая попытка Учмага делать добро?
2. Почему не удалась вторая попытка?
3. Какой вывод он сделал для себя в конце сказки?

**«Мои цели».**Обучающиеся обсуждают свои цели на будущее. Можно предложить детям поставить себе цель на ближайшее время и составить план ее достижения.

**Занятие 6. Я — это мое детство.**

**Ведущий** «превращает» обучающихся в дошкольников и предлагает им закон­чить предложение «Я люблю играть...».

Ведущий говорит о том, что детство —значимый отрезок жизни человека и важно не забывать его. Затем он читает один-два рассказа других ребят о своем детстве и предлагает им вспомнить и рассказать свои интересные детские вос­поминания.

Ребята слушают рассказы других ребят о своей любимой детской игрушке, а затем вспоминают и рисуют свои детс­кие игрушки.

«Я Юлечка, мне 3 года 4 месяца. Я очень хорошенькая (так говорят соседи). У меня светлые волосы и большие синие глаза. Мама говорит, что я очень вредный ре­бенок и что, если я буду всегда такой, она меня выкинет или отдаст деду (он бродит часто под нашими окнами, и у него жуткий хриплый голос)».

«Один раз, когда я пришла домой, я попросила маму посадить меня на уни­таз. Мама поменяла кружок взрослый намой маленький. Я села с огромным удо­вольствием и попросила закрыть дверь, чтобы все было как у взрослых. Мама зак­рыла дверь. А я увидела бумагу, висящую на стене, и решила всю размотать. Ее по­лучилось очень много. Она была очень длинной. Затем я вытащила ершик из баночки. Ой, и тут постучала мама и ска­зала, что я уже долго сижу, но я ответи­ла, что я еще какаю и что долго еще буду какать. Хорошо, что мама не заглянула ко мне. Так вот, этот ершик такой инте­ресный. Наверное, мама им стены моет. Я тоже помою. Намочу все получше. Как интересно капельки стекают. И бумага намокла. Когда она была сухой — она выглядела лучше. «Юля! Что ты надела­ла? Да ты бы еще на вкус попробовала эту воду! А ну быстро надевай штаны и иди в угол!»

Ой, какая мама злая! И что я сделала плохого? Теперь придется сидеть в углу до самого вечера. Папа молчит. Почему он меня не пожалеет? Я расплакалась, так стало жаль себя».

«Моей любимой игрушкой в детстве был большой медведь. Когда я была малень­кой, то он был выше меня. Но он был удивительно легким. Я без труда носила его. Этот медведь был коричневого цве­та, с желтой грудкой и лапами, с боль­шой головой и круглым туловищем. У него была длинная мягкая шерсть, и он сам был удивительно мягким. Тогда меня очень привлекал его нос. Я всегда дерга­ла своего медведя за нос, и он, конечно же, скоро отвалился. Папа потом не­сколько раз пытался его приклеить, но все бесполезно. Он все равно отваливал­ся. Так и остался мой медведь без носа, но это его нисколько не портило. Пода­рила мне эту игрушку мама. Я не клала его спать с собой, не разговаривала с ним, практически не играла с этим мед ведем, но он всегда был у меня в ком­нате. Мне нравилось на него смотреть, иногда трогать его. С этим медведем я все­гда чувствовала себя уютно и спокойно. Эта игрушка и сейчас находиться в на­шей семье, только живет в комнате млад­шего брата».

«В детстве у меня было несколько люби­мых игрушек, которые сменяли друг дру­га на протяжении нескольких лет. Лучше всех мне запомнился маленький плюше­вый ежик. Этот ежик был моей игруш­кой, когда я был в возрасте 5 — 6 лет. Брюшко у него было желтого цвета. Иго­лок на нем не было — на спинке был та­кой же материал, как и на брюшке, но только коричневого цвета. Носик был пла­стмассовый, пришитый, как пуговица. Играл я с ним по-разному: подкидывал вверх и ловил, передвигал по разным поверхностям, гладил как котенка. Ког­да меня кто-то злил, я изо всех сил бро­сал его в стену. Это не считалось жесто­ким наказанием, т.к. ежик всегда оста­вался совершенно невредимым. Я так его любил, что даже клал с собой спать. Больше всего в нем мне, навер­ное, нравилось то, что он был мягкий и от этого «ласковый».

**Занятие 7.Я — это мое настоящее.**

**Ведущий** раздает подросткам карточки с указанием возраста человека. Они не ­вербально изображают человека «свое­го» возраста (0, 5, 10, 15, 20, 40, 60, 80 лет), остальные определяют возраст. Во втором туре карточки перемешива­ются, и подростки «разного возраста» произносят слово «здравствуйте».

Подростки делятся на пары, каждой из которых нужно организовать диалог на разные темы, обращаясь друг к другу по имени, отчеству. Примерные темы: «Как надо воспитывать детей», «Как быть, если ребенок не хочет учить уроки».

**Ведущий** разыгрывает с несколькими участниками ситуацию «Встреча через 10 лет в метро Домодедовская». При этом он задает подростку различные вопросы: «Чем ты сейчас занимаешь­ся?», «Где бываешь по выходным?», «Живешь один или с родителями?»,«Чем увлекаешься?» и т. п. После не­скольких ситуаций задавать друг другу вопросы могут сами ребята.

Ученики делят лист бумаги на две час­ти и выполняют рисунки на тему «Я се­годня и я в будущем».

**Занятие 8.Я — это мое будущее.**

**Упражнение «Пожмите друг другу руки те, кто…»**

Для снятия эмоционального напряжения, а также для создания хорошего настроения проводиться упражнение “Пожмите друг другу руки те, кто… Участникам, стоящим в большом кругу, предлагается выйти в центр круга и пожать друг другу руки тем, кто: пришел в хорошем настроении, …кто любит общаться, …кому нравиться дарить подарки т.д. Ведущим могут быть предложены темы заданий из различных областей жизни обучающихся, например – школа, отношения с окружающими людьми, личностные особенности, состояние ребят, любимые занятия, увлечения, праздники и т. д. Затем каждый учащийся может побыть в роли ведущего и предложить свои варианты вопросов.

**1) Упражнение “Ассоциации” по теме “Мое будущее”**

* Детям предлагается подумать, помечтать о будущем: будущим нужно заниматься, оно даже нуждается в этом, оно стоит того, чтобы серьезно потрудиться над продумываем жизненного плана. Это ведь так важно для каждого человека – его будущее. Нормально, когда человек мечтает и ставит задачи на будущее, “живет будущим”, сколько бы лет ни было человеку и каков бы ни был его образ жизни. Ненормально, когда о будущем думать страшно и не хочется. Четкость и количество мыслей о будущем может служить надежным показателем психологического благополучия людей любого возраста.

Постановка реальных целей и разработка планов по их реализации – очень важная способность человека, которая, в конце концов, гарантирует успех в его жизни. Каждому хочется, чтобы ему сопутствовал успех. Успех – это последовательное достижение намеченных серьезных жизненных целей. Нельзя почувствовать себя достигнувшим чего-то, если не пожелаешь этого достигнуть.

Ребята каждый по очереди говорит, с чем ассоциируется у них их будущее. На основании ответов обучающиеся составляют целостную картину образа будущего, ведущий делает акцент Обучающимся на то, что этот образ будущего – это есть то, к чему нужно стремиться, это ваши цели жизни.

**Возможные высказывания обучающихся:**“получение образования”, “материальное благополучие”, “знакомство с новыми людьми”, “семья”, “дети”, “любимая, интересная работа”, “развлечения”, “путешествия”, “уважение”, “авторитет”, “друзья”, “личностный рост”.

**2) Упражнение “Письмо другу”.**

Звучит музыка, настраивающая участников на активную работу. Ведущий предлагает ребятам представить, что прошло много лет и самые смелые их мечты сбылись – (можно указать на доску, где изображена картина образа будущего, созданная обучащимися на упражнении “Ассоциации”). Ребята, пишут письмо своему другу детства, с которым не виделись много лет. Для этого педагог раздает участникам “Памятку”, в которой необходимо заполнить пропуски.

***Здравствуй,***………................(укажи имя друга детства)!

***Сколько же лет мы не виделись?******По-моему, целых***……(укажи, сколько лет прошло)! ***Сегодня мне уже***…*……..****(***укажи, сколько тебе будет лет, когда ты будешь писать это письмо). ***Я живу…*…**…(где) ***и работаю***…….…(где и кем). ***Моя семья состоит из*…**………………(перечисли членов своей будущей семьи). ***В свободное время я обычно* ……………(**опиши свои увлечения). ***И вот еще что***.............*(*допиши все, что считаешь нужным).

***Кажется, я вполне счастлив, сбылись мои самые сокровенные мечты***……………….(укажи какие). ***Думаю, это произошло, потому что в детстве, когда я еще учился в школе, я***…………(напиши, что ты делаешь сейчас для того, чтобы в будущем сбылись твои мечты).

***Вот, пожалуй, и все.***

…………(подпишись)

…………(напиши дату окончания письма, не забудь, что произойдет через много лет).

По завершении желающие читают свои “письма”. Ведущий обращает особое внимание на предложение из “письма” – “***Думаю, это произошло, потому что в детстве, когда я еще учился в школе, я….”***Так какименно здесь прослеживаются шаги обучающихся на пути к желаемому будущему. Далее проводится обсуждение: Что ребята могут делать уже сегодня для осуществления своих надежд?

**Возможные варианты ответов обучающихся:**“хорошая успеваемость”, “работа над собой”, “развитие личностных качеств: ответственность, целеустремленность, уверенность”, “здоровый образ жизни”, “новые знакомства”, “изучение психологии”, “необходимость строить планы”, “выбор профессии”.

Подчеркивается возможность влиять на свое будущее уже сейчас, в настоящее время. Педагог объясняет обучающимся, что это их шаги или план реализации на пути к выстраиванию собственного будущего. Для этого составляется карта на каждого учащегося, где наглядно прослеживаются цели и план реализации обучающихся.

**Пример:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Ф.И.* | *Возраст* | *Цели* | | | *План*  *реализации* |
| *Место проживания, работы* | *Семейное положение* | *Увлечения в свободное время* |
| *1.* | *40 лет* | *Томск*  *Директор крупной фирмы* | *Муж, двое детей* | *Провожу время с семьей, занимаюсь танцами* | *“Я стремилась к своей цели, представляла, как это сложится”.* |
| *2.* | *48 лет* | *С.-Петербург*  *ФСБ* | *Жена, дочь, сын* | *С родными* | *“Я сделал акцент на необходимые для поступления в ВВС предметы: информатика, физика, математика, английский язык”* |

**3) Упражнение “Я из будущего”.**

Обучающимся предлагается представить, что в будущем, когда они станут писать свои письма, люди уже создадут машину времени, и у них появиться возможность заглянуть в свое прошлое, т.е. в наш сегодняшний день. Таким образом, можно из своего будущего дать совет себе “сегодняшнему”.

Ребята, сидя в кругу и передавая друг другу мяч, дают советы самим себе, но “из будущего”, обязательно обращаясь по имени.

**Возможные варианты советов обучающихся:**“Маша, занимайся дополнительно английским языком – это тебе пригодиться!”, “Оля, не принимай так все близко к сердцу, не расстраивайся по пустякам”, “Саша, будь смелее, и у тебя все получится!”, “Лена, желаю тебе удачно окончить школу”, “Света, пусть у тебя будет крепкая семья”.

Предлагаемое упражнение развивает уверенное поведение.

При затруднении участников в выполнении данного упражнения, ведущий побуждает помочь членов группы дать “совет” этому участнику, или же включается сам. Для этого необходимо ориентироваться в желаемых перспективах участников – отслеживать высказывания на предыдущих упражнениях. Например, если учащийся желает в будущем стать переводчиком, значит “совет” будет направлен на то, чтобы он начал изучать английский язык дополнительно.

**Подведение итогов – игра “Корабль жизни”.**

Все встают в тесный круг, взявшись за талию или за руки соседей, справа и слева. В центр круга кладется плакат с изображением корабля. Этот плотный круг и есть корабль жизни. Он отправляется в плавание, слегка покачиваясь, плывет по жизни. Можно воспользоваться теплой и доверительной атмосферой, царящей на корабле, и проговорить результаты совместного плавания на протяжении занятия.

***Вопросы для обсуждения:***

* Что вы сейчас чувствуете?
* Что вы получили?
* Что вы возьмете с собой?

Желающим предлагается отметить свои высказывания на ватмане с изображением корабля. Обучающиеся отмечали повышение настроения; соглашались, что данная тема очень важная, серьезная; что нужно иметь цель в жизни и прилагать усилия для ее достижения.

**Занятие 9.Определение самооценки.**

***Тема 3.***

***Я имею право чувствовать и выражать свои чувства***

**Занятие 1. Чувства бывают разные.**

Подростки бросают друг другу мяч, на­зывая те или иные чувства, начиная  
каждый раз со слов: «Я имею право на...(страх, радость, гнев...)».

**Ведущий** раздает участникам карточки с изображением того или иного чувства. Каждый по очереди показывает карточки группе, остальные пытаются опре­делить, какое чувство изображалось.

«Испорченный телефон». Подростки си­дят с закрытыми глазами. Водящий за­гадывает то или иное чувство и «пере­дает» его соседу, который на это время  
открывает глаза. Такая «передача» про­должается по кругу до тех пор, пока чув­ство не «вернется» к водящему.Затем дети слушают и обсуждают **«Сказ о том, как Штирлицев свой страх по­бедил» (А. Вергазова)**:

Сейчас, мой маленький друг, ты услы­шишь необычную историю про одного ма­ленького мальчика, который сумел спра­виться со своим большим СТРАХОМ. В некотором царстве, в некотором госу­дарстве, в далекой тундре, за семью мо­рями-океанами, реками и озерами жила-была дружная семья потомственных оле­неводов Штирлицевых: папа, мама и сын их Аполлон Штирлицев, ученик 3-го класса. Был у них дом и машина марки «Запорожец».

Шли последние дни 1-й четверти учеб­ного года. Неласковое солнце тундры, которое и летом-то не баловало жите­лей этого далекого сурового края по-на­стоящему теплыми деньками, осеньюбудто совсем исчезло, спрятавшись за грозными серыми тучами. Но в эту пос­леднюю перед долгожданными осенни­ми каникулами неделю оно, наверное, решило все же подарить им свои про­щальные лучи.

Но Аполлона не радовали игривые сол­нечные зайчики, забавно прыгавшие по потолку комнаты. Ему не было дела даже до предстоявшей сегодня четвертной контрольной по математике. Сколько сил положил он на подготовку к ней, сколь­ко бумаги, чернил и времени истратил! Встал Аполлон, быстро оделся и умыл­ся. Мама позвала его завтракать жареной морковкой. Затем, взяв рюкзак, доверху набитый учебниками и тетрадками, он уныло поплелся в сторону школы. А огорчен он был вот чем: уже третий день около большого серого дома, кото­рый как раз был на полпути от дома Штирлицева к школе, лежала невесть от­куда взявшаяся огромная рыжая собака. Как только кто-нибудь приближался к ней ближе, чем на 50 шагов, она мгно­венно вскакивала с места и начинала бешено лаять, брызгая слюной. При этом глаза у нее становились огромными, словно у глубоководной рыбины, и на­ливались кровью цвета томатного сока, так что даже, наверное, Шварценеггер сбежал бы без оглядки. Но Штирлицев не был Шварценеггером, поэтому вче­ра, когда он впервые столкнулся с псом, сначала попытался просто пройти кра­ешком, оставшись незамеченным. Обой­ти злополучную псину было никак нельзя: мешал забор. Почуяв, что ее бо­ятся и пытаются перехитрить, собака быстро сорвалась с места и на всех парах помчалась к Штирлицеву. Почувствовав неладное, он повернулся и ускорил шаг, затем пошел быстрее, еще быстрее и еще быстрее. Наконец понял, что просто уйти не удастся, и пустился наутек. Он несся без передышки, не оглядываясь, и остановился лишь за калиткой своего дома. Перед самой калиткой собака все же ус­пела отхватить цельный кусок от его но­вых синих джинсов и даже надкусить ногу в области голени. Продолжая лаять, взбе­шенная собака еще долго торчала у за­бора беглеца. Тот мгновенно запер ка­литку и все двери в доме и трусливо выг­лядывал из окна, скрываясь за жалюзи. Весь вечер Штирлицев ловил на себе укоризненные взгляды потомственной оленеводки мамы. Он соврал ей, что по­рвал джинсы, когда перелезал через за­бор во время игры в казаки-разбойники на перемене. Рассказать про псину, от которой убегал, было стыдно. Мама и так называла его трусишкой и тушканчиком, а еще отругала за испорченные джинсы. Штирлицев не мог понять, почему она называет его тушканчиком: ведь тушкан­чики бегают быстро, а он медленно, раз собаке удалось порвать штаны и оставить следы своих зубов на нем. Больше так продолжаться не могло! Опечаленный, он вышел из дома и с замиранием сердца направился в шко­лу, не зная, правда, как он до нее добе­рется. Она была совсем рядом, всего и надо-то было перейти улицу и пройти мимо злополучного серого дома, у ко­торого уже два дня лежала эта собака. Мо­жет быть, она ушла? Но нет, ее лай Штирлицев слышал еще от своего дома. Обычно путь от дома до школы Штир­лицев проходил за несколько минут. Так было бы и сейчас, если бы не пес. Тут Штирлицев увидел своего давнего знакомого кота Ваську, который жил неподалеку. Васька был черным как уголь, и только два зеленых глаза выде­лялись из этой беспросветной черноты. Васька считал Штирлицева своим дру­гом, а Штирлицев считал своим другом Ваську. Аполлон нагнулся к коту, погла­дил его и сказал: «Привет, Вася!» Кот утробно замурлыкал и потерся о ботин­ки мальчика. Аполлон улыбнулся и по­щекотал кота за правым ухом. Васька заб­рался на колени к присевшему на кор­точки Штирлицеву, удобно лег там и закрыл глаза. Солнышко пригревало, и Аполлона тоже потянуло ко сну. Но надо было идти в школу. Как только мальчик подумал о школе, в его голове тут же возникла мысль о злосчастной собаке. Попросить кого-нибудь, чтобы помогли пройти мимо собаки? Но улица была пуста. Мама и папа уже ушли на работу, да и стыдно бояться. Но ведь не прой­дешь же так! Она и съесть может! В отчаянии Штирлицев схватил Ваську и, надев рюкзак, крепко прижал кота к себе, словно надеясь, что он поможет. Как вдруг...

— Что ты меня хватаешь?!

Голос был тонкий и выражал крайнее недовольство. Штирлицев удивленно ог­ляделся. Улица была по-прежнему пус­та, никого вокруг. Зеленые глаза Васьки смотрели на него возмущенно.

— Отпусти меня! Поспать не дал, так хоть сейчас не хватай, — с тем же недоволь­ством повторил голос.

Теперь Штирлицев ясно понял, что это сказал Васька, сидевший у него на руках. Штирлицев недоуменно отпустил кота. — Заговоришь тут у вас, — уже смягча­ясь, но все еще обиженно проворчал кот, умывая лапками мордочку. Озадаченный всем этим, Штирлицев опустился на землю. Васька сел рядом. Так прошло две, три, пять, может быть, больше минут. Аполлон посмотрел на часы. Через три минуты он должен был сидеть за партой и писать четвертную контрольную. Он успел бы дойти до шко­лы, если бы не эта собака, чей лай опять стал слышен. Штирлицев чуть не запла­кал от безысходности. Он не знал, что делать.

— Так и будешь сидеть здесь из-за этой пси­ны до ночи? У тебя же контрольная, — про­  
должая умываться, сказал кот.

Штирлицев поднял на него глаза: -А что мне делать? Вон она как зло  
лает за этим серым домом, слышишь?

1. Слышу. Но ты же не собираешься про­пустить из-за нее контрольную, к кото­рой так долго готовился?  
   Штирлицев в отчаянии вскочил на ноги и снова сел на землю, обхватив голову  
   руками:
2. Ну что же теперь делать?!
3. Вначале успокойся. Просто пройди мимо, как ходишь всегда. Она тебя не  
   тронет. А страх — он хуже смерти, — не оставляя своего занятия, посоветовал  
   Васька.
4. Ну да, она знаешь какая злющая! Я боюсь, — сказал Аполлон.
5. Раз боишься — сиди здесь и пропус­кай контрольную. Или иди домой и во­обще не ходи в школу, — равнодушно сказал кот.
6. Нет, что ты, нельзя. Как я могу про­пустить четвертную контрольную?!
7. Тогда иди и не бойся. Васька начал мыть лапки.
8. Но я боюсь, — сказал Штирлицев.
9. Тогда сиди здесь или иди домой. Школа была совсем рядом. Штирлицев и Васька слышали, как прозвенел зво­нок на урок. Весь класс, наверное, уже сел за парты, приготовил тетради и руч­ки, а учитель написал на доске задание.  
   Отчаянию Штирлицева не было преде­ла. Не было на земле в тот момент чело­века, более несчастного, чем он. На гла­за мальчика навернулись слезы.
10. Слезами делу не поможешь, — ска­зал Васька.
11. Слушай, Вася, а может быть, вместе пройдем мимо собаки, а? — умоляюще попросил Штирлицев.
12. Нет, и не проси даже. Я тебе, конеч­но, друг, но об этом даже не проси. Я этих псов на дух не переношу. Мне в ап­реле ротвейлер с улицы Карла Маркса клок шерсти прямо с затылка выдрал. И вообще... Так что иди один. Главное — не бойся. Все будет в порядке. Страх — он хуже смерти. А я к тебе вечером зайду, кефирчика выпьем.

Бедняге Штирлицеву ничего не остава­лось больше делать. Он встал, взял рюк­зак и мелкими шажками направился к школе. Вскоре он заметил собаку. Она лежала на привычном месте, вдобавок грызя какую-то кость. «Загрызла, навер­ное, прохожего какого-то», — подумал в ужасе Аполлон. Он остановился как вко­панный. Завидя его, собака, как обычно, вскочила и угрожающе зарычала. Штирлицев отошел было на несколько шажков назад, но затем сделал несколь­ко крупных шагов навстречу собаке. Он шел все быстрее и быстрее, а в голове стучали слова Васьки: «Главное — не бойся, главное — не бойся, главное — не бойся!»

Так незаметно для самого себя он про­шел мимо собаки!

Уже почти подойдя к школе, он словно очнулся от сна — так велико было его напряжение. Штирлицев оглянулся — со­бака спокойно лежала и грызла кость. Она не тронула его. Она даже не обратила на него внимания.

«Страх — хуже смерти», — вспомнил Штирлицев слова кота Васьки через со­рок минут, сдавая выполненную конт­рольную работу.

**Вопросы для обсуждения**:

1. Что чувствовал Штирлицев в начале сказки?
2. Почему он никак не мог побороть свой страх?
3. Кто и как помог ему?

-- Как понять слова «страх хуже смерти»?

**Занятие 2. Стыдно ли бояться?**

**«Отгадай чувство».**Водящий рукой изображает какое-либо чувство. Остальные отгадывают.Ведущий просит подростков задумать одного из наиболее страшных для детей персонажей (Годзилла, Кинг-Конг, Зом­би и т. п.), записать его имя на листочке.  
Листочки собираются вместе, тасуются. Затем подростки по очереди вытягива­ют один из листочков, изображают сво­его персонажа, а остальные определя­ют, что было написано на листочке.

**«Страхи пятиклассников».** Подростки обсуждают свое понимание страхов, делается вывод о том, что все люди в той или иной ситуации испытывают страх, и это не всегда плохо. Затем подростки делятся на две команды, каж­дой из которых нужно за три минуты придумать и записать типичные страхи пятиклассников. Побеждает команда, за­писавшая большее количество страхов.

Подросткам зачитывается **«Сказка про Егора-Мухомора, девочку Машу, серо­го Волка, лосей и мимолетную бабуш­ку» (А. Никитина)** и предлагается до­бавлять по ходу чтения слова из подро­сткового сленга (крутой, чувак, чел, чмо, зануда и др.), так, чтобы сказка стала «прикольнее»:

«Что лосю хорошо, волку — смерть» — народная мудрость.

Где-то под Калугой, а может, под Тве­рью, а может, под Тулой, аль может, где еще стоял дремучий и темный лес, и был тот лес настолько дремуч, что лес­ной школы в нем не было. А зачем? Ведь жили там только волки, лоси да грибы. Волки, по обыкновению, били баклу­ши, грибы предпочитали торчать на од­ном месте и глазеть по сторонам, лоси бродили по лесу... Были такими груст­ными и хворыми.

Так вот, жил-был в том лесу Егор-Му­хомор. Появился на свет он недавно, от этого был мал, и в траве его почти не было видно. Но он уже любовался своим отражением в дождевой лужице. «Когда я вырасту, — говорил Егор, — то уж грибники-то меня с руками оторвут». И верно, вырос он стройным, статным, с ярко-красной шляпой в белых пупырыш­ках — одно слово — красавец. Егор стоял на самом видном месте, по­ворачиваясь то правым, то левым боком, вытягивался по струнке, подпрыгивал и улыбался во весь рот. Но грибники про­ходили мимо, собирая сыроежки, подо­синовики, лисички... И это начинало его раздражать. Ну ладно, если в корзину по­падали белые (против них Егор ничего не имел), но все остальные замухрышкине стояли его мизинца, так почему же они оказывались в корзине, а он — нет? Настроение и самочувствие ухудшалось с каждой минутой бесцельного стояния. И вот взгляд его потускнел, он осунул­ся, ссутулился и стал похож на сморчка. Теперь заметить его стало почти невоз­можным. На душе скребли кошки, и от этого становилось еще хуже. И так обид­но, и так гнусно, да еще семейка лиси­чек хихикает неподалеку. «Ну-ну, смей­тесь, рыжие поганки!» — буркнул Егор и повернулся к соседкам спиной. Сердце сжалось в комок, и до того стало досад­но, что ни о каких грибниках и думать не хотелось.

А в это время по лесу прогуливались за­мечательные детишки. Они пели песни, шутили и громко смеялись. Девочка Маша немного отстала: шутки ей давно уже наскучили, да и не в голосе она была сегодня. И вдруг ее глаза загорелись, рот приоткрылся от восхищения, одним сло­вом, она преисполнилась такого востор­га, который с трудом поддается како­му-либо описанию. «Мухомор!» — про­изнесла она, не веря своему счастью. Какая-то неведомая сила придала Егору заряд невероятной бодрости, он выпрямился, и к нему опять вернулось вдох­новение. «Да-да, я — мухомор!» — мно­гозначительно произнес он, покачива­ясь от важности. От такой радости и осоз­нания всей ответственности происходя­щего у Егора даже защекотало под ло­жечкой. По выражению Машиного лица было видно, что и она не менее доволь­на этой встречей. Егор зажмурился и приготовился оторваться от земли. «Мухо­мор!» — повторила Маша и потянулась за палкой... «Елки зеленые!!!» — успел выкрикнуть Егор и кубарем покатился по траве.

Когда он очнулся, то было уже совсем темно, или же это ему показалось. Не­которое время он проползал на четве­реньках в поисках своей шляпы, затем, волоча ее за собой, Егор побрел домой и лег спать. Но сон к нему не шел, и он заплакал в подушку, издавая жалостли­вые и приглушенные всхлипы (обычно так плачут дети в чуланах). Утром настроение было испорчено сво­им собственным отражением: левый глаз заплыл, его как бы и не было, голова распухла так, что шляпу на нее надеть не представлялось возможным. Короче, решено было оставаться дома. Прошло так дня два, а может, и три. Пока его облик не принял божеский вид, Егор не выходил из дому. И вот наступил тот день, когда он смог с чистой совестью, в трезвом уме и здравой памяти пред­стать перед немногочисленной аудито­рией обитателей леса и грибниками (дол­гих лет им жизни). Ну, «предстать» гром­ко сказано: весь день он прятался в траве, высматривал грибника «поприлич­нее», чтобы не нарваться, как в прошлый раз. Наконец он заметил старушку, та не спеша шла по тропинке и высматривала грибы, то там, то здесь шаря длинным прутом. Недолго думая, Егор выскочил перед ней на тропинку и закричал что было сил: «Эй, старушка, не зевай, му­хоморы собирай!» Старушка оторопела, бросила прут, затем, наспех перекрес­тившись, повернула обратно и ускорила шаг. «Какая-то странная», — удивился Егор, глядя ей вслед. Некоторое время спустя по лесу разнес­лась задорная песня «замечательных де­тишек»... Ужас охватил Егора, не давая ему пошевелиться. Преодолев столбня­ковое состояние, он незамедлительно поспешил спрятаться за деревом и пе­реждать эти крестовые походы малень­ких вредителей. Ребята шумной гурьбой прошли мимо, но Маши среди них не было. Егор подождал еще немного и вы­шел на тропинку. Так как грибников на горизонте не виднелось, он принялся играть с божьей коровкой. Прошло еще немного времени, прежде чем Егор ус­лышал первое «Помогите!!!», затем сно­ва и снова повторилось это: «По-мо-ги-те!!! Ой-ой-ой!!!» — и через минуту на тропинку выбежала девочка Маша, вся заплаканная, с красным носом и рас­трепанными космами. Еще через минуту вслед за ней появился большой серый Волк. Поначалу Егор шмыгнул в траву, но так ему стало жалко Машу, что он решил: «Ну, была не была. Кто старое помянет, тому глаз — вон». Через секунду он оказался перед Вол­ком: «Стоять! Не видишь, девочка до­мой спешит!» Тот встал как вкопанный: такой наглости Волк ни от кого не ожи­дал. Он насторожился и стал оглядывать­ся по сторонам.

1. Я здесь, — Егор подбоченился. Голос доносился откуда-то снизу, и Волк опу­стил глаза. Увидев Егора, он перевел дух, как-то хитро заулыбался и спросил:
2. И кто же этот персонаж, такой ма­ленький, но такой смелый?
3. Мухомор, — ответил Егор в свою оче­редь.
4. Мухомор?.. — Волк задумался. — Не, таких не знаю. Ты новенький, что ли?
5. Ага.

Егор обернулся, Маша уже скрылась из виду. Волк тоже обратил внимание на то, что от его обеда и след простыл.

1. Убежал, — произнес волк.
2. Убежала, — усмехнувшись, поправил Егор.
3. Теперь это неважно... А что ты раду­ешься? Придется мне тебя съесть, мухо...муха...
4. Мухомор, — Егор снова поправил Волка.
5. Я знаю.
6. Ну что ж, попробуй, — и Егорка сам подивился своей смелости. Волк раскрыл огромную пасть.
7. У-у, приятель, да у тебя кариес!
8. Я тебе не приятель, — процедил Волки бросился на гриб.

Егор метнулся в траву — Волк за ним, Егор в кусты — Волк не отстает, Егор на дерево — Волк на дерево...

1. Но Волки не лазают по деревьям, — заметил Егор.
2. Точно, — согласился Волк и слез. — И ты тоже, слышь, как тебя там, слезай.  
   -Не-а

Егор держался за тоненькую веточку.

— Слезай, хуже будет.

Тут, как и полагается, веточка обломи­лась, Волк раскрыл пасть, и Егор уго­дил прямо по месту назначения.

1. Тьфу, ну и гадость! — завыл Волк, сплюнув Егора.
2. Ну, не очень-то и гадость, — Егор немного обиделся.

Вдруг Волку свело челюсти, морда его перекосилась, и он как ужаленный бро­сился наутек (с тех пор его никто не видел).

— Я предупреждал, со мной шутки пло­хи, — добавил напоследок маленький  
победитель и побрел домой.

Слухи о герое Мухоморе разнеслись по лесу с космической быстротой и дошли до лосей, которые разом повеселели. Ока­залось, что они лечатся мухоморами, и все это время лоси только то и делали, что искали такого вот доктора, как наш Егор. И было совсем не важно то, что Маша на «пятачке» рассказывала ребя­там, как ловко она перехитрила Волка (все равно ей никто не верил). Важно как раз было то, что после этого случая Егор стал пользоваться всеобщим уважением и почитанием у лесной братии. И теперь он не выставлялся напоказ, не хвастал­ся, а с удовольствием помогал лосям, которые стадами сбегались к своему лес­ному доктору — кто подлечиться, а кто так, для профилактики. А волки больше не обижают маленьких девочек и еще долго будут обходить это место за версту.

**Вопросы для обсуждения**:

1. Трудно ли было Егору помочь Маше — человеку, кото­рый его обидел?
2. Бывало ли с вами подобное?
3. Что помогло Егору преодолеть свой страх?
4. Почему он стал пользоваться всеобщим уважением?

**Занятие 3. Имею ли я право сердиться и обижаться?**

Подростки делятся на две команды. Каждая получает по одной картинке неопределенного содержания (можно использовать стимульный материал ТАТ). Командам нужно придумать рас­сказ про подростка, который очень сильно на кого-то рассердился или обиделся.

Учащимися читается и обсуждается рас­сказ мамы о сыне.

**Ситуация:**

...Мама при­шла к школьному психологу и расска­зывает: «Помогите, сын изменился в худшую строну. Раньше он всегда был хорошим, вежливым мальчиком. Все соседи говорили, что он приветлив, хорошо воспитан. Да он **и** сейчас хоро­шо учится, четверть закончил с одной четверкой, а остальные пятерки. Вот только поведение стало хромать. То с одним мальчиком в школе подерется, то с другим. А недавно из-за какой-то девочки подрался. С тех пор как он свя­зался с большими ребятами, он очень сильно изменился, и не в лучшую сто­рону. Вот младшенький сын — един­ственная наша радость. Смышленый очень. Да и вообще в нем чувствуется наша порода. Весь в нашу родню пошел. Он, как наш дед, любит все что-то ма­стерить, плотничать. Ему бы вещь разобрать, до сути докопаться. Бокс лю­бит. Такой же бесшабашный, как дед в молодости. Дерется. Часто мы его руга­ем, что сам задирается, лезет к боль­шим ребятам. Ну в точности как дед, не зря же назвали в его честь. Учится на одни четверки. Но, знаете, он такой лас­ковый. Вот, бывает, им что-нибудь ку­пят, чипсы или еще, ну, что они там любят. И Толя (младший) всегда меня угощает, а старший — нет. Или, быва­ет, приходишь к ним в школу, млад­шенький так радуется, на шею броса­ется, а старшего обнимешь — отпихи­вается, стесняется».

Обучающиеся выполняют рисунки на тему «Подросток рассердился» или «Подро­сток обиделся» (по своему выбору).

**Занятие 4.Определение уровня тревожности.**

**Занятие 5.Любой внутренний мир ценен и уникален.**

*Цели.* Снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».  
*Задачи.* Обобщить полученный опыт взаимодействия в группе; обеспечить каждому участнику обратную связь от группы; осмыслить себя как члена группы.  
*Материал.* Листы цветной бумаги светлых тонов (голубого, розового, желтого), в центре каждого листка написано «Я» (по количеству участников); наборы фломастеров или цветных карандашей; лист ватмана, на который в дальнейшем будут наклеиваться маленькие эмблемы; фотоаппарат; бланки анкеты для оценки эффективности цикла занятий.

**Ведущий**.*Упражнение «Коллективный счет»*

*Упражнение «Коллаж класса»*  
Школьникам предлагается создать свою эмблему – визитку, на которой должно быть написано имя участника и какое-либо его положительное качество, форму каждый выбирает свою.  
Пока дети работают, на доске перед ними висит плакат с надписью в центре «Мы и наш класс». Выполнив задание, каждый подходит к плакату и приклеивает свою эмблему на общий шаблон.  
Ведущему необходимо подвести участников к идее, что каждый из них – частичка целого класса, что все отдельные «Я» составляют общее «Мы». В заключение нужно обсудить, может ли общее «Мы» существовать без отдельных «Я».

*Упражнение «Какие мы»*  
Все хором произносят «Мы все», а отдельные участники по очереди читают качества, записанные на индивидуальных гербах, но только во множественном числе. Например: «Мы все сильные, умные, красивые, добрые...»

*Рефлексия.*

Вербальный вариант обратной связи.  
Участники в кругу, передавая друг другу игрушку или мяч, говорят о том, что больше всего запомнилось на занятии.  
Делается общая фотография группы. Ведущий сообщает, что она будет наклеена на общий герб.

***Тема 4.***

***Я и мой внутренний мир***

**Занятие 1. Каждый видит мир и чувствует по-своему.**

Подростки закрывают глаза и слушают медитативную музыку, получив задание нарисовать мысленную картинку. Затем они рассказывают о своих картинках. Ве­дущий подчеркивает, что каждый имеет право нарисовать то, что захочет, каж­дый имеет право видеть мир по-своему. предлагается рассказать, что они могут увидеть вокруг себя, что по­чувствовать, если превратятся в каму­шек, травку, облако, потолок. Делает­ся вывод о том, что с разных позиций один и тот же предмет или явление ви­дятся по-своему.

Затем обучающиеся закрывают глаза, пред­ставляя дверку в какую-то маленькую страну, в которой все устроено по их желанию (если у ведущего есть китайс­кий колокольчик, можно дать каждому подростку позвонить — открыть двер­ку). Затем ребята рисуют то, что они «увидели» за этой дверкой.

При обсуж­дении делается акцент на том, кто мо­жет открыть дверку в маленькую стра­ну — внутренний мир. Кого хочется при­гласить, а перед кем — запереть дверь на все засовы.

**Занятие 2. Любой внутренний мир ценен и уникален.**

Подростки закрывают глаза и слушают кассету из серии «Звуки природы» (шум моря, дождя, грозы, огня и т. п.), по­лучив задание нарисовать картинку. При обсуждении ведущий акцентирует не­похожесть картинок, несмотря на оп­ределенность прослушанных звуков.

Де­лается вывод о ценности и уникально­сти внутреннего мира каждого челове­ка. Здесь же обсуждается, можно ли ис­пользовать словосочетание «плохой внутренний мир».

Обучающимся предлагается слепить по две фигурки: одну изображающую себя «изнутри», другую — «снаружи», как ви­дят другие люди (В. Оклендер).

**Ведущий** говорит подросткам о том, что все видят сны, но в каждом возрасте есть свои особенные типичные сны. Предлагается догадаться, какие сны часто видят пятиклассники.

Обучающиеся выполняют упражнение «Ма­ленький принц». Представляют себя маленьким принцем, имеющим свою собственную планету. Рисуют свою пла­нету, а затем обсуждают,кто может прилететь на эту планету и зачем, кто еще живет на этой планете.

***Тема5.***

***Кто в ответе за мой внутренний мир?***

**Занятие 1. Трудные ситуации могут научить меня.**

Занятие начинается с игры «Дружные обезьянки». Водящий строит смешные рожицы, остальные повторяют его ми­мику, затем прикосновением к плечу партнера он передает право строить ро­жицы соседу и т. д.

Далее ведущий говорит о том, что в жизнь людей всех возрастов иногда при­ходят трудные ситуации, и вместе с группой собирает «копилку трудных ситуаций пятиклассников» (получена двойка, сердятся родители и т. п.). За­тем предлагает представить, что труд­ная ситуация — это урок, который дол­жен чему-либо научить, и придумать обучающий эффект типичных трудных ситуаций пятиклассников.

Ведущий читает и обсуждает с детьми **«Сказку о Дрюпе Дрюпкине»**: В далекой-далекой Солнечной системе, на далекой-далекой планете Земля, в одном далеком и большом городе жил ДрюпаДрюпкин. Как жил? Да по-раз­ному. Но считал он себя не очень счаст­ливым, потому что слишком часто с ним что-то нехорошее само собой случалось. То в столовой его любимый суп с цвет­ной капустой прольется, то на любимом уроке географии любимая учительница «три» поставит, то любимый друг ПустельПупкин с ним поругается. А то как-то просто сидел Дрюпа на стуле в своей комнате, просто сидел и свалился на пол, да больно так, что искры из глаз посыпались. Только открыл Дрюпа гла­за, как голосок чей-то услышал:

1. И не надоело тебе, Дрюпон, так жить?
2. Ты кто? — испугался Дрюпа.
3. Я — твоя шишка, — пропищал голосок. Подскочил Дрюпа к зеркалу: синяк под глазом, царапина на шее и такой ши­шак на затылке... Но, действительно, глазками подмигивает.
4. Тебе надо измениться, Дрюпыч!
5. Да я уж изменился, куда больше, уви­дишь в темноте — испугаешься, — вздох­нул Дрюпа.
6. Нет, Дрюпа, не так. Тебе нужно по­чаще выполнять уроки жизни.
7. Да, у меня и так жизни нет от школь­ных уроков.

— Слушай меня, Дрюпкин. Слушай и благодари. Тебе нужно учиться у непри­ятных, трудных ситуаций. Тогда сразу по­умнеешь, а иначе скоро из Дрюпы тебя переименуют Большого Шишака. Дрюпа от такого нахальства собственной шишки дар речи потерял, а когда нашел — шишки уже не было. И синяка под глазом, и царапины на шее. Но появился зато резвый младший брат Купер-Персик. И не просто появился, а тут же Дрюпкину ручку сломал. Хотел Дрюпа ему двинуть, но остановился. Может, на Купер-Персике жизни по­учиться? Посидел и подумал: «А может, пожалеть Персика для разнообразия?» Тут мама пришла с работы и, как все­гда, с претензиями: «Собаку не выгулял. Купера обижал». Хотел Дрюпа, как все­гда, обидеться, а потом подумал: «Мо­жет быть, жизни поучиться и попробо­вать понять маму?»

Не хочется длинно рассказывать о Дрюпе — вы ведь и так уже все поняли. По­нравилось Дрюпе выполнять уроки жиз­ни, понравилось ему изменять себя. Ну и жизнь, конечно, его изменилась к луч­шему. Какой она стала? Это вы тоже луч­ше меня знаете, какой должна быть жизнь у пятиклассника, чтобы он чув­ствовал себя счастливым. А каким стал Дрюпа, когда вырос, когда школу кон­чил, это вы мне сейчас и расскажете».

Окончание придумывают подростки.

**Вопросы для обсуждения:**

— Почему Дрюпа не считал себя счастливым?  
— Что значит «уроки жизни»?

— Приходится ли вам иногда выполнять нетолько школь­ные уроки, но и уроки жизни?

**Занятие 2.В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.**

Подростки закрывают глаза, слушают медитативную музыку и рисуют мыс­ленную картинку на тему «Радость». Картинки обсуждаются.

Выполняется **игра «Дружные обезьян­ки»** в другом варианте. Водящий издает смешные звуки, остальные отзеркаливают его. Право издавать смешные зву­ки передается прикосновением к затыл­ку партнера.

Затем дети играют в**«Прикоснись к своим соседям»**. По команде ведущего нуж­но быстро успеть обеими руками при­коснуться к тем или иным деталям одежды у соседей слева и справа (пуговица, подошва кроссовок, часы и т. п.).

Ребята слушают, рисуют **«Сказку о волчишке Джоне»**. При обсуждении предла­гается придумать возможные варианты того, что могло случиться с волчишкой:

Жил в одном лесу волчишка Джон. Он был самым обыкновенным волчишкой, таким, как и все. Ходил в звериную школу. Получал когда «два», а когда «четыре». Любил каникулы и роликовые коньки. Но был он не очень счастливым. В школе учи­теля часто ругали его за грубость. А дома родители — за двойки, а иногда и под­давали ему. А однажды с ним случилось такое... Он сам не знает, как это пережил. Поделился с лучшим другом, но тот его предал. «Разве так можно жить? Всем на меня наплевать. Почему я не такой, как они, — думал волчишка. — Зачем я родился? Мне лучше совсем не жить, чем жить так, отравлюсь таблетками», — ре­шил он. Но от таблеток волчишку только стошнило. А жизнь лучше не стала. Тогда посмотрел он на взрослых вокруг себя и решил подождать своей взрослости. «Вот вырасту я, вырастут мои зубы, вырастут когти, и я им всем отомщу». Но потом посмотрел на взрослых получше и уви­дел, что эти страшные взрослые совсем не счастливые, а кричат, унижают детей от слабости своей, не от силы — от горя в душе, а не от радости. «Нет, не буду я мстить, ненавидеть, не буду их повто­рять, — решил волчишка, — жалко мне их». И вдруг обратил внимание на свое отражение в зеркале. Увидел усталые, но добрые глаза, крепкие плечи, сильные ноги. «А ведь я смогу», — сказал волчишкасвоему отражению. Смогу быть счастли­вым. Надо только очень постараться, на­прячь все свои силы и перестать боять­ся, бояться, что с тобой что-то случит­ся, напрячь всю волю — и пожалеть обид­чиков, и еще обязательно поверить в свое счастье, в доброту людей вокруг себя. Сказал это сам себе волчишка, и радос­тно забилось его сердце. И твердо рас­крыл он дневник и учебники. Вспомнил про школу и сам себе проговорил: «Да, до победы еще далеко, и мне предстоит трудный путь, я его одолею, потому что я так решил, потому что я чувствую в себе силы».

**Вопросы для обсуждения:**

1. Почему волчишка в начале сказки не чувствовал себя счастливым?
2. Что такое страшное могло с ним случиться?
3. Почему он решил отомстить взрослым?
4. Появляется ли у вас желание отомстить кому-то?
5. Что увидел волчишка во взрослых, когда посмотрел на них получше?
6. Почему это придало ему радость?

***Тема 6.***

***Я и ты.***

**Занятие 1. Я и мои друзья**

Занятие начинается с игры **«Что ты ви­дел сегодня красивого».** Участники пе­ребрасываются мячом. У кого в руке мяч, должен быстро ответить на воп­рос игры. Ответы повторять нельзя. В обсуждении можно обратить внимание на самые необычные ответы.

Затем подростки получают задание на­рисовать рисунки в парах со связанны­ми руками (рука одного участника привязывается к руке другого). «Общей»,связанной, рукой выполняется рисунок.

Подростки делятся на пары, каж­дой из которых нужно как можно бо­лее похоже не вербально показать стол, стул, доску и т. п. (то, что имеется в классе). Затем выбирается наиболее по­хожий вариант.

Обучающиеся читают, рисуют, обсуждают **сказку «Светлячок» (А. Безотосова):**

На краю леса под пыльным листом по­дорожника жил да был Жучок. Был он такой маленький, что его никто никогда не замечал. Бывало, идет он с утра по тро­пинке к озеру умываться и чистить зубы и видит: навстречу госпожа Гусеница.

— С добрым утром, госпожа Гусеница! —Жучок вежливо приподнимает берет. —Как Ваш ревматизм? Не потачивает ли печень?

Но Гусеница, даже ухом не поведя, важ­но проплывает мимо. «Ну что ж! — вздыхает Жучок. — Я дей­ствительно очень назойлив. До меня ли таким важным дамам!» Жучок поправляет рюкзак с полотенцем и зубной щеткой, идет дальше. Видит — летит Бабочка.

— Доброе утро, сеньорита! — Жучок рас­кланивается и шаркает по очереди все­ми ножками. — Какая сегодня чудесная погода, не правда, ли? Так и хочется, знаете ли, взять и полететь! Скажите, по­жалуйста, легко ли летать? Но Бабочка уже далеко — она слишком занята собой и своими любимыми мар­гаритками и даже не слышит его слов. «Да, — грустно думает Жучок, — опять не заметили!» Что уж говорить о серди­тых и вечно занятых пчелах и шмелях, которые так грозно жужжали при при­ветствии Жучка, что у того еще долго после такой встречи дрожали колени и колотилось сердце... После каждой такой прогулки Жучок возвращался домой гру­стный и подавленный. Все чаще прихо­дили к нему мысли о том, как все не­справедливо на этом свете устроено — и угораздило же его родиться таким ма­леньким, серым и неприметным! Начались дожди. Солнца давно не было видно, под ногами все время хлюпало, лист подорожника начал протекать, в конце концов Жучок простудился и за­болел. Увы, никто не приходил навес­тить его, лишь иногда под лист подо­рожника заглядывали страшные дожде­вые червяки, но уж с кем Жучок не хо­тел водиться, так это с дождевыми чер­вяками. По их словам выходило, что чем дольше будет идти дождь — тем лучше, а неприятности, которые дождь достав­лял всем местным жителям, их как буд­то даже радовали. Но все когда-нибудь кончается. Кончился дождь, снова зас­ветило солнце. Так радовался солнцу Жучок, что забыл про свои горести и болезни и однажды ранним утром снова отправился на прогулку. Проходя по зна­комой тропинке, он неожиданно увидел около старого пня необычайно большое скопление лесного народа. «Ого!» — по­думал Жучок и начал пробираться по­ближе. То, что он был маленьким и не­заметным, наконец-то помогло ему — очень быстро он оказался у самого под­ножия пня. Около пня стоял Сверчок, в одной руке у него было ведро с клеем, в другой — большая кисть. За его спиной красовалась афиша следующего содержа­ния: «ВСЕМ! ВСЕМ! ВСЕМ! Сегодня в два часа ночи на Большой Лесной поля­не состоится единственный концерт Ве­ликого и Неповторимого скрипача-вир­туоза маэстро Цикадо! Такого вы боль­ше не услышите! Мы ждем вас, друзья!» Столпившиесяизумленно читали объяв­ление и покачивали головами. Чтобы их лес посещала заезжая знаменитость — о таком они слышали впервые!

1. Скажите, неужели все это правда? —спросила наконец у Сверчка Гусеница.
2. Истинная правда, мадам! — ответил, поклонившись, Сверчок.

«Ой, ой, ой...» — подумал Жучок.

1. Скажите, а какой он из себя, этот маэстро Цикадо? — спросила Стрекоза.
2. О! Он очень любезный и обходитель­ный жук и талантливый музыкант! —  
   добродушно отвечал Сверчок, поправ­ляя очки.

«Мне очень хочется...» — подумал Жу­чок.

— А танцы будут? — томно повела рес­ницами Бабочка. — Я так люблю танце­вать! До самого утра!

1. «Мне просто необходимо...» — подумал Жучок. А всем можно прийти? — прошептала одна пчелка.
2. Конечно, всем! — удивился Сверчок. —Тут же написано!«...туда попасть!» — решил Жучок.
3. Ну и ты приходи! — Сверчок похло­пал Жучка по плечу. Тот присел от нео­жиданности - НА НЕГО В ПЕРВЫЙ РАЗОБРАТИЛИ ВНИМАНИЕ!
4. И... я? — только и смог пролепетать наш Жучок.
5. Ну конечно! Будет весело! — и Свер­чок, перекинув кисть за плечо, пошел  
   прочь.

Домой бежал Жучок в радостном вол­нении - ЕГО ЗАМЕТИЛИ!!! Одно ом­рачало его радость — никто не захотел принять его в свою компанию, а поход через ночной лес — не самая приятная и спокойная прогулка для маленького Жучка. Так легко заплутать, потерять дорогу. Да мало ли что может случиться в темном лесу! Конечно, Жучок принял самое верное решение — выйти засвет­ло, чтобы успеть перейти через лес до темноты. Но даже самые верные реше­ния и их осуществление — вещи разные. Устав от всех волнений дня, наш Жучок просто-напросто... проспал. И когда он проснулся, протер глаза, приподнял край листа подорожника, сумерки уже сгущались. В отчаянии он схватился за голову — как же можно было так бессо­вестно заснуть, когда его лично — лич­но! — пригласили на концерт! Спешно собравшись, Жучок выскочил из дома и сбежал по тропинке в лес. В первый раз Жучок был в лесу ночью. Сказать по правде, он вообще в первый раз оказал­ся ночью на улице. А если быть совсем честным, то ночью, даже лежа в посте­ли, он старался не открывать глаз. Не то чтобы он был трусом, наш Жучок, — нет, он просто... ну, не любил ночь, что ли. Да и что порядочному Жучку делать ночью на улице?

Но теперь у него была цель — ему просто необходимо попасть на концерт. Ведь он обещал Сверчку, и тот уже давно ждет его и спрашивает у всех: «А не видали ли вы здесь маленького, но очень смелого Жучка? Жаль, а ведь он обещал мне прийти!» Долго ли, коротко ли продол­жалось его ночное путешествие и много ли опасностей встретилось на его пути, доподлинно нам не известно. Известно лишь, что, когда в конец обессилевший, уставший и заблудившийся Жучок заб­рался на листок ландыша, лег на спину и стал смотреть на звезды, в голову его лез­ли самые невеселые мысли. «Да, я просто неудачник, — думал он, — все наши ве­селятся сейчас, а я лежу здесь, замерзаю и не могу найти дорогу туда. Если бы в лесу было чуть-чуть посветлее!.. Хорошо бы одна из этих звездочек спустилась по­ниже — стало бы светлее, и я нашел бы дорогу... — глаза его потихоньку слипа­лись. — Хорошо бы... хорошо бы я сам был такой звездочкой... Я умел бы светиться и летать, и вмиг бы оказался на Большой поляне...» И так понравилась ему мысль о том, что он — звездочка, что он стал улыбаться во сне... И вдруг ему показа­лось, что где-то недалеко раздались зву­ки чудесной музыки... Жучок мигом от крыл глаза. «Что это, — подумал он, — стало гораздо светлей!.. Неужели утро?» Нет, звезды по-прежнему светились на своем месте. Снова донеслась музыка. «Ну конечно! Большая поляна совсем неда­леко!» Жучок даже подпрыгнул от радос­ти на своем листике, подпрыгнул — и полетел. Он летел на звук скрипки, и тем­нота расступалась перед ним, и было со­всем не страшно, а наоборот — светло и весело.

«Ну что ж, — сказал Жучок сам себе, — так и должно было быть. Я очень сильно этого захотел, и вот теперь я — звездочка. Я умею летать и... — он оглядел себя. — ...Да, да! И светиться я тоже умею! Зна­чит, я — звездочка. Хотя, признаться, я даже жалею, что я теперь не жучок: мне так было хорошо под моим листом по­дорожника, я так любил гулять по тро­пинке к прозрачному озеру! Теперь я буду жить на небе — так положено нам, звез­дам. Нелегко будет к этому привыкнуть...» Занятый такими мыслями, наш бывший Жучок не заметил, как вылетел прямо на Большую поляну. Сначала у нашего Жучка (будем пока называть его так) просто закружилась голова от всего про­исходящего: играла музыка, в воздухе но­сились танцующие пары, на эстраде пра­вил бал сам маэстро Цикадо — он умуд­рялся одновременно играть на скрипке, дирижировать оркестром кузнечиков и посылать дамам воздушные поцелуи. — Смотрите, светлячок! — вдруг сказал кто-то за его спиной. — Не думала, что в нашем лесу есть светлячки! — Жучок завертел головой, стараясь разглядеть,

о ком говорят. Вдруг откуда-то сверху спустилась Бабочка — та самая Бабоч­ка, которая никогда не обращала на него внимания.

— Здравствуйте, Жучок-Светлячок! — ласково пропела она. — Странно, мы  
раньше Вас никогда не видели. Что же Вы не танцуете?

«Вот здорово, — думал Жучок-Светля­чок, кружась в танце с Бабочкой, — что я остался Жучком, а не стал звездочкой. И какое у меня теперь красивое имя — Светлячок!» Наступало утро. Бал посте­пенно затихал. Бабочка уже давно куда-то упорхнула, но Светлячок не стал ее искать. Он опустился на скамейку и ог­лядел себя. «При свете дня моего света совсем не видно, — подумал он. — Не­ужели меня опять никто не будет заме­чать?» И тут кто-то сзади похлопал его по плечу. Светлячок обернулся — это был Сверчок, и с ним — большая веселая компания.

— Привет, малыш! — улыбнулся Свер­чок. — Я рад, что ты все-таки добрался!  
Пошли с нами — веселье продолжает­ся! — Остальная компания приветливо  
замахала лапками.

«Хорошо, конечно, уметь летать и све­титься, хорошо называться таким кра­сивым именем, но еще приятнее нахо­диться среди друзей, которым ты нра­вишься даже обыкновенным маленьким жучком», — так думал наш герой, засы­пая в своей уютной постели под листом подорожника. «А завтра Сверчок обещал прийти...» — проваливаясь в сон, успел подумать он.

**Вопросы для обсуждения:**

— Что чувствовал Светлячок в начале сказки?

— Почему другие насекомые не обращали на него внима­ния?

1. Какие усилия приложил Светлячок, чтобы ситуация из­менилась?
2. Как бы вы сформулировали основной смысл сказки?

**Занятие 2. У меня есть друг.**

Обучающимся предлагается потихонечку пошуметь и «побеситься».

Каждый из учеников загадывает одно­го из членов группы, показывает егодвижения, остальным необходимо оп­ределить, кто был загадан.

Загадывается какой-либо учитель дан­ного класса, необходимо по движениям его угадать.

Ученики слушают, рисуют**, обсуждают«Сказку о Звездочке» (О. Поддубной**):

На планете Оранжевых Звезд жили-были разные оранжевые звезды. Они смотре­ли телевизор, гуляли в парке, играли в разные игры, ели мороженое и пели раз­ные песни. И там была одна самая хоро­шенькая маленькая Звездочка, она, ког­да вырастет, тоже станет оранжевой звез­дой, как все оранжевые звезды. Так вот, эту маленькую Звездочку (а она была та­кой маленькой, что еще была розовой звездочкой) все любили, она росла очень умной, послушной и веселой звездоч­кой, всегда слушала свою маму и своего папу и воспитательницу в детском звез­дном садике. Звездочке очень нравилось, что ее любят, и она старалась делать все, чтобы ее и дальше любили. Так было бы и дальше, но на этой планете, чтобы из розовой звездочки стать оранжевой, надо было выучить двести песен. И никто не мог научить Звездочку знать двести пе­сен, кроме зеленых медуз, в специаль­ной школе зеленых медуз на специальной планете Фиолетового Неба. А звез­ды, которые не учатся в этой школе, обречены век бродить по разным плане­там в поисках кусочка мороженого, а главное, этих звезд никто не любит. И вот пришло время нашей Звездочке отправляться на планету Фиолетового Неба, в специальную школу зеленых медуз, учить важные песни. Собрались все, кто любит Звездочку, чтобы ее проводить, а мама сказала, что она должна получить образование. Звездоч­ка попрощалась, и села в специальныйзвездобус, и полетела на специальную планету.

В специальной школе главная учитель­ница Зеленая Медуза учила всех разным песням. И в первый же день наша Звез­дочка очень хорошо учила все песни и ее даже похвалила учительница. Но все остальные звездочки, когда учительни­ца ушла, сказали ей, что она плохая Звездочка, что она учит песни, потому что воображает, что она глупая и совсем некрасивая. Звездочка очень расстроилась из-за того, что другие звездочки не по­любили ее, они все здесь были такими яркими, а наша Звездочка совсем потус­кнела и даже стала почти не звездочка. Так прошло много времени. Звездочка все равно хорошо училась, но другие звез­ды все равно ее не любили и, наверное, никого не любили (так ей казалось). И вот наступили каникулы, и всех звезд отпустили домой на планету Оранжевых Звезд. Когда Звездочка приехала домой, то рассказала маме и папе о том, что в специальной школе ее никто не любит.

И тогда мама сказала: «Милая Звездоч­ка, совсем не обязательно, чтобы тебя все любили и всегда любили, важно, что­бы ты сама всегда оставалась доброй. Ос­тальным звездочкам тоже хочется, что­бы учительница их похвалила и все их любили, но не все умеют учить песни так же быстро, как ты. Не ругайся с ними, а лучше помоги им учить песни». Когда Звездочка вернулась в специаль­ную школу, то подошла к самой слабой звездочке и спросила: «Хочешь, я научу тебя лучше запоминать песни?» И дру­гая звездочка сказала: «Да, хочу» (хотя ей очень хотелось снова поссориться с ней, но и хотелось быть хорошей). И звез­дочки стали учиться вместе. Больше не было такого, чтобы нашу Звездочку лю­били абсолютно все, но зато теперь у нее был друг, настоящий друг.

**Занятие 3. Я и мои «колючки».**

Класс делится на подгруппы, каждая из которых получает карточку с описа­нием той или иной ситуации (мать сер­дится на ребенка за то, что он плохо ест; учитель стыдит ученика за то, что он списывает, и т. п.). Подгруппы по очереди показывают свои ситуации, остальные пробуют определить их со­держание. Подростки загадывают кого-то из груп­пы. Остальные задают ему вопросы о его вкусах, желаниях, пытаясь определить, кто загадан. На вопросы нужно отвечать от первого лица: «Я люблю мороженое»,«Я люблю фильмы о...».Ученики слушают, обсуждают, рисуют **сказку «Шиповник» (Е. Головановой)**:Садитесь поудобней, закройте глаза и представьте себе теплое лето, березовую рощу, а посреди рощи — большую сол­нечную поляну. На поляне растет мно­жество самых разных цветов. И вот од­нажды на этой поляне вырос маленький зеленый кустик. Он был не похож на дру­гих: его стебель был покрыт жесткой ко­рой, а веточки — маленькими шипами. «Какой противный колючий куст вырос на нашей поляне, — говорили друг дру­гу цветы. — Ему бы расти в дремучей чаще, а не здесь, в солнечной березовой роще». Бедный кустик огорчался, слыша такие слова. Ему хотелось поиграть с цве­тами, которые росли вокруг, и он про­тягивал к ним свои веточки, но цветы отворачивались от него. «Он совсем на нас не похож, этот колючий урод, — пренеб­режительно говорили они. — Это же про­сто сорняк. Не стоит обращать на него внимание».

Кустику было очень обидно, и от огор­чения его шипы становились все длин­нее. Пролетавшие мимо бабочки переста­ли садиться на его веточки, чтобы пере­дохнуть, так как боялись пораниться об острые колючки. Над кустиком уже не смеялись, но и разговаривать с ним тоже перестали. Ему было грустно и одиноко. Однажды на поляну пришли мальчишки из деревни. «Смотрите, какой противный колючий сорняк, — закричали они. — Давайте его сорвем, от него все равно нет никакой пользы». Но мальчишки не смог­ли ухватиться за колючие ветки и только оборвали зеленые листочки. Никто на по­ляне не пожалел бедный кустик. «Лучше бы они тебя вырвали с корнем», — злорадно говорили цветы. «Почему все меня так не любят? — расстроено думал кустик. — Я же никому не делал зла. Но мальчишки хотели меня погубить. Меня спасли только колючки». От этих мыслей он становился еще уг­рюмее, а его колючки — еще длиннее. Пришла зима, цветы увяли, а земля по­крылась снегом. Кустик остался совсем один посреди густой поляны. Ему было страшно, холодно и одиноко. «У меня нет друзей, я никому не нужен, — грустно думал он. — Лучше бы мне замерзнуть этой зимой».

Но он не замерз... Весеннее солнышко растопило снег и согрело землю. На по­ляне снова стали появляться цветы. Но кустик оставался угрюмым и колючим... Вдруг однажды на поляну выбежал ис­пуганный заяц, за которым гнался голод­ный зубастый волк. У бедного зайца уже не было сил бежать, и он упал рядом с кустом. И тогда куст прикрыл его свои­ми колючими ветками. Волк ткнулся но­сом прямо в шипы и, воя от боли, убе­жал обратно в лес. Заяц горячо поблаго­дарил своего спасителя: «Если бы не ты, если бы не твои острые колючки, волк наверняка поймал бы меня. Как здоро­во, что ты вырос на этой поляне, — про­должал заяц. — Я был бы очень рад, если бы у меня был такой друг, как ты». Куст просто не верил своим ушам. Зна­чит, и его колючки могут послужить доб­рому делу! «Оказывается, и я кому-то ну­жен, и со мной хотят дружить», — ра­достно думал он. И от этих мыслей на его колючих ветках стали распускаться прекрасные цветы.«Какой красавец!» — прощебетала про­летавшая мимо ласточка. «Настоящее ук­рашение этой поляны», — прожужжала ей в ответ пчела. Цветы, появившиеся на поляне весной, гордились тем, что они растут рядом с таким отважным и красивым шиповником. А счастливый куст расцветал и становился еще пре­краснее. «Как хороша жизнь! — с вос­торгом думал он теперь. — Как приятно знать, что ты нужен другим, и чувство­вать, что тебя любят!»

**Занятие 4. Что такое одиночество.**

Участники заканчивают предложения:«Для подростка одиночество — это...»,«Для мамы одиночество — это...», «Для учителя одиночество — это...».

Ребята садятся в кружок, касаясь друг друга, набрасывают на голову просты­ню (В. Оклендер). Им предлагается пред­ставить, что они никому не нужны. За­тем простыня снимается, подростки делятся своими чувствами.

**Читается, обсуждается**, **рисуется «Сказ­ка о маленькой одинокой рыбке и об огромном синем море» (Д. Лавровой):**

В далекой Синей-Синей стране, за си­ними-синими горами лежало синее-си­нее море. Это было самое красивое море на свете. Каждый, кто его видел, думал, что попал в сказку — настолько оно оча­ровывало своим не обыкновенным, глу­боким синим цветом. А стоило только кому-нибудь заглянуть в его прозрачные синие воды, то, каким бы бессердечным человеком он ни был, у него начинало что-то стучать в груди и на глазах наво­рачивались слезы. Люди уходили от моря с необыкновенно легким сердцем, с хо­рошим настроением, а главное — с же­ланием сделать кому-нибудь что-то доб­рое и полезное. Поэтому жители Синей-Синей страны очень гордились и люби­ли свое чудесное море. Море было не только очень красивым, но и очень гостеприимным. В нем жили миллионы существ, самых-самых разных и необыкновенных. Здесь были причуд­ливые морские звезды, лежащие в за­думчивости на ветвях кораллов, и забав­ные морские коньки, и деловые крабы, вечно занятые какими-то своими серь­езными мыслями, и веселые морские ежики, и еще много-много других оби­тателей глубин. Всем им было очень хо­рошо в этом синем море, потому что это был их дом.

Но больше всего море любили рыбки, которых было здесь великое множество. Никто, кроме них, не знал море так хо­рошо. Рыбки целыми днями носились по бескрайним морским просторам, любу­ясь красотами дна и открывая все новые и новые интересные места. Только но­чью они успокаивались и засыпали: кто-то зарывался в мелкий чистый песок, кто-то заплывал в холодные морские пещеры, кто-то прятался в цветных во­дорослях или кораллах. И морская жизнь как будто замирала... Но как только пер­вые солнечные лучи пробивались сквозь толщу воды, все опять оживало и казалось таким счастливым и беззаботным... Но жила в этом море одна маленькая Рыбка, которая совсем не чувствовала себя такой уж счастливой. Она считала себя самой неприметной и некрасивой из других рыбок. У нее не было ни пере­ливающегося хвостика, ни ажурных плавничков, даже ее чешуя, в отличие от чешуи ее разноцветных подружек, была обычного серого цвета. Эта маленькая Рыбка очень страдала от одиночества, потому что никто не дру­жил с ней, ее никогда не приглашали играть и разговариваю с ней совсем мало. Вообще все всегда вели себя так, как буд­то ее просто не существует. А ей так хо­телось присоединиться к стайке веселых подружек, поиграть с ними в прятки, поплавать наперегонки или просто по­путешествовать по морскому дну... Но ее никогда не звали. Подружки просто не замечали ее. А от своей застенчивости она боялась подойти и заговорить сама. Ей казалось, что раз она такая некрасивая, то ее обязательно прогонят. (Представ­ляете, как же было одиноко и тяжело маленькой-маленькой Рыбке в таком ог­ромном-огромном море?) И вот однажды ей стало настолько скучно и тоскливо, что она вдруг перестала раз­личать цвета. Она перестала видеть всю кра­соту, которая ее окружала. Ничто не радо­вало ее, ничто не интересовало. Это вели­колепное синее-синее море стало казать­ся ей обычной большой серой лужей, в которой живут и плавают такие же серые и бледные стаи рыб. И меньше всего на свете ей хотелось с ними разговаривать...

И решила эта Рыбка уплыть туда, где она ничего этого больше не увидит. Она плы­ла очень долго и увидела пещеру. Ныр­нув внутрь, Рыбка оказалась в полной темноте, но почему-то ей совсем не ста­ло от этого лучше, и от отчаяния она заплакала.

Вдруг она услышала чей-то ласковый голос:

--Почему ты плачешь? — спросил он.

1. Потому что мне одиноко, — ответила Рыбка.
2. А почему тебе одиноко?
3. Потому что никто не хочет играть со мной и еще потому, что я не могу смот­реть на такое серое, некрасивое море. Лучше уж не видеть его совсем.
4. Серое, некрасивое море? — переспро­сил голос. — О каком море ты говоришь?  
   Некрасивых морей не бывает, а наше море вообще самое красивое на свете. Покрайней мере, мне так кажется. Тут наша Рыбка вдруг подумала, что за последнее время это первое существо, которое с ней охотно разговаривает. Она сразу перестала плакать.
5. А почему же ты тогда сидишь в этой пещере? — спросила Рыбка.
6. Потому что иногда просто хочется побыть одному. Но я ни за что не оста­нусь здесь навсегда. Жизнь слишком ин­тересна и прекрасна, чтобы прятаться отнее. Ты говорила, что с тобой никто не играет? Почему? — спросил голос.
7. Потому что я серая и некрасивая и никто меня не замечает, — ответила Рыбка.

Но это неправда! На самом деле ты просто очаровательная и с тобой очень интересно!

1. Откуда ты знаешь? — удивилась Рыбка.
2. Не знаю, но именно такой ты мне и кажешься. А давай с тобой дружить? —  
   вдруг спросил голос.

Рыбка растерялась от неожиданности — ей никто никогда не говорил таких слов.

1. Давай... А ты кто? — спросила она.
2. Я — такая же маленькая рыбка, как и ты.
3. И ты счастлива?
4. Да, очень, — отвечал новый знако­мый. — Давай выплывем из пещеры?
5. Давай, — согласилась Рыбка. Когда они выплыли из пещеры, то на­конец увидели друг друга.

Новый знакомый нашей Рыбки оказал­ся серым Сомиком, но он почему-то по­казался ей очень симпатичным. Ей и в голову не пришло бы назвать его скуч­ным и заурядным. Она с интересом раз­глядывала его.

1. Почему ты говорила, что некрасивая? —в свою очередь удивился Сомик. — Смотри! Он подплыл к какому-то стеклянному осколку на дне. Наша Рыбка взглянула туда и... не поверила своим глазам. Отту­да на нее смотрела чудесная, очень изящ­ная, с необыкновенной серебристой че­шуей рыбка.
2. Неужели... неужели это я? — не могла поверить Рыбка.
3. Конечно, ты. Просто раньше ты этого не замечала, не хотела замечать. Природа  
   не создает ничего серого и некрасивого. Главное — хотеть видеть эту красоту, и тогда ты обязательно ее увидишь, — от­вечал Сомик.

Наша Рыбка счастливо улыбнулась, ог­лянулась и... замерла: море вдруг опять вспыхнуло всеми цветами радуги. Оно си­яло и переливалось. Таким красивым Рыбка его еще никогда не видела.

1. Спасибо, спасибо тебе, Сомик! — вос­кликнула она. — Слушай, а давай поплы­вем гулять?! Я могу показать тебе много интересного, чего ты еще точно не ви­дел!

-Конечно, поплывем! — с радостью согласился Сомик. И они поплыли прочь от темной пещеры. И не было во всем огромном синем-синем море более сча­стливых существ, чем две эти малень­кие-маленькие рыбки.

Группа делится на две команды, каж­дая из которых выполняет коллаж на тему «Красота». Работы обсуждаются.

**Занятие 5. Я не одинок в этом мире**

Участники выполняют упражнение«Сложи рюкзак» (С. И. Макшанова, Н. Ю. Хрящевой). Нужно представить, что в центре круга лежит рюкзак. Каж­дый по очереди «положит» в него что-то нужное для похода (не вербально).В рюкзаке должно лежать не больше одной вещи какого-то наименования, поэтому надо внимательно следить, чтобы не повториться. Подростки слушают и обсуждают **сказ­ку «И однажды утром...» (И. Коротеевой)**:

Каждый год с первыми лучами майско­го солнца на лесной поляне пробивались из-под снега тоненькие нежно-зеленые травинки, поднимали свои пестренькие головки многочисленные цветы, тянули к солнцу нераскрывшиеся бутоны и про­сили солнечной ласки и тепла. Каждый день приносил свои радости и беды, да­рил жизнь новым цветам и травинкам. Так прошел целый месяц, и лесная по­ляна превратилась в чудесную страну — страну Цветов. Ах! Как были прекрасны эти молодые цветы: высокие и малень­кие, крупные и едва заметные на зеле­ном ковре, розовые и синие, белые и желтые — здесь были все цвета радуги, все цвета жизни. Все они такие разные, такие неповторимые: были здесь и свои гордецы и упрямцы, любознательные и безразличные ко всему, добрые и жес­токие, нежные и заботливые. Да, это была их жизнь, и, казалось, ничто не могло нарушить ее привычный ход, но однажды на поляне появился цветок, ко­торого прежде не видели. Это был не­обычный, поздний цветок. У него был высокий и толстый стебель, крупные изогнутые листья и, самое главное, не было самого цветка. И другие цветы го­ворили: «Посмотрите на него: он же дру­гой, он не похож на нас, даже пчелы облетают его, и птицы не дарят ему сво­их песен. Ах, как он неуклюж и некра­сив!» Так шел день за днем, и ранние цветы теряли свою красоту и блеск, с каждым днем все меньше жизни остава­лось в них и ничто уже не волновало их крохотные сердца.

А тот неуклюжий и некрасивый цветок все больше тянулся к солнцу, прислу­шивался к дыханию уже почти осеннего ветра. Он знал, что нужен другим, знал многое, потому что умел слушать, слу­шать сердца. И многие рассказывали ему о своей боли. Он плакал вместе с ними утренней росой. Его толстый стебель был опорой безжизненных травинок, а опаленные под жарким солнцем цветы на­ходили приют под его большими листь­ями. А порой, страдая от сильной жаж­ды, он отдавал последние капли живот­ворящей влаги умиравшим травинкам, он радовался их красоте, забывая о себе, он радовался жизни, забывая, что его отвергли. И однажды утром на уже осен­ней поляне расцвел цветок неповтори­мой красоты. И все узнали в нем тот не­красивый, неуклюжий цветок. Да! Это был он! Он расцвел красотою своей души, силою своей веры, неумирающей надежды и огромной любовью, которую хранил в своем крохотном сердце.

Затем класс делится на две команды, каждая из которых выполняет коллек­тивный рисунок на тему «Счастье». Ри­сунки обсуждаются.

**Игра «Необитаемый остров»**

**Ведущий.** Представьте себе, что вся наша группа оказалась на большом океанском корабле, совершающем рейс через Атлантику. Путешествие было приятным и интересным. Однако в тропических широтах корабль попал в шторм ужасающей силы. Наше положение было усугублено тем, что в трюме вспыхнул пожар, мгновенно распространившийся по всему судну. К счастью, со шлюпками проблем на корабле не было, но волею судьбы половина членов нашей группы оказалась в одной, а половина – в другой шлюпке. Поделить группу можно разными способами. Например, так.

**Ведущий** быстро командует: «Встаньте те, кто сразу начнет спасательные работы!». Первые двое, кто вскочил со своего места, объявляются руководителями спасательных работ. Каждому из них предлагается выбрать одного участника, которого он возьмет в свою шлюпку. Затем выбранные участники по очереди выбирают следующих и так далее до тех пор, пока группа не окажется поделенной на две части. Если участников нечетное количество, то возникнет ситуация, когда кто-то один останется невостребованным. (Эта процедура имеет социометрический характер.) «Невостребованный» участник может почувствовать себя очень дискомфортно. Поэтомуведущий, должен обратить ситуацию в позитивную, например, предложить лидерам двух групп поспорить о праве на этого последнего участника: произнести краткий монолог, в котором доказать, что в силу таких-то достоинств этот человек необходим именно в его шлюпке. После этого участник сам выбирает для себя команду. Участники обеих команд образуют два отдельных круга.

**Ведущий**. Штормовые волны разметали шлюпки и унесли их в разные стороны от места кораблекрушения. Еще сутки не прекращался ураган, а когда он наконец утих, измученные люди на обеих шлюпках увидели на горизонте землю. Обрадованные, они устремились к берегу, не подозревая о двух вещах: во-первых, о том, что перед ними не материк, а острова, и, во-вторых, о скрытых под водой рифах. Обе шлюпки разлетелись в щепки от удара о каменные рифы, но до берега уже можно было добраться вплавь. Через некоторое время и та и другая команда ступили на твердую почву необитаемых островов. Увы, разных! Так случилось, что вы оказались в неизвестном для вас месте, потеряв плавательные средства и не имея ничего, кроме того, что в данный момент находится в ваших карманах. Вам дается пятнадцать минут, чтобы решить, что делать в такой ситуации и как вы проведете на этих островах ближайшие сутки. Размеры острова, ландшафт, климат, растительный и животный мир и прочие обстоятельства вы можете задать сами. Участники начинают обсуждать ситуацию.

**Ведущему с**ледует обратить внимание на то, как организуется дискуссия, кто ею руководит, слушают ли люди друг друга. Через пятнадцать минут представители каждой команды сообщают о результатах обсуждения. На этом этапе, как правило, сообщения не отличаются разнообразием: острова покрыты тропическими лесами, климат мягкий, опасных хищников нет, зато имеются козы, есть вода и полно фруктов. «Робинзоны» активно изучают свои острова и старательно подают сигналы спасателям.

**Ведущий**. Ну что же, ваши острова оказались весьма комфортными. Однако день проходит за днем, а на морском горизонте не видно ни одного корабля и в небе не появляются ни самолет, ни вертолет. И вы начинаете догадываться, что острова оказались удаленными от оживленных морских и воздушных путей и, может статься, спасатели уже прекратили поиски пассажиров корабля, посчитав их погибшими. Прошел месяц. Похоже, пребывание на острове может затянуться и оказаться гораздо более долгим, чем вы предполагали. Надо как-то обустраиваться. Итак, что же вы предпринимаете? Обсуждение!

После сообщений каждой группы о своем житье-бытье на острове ведущий может задать следующие вопросы: Как вы строите отношения друг с другом? Есть ли у вас вожак, лидер? Кто он? Каким образом вы решаете наиболее сложные вопросы вашей жизни? Как происходит разделение труда, обязанностей? Кто за что отвечает? И т.д.

Фактически участники групп начинают проектировать новое устройство мира, создавать его по тем законам, которые они считают правильными и необходимыми.

Ведущий. Итак, вы вполне обжились на острове, наладили свой быт. А между тем прошло два года... И однажды волны прибоя вынесли на берег остов небольшой яхты, Вероятно, она пострадала во время шторма, потому что оказалась разбита настолько, что восстановлению не подлежала. Однако в ней чудом сохранился отсек, где лежали плотницкие инструменты – топоры, пилы, гвозди и прочее, а кроме того, вы обнаружили на яхте пустую бутылку. Последняя находка, разумеется, породила у вас идею отправить письмо, доверив его волнам, и сообщить людям о том, что вы живы и здоровы. Пожалуйста, напишите письмо, которое вы положите в эту бутылку. Напоминаю на всякий случай, что координат своего острова вы не знаете.

Участники дружно сочиняют письма, часто проявляя изобретательность в способах описания местоположения своего острова и с юмором рассказывая о своей жизни. Письма зачитываются вслух.

**Ведущий**. Письмо отправлено. Но ведь теперь у вас появились плотницкие инструменты. Что вы с ними будете делать? Воспользуетесь ли этим подарком судьбы? Посовещавшись, команды, как правило, решают строить плот и на нем попытаться добраться до материка. С этого момента сценарии событий на двух островах могут существенно различаться. Например, часть какой-то команды может решиться отправиться в рискованное плавание на плоту, а часть может воспротивиться этой идее.

**Ведущий** предлагает участникам каким-то образом решить эту проблему. Если «мореплаватели» все-таки настаивают и готовы уйти от основной массы, ведущий просит их отсесть в стороне от круга («вы в пути»). В другой команде, возможно, такого раскола не происходит, и они едины в своем решении – плыть или не плыть.

Если на островах кто-то остался, ведущий дает новую вводную: Через некоторое время очень далеко на горизонте вы увидели силуэт большого корабля. Но он прошел мимо и люди с него не заметили подаваемых вами отчаянных сигналов. Через сутки к берегу прибило маленький одноместный катер. Он был абсолютно новенький, с полным баком бензина. По-видимому, его случайно обронили с борта проходившего ранее корабля, а может быть, его смыло волной. Так или иначе, у вас появился еще один шанс. Воспользуетесь ли вы им и как?

Это один из самых интересных моментов в игре. Участники быстро приходят к мысли, что отправиться на поиски земли на маленьком одноместном катере – занятие очень рискованное. Ведь если бензин закончится раньше, чем встретится земля, храбрец-одиночка вынужден будет дрейфовать по бескрайнему океану, пока не умрет от голода и жажды. Кто решится на это?

С этого момента практически всегда возникает необходимость разных инструкций для жителей каждого из островов. Опытный ведущий может придумать собственные ходы. Несколько возможных вариантов (при любом из них участники обязательно должны принять какое-то определенное решение).

1) Если кто-то уплыл на плоту.

Вы не успели удалиться от острова на слишком большое расстояние, как увидели движущееся прямо к вам судно. Ваши крики были услышаны, и не прошло и нескольких минут, как вы уже были подняты на борт. Радость переполняла вас, вы рассказывали капитану о годах, проведенных на острове, просили его изменить маршрут, чтобы забрать с острова ваших товарищей. Капитан согласился. Однако радость ваша оказалась, увы, преждевременной: это было судно современных пиратов-работорговцев. Наивно указав путь к острову, вы превратили в пленников и ваших друзей. Между тем, как это бывает свойственно жестоким людям, капитан пиратов вдруг проявил сентиментальность. Приняв во внимание пережитые вами злоключения, он решил сделать благородный жест и оставить вас на острове, но не всех: двоих – по вашему выбору – он заберет с собой, чтобы продать наркодельцам для работы на маковых плантациях. Он дал вам время до утра, а утром эти двое должны явиться к нему на корабль. Решайте, как быть в такой ситуации!

2) Если все остались на острове.

Однажды утром вы увидели входящее в бухту острова судно. Вы не поверили своим глазам: наконец-то сбылась ваша мечта о встрече с людьми. Вы бросились к берегу навстречу отошедшей от корабля шлюпке. Как только шлюпка причалила, вы бросились к морякам и стали рассказывать о своей судьбе...

Далее события сходны.

Снова возникает ситуация драматического выбора. Иногда появляются добровольцы, готовые пожертвовать собой для спасения остальных – часто это связано с их уверенностью, что они смогут бежать из плена. Бывает, что участники решают сдаться пиратам вместе. Возможен и вариант, когда участники приходят к мысли вступить с пиратами в бой. Ведущий, разумеется, не вмешивается и не комментирует происходящее, однако ему придется придумывать дальнейшие сюжетные ходы в задаваемой логике.

1) Если все участники группы становятся пленниками пиратов.

Капитан запер вас в трюме, и судно отправилось в море. Не прошло и двух суток, как по суете и крикам наверху вы поняли: что-то произошло. Загремели выстрелы. Пиратское судно догоняли полицейские катера. Не зная о том, что у пиратов есть пленники, полицейские открыли огонь из пушек и пулеметов. В трюме вспыхнул пожар, но, на ваше счастье, в результате попадания снаряда образовалась пробоина в потолке. Через узкое отверстие можно по очереди вылезти на палубу. Но огонь полыхает вовсю. Нельзя сказать, все ли успеют выбраться из горящего помещения. Тот, кто окажется первым, наверняка спасется, а чем дальше от начала очереди, тем меньше шансов спастись. Решайте, как вы будете выбираться, в каком порядке?

2) В случае, если находятся двое, которых отдают пиратам, или если участники решают вступить с пиратами в схватку (вариант – спрятаться в укромном уголке острова), то основные события разворачиваются на острове.

Вы укрылись от врагов в пещере. Но вот незадача: именно в этот момент внезапно проснулся давно спавший вулкан. Начавшееся извержение сопровождалось мощными подземными толчками, от которых стали рушиться своды пещеры. Камнями почти завалило вход – осталось только совсем небольшое отверстие, в которое едва можно протиснуться. В любую минуту потолок пещеры обвалится и все могут погибнуть. Тот, кто окажется первым, наверняка спасется, а чем дальше от начала очереди, тем меньше шансов спастись. Решайте, как вы будете выбираться, в каком порядке?

Совершенно очевидно сходство возникающих ситуаций, которые задают пространство для выбора – социометрического и морального. То, как поведут себя участники группы, во многом отразит систему отношений, возникших между ними, и ясно высветит многие жизненные ценности и ориентации людей. По окончании игры следует особенно подробно обсудить чувства и мысли ребят именно в этот момент, все высказанные предложения и те критерии, на которые они опирались при выборе своего поведения.

Эта ситуация является кульминационной. После нее надо переходить к последнему этапу игры, которую необходимо завершить обязательно мажорно.

**Ведущий.** Вам всем удалось выбраться на палубу (из пещеры). И вы сразу увидели приближающихся к вам вооруженных людей. Но пугаться уже не стоит: это полицейские из специального отдела по борьбе с наркомафией и российские моряки. Над вашими головами ревел двигателями вертолет. Эти люди появились не случайно: в открытом море они встретили плот, на котором плыли ваши друзья (одноместный катер, на котором отправился за помощью N.), и узнали о постигших вас злоключениях. Через несколько дней вы были уже дома.

**Ведущему** важно не забыть всех персонажей и «вернуть» их домой тем или иным образом. После поздравлений в связи с окончанием приключений следует перейти к **обсуждению игры**. Довольны ли вы пережитыми приключениями? Какие эпизоды игры оказались для вас наиболее интересными? В каких ситуациях вам было особенно трудно принять решение? Удовлетворяли ли вас решения, к которым приходила группа? Почему вы решились (не решились) отправиться в плавание на плоту (на одноместном катере)? Почему это рискнул сделать N? Что вы чувствовали, когда оказались в ситуации выбора, кем пожертвовать пиратам? Легко ли вы согласились с местом, которое вам отвели в очереди к спасению во время пожара (землетрясения)? Проявляли ли вы сами активность во время жизни на острове и других событий или предпочитали следовать за появившимися лидерами? Кто был лидером? Почему? Было ли ему дано это право группой, или он сам взял инициативу в свои руки? И т.д.

***Тема 7.***

***Мы начинаем меняться.***

**Занятие 1-2. Нужно ли человеку меняться.**

##### **Упражнение «Комплимент без слов».**

Каждый участник должен сделать комплимент соседу без слов, жестами. После того, как комплимент сделан, «получателю» задается вопрос: «Как ты думаешь, что тебе хотели сказать?»

1. **Разминка.**

### Упражнение «Я верю в тебя».

Участникам говорят: «Очень часто ваш успех зависит от настроения и поддержки окружающих. Кому – то необходимо услышать слова поддержки, а кому – то почувствовать. Мы попробуем поддержать друг друга. Сейчас каждый из вас по очереди называет по имени соседа слева и похлопывая по плечу скажет: «Я верю в тебя!». Круг повторяется в обратном направлении.

**При обсуждении участникам задаются следующие вопросы**:

* Трудно ли было сказать предложенную фразу?
* Вам было комфортнее поддерживать другого или принимать самому слова поддержки?

1. **Упражнение «Дождь в джунглях»**

**Участникам сообщается**: «Давайте встанем в тесный круг друг за другом. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные круговые движения). Затем пошел мелкий дождь (легкие постукивания по спине партнера). А вот начался ливень (движение пальцами ладони вверх — вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце. А теперь повернитесь на 180 градусов и продолжим игру».

**После окончания упражнения обсуждение**:

* Как вы себя чувствуете после такого массажа?
* Приятно или нет, было выполнять те или иные действия?

**Занятие 3. Самое важное – захотеть меняться.**

**Ведущий** читает притчу.

«Рассказывают, что один корабль, везший ценный груз, по­пав в шторм, потерял направление. Приборы были испорчены, и кораблю ничего другого не оставалось, как дрейфовать по воле волн. Прошло уже много дней, на корабле закончились запасы пресной воды.

Увидев на горизонте парус проплывающей мимо бриганти­ны, матросы стали сигналить ей:

«Терпим бедствие! Пришлите пресной воды!»

«Опустите ведро на том месте, где находитесь!» - был ответ. Команда знала, что кругом только соленая морская вода и пото­му не поверила посланию с бригантины.

«Пришлите нам пресной воды!» - вновь просигналили мат­росы.

«Опустите ведро на том месте, где находитесь!» - ответили с бригантины во второй раз, и бригантина скрылась из вида. Матросам не оставалось ничего другого, как выполнить совет.

Когда ведро вытащили на палубу, оказалось, что оно напол­нено до краев пресной кристально чистой водой: в этом месте было сильное течение из устья реки Амазонки».

**Рефлексия.** Обучающиеся комментируют, как они поняли содержание притчи. Ведущий благодарит участников, не оценивая ответы.

1. **Упражнение «Мои ресурсы».**

Участникам предлагается начать с тех ресурсов, о существо­вании которых они уже знают. На карточке «Мои ресурсы», (см. рис. а, Приложение 1),они записывают те из них, ко­торые очень помогают им в жизни. Далее происходит озвучива­ние этих ресурсов по очереди по кругу. После чего психолог просит участников обратить внимание на рисунок б ( При­ложение 1)и записать в нем качества, которые мешают им в жизни.

Далее также происходит озвучивание этих качеств и обсуждение: только ли мешают эти качества, а может, они все-таки чем-то помогают нам? В процессе обсуждения психолог подводит подростков к мысли о том, что эти качества, казалось бы, негативные (лень, трусость, зависть, коварство и т. д.), но и они приносят нам пользу, помогают нам в некоторых жизнен­ных ситуациях и тоже могут являться внутренними ресурсами нашего организма. В связи с этим психолог просит обучающихся на­рисовать улыбающееся лицо у человечка на 2-м рисунке.

1. **Упражнение «Меняющаяся комната».**

**Ведущий.**Давайте сейчас все будем медленно ходить по комнате... А теперь представьте, что комната наполнена жвачкой, и вы продираетесь сквозь нее... А теперь комната ста­ла оранжевой - оранжевые стены, пол, потолок; вы чувствуете себя наполненными энергией, веселыми, легкими, как пузырьки в «Фанте»... А теперь пошел дождь, все вокруг стало серым. Вы идете печальные, грустные, усталые... А теперь комната вдруг стала яркой, мигают фотовспышки, представьте, что вы находитесь в зале, где вручают премию «Оскар», вы иде­те на сцену по красной ковровой дорожке за своей наградой... Молодцы, закончили. Мы немного размялись, пришло время выполнить одно очень интересное задание.

После разминки ведущий предлагает участникам поместить символы ресурсов в свои «копилки знаний», при этом участники показывают друг другу свои творения, называют ресурсы и склады­вают их в «копилки». Эта работа проходит по очереди в кругу.

**Занятие 4-5.Диагностика УУД**

**Игра «Пристанище моей души»**

**Ведущий** зачитываетпритчу.

«В одном городе жил мудрец. Он был очень мудр, и люди уважали и ценили его. Но в том, же городе жил человек, который позарился на место, положение и престиж мудреца и захотел занять его место. Он решил перемудрить мудреца, и этим самым доказать всему городу, кто есть самый мудрейший гражданин в городе, и занять место мудреца.

Долго думал завистник, как доказать свою мудрость горожа­нам. И, наконец, придумал. Он пошел в сад, поймал бабочку, положил ее между раскрытыми ладонями и отправился во дво­рец к мудрецу.

Горожанин знал, что когда предстанет он пред светлыми оча­ми мудреца, то протянет к нему свои ладони с бабочкой между ними и спросит мудреца: «О, мудрейший из мудрых, - скажет он, - если ты действительно такой мудрый, как о тебе говорят в народе, скажи мне, что у меня в руках: живое или мертвое?»

Если мудрец скажет: «Мертвое!», он раскроет ладони и ба­бочка вылетит оттуда. И все увидят, что в руках у горожанина было живое. Если мудрец скажет: «Живое!», он сожмет бабочку между ладонями и бабочка умрет. И он шел, уже предвкушая свою победу.

Когда горожанин вошел во дворец и сделал так, как он и со­бирался сделать, ответ мудреца удивил горожанина и показал народу, кто является самым мудрым в этом городе.

Мудрец посмотрел на горожанина, посмотрел на его ладони и, подумав всего лишь минуту, ответил: «Все в твоих руках!»

«Все в твоих руках!» - это ответ воистину мудрого человека».

**Рефлексия:** предложите группе пояснить, что может означать эта притча.

### Упражнение «Декларация моей самоценности»

**Участникам сообщается**: Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самоценности». Это своеобразный гимн самому себе. А теперь я попрошу вас прочитать вслух, все вместе. «Я - это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди чем-то похожие на меня, но 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 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. Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что это не вполне меня устраивает. 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!»

**После этого проводится анализ по следующим вопросам**:

* Как вы себя чувствуете?
* Поделитесь с участниками группы своим настроением, душевным состоянием.
* Что дало вам это упражнение?

**Приложение 5**

**СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

**6 класс**

***Тема 1 .Введение в мир психологии. Агрессия и агрессивность.***

**Занятие 1. Подросток и психолог**

**Ведущий** рассказывает подросткам о том, что нередко к психологу обраща­ются родители учеников, просят помо­щи, и предлагает рассказать ребятам ти­пичный пример (А. Никитина):...Так, по словам родителей, их дочь стала прогуливать школу, у нее понизилась успеваемость, она стала какой-то агрес­сивной: неадекватно реагирует на мало­мальские замечания, по любому поводу вступает в споры, неоднократно пыта­лась уйти из дома, выказывает неуваже­ние к матери и отцу, приходя домой, она закрывается в своей комнате, если же кто-нибудь из родителей зайдет к ней, то она как будто ждет не дождется, ког­да они уйдут. Также мать начала замечать, что от дочери пахнет сигаретным дымом. После разговора с родителями была про­ведена беседа с девочкой Машей:

1. Привет, меня зовут Саша, я
2. Я знаю, вы — психолог.
3. Нет.
4. ???
5. Я только учусь.
6. Все равно — это круто, посмотрел на человека — и все о нем знаешь.

— Ну, это не совсем так, точнее, со­всем не так.

1. Да? А мне казалось, что психолог все про всех знает.
2. Ну, это только в сказках.
3. А чем же занимаются психологи?
4. Психологи обычно приходят домой к девочкам Машам и спрашивают, чем они занимаются в свободное от школы время.
5. Прикалываетесь, что ли? (Улыбается).
6. Еще нет. А вообще, Маш, давай на«ты», без всяких этих церемоний, напря­гает все это как-то.
7. Согласна, давайте... то есть давай.
8. У тебя хорошие отношения с родителями?
9. Нормальные...
10. Тебя все устраивает?
11. Скоро Новый год, ты где будешь его отмечать?
12. Дома с родителями.
13. И тебе не будет скучно?
14. Будет, но меня все равно никуда не отпустят.
15. Почему?
16. Не знаю, наверно, не доверяют, что ли. Они меня вообще никуда не пускают.
17. А ты им давала повод, что они тебе не доверяют?
18. Да нет, это они так, для профилакти­ки. Один раз я оставалась на ночь у школьной подруги, так с утра дома це­лый скандал был.

—Подруга-то с усами?

1. В каком смысле?.. А-а! (Смеется.) Да нет, без усов, ее Оля зовут.
2. И тебе хотелось бы встретить Новый год вместе с ней?
3. Конечно, и потрепаться есть о чем, и вообще веселее. Родители говорят, что я могу ее к нам пригласить, но это зна­чит, все будет под контролем, слова лиш­него не скажешь, а то и еще круче: «Де­вочки, уже очень поздно — пора спать».Мои-то сами рано откидываются.
4. Даже в Новый год?
5. А им без разницы.
6. И ты пробовала отстаивать свое жела­ние встретить Новый год у подруги?
7. Бесполезно, им что в голову втемя­шится... (махает рукой).

А других разногласий с родителями не возникает, кроме того, что тебя ни­куда не пускают?

1. Да они все время по мелочам цепля­ются.
2. Ну например?
3. Например, чтобы я убиралась в своей комнате. Я вот всю квартиру могу убрать, а в своей комнате не убираюсь: нравит­ся мне так, когда в комнате беспорядок. В конце концов, какая им разница, я же  
   здесь живу. Потом, телевизор долго не смотри, ложись спать, учи уроки и все такое. Я даже погулять не могу сходить, родители считают, что бесцельное хож­дение по улицам не самое достойное за­нятие для девушки!
4. А ты что?
5. А я назло им буду и телек смотреть, и уроки не учить, и из дома уже не один раз уходила.
6. Ну и что, становится легче?

Да нет, ну если совсем капельку, по­том даже стыдно бывает, хотя в тот мо­мент главное — сделать по-своему. У меня успеваемость в школе понизилась, по­тому что я назло не хочу учиться, знаю, что надо, а не буду. Я иной раз такая на них злая, что даже самой тошно, иногда даже побаиваюсь — до чего злая. Вот по­ехала в лагерь со школой. Туда меня пу­стили, там я как бы под присмотром. Но навестить приехали, знаешь, так стыд­но было!.. Это еще фигня! Когда я при­ехала, в комнате — полный порядок (тетя Света приезжала — по этому поводу ге­неральная уборка), но и это еще так себе, куда ни шло. Нокаут я получила, уви­дев, что и мой стол эта уборка стороной не обошла. А там, ну знаешь, и днев­ник, и записки разные, чего только нет..

Вот как будто ко мне внутрь кто-то за­лез и «прибрался»... Ладно, не хочу я больше о них говорить.

1. Давай не будем. Ты мне расскажи, тебе в школу нравится ходить?
2. Да, я там отдыхаю. Там друзья, прав­да, преподы иногда достают, но это не так страшно.
3. У тебя много друзей?
4. Нет, со мной в основном одни идио­ты учатся, я с ними не общаюсь. Да, мало стоящих ребят, в основном идиоты.
5. Как интересно. А учеба тебе как?
6. Местами бывает весело, но в основ­ном такую муру объясняют, ничего не понятно.
7. А что ты делаешь после занятий?
8. Стараюсь как можно дольше остаться в школе, с кем-нибудь пообщаться, а потом иду домой. (Морщится.)
9. И много тех, кто в школе остается после занятий?
10. Не очень, но вполне хватает.
11. Тоже не хотят идти домой?
12. Ага. У нас еще преподаватели есть очень даже ничего, с ними тоже можно и за жизнь поболтать, и просто поприкалываться.
13. Ну а, возвращаясь к моему первому вопросу, чем ты занимаешься вне шко­лы, дома, кроме того, что смотришь те­левизор?
14. Ничем, воюю с родителями. (Сенти­ментально улыбается.)
15. А цель какая?
16. Ну как какая?.. Свобода!
17. Плата за свободу — это нервы?
18. А что делать...

□ Далее подросткам предлагается обсу­дить, насколько типична данная ситу­ация, потом привести свои примеры. Делается вывод о том, что в подрост­ковом возрасте нередко возникает не­понимание между ребенком и взрос­лым, которое может привести к острым конфликтам. Обращение к психологии, к изучению самого себя поможет и под­ростку, и его семье.

**Занятие 2.Различия между агрессией и агрессивностью. Виды агрессии.**

Занятие начинается с того, что ребя­там предлагается вспомнить психосома­тические заболевания, их причины. Де­лается вывод, что часто истоки психо­соматических заболеваний лежат в аг­рессивных действиях людей, после чего формулируется тема занятия.

1. Затем проводится беседа, направлен­ная на осознание учащимися отличий между единичными агрессивными дей­ствиями и агрессивностью — склонно­стью к частому, систематическому про­явлению агрессии.
2. Далее в тетрадях делается запись: «Виды агрессии: физическая и словесная». Ве­дущий просит участников придумать примеры физической и словесной аг­рессии. (Обсуждение примеров может занять много времени.)
3. В конце занятия ребята делают рисун­ки агрессивного человека.

**Занятие 3.Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?**

Участникам предлагаются карточки, на которых указаны средства выраже­ния агрессии (ногой, рукой без кула­ка, глазами, ртом, плечом, звуками «мяу», «чик-чирик», фразами «Здравствуйте», «Что получил на контрольной?» и т. д.).

1. Затем ребята делятся на пары, и про­водится конкурс «агрессивных скуль­птур».
2. Далее группа делится на две команды. Один из членов команд показывает без слов агрессивного человека в той или иной социальной или семейной роли: учитель, продавец, шофер, отец, мать, брат (названия ролей он вытягивает из веера карточек у ведущего). Остальные должны отгадать роль. Выигрывает та команда, участники которой были наи­более выразительны и роли верно уга­даны. При наличии времени можно предложить повторить игру с теми же ролями, но в «добром» варианте.

Ведущий предъявляет Обучающимся слу­чайную подборку фотографий из жур­налов и газет и предлагает им по вы­ражениям лиц догадаться, кто из изоб­раженных на фотографиях людей яв­ляется агрессивным человеком.

**Занятие 4.Как живется агрессивному человеку? Агрессивность и болезни.**

Занятие начинается с коллективного сочинения сказки по началу «Утром я проснулся жутко агрессивным...». Далее группа делится на две команды. В тече­ние трех минут одной из команд необ­ходимо подготовить как можно больше доказательств того, что агрессивному  
человеку живется легко, а другой команде — что трудно. По окончании игры ведущий подводит обучающихся к выводу, что агрессивному человеку жить довольно не просто.

1. Далее ведущий сообщает, что агрессив­ность часто приводит к возникновению психосоматических заболеваний. Обучающимся дается информация о выделен­ных типах личности: типы А и В. В тет­радях они записывают особенности лю­дей типа А (склонность к соперниче­ству, обязательной победе, чувство пре­восходства над окружающими, повы­шенная раздражительность, повышен­ная агрессивность). Затем обсуждают, почему люди типа А могут заболеть.
2. В конце занятия каждый участник по­лучает карточку с описанием типичной ситуации из школьной жизни и приду­мывает, как разрешает эту ситуацию ученик типа А и ученик типа В.

Пример ситуации: «Вася долго решает задачу на уроке математики. Вот уже про­звенел звонок. Вася волнуется. А тутМаша, его соседка, говорит ему: «Эх ты! Все справились, а ты к стулу прилип». И тогда Вася...»

**Занятие 5.Что мне делать со своей агрессией? Что мне делать с чужой агрессией?**

Занятие начинается с группового под­бора ассоциаций сначала к слову «аг­рессия» (злость, кулак, плюнуть, сле­зы и т. д.), а затем к слову «улыбка» (мама, солнце, подарок и т. д.). Делает­ся наблюдение: во время подбора ассо­циаций к первому слову в группе со­здалась тягостная атмосфера, ко второ­му — теплая и радостная.

□ Далее ведущий говорит о том, что бы­вают случаи, когда человек не может сам справиться со своей агрессией, она побеждает его и тогда... Обучающимся пред­лагается придумать примеры победы аг­рессии над человеком и последствия этой победы. Делается вывод о необхо­димости знания способов борьбы с соб­ственной агрессией. Ведущий просит задумать человека, на которого каждый из участников хоть немного сердит, и написать его имя на листочке. Затем в группе проводится конкурс на самый веселый анекдот, после чего ребята раз­ворачивают свои листочки, еще раз ду­мают об этом человеке. Как правило, у большинства чувства меняются, жела­ние проявить агрессию уменьшается. Делается вывод, что смех снижает уро­вень агрессии. (Вместо конкурса анекдотов можно выполнить упражнение «Царевна-несмеяна».) На следующем этапе участникам пред­лагается составить устный коллектив­ный портрет ученика, в отношении ко­торого хочется проявить агрессию (де­рется, отпихивает в столовой, жалует­ся учителям и т. п.), дать ему имя (на­пример Алеша Петров), а затем нари­совать его на листе ватмана. После это­го ведущий «превращается» в Алешу Петрова и от первого лица рассказыва­ет о его жизненных трудностях (участ­ники могут задавать ему вопросы) так, чтобы ребята пожалели его, выразили желание помочь. Выйдя из роли Алеши Петрова, ведущий просит ребят понаб­людать за своими чувствами. Делается вывод: если ты пытаешься понять че­ловека и пожалеть его, то агрессию про­являть уже не хочется. Занятие заканчивается обменом мне­ниями и обсуждением того, что пока­залось значимым и интересным при изучении темы «Агрессия».

**Занятие 6.Когда мы говорим, что человек непокорный и непослушный?**

Обучающиеся составляют устный коллек­тивный портрет ученика, которым обычно довольны взрослые (учителя и родители), хвалят его и ставят в пример. На доске записываются его дей­ствия. ОН:

1. чистит зубы;
2. слушает взрослых;
3. учит уроки;
4. сидит тихо;
5. разговаривает вежливо.

Затем на доске добавляется перед гла­голами большое НЕ, которое помогает «увидеть» непокорного и непослушно­го ученика.

1. Далее проводится упражнение с поляр­ностями. В центр ставятся два стула. Каж­дый участник должен посидеть пооче­редно то на одном стуле, то на другом и показать одно и то же действие по­слушного и непослушного ученика (слу­шает - не слушает, молчит на уроке -  
   не молчит и т. д.).
2. Затем участники собирают «корзинку непослушания» - вспоминают или придумывают самые интересные случаи непослушания.
3. В конце занятия каждый учащийся по­лучает по два листа бумаги и рисует послушного и непослушного подрост­ков. Рисунки обсуждаются.

**Занятие 7. Психологический портрет непослушного подростка.**

Обучающиеся коллективно собирают «ко­пилку слов» непокорного подростка и записывают на доске: «не хочу», «не буду», «не так», «нет», «никогда». Затем проводится конкурс на самое «не­покорное» озвучивание этих слов, де­лается акцент на различии между не­покорностью и агрессией.

1. Затем Обучающимся предлагается показать непокорность глазами, губами, рукой,телом.
2. После этого разыгрываются этюды: «Непокорный в рафике», «Непокорный на уроке», «Непокорный перед шко­лой», «Непокорный на каникулах».
3. Далее группа делится на две команды, одной из которых необходимо доказать, что непокорность — это хорошо, дру­гой — что непокорность — это плохо.
4. Завершается занятие игрой «Мальчик-девочка наоборот» (А. Б. Спиваковской).

**Занятие 8.Отражение непокорности и непослушания в литературе и современном детском фольклоре.**

Обучающимся предлагается вспомнить и обсудить непослушных и непокорных литературных героев (Том Сойер, Не­знайка и т. д.), подумать, чем они нра­вятся, а чем нет.

1. Затем им предлагается вспомнить из­вестного непослушного и «неправиль­ного» героя детских анекдотов Вовочку. Проводится конкурс на самый смеш­ной анекдот или детские смешинки, на­пример: «Пап, ты все шутишь и шутишь..Каждое утро. Хоть бы раз промолчал».

□ Далее коллективно сочиняется история по предложению «Однажды очень непослушные и непокорные Вася и Маша пришли учиться в школу «Премьер» в 6 класс...».

□ В конце занятия подводится итог по теме, делается вывод: непокорность хороша, но в меру — иначе может ме­шать жить и самому человеку, и окру­жающим.

***Тема 2. Уверенность в себе и её роль в развитии человека.***

**Занятие 1.Какого человека мы называем застенчивым и неуверенным в себе?**

Ведущий предлагает Обучающимся дога­даться, как можно назвать подростка, который:

постоянно боится сделать ошибку;

боится сделать что-то не так;

с трудом знакомится;

с трудом начинает новое дело.

Затем каждому участнику предлагается выполнить какое-то действие сначала неуверенно, затем уверенно:

подойти и спросить: «Как тебя зо­вут»;

улыбнуться;

1. разозлиться;
2. спросить: «Как поживаешь?».

После чего собирается «копилка слов неуверенного человека»: «не смогу», «не получится», «а как надо?», «а это пра­вильно?».

После этого подростки придумывают этюды: «Неуверенный подросток на  
контрольной работе», «Неуверенный подросток на дискотеке», «Неуверен­ный подросток в школьной столовой».

В конце занятия подростки делают вы­вод о том, что неуверенность может мешать общаться, хорошо учиться, быть счастливым.

**Занятие 2. Источники уверенности в себе.**

**Неуверенность и ее маски**

На пол кладутся четыре листа бумаги с надписями «Уверенность» и «Неуве­ренность» (по две каждой). Двум уче­никам предлагается вести диалог, ра­зыгрывая роли «занавески и окна»,«колбасы и холодильника» и т. п.

1. Ведущий в процессе игры переводит обучающихся с одного листа на другой, им же необходимо гибко менять свои по­зиции с уверенной на неуверенную.
2. Далее ведущий сообщает Обучающимся, что неуверенность может надевать различные маски, чаще всего это маска аг­рессивности или маска суперуверенно­сти. Предлагается подумать, затем не­уверенный ученик надевает маски, вспомнить и рассказать аналогичные случаи из собственных жизненных на­блюдений.
3. Делается вывод: маска агрессивности любит унижать других, маска суперуверенности всячески стремится к по­хвалам, первенству.
4. Далее участники рисуют неуверенного подростка в той или иной ситуации, рисунки обсуждаются.

**Занятие 3.Какого человека мы называем неуверенным в себе? Как стать уверенным.**

Занятие начинается с игры в мячик «Я умею». Те, кому мячик попадает в руки, называют то, что они умеют делать.

1. Затем участникам предлагается закрыть глаза, представить себе лист бумаги, мысленно написать на нем слова «Я гор­жусь тем, что я...», а затем закончить это предложение с использованием раз­личных вариантов. Обсуждая результа­ты упражнения, ведущий вводит поня­тия «самоуважение», «самопринятие» (они записываются в тетрадь).
2. Затем выполняется упражнение «Вол­шебное зеркало». Группе нужно посмот­реть в него, постараться увидеть по оче­реди каждого участника и разглядеть в зеркале все сильные стороны, за которые его уважают родители, учителя, друзья.

**Занятие 4. Чего обычно боятся люди?**

Занятие начинается с конкурса «Кто больше знает "боюсек". Обучающимся пред­лагается в течение трех минут записать в тетрадь как можно больше вариантов окончаний к предложениям: «Школь­ники обычно боятся...», «Взрослые обычно боятся...», «Учителя обычно боятся...». Затем ведущий раздает под­росткам карточки с заданиями показать страх глазами, ртом, телом, звуками «А», «Б», «В», фразами «Доброе утро», «Что сегодня на обед?» и т. п. Далее участники рисуют страшные мас­ки, затем надевают их и придумывают «пугалки» для группы. Побеждает тот участник, чья «пугалка» вызовет боль­ше всего смеха.

Затем подростки придумывают страш­ную сказку по ее началу: «Есть на свете такие существа — ЦУРЕПОПИКИ. Они очень маленькие. У них нет лапочек. И они очень любят, когда им чешут пузико. А когда почешешь, они тебе ЦУ-РИК дают...».

**Занятие 5. Страх помогает или мешает?**

Обучающимся предлагаются карточки с на­званиями животных (собака, жираф,тигр, лисица и т. д.), а затем социальных ролей (продавец, милиционер, педагог,генерал и т. п.). Они по очереди пока­зывают испуганную собаку, жирафа...,продавца и т. п., а остальные угадыва­ют его карточку.

1. Затем обучающиеся делятся на две коман­ды и пытаются подобрать как можно больше аргументов к высказываниям:«Страх мешает человеку жить счастли­во», «Страх помогает человеку жить сча­стливо». Делается вывод о дуальной роли страха.
2. После этого идет коллективное сочи­нение рассказов о девочке, которая ни­когда ничего не боялась, и о мальчи­ке, который всего боялся. Обсуждение рассказов подводит обучающихся к пони­манию того, что все люди испытывают страх, и это нормально. Страх имеет конструктивную функцию, но если страхов слишком много, то живется человеку с ними нелегко.

**Занятие 6. Чтобы не бояться, надо рассмеяться.**

**□** Участникам предлагается придумать ка­кой-нибудь типичный страх школьни­ка и простучать его на барабане, а остальным — догадаться, какой страх был задуман.

□ Затем ведущий читает детям несколь­ко так называемых садистских стишков и предлагает подумать, в чем их смысл, зачем они нужны. Делается вывод: ког­да над смертью смеются, она перестает быть страшной.

□ Далее ведущий рассказывает подрост­кам страшные сказки из традиционно­го детского фольклора (о черном пят­не, красной руке и т. д.), а они приду­мывают к ним смешные окончания, на­пример:

«По городу летала желтая рука..., ходила красная нога и ползал зеленый хвост.

Однажды они встретились и поумирали от страха».

«Дело было ночью, в пятницу, 13-го. Ветер воет, дождь, холод, на улице ни души. Одна какая-то дряхлая старушен­ция бродит: нос у нее крючком, рожа красная, ногти длинные. Останавливает она такси: «Довези, сынок, до кладби­ща». Мужик в такси перепугался до смер­ти бабки этой. Хотел отказаться, глянул, а она уже в машине. Ну, повез. Приехали они на кладбище. Машина сразу бац — остановилась. Тормоза — «взы-ы-ы». Дождь. Вообще ничего не видно, один вой слышен. Водитель видит, что кругом гробы открываются, мертвецы воют. Он хочет уехать и не может — держит его кто-то, а к носу железная рука тянется и протягивает ему что-то. Мужик вооб­ще в шоке был, глаза зажмурил, потом слышит — хлопнуло что-то, глядь — а бабки нет. Тут он пришел в себя и давай машину заводить. А она ни с места. Вдруг тянется к нему через окно рука белая-белая, худая, ногти длинные-длинные, и скрипучий, страшный голос из тем­ноты говорит: «Сдачу давай».

**Занятие 7. Чтобы не бояться, надо рассмеяться.**

Занятие начинается с того, что обучающиеся рассказывают друг другу страшные сказки, придуманные дома. Затем самая страшная сказка (или эпизоды) инс­ценируется. При инсценировке исполь­зуются резиновые страшные маски, черная и красная бумага, ткань и т. д.

Далее подростки рисуют на тему «Са­мый страшный страх». Составляется га­лерея рисунков (на доске). Под каждый рисунок подклеивается чистый лист бу­маги, на котором все участники под­писывают к нему смешное название. И каждый автор выбирает — подчеркива­ет то смешное название, которое ему больше всего понравилось.

Далее ребятам предлагается придумать сказку, используя известных страшных героев в смешных ситуациях: «Я — Карабас! Я — Барабас! Ужо я вас! Ужо я вас!»

**Занятие 8. Чтобы не бояться, надо расслабиться.**

Участникам предлагаются чужие рисун­ки-страхи (выполненные достаточно неопределенно), и они стараются до­гадаться, чего боялись их авторы. Затем ведущий сообщает подросткам о сек­рете, который открыл ему шестикласс­ник Коля, очень боявшийся конт­рольных работ, — перед каждой конт­рольной он усердно расслаблялся, — и обучает их простейшим приемам рас­слабления.

Далее участники по очереди садятся на «горячий стул» — ведущий принимает на себя роль грозного учителя или ро­дителя, который всячески их ругает и запугивает. Группа же внимательно на­блюдает и отслеживает появившиеся в теле напряжения.

В последней части подводится итог дан­ной темы, участники делятся наиболее яркими впечатлениями, обсуждают, чем они могли бы поделиться со свои­ми братьями, сестрами, родителями.

**Занятие 9-10. Определение самооценки.**

***Тема 3 Конфликты и их роль в усилении Я.***

**Занятие 1.Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.**

Занятие начинается с беседы о конф­ликте. Говорится о том, что, как толь­ко человек начинает делать свои пер­вые шаги в мире людей, в его жизнь входят конфликты. Подростку предлагается вспомнить свои конфликты в раннем детстве дома или в детском саду.

Ведущий зачитывать ребятам несколь­ко чужих ранних воспоминаний о кон­фликтах, обращает внимание на при­сутствие в них сильных чувств, несмотря на то, что конфликт остался в далеком прошлом. Совместно с ребятами дела­ется вывод: конфликты сильно влияют на жизнь человека, поэтому необходи­мо обратиться к их изучению.

Затем группа делится на три подгруп­пы, каждая из которых собирает «ко­пилку конфликтов дома, на улице, в школе». «Копилка» обсуждается.

После этого подростки выполняют ри­сунок на тему «Мишу обидели» или «Машу обидели». На примерах рисун­ков выясняются типичные причины конфликтов, способы поведения в кон­фликтах. Обращается внимание на изоб­ражение фигур конфликтующих (как правило, обидчик рисуется выше с ак­центированными руками)

**Занятие 2.Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление.**

Занятие начинается с обсуждения слу­чая, не так давно произошедшего в на­шей школе: «Миша забросил на шкаф шапки и шарфы трех девчонок и радо­стно посмеивался: как они теперь пой­дут на прогулку? Интересно, что девоч­ки отреагировали на это по-разному. Лена заплакала и стала просить Мишу достать шапку. Настя сначала врезала Мише по спине, а затем быстро стяну­ла с него шапку и забросила ее еще дальше. Нина же спокойно предложила Мише встать на ее место, подумать,каково ей будет без прогулки сидеть еще три урока, обсудить, как быстрее дос­тать шапки». Подростки решают, чей способ поведения в конфликте быстрееприведет к его разрешению и почему.

Далее ведущий задает обучающимся кон­фликтные ситуации, а они, разделив­шись на три команды, придумывают и проигрывают варианты их продолже­ния — наступление, обсуждение, от­ступление:

«Учительница Нина Петровна сделала Толе несправедливое замечание»; «Мама лишила Толю на неделю компь­ютера за несправедливое замечание в дневнике»;

«Ваня подговорил ребят обстрелять Толю на прогулке горохом из трубочек».

Следующее упражнение «В стране ве­щей». Подростки делятся на пары, в которых им необходимо разыграть конф­ликты, принимая на себя роль того или иного предмета (предъявляются карточ­ки: стол и солонка, вилка и ложка, парта и пенал, алая губная помада и синие тени и т. п.). Обсуждается, кому из ребят в какой роли было комфорт­нее и почему.

**Занятие 3.Как ведут себя в конфликте уверенный в себе человек, застенчивый, агрессивный?**

Занятие начинается с обсуждения внешнего вида конфликтующих: они,как правило, либо возбуждены, либо напряжены и скованы. Затем один из подростков выходит за дверь, осталь­ные загадывают двух человек, которые будут находиться в конфликте. Водящий возвращается, наблюдает за группой, задает вопросы, угадывает конфликту­ющих. В обсуждении еще раз отмечают­ся внешние проявления конфликта.

Далее ведущий говорит о том, что раз­ные люди ведут себя в конфликтах поразному. Вспомнив особенности застен­чивых, агрессивных и уверенных в себе людей, подростки придумывают и ра­зыгрывают окончания к конфликтным ситуациям (каждую ситуацию из трех ролей поочередно):«Маше ребята попали снежком по шап­ке, она...»;

«Сидит Дима перед компьютером и игра­ет, а мама прогоняет его делать уроки...»; «Девочка Галя заигрывает с другим пар­нем, а ее бойфренд ревнует...».

В конце занятия подростки в тетрадях в течение пяти минут пытаются записать как можно больше аргументов: «Конф­ликт — это плохо, потому что...», «Кон­фликт — это хорошо, потому что...». Де­лается вывод о конструктивной роли конфликтов при умении их конструктивного разрешения.

**Занятие 4.Наши учителя.**

*Цель.* Помочь ученикам занять новую социальную позицию по отношению к педагогам.  
*Задачи.* Помощь обучающимся в создании внутренней «когнитивной карты» учебного процесса; формирование представлений о педагоге как профессионале, решающем свои задачи; формирование представлений о педагогах как об интересных личностях.  
*Материалы.* Лист ватмана, на котором обозначены контуры будущего «цветка». Списки качеств «настоящего учителя» (3 экземпляра). «Лепестки» будущего «цветка», вырезанные из бумаги форматом А3 с текстом интервью учителей-предметников. Карточки с названиями учебных предметов, имен и отчеств (преимущественно женских). Магнитная доска, клей, маркеры.  
Интервью с учителями необходимо провести заранее.  
Игра проводится в классе.

**Ход занятия.**

**Разминка**

*Упражнение на внимание «Нос, пол, потолок»*.

Ведущий перечисляет и записывает на доске вопросы, на которые детям предстоит найти ответ в ходе игры. *«Учебные предметы*» – перечисление и обсуждение предметов, которые есть в программе шестого класса.  
Дети делятся на три группы.

*Упражнение «Как зовут наших учителей?»*  
С помощью этого упражнения предлагается вспомнить имена и отчества учителей по разным предметам.  
**·** Ведущий называет предмет и имя учителя, а ребята на скорость называют отчество.  
**·** Ведущий называет предмет, а ребята называют имя и отчество.  
**·** Ведущий называет фамилию, а ребята – предмет и так далее.

*Упражнение: «Настоящий учитель – это...»*  
Каждая группа получает листок, на котором написаны различные качества и свойства человека. Среди них есть качества, важные для осуществления педагогической деятельности, есть и нейтральные.  
Задача каждой группы – отметить в списке те качества, которые обязательно должны быть у настоящего учителя. Списки у всех групп одинаковые, но выбирают они нередко разные качества. Работа проводится в течение 5 минут. Затем каждая группа выбирает одного представителя. Он остается у доски, остальные садятся на свои места. Сравниваются выборы групп.  
Листки с выбранными качествами прикрепляются в центр листа ватмана (будущего цветка).

*Упражнение «Какие они, наши учителя?»*  
Детям раздаются лепестки с текстами интервью их учителей. Эти работы не подписаны. Ребята передают лепестки друг другу (у каждого в руках должен быть лепесток). Читают то, что на нем написано, и если ответы им близки, если им кажется, что человек, сказавший такие слова, похож на них, то должны расписаться на его листочке в специально оставленном для этого месте.  
Дети читают ответы учителей и по желанию расписываются. Затем передают лепестки по кругу.  
Дальше из лепестков собирается цветок.  
В конце делается вывод о том, какие учителя работают в нашей школе.

**Анализ занятия**.

**Домашнее задание**.

Написать по 5 качеств, которые нравятся в других ребятах и в себе. А также 5 качеств, которые не нравятся в других и в себе самом.

**Занятие 5.Мы и наш класс.**

*Цели.* Снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».  
*Задачи.* Обобщить полученный опыт взаимодействия в группе; обеспечить каждому участнику обратную связь от группы; осмыслить себя как члена группы.  
*Материал.* Листы цветной бумаги светлых тонов (голубого, розового, желтого), в центре каждого листка написано «Я» (по количеству участников); наборы фломастеров или цветных карандашей; лист ватмана, на который в дальнейшем будут наклеиваться маленькие эмблемы; фотоаппарат; бланки анкеты для оценки эффективности цикла занятий.

**Ход занятия.**

*Упражнение «Коллективный счет».*

**Обсуждение домашнего задания.**

Ребята сдают письменное задание.

*Упражнение «Коллаж класса»*  
Школьникам предлагается создать свою эмблему – визитку, на которой должно быть написано имя участника и какое-либо его положительное качество, форму каждый выбирает свою.  
Пока дети работают, на доске перед ними висит плакат с надписью в центре «Мы и наш класс». Выполнив задание, каждый подходит к плакату и приклеивает свою эмблему на общий шаблон.  
Ведущему необходимо подвести участников к идее, что каждый из них – частичка целого класса, что все отдельные «Я» составляют общее «Мы». В заключение нужно обсудить, может ли общее «Мы» существовать без отдельных «Я».

*Упражнение «Какие мы»*  
Все хором произносят «Мы все», а отдельные участники по очереди читают качества, записанные на индивидуальных гербах, но только во множественном числе. Например: «Мы все сильные, умные, красивые, добрые...»

**Анализ занятия**.

Вербальный вариант обратной связи.  
Участники в кругу, передавая друг другу игрушку или мяч, говорят о том, что больше всего запомнилось на занятии.  
Делается общая фотография группы. Ведущий сообщает, что она будет наклеена на общий герб.

***Тема 4.Ценности и их роль в жизни человека.***

**Занятие 1. Почему родители иногда не понимают своих детей?**

Обучающимся предлагается вспомнить себя в раннем детстве и от первого лица рассказать, что любили делать, с какими игрушками чаще всего играли. Затем ве­дущий читает чужие рассказы о детс­ких игрушках, обращая внимание на то, что взрослый часто не понимает своего ребенка не потому, что не любит его, а просто потому, что смотрит на мир другими глазами.

И далее обучающиеся выполняют упражне­ние «Глаза ребенка — глаза взрослого». Ставятся два стула: большой — «взрос­лый» и маленький — «его ребенка». Каж­дый подросток получает карточку с си­туацией. Посидев на двух стульях по оче­реди, он рассматривает ситуацию с двух позиций. Примерные ситуации:«Утро. Семья просыпается. За окном все бело: выпало много мокрого снега»; «Выдают дневники с четвертными отмет­ками. У Романа три тройки»;«У Павлика невысокие родители и сам он очень маленького роста»; «Наташа — отличница. Учителя хвалят ее. Но друзей в школе у нее нет»; «Утро. Лена идет умываться и видит, что на лбу вскочил большой прыщ».

Например, с позиции родителей после­дняя ситуация заканчивается так: «И мама сказала: «Помажь его йодом». С позиции подростка: «И Лена быстро выдавила прыщ».

1. Далее подросткам предлагается закон­чить предложения: «Родители часто не понимают подростка, когда...», «Учи­теля часто не понимают подростка, когда...».
2. Ребята обсуждают, как сделать так, что­бы все правильно понимали друг друга.

**Занятие 2.Поведение подростков и взрослых в конфликте.**

На доске делается запись: «Когда под­росток и взрослый не понимают друг друга, то...». Затем доска делится на две части, и на одной из них записывают­ся типичные действия подростка (пла­чет, обижается, грубит), на другой —взрослых (кричит, наказывает, объяс­няет и т. п.). Затем обучающиеся «озвучива­ют» записанные действия.

1. Далее подросткам предлагается упраж­нение «Встань на его место». Ведущий задает ситуации, в которых один из его героев необоснованно обижает другого.  
   Приведем примеры ситуаций:

«Сегодня не задали уроков, и Лена ре­шила помочь маме и после школы забе­жать в магазин купить хлеба на деньги, которые скопила от завтраков. «Вот мама обрадуется», — мечтала она. Правда, в магазине рядом со школой не было све­жего хлеба, и ей пришлось пойти в даль­ний, и, когда Лена подошла к своему дому, мама уже стояла у дверей с рем­нем в руках. «Ты где же это, негодница, пропадала? Марш домой! Вот придет отец, он тебе добавит!» — закричала мама. И Лена горько заплакала».

«На уроке математики дети делали чер­теж к задаче. Саша полез в пенал за ли­нейкой, но тут вспомнил, что на пере­мене Коля его линейкой пускал бумаж­ные шарики в девчонок и забыл ему ее отдать. Саша тихонечко повернулся к Коле за линейкой. Но учительница Ири­на Петровна заметила это и закричала: «Немедленно повернись к себе. Учебные принадлежности надо самому носить, а не соседям мешать. Дневник на стол». И Коля сидел, еле сдерживая слезы».

Для каждой ситуации выбирается водя­щий — он играет роль обижаемого ребен­ка. В центре круга ставится пустой стул — для обидчика. Дети по очереди садятся на этот стул и от первого лица («я — Вася», «я — мама», «я — учительница Ирина Петровна») рассказывают о чувствах обидчика таким образом, чтобы объяс­нить причину своих действий. Игра закан­чивается на том участнике, который так представит свои чувства, что водящий —обиженный — перестанет обижаться и со­общит об этом группе.

□ Далее можно предложить игру «Угадай, кто я». Ведущий тихонько называет во­дящему имя одного из участников груп­пы и дотрагивается до него «волшеб­ной палочкой», «превращая» водящего в этого участника. Далее дети задают водящему вопросы, касающиеся его вкусов, увлечений, например: «Какой цвет ты любишь?», «Кто твой любимый писатель?». А водящий старается отве­чать на них, как если бы он действи­тельно был «превращен». Подросткам необходимо догадаться, в кого «превра­щен» водящий.

**Занятие3.Мои ценности. Умение прощать друг друга. Психологическая поддержка.**

**Ведущий** предлагает подросткам снова вернуться в детство и послушать сказку о зайчике, который обиделся на свою маму, а затем простил ее. Затем говорит о том, что маленьким детям очень труд­но понять главную мысль сказки: маму можно простить. Так же трудно детям  
произнести слова «Я прощаю тебя» —хочется сказать: «Прости, мама, я боль­ше не буду». Далее ведущий предлагает подумать и обсудить, часто ли подрост­кам приходится прощать взрослых.

1. Вводится понятие психологической поддержки человека. Поддержать друго­го — это показать, что ты его понима­ешь и сочувствуешь ему.

Затем подростки участвуют в ситуаци­онно-ролевой игре и отрабатывают при­емы психологической поддержки, ве­дущий же постоянно меняет партнеров местами-ролями в ходе одного цикла игры.

*Раздраженность.* Играют двое. Мать и под­росток. Один из них взвинчен и чем-то раздражен (чем именно необходимо ого­ворить заранее). Задание другому: снять напряжение, выяснить его причину и оказать поддержку.

*Телевизор.* Играют трое. Муж, жена, под­росток. Муж (жена) хочет смотреть по телевизору одно. Подросток — другое. За­дача подростка: оказать поддержки обо­им и по возможности побудить их смот­реть то, что он хочет сам. *Сочинение.* Играют трое. Учитель и два подростка. Учитель считает, что кто-то из подростков списал сочинение, кто — не знает. Задача подростков показать учи­телю, что сочинения написаны самосто­ятельно, и оказать ему поддержку.

В заключение занятия ведущий напо­минает обучающимся разговор о счастье, который состоялся на первом занятии, а затем рассказывает эпизод из фильма «Доживем до понедельника», в кото­ром подростки тоже говорят о своем счастье. Этот эпизод обсуждается, осо­бый акцент делается на сочинении из одного предложения: «Счастье — это когда тебя понимают». Заканчивается занятие упражнением: «Надпись на футболке». Подросткам на спину булавочками прикрепляются ли­сты бумаги, они свободно передвига­ются по комнате, подходят друг к дру­гу и на листах записывают, что нового, ценного они узнали друг о друге в те­чение занятий психологией.

**Занятие 4-5.Диагностика УУД.**

**Занятие 6.Составление карты целей.**

**Ведущий**: в реализации целей очень важное значение занимает тот визуальный образ, который вы представляете. И чем четче ваш образ, тем легче идет воплощение желания. Поэтому психологи со всего мира рекомендуют визуализировать свою цель. Однако, к сожалению, не все люди способны представлять желаемое, видеть свои фантазии. Для решения данной проблемы создаются карты желаний, чтобы прояснить путь ваших целей.

Карта Желаний или Карта Сокровищ - уникальный метод исполнения желаний, уникальность его в том, что он работает всегда!

Карту желаний можно сделать несколькими способами:

- на ватмане вручную из картинок, вырезанных из журналов или распечатанных фотографий, оформить красками или фломастерами, вручную подписать картинки, наклеивая или прикрепляя их декоративными кнопками,

- на компьютере, из своих или найденных фотографий и картинок, в любом фото-редакторе, который позволяет делать коллажи.

Но есть все-таки некоторые **правила**, которые **помогают составить Карту Сокровищ более мощной и сильной,** и ускорить исполнение желаний. Эти правила основаны на многолетнем опыте мудрых восточных народов, на системе фен - шуй и лунном календаре.Во-первых, карту желаний следует делать **сбалансированной в отношении разных сфер жизни.** Карты желаний - это визуальное оформление вашего представления о вашем желаемом будущем, поэтому важно указать на ней не только богатство, но и другие сферы жизни: домашний уют, творческие успехи, здоровье, и т.д.

Во-вторых, ваша карта желаний будет сильнее и понятней для Вселенной, если вы воспользуетесь сеткой **секторов по системе фен - шуй**, в которой каждая сфера жизни соответствует своей стороне света и цвету.

В-третьих, и начинает рост, в это время все начинания быстрее идут к успеху. Хотя, на вопрос «Когда делать карту желаний» каждый может ответить себе самостоятельно: лучше всего сделать это в момент наибольшего воодушевления, веры в себя и в этот метод, прилива сил и энергии.

Нам понадобиться большой лист бумаги формата А1,любые журналы с картинками, газеты, и прочие иллюстрации.

Поделите его на зоны:в середине клеиться ваша собственная фотография, на которой вы выглядите молодо, максимально счастливо;вверху – область карьеры, учёбы, работы, деньги;справа – здоровье, спорт, увлечения, интересы, друзья;слева – любовь, семья, дети, любовные отношения; внизу – дом, квартира, личное пространство.

Теперь, чтобы составить карту желаний,откройте журнал и начните внимательно смотреть его: найдите именно ту фотографию или картинку, которая полностью совпадает с вашим желанием.

**Главное, что надо знать про Карту желаний:**

- Нужно делать карту желаний **самостоятельно,** вкладывая в нее свои силы и творчество,

- не нужно скачивать чужие карты желаний для себя или просить кого-то сделать ее для вас, ведь никто не знает лучше, какая именно **картинка вашего будущего** у вас в голове,

- можно делать Карту желаний вместе сблизкими, можно делать семейную карту желаний,

- на Карте желаний нужно размещать **только позитивные события**, не желать никому зла или чего-то плохого,

- Карту Сокровищ **желательно часто видеть**, не даром это метод из раздела «**визуализация желаний**», каждый взгляд на картинки вызывает определенное стремление, намерение у вас в подсознании, а его-то и слышит, и исполняет Вселенная,

**- Вы притягиваете** то, что вкладываете в смысл картинок, что у вас ассоциируется с ними, поэтому Карту желаний обычно не показывают всем друзьям, особенно если они большие скептики и будут вас высмеивать, такой негативный заряд только подорвет вашу веру, испортит настрой, а это никому не нужно,

- несмотря на это, **Карту Желаний можно запустить во Вселенную** по почту или через Интернет, если вы верите, что это усилит ее потенциал, если знаете, что те, кто посмотрит на нее, поддержат вас, и придадут еще больше энергии вашей карте.

- **подписывать желания словами**необязательно, главное, чтобы вы сами понимали, какой смысл вкладываете в эти картинки, хотя если вы верите в мощнейшую силу слова, и хотите конкретно выразить свои желания, чтоб Вселенная вдруг чего не перепутала, то пожалуйста - подписывайте!

- карта сокровищ может быть на один год, вы можете назвать ее прямо сверху "**Карта Желаний на 20\_\_ год**", или просто перетекающая, если вы заменяете исполнившиеся желания на новые.

Создавайте карту желаний по своему усмотрению. В итоге у вас получится собственная карта целей, на которую вы будете смотреть каждый день, заряжаться энергией и позитивом, черпать вдохновение в достижении своих желаний.

**Занятие 7.Заключительное, итоговое занятие.**

**Завершающая беседа**. Вот мы и закончили наши встречи. Вы, ребята многое поняли и многому научились. Прощаясь с вами, скажу: один учился в школе плохо, был ленив и привык к плохим отметкам, к лености. Другой работал старательно и привык работать старательно. И это будут две разные судьбы. Один был в классе последним и смирился с тем, что его унижают; другой всеми силами добивался уважения к себе и привык, что его уважают. И это будут две разные судьбы. Человека только встречают по одёжке, а далее его ценят, уважают или презирают за его личные качества.

* И судьбу человека определяют его личные качества: ум, культура, доброта, стойкий характер, сила и ловкость, умения и знания. И развивая свой ум, повышая уровень культуры, укрепляя характер и силу воли, приобретая умения и навыки, будучи добрым и благожелательным, человек пожинает добрую судьбу.
* Выработаем правила, по которым надо жить каждому из вас.

-Не унывай, всё поправимо, если ты умён, трудолюбив и упорен.

-Не бойся. Кто боится, тот уже проиграл. Побеждают отважные.

-Трудись! Трудолюбие источник успехов, источник уважения людей. Всё остальное временно, ненадёжно, не истинно. Только трудолюбие возводит дома, плотины, и только оно созидает.

-Думай, прежде чем совершить поступок, и думай, уже совершив его. Думая, прежде чем поступить так или иначе, ты не совершишь ошибки; думая и после совершения поступка, оценивая его результат, ты накапливаешь опыт и становишься умнее.

-Избегай злых людей. При слишком близком и долгом контакте со злом оно передаётся к человеку как инфекционное заболевание.

- Не лги. Ко лжи привыкают. Солгав однажды, ты будешь лгать и впредь. Солгав однажды, ты надолго, ели не навсегда, теряешь доверие, уподобляясь тому пастушку, который обманывал, обманывал, и в результате ему не поверили, когда волки действительно напали на стадо.

-Научись смотреть на себя и на свои поступки как бы со стороны - так, как видят тебя и твои действия люди.

-Всегда оставайся самим собой, иди своим путём. Если ты сегодня похож на Петю и идёшь за ним, а завтра ты Коля, послезавтра- как Толя, ты Петя-Коля-Толя, а в результате – никто. Теряя себя, ты теряешь право даже на собственное имя, идёшь не к тому, что надо тебе, а к тому, что надо другим.

-Будь благодарен родителям, бабушке, дедушке, учителям, врачам – людям, сделавшим тебе добро. В Древней Персии неблагодарность наказывалась как тяжкое преступление.

- Слушай старших – и ты избегнешь многих бед.

А сейчас обсудим эти правила, чтобы вы поняли и приняли для себя каждое из них.

* А теперь по очереди: что вы вынесли с занятий? Что более всегозапомнилось?
* Дайте друг другу совет, наставление на будущее – как жить и вести себя, воспитывать самих себя.
* Пусть каждый нарисует, каким он был и каким стал.

Приложение 6

**Программа занятий для 7 класса**

**Первый раздел «Встречи с самим собой».**

**Цель: осознание подростками психологических изменений, происходящих с ними».**

**Занятие № 1. «Что значит «я - подросток»?**

Задачи:

-обсудить правила групповой работы.

-создать условия для осознания подростками психологических изменений, происходящих с ними.

**Ход занятия.**

1.Приветствие.

2**Выработка правил работы.**

Довольно удобно начать выработку правил с упражнения «Интервью». Ребята делятся на пары, по очереди становясь «журналистом» и «звездой». «Журналист» берет интервью у «звезды» по плану, зафиксированному в тетради. При этом ответы «звезды» фиксируются в ее же тетради. По окончании обоих интервью ребята по очереди представляют одноклассникам свою «звезду».

* Как зовут звезду?
* Каковы впечатления звезды от прошедшего лета?
* Что звезда думает о подростковом возрасте? (ответы на этот вопрос в ходе интервью фиксируются на доске).

□ Мою звезду зовут Наташа. Она провела лето на даче. Так было очень здорово, потому что много друзей. Она думает, что подростки - тоже люди, только бабушка часто говорит «подросток» так, как будто это ругательство какое-то.

В обсуждении выясняется, что неприятно, когда посмеиваются, вставляют едкие замечания, а еще не хочется отвечать на вопросы искренне, потому что не сейчас, так потом кто-нибудь припомнит.

Но для наших занятий очень важно, чтобы все могли свободно выражать свое мнение! Поэтому нужно установить правила работы, например:

Конфиденциальность (это сложное слово означает, что мы договариваемся не обсуждать за стенами кабинета то, что делали наши одноклассники на занятии)

Уважать того, кто говорит, не перебивать его.

Нельзя никого критиковать, осмеивать, обзывать, потому что это очень неприятно и т.д.

Правила вырабатываются в обсуждении. Если кто-то не согласен с правилом, он должен это мотивировать. В каждом классе может найтись человек, который будет против любого правила. С ним не грех проиграть сценки соответствующего содержания, сделав его главным героем. Это обычно помогает преодолеть негативизм.

Ведущий в свою очередь обязуется никому не показывать тетради ребят без их на то специального разрешения.

Правила фиксируются в тетради и скрепляются подписями хозяина тетради и ведущего занятий.

Теперь работать станет приятнее. Если у кого-то за время «интервью» накопились негативные чувства, можно, «взвесив их на ладони», выбросить из класса со вздохом облегчения: «Ух!».

После принятия правил на ведущего ложится сложная задача - следить за их соблюдением.

**3. Обсуждение**. Раз всем присутствующим уже больше, чем 10 лет, но меньше, чем 16 и даже 15, все они - подростки. Очень часто говорят словосочетание «подростковый кризис». Что оно означает?

Как правило, перечисляется множество проявлений этого периода, но в чем их психологическая суть? Можно предложить ребятам на несколько минут превратиться в «психоаналитика» и попробовать «заглянуть в душу» их ровеснику, который ссорится с мамой из-за того, что она не пускает гулять, обижается на учительницу за несправедливую оценку и т.д. Важно увидеть, что за «кризисным поведением» стоят эмоции и чувства человека, которые ему не удается ни сдержать их, ни выразить необидным для других людей способом.

Вот про эти самые эмоции и чувства в этом году мы и будем говорить на уроках психологии. Раз это происходит со всеми нами, надо разобраться, что это такое!

**4. Методика «Человек под дождем».**

**Выполнение задания. (См. приложение)**

**Индивидуальная работа в тетради:**

Вспомни какую-нибудь неприятную ситуацию и опиши, как ты себя в ней вел и какие эмоции стояли за этим поведением.

□ Мне наступил какой-то мужик на ногу в троллейбусе, а я его в ответ пихнул в бок. Разозлился.

**5.Завершение занятия.**

**Занятие № 2. «Я в школе»**

Задача: создать условия для самоанализа подростками собственной тревожности в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап).

Необходимые материалы:

* Бумага для записей.
* Текст теста школьной тревожности Филлипса (см. приложение).

**Ход занятия:**

**1.Приветствие.**

**2.Обсуждение.** Что значит «тревожность»? Какие страхи связаны со школьной жизнью?

**3. Выполнение задания.** Школьники отвечают на вопросы теста, обрабатывают результаты. (см. приложение)

**4.Анализ эмоционального состояния.** Обучающиеся анализируют общее внутреннее эмоциональное состояние, определяющееся наличием тревожных синдромов и их количеством.

**«Куда ты идешь?», - спросил странник, повстречавшись с Чумой. «Иду в Багдад. Мне нужно уморить там пять тысяч человек». Через несколько дней тот же человек снова встретил Чуму. «Ты сказала, что уморишь пять тысяч человек, а умерло пятьдесят!», - упрекнул он ее. «Нет, - возразила она, - я погубила только пять тысяч. Остальные умерли от страха».**

Так же можно вспомнить выражение «у страха глаза велики», которое тоже наводит на интересные мысли относительно влияния страха на поведение человека. Получается, что страх, начинающий регулировать наше поведение, может сработать по принципу «самоподтверждающегося пророчества».

**5.Упражнение «Чего боятся люди».**

В рабочих тетрадях дана «сетка» из 6 клеток. Три первые клетки надо заполнить картинками на тему «Чего боятся люди».

На следующем этапе упражнения оставшиеся клетки заполняются смешными рисунками на ту же тему, что и первые три. Это задание ребята получают только тогда, когда первая часть работы выполнена.

По завершении работы нужно дать ребятам немного времени, чтобы посмеяться над рисунками своих друзей, обсудить их. Выясняется, что то, что страшно, может быть еще и смешно, потому что многие страхи вызваны нестрашными причинами.

**Занятие № 3. «Мое поведение»**

Задача: прогнозировать собственное поведение в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап).

Необходимые материалы:

* Бумага для записей.
* Бланк опросника Басса-Дарки (см. приложение №3).

**Ход занятия:**

**1.Приветствие.**

**2.Обсуждение.** Что значит «агрессия», «словесная агрессия», «подозрительность», «негативизм»?

**3.Выполнение задания.** (см. приложение № 4)

Появляется уникальная возможность - проверить, насколько лично я обидчив, раздражителен, пуглив, стыдлив и т.д. Конечно, свое мнение по этому вопросу есть у каждого. Его и предлагается выразить в табличке, оценив проявление того или иного качества по привычной пятибалльной шкале. Необходимо особенно отметить, что отметка «3» означает серединку.

Школьники отвечают на вопросы теста.

При обработке результатов тестирования подсчитывается количество совпадений с ключом по каждой из шкал:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическая агрессия | 1 | -9 | 17 | -25 | -33 |
| Косвенная агрессия | -2 | 10 | 18 | 26 | 34 |
| Раздражительность | 3 | 11 | 19 | 27 | -35 |
| Негативизм | 4 | 12 | 20 | 28 | 36 |
| Обидчивость | 5 | 13 | -21 | 29 | 37 |
| Подозрительность | 6 | 14 | 22 | 30 | -38 |
| Словесная агрессия | 7 | 15 | -23 | 31 | 39 |
| Чувство вины | 8 | 16 | 24 | 32 | 40 |
|  |  |  |  |  |  |

**4. Опросник «Стиль саморегуляции поведения»/Тестовый материал** (см. приложение)

**5.Анализ формы агрессивных и враждебных реакций, анализ сформированности умений саморегуляции.**

**Занятие № 4. «Мое имя».**

Задачи:

-создать условия для осознания подростками ресурсного значения собственного имени и его различных форм.

-создать условия для обращения подростков к архетипическому содержанию собственных имен.

Необходимые материалы:

* Информация о традиционных значениях имен подростков.

**Ход занятия:**

**1.Приветствие.**

**2.Обсуждение.** Самое первое, что мы узнаем о новом для нас человеке - это его имя. Зачем нам имена? Что они значат? В качестве иллюстраций можно привести примеры разнообразных обрядов, связанных с именами, которые существовали в древности (инициации, «тайные имена», «похищение имен» и т.д.)

**3.Упражнение «Сочинение сказки».**

Обсуждается вопрос: кто знает, что традиционно обозначает его имя? Как правило, этими счастливцами оказываются Марины, знакомые с биографией и творчеством Марины Цветаевой, и Константины (как известно из «Покровских ворот», это имя в переводе с греческого означает «постоянный»).

Поэтому ведущему надо быть готовым к тому, чтобы сообщить ребятам о том, что значит их имя, откуда оно появилось.

Затем ребята вспоминают правила написания волшебной сказки, которые на всякий случай представлены в рабочих тетрадях, и формулируют отличия волшебной сказки от обычной истории: в сказке есть волшебство, волшебные средства, волшебники-вредители и волшебники-помощники, главный герой; сказка начинается с того, что случается какая-то беда, герой проходит различные испытания и справляется с этой бедой, сказка всегда заканчивается победой.

Ребята пишут сказки по мотивам традиционного значения своих имен. По завершении работы сказки зачитываются одноклассникам, о чем необходимо предупредить подростков еще до начала работы:

□ Жил-был добрый молодец, он всех защищал, всех спасал. Однажды он встретил девушку своей мечты и захотел на ней жениться. Он знал, что на краю большого острова жил злой колдун, который всегда всем мешал, расстраивал браки... Как он узнал, что добрый молодец хочет жениться, то, конечно же, захотел этому помешать.

В тот день, когда добрый молодец хотел жениться на девушке, колдун украл невесту перед самым венчанием и заточил в своем замке. Молодец пытался защитить свою подругу, но колдун ударил его молнией, и он упал замертво.

Как молодец очнулся, он пошел в замок колдуна, чтобы вернуть невесту. Но перед замком были страшные джунгли, где водилось много хищных зверей. Он пошел по джунглям и вдруг услышал какой-то шум и увидел, как пантера захотела загрызть олененка, забредшего в чащу. Добрый молодец полез защищать олененка и убил пантеру. Олененок сказал ему: «Спасибо тебе, храбрый молодец! Куда ты идешь?». «Я иду в замок колдуна, спасать свою невесту», - сказал молодец. «Тогда я помогу тебе», - сказал олененок и посадил молодца себе на спину.

Он довез его до реки, в конце которой был страшный замок. Олененок сказал: «Дальше я идти не могу».

Молодец спустился к реке. Он увидел дерево, выстругал из него лодку и переплыл реку.

Перед ним возник замок. Вокруг него летали вороны и орлы. Он вошел в замок и увидел колдуна. Колдун сказал: «Давай будем биться мечами. Кто кого победит, тот и забирает невесту». Добрый молодец убил колдуна, победил. Забрал невесту и поехал вместе с ней домой. Они поженились и жили долго и счастливо.

Александр Р.(от греческого «мужественный защитник»)

□ Жил-был большой-большой-большой великан. Он жил в большой пещере, куда ему приносили овец, чтобы он их кушал.

Чтобы прекратить это поедание овец, люди решили позвать Илью Муромца, чтобы он убил великана. Но великан стал обороняться и убил Илью. Тогда народ позвал злую-злуб-злую колдунью чтобы она превратила великана в самого маленького насекомого.

Это случилось. Великан превратился в муравья.

Но был один человек, который не радовался этому. Девушка, которая любила великана, знала, что он не ест овец, а питается только зеленью. А этих овец он кормил, и они вырастали большими-большими.

Девушка вывела из пещеры овец и показала всем, что великан добрый и овец не ел. Народ решил вернуть великана. Люди позвали добрую колдунью, и она превратила муравья в великана.

Великана, который не обижал никого, назвали маленьким, как муравья - Павлом.

**4.Завершение работы.**

**Занятие №5 «Мои имена»**

Задачи:

-создать условия для самоанализа подростками отношения к имени как проекции самоотношения;

-создать условия для осознания подростками ограничительного значения собственного имени и его различных форм.

Необходимые материалы:

* бумага для записей;
* цветные карандаши.

**Ход занятия:**

**1.Приветствие.**

**2.Упражнение «Мои имена».**

Ребятам предлагается дополнить предложения, приведенные в их рабочих тетрадях:

* Когда родители довольны мной, они называют меня...
* Когда родители злятся на меня, они называют меня.
* Когда я общаюсь с друзьями, меня называют.
* Когда я сам собой доволен, я могу назвать себя.
* Когда я сам собой не доволен, я могу назвать себя.
* Мне нравится, когда меня называют .

«На основе опыта» ведущего обсуждается вопрос: почему все написали почти везде разные имена, а может быть даже и прозвища? Ребята приходят к выводу: употребляя различные формы обращения к человеку, люди вольно или невольно сообщают ему о своем отношении к нему. Некоторым людям бывает неприятно, когда их называют прозвищем или нелюбимой формой имени.

Ниже приведен пример выполнения задания Сашей Р., сказка которого иллюстрировала прошлое занятие:

* Когда родители довольны мной, они называют меня Сашей или Сашкой
* Когда родители злятся на меня, они называют меня аспидом
* Когда я общаюсь с друзьями, меня называют Колобок
* Когда я сам собой доволен, я могу назвать себя - я не псих, чтобы с собой разговаривать.
* Когда я сам собой не доволен, я могу назвать себя дурак
* Мне нравится, когда меня называют Александр - это звучит гордо.

Саша Р.

**3.Упражнение «Что в имени тебе моем».**

Каждый получает семь листочков, на которых нужно записать 7 разных вариантов обращений к хозяину листка. Формы обращения должны быть такими, чтобы для автора они были приемлемы в общении с одноклассниками. Каждый вариант обращения пишется на отдельном листочке.

Сложенные вчетверо листочки ссыпаются в коробку и перемешиваются. Каждый по очереди вытягивает себе семь «конвертиков». По команде ведущего необходимо как можно быстрее вернуть себе «свои имена», соблюдая важное правило: обмениваться можно только «баш на баш», то есть после каждого обмена в руках у играющего должно оставаться семь игровых карточек.

Конечно, в эту игру можно играть «на победу», отмечая первое, второе и третье место. Но это не должно стать ее главным лейтмотивом. Важно, что играющие начинают звать «Юриков», «Заек», «Кисок», «Машек» и т.п., и каждый получает возможность почувствовать себя именно тем, кем он себя назвал.

**4.Индивидуальная работа в тетради:**

Заполняется табличка:

|  |  |
| --- | --- |
| Мои имена | Понравилось или нет |
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
| 4. |  |
| 5. |  |
| 6. |  |
| 7. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Мои имена | Понравилось или нет |
| 1. Лариса | Нормально |
| 2. Лара | Хорошо |
| 3. Ларик | Игриво |
| 4. Ларочка | Не от мальчиков |
| 5. Лапуся | Не в школе, хорошо от родителей |
| 6. Ларчик | Как сундук |
| 7. Маля | Как обычно |
|  |  |

**Занятие №6 «Что я знаю о себе».**

Задачи:

-развить групповую сплоченность.

-создать условия для развития рефлексии учащихся.

-создать условия для самоанализа обучающимися собственного «Я-образа».

**Ход занятия:**

**1.Приветствие.**

**2.Упражнение «Считаем вместе».**

Ребята получают задание: всем классом, по очереди называя цифры, досчитать до ста. Есть одна загвоздка: все играют с закрытыми глазами, и если два голоса одновременно называют какую-то цифру, игра начинается сначала. Желательно, чтобы игра закончилась более или менее успешно.

Практика показывает, что «успех» в этой игре - это дойти до пятнадцати. Затем предлагается обсудить вопрос: какую информацию о себе может получить человек, если он внимательно проанализирует, как выполнял это упражнение и что при этом чувствовал? Выясняется, что человек может узнать о своих особенностях (по словам ребят - смелости, решительности, застенчивости), и это может ему лучше понимать свое поведение, а значит, управлять им.

**3.Упражнение «Двадцать Я»**

Ребята получают классическое задание: в своих рабочих тетрадях в течение 15 минут ответить на вопрос «Кто Я?», использовав для этой цели 20 словили словосочетаний. В начале работы я всегда предупреждаю, что зачитывать в слух свои ответы не нужно.

По окончании работы ее результаты анализируются. Ребятам предлагается отметить «плюсиками» те ответы, которые им в себе нравятся, и«минусами»- те, которые не нравятся. Вот несколько примеров выполнения работы:

Результаты работы анонимно обсуждаются (на основе рассказа ведущего об опыте проведения этого упражнения). Почему у кого-то получилось написать аж тридцать ответов, а кому-то не удалось придумать и десяти? Это о чем- нибудь говорит?

Ребятам представляется точка зрения А.М. Прихожан, которая приведена в ее книге «Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе» (М., 1997).

* Если человек написал меньше, чем 15 ответов, он знает себя не очень хорошо.
* Если больше 15 - можно утверждать, что он знает себя.

Но при оценке своей работы можно встретить несколько подводных камней. Например, почти все наверняка начали свои работы утверждения «Я - человек»; затем, вероятнее всего, шли ответы «Я - дочка (или сын»), «Я – сестра брат)», «Я - ученик (-ца) 153-й школы» и т.д. Эти ответы могут применить к себе очень много людей. Говорят ли они что-нибудь конкретно о вас? Вероятно, их не стоит учитывать при анализе результатов упражнения.

Другой момент: если проанализировать высказывания «одной девочки», выходит, что иногда в нашем списке строчки дублируются. Например: «Я красивая», «Я симпатичная», «У меня красивые волосы», «Я хорошо выгляжу». Такие многократно повторенные ответы тоже нельзя считать разными.

Что касается «плюсиков» и «минусов», то ребята сами без особого труда могут сказать, что речь идет о самооценке того, кто их расставлял.

**4.Индивидуальная работа :**

* Что говорят обо мне результаты упражнения «Двадцать Я»?
* Согласен ли я с ними? Почему?
* По результатам упражнения я не очень хорошо знаю себя.
* Я не знаю, не думала раньше об этом, незачем было.
* Я не знаю себя.
* Мне все равно. Зато я знаю географию.

**5.Упражнение «Добрая волшебница»**

Ребятам предлагается себе представить невообразимую ситуацию: они познакомились с доброй волшебницей, которая может им помочь превратиться во что угодно (в вещь, животное, растение, но только не другого человека). В каком образе они готовы провести летние каникулы? Что они будут делать? Как будут себя чувствовать?

Необходимо в своих рабочих тетрадях написать краткое эссе, повествующее об этом времени жизни. На это задание отводится 20 минут. Ребята заранее предупреждаются о том, что из работы будут зачитаны.

Через 20 минут ведущий собирает тетради, перемешивает их и по очереди зачитывает получившиеся эссе. Класс должен догадаться, кому оно принадлежит. Иногда написанное впечатляет самих авторов:

Я бы стал компьютером. Был бы умный, сообразительный, решал бы все задачки. Мне задачку - а я сразу ответ, и пятерка по физике. А так решаешь-решаешь, а толку никакого. И еще компьютер не нервничает. Он всегда спокоен. Но лучше я бы остался собой. А то как-то того.

**6. Индивидуальная работа :**

□ Что нового я узнал о себе в этом упражнении?

**Занятие №7 «Мои достоинства и недостатки»**

Задача: создать условия для самоанализа подростками собственных достоинств и недостатков.

Необходимые материалы:

* Бумага для записей.

**Ход занятия:**

**1.Приветствие.**

**2.Обсуждение**. Что такое достоинства и недостатки? У кого они есть и у кого их нет?

В процессе обсуждения ребята приходят к выводу: достоинства и недостатки - это наши психологические особенности которые нам нравится или не

нравится. Они есть у каждого человека, нет ничего страшного, когда у человека есть какие-то недостатки. Можно попросить ребят привести примеры каких- нибудь качеств, которые своему «хозяину» кажутся недостатками, а другим людям - достоинствами.

**3.Упражнение «Мои достоинства и недостатки».**

Ребята работают в тетрадях. Необходимо перечислить по 3-5 собственных достоинств и недостатков. Например, Юля Ш. нашла в себе следующие качества:

□ Недостатки: неаккуратная, не всегда честная, переменчивая □ Достоинства: хорошая, веселая, хорошая подруга

4.**Упражнение «Соринка в чужом глазу».**

Ребята работают «на одноклассников», предварительно еще раз обратившись к правилам работы. Необходимо разграфить полученный листок следующим образом:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Фамилия и имя одноклассника | Достоинство | Недостаток |
| Иванов В. Петров П. |  |  |

Это анонимная работа. Ребят нужно предупредить о том, что эти листки подписывать не нужно. Без графологической экспертизы никто не узнает, чье мнение изложено на том или ином листке.

К следующему занятию психологу предстоит большая работа: собрать для каждого подростка мнения одноклассников о нем и записать их на отдельный листок. Этим достигается эффект полной анонимности: даже почерк не укажет автора того или иного высказывания.

Желательно, чтобы количество «недостатков», найденных у подростка одноклассниками, не превышало количество «достоинств». Иногда не грех даже немного подтасовать факты.

Юля Ш. Получила такой «ответ»:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Умная | 1. Надоедливая |
| 2. Добрая | 2. Непонимающая |
| 3. Веселая | 3. Думает, что она «пуп земли» |
| 4. Интересная | 4. Строит из себя ребенка |
| 5. Жизнерадостная | 5. Много болтает |
| 6. Умеет шутить | 6. Ест ручки |
| 7. Верная подруга | 7. Вредная |
| 8. Хорошо учится |  |
| 9. Общительная |  |
| 10. Тихая |  |
| 11.Есть хорошие крыски |  |

**Занятие №8 «Мои недостатки»**

Задача:

-создать условия для обращения подростков к собственным недостаткам как нормальным особенностям личности любого человека.

Необходимые материалы:

* Цветные карандаши.
* Бумага для записей.

**Ход занятия:**

**1.Приветствие.**

**2.Обсуждение.**

Прошлое занятие мы закончили, называя собственные положительные черты. Это было для многих нелегким испытанием. Сегодня на повестке дня противоположный по сути вопрос: зачем человеку нужны недостатки?

В процессе обсуждения формулируется, как правило, следующий вывод: если бы не было недостатков, человек бы не мог развиваться, был бы всегда одинаково идеален.

**3.Упражнение «Сказка по кругу».**

Ребятам предлагается сочинить сказку про человека, у которого нет недостатков. Первый подросток говорит первое предложение этой сказки, второй - второе, третий - третье и т.д. после того, как сюжет сказки сформировался, группа делится на две подгруппы, каждая из которых получает свое задание: первая - продолжить сказку таки образом, чтобы у главного героя не появилось недостатков, вторая - чтобы появились.

По окончании работы группы по очереди представляют свои сказки остальным одноклассникам.

Есть почти философские истории:

Можно ли недостатки превратить в достоинства?

Если задуматься над самим словом «недостатки», то легко увидеть, что оно обозначает не «отрицательные стороны», «негативные качества», а что-то такое, чего нам недостает. Иными словами, фразу «Я - ленивый» можно произнести как «Мне недостает трудолюбия», «Я - застенчивый» - «Мне не хватает уверенности в себе». Тогда становится ясно, что именно нужно развивать в себе. Превратить недостаток в достоинство, - значит, развить в себе то качество, которого не достает.

**4.Упражнение «Превращение».**

Ребята работают с теми недостатками, которые изобразили на карикатуре и написали в списке во время предыдущих занятий. Необходимо превратить их в пути для работы над самим собой по описанному выше алгоритму.

□ Болтливая - мне не хватает сдержанности, надо терпеть □ Грязные волосы - не хватает аккуратности, надо мыть голову 2 раза в неделю

□ Слишком умная - надо меньше выступать, больше слушать других.

Юля Ш.

5.**Упражнение «Брачное объявление».**

Ребятам предлагается написать «Брачное объявление», в котором как можно более ярко были бы представлены их достоинства на настоящий момент, и те, которые они в себе планируют развить. Последние необходимо подчеркнуть. Ребят предупреждают о том, что их объявления будут зачитаны.

По завершении работы над текстами объявлений ведущий перемешивает их и зачитывает по одному. Группа может догадаться, кто является автором объявления, однако ведущий не указывает его прямо и раздает тетради только после прочтения последнего объявления.

Вообще-то я жениться пока не собираюсь, но на всякий случай сообщаю, что я в меру упитанный парень в самом расцвете сил, сообразительный, хитрый, общительный и добрый. Звоните, девчонки!

**Занятие №9 «Мои ценности»**

Задача: создать условия для обращения подростков к собственной ценностно-смысловой сфере.

Необходимые материалы:

* Бумага для записей.
* Лист ватмана с конвертами различных размеров для упражнения «Мои ценности».

**Ход занятия:**

**1.Приветствие**.

**2.Обсуждение.**

Почему «один мальчик» посчитал своим недостатков то, что он плохо одевается, а «одна девочка» - то, что она не знает английского языка? Что такое ценности? Чем материальные ценности отличаются от не материальных? Что в жизни может быть ценного? На доске фиксируется «Копилка ценностей».

**3.Упражнение «Мои ценности».**

Ребятам предлагается представить, что они находятся в банке, в котором хранятся не золото и драгоценные камни, а то, что особенно ценно для каждого человека. Им предлагается на отдельных листочках записать то, что им особенно дорого, и распределить по сейфам. При этом самый большой сейф - для самого дорогого.

Так, однажды в «большой» сейф среди прочего попали мама, папа, бабушка, брат, сестра, друзья, Я сам, деньги, мотоцикл, компьютер. В «среднем» сейфе оказались родители, друзья, классный руководитель, видик, компьютер, мобильник, будущая семья и дети. Здесь приведены только те ценности, которые повторялись как минимум дважды. В «маленьком» сейфе поместились абсолютно разные вещи и люди.

**4.Индивидуальная работа в тетради:**

□ Что я положил в сейфы? Почему? (в большой, в средний и в маленький)

* В большой сейф - родителей (я их люблю, как все нормальные люди).
* В средний - свой комп (без него скучно, я умру)
* В маленький - свою собаку (она хорошая и умная)

**Занятие№10 «Как я выгляжу?»**

Задачи:

-создать условия для осознания подростками собственных стереотипов «идеальной внешности»;

-создать условий для объективной оценки обучающимися своей внешности. Необходимые материалы:

* Фотографии известных мужчин и женщин (например, постеры из подростковых журналов).
* Бумага для записей.

**Ход занятия:**

**1.Приветствие.**

**2.Игра «Встаньте те, кто...».**

Ведущий говорит предложение «Встаньте те, кто...» и называет какое-то качество. Те участники группы, которые могут отнести это качество в себе, встают и хором говорят: «Желаем всем хорошего настроения!». Одним из последних называется предложение: «Встаньте те, кто считает себя красивым».

Игра заканчивается обсуждением. Что такое красота? Кого можно считать красивым?

Здесь уместно привести известную притчу о красоте, точнее, об ее относительности:

«В одной далекой стране как-то раз случилось несчастье: в королевской семье родилась удивительно некрасивая принцесса. Не нашлось никого**,** что бы нашел в ней хотя бы одну привлекательную черточку. Уж слишком

она была бледна, слишком тонка, слишком большие у нее были глаза и слишком маленькие уши.

Некрасивая принцесса росла, и скоро все поняли, что она - одна из самых добрых и умных девушек в стране. Но это только добавляло жалости к ней, и люди сокрушенно вздыхали: «Бедняжка! Какая же она некрасивая! А ведь такая умница!». Принцесса смирилась с мыслью о своем уродстве.. Она подолгу бродила в одиночестве по лесу, размышляя о своей нелегкой доле.

Однажды во время такой прогулки она увидела оседланную лошадь, которая почему-то одиноко стояла посреди леса. Всадника рядом не было видно. Присмотревшись, принцесса сумела разглядеть, что он ничком лежит на земле. Подбежав к нему, принцесса на мгновенье остолбенела - он был такой же некрасивый, как и она!

Много времени прошло до того момента, как всадник, перенесенный в королевский дворец, оправился от падения. А оправившись, предложил своей спасительнице руку и сердце. Принцесса дала свое согласие на брак, а ее родители вздохнули с облегчением: хоть кто-то женится на ней, пусть он и не красавец.

Принц увез ее в свое королевство. Всю дорогу принцесса пряталась за занавеской кареты, чтобы не пугать новых подданных своим уродством. Но настал момент, когда ей пришлось появиться перед всем честным народом на балконе своего замка.

Принцесса вышла на балкон, низко опустив голову, и вдруг толпа замерла, а через секунду пронесся восторженный вздох. Принцесса оказалась самой красивой девушкой в этой стране, где очень ценилась бледная кожа, стройность и большие глаза».

**3.Упражнение «Идеал»**

Класс делится на две подгруппы, одну из которых составляют мальчики, другую - девочки. Подгруппы получают задание: сформулировать свои представления о внешне идеальных девушке и юноше. Если в подгруппе возникают разногласия, можно описать разные эталоны красоты.

По завершении работы подгруппы представляют друг другу образы идеальной мужской и женской внешности. Они фиксируются на доске, разделенной на четыре части:

|  |  |
| --- | --- |
| Девочки об идеальной девушке | Мальчики об идеальной девушке |
| Девочки об идеальном юноше | Мальчики об идеальном юноше |

Полученные описания обсуждаются. Анализируется, легко ли было придти к единому мнению. В ходе таких обсуждений ребята всегда приходят к выводу о том, что единых эталонов красоты не бывает. Реальность такова, что любят всяких - худеньких, толстых, веснушчатых и т.д. Этот вывод часто приводит ребят к мысли о том, что задание, которое им дали, было, говоря литературным языком, «не вполне корректным».

Подросткам предлагается описать собственный идеал внешности девушки (для девочек) и юноши (для мальчиков). Для этого предлагается форма таблицы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Признаки идеальной внешности |  |  |
|  |  |  |

Желательно указывать признаки, поддающиеся объективному измерению. Например, рост в сантиметрах, вес в килограммах, цвет глаз и т.д. Указывать характеристики типа «привлекательный носик» или «выразительные глазки», как мы выяснили чуть раньше, бессмысленно.

По окончанию работы с первым столбиком ребятам предлагается озаглавить второй столбец «Есть ли этот признак у меня» и заполнить его знаками «+» и «-».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Признаки идеальной внешности* | *Есть?* | *Объективно* |
| *Рост около 180 см* | *-* |  |
| *Глаза голубые* | *+* |  |
| *Волосы темные* | *+* |  |
| *Сильный (подтягиваться 15 раз)* | *-* | *только 12* |

Третий столбик остается на домашнюю работу: «объективные данные»

Это тот исключительно редкий случай, когда домашнее задание необходимо: в классе невозможно создать безопасную обстановку для измерения ребятами своего роста, веса или талии. Даже если есть весы или ростомер, стеснения не избежать. Поэтому это задание подросткам проще выполнить в одиночестве.

Поскольку задания на дом по психологии крайне редки, необходимо отдельно проследить, чтобы оно было зафиксировано подростками в дневниках. 4.**Индивидуальная работа в тетради:**

В качестве рефлексивного момента занятия подросткам предлагается письменно ответить на вопрос:

Насколько моя внешность соответствует идеалу? Как можно ее изменить?

□ *Ростом я еще вырасту, а так я ничего. И еще немного в спортзал похожу. А девчонкам и так нравлюсь*

**Занятие №11 «Как я выгляжу» (продолжение)**

Задачи:

-разрядить негативные чувства, связанные у подростков с переживанием собственных недостатков внешности;

-способствовать поиску ресурсов самопринятия с помощью анализа ребятами собственных достоинств.

Необходимые материалы:

* Цветные карандаши.

**Ход занятия:**

**1.Приветствие.**

**2.Упражнение «Кривое зеркало».**

Ребятам предлагается поработать в своих тетрадях: изобразить свое отражение в кривом зеркале в полный рост. Показывать свои рисунки никому не надо.

В обсуждении ведущий предлагается проанализировать рисунки «нескольких ребят из другой школы» (для этого можно воспользоваться рисунками, переведенными здесь), отвечая на вопрос: «Что можно сказать о том, как этот человек относится к своей внешности?». Выясняется, что на рисунках, как правило, особенно искажаются те элементы внешности, которые человека больше всего не устраивают.

Ребятам предлагается заполнить строчки «Комментарии к рисунку».

**3.Упражнение «Недостатки внешности и ее достоинства».**

Ребята работают в тетрадях. Им предлагается записать несколько недостатков, которые они видят в собственной внешности, и найти способы превратить их в достоинства, в крайнем случае - скрыть (письменно).

Затем предлагается написать достоинства своей внешности - хотя бы на одно больше, чем перечисленных недостатков.

В ходе обсуждения выясняется, что недостатки в самом себе мы замечаем проще, чем достоинства, что мешает нам нравиться самим себе и другим людям (самоподтверждающееся пророчество). Для того, чтобы облегчить себе жизнь, полезно иногда думать о достоинствах собственной внешности.

**4. Домашнее задание:** к следующему занятию нужно принести свои семейные фотографии. Поскольку домашнее задание по психологии - дело редкое, нужно проследить, что оно записано всеми в дневники. Нужно также рассказать ребятам о содержании упражнения «Старые фотографии» для того, чтобы они смогли дома продумать свое выступление

**Занятие №12 «Бумажное отражение»**

Задача:

- создать условия для самоанализа обучающимися собственной эмоциональноличностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап).

Необходимые материалы:

* Бумага для записей.
* Карточки с заданиями для работы в малых группах (см. приложение№4).

**Ход занятия:**

**1.Приветствие.**

**2.Обсуждение.** Что значит «тревожность», «словесная агрессия», «подозрительность», «негативизм» и другие измеренные нами на прошлом уроке показатели? Необходимо это хорошенько вспомнить, а то будет непонятно, что же написано в третьем столбце таблицы.

**3.Работа в малых группах.**

Класс делится на три группы, каждая из которых получает индивидуальную карточку с заданием. На карточке перечислены качества, связанные с эмоциями человека. Нужно придумать ситуацию, в которой может проявиться каждое из написанных на карточке качеств, и описать ее, но так, чтобы в описании не было прямого указания на возникающие в этой ситуации чувства. То есть названия эмоций и чувств в описании употреблять нельзя.

Поскольку зачастую это условие ребятам соблюсти сложно, я предлагаю выполнять это задание письменно на черновике, а перед прочтением консультироваться со мной по поводу содержания написанного.

Затем группы зачитывают друг другу описание ситуаций, а все остальные должны угадать, какое качество было задано и какие чувства испытывает герой описанного случая. Обычно становится очевидным, что в одной и той же ситуации люди могут испытывать совершенно разные чувства, в зависимости от «качеств своего характера». Осталось выяснить, какие «эмоциональные» качества есть у каждого из присутствующих. Раздаются тетради.

**Второй раздел «Я и эмоции».**

**Цель: осознание необходимости управления собственными эмоциями, обучение способам выражения своего настроения, самоконтролю, этих навыков, формирование представлений о партнерстве в отношениях родителей и детей.**

**Занятие № 1 «Нужно ли управлять своими эмоциями?»**

Задачи:

- обсудить моменты, когда человеком правят эмоции на основе сказки В. Симонова «Емелино настроение»;

- ознакомить подростков с приемом «Эмоциональный дневник»;

- обучить использованию приема для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта.

Необходимые материалы:

Цветные карандаши.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

1. **Приветствие**.
2. Обсуждение вопросов( Зачем нужно управлять своими эмоциями? Кому это нужно?)
3. **Обсуждение, когда человеком правят эмоции на основе сказки В. Симонова «Емелино настроение»:**

*Жили-были старик со старухой, и было у них три сына: двое умных, а третий... Емеля... Старшие братья работали, а младший лежал себе на печи. Не хочу да не умею, - отвечал он на все просьбы. Не было у него никакого настроения работать.*

*И вот однажды братья были на работе, а у матушки вода закончилась. Делать нечего: слез Емеля с печи, взял ведра с коромыслом и отправился на реку за водой. Идет через мост, глядь, - ему навстречу скачет распрекрасная девушка на белоснежном коне. Это царевна на прогулку выехала.*

*Остановился Емеля. Замер посреди моста от такой красоты неописуемой. А царевна проезжает мимо и говорит:*

* *Какой симпатичный добрый молодец, вот только грустный какой- то. Эй, молодец, как настроение? Пойдем со мной!*

*Растерялся Емеля, не знает, что ответить красавице. Так и остался стоять, разинув рот, глядя царевне вслед.*

*Тоскливо стало Емеле. Надвинул он шапку на глаза, почесал затылок и побрел к реке. А по дороге думает: «Что же это еще за настроение такое, что я о нем даже и не знаю? Так, глядишь, и пройдет мимо счастье...»*

*С этими грустными мыслями подошел он к проруби. Снял ведра с коромысла, зачерпнул одним, зачерпнул другим, - глядь, в ведре щука плещется.*

*Обрадовался Емеля, хотел матушке на уху отнести, а щука ему и говорит человеческим голосом:*

* *Отпусти меня, Емеля, у меня на дне речном детки малые. Пропадут они без меня. А я за это любое твое желание исполню.*

*Вспомнил Емеля про случай на мосту и отвечает:*

* *Эх, лучше голодным буду, а перед царевной в следующий раз не оплошаю, - и рассказал щуке про случай, который приключился с ним по дороге на реку. - Не знаю я никакого настроения. Нет у меня никакого настроения. Щука, а щука, дала бы ты мне хоть самое маленькое настроение, только выбери получше, чтоб мне перед царевной не оплошать.*

*Растерялась от такой неожиданной просьбы щука, но делать нечего - обещание надо выполнять. Дала щука Емеле веселое настроение и сказала:*

*Первый раз выполняю такую просьбу. Не знаю, какую службу сослужит тебе то, что я дала. Но так и быть, за твою доброту готова я по служить тебе. Если что будет не так, приходи на реку, умой лицо студеной водой, загляни в зеркало проруби - и я приплыву тебе на помощь.*

*С веселым настроением закинул Емеля коромысло на плечо и легко зашагал домой. Идет по той же дороге, по тому же мосту. Царевна скачет обратно. Остановился Емеля, смеется - рот до ушей. Стоит, показывает свое хорошее настроение, думает: «Ну, теперь-то я, наверно, выгляжу так, как в таких случаях полагается».*

*Вдруг спотыкается златогривый конь прямо перед Емелей. Падает царевна на землю. Благо снег пушистый был - в сугроб угодила, а то, не ровен час, разбилась бы насмерть. Обидно и больно царевне, заливается она горючими слезами. А Емеля стоит рядом и смеется, остановиться не может.... Глядя на него, царевна пуще прежнего рыдать стала. Набежали люди, увидели царевну и смеющегося Емелю, и давай его гнать, колотить чем попало. А потом решили, что он дурак, раз не понимает, что с человеком беда и сказали:*

*- Ступай отсюда подобру-поздорову, пока цел.*

*Позабыл Емеля про ведра с водой и побежал на реку, к щуке. Бежит и смеется. Нагнулся, умылся, посмотрел на свое отражение в проруби - тут же приплыла щука. Рассказал Емеля ей все, как было, и попросил дать ему такое настроение, чтобы не выглядеть дураком в глазах царевны.*

*-Дай мне, щука, такое настроение, чтобы я мог все, что вокруг меня встречается, замечать и дельные советы людям давать.*

*Подумала-подумала щука - делать нечего. Надо Емелю из беды выручать. Дала ему щука печальное, задумчивое настроение.*

*Уже вечерело. Пошел Емеля домой. А идти через площадь надо, мимо царского дворца. А там праздник, веселится народ. Карусели, скоморохи*.... *Все смеются. А Емеля идет, даже не улыбается. Зато все замечает, всем рассудительные советы дает. А тут и царь с дочкой вышли - порадоваться вместе с народом. Смотрит Емеля, а из конюшни того самого коня, на котором принцесса ехала, конокрады уводят. Но веселится народ, ничего не замечает. Один Емеля заметил и кричит:*

*-Эй, царь, пока ты веселишься, у тебя коня уводят!*

*Спохватился царь. Крикнул стражу. Поймали стражники вора и отвели в темницу.*

*-Эк, какой внимательный и рассудительный парень, - говорит принцесса. - Хочу за него замуж!*

*Испугался царь:*

*-Да как же я тебя за простого мужика замуж отдам?!!*

*Царевна в слезы:*

*-Пусть простой, зато рассудительный, и к тому же красавец писанный!*

*Посопротивлялся было царь, да как же родной дочке откажешь. Не стал становиться поперек ее счастья.*

*-Эй, Емеля, иди-ка сюда! Раз ты такой внимательный и рассудительный, быть тебе женатым на моей дочке! - и, как водится, полцарства и коня ему в придачу сулит.*

*Еще пуще задумался Емеля и спрашивает рассудительно:*

*-А на кой она, эта царевна, мне нужна? Ее развлекай, ублажай, все прихоти ее исполняй. Нет, царь-батюшка, ищи дурака! Не нужна мне твоя дочь. Не буду я на ней жениться.*

*Царевна в слезы. Царь так и опешил:*

*-Да как ты, мужик, смеешь перечить царскому слову?!*

*А про себя думает: «Ну и слава Богу!».*

*Подзывает он Емелю к себе поближе и говорит:*

*-Я против тебя ничего не имею. Да и нравится мне, что ты не собираешься жениться на моей дочери. Зачем мне такой дурак во дворце? Но, понимаешь, какое дело... Коли ты опозорил меня и царевну перед таким собранием народа, я вынужден буду тебя казнить.*

*-А*... *Казни батюшка, - рассуждает Емеля, - все равно мне жизнь не мила. Не нужна мне она такая скучная.*

*Обрадовался царь, подзывает воеводу и велит ему утопить Емелю- дурака в проруби. Схватили его стражники, связали, потащили к проруби. Окунули его в воду с головой. Вдруг Емеля открыл глаза и увидел свое отражение. Тотчас приплыла щука, поняла, что случилось, плеснула на стражников ледяной воды. Испугались стражники, отскочили от проруби.*

*Долго и рассудительно рассказывал Емеля щуке о том, что с ним приключилось. Утомилась щука его слушать и говорит с вздохом:*

*-Совсем ты, Емеля, меня измучил своим настроением. Что ж я, по три раза в день буду из проруби выныривать, чтобы помогать тебе с ним справиться? Вот что. Держи от меня подарок - перстень с камнем. Да камень не простой, а волшебный. Потрешь его один раз - станет он ярко красного цвета, а настроение твое - восторженным, потрешь еще раз - станет он оранжевым, а настроение твое переменится на радостное, еще раз - станет камень светлее, приятного желтого цвета, и настроение твое станет легким, приятным светлым. Можешь потереть еще разок - камень станет зеленым, а настроение спокойным, уравновешенным, после зеленого - синий - грустное настроение, фиолетовый - тревожное настроение, и, наконец, черный - мрачное, отвратительное настроение. Так что теперь сам выбирай свое настроение.*

*Вильнула щука хвостом и была такова.*

*Призадумался Емеля и решил:*

*-А что, если оранжевое настроение попробовать?*

*Увидела царевна такую перемену, бросилась к Емеле.*

*-Не такая уж мрачная жизнь у нас с ней в царских палатах будет, - подумал Емеля.*

*И стали они жить-поживать, да добра наживать.*

Обсуждение. (Контролировать эмоции - значит замечать их)

1. **Прием «Эмоциональный дневник»**

Многие ведут дневники, или, по крайней мере, пытаются их вести. Это естественное подростковое занятие. А что, если добавить в них психологическую нотку?

Нужно выбрать три карандаша, один из которых ассоциируется с плохим настроением, второй с хорошим, а третий со средним. Предварительно обсуждается, как можно чувства выразить цветом («красная девица», «серая личность», «розовые очки»).

Затем представляется способ работы с «эмоциональным дневником»:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| День недели: |  | |
| События | Цвет | Причина изменений (если они есть) |
| Утро (под этой рубрикой перечисляются какие-то события)  Школа (расписание)   * Алгебра * Русский язык * География...   Вечер (под этой рубрикой перечисляются какие-то события) |  |  |

**Индивидуальная работа в тетради:**

Заполнение «Эмоционального дневника» за прошлый день.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *День недели:* |  | |
| *События* | *Цвет (здесь строчки не раскрашены, цвета названы словами)* | *Причина изменений (если они есть)* |
| *Проснулся* | *Желтый* |  |
| □ *Алгебра* | *Синий* | *Ненавижу уроки* |
| □ *Русский язык* | *Синий* |  |
| □ *География* | *Синий* |  |
| □ *Английский язык* | *Синий* |  |
| □ *Музыка* | *Синий* |  |
| □ *Физ-ра* | *Черный* | *Люблю физ-ру* |
| *Гулял* | *Черный* |  |
| *Делал домашнее задание* | *Синий* | *Уроки - скука* |
| *Смотрел ТВ* | *Желтый* | *Интересно, но не очень* |
| *Лег спать* | *Черный* | *Устал* |

**Занятие № 2 «Обида»**

Задачи:

-определить понятие «обида»;

-осознать личностный смысл, её позитивные и негативные стороны

-создать условия для осознания ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к собственному личному опыту.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

**1.Приветвие.**

**2. Что такое "Обида".**Ребята, что значит для вас "обида", или какие ассоциации вызывает у вас это слово? (ответы детей)   
Психолог: У всех нас обида бывает разной. У одних из нас, обида быстро забывается, тает, как снежинка на тёплой руке. А у других она живёт долго, и тогда она напоминает иголку в ботинке - постоянно колет нас и заставляет нас грустить или злиться на обидчика.   
**3. Обсуждение:**

* **-**когда люди обижаются друг на друга, за что?   
  - помните ли вы долго свою обиду или быстро прощаете обидчика?
* Если записать ответы подростков на доске, становится очевидным, что названные кем-то одним ситуации обидны для многих, они универсальны.
* Если предложить ребятам на несколько минут «превратиться в психоаналитиков», то есть попытаться ответить на вопрос «Почему мы обижаемся?», они после довольно длительных размышлений приходят к выводу о том, что обида представляет себя плод нашего сравнения ожидаемого и реального поведения другого человека.

**4. Ролевое проигрывание ситуации "Меня обидели".**Сейчас я вам раздам ситуации, ваша задача проиграть ситуацию, и выбрать наиболее подходящий способ ее разрешения. Сейчас попробуем войти в роль, побыть немного актерами.  
Ситуация 1   
Ты очень обидел своего друга. Попробуйте помириться с ним.   
Ситуация 2  
Вы одолжили учебник своему другу, и он его потерял. Что вы чувствуете? Как поступите со своим другом?   
Ситуация 3   
Ваша лучшая подруга показала вашему другу записку, которую вы написали о нём. Что вы чувствуете? Как попытаетесь решить ситуацию?

Предлагаю выйти из роли и вернуться в ситуацию «здесь и сейчас».  
Обсуждение:   
- какие чувства вы испытываете?

- что бы сделал по-другому.  
**5. "Чемодан с обидой".**Закройте глаза.   
"Представь, что у тебя в комнате есть большой чемодан, который закрывается на ключ. Может быть, это старомодный кожаный чемодан или современный пластиковый либо металлический. Представь себе ключ от него... Это волшебный чемодан, в которой ты хранишь всё, что тебя волнует, беспокоит или раздражает. Можешь нарисовать это внутри чемодана или возле него".   
Дети рисуют - 3 минуты. Представляете, какой груз мы носим с собой!   
Обсуждение:   
1. Что меня больше всего обижает?   
2. Какие мелочи меня нервируют?   
3. Что я делаю, когда волнуюсь?   
4. Что я могу сделать, чтобы восстановить душевное равновесие? (отложить решение на некоторое время, чтобы достаточно хорошо обдумать его).   
**6. Упражнение "Посчитай до десяти"**Ребята, для того чтоб быстро успокоиться, не наделать глупостей в состоянии горячности, существуют специальные приёмы- техники, помогающие быстро "выпустить пар", когда человека разозли, обидели. Самый простой способ - это посчитать до десяти, прежде чем начать действовать.   
Ребята, вспомните своё внутреннее состояние в одной из проигранных ситуаций (обиду, злость, гнев) и попытайтесь воспроизвести его ответы детей). А теперь задержите дыхание и, прежде чем начать что- то делать или говорить, посчитайте до десяти.   
Обсуждение:   
**7. Рефлексия.**• Что нового, интересного узнали на занятии?   
• Что было самым трудным?

**Занятие № 3 «Как справиться со злостью?»**

Задачи:

**- обсудить,** чем полезна и чем вредна злость

- обсудить способы, которыми можно «спустить пар»!

-обучить способам безопасной разрядки агрессии.

Необходимые материалы:

* Карточки для игры «Кошки - собаки».
* Бумага для записей.

**1.Приветствие.**

**2.Обсуждение.** Чем полезна и чем вредна злость? В каких ситуациях люди чаще всего злятся? В чем это проявляется?

Если немножко побыть «психоаналитиком», окажется, что злость чаще всего связана со страхом и беспомощностью (в качестве иллюстрации можно привести параллели с агрессивным поведением животных). Она может проявляться в поведении человека и в его словах.

**3. Упражнение «Кошки - собаки».**

Класс делится на две подгруппы - «кошек» и «собак», вытягивая карточки с соответствующими надписями. Подгруппы встают вдоль параллельно нарисованным на полу линиям. «Кошки» шипят на «собак», «собаки» рычат на «кошек». Линию переступать нельзя. Если кто-то устал, он может прекратить выполнение упражнения, выйдя за пределы игрового пространства.

Обсуждение. В обсуждении выясняется, что многие устали шипеть и рычать настолько, что сейчас их намного труднее чем-то разозлить, чем до начала упражнения. Значит, есть способы, которыми можно «спустить пар»!

**4.«Как справиться со своей злостью»**

Ребята получают задание описать возможные способы справиться со своей злостью так, чтобы, с одной стороны, не испортить отношения с окружающими, но и, с другой стороны, не «лопнуть», как кипящий чайник.

По окончании работы на доске составляется список возможных способов «спустить пар» (косвенной разрядки агрессии). Оказывается, их предостаточно!

* *Потанцевать*
* *Спорт*
* *Побить подушку*
* *Поиграть в компьютер*
* *Сделать уборку и т.д.*

**5.Индивидуальная работа в тетради:**

Составляется памятка по способам «спускания пара». В нее можно включить пять пунктов из перечисленных на доске или же собственные приемы, которые по разным причинам не попали на доску.

**6.Рефлексия.**

**анятие № 4 «Лист гнева»**

Задачи:

**- обсудить** способы косвенной разрядки агрессии

- создать условия для обращения подростков к личному опыту агрессии.

-обучить способам безопасной разрядки агрессии.

Необходимые материалы:

Бумага для рисования.

Цветные карандаши.

Известные «Листы гнева».

**Ход занятия:**

**1.Приветствие.**

**2.Обсуждение.** Какие способы косвенной разрядки агрессии вы знаете? Желательно, чтобы ваша разрядка не приводила к поломке чужих вещей, да и ваших, в принципе, тоже. На доске составляется список таких корректных приемов.

*Чаще всего в него входит традиционное битье подушки, компьютерные игры, поход в спортзал, где есть боксерская груша и т.д.*

**3.Упражнение «Лист гнева».**

Ребятам показываются «листы гнева». ( «сумасшедший мамонт», лист «Порви меня!» и т.д.)

Каждому предлагается нарисовать собственный «лист гнева», который отражает особенности его злости и поэтому лучше других «листов» может помочь ему.

Эти рисунки выполняются на отдельных листах. Обсуждение. (Каждый может порвать свой лист гнева, или вклеить его в тетрадь, или взять с собой и использовать по назначению в более напряженной ситуации.)

**4.Рефлексия.**

**Занятие № 5 «Ах, чем я виноват?»**

Задачи:

- составить «Копилку ситуаций», в которых подростки могут испытывать или испытывают чувства стыда, вины;

-систематизировать имеющиеся у обучающихся понятия о стыде, вине;

-обсудить конструктивные способы эмоционального реагирования при испытании чувства вины.

**Ход занятия:**

**1.Приветствие.**

**2. Упражнение «Копилка ситуаций».**

**Обсуждение.** В каких ситуациях мы чувствуем стыд, вину?

Составляется «Копилка ситуаций» (*не выполнил просьбу родителей, осмеяли одноклассники, не ответил на простейший вопрос учителя и т.д.)*

Выясняется, что стыд и вина - эмоции довольно частые, но очень неприятные. Возникают они в тех случаях, когда мы сделали что-то несоответствующее правилам поведения в обществе или требованиям окружающих людей.

**3.Упражнение «Сказка».**

Необходимо написать сказку о том, что было бы, если бы в один прекрасный день все люди потеряли чувство вины и стыда.

Ребят обязательно нужно предупредить, что сказки придется зачитывать.

По окончании работы сказки зачитываются. Как правило, они скорее похожи на абсурдно грустные истории с печальным финалом.

Обсуждение. В обсуждении предлагается совместными усилиями привлечь в сказку волшебные средства и довести ее сюжет до хэппи-энда.

**4. Индивидуальная работа в тетради:**

- Есть ли такие люди, у которых мне есть за что попросить прощения? Что бы я им сказал? Обсуждение конструктивных способов эмоционального реагирования.

**5.Рефлексия**

**Занятие №6 «Учимся быть толерантными».**

Задачи:

-способствовать формированию толерантного отношения друг к другу,  развитию коммуникативных способностей, культуры речи и поведения.

-способствовать формированию основ эмоционального осознания собственных чувств, переживаний и саморегуляции у подростков в условиях межличностного взаимодействия.

**Ход занятия:**

**1.Вступительное слово о толерантности.**

Толерантность (от лат. tolerantia - терпение) - признание равенства других, отказ от доминирования.

* уважение прав другого (в т. ч. права быть иным);
* признание многообразия человеческой культуры, норм, верований и отказ от сведения этого многообразия к единообразию или к преобладанию какой-то одной точки зрения;
* готовность принять других такими, какие они есть, и взаимодействовать с ними на основе согласия;
* терпимость к чужим мнениям, поведению;
* отказ от причинения  вреда и насилия;
* способность поставить себя на место другого.

Но толерантность НЕ сводится к ущемлению своих интересов.

Черты толерантной личности:

* Знание самого себя. Толерантные люди больше знают о своих достоинствах и недостатках. Относясь критично к себе, они не стремятся во всех своих бедах обвинять окружающих.
* Защищенность. Толерантный человек обычно чувствует себя в безопасности. Поэтому он не стремится защищаться от других людей и групп. Он убежден, что с любой угрозой можно справиться.
* Ответственность. Толерантные люди убеждены, что судьба зависит от них самих, а не от расположения звезд и т. д. Они сами несут ответственность за то, что происходит с ними.
* Отношение к определенности. Толерантный человек не делит все и всех на «черное» и «белое», а воспринимает мир в его многообразии и готов выслушать любую точку зрения.
* Ориентация на себя. Толерантная личность более ориентирована на себя в работе, в фантазиях, творческом процессе, теоретических мышлениях. Стремится к личной независимости больше, чем к принадлежности авторитетам, т. к. им не нужно за кем-то прятаться.
* Чувство юмора. Чувство юмора и способность посмеяться над собой - важная черта толерантной личности. У того, кто может посмеяться, меньше потребность чувствовать превосходство над другими.

**2.Мои черты характера, которые соответствуют понятию толерантности».**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Черты толерантной личности |  |  | Я |
| Расположенность к другим |  |  |  |
| Снисходительность |  |  |  |
| Терпение |  |  |  |
| Чувство юмора |  |  |  |
| Чуткость |  |  |  |
| Доверие |  |  |  |
| Альтруизм |  |  |  |
| Терпимость к различиям |  |  |  |
| Умение владеть собой |  |  |  |
| Доброжелательность |  |  |  |
| Умение не осуждать других |  |  |  |
| Гуманизм |  |  |  |
| Умение слушать |  |  |  |
| Любознательность |  |  |  |
| Способность к сопереживанию |  |  |  |

**3.Упражнение « Дорисуй»**

Цель: развитие способности понимать мысли, чувства и желания другого человека и передавать свои собственные.

Инструкция: Игра проводится без слов. Каждый участник задумывает какой-либо рисунок и начинает рисовать его на листе бумаги. Затем рисунок передается следующему по кругу. Получив чужой рисунок, каждый дорисовывает то, что считает нужным. Обойдя круг, рисунки возвращаются к их авторам. Обсуждение.

* Какой элемент ты нарисовал на чистом листке?
* Какую картину ты изначально задумал?
* Ты смог отразить свой замысел на бумаге?
* Что ты чувствуешь, глядя на завершенную картину?
* Почему ты это чувствуешь? (Как ты считаешь, твоя идея была в итоге воплощена)?
* Хочешь что-то изменить, или оставишь все как есть?
* Бывают ли в твоей жизни подобные ситуации?
* Что ты чувствуешь, когда результат тебя не устраивает?
* Что ты при этом делаешь?
* Когда ты получил листок от ..., что ты дорисовала?
* Почему ты нарисовал именно это?
* Ты хотел продолжить идею ..., или руководствовалась своими собственными желаниями?
* Как ты понял, что она задумал?
* Что ты сейчас чувствуешь?
* (Если ощущения негативные): что полезного в этих чувствах? О чем они тебе сигналят? Что ты понял с их помощью?
* Как ты будешь использовать этот опыт в дальнейшем?
* На что из твоей жизни это похоже?
* Обычно ты задумываешься - что от тебя хотят окружающие, или действуешь по собственному замыслу?
* В каких случаях ты учитываешь желания другого человека и зачем?
* Что ты чувствуешь, когда осуществляешь чью-то мечту, или помогаешь воплотить в жизнь его идею.

**4.Упражнение: «Эмблема толерантности».** Каждый попытается самостоятельно нарисовать такую эмблему, которая могла бы печататься на суперобложках, национальных флагах. Обсуждение.

**5.Рефлексия.**

**Занятие № 7«Тренировка «Я-высказываний»**

Задачи:

-отработать навык формулировки «Я-высказываний»

Необходимые материалы:

* Карточки для упражнения «Формулировка».
* Карточки с именами присутствующих на уроке подростков.

**Ход занятия:**

**1.Приветствие.**

**2.Упражнение «Формулировка».**

Ребята работают в малых группах. Нужно переформулировать обидные высказывания, предложенные на карточке, в необидные, с использованием алгоритма Я-высказывания. ( Возможные варианты высказываний можно взять из общения ребят в течение нескольких предыдущих занятий.)

Результаты работы каждый подросток фиксирует в тетради. По завершении работы получившиеся «формулировки» обсуждаются. Алгоритм Я- высказывания уточняется.

**3.Упражнение «Я-послания».**

Каждый получает карточку, на которой написано имя одного из одноклассников.

Нужно подумать о том, какие приятные моменты возникают в общении с человеком, имя которого написано на карточке. Свои соображения придется выразить прилюдно, используя уточненный и упрощенный алгоритм Я- высказывания.

**4.Рефлексия.**

**Занятие № 8 «Способы выражения чувств»**

Задачи:

- проанализировать возможное поведение и чувства сторон в потенциально конфликтной ситуации.

Необходимые материалы:

* Карточки с заданиями для упражнения «Поиск способов безопасного выражения чувств».

**Ход занятия:**

**1. Приветствие.**

**2.Обсуждение.** Зачем мы так долго учились понимать собственные эмоциональные состояния и состояния другого человека? Чтобы чувства не мешали, а помогали строить отношения с другими людьми и с самим собой.

Для того, чтобы понять, как этого можно достичь, выбирается ситуация, актуальная в том или ином классе, но довольно обобщенная, и анализируется по схеме, предложенной Г. Цукерман (1995), поэтапно фиксируемой на доске.

**3.Упражнение «Поиск способов безопасного выражения чувств».**

Ребята работают в малых группах. Каждая микрогруппа получает карточку с заданием в виде ситуации, в которой человек должен, не допустив ущемления своих интересов, не испортить отношения с партнером по взаимодействию. Конкретные ситуации ведущий подбирает исходя из специфики класса, поэтому привести конкретные примеры здесь довольно трудно. В качестве примера можно назвать такую ситуацию: «несколько раз откладывали последний срок сдачи сочинения, ученик написал его, но забыл принести; учитель не верит».

Участники каждой микрогруппы должны сформулировать все возможные исходы ситуации согласно схеме, иллюстрировав их репликами сторон, и представить группы свои варианты решения предложенной им ситуации.

Задача: организовать обсуждение таким образом, чтобы его итогом стало формулирование алгоритма Я-высказывания, который записывается в тетрадь:

* объективное описание ситуации
* описание своих чувств
* аргументированные предложения по улучшению общения.

1. **Индивидуальная работа в тетради:**

Наверняка у каждого есть что-то, что его раздражает. Попробуем сформулировать свою мысль об этом по принципу Я-высказывания.

□ *Если у меня в комнате сестра устроила беспорядок, я расстраиваюсь.*

*Лучше путь делает беспорядок только у себя на столе.*

**Занятие № 9 . «Моя семья»**Задачи:   
-привлечь внимание к семье, показать ее ценность для каждого человека   
-формировать нравственное отношение к семейным традициям   
-актуализировать опыт семейного взаимодействия у подростков.  
Необходимые материалы:  
□ Цветные карандаши.  
□ Фотографии, принесенные ребятами и ведущим.  
**Ход занятия:  
1.Приветствие.  
2.Упражнение «Генеалогическое дерево».**Откуда мы родом? Г де наши корни? И что такое корни? Корни - это то,  
что дает нам поддержку.  
Мы попробуем изобразить генеалогическое древо своей семьи, предста-  
вив себя стволом дерева, а родителей, бабушек и дедушек - корнями. Когда-  
нибудь наши потомки нарисуют в виде корней и нас.  
Сколько уровне корней (поколений семьи) может нарисовать каждый из  
присутствующих? Нужно написать имена тех родственников, которых вспоми-  
наешь.  
В обсуждении выясняется, почему семья - это наши корни. Оказывается,  
это именно она дает нам поддержку и уверенность в том, что мы кому-то нужны.  
**3. Упражнение «Семейные фотографии».**Каждый получает по три минуты для того, чтобы рассказать о своей семье, используя принесенные фотографии.   
**4. Индивидуальная работа в тетради:**Понравилось ли мне рассказывать о своей семье? Почему?

**Занятие № 10 «Трудные дети» и «трудные родители»**Задачи:  
-проанализировать наиболее часто встречающихся затруднений в отношениях подростков с родителями.  
Необходимые материалы:  
□ Бумага для записей.  
**Ход занятия:  
1.Приветствие.  
2.Обсуждение «Копилка семейных трудностей».**Обсуждается вопрос: каковы наиболее распространенные трудности в отношениях подростков и родителей? По результатам обсуждения составляется «Копилка семейных трудностей», которая фиксируется на доске. Желательно, чтобы трудности формулировались детально: «непонимание» со стороны родителей может оказаться и запретами смотреть телевизор вечером, и отсутствием у родителей времени поговорить о делах.  
**3.Упражнение «Трудные родители и трудные дети».**  
Класс делится на несколько групп. Группы подготавливают истории на тему «Трудные родители» и «Трудные дети».  
Готовые истории представляются одноклассникам. Обсуждается вопрос: Что такое трудные родители? Что такое трудные дети? На доске фиксируется психологические портреты «трудного родителя» и «трудного ребенка».  
Возможные ответы: «трудные родители не понимают детей, не пускают гулять, не дают карманных денег. «Трудные дети» - хамят, грубят, не помогают, плохо учатся.  
**4.Индивидуальная работа в тетради.**□ Можно ли назвать моих родителей «трудными»? Почему?  
□ Можно ли назвать «трудным ребенком» меня самого? Почему?

**Занятие № 11 «Мои права в семье»**Задачи:  
- актуализировать чувства, связанные с семейной ситуацией;  
-проанализировать права и обязанности различных членов семьи;  
**Ход занятия:  
1.Приветствие.  
2.Обсуждение. «Идеальные отношения в семье».**Ребята формулируют свои представления об идеальных, с их точки зрения, отношениях междуродителям и детьми. Они фиксируются на доске.  
В ходе дальнейшего обсуждения выясняется, что идеальные отношения в семье часто характеризуются следующими качествами: равноправие, честность, договор, ответственность, забота.  
**3.Упражнение «Мои права».**Ребятам предлагается работать в своих тетрадях. Под заголовком «Мои права» необходимо перечислить собственные права, которыми бы ему хотелось обладать в рамках своей семьи. Можно перечислять любые желательные права, не задумываясь о том, что в реальности позволят родители, а что - нет.  
Я имею право:  
□ на мороженое сколько хочу  
□ на телевизор и компьютер когда хочу  
□ на разговоры по телефону сколько надо  
□ не убирать комнату  
□ приводить толпу друзей домой через день  
□ не мыть посуду  
□ попускать два учебных

дня в неделю  
□ право на молчание  
По желанию ребята могут поделиться с одноклассниками результатами работы, однако настаивать на этом не стоит.  
По окончании работы обсуждается вопрос: что означает применение принципов партнерских отношений, которые мы сами сформулировали, к этому перечню прав? Оказывается, родители должны обладать теми же правами, что и мы сами.  
Соответственно, ребятам предлагается в списке собственных желательных прав исправить заголовок «Мои права» на «Права моих родителей» и перечитать написанное.  
Родители имею право:  
□ на мороженое сколько хочу  
□ на телевизор и компьютер когда хочу  
□ на разговоры по телефону сколько надо  
□ не убирать комнату  
□ приводить толпу друзей домой через день  
□ не мыть посуду  
□ попускать два учебных дня в неделю  
□ право на молчание  
**4. Индивидуальная работа в тетрадях:**Мое отношение к результатам упражнения «Мои права».( Вообще-то это я ребенок, а не они. У них права есть другие. Но если уж равноправие, тогда я не знаю. Неправильно как-то.Лиза)   
**5.Реалистичный список прав и обязанностей** (!), которые могу выполнять и я, и мои родители (с учетом сформулированных в начале урока принципов).(возможные ответы: Права: □ Гулять □ Смотреть телевизор □ Разговаривать по телефону Обязанности: □ Сообщать, если задерживаюсь □ По очереди мыть посуду Больше не знаю.)  
**6. Рефлексия.**

**Третий раздел: «Я и мир вокруг меня».**

**Цель: повышение коммуникативной компетентности обучающихся 14-15 лет, развитие навыков взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других.**

**Занятие №1. «Какой Я? Какой Ты?».**

**Задачи:**

* установить доверие между участниками группы;
* усилить групповую динамику;
* сформировать умение давать и получать обратную связь.

**Оборудование:** микрофон (старый или игрушечный), ручки, бумага.

**Ход занятия:**

1. **Организационная часть.**

**Упражнение «Доброе утро!»**

Используемый в игре микрофон поможет вам начать занятия нетрадиционным, особым, образом, укрепляющим чувство собственного достоинства детей и единство класса. Каждый ребенок получает возможность поприветствовать своих одноклассников и рассказать, что его в этот день радует, что он хочет сделать, какое у него настроение. Это чрезвычайно эффективный ритуал, он пробуждает у детей интерес, стимулирует их готовность прислушиваться друг к другу и, самое главное, дарит им возможность почувствовать себя в центре всеобщего внимания.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, образуя круг. Сегодня я принесла вам микрофон. Каждый из вас по очереди сможет что-то сказать в этот микрофон, а остальным надо будет его спокойно выслушать. Тот, кто держит микрофон, может сказать всем нам: «Доброе утро!» и сообщить, чему он сегодня радуется. Он может рассказать нам также, какое у него сегодня с утра настроение, и как прошло начало дня у него дома, что он ждет от занятия.

Может случиться, что некоторые из детей не захотят ничего говорить. Не настаивайте. Когда Вы будете проводить этот ритуал впервые, начните говорить в микрофон сами, а затем передайте его кому-нибудь из детей.

Микрофон можно использовать в самых разных ситуациях: когда кто-нибудь из детей дает инструкцию отряду, поет песню, рассказывает что-нибудь смешное или интересное.

1. **Теоретическая часть.**

**Знакомство с целями курса занятий, проведение беседы о значении общения в жизни человека.**

Психолог знакомит ребят с особенностями занятий:

* На занятиях мы будем учиться общению, получая от этого не только полезные знания и умения, но и хорошее настроение.
* Кто может попытаться объяснить понятие «общение»? Общение - это взаимодействие людей друг с другом с целью передачи знаний, опыта, обмена мнениями. В отличие от простого взаимодействия в процессе общения происходит открытие друг другом самих себя. (Я - тебе свое Я, а ты мне - свое Я.)
* Скажите, всегда ли ваше общение с другими людьми бывает успешным и вызывает положительные эмоции?
* Нужно ли учиться общению? Как вы считаете, для чего и для кого это нужно? (Общение требуется каждому человеку, чтобы чувство­вать себя человеком.)

Психолог подводит ребят в процессе обсуждения к выводу, что общение играет в жизни человека важную роль и общению нужно учиться, чтобы оно приносило человеку пользу и радость.

**Принятие правил.**

Каждая группа, собираясь работать совместно, всегда договаривается о правилах работы. Психолог предлагает обсудить правила, написанные на плакате, повешенном у доски.

Примерные правила:

1. Активная работа на занятии каждого участника.
2. Закон «микрофона» (говорит только тот, у кого в руках микрофон). В качестве микрофона может выступать ручка, фломастер или игрушка.
3. Внимательность к говорящему человеку.
4. Доверие друг к другу.
5. Недопустимость насмешек.
6. Не выносить обсуждение за пределы занятия.
7. Право каждого на свое мнение.
8. **Практическая часть.**

**Работа по теме.**

1. Трудно представить себе жизнь без общения, оно рано входит в нашу жизнь. Если мы проанализируем, с кем и как мы общаемся, то, наверное, станет понятно, что общение не всегда нас радует и довольно часто доставляет нам неприят­ности.

* Задумывались ли вы, почему это происходит?
* Многочисленные исследования свидетельствуют, что ссоры между людьми чаще всего возникают из-за отсутствия культуры общения.
* В ссорах люди чаще обвиняют других. Если мы не знаем, как общаться с другими, то несчастны. Научиться общению можно, если ты сам этого захочешь. Для этого нужно постигать искусство общения и работать над собой. Будем вместе учиться общению.

1. **Упражнение «Я рад общаться с тобой».** Предложить каждому протянуть другому руку со слова­ми: «Я рад общаться с тобой», а тот, кому протянули руку, протягивает ее другому с этими же словами. Так по «цепочке» все берутся за руки и образуют круг.
2. **Упражнение «Так же, как и ты, я… В отличие от тебя, я…»**

Это упражнение выявляет сходство участников группы и одновременно подчеркивает их индивидуальность.

Каждому ребенку предлагается выбрать определенную категорию (например, «Цветы», «Виды спорта», «Школьные принадлежности» и т.д.). Затем ребенок должен, опросив членов группы, найти в каждой категории то, что нравится всем детям в группе, то, что нравится некоторым и то, что нравится лишь одному. После опроса каждый выступает с сообщением.

1. **Заключительная часть.**

**Упражнение «Закончи фразу».**

1. «Мне очень понравилось…»
2. «Я понял(а), что…»
3. «Мне не хотелось…»
4. «Я почувствовал(а)…»

Данное упражнение направлено на развитие рефлексивной культуры детей и подростков. Кроме этого упражнение дает важную информацию для тренера, которую необходимо учитывать при подготовке к следующему занятию.

**Ритуал прощания.**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг к другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

**Занятие №2. «Почему люди ссорятся».**

**Задачи:**

* познакомить с понятием «конфликт»;
* определить особенности поведения в конфликтной ситуации;
* обучить способам выхода из конфликтной ситуации;
* снизить уровень конфликтности подростков.

**Оборудование:** мягкая игрушка в качестве микрофона, плакат с правилами, соблюдение которых помогает выйти из конфликтной ситуации без ссоры.

**Ход занятия:**

1. **Организационная часть.**

**Ритуал приветствия.**

Дети сидят по кругу.

* Начнем сегодняшний день так: встанем (психолог встает, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся. Здороваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза. Главное - никого не пропустить.

1. **Теоретическая часть.**

**Повторение правил группы.**

* + Ребята, давайте повторим с вами правила нашей группы.

Психолог предлагает ребятам по очереди зачитать правила, написанные на плакате.

1. **Практическая часть.**

**Работа по теме.**

1. Беседа о конфликте.

Ведущий задает вопрос всем участникам: «Почему люди ссорятся?»

Всем предлагается подумать 3 минуты. Затем все варианты ответов записываются на доске.

* He владеют своими эмоциями.
* He принимают чужого мнения.
* Не считаются с правами других.
* Пытаются во всем доминировать.
* Не умеют слушать других.
* Хотят умышленно обидеть друг друга.

Очень важно владеть собой при общении с другими людьми. Однако это бывает очень трудно. Сейчас мы выполним с вами несколько упражнений, а потом обсудим то, что вы чувствовали во время их выполнения. Выполнять упражнения будем в парах.

* 1. Упражнение «Разожми кулак».

Один сжимает руку в кулак, другой старается разжать его (нельзя причинять боль). Затем партнеры меняются ролями. Обсуждаются несиловые методы, которые применялись: уговоры, просьба, хитрость.

* 1. Упражнение «Да и нет».

Все участники разбиваются на пары. Каждый выбирает себе позицию «да» или «нет». Вслух произносить можно только это. Необходимо убедить партнера поменять позицию на противоположную.

* 1. После игр проводится обмен мнениями:
     + Какие испытывали эмоции?
     + Было ли ощущение напряжения и раздражения?
     + Как тебе удобнее спорить - произнося слово «да» или произнося слово «нет»?
     + Ощущали ли вы предконфликтную ситуацию?
     + Что помогло избежать конфликта?

**Обучение выходу из конфликта.**

Прежде чем перейти к обучению участников способам выхода из конфликтных ситуаций, желательно предоставить им возможность поделиться собственным опытом и рассказать, как они выходят из конфликтов.

На примерах из личного опыта проводится обсуждение возможных способов решения конфликтных ситуаций. Выводы записываются на доске.

Возле доски вешается плакат с правилами поведения во время конфликтной ситуации:

«Поведение, которое помогает выйти из конфликтной ситуации без ссоры:

1. Выслушать спокойно все претензии партнера.
2. На агрессивность партнера реагировать сдерживанием своих эмоций и постараться переключить разговор на другую тему. Можно сказать что-то доброе, неожиданное, веселое.
3. Попытаться убедить партнера говорить конкретней (только факты) и без отрицательных эмоций.
4. Всегда держать уверенную и равную позицию, но не переходить на критику.
5. Извиниться, если в чем-то действительно не прав».

Все варианты обсуждаются и записываются участниками в тетрадях.

Правила на плакате зачитываются вслух и обсуждаются между участниками.

1. **Заключительная часть.**

**Анализ занятия.**

* + Можно ли постоянно контролировать свое состояние?
  + Как вы думаете, сможете вы достойно выходить из конфликтных ситуаций?
  + Что для вас было самым трудным на занятии?
  + Подумайте над высказыванием и постарайтесь его объяснить:«Люди становятся одиноки, если вместо мостов они строят стены».

**Ритуал прощания.**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг к другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

**Занятие №3 «Что такое дружба».**

**Задачи:**

* сформулировать представления о дружбе и ее психологических составляющих;
* создать условия для анализа подростками собственных стереотипов в понимании дружбы как препятствия к установлению близких отношений с другими людьми.

**Оборудование:** бумага для записей, скотч, цветные карандаши, клей.

**Ход занятия:**

1. **Организационная часть.**

**Ритуал приветствия.**

Дети сидят по кругу.

* Начнем сегодняшний день так: встанем (психолог встает, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся. Здороваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза. Главное - никого не пропустить.

1. **Практическая часть.**

**Упражнение «Ассоциации».**

* Какие ассоциации возникают у нас, когда мы слышим слово «дружба»? Эти ассоциации записываются на доске: *друг, не бросит, не подведет, гуляем, разговариваем, не скучно* и т.д. В общем, «дружба», как правило, вызывает у всех положительные чувства.

**Упражнение «Ищу друга».**

Можно представить, что мы 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». Желательно, чтобы участники работали самостоятельно, не видя объявлений друг друга.

Ребята составляют текст и оформляют свои объявления. Готовые объявления развешиваются по стенам так, чтобы с ними могли ознакомиться все желающие. Ведущий может тоже сам поучаствовать в этом упражнении, написав объявление с большим количеством требований к кандидату в друзья.

Каждый из участников упражнения получает право «трех голосов»: он может цветным 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 к тому же позволит проследить за тем, чтобы объявления участников, испытывающих трудности с самопринятием, не оказались самыми непопулярными. Для того, чтобы каждый мог поставить только три крестика, цвет «рабочего карандаша» у каждого свой.

Затем авторы объявлений могут снять их со стены и сделать вывод о популярности своего объявления.

В ходе обсуждения выясняется, что чем больше требований к друзьям мы предъявляем, тем меньше у нас друзей. В дружбе требования предъявляются, прежде всего, самому себе. В качестве иллюстрации можно привести английскую пословицу: «Если хочешь, чтобы у тебя были друзья, нужно научиться самому быть другом»

1. **Заключительная часть.**

**Анализ занятия.**

* Что ты узнал о себе в упражнении «Ищу друга»?

**Ритуал прощания.**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг к другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

**Занятие №4 «Как правильно дружить, или ласковое слово и кошке приятно».**

**Задачи:**

* развивать коммуникативные навыки;
* вырабатывать положительное отношение друг к другу и умение общаться так, чтобы общение с тобой приносило радость;
* развивать положительную самооценку.

**Оборудование:** мягкая игрушка в качестве микрофона, плакат с правилами дружбы, листы бумаги и карандаши по числу участников.

**Ход занятия:**

1. **Организационная часть.**

**Упражнение «Цветные ладони».**

Участники группы хаотично передвигаются по классу. Ведущий держит три «ладони» (синюю, красную, желтую), вырезанные из цветного картона. Ведущий поднимает «ладонь» определенного цвета вверх. Каждый должен поздороваться как можно с большим количеством играющих. Здороваться надо разными способами.

Варианты сигналов:

* Красная ладонь - надо пожать руку.
* Синяя ладонь - погладить по плечу партнера.
* Желтая ладонь - поздороваться «спинками».

Во время выполнения данного упражнения вводится запрет на разговоры.

1. **Теоретическая часть.**

**Работа по теме.**

Беседа «Как правильно дружить».

В ходе этой беседы обговариваются некоторые приемы и правила, способствующие тому, чтобы общение детей протекало без ссор и конфликтов. Эти приемы предлагаются самими детьми и оформляются в «Правила дружбы».

**Правила дружбы:**

1. Помогай товарищу. Если умеешь что-то делать - научи и его. Если товарищ попал в беду - помоги ему, чем можешь.
2. Делись с товарищем.
3. Останови товарища, если он делает что-то плохое. Если товарищ не прав, скажи ему об этом.
4. Не ссорься, не спорь по пустякам; общайся дружно, не зазнавайся, если у тебя что-то получилось лучше, чем у других; не завидуй - радуйся успехам товарища вместе с ним. Если поступил плохо, не бойся признаться в этом, попроси прощения и признай свою ошибку.
5. Умей спокойно принять помощь, советы и замечания от других ребят.
6. **Практическая часть.**
   1. **Упражнение «Комплимент».**

Каждый участник должен сказать своему соседу что-нибудь приятное. Обязательные условия «Комплимента»: 1) обращение к партнеру по имени и 2) сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему.

Анализ упражнения:

* Тебе понравилось слышать приятные слова в свой адрес? А говорить комплименты другим?
* Что ты при этом чувствовал в том и другом случае?

1. **Игра «Рецепт «приготовления» друга».**

В этом упражнении дети узнают больше друг о друге. Упражнение проводится в парах. При этом они могут спрашивать друг друга о чем угодно: о внешнем облике своего партнера, его пристрастиях, чертах характера. В конце игры каждый ребенок должен написать своего рода рецепт на «приготовление» своего партнера. Естественно, текст и его оформление определяются возрастом и уровнем индивидуального развития каждого ребенка в классе. Возможно, некоторые дети смогут описать только внешний облик своего партнера по игре, более зрелые дети, возможно, проявят интерес к его психологическим характеристикам. Может быть, не всем удастся точно следовать стилистической форме рецепта. Все эти отклонения вполне допустимы.

Инструкция: разбейтесь на пары. Выберите каждый себе такого партнера, которого вы еще недостаточно хорошо знаете. Сначала вы можете немного рассказать друг другу о себе. Спросите своего партнера, как тот себя сегодня чувствует, о чем он думает. Выясните, что он любит есть, с кем он предпочитает играть, какую одежду любит носить, какие игры ему нравятся, где он обычно гуляет. Когда вы наберете достаточно информации друг о друге, то возьмите, пожалуйста, по листу бумаги и выпишите рецепт со всеми необходимыми ингредиентами, необходимыми для «приготовления» такого вот друга. Например, это может выглядеть вот так.

Рецепт для приготовления Саши.

Ингредиенты:

* рыжие волосы средней длины;
* два карих глаза;
* один большой вечно улыбающийся рот;
* одно сильное стройное тело;
* одна пара ковбойских сапог.

Способ приготовления:

Причеши волосы и сделай посередине ровный пробор, волосы должны равномерно спадать в обе стороны. Затем обеими руками нужно навести максимальный беспорядок на голове. Лицо надо повернуть к солнцу, чтобы глаза сверкали ярче. Рот должен широко улыбаться. Не забудь сразу же надеть ковбойские сапоги, иначе ты никогда не получишь настоящего Сашу. Теперь собери 28 больших зерен белого риса и воткни их по кругу под носом. Сомкни их покрепче и сам улыбнись пошире, потому что Саше это нравится.

Когда вы оба напишете свои рецепты, зачитайте их друг другу.

По завершении процедуры предложите детям сесть в общий круг. Желательно, чтобы они не сидели рядом с теми детьми, с ко­торыми только что работали. Часть детей может зачитать свои рецепты, а остальные должны будут угадать, о ком идет речь. После этого каждый ученик отдает свой рецепт партнеру.

1. **Заключительная часть.**

**Анализ занятия.**

* Что нового ты узнал о своем партнере?
* Тебе понравился рецепт, написанный для «приготовле­ния» тебя?
* Что в твоем рецепте оказалось самым важным для тебя?
* Какой рецепт тебе понравился больше всего?

**Ритуал прощания.**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг к другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

**Занятие №5 «Сходства и различия».**

**Задачи:**

* развивать навыки взаимодействия в группе;
* развивать навыки самопознания и восприятия себя и других;
* создать положительное настроение на дальнейшее продолжи­тельное взаимодействие в тренинговой группе.

**Оборудование:** мягкая игрушка в качестве микрофона, листы бумаги и карандаши по числу участников.

**Ход занятия:**

1. **Организационная часть.**
2. Приветствие, создание эмоционального настроя на занятие.
3. Упражнение-разминка «Японские машинки».

Сидя в кругу, рассчитаться по числу участников. Ведущий хлопает ладонями по коленям, затем, щелкая пальцами правой руки, называет свой номер, щелкая пальцами левой руки - «включает» любого участника группы (например, третьего). Третий продолжает вместе с ведущим, «включает» в игру следующего участника группы. И так до вовлечения всех ребят.

1. **Теоретическая часть.**

**Работа по теме.**

Беседа «Наши сходства и различия».

Ведущий задает вопрос всем участникам:

* Как вы считаете, люди похожи друг на друга? А чем они могут быть похожи? (характером, стилем жизни, манерой поведения, общими взглядами, тем, что живут на планете Земля и т.д.).
* В то же время, этим же самым люди могут друг от друга отличаться (разные характеры, разные взгляды и т.д.).
* Как вы думаете, с какими людьми проще общаться - с теми, кто похож на вас или с теми, кто от вас сильно отличается? С кем легче найти общий язык?
* А хотели бы вы, чтобы все люди были друг на друга похожи и во всем всегда понимали друг друга? Не было бы скучно жить в таком мире?
* А что будет, если все люди станут настолько разными и непохожими друг на друга, что у них не найдется ничего общего? Представьте себе это. Смогут ли они тогда общаться между собой, что-то делать вместе?

Психолог подводит ребят к выводу, что все мы в чем-то похожи друг на друга, а в чем-то сильно отличаемся. И это хорошо, потому что каждый человек – это маленькая вселенная, со своими особенностями и индивидуальными качествами. Очень здорово в чем-то быть похожим на других, а в чем-то дополнять их.

1. **Практическая часть.**
2. **Упражнение «Все мы чем-то похожи...».**

В ходе этой игры очень красиво проявляется как своеобразие каждого ребенка, так и общие черты, объединяющие с другими. Каждого успокаивает мысль о том, что в чем-то он не одинок. Относительный недостаток времени обеспечивает некоторую поверхностность общения, что облегчает участие в игре стеснительных детей.

Эта игра вовлекает детей в интенсивный процесс обмена информацией о себе. Покажите им, что вы искренне заинтересованы в этом, разместив в классе получившиеся в результате игры списки и возвращаясь время от времени к тому общему, что дети обнаружили у себя и других.

Инструкция. Объединитесь, пожалуйста, в четверки или пятерки. Пусть каждая группа сядет и составит список того, что объединяет ее членов. В этом списке можно написать, например: «У каждого из нас есть сестра...», «У каждого из нас ее мягкая игрушка...», «Любимый цвет каждого из нас - синий. «У каждого из нас мама ходит на работу...», «Мы все очень любим макароны...», «Мы все не выносим, когда кто-нибудь ябедничает», «В каникулы мы все любим ездить на море...» и так далее. У вас есть пятнадцать минут. Победит та команда, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт.

Анализ упражнения:

* Узнал ли ты что-нибудь интересное о ком-нибудь из других детей?
* Есть ли что-нибудь такое, что объединяет всех детей в классе?
* Есть ли что-нибудь такое, что отличает тебя от всех детей в классе?
* Как вы работали в своей команде?
* Нравится ли тебе быть похожим на других или ты предпочитаешь от всех отличаться?
* Какими должны быть твои друзья - похожими на тебя или совсем другими?

1. **Упражнение «Ролевая гимнастика».**

Эта игра направлена на снятие напряжения, эмоциональное оживление, она способствует расширению поведенческого репертуара подростков.

Психолог обращается к подросткам:

* Мы сами можем выполнять одни и те же вещи по-разному, т.е. быть разными в разных ситуациях. Давайте попробуем в этом убедиться.
* Психолог предлагает подросткам:

А) Рассказать известное стихотворение следующим образом:

- шепотом;

- с пулеметной скоростью;

- со скоростью улитки;

- как робот;

- как иностранец.

Б) Походить как:

- младенец;

- глубокий старик;

- лев.

В) Посидеть как:

- пчела на цветке;

- наездник на лошади;

Г) Нахмуриться как:

- осенняя туча;

- рассерженная мама;

- разъяренный лев.

Д) Улыбнуться как:

- кот на солнышке;

- само солнышко.

Анализ упражнения:

* Каким образом тебе понравилось рассказывать и слушать стихотворение?
* А каким образом тебе понравилось ходить, сидеть, хмуриться и улыбаться?

1. **Заключительная часть.**

**Анализ занятия.**

* Что больше всего тебе понравилось в этих упражнениях?
* Что нового ты сегодня узнал?

**Ритуал прощания.**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг к другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

**Занятие №6 «Общение со сверстниками противоположного пола».**

**Задачи:**

* определить типичные трудности в общении и способы их разрешения.

**Ход занятия:**

1. **Организационная часть.**
2. Приветствие, создание эмоционального настроя на занятие.

Дети встают в круг. Задача: поздороваться со всеми по очереди, соприкасаясь коленями во время приветствия.

1. Рефлексия эмоционального состояния.

Дети по очереди выступают в роли ведущего, который пытается изобразить свое эмоциональное состояние с помощью различных движений и мимики. Остальные должны повторить то, что показывает ведущий, и отгадать эмоциональное состояние. После чего ведущий сам говорит, что пытался изобразить.

1. **Теоретическая часть.**

Занятие начинается с беседы.

Все наше общество состоит из мужчин и женщин. Взаимодействие начинается с самого рождения: сначала с родителями, с братьями, сестрами, затем в детском саду, в школе. Вот тут и начинается самое интересное. Чем старше вы становитесь, тем лучше понимаете, кто вам нравится, кто - нет, с кем бы вы хотели дружить, а с кем нет, а к 6-7-му классу вы уже точно определяете свои симпатии и антипатии. И чем старше вы становитесь, тем больше возникает вопросов: «Можно ли дружить мальчикам и девочкам в нашем возрасте?», «А что скажут окружающие?», «Как реагировать на это?», «Как самому начать дружбу?» и др. А лучше всего понять человека - это встать на его место, хотя бы только в игре. Ведь в игре можно проиграть самые невероятные ситуации, придумать всевозможные решения, которые могут помочь в дальнейшем.

1. **Практическая часть.**

* Подросткам предлагается ролевое проигрывание ситуаций (роль мальчика исполняет девочка, а роль девочки - мальчик).

Ситуации:

1. «Мальчику нравится девочка, и он хочет пригласить ее на свой День рождения домой, где будут и другие ребята и девчонки. Она не хочет идти. Ей надо отказать так, чтобы он не обиделся»;
2. «Мальчик хочет сидеть с девочкой за одной партой. Как ему сказать ей об этом?»;
3. «У девочки есть два билета на концерт популярной группы (варианты) и она хочет пойти на него с понравившимся мальчиком. (При разыгрывании сценок предлагается переодевание, изменение голоса и т. п.)».

* Проводится игра «Почта». Требуется написать имеющиеся вопросы и адресовать присутствующим (мальчикам и девочкам или всем вместе). Можно зачитывать вслух и отвечать всем вместе (по желанию группы).

1. **Заключительная часть.**

Дискуссия на тему «Может ли девочка первой признаться мальчику в любви?».

**Ритуал прощания.**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг к другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

**Занятие №7. «Твои чувства и твои друзья».**

**Задача:**

* углубить самопознание.

**Оборудование:** бумага для записей, ручки.

**Ход занятия:**

1. **Организационная часть.**

Рефлексия предыдущего занятия.

1. **Теоретическая часть.**

Подросткам предлагается послушать письмо восьмиклассницы:

«Привет, солнышко! Не писала тебе уже месяца три, совсем без тебя отбилась: некому на меня повлиять! Ленчик, мне столько всего надо тебе рассказать... В нашем классе появился новый мальчик! Ты там не упала со стула? А, ты стояла... А жаль... Наши герлы сразу со стульев попадали, он такой симпатяга! А ты знаешь, чего он сразу учудил? Попытался сесть со мной за одну парту, на твое бывшее место. Прикинь! Подходит ко мне и говорит: «Это место не занято?» Я аж, кажись, немного покраснела, наши все сразу заржали, я говорю: «Совсем чокнулся, не буду я с тобой сидеть, иди к Щеголькову». Он пожал плечами и отошел от парты, а я весь урок не могла посмотреть на класс, думала, все до сих пор ржут. Дальше было еще хуже. После занятий он ко мне подползает и спрашивает, где я живу и не по пути ли нам! Представляешь! Я отползаю от него в сторону и буквально кричу: «Да отвяжись ты от меня, ненормальный!» - и бегу от него скорее домой, только бы он за мной не поперся и нас кто-нибудь не увидел из класса вместе.

На следующий день в школе он ко мне не подходил, но зато, когда я после школы пошла за хлебом, слышу вдруг, меня сзади кто-то окрикивает. А это он на велосипеде! Я говорю: «Ну что ты ко мне привязался?» А он опять вежливо так: «Можно тебя проводить до дома?» Честное слово, я думала, что упаду, но ничего не сказала, только фыркнула и пошла дальше, а он за мной. Иду я себе, молчу, он сзади едет, тоже молчит. Потом вдруг: «Я тут такую книгу интересную прочитал, «Водители фрегатов» называется...» И начинает мне про эту книгу рассказывать. А я делаю вид, что мне все по фигу и вовсе даже я его не замечаю. Но уж больно интересно он начал рассказывать, мы ведь с тобой эту книгу тоже читали, помнишь, твоя мама тебе ее на день рождения подарила? Ну, я при его словах «Кажется, ее написал Николай Чайковский» ляпнула: «Не Чайковский, а Чуковский». Он так обрадовался: «Значит, ты ее тоже читала? Ну и как, она тебе понравилась?» Ну и представляешь, я вдруг почему-то стала рассказывать, как мне понравилась эта книга, как после ее прочтения я собиралась стать великим мореплавателем, ну и так далее... Не знаю, и чего это на меня нашло... В этот вечер мы с ним проговорили очень долго о книгах, фильмах, людях, мечтах. После этого дня он встречал меня каждый вечер после ужина на пустыре за твоим домом, мы садились на лавочку в кустах и разговаривали обо всем, что придет в голову. В школе мы делали вид, что друг с другом не знакомы. Но однажды вечером нас на пустыре застукал Щегольков, и я сразу поняла, что завтра вся школа будет над нами смеяться. Утром я шла в школу, как на казнь. Зайдя в класс, я сразу почувствовала висевшее в воздухе напряжение. Он сидел теперь один, Щегольков от него отсел. Весь класс смотрел на него и хихикал, но, как только вошла я, смех усилился, а взгляды сразу начали перебегать с меня на него, с него на меня. Затем раздался ехидный голос Щеголькова (а я так и застыла в дверях): «Заходи Калинина, заходи. Мы тут прослышали, что у тебя с новеньким любовь, так ты с ним садись, не стесняйся!» И все посмотрели на меня выжидающе. И я пошла... Я шла мимо ребят, мимо ухмыляющегося Щеголькова и думала, что сейчас умру. Никогда пять секунд не тянулись для меня так долго. Наконец я подошла к его парте и заставила себя сесть и улыбнуться ему. Он в ответ улыбнулся мне, и я поняла, что поступила правильно, и на душе сразу стало так спокойно, так весело. А класс? А что класс... Класс начал расходиться по местам в полном молчании...

Ну, ты, конечно же, поняла, что то, что я написала после слов «И я пошла...», мне приснилось. Я пошла... к своей парте, плюхнулась на стул и, повернувшись к нему, сказала: «Какая любовь, вы че, обалдели? Нужен мне был этот придурок, как корове седло!» Класс довольно заржал, тут вошла математичка, и все с дружным топотом разбежались по местам. Начался урок, продолжилась привычная жизнь, но почему-то я все время вспоминаю его взгляд после моих слов. И еще... Почему-то он больше никогда со мной не разговаривал. Неужели не понял, что я не могла поступить иначе?».

* Проводится беседа на темы:
  + «Как, по-вашему, надо было поступить девочке?».
  + Придумайте другое окончание этой истории.

1. **Практическая часть.**

Обучающиеся делятся на две команды, одна из которых составляет портрет мальчика, который обычно нравится девочкам (красивый, веселый, развязный и т. п.), другая команда - портрет девочки, которая обычно нравится мальчикам (одевается модно, не томная, не ветреная и т. п.).

В обсуждении уточняются использованные подростками понятия: развязный, ветреная, клевая...

1. **Заключительная часть.**

Обсуждение опыта, полученного на занятиях по общей теме.

**Ритуал прощания.**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг к другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

**Занятие №8. «Что такое уверенность в себе».**

**Задачи:**

* обратиться к опыту неуверенного поведения подростков, описать особенности неуверенного поведения и его психологических причин;
* сформулировать представления о различиях между уверенным, неуверенным и самоуверенным поведением;
* создать условия для оценки подростками собственного уровня уверенности в себе.

**Оборудование:** цветные карандаши, бумага для рисования для упражнения «Три портрета», кнопки или скотч.

**Ход занятия:**

1. **Организационная часть.**

**Упражнение «Пальцы»**

По сигналу всем участникам группы предлагается «выбросить в круг» одинаковое количество пальцев (от 1 до 10, упрощенный вариант - от 1 до 5). Переговариваться при этом нельзя. Движение должно выполняться строго по команде ведущего (например, классическое «три-четыре!»). Желательно не прерывать игру до тех пор, пока у ребят не получится выполнить задание.

В обсуждении поднимается вопрос: отчего зависит «вклад» каждого участника в игру? Как по результатам участия в предыдущей игре человек может определить степень уверенности в себе?

1. **Практическая часть.**

**Упражнение «Три портрета».**

Ребятам предлагается разделиться на три микрогруппы. Каждая подгруппа получает задание нарисовать человека уверенного в себе, неуверенного и самоуверенного, а также описать его основные психологические особенности.

По окончании подгруппы представляют результаты работы остальным ребятам. В процессе обсуждения формулируются основные психологические особенности и особенности поведения уверенного, неуверенного и самоуверенного человека. Выводы фиксируются на доске, разделенной на три части.

Например:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уверенный человек | Неуверенный человек | Самоуверенный человек |
| Спокойный  Смотрит на собеседника во время разговора  Отстаивает свою точку зрения  Общительный  Не боится показать, что чего-то не знает... | Говорит тихо  Не смотрит в глаза  Не умеет отказать Стесняется  Необщительный. | Говорит громко  Грубит  Командует там, где не имеет права*...* |

Важно подчеркнуть, чем похожи друг на друга неуверенное и самоуверенное поведение - и за тем, и за другим может стоять неуверенность человека в себе, своих силах, в том, что он интересен другим людям сам по себе. Если позволяет время, можно предложить ребятам для анализа несколько ситуаций, приведенных в приложении.

**Упражнение «Геометрия уверенности».**

Ребятам предлагается обдумать вопрос: в каких ситуациях люди чувствуют себя неуверенно? На доске составляется «Копилка трудных ситуаций». Затем среди них отмечаются 5 ситуаций, которые подростки признают наиболее типичными для своих сверстников.

В дальнейшем ребята работают индивидуально в своих тетрадях. Ситуациями, выделенными группой как «трудные», подписывается каждый «лучик» звездочки. Необходимо отметить степень своей уверенности в каждой из таких ситуаций, учитывая, что начало луча - «Я не уверен в себе на 100 % в этой ситуации», окончание луча - «В этой ситуации я чувствую себя уверенным на 100 %».

По результатам работы полученные точки соединяются. Образовавшееся «пространство уверенности» заштриховывается любым цветом:

На меня кричат



1. **Заключительная часть.**

**Рефлексия упражнения** проводится с помощью работы в тетради. Ребята письменно отвечают на вопросы:

* Доволен ли я той «геометрией уверенности», которая у меня получилась? Почему?
* Как моя неуверенность в тех или иных ситуациях мне мешает?
* А может быть, она мне как-то помогает?
* **Ритуал прощания.**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг к другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

**Занятие №9. «Тренируем уверенность в себе».**

**Задачи:**

* создать условия для тренировки подростками уверенного поведения на модели игровой деятельности;
* сформулировать правила уверенного поведения и тренировка навыка их соблюдения.

**Оборудование:** бумага для записей, ручки,перечень признаков уверенного и неуверенного поведения (см. прошлое занятие), «копилка трудных ситуаций» (см. прошлое занятие), игровые карточки для упражнения «Лошадь».

**Ход занятия:**

1. **Организационная часть.**
2. Приветствие, создание эмоционального настроя на занятие.
3. Разминка. Двигательная техника по выбору группы.
4. Невербальная коммуникация «разговор через стекло», «передача предмета» и т.д.
5. **Теоретическая часть.**

**Обсуждение**. Для чего человеку нужна уверенность в себе? Может ли она ему мешать? Помогать? Список признаков уверенного поведения дополняется новыми идеями ребят.

1. **Практическая часть.**

**Упражнение «Лошадь».**

Необходимо решить задачу, записать ответ на игровой карточке и передать ее ведущему:

«Один немецкий крестьянин по весне купил себе на базаре лошадь за 600 марок. Он пахал на ней все лето, а осенью решил продать, и продал удачно - за 700 марок. Следующей весной ему опять понадобилась пахать, но на базаре ему удалось сторговать себе лошадь только за 800 марок. Однако осенью ему снова повезло - он продал купленную весной лошадь за 900 марок. Вопрос: остался ли крестьянин в выигрыше (сколько?), в проигрыше (сколько?), или он ничего не выиграл и ничего не проиграл?».

Ведущий делит группу на несколько подгрупп. В одну попадают ребята, ответившие «+100 марок», в другую - «-100 марок», в третью - «ничего не выиграл и ничего не проиграл» и т.д. В итоге получается столько микрогрупп, сколько получилось вариантов решения задачи. Каждая микрогруппа получает задание: в течение 20 минут необходимо доказать всем остальным группам правильность своего решения и «перетянуть» их на свою сторону. Если у кого- то изменилось мнение, он принял точку зрения другой группы - можно перейти туда. По окончании 20 минут класс должен представлять единую группу с общим ответом (желательно правильным). В противном случае проигравшими будут считаться все.

На следующем этапе игры ведущий сообщает группе правильный ответ (желательно с наглядной демонстрацией): крестьянин остался в выигрыше, получил 200 марок.

Класс делится на две группы, которые формулируют правила наиболее эффективного (уверенного) поведения в этой ситуации. Итоги работы группы фиксируются на доске в виде перечня из 10-12 особенностей поведения в этой игре. Наиболее важные (6 качеств) подчеркиваются.

Например:

1. Не кричит, а говорит.
2. *Не молчит, а пытается объяснить.*
3. Доказывает свою точку зрения.
4. *Разговаривает с каждым в классе.*
5. Слушает доводы другого человека.
6. *Не перебивает остальных.*
7. Говорит четко...
8. **Заключительная часть.**

Выходная диагностика: Опросник «Стиль саморегуляции поведения»/Тестовый материал (см. приложение).

**Ритуал прощания.**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг к другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

**Занятие №10. «Что оказалось самым важным для меня».**

**Задачи:**

* развивать невербальные навыки общения;
* развивать творческие способности;
* развивать процесс самопознания;
* закрепить навыки взаимодействия;
* закрепить навыки поведения в конфликтной ситуации;
* дополнительно проработать те темы, которые оказались наиболее актуальными для участников группы.

**Оборудование:** мягкая игрушка в качестве микрофона, мяч, текст теста школьной тревожности Филлипса.

**Ход занятия:**

* 1. **Организационная часть.**

1. Приветствие, создание эмоционального настроя на занятие.
2. «Тишина». Дети сидят с закрытыми глазами и слушают, затем рассказывают, какие звуки ими были услышаны в тишине.
   1. **Теоретическая часть.**

**Работа по теме.**

Беседа «Что нужно для того, чтобы общение состоялось».

* Ребята, как вы думаете, что нужно для того, чтобы общение состоялось?

Необходимо, прежде всего, видеть и слышать своего собеседника. Нужно поддерживать разговор и иметь возможность пользоваться жестами и мимикой. Если мы лишены хотя бы одного из этих средств, то общаться нам будет довольно тяжело.

* 1. **Практическая часть.**

**Упражнение «Дискуссия».**

Группа объединяется в тройки. В каждой тройке обязанности распределяются следующим образом. Первый участник играет роль «глухого-и-немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении - зрение, а также жест и пантомима. Второй играет роль «глухого-и-паралитика». Он может говорить и видеть, но не может двигаться и показывать жестами. Третий - «слепой-и-немой». Он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагаются задания: договориться о месте встречи в Москве, о подарке имениннику или о том, в какой цвет красить забор.

Стремление подростков прийти к общему решению и интенсивное творческое взаимодействие между ними способствует сплочению группы. Игра помогает участникам значительно расширить групповой репертуар способов взаимопонимания.

Анализ упражнения:

* Тяжело было играть доставшуюся тебе роль?
* Легко или трудно было договориться?
* Что самое сложное в этом упражнении для тебя?
* Что новое ты для себя открыл?

**Упражнение «Никто не знает».**

Психолог обращается к подросткам:

* Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу: «Никто из вас не знает, что я (или у меня)…» Будьте внимательны и сделайте так, чтобы каждый принял участие в выполнении задания. У каждого мяч должен побывать много раз.

Анализ упражнения:

* Что ты чувствовал, когда рассказывал про себя другим?
* Легко или сложно было открываться перед другими?
  1. **Заключительная часть.**

Выходная диагностика: Тест школьной тревожности Филлипса (см. приложение).

**Ритуал прощания.**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг к другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

**Занятие №11. «Общение в радость».**

**Задачи:**

* развивать невербальные навыки общения;
* закрепить навыки позитивного общения;
* развивать положительную самооценку;
* закрепить навыки поведения в конфликтной ситуации;
* развивать творческие способности;
* закрепить полученные навыки.

**Оборудование:** мягкая игрушка в качестве микрофона, бланк опросника Басса-Дарки.

**Ход занятия:**

1. **Организационная часть.**

Приветствие, создание эмоционального настроя на занятие. Дети садятся в круг и по очереди говорят друг другу: «Доброе утро!» и рассказывают, чему они сегодня радуются.

1. **Теоретическая часть.**

**Работа по теме.**

Беседа «Общаться - это здорово».

Психолог говорит о том, что общаться - это здорово, если это общение в радость, если мы относимся друг к другу дружелюбно, хотим и умеем внимательно слушать другого, обращаем внимание на его жесты и мимику.

* На наших занятиях мы учились позитивному общению. Позитивное общение - это общение без ссор и конфликтов. Если мы попали в конфликтную ситуацию, то знаем, как надо правильно себя вести, как умело выходить из конфликта.
* А теперь давайте закрепим полученные знания и навыки и продемонстрируем их на основе упражнений.

1. **Практическая часть.**

**Упражнение «Вместо ссоры - помирились».**

* Объединитесь в пары, повернитесь друг к другу спиной. Представьте себе, что вы поссорились. Вот-вот начнется драка. Пальцы сожмите в кулаки, глубоко вдохните, сожмите челюсти, затаите дыхание, надуйте щеки. Надуйте щеки как можно сильнее. Затем быстро развернитесь к тому, кто с вами в паре, и пальцами «сдуйте» его надутые щеки. Смешно, весело, ругаться уже неохота. Ура! Можете обнять своего друга.

Анализ упражнения:

* Какие чувства вы испытывали, стоя спиной друг к другу? А какие - после того, как развернулись и «сдули» щеки друга?
* Что понравилось в упражнении?

**Упражнение «Чувствую себя хорошо».**

* Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо». Воспроизведите их в своем воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете.

Анализ упражнения:

* Какие ситуации ты представил? Какие были ощущения?

1. **Заключительная часть.**

Выходная диагностика: Диагностика состояния агрессии - опросник Басса-Дарки (см. приложение).

**Ритуал прощания.**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг к другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

**Занятие №12. «Подведение итогов».**

**Задачи:**

* создать условия для рефлексии подростками собственных достижений на занятиях.

**Оборудование:** бумага для записей, цветные карандаши, ручки.

**Ход занятия:**

1. **Организационная часть.**

Приветствие, создание эмоционального настроя на занятие. Обучающиеся придумывают смешные приветствия. Затем они ходят по комнате и приветствуют друг друга.

1. **Практическая часть.**

**Упражнение «Комплимент».**

Каждый озаглавливает листок бумаги своим именем и передает его соседу, который, написав в его нижней части комплимент тому, чье имя видит, заворачивает написанное «гармошкой» и передает дальше. Так по классу циркулируют листочки всех подростков, а может быть, и ведущего.

Когда листок дошел обратно к адресату. Он разворачивает его и наслаждается тем, что там написано.

Иногда бывают классы, глядя на которые нельзя поручиться за то, что кто-нибудь не получит вместо комплимента оскорбления, несмотря на все правила работы на занятиях. Тогда можно предложить такой вариант этого упражнения: Комплименты пишутся на развернутом листе бумаги, который озаглавливается для каждого подростка ведущим и ведущим же отправляется. «Хозяин листочка» тоже может написать себе комплимент. Листочки возвращаются к ведущему, который просматривает их, в случае чего просит кого-то из ребят откорректировать свою запись, и только потом передает комплименты адресату.

**Анализ занятий:**

* Что нового ты узнал на наших занятиях?
* Что хотел бы изменить в себе? Что уже удалось изменить?
* Какие упражнения из всех занятий тебе запомнились и понравились больше всего? Почему?

1. **Заключительная часть.**

Выходная диагностика: методика «Человек под дождем» (см. приложение).

**Ритуал прощания.**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг к другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

Приложение 7

**ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ для 8 класса**

**Раздел 1** Развитие способности к самопознанию и уверенности в себе

Занятие 1  
**Тема:**Введение. Представление об уверенном, неуверенном и грубом поведении.  
Ведущий рассказывает школьникам о цели занятий, их особенностях.  
**Упражнение 1.**Уверенные, неуверенные и грубые ответы .  
"Сейчас мы выполним упражнение, цель которого научиться различать, когда мы ведем себя уверенно, когда неуверенно и когда грубо. Вот эта кукла, учитель надевает на руку, будет рассказывать, что произошло, а тот, кто наденет на руку вторую куклу, должен будет показать, как ведет себя в этой ситуации, что говорит уверенный, неуверенный в себе и грубый человек".  
Учитель от имени куклы предлагает определенную ситуацию. Вторую куклу надевает тот, кто должен дать ответ. После нескольких ситуаций, предложенных ведущим, можно обратиться к школьникам, чтобы они придумали собственные ситуации. Если желающих нет, предлагаются ситуации, заранее заготовленные ведущим. Важно, чтобы в упражнении участвовали все школьники, причем ведущий обращает внимание на то, чтобы школьники сами квалифицировали ответ как уверенный, неуверенный или грубый.  
Примеры    п р е д л а г а е м ы х    ситуаций:

* поставили незаслуженную двойку;
* хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять;
* не принимают в игру;
* несколько человек играют, хочешь поиграть с ними, просишь,чтобы тебя приняли играть;
* взрослые не разрешают тебе...
* просишь у взрослых разрешить тебе...
* просишь у сверстников помочь тебе выполнить поручение взрослого;
* друг рассказывает тебе о чем-то, а тебе нужно идти;
* отказываешь кому-нибудь в просьбе
* хочешь познакомиться со сверстником.

На каждую сценку должно уходить в среднем не более 3-4 мин.  
В конце проводится к р а т к о е о б с у ж д е н и е и определяется, что значит уверенное, неуверенное, грубое поведение  
Ведущий предлагает **правила поведения**на занятиях, особо подчеркивая, что эти правила в равной степени относятся и к нему, и к участникам:

1. *Добровольность участия при четком определении своей позиции (не хочешь говорить или выполнять какое-нибудь задание не делай этого, но сообщи об этом с помощью условного знака).*
2. *Не существует правильных или неправильных ответов. Правильный ответ тот, который на самом деле выражает твое мнение.*
3. *Анонимность рассказываемых ситуаций, случаев из жизни и т.п. Нельзя превращать занятия в классный час по разбору поведения   кого-либо.*
4. *Лучше промолчать, чем говорить не то, что ты, думаешь, или просто врать.*
5. *Нельзя давать оценку выступлению другого участника, если он сам тебя об этом не просит.*
6. *Нельзя вне занятий обсуждать то, что мы узнаем друг о друге на занятиях, и то, как разные ребята ведут себя на них. Все, что происходит на занятиях, должно остаться нашей общей тайной.*

После того как ведущий изложит правила и ответит на вопросы подростков, он должен развернуть плакат с этими правилами, укрепить их так, чтобы все видели, и сказать о том, что п л а к а т этот на з а н я т и я х всегда будет у   них   перед   глазами.  
**Ритуал принятия правил.**Ведущий "торжественно обещает" следовать этим правилам и предлагает школьникам сделать то же самое. Придумывается какойнибудь общий знак и восклицание, которые будут открывать и завершать каждое занятие, напоминая участникам об их обещании.  
**Домашнее задание:**придумай свой "запрещающий знак", указывающий "не хочу говорить", "не хочу участвовать".

**Занятие 2**  
**Тема:**Мой дневник. Что я хочу рассказать другим о себе. Невербальные формы уверенного, неуверенного, грубого поведения.  
**Ритуал**начала занятий.  
Ведущий рассказывает о дневнике и правилах его ведения, раздает школьникам папки. Подчеркивает, что нельзя без разрешения читать чужой дневник, чужие письма, указывает на суверенность внутреннего мира другого человека, на то, что никто не имеет права вторгаться в этот внутренний мир. Рассказывает, что дневники будут запечатываться "личной печатью".  
**Упражнение 2.**"Футболка с надписью".  
Ведущий говорит о том, что всякий человек "подает" себя другим. Говорит о футболках с разными надписями, приводит примеры "говорящих" надписей. Затем школьникам предлагается в течение 5-7 минут придумать и записать на обложке дневника занятий надпись на своей "футболке". Оговаривается, что эта надпись в дальнейшем может меняться. Важно, чтобы она чтонибудь говорила о школьнике сейчас о его любимых занятиях и играх, об отношении к другим, о том, чего он хочет от других и т.п.  
После выполнения задания каждый зачитывает свою надпись. Ведущий во всех случаях дает эмоциональную поддержку. Затем проводится очень короткое о б с у ж д е н и е :

1. *о нем в основном говорят надписи на футболках,*
2. *что мы хотим сообщить о себе другим людям.*

В заключение ведущий показывает (желательно выполненную в шуточной форме) надпись на своей футболке.  
**Упражнение 3.**"Сила слова".  
Составляются три списка слов, характерных для уверенных, неуверенных, грубых ответов. Ведущий записывает слова на доске, участники на листке из дневника.  
**Упражнение 4.**"Зеркало".  
Участники образуют два круга внутренний и внешний (если это невозможно, то делятся на две команды тех, кто сидит на правой и на левой стороне парты). По сигналу ведущего тот, кто стоит во внутреннем круге, должен изобразить без слов, с помощью жестов, позы, мимики уверенного, неуверенного или грубого человека, а стоящий во внешнем круге должен догадаться, кого он изображал (5). Если он угадал правильно, оба участника поднимают руку вверх. Затем по сигналу ведущего стоящие во внешнем круге делают шаг в сторону и, оказавшись перед другим участником, пытаются понять, что изобразил тот. После того, как будет пройден весь круг, роли меняются. Теперь стоящие во внешнем круге принимают определенные позы, а стоящие во внутреннем разгадывают их. Ведущий фиксирует количество правильно угаданных поз.  
После выполнения упражнения проводится краткое обсуждение:

1. *Какие позы чаще загадывались, почему?*
2. *Какие легче угадывались, почему?*

**Домашнее задание:**Понаблюдай за собой и окружающими: как проявляется уверенность, неуверенность, грубость или желание нагрубить.

**Ритуал**конца занятия.

**Занятие 3**  
**Тема:**Как наша уверенность и неуверенность зависят от Других людей. Мы очень разные и этим интересны друг другу. Чувство собственного достоинства.  
**Ритуал**начала занятия.  
Ведущий говорит о том, как влияет на нашу уверенность и неуверенность отношение со стороны других людей, точнее, ставит это перед ребятами как проблему, которую предлагает понять через упражнение 5.  
**Упражнение 5.**"Хвалить или ругать?"  
Упражнение удобно выполнять, стоя в небольшом кругу. Если участников больше 10 и позволяют условия, хорошо организовать два круга. Участники перебрасываются легким мячом или воздушным шаром. Сначала ведущий просит каждого, кто поймает мяч, сказать, что значит "ругать", "критиковать". Каждый последующий должен повторить то, что было сказано до него, и предложить чтото свое. Затем участникам предлагают без слов, с помощью мимики и жестов выразить, что они испытывали бы, если бы все сказанное относилось к ним. Затем все по кругу называют свои переживания.  
Вторая часть упражнения перебрасываясь мячом, говорить слова похвалы, поощрения. Правила те же каждый повторяет все, что было сказано до него, и предлагает свое. После чего позой и жестами, а затем словами выражаются и называются переживания, вызываемые похвалой.  
В обсуждении подчеркивается влияние других людей на то, чувствуем ли мы себя уверенно или неуверенно. Указывается на то, как трудно принимать критику и похвалу.  
Ставится проблема: что требуется, чтобы вести себя в этой ситуации достойно. Задача ведущего вывести школьников на представление о чувстве собственного достоинства.  
**Упражнение 6.**"Я не такой, как все, и все мы разные".  
Подросткам предлагается в течение 5 минут с помощью цветных карандашей нарисовать или описать, что такое "радость". Подчеркивается, что рисунок может быть конкретным, абстрактным, каким угодно. После выполнения задания (которое не подписывается) все рисунки и описания вкладываются в "волшебный ящик", в котором желательно иметь примерно такое же количество рисунков и описаний. Все перемешивается, вытаскивается большая пачка, которую школьники рассматривают, передавая листки друг другу. Ведущий просит ребят обратить внимание на различия в понимании и представлении понятия "радость". Проводится небольшое обсуждение и делается вывод о том, как поразному люди понимают одни и те же вещи.  
Листки вновь складываются в "волшебный ящик", перемешиваются, вытаскиваются и каждому предлагается найти свой листок. Проводится обсуждение, легко или трудно было это сделать, анализируется, почему. Делается вывод о том, что каждый  
человек особенный, неповторимый. Поэтому каждый человек незаменим, и это важное основание для того, чтобы он ощущал свою ценность.  
Обсуждение:  
*Что еще важно для того, чтобы иметь чувство собственного достоинства.*  
**Домашнее задание: Упражнение 7.**"Мой портрет в лучах солнца".  
Ведущий просит ответить на вопрос *"Почему я заслуживаю уважения?"*следующим образом: нарисуй солнце, в центре солнечного круга напиши свое имя или нарисуй свой портрет. Затем вдоль лучей напиши все свои достоинства, все хорошее, что ты о себе знаешь. Постарайся, чтобы было как можно больше лучей.  
**Ритуал прощания.**Запечатывание дневников.

**Занятие 4**  
**Тема:**Чувство собственного достоинства (продолжение). Вербальные и невербальные формы выражения наличия и отсутствия чувства собственного достоинства. Обратная связь.  
**Ритуал**начала занятия.  
Ведущий просит вспомнить рисунки и описания "радости". Можно ли было говорить о том, что у когото радость изображена более правильно, а у кого-то менее эта проблема обсуждается. Делается вывод о том, чем мы похожи и в чем различны, что дает нам возможность и что мешает понимать друг друга.  
Обсуждение:  
*Что такое уважение к чувствам другого человека?*  
*Почему нельзя убедить человека, что он не должен испытывать тех чувств, которые он в действительности испытывает?*  
**Обсуждение домашнего задания.**Желающие зачитывают список своих достоинств, показывают нарисованное ими солнце. Если в группе уже установилась достаточно откровенная и вместе с тем безопасная атмосфера, ведущий может предложить тому, кто читает свое самоописание, обратиться к другим участникам за "обратной связью". Учащихся знакомят с "П о л о ж е н и е м об    о б р а т н о й   с в я з и " (12). Это Положение представлено на отдельном плакате, который вывешивается всякий раз, когда речь идет об обратных связях. Ниже приводится предлагаемый нами вариант Положения. Ведущий, естественно, может воспользоваться текстом, составленным М. Мелибрудой, или любым другим вариантом.  
**Положение об обратных связях**  
О б р а т н а я с в я з ь это сообщение, адресованное другому человеку, о том, что я о нем думаю, как я воспринимаю наши с ним отношения, какие чувства у меня вызывают его слова, действия, поступки.  
Помни:

1. *Давай обратную связь только тогда, когда тебя об этом попросят.*
2. *Говоря о своих мыслях и чувствах, скажи о том, какие конкретно слова, поступки их вызвали. Не говори о человеке в целом.*
3. *Говори так, чтобы не обидеть и не оскорбить другого человека.*
4. *Не давай оценок.*
5. *Не давай советов. Слова: "Я бы на твоем месте...", "Ты должен..." под запретом.*

Внимание: Обратная связь не повод свести счеты с тем, кто тебе давно не нравится. Если ты чувствуешь, что не можешь быть объективным, лучше промолчи. Обратная связь говорит о тебе столько же, сколько ты говоришь о другом. Говори о том, что тебе приятно, и о том, что тебе неприятно.  
Если необходимая атмосфера в группе не сложилась, "обратная связь" может быть введена позже или даже не вводиться совсем. Критерием здесь может служить представление ведущего о том, может ли он работать с отрицательной обратной связью, снять ее возможные последствия.  
После того как несколько человек прочли свои самоописания и получили обратную связь (ведущий внимательно следит, чтобы выполнялись требования к обратной связи, и прерывает тех, кто их не выполняет), проводится о б с у ж д е н и е по следующим вопросам:  
*Трудно или легко было выполнять это задание? Понадобилось много лучей или мало? Много ли потребовалось времени?*  
Поощряются самоописания, в которых чувствуется самоирония, шутливое отношение к себе. Если подобных самоописаний нет, то так может описать себя ведущий.  
**Упражнение 8.**"Скульптура".  
Группа делится на две части. Одна должна "вылепить" скульптуpy человека с чувством собственного достоинства, другая человека без чувства собственного достоинства. Фигура "лепится" из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, показывают мимику. Каждая подгруппа выбирает "экскурсовода", который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает. "Экскурсанты" (члены второй подгруппы) могут соглашаться или не соглашаться, вносить свои коррективы.  
**Домашнее задание:**Описать не менее 6ти событий повседневной жизни (предпочтительно между занятиями), оценив их с точки зрения того, повышали они чувство собственного достоинства, понижали или были безразличны к нему.  
**Ритуал**закрытия дневников. Окончание занятия.

**Занятие 5**  
**Тема:**Мои права и права других людей. **Обсуждение домашнего задания**по вопросам: *каких событий оказалось больше? Какого типа эти события?*  
**Упражнение 9.**"Мои права".  
Ведущий напоминает школьникам о разыгрываемых на первом занятии сценках, спрашивает, с чем связано уверенное, неуверенное и грубое поведение. Задача этого разговора подвести школьников к понятию п р а в ч е л о в е к а , соблюдение которых способствует его уверенности в себе.  
Затем школьникам предлагается, разбившись на 3-4 группы, написать *"Декларацию о правах пяти(шести)классника".*На выполнение задания дается 10-12 минут.  
После этого начинает работать "Конституционная комиссия" по выработке общей Декларации. Ведущий вводит правила, на основании которых "Конституционная комиссия" утверждает эти права. Эти критерии подростки могут выработать сами вместе с ведущим или он может предложить эти критерии сам.

К таким   к р и т е р и я м относятся:

1. *Твои права не должны ущемлять прав других людей.*
2. *Осуществление этих прав должно зависеть не от других людей, а от тебя самого.*

Далее в театрализованной форме проводится принятие прав, предложенных каждой из групп разработчиков. Остальные группы выполняют роль "Конституционной комиссии". Членам "группы разработчиков" дается право отстаивать свои предложения. Принятые предложения фиксируются на доске.  
Затем ведущий зачитывает окончательный список. Он может делать это, играя роль Постоянного председателя Конституционной комиссии.  
Ведущий говорит о том, что такие "списки прав" составляли многие люди и знакомит подростков с некоторыми из таких списков. Например, со списком, разработанным К.Д. Заслофф:  
"У детей с момента рождения, как и у всех людей, есть право быть такими, какие они есть. Существуют личные права, которыми все могут пользоваться как механизмом защиты при разрешении всевозможных конфликтов. Эти права отличаются от юридических. За защитой своих личных прав мы не вправе обратиться к закону, а можем рассчитывать только на себя и свои собственные возможности. Но для этого надо знать, на что имеешь право.  
Вы    и м е е т е    право:

1. *иногда ставить себя на первое место;*
2. *просить о помощи и эмоциональной поддержке;*
3. *протестовать  против  несправедливого  обращения  или  критики;*
4. *на свое собственное мнение и убеждения;*
5. *совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;*
6. *предоставлять людям решать свои собственные проблемы;*
7. *говорить "нет, спасибо", "извините, НЕТ"*
8. *не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;*
9. *побыть одному(ой), даже если другим хочется вашего общества;*
10. *на свои собственные чувства независимо от того, понимают ли их окружающие;*
11. *менять свои решения или избирать другой образ действий;*
12. *добиваться    перемены    договоренности,    которая    вас    не устраивает;*

Вы   никогда    не    обязаны:

1. *быть безупречным(ой) на 100%;*
2. *следовать за толпой; любить людей, приносящих вам вред;*
3. *делать приятное неприятным людям;*
4. *извиняться за то, что были самим(ой) собой;*
5. *выбиваться из сил ради других;*\_ *чувствовать себя виноватым за свои желания;*
6. *мириться с неприятной ситуацией; жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;*
7. *сохранять отношения,  ставшие оскорбительными;*
8. *делать больше, чем вам позволяет время;*
9. *делать что-то, что на самом деле не можете сделать;*
10. *выполнять  неразумные требования;*
11. *отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;*
12. *нести на себе тяжесть чье-гото неправильного поведения;*
13. *отказываться от своего "я" ради кого бы то или чего бы тони было.*

Заявляя о своих личных правах, надо помнить: они есть и у всех остальных людей. Учитесь уважать личные права других так же, как вы хотите, чтобы уважали ваши"    
Желательно предлагаемые списки прав представить в виде плакатов, чтобы школьники могли иметь их перед глазами.  
Проводится о б с у ж д е н и е . Особое внимание уделяется соотношению собственных прав и прав других людей.  
**Домашнее задание:**Составить контракт (официальное соглашение) с самим собой с перечнем прав, которые школьник предлагает реализовывать. Обязательный пункт контракта: обязательство уважать права других с указанием, какие именно.  
**Ритуал**закрытия занятия.

**Занятие 6**  
**Тема:**Просьба. Умение ее высказать, принять согласие или отказ в ее выполнении. Умение отвечать отказом на просьбу.  
**Ритуал**начала занятий.  
**Ведущий обращает внимание**участников на то, какое большое место во всех "списках прав" занимает право высказать просьбу  
и отказаться от выполнения просьбы. Затем он предлагает участникам посмотреть, включили ли они это право в свой контракт и просит желающих объяснить, почему они включили или не включили эти права.  
**Упражнение 10.**"Пирог с начинкой".  
Ведущий говорит о том, что просьба в чем-то напоминает пирог с начинкой: форма может быть одинаковой, а содержание разным; он может быть сладким или соленым и т.п. Участникам предлагают нарисовать или описать разные пироги-просьбы их форму, цвет, вкус.  
Проводится краткое обсуждение, выявляющее, какие ассоциации, приятные или неприятные, вызывает "просьба". Анализируется, с чем это связано. Подчеркивается значимость умения правильно высказать просьбу и реагировать на нее, а также реагировать на отказ от выполнения просьбы.  
**Упражнение 11.**"Чемпионат".  
Для выполнения этого упражнения ведущий должен заранее заготовить описания ситуаций с просьбой и способом реагирования на нее по количеству пар участников, а также наборы цифр, как в фигурном катании, по числу участников. Описания ситуаций помещаются в "волшебный ящик". Участники делятся на пары. Пока одна пара выполняет задание, остальные являются судьями и выставляют отметки: а) за точность выполнения задания, б) за использованные средства. Ведущий выполняет роль "главного судьи", подсчитывая очки.  
И н с т р у к ц и я д л я у ч а с т н и к о в . "Сейчас вы разобьетесь на пары. Каждая пара должна будет вытащить из ящика задание, которое надо выполнить, разыграв сценку с помощью кукол. На подготовку вам дается одна минута, на выполнение не более трех минут. Все остальные судьи. Они оценивают выступление". Ведущий рассказывает о критериях оценки, что позволяет школьникам осознать те умения, которые необходимы, чтобы правильно высказать просьбу, принять отказ ее выполнить или, услышав просьбу другого, отказаться от ее выполнения.  
После каждого выступления ведущий просит "судей" о б о с н о в а т ь свои отметки и спрашивает у участников, как они сами оценивают: чувствовали ли они уверенность?  
**Домашнее задание:**проанализируй, как в промежутке между занятиями ты высказывал просьбу, реагировал на отказ ее выполнить, как реагировал на просьбы других.  
**Ритуал**окончания занятия.

**Занятие 7**

**Тема:**Просьба (продолжение).  
**Продолжение упражнения 11.**Подводятся общие итоги, торжественно награждаются чемпионы, а также занявшие второе и третье места.  
**Упражнение 12.**"Интервью".  
Сначала ведущий, а затем желающие из участников берут интервью у чемпионов и тех, кто занял второе и третье места, выясняя, что им помогло добиться успеха, как они представляют уверенное поведение, реализацию своих прав. Ведущий просит чемпионов и занявших вторые-третьи места поделиться опытом "домашних тренировок", т.е. прочитать домашнее задание.  
Проводится о б с у ж д е н и е успешных и неуспешных форм поведения.  
**Повторяется упражнение 5**с использованием начал предложений: *"Просить — это...", "Когда отказывают в моей просьбе, я...", "Когда я вынужден комунибудь отказать в просьбе, я...".*  
**Домашнее задание:**Ответь на вопрос: "Кто Я?", закончив предложения (желательно, чтобы начала предложений были розданы участникам):  
*Я словно птичка, потому что...*  
*Я превращаюсь в тигра, когда...*  
*Я могу быть ветерком, потому что...*  
*Я словно муравей, когда...*  
*Я стакан воды...*  
*Я чувствую, что я кусочек тающего льда...*  
*Я — прекрасный цветок...*  
*Я чувствую, что я скала...*  
*Я сейчас лампочка...*  
*Я тропинка...*  
*Я словно рыба...*  
*Я интересная книжка...*  
*Я — песенка...*  
*Я — мышь...*  
*Я словно буква "О"...*  
*Я макаронина...*  
*Я-светлячок...*  
*Я чувствую, что я вкусный завтрак...*

Придумай свое начало к аналогичным предложениям, которые нужно закончить

**Ритуал**окончания занятий.

**Занятие 8**  
Тема: Я в своих глазах и в глазах других людей.

**Ритуал**начала занятий.

**Упражнение 13.**  
В "волшебный ящик" складываются домашние задания с законченными предложениями (не подписанные). Каждое домашнее задание зачитывается вслух, и участники стараются отгадать, кому оно принадлежит. Если участник хочет (в тех случаях, когда по окончанию предложений его не узнали) он заявляет, что он автор. По желанию участник может получить "обратную связь".  
**Упражнение 14.**Игра в мяч (воздушный шар).  
Желательно разбить учащихся на две подгруппы. Игра состоит из двух частей.  
П е р в а я ч а с т ь : кидающий мяч называет начало предложения из заготовленного им дома списка и говорит, как надо закончить в манере неуверенного, уверенного или грубого человека; тот, кто ловит, выполняет это задание и в свою очередь предлагает следующему. Ведущий следит, чтобы игра проходила, по возможности, в быстром темпе.  
В т о р а я ч а с т ь : бросающий называет начало предложения (любое из предложенного ведущим или собственного списка), а тот, кто ловит, должен закончить в одной из трех предложенных манер. Все остальные должны догадаться, какую манеру он избрал. Если они догадываются, то он называет свое предложение, если нет получает штрафное очко. После трех штрафных очков выбывает из игры.  
**Домашнее задание.**Учащимся предлагается список предложений, которые надо закончить с точки зрения того, какими, по их мнению, их видят окружающие:  
*Мне хорошо, когда...*  
*Мне грустно, когда...*  
*Я чувствую себя глупо, когда...*  
*Я сержусь, когда...*  
*Я чувствую себя неуверенно, когда...*  
*Я боюсь, когда...*  
*Я чувствую себя смело, когда...*  
*Я горжусь собой, когда...*  
Кроме того, надо нарисовать выражение своего лица, когда ты чувствуешь себя: хорошо; грустно; глупо; сердито; неуверенно; испуганно; смело; гордо   
**Ритуал**окончания занятия.

**Занятие 9**

**Тема:**Я в своих глазах и в глазах других людей (продолжение).  
**Ритуал**начала занятия.  
**Упражнение 15.**"Ассоциация".  
Один из участников выходит за дверь. Остальные выбирают кого-нибудь из оставшихся, которого он должен угадать по ассоциациям. Водящий входит и пытается угадать, кого именно загадали, задавая вопросы на ассоциации: *"На какой цветок он похож?", "На какой вкус?", "На какую песню?", "На какую книгу?"*и т.п. При этом водящий показывает, ктб именно должен ему ответить. Он задает оговоренное заранее число вопросов (обычно 5), после чего должен назвать того, кого загадали. Если угадывает, то названный становится водящим. Если нет уходит вновь. Если не угадал более двух раз выбывает из игры.  
Обсуждение.  
*Когда легче было угадывать: когда отвечал тот, кого загадали, или кто-нибудь другой? С чем это связано?*  
*Различие между тем, какими мы представляемся самим себе, какими другим людям.*  
**Повтор упражнения 13.**На этот раз в "волшебный ящик" складываются предложения, законченные с точки зрения "Я в глазах других".  
Подробное о б с у ж д е н и е значения собственного представления о себе и представления других людей, их совпадения, несовпадения.  
**Домашнее задание:**Вновь футболка с надписью. Придумай новую надпись на футболке или подтверди старую. Кроме того, желающие могут дополнить сообщение спереди (на груди) частным сообщением сзади (на спине). Приводятся примеры футболок с надписями на груди и на спине

**Ритуал**окончания занятия.

**Занятие 10**  
**Тема: Я**для себя, я для других (окончание). Обида.  
**Ритуал**начала занятия.  
**Обсуждение**"надписей на футболках", их запись. Краткий анализ, каким образом изменились надписи за время занятий. Значение "надписи на спине". Какие произошли изменения за время занятий?  
**Упражнение 16.**"Послание самому себе".  
Изготовить надписи "на футболке", которые можешь прочесть только ты сам, записать их.  
Обсуждение.  
*Какую "футболку" - для себя или для других - было делать труднее и интереснее и почему?*  
*Другие люди и я. Из-за чего возникают трения? Непреднамеренные и преднамеренные обиды.*  
**Упражнение 17.**"Детские обиды".  
Вспомнить случай из детства, когда ты почувствовал сильную обиду. Вспомнить свои переживания и нарисовать или описать их - в любой (конкретной или абстрактной) манере.  
Как ты сейчас относишься к этой обиде (нарисуй или опиши).  
Желающие рассказывают о том, что они вспомнили, **и**показывают рисунки (зачитывают описания) "тогда" и "сейчас".  
Обсуждение.

1. *Что такое обида?*
2. *Как долго сохраняются обиды?*
3. *Справедливые и несправедливые обиды и т.п.*

**Домашнее задание:**Закончи предложение: *"Я обижаюсь, когда...",*нарисуй выражение лица обиженного человека. Подумай и запиши или нарисуй, как реагируют "а обиду уверенные, неуверенные и грубые люди.  
**Ритуал**окончания занятия.  
Занятие 11  
**Тема:**Обида (продолжение). **Ритуал**начала занятия.  
**Обсуждение домашнего задания.**Желающие зачитывают окончание предложения *"Я обижаюсь, когда.,.",*а ведущий спрашивает, у кого еще подобные ситуации вызывают обиду. Подчеркивается, что названные ситуации обидны для большинства людей и об этом надо помнить, когда ты обижаешь других.  
**Упражнение 17.**"Как выразить обиду и досаду".  
О б с у ж д а е т с я д о м а ш н е е з а д а н и е : как реагируют на обиду уверенные, неуверенные и грубые люди.  
Затем из "волшебного ящика" все по очереди вытаскивают половинки открыток. На этих половинках записаны: а) роль "обидчика", в чем состоит обида; б) роль "обиженного", как он реагирует на обиду, как ведет себя (уверенно, неуверенно, грубо). Задача - соединить открытку вместе (найти свою половину) и разыграть сценку для всех. Ведущий подчеркивает, что сценка должна быть сыграна в утрированной форме, с подчеркнутым, акцентированным поведением. Предлагает школьникам самим решить, будут ли они разыгрывать сценки с куклами или без них, указывая, что кукла - это в каком-то смысле способ уйти от себя, скрыться за маской.  
Сложность в том, что половинок с ролью "обидчика" в три раза меньше, чем с ролью "обиженного". В результате должны получиться группки по 4 человека, в чем ребята убеждаются сами, как бы увидев воочию, что возможна разная реакция на одну и ту же ситуацию. В случае необходимости- можно добавить роли "обиженного": например, людей с высоким и низким чувством собственного достоинства, наблюдателя и т.п.  
Дается 10-15 минут на подготовку выступления. Затем каждая группа проигрывает свою сценку. После каждого выступления проигрываются "удачные" и "неудачные" способы (т.е. дети в шаржированной форме изображают наиболее яркую черту своей роли - например, неуверенный начинает дрожать или плакать, а грубый - лаять).  
После того как все выступили, проводится о б с у ж д е н и е : *о чем говорят те или иные формы поведения.*Составляются и записываются на доске и в дневниках эффективные или неэффективные способы выражения обиды, досады.  
**Домашнее задание:**Последи за собой в перерыве между занятиями: как я реагирую на обиду. Описать это или нарисовать (в конкретной или абстрактной манере).  
**Ритуал**окончания занятия.

**Занятие 12**  
**Тема:**Обида (окончание).

**Ритуал**начала занятий.  
**Упражнение 18.**  
Учащиеся вновь собираются по группам упражнения 17. В группах обсуждается - что чувствует обидчик, когда ему отвечают уверенно, неуверенно или грубо. Затем каждая группа предлагает свои варианты для всех.  
Обсуждение:

1. *В чем смысл реакции на обиду.*
2. *Стремление "сохранить лицо" и "чувство реванша".*
3. *Какой цели стремится достичь человек, даже успешно выражая обиду.*

**Упражнение 19.**"Копилка обид".  
Школьникам предлагается нарисовать или описать "копилку" и поместить в нее все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня. На выполнение этого задания дается 8-10 мин. После этого проводится обсуждение: что делать с этой копилкой.  
Ведущий говорит о бесплодности накопления обид, о жалости к самому себе, как одной из самых плохих привычек. Все решают, что можно сделать с копилкой. Ведущий поддерживает предложения разорвать ее и предлагает действительно сделать это. После этого обрывки складываются в какой-нибудь подходящий сосуд и торжественно сжигаются.  
Обсуждение:  
*Что делать с "текущими" обидами?*  
Еще раз подчеркивается, что умение выразить обиду, досаду важно для самого себя, но не является решением проблемы, равно как и реванш, месть и т.п. Поддерживаются предложения типа: записывать обиду, а потом рвать записку, мысленно отправлять обиду в небо (или пускать по ветру, воде), следя, как по мере удаления она становится все меньше и меньше.  
Обсуждение:  
*Как относиться в дальнейшем к обидчику? Прощение обиды.*  
**Ритуал**окончания занятий.

**Занятие 13**  
Тема: Как справиться с раздражением, плохим настроением.  
Ритуал начала занятий.  
Обсуждение домашнего задания. Реакция на обиду, как еще одна "футболка с надписью", способ предъявить себя. Эта запись (и частное сообщение) делается на обложке дневника спереди и сзади. Еще раз подчеркивается бесцельность реакций на обиду типа "Они все пожалеют", "Наказать обидчика" и т.п. Разговор подводится к мысли о необходимости уметь справляться со своим плохим настроением, раздражением и т.п.  
**Упражнение 20.**  
"Назови 5 ситуаций, вызывающих ощущение: "Чувствую-себя-хорошо". Воспроизведи их в своем воображении, запомни чувства, которые при этом возникнут". "Теперь представь, что ты кладешь эти ощущения в надежное место и можешь достать их оттуда, когда пожелаешь" (4, с. 36). Нарисуй это место и назови эти ощущения.  
Краткое обсуждение выполнения задания.  
**Упражнение**21. "Аукцион".  
По типу аукциона предлагается как можно больше способов, помогающих справляться с плохим настроением. Все способы, принятые аукционистом (ведущим), фиксируются на доске, а затем записываются в дневник.  
**Упражнение 22.**"Вверх по радуге".  
Участников просят встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая - съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется 3 раза. После этого желающие делятся впечатлениями. Затем упражнение повторяется еще раз с открытыми глазами, причем количество повторений увеличивается до семи. После краткого обсуждения впечатлений учащимся предлагают простые способы расслабления (например, максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их). Указывается на значение каждого из этих упражнений или их комплекса для регуляции собственных эмоциональных состояний.  
**Домашнее задание:**"ПРЕДСТАВЬ, ЧТО ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ, КОГДА..." Это начало фразы записывается на доске, а сами задания даются школьникам на заранее заготовленных карточках. Каждый должен выполнить хотя бы два из них по собственному выбору:

1. *...Тебе не хочется что-то делать, но ты настраивает, себя на то, чтобы все-таки сделать это*(опиши или нарисуй что ты чувствуешь);
2. *...кто-либо говорит тебе, что ты должен делать, в то время как ты можешь решить самостоятельно, что тебе делать*(опиши или нарисуй, что ты чувствуешь);
3. *придумай свое собственное приятное ощущение о чем-то не совсем приятном. Вспомни, когда тебе было плохо, грустно терялось самообладание, и представь, что ты вполне можешь управлять собой и ситуацией*(опиши или нарисуй, что ты чувствуешь);
4. *забеги немного вперед, когда нужно будет что-то делать независимо от твоего желания, и попробуй в своем воображении создать к этому хорошее чувство*(опиши или нарисуй "хорошее" и "плохое" чувство, что происходит, когда они сталкиваются по твоему желанию).

**Ритуал**окончания занятий.

**Занятие 14**  
**Тема:**Наши чувства, желания, настроения. "Стоп! Подумай! Действуй!". **Ритуал**начала занятий.  
**Упражнение 23.**  
Из "волшебного ящика" каждый участник достает задание на выражение определенного чувства: радости, скуки, грусти, заинтересованности, раздражения и т.п. Листок с заданием никому не показывается. Ведущий говорит, что во время последующей игры каждый должен будет выразить заданное чувство, а остальные -догадаться, какое чувство он выразил.  
Затем ребятам предлагается в течение 15 минут поиграть в игру "Стоп! Подумай! Действуй!", объединившись в группы по 3-4 человека. Каждая группа получает описание ситуации, три карточки и листы бумаги для ответов. Для каждой группы ситуации разные (Можно объединить группы по "половому" признаку, подобрав ситуации, специфичные для девочек и мальчиков (например, для девочек: на улице к тебе подходит незнакомый мужчина, представляется кинорежиссером и предлагает немедленно поехать на киностудию), но все они связаны с какими-либо реальными опасностями, которые могут встретиться в жизни школьника. Например: большие ребята требуют денег; зовут "попробовать" водку, табак или наркотики; нашли снаряд или гранату и т.п.  
Игра проходит следующим образом. После того как школьники ознакомятся с ситуацией, они берут первую карточку: "СТОП!" На этой карточке раскрываются переживания, чувства, желания школьника, которые могут возникнуть в этой ситуации. Задача участников - в течение 4-х минут обсудить ситуацию и те переживания, которые она вызывает, и либо согласиться с ними, поставив на листке "+", либо отказаться (поставить "-") и записать свои (в этом случае добавляется 3 минуты).  
Затем берется вторая карточка: "ПОДУМАЙ!" На ней записаны три возможные реакции. В течение 3-4-х минут члены группы должны обсудить, подходят ли эти реакции к предложенной ситуации, и при желании дописать на листке свои.  
На последней карточке написано одно слово "ДЕЙСТВУЙ!" На листах бумаги школьники должны изложить каждый свое решение проблемы.  
После этого в течение 10 минут проводится общее обсуждение. Каждая группа рассказывает предложенную ей ситуацию и те способы выхода из нее, которые они нашли. Ведущий выделяет конструктивные решения и обращает внимание участников на значимость трех предложенных этапов "Стоп! Подумай! Действуй!" для избежания неприятностей, несчастных случаев, уверенного поведения в трудных и опасных ситуациях.  
Ведущий напоминает о задании "выразить чувство", предлагает каждому написать, какое чувство выразили, по его мнению, другие члены его группы, и затем сравнить с тем, каково было задание на самом деле.  
О б с у ж д е н и е : наши чувства, настроения, желания: когда они помогают, когда мешают нам. Как они соотносятся между собой. Что важнее - уметь выражать свои чувства в открытой и вместе с тем "культурной" форме или уметь скрывать их. Умение выражать свои чувства и умение управлять ими.  
Обсуждение домашнего задания 13-го урока.  
**Домашнее задание:**закончи предложения:  
*"Счастливее всего я чувствую себя, когда...*  
*"Хуже всего я чувствую себя, когда...*  
*"Никак не могу понять, почему я...*  
*"Моя жизнь была бы счастливее, если бы я...*  
*"Главное, что я хотел(а) бы в себе изменить, это...*  
**Ритуал**окончания занятий.

**Занятие 15**  
**Тема:**Победи своего дракона! **Ритуал**начала занятий. **Упражнение 24.**  
Ведущий рассказывает ребятам о том, что почти у каждого есть " с в о й д р а к о н " , выращенный в домашних условиях: это наши недостатки, которые мешают нам жить, но с которыми мы почему-то миримся. В один прекрасный день почти каждый решается убить своего дракона. Но потом оказывается, что дело это муторное и долгое, что на месте одной отрубленной головы как-то незаметно вырастает другая, потом третья. И мы приучаемся жить со своим драконом, хотя со временем он все больше портит и нашу жизнь, и жизнь наших близких.  
Ребятам предлагается, ориентируясь на выполнение домашнего задания, нарисовать или склеить по типу коллажа "своего дракона" и назвать его в целом и каждую его голову в отдельности.  
После выполнения задания школьникам предлагается придумать историю или сказку о том, как они победят своих драконов. История может быть изображена в виде комикса, представлена в виде рассказа или сценария фильма. Желающие могут объединиться в группы и придумать общую историю, но и драконов, и героев должно быть столько же, сколько членов в группе.  
Для сочинения каждой группе или отдельному школьнику предлагается набор "игральных карт", сделанных по типу так называемых "карт Проппа" (В.Я. Пропп - известный советский фольклорист, исследователь народной сказки )(см. Пропп В.Я. Исторические корни волшебной сказки. Л., 1946. Пропп В.Я. Морфология сказки. М, 1969, и др.). . "Карты Проппа" - это колода карт по типу игральных (хорошо, если они иллюстрированы, особенно шутливыми, юмористическими рисунками), на каждой из которых записана функция действующего лица или какая-либо тема для сочинения истории. Подчеркивается, что колода сложена по порядку, обычному для сказок, но они могут работать с перетасованной колодой, могут вытащить наугад несколько "карт" и создать историю по ним и т.д. Единственное условие - герой должен действовать, как человек, уверенный в себе.  
Набор "карт Проппа" включает 31 карту (по числу функций, деленных В.Я. Проппом) или (в варианте, используемом Дж. Родари) - 20.  
Мы использовали набор из 15-ти карт: *предписание или запрет; нарушение; принятие решения о битве с драконом; сбор вооружения; путь к дракону; встреча с дарителем; волшебные дары; препятствия; враги; помощники; вызов дракона на бой; условия битвы; битва; победа; возвращение героя; последствия победы.*  
На написание истории школьникам дается 25 минут. Затем делающим предлагается рассказать или показать свои истории.  
**Домашнее задание:**Ведущий говорит о том, что для борьбы с драконом почти всем понадобились помощники, друзья. Друзья очень важны в жизни. Способность заводить друзей зависит от того, насколько мы умеем находить хорошее в окружающих нас людях. Каждому ученику раздаются бланки " т е л е г р а м м " с проставленным именем адресата. Адресатами являются все участники занятий, в том числе и тот, кто посылает "телеграммы". Надо написать каждому, в том числе и самому себе, самое хорошее, что можно о нем сказать.  
В заключение еще раз подчеркивается, что умение найти хорошее в каждом человеке характеризует не только адресата, но и того, кто это делает. Для того чтобы телеграммы могли быть вовремя доставлены адресату, их необходимо положить в "волшебный ящик" за день до занятий, а ведущий специально придет за ними. (Последнее делается для того, чтобы предотвратить появление нежелательных - оскорбительных, грубых телеграмм. Если же такие телеграммы все же будут, их необходимо вернуть участнику, чтобы тот переделал или, если она не подписана, заменить "позитивными".)1  
**Ритуал**окончания занятий.

**Занятие 16**  
**Тема:**Победи своего дракона (окончание). Звездная карта всей жизни. Вручение телеграмм. Контракт с самим собой. **Завершение показа историй**про битву с драконом. Обсуждение: - *Что проявилось в этих историях?*  
Это должно быть заранее оговорено с участниками.

- *Может ли эта сказка помочь реально "победить своего дракона" и в чем?*  
В заключение ведущий спрашивает: *думал ли кто-нибудь над тем, что действительно можно сделать со своими "драконами"?*Желающие могут кратко рассказать об этом.  
**Упражнение 25.**"Моя Вселенная".  
Школьникам раздаются "форматки" для черчения или рисования. В центре листа надо нарисовать солнце (как уже делалось) и в центре солнечного круга написать крупно букву "Я". Затем от этого "Я" - центра своей Вселенной - надо прочертить линии к звездам и планетам:

1. *Мое любимое занятие...*
2. *Мой любимый цвет...*
3. *Мое любимое животное...*
4. *Мой лучший друг...*
5. *Мой любимый звук...*
6. *Мой любимый запах...*
7. *Моя любимая игра...*
8. *Моя любимая одежда...*
9. *Моя любимая музыка...*
10. *Мое любимое время года...*
11. *Что я больше всего на свете люблю делать...*
12. *Место, где я больше всего на свете люблю бывать...*
13. *Мой любимый певец или группа...*
14. *Мои любимые герои...*
15. *Я чувствую у себя способности к...*
16. *Человек, которым я восхищаюсь больше всего на свете...*
17. *Лучше всего я умею... -Я знаю,   что смогу... -Я уверен в себе, потому что...*.

Ведущий говорит о том, что "звездная карта" каждого показывает - у всех много возможностей, много того, что делает каждого из нас уникальным , и того, что для всех нас -о б щ е е . Поэтому мы нужны друг другу, и каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим людям рядом с ним было веселее и радостнее жить.  
**Торжественная раздача "телеграмм".**Содержание "телеграмм" не обсуждается.  
**Последняя страница дневника:**"Контракт с самим собой". раздача дневников.  
**Завершение занятий.**Заключительное слово ведущего.  
В конце занятий целесообразно назначить индивидуальные или групповые встречи для тех, кто хотел бы обсудить что-либо с педагогом или с педагогом и небольшой группой одноклассников.

**Раздел 2 Мотивы межличностных отношений**

Занятие 1

**Тема:** Знакомство. Обучение релаксации. Создание предпосы­лок для более свободного выражения своих чувств.

**Материалы:** Небольшие листки бумаги с булавками для имен­ных табличек.

**Ведущий:** «Мы начнем с того, что каждый по кругу назовет свое имя и скажет несколько слов о себе. Перед этим предлагаю каждому из вас взять по табличке и написать на ней свое имя. Не обязательно это будет ваше настоящее имя, вы можете назвать себя по-другому. Если вы решили взять другое имя, то, пред­ставляясь, скажите и настоящее, а потом попытайтесь сказать, почему вы решили его сменить. Через одно-два занятия мы запомним, как зовут друг друга, и сможем обходиться без табличек. Может быть, те имена, которые были взяты на сегодня, потом и не понадобятся, но если нужно, каждый сможет взять свою табличку и, например, что-то рассказать о себе под другим именем. Начинаем».

**Упражнение 1.** Учимся расслабляться.

Ведущий рассказывает о том, что в случаях, когда испыты­ваешь напряжение, «зажатость», тревогу, можно помочь себе, расслабляясь с помощью простых приемов, которые помогают не только почувствовать себя комфортнее и спокойнее, но и создать условия для более взвешенного, обдуманного поведения, которое не наносит ущерб интересам другого человека. Затем он прово­дит три упражнения на релаксацию (см. 8).

1) «Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опирается на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая - до девяти. Можно и не считать - смотря как легче. Начнем».

По окончании: «Теперь можно закрыть глаза. Расскажем, что испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение. Можно, я начну?» Ведущий в данном случае показывает, как можно говорить о своих чувствах, стараясь описать то, что испытал, поподробнее.

2) «Другой способ расслабиться можно было бы назвать «Волшебное слово». Например, когда мы волнуемся, мы можем произнести про себя это волшебное слово, и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: «покой», «тишина», «нежная прохлада», любые другие. Главное, чтобы они помогали вам. Давайте попробуем».

По окончании ведущий спрашивает, какие «волшебные слова» подобрал каждый из участников и что он почувствовал.

3) «Еще один способ успокоиться и расслабиться. Вспомните, вообразите себе ситуацию, которая обычно вызывает у вас вол­нение, напряжение. Произнесите про себя несколько утвержде­ний о том, что вы чувствуете себя уверенно, спокойно. Но эти утверждения должны быть положительными. Например, не «я не волнуюсь», а «я спокоен» и т.д. Начнем».

По окончании ведущий спрашивает, *кто какие словосочета­ния использовал, что почувствовал* и просит, если не трудно, рассказать о том, *какие ситуации вспомнились.*

Данное упражнение способствует не только усвоению под­ростками простых навыков саморегуляции и созданию комфорт­ной и доверительной атмосферы в группе, но и тому, что участ­ники группы начинают более открыто и полно выражать свои чувства.

**Упражнение 2.** «Глаза в глаза».

Прообраз этого упражнения имеется в практике групп встреч (7, с. 322).

Ведущий говорит о том, что в обычной жизни зачастую люди довольствуются поверхностными, неглубокими контактами друг с другом, не пытаясь увидеть, что чувствует, переживает другой, после чего предлагает участникам занятия в течение 3-5 минут смотреть в глаза другим, стараясь установить контакт с каждым членом группы. По окончании ведущий спрашивает о чувствах, испытанных во время упражнения, *кому и почему было трудно установить зрительный контакт.* Это упражнение помогает установить на этапе знакомства более глубокий и доверительный

ггакт между участниками группы.

Далее ведущий предлагает правила поведения на группе, особо подчеркивая, что они распространяются и на него самого (см. предыдущую развивающую программу, с. 19).

После прочтения правил ведущий разворачивает плакат этими правилами, который после этого всегда

висит на занятиях. Дается обещание соблюдать правила. Ведущий произносит слово «обещаю», участники группы - тоже.

Занятие 2

**Тема:** Осознание себя. Внимание к поведению другого. Уме­ние вести разговор.

**Упражнение 3.** Части моего «Я».

Материалы: Бумага, наборы цветных карандашей (6 цветов).

Ведущий предлагает детям вспомнить, какими они бывают в разных случаях, в зависимости от обстоятельств (порой на­столько непохожими на себя самих, будто это разные люди), как они, случается, ведут внутренний диалог с собой, и попытаться нарисовать эти разные части своего «Я». Это можно сделать так.как получится, быть может, символически.

После выполнения задания участники, в том числе ведущий, по очереди показывая свои рисунки группе, рассказывают, что на них изображено. Подростки обмениваются впечатлениями, труд­но ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобра­зили. При согласии каждого из участников ведущий собирает рисунки (желающие могут оставить их себе) с условием, что они не будут показаны никому из учеников или учителей, но участ­ники могут их посмотреть до и после занятий.

**Упражнение 4.** Игра-тренинг «Таможня».

Ведущий: «Предлагаю попрактиковаться в наблюдательности, внимательном анализе поведения другого человека, умении по­нять его душевное состояние. Итак, наша группа - пассажиры, идущие на рейс самолета. Один из них - контрабандист. Он пыта­ется вывезти из страны уникальное ювелирное изделие» (в ка­честве «предмета контрабанды» используется реальный малень­кий предмет - ключ, монета).

«Итак, кто хочет быть таможенником?»

Взявший на себя эту роль выходит. Один из участников груп­пы, по желанию, прячет у себя ключ, после чего впускают «таможенника». Мимо него по одному проходят «пассажиры», он пытается определить, кто из них «провозит контрабанду». Чтобы облегчить задачу, ему предоставляют две или три попытки. После того, как в роли «таможенника» побывали двое-трое подростков, ведущий просит их рассказать, на что они ориенти-

ровались, определяя «контрабандиста». Желательно, чтобы сам ведущий побывал в роли и «таможенника», и «контрабандиста».

Помимо повышения интереса к занятиям, создания атмосфе­ры непринужденности и веселья, игра способствует формирова­нию навыков тонкого анализа невербальных проявлений в пове­дении другого человека.

**Упражнение 5.** Умение вести разговор. (Взято из практики тренинга уверенности в себе - 7, с. 353-354).

Ведущий говорит о том, что за неумением вести разговор, поддержать беседу часто скрывается отсутствие интереса к друго­му человеку, недостаток сопереживания, живого участия по отно­шению к нему, боязнь тесных контактов с людьми. Преодолевать эти черты начинают с развития навыков ведения и поддержания разговора.

Группа разбивается на пары. Темы выбираются самостоя­тельно, но несколько примеров подсказывает ведущий:

- *что беспокоит в школе;*

- *что трудно в отношениях с родителями;*

*- что хотелось бы развить в себе, участвуя в групповых занятиях.*

На первом этапе разрешается задавать только «открытые» (т.е. такие, на которые нельзя ответить просто «да» или «нет») вопросы, например, не «Ты любишь поболтать с Олегом?», а «Почему тебе нравится поболтать с Олегом?». Ответы реко­мендуется давать также подробные, развернутые. После трех-яти минут диалога партнеры меняются ролями.

На втором этапе упражнения участники самостоятельно вы­сказывают свой личный опыт, дают личную информацию.

Занятие 3

**Тема:** Умение слушать. Люди, значимые для меня. Работа ' с чувствами.

**Упражнение 6.** «Слушаем молча».

Ведущий, напомнив окончание предыдущего занятия, говорит,

1 в жизни важно уметь не только поддерживать разговор,

эявляя собственную активность, но и молча выслушивать

седника, что является подчас не менее важным проявлением

Участия, сопереживания другому.

Подростки разбиваются на пары. В паре сначала один из участников рассказывает о себе нечто, что его волнует, беспоко­ит, на что он не находит ответа. Партнеру разрешается только невербальное выражение чувств по отношению к словам собесед­ника. Потом подростки меняются местами и тот, кто выступал в роли слушателя, говорит о себе. Обмен чувствами, возникшими во время упражнения, можно провести и при работе в парах, но следует сделать это и в конце упражнения, когда группа соби­рается снова в полном составе.

**Упражнение 7.** Значимые люди.

Материалы: Бумага, наборы цветных карандашей.

Ведущий просит подростков нарисовать трех самых значимых для них людей. Это могут быть не обязательно те, с кем он постоянно общается в настоящее время, но непременно те, кто значит для него больше, чем все остальные, кого он или она знал(а), кто для него дороже всех. Ведущий также выполняет рисунок.

После того, как рисунки выполнены, ведущий просит участни­ков группы по очереди показывать рисунки, рассказывая при этом об изображенных там людях:

- *кто они;*

*- чем значимы для подростка, чем дороги;*

- *так же ли близки они ему теперь, если речь идет 6 прошлом;*

- *хотели бы они им что-нибудь сказать, будь у них такая % возможность, прямо сейчас* (например, есть невыраженное I чувство благодарности).

Если кому-то из участников группы действительно хотелось I бы поговорить с дорогим ему человеком, можно использовать I практикуемую в гештальттерапии технику «пустого стула».

По окончании желающие оставляют свои рисунки с условием. I аналогичным указанному в упражнении 3.

**Упражнение 8.** Список чувств.

Материалы: Бумага, ручки.

Ведущий: «В жизни все мы испытываем различные чувства - I положительные, отрицательные. Вспомните их названия. Запи- Iшите их в два столбика: слева - положительные, справа - отрица- I

тельные».

На выполнение задания дается примерно 5 минут.

После этого ведущий просит подчеркнуть названия самого I приятного чувства среди первых и самого неприятного - среди I

вторых; спрашивает, сколько вспомнилось положительного, и сколько - отрицательного.

Данное задание, помимо своего развивающего значения и, прежде всего, обогащения системы понятий, связанных с пережи­ваниями, имеет диагностическое значение. Благополучным при­знаком является преобладание у подростка количества названных положительных эмоций над количеством отрицательных. Наобо­рот, если отрицательных эмоций названо больше, подростку требуется больше внимания и поддержки, ибо у него, возможно, большой негативный опыт межличностных отношений. В таких случаях можно спросить, когда (в какой ситуации) возникает то чувство, которое выделено как самое неприятное, а когда - самое приятное.

Занятие 4

**Тема:** Типичные проблемы. Игровой тренинг.

**Упражнение 9.** «Мои проблемы».

Материалы: Бумага, ручка.

Ведущий: «В жизни все мы испытываем разные трудности, обнаруживая у себя черты, осложняющие нам жизнь. В то же время, если припомнить, найдутся примеры, показывающие, что мы вполне способны с этим справиться. Вот, например, склон­ность откладывать на потом, когда мы дотягиваем с делами, которые нужно выполнить к определенному сроку, до последнего момента, когда успеть уже почти нереально. Но все мы можем, наверное, вспомнить и случаи, когда заблаговременно запланиро­вав сделать что-то, успевали вовремя. Стало быть, все в наших эуках». Участникам группы предлагается вспомнить и записать гакие случаи (по одному), а затем рассказать о них.

После обсуждения ведущий предлагает таким же образом вспомнить о своих:

- *боязни или раздражении, вызываемых критикой в свой адрес; 'тремлении обвинить в своих проблемах других.*

Данное упражнение создает у каждого участника группы Цущение близости и общности с другими участниками группы • трудностях, и в возможностях совладания с ними.

**Упражнение 10.** Ассоциации.

Водящий (участники группы вызываются на эту роль добро­вольно) выходит, остальные участники группы загадывают кого-TO из оставшихся. Водящий по ассоциациям должен отгадать того, кто загадан группой. Перед началом игры ведущий объясняет, что все вопросы водящего должны быть однотипны - на что или на кого похож тот, кого загадали:

- *на какое время суток;*

- *на какое время года;*

- *на какую погоду;*

*- на какой день недели;*

- *на какой цвет радуги и т.д.*

Следует особо напомнить, что задание нужно выполнять так, чтобы не задеть самолюбия, не оскорбить того, кто был загадан.

Данное упражнение помогает участникам группы подгото­виться к получению обратной связи в других упражнениях.

Занятие 5

**Тема:** Необычный опыт общения. Осознание своих идеалов и различных черт.

**Упражнение 11.** «Спина к спине».

Ведущий говорит о том, что на группе имеется возможность получить опыт общения, недоступный в повседневной жизни Двое участников группы садятся спиной к спине друг к другу и стараются в таком положении в течение 3-5 минут поддер­живать разговор. По окончании они делятся своими ощуще­ниями.

Ведущий может спросить:

- *было ли это похоже на знакомые житейские ситуации (напри­мер, телефонный разговор), в чем отличия;*

- *легко ли было вести разговор;*

- *какой получается беседа* - *более откровенной или нет.*

Остальные участники группы также могут поделиться своими чувствами.

**Упражнение 12.** Мои идеалы.

**Материалы:** Бумага, ручки.

Ведущий предлагает участникам группы выделить разные, достаточно большие периоды в своей жизни и попытаться вспом­нить, кто из ныне живущих или живших в прошлом людей был

для подростков примером, на кого они хотели быть похожими -в чем-то или во всем. Это могут быть не только родные и близ­кие, знакомые, друзья и т.д., но и вымышленные герои - персо­нажи книг, фильмов, пьес, это могут быть и исторические лич­ности (писатели, художники, политики и т.д.), и ныне живущие знаменитости. Чем они привлекательны? Помогли они в жизни или, может, помешали в чем-то?

**Упражнение 13.** «Монстр».

Прообраз этого упражнения имеется в практике групп пси­хологической помощи взрослым детям из дисфункциональных семей.

Ведущий: «Все мы признаем за собой разные недостатки. Но так ли уж они, если вдуматься, страшны? Представим себе, что в центре нашего круга стоит чучело - несимпатичное такое, вроде как ставят на огородах отпугивать птиц. Оно обладает всеми теми качествами, которые мы считаем своими недостатками. Так, если кто-то признает за собой некоторую слабость, он говорит: «Чучело такое-то» — и называет этот недостаток. Затем каждый из нас скажет, чем, вообще-то, неплохи те качества, которые были названы, но не про те качества, которые назвал сам, а про те, которые назвали у нашего чучела другие».

Ведущий записывает, что называют участники, сам называет одну или несколько «черт чучела». После того, как все участники высказались, ведущий называет, что записал, а подростки гово­рят, какие плюсы имеет то или иное качество.

Занятие 6

**Тема:** Осознание проблем в отношениях с людьми.

**Упражнение 14.** «Мои проблемы» (продолжение упражнения 9). Материалы: Бумага, ручки.

I Ведущий предлагает участникам группы назвать примеры то-когда в их жизни проявлялись и когда удавалось совладать с: *~ манипулированием другими для того, чтобы добиться их Расположения к себе и любви; неумением позаботиться о другом человеке и/или о себе; "трудностью мысленно поставить себя на место другого, понять его интересы, признать его права и т.д.*

В групповой дискуссии по завершении упражнения жела­тельно обсудить, стало ли проще понять свои проблемы, найти способ их решения.

**Упражнение 15.** Свое пространство (5, с. 72).

Один из участников группы («протагонист») добровольно встает в центр круга. Ведущий предлагает ему представить себя «светилом», на различном расстоянии от которого находятся остальные участники группы - «планеты». Протагонист, повора­чиваясь лицом к участникам группы, просит встать их на различ­ном расстоянии от себя - так, чтобы очередной участник группы отошел от него на расстояние, соответствующее воображаемой дистанции в межличностных отношениях. После того как расста­новка группы завершена, ведущий спрашивает протагониста, насколько комфортно созданное им пространство и не хотел бы он внести какие-то изменения.

Проводить это упражнение более чем с тремя участниками в качестве «светила» за один раз не рекомендуется. В дискуссии не допускается обсуждение созданной схемы, но можно поделить­ся чувствами в зависимости от того, на какое расстояние оказался удаленным тот или иной участник, порассуждать, из чего склады­вается это расстояние, от чего оно зависит, хочется ли его сокра­тить (увеличить). Последнее желательно обсуждать в абстракт­ном плане.

**Упражнение 16.** Игра «Крокодил»1.

Ведущий говорит о том, что многие люди боятся показаться окружающим смешными, нелепыми, и спрашивает участников, кому знакомо это чувство. Следующая игра предлагается как средство избавиться от этого опасения. Группа разбивается на две команды. Первая команда загадывает некоторое слово или слово­сочетание (можно - названия предметов, часто встречающихся в обиходе), вторая - делегирует своего участника (лучше, если добровольно), которому сообщается загаданное слово. Послед­ний должен изобразить это слово только с помощью жестов и ми­мики, а его команда попытаться понять, что было загадано.

Команды участников группы загадывают слова по очереди. " После того, как в роли изображающего побывало большинство участников, можно обсудить собственные чувства, возникавшие, когда приходилось что-то изображать.

' За игрой закрепилось это название, т.к. объяснение ее правил часто строится на примере слова *крокодил,* очень удобного для показа.

Занятие 7

**Тема:** Осознание мотивов межличностных отношений. Выра­жение чувств.

**Упражнение 17.** Мотивы наших поступков.

Материалы: Бумага, ручки.

Ведущий: «Наши поступки по отношению к другим людям вызваны разными побудительными силами. Мы делаем что-то для других людей и потому, что симпатизируем им, любим их, и потому, что «так положено», так принято в обществе. Важно понимать, что движет нами в том или ином случае. Вот, напри­мер, страх, боязнь наказания иногда осознается нами так или шаче, иногда мы делаем что-то, может, не осознавая зачем, а мо­жет, думая, что из лучших побуждений, но в основе - все тот же страх. Вспомните два случая - один, когда вы сделали что-то для (ругого человека потому, что боялись его или чьего-то еще гнева, осуждения, наказания, хотя в тот момент и не осознавали этого, и другой, когда вы сделали что-то для другого по той же причине, но при этом прекрасно понимая, почему вы это делаете».

Участники группы, записав примеры из жизни, делятся ими. Затем ведущий просит таким же образом вспомнить два по-

tymca, продиктованные стремлением следовать социальной нор-;, «быть как все», «не высовываться». Обсуждение: *Что было труднее выполнить, не было ли трудно расска-\*пъ об этом и т.д.*

**Упражнение 18.** «Чувства без слов».

Участники группы разбиваются на пары по взаимному жела-

нию. Пары по очереди выходят в центр круга. Один из участни-

ков загадывает некоторое чувство (такое, чтобы его можно было

назвать одним словом или словосочетанием) и пытается изобра-

зитъ его без помощи слов, только жестами и мимикой, а его

партнер должен отгадать, что изображено. Затем подростки

меняются ролями, и «отгадчик», загадав чувство, пытается его

повторить. Остальные участники группы тоже могут принимать

участие в отгадывании, но только после того, как у «отгадчика»

закончатся все предположения.

Занятие 8

**Тема:** Чем мы обязаны другим. Чувство благодарности.

**Упражнение 19.** Особые дары.

Ведущий предлагает участникам вспомнить, что они получили от окружающих (родных, близких, друзей, учителей и т.д.) тако­го, что можно было бы назвать «дар» в полном смысле слова. При этом может получиться примерно такая таблица:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Детство до школы** | **Начальная школа** | **После началь­ной школы** |
| мать, отец |  |  |  |
| бабушка, дедушка |  |  |  |
| тети, дяди |  |  |  |
| братья, сестры |  |  |  |
| друзья, подруги |  |  |  |

Когда участники заполнили листок, ведущий просит расска­зать их о каком-нибудь из перечисленных ими даров - любом, на выбор. Затем он просит участников рассказать, нет ли по отно­шению к кому-то из упомянутых людей чувства невыраженной благодарности. Если есть, то ведущий предлагает участникам по очереди высказать свою благодарность этому человеку или поль­зуясь техникой «пустого стула», или попросив кого-то из участни­ков группы выступить протагонистом.

**Упражнение 20.** «Благодарность без слов».

Участники разбиваются на пары. Сначала один, а потом дру­гой пытаются без помощи слов выразить чувство благодарности. Затем партнеры делятся впечатлениями о том,

- *что чувствовал, выполняя это упражнение;*

*-искренно или наигранно выглядело изображение благодар­ности партнером;*

*- понятно ли было, какое чувство изображает партнер.*

**Упражнение 21.** «Волшебный магазин».

Ведущий предлагает подросткам подумать, какими личными качествами они обладают. Затем он просит представить себе вол­шебный магазин\* где он - продавец, и где в обмен на те свой качества (ум, смелость, честность или лень, занудство, равноду-

шие), которых, как считают участники, у него в избытке, или те, от которых он хотел бы избавиться, можно получить другие личностные качества, нужные для себя. «Покупатель» сдает свои качества, «продавец» говорит, есть ли то, что требуется, сколько он мог бы дать взамен и т.д. В дискуссии участники группы делятся своими переживаниями от игры, обсуждают, любое ли человеческое качество ценно и т.д.

Занятие 9

**Тема:** Мотивы наших поступков. Обратная связь.

**Упражнение 22.** Мотивы наших поступков. Материалы: Бумага, ручки.

Ведущий напоминает участникам упражнение 17 и предлагает вспомнить по два случая, в одном из которых поступок был вызван неосознанным мотивом, а в другом - тот же мотив осознавался. На этот раз названы:

*мотив любопытства (желание посмотреть, как поведет себя другой человек в ответ на какой-то поступок, возможно, желание узнать предел его терпения),*

*мотив завоевывания любви другого человека (желание непре­менно добиться расположения, симпатии, дружбы, любви дру­гого при помощи манипулирования им).*

3 обсуждении участники делятся, легко ли было вспомнить случаи, а если трудно, то почему, легко ли было осознать ' или иной мотив межличностных отношений и какие чувства владели, когда нужно было об этом рассказать. Упражнение 23. Горячее место.

Ведущий предлагает подросткам узнать мнение о них остальных участников группы. Высказываться друг о друге он рекомендует приблизительно в такой форме (4, с. 207): «Когда ты делаешь или говоришь то-то и то-то, у меня возникают такие-то чувства, и мне кажется, что это могло быть то-то и то-то».

используется только тот опыт, который был получен во. время

занятий. Следует избегать определений «нравится», «хорошо»,

«плoxo». Один из участников по желанию садится в центр круга. После того, как все высказались, подросток коротко рассказывает, что испытал, когда говорили о нем. Участники высказываются по очереди, но на «горячее место» садятся только по желанию.

В обсуждении участники делятся впечатлениями, как измени­лись их чувства по отношению друг к другу после этого упраж­нения.

**Упражнение 24.** Медитация.

Аналогичное упражнение практикуется в группах встреч (7, *с.* 327-328).

Ведущий просит участников сесть поудобнее и расслабиться, возможно, используя при этом приемы релаксации (см. упр. 1). Говоря негромко и неторопливо, ведущий просит участников представить себе, что они идут по лесу. По обе стороны лесной дороги тихо шелестят деревья. Они выходят на поляну, посреди которой растет старое кряжистое дерево, под которым сидит мудрец. Ему можно задать вопрос и потом, терпеливо подождав,; получить ответ. Участникам рекомендуется спросить его о какой-либо проблеме в отношениях с другими людьми. После этого нужно мысленно обойти вокруг дерева. На обратной стороне ствола висит отрывной календарь. «Какое на нем число? Как оно связано с окружающими людьми и с тобой?»

После упражнения участники делятся друг с другом: какой во­прос они задали мудрецу и какой получили ответ.

людях, и прежде всего их личностные качества, и найти, что для этого нужно (смирение, альтруизм, рассудительность, терпение).

**Упражнение 26.** Телеграммы.

В тренингах для подростков используется при завершении занятий группы (см. предыдущую программу, с. 52-53, 55).

Материалы: «Волшебная папка», бланки «телеграмм», ручки.

Ведущий раздает участникам группы по набору «бланков телеграмм» - листков с именами всех участников группы, и про­сит написать самое хорошее, что каждый участник узнал о других подростках и о себе самом. Ведущий собирает «телеграммы» в «волшебную папку», чтобы во время следующего упражнения просмотреть, нет ли оскорбительных и грубых телеграмм и если есть, вернуть авторам с просьбой переписать. Возможность просмотра телеграмм оговаривается заранее.

**Упражнение** 27. Я - реальный; идеальный; глазами других.

Материалы: Бумага, цветные карандаши.

Ведущий просит участников группы нарисовать себя таким, как есть, таким, каким хотел бы быть, и таким, каким тебя видят другие люди. ,

обсуждении участники пытаются ответить на вопро­сы, чем вызваны расхождения в представлениях о том, каким ты хотел бы быть и каким тебя видят другие, с тем, какой ты есть на самом деле. Были бы эти расхождения сильнее, если провести это задание в начале группы, и почему?

**Завершение группы.** Заключительное слово ведущего. Разда­ча «телеграмм».

Занятие 10

**Тема:** Смирение в отношениях с людьми. Обратная связь (про­должение). Завершение группы.

**Упражнение** 25. Молитва об умиротворении.

Прообраз этого упражнения имеется в практике групп самопо­мощи для взрослых детей из трудных семей (9).

Ведущий читает участникам группы молитву об умиротворе­нии: *«Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что» не в силах изменить, мужество изменить то, что могу,* ' *мудрость, чтобы отличать одно от другого. Аминь».* Зате> участники вслед за ведущим повторяют молитву. Ведущий проси подумать, какую проблему из собственной жизни можно было бь проанализировать при помощи молитвы, т.е. вычленить в ней то что изменить нельзя, то, что можно изменить и попытатьО отделить одно от другого.

В обсуждении участникам предлагается подумать о том, легк' ли дается решение оставить попытки изменить что-то в друг\*

**Раздел 3 Агрессия и саморегуляция**

**Занятие №1**  
***Ритуал приветствия***  
***"Комплимент"***  
Каждый участник должен сказать своему соседу что-нибудь приятное. Обязательные условия "Комплимента":

1. Обращение по имени.
2. Сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему.

***Обсуждение и принятие групповых правил.***  
Правила принимаются совместно и вывешиваются в комнате для занятий. Во время работы ведущий постоянно обращается к ним. Примерный перечень правил:

1. Добровольность участия при четком определении своей позиции: выполнение задания и проговор только с согласия участника.
2. Правило "Стоп": если не хочешь обсуждать тему всегда можно сказать "стоп".
3. Конфиденциальность. Все обсуждение только в круге.
4. Правило "Здесь и теперь", говорить только о том, что происходит внутри группы.
5. Активность.
6. Искренность в общении.
7. Оценивается только поступок, а не личность человека.

***Разминка: "Змейка"***  
Вся группа выстраивается за тренером в затылок, кладет руки на плечи предыдущему участнику  и двигается по комнате. Задача: не порвать цепочку. Через некоторое время руководитель переходит в конец шеренги, а лидером становится следующий за ним участник  и т.д.

***"Прогноз погоды"***  
**Цели:**Бывают дни, когда дети (да и учителя) чувствуют себя "не в форме". Может быть, их охватывает уныние, обида или злость, и им хочется, чтобы их оставили в покое. Получив право побыть какое-то время в одиночестве, дети легче приходят в нормальное состояние, справляются со своими чувствами и быстрее включаются в жизнь класса. С помощью этого упражнения учитель дает ребенку понять, что он признает за ним право побыть какое-то время необщительным. В это время другие дети учатся уважать такое состояние души у каждого человека.   
**Материалы:**Бумага и восковые мелки.   
**Инструкция**: Иногда каждому из нас бывает необходимо побыть наедине с самим собой. Может быть, вы слишком рано встали и чувствуете себя невыспавшимися, может быть, что-то испортило вам настроение. И тогда вполне нормально, если другие оставят вас на некоторое время в покое, чтобы вы смогли восстановить свое внутреннее равновесие.   
Если с вами случится такое, вы можете дать нам понять, что вам хочется побыть в одиночестве, чтобы к вам никто не подходил. Сделать это можно так: вы можете показать одноклассникам свой "прогноз погоды". Тогда всем будет понятно, что на какое-то время вас нужно оставить в покое.   
Возьмите лист бумаги и восковые мелки и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению в таких случаях. Или просто напишите большими раскрашенными буквами слова "Штормовое предупреждение". Таким способом вы можете показать другим, что у вас сейчас "плохая погода", и вас лучше не трогать. Если вы чувствуете, что вам хочется покоя, вы можете положить такой лист перед собой на парту, чтобы все знали об этом. Когда вы почувствуете себя лучше, можете "дать отбой". Для этого нарисуйте небольшую картинку, на которой из-за дождя и туч начинает проглядывать солнце или покажите своим рисунком, что для вас солнце уже светит вовсю.   
Пожалуйста, поощряйте использование "прогнозов погоды" детьми, будет очень здорово, если это станет для них привычным. Это сделает атмосферу в группе более гармоничной и научит детей считаться с настроением друг друга. Лучше всего, если Вы сами время от времени будете представлять детям свой личный "прогноз погоды", что позволит им принимать во внимание настроение и душевное состояние взрослого.   
***Рефлексия***  
1. Что я сегодня узнал нового о себе и других?  
2.Чему я сегодня научился?  
***"Самопохвала"***  
Участникам предлагается встать на какое-нибудь возвышение, например, на стул, и похвалить себя за то, что выполнял такие трудные задания.   
Это упражнение очень важное, так как помогает участникам осознать, что самопознание — тяжелый труд.

**Занятие №2**  
***Ритуал приветствия***  
***"Комплимент"***  
Упражнение описано в предыдущем занятии  
***Разминка:  "Зеркало"***  
Партнеры встают лицом друг к другу. Один из них совершает какие либо  действия, напримерпричесывается, а другой зеркально повторяет их.  
***"Камушек в ботинке"***  
**Цели:**Эта игра представляет собой творческое переложение одного из правил взаимодействия в команде: "Проблемы — на передний план". В этой игре мы используем простую и понятную детям метафору, с помощью которой они могут сообщать о своих трудностях, как только те возникают. Время от времени имеет смысл проводить игру "Камушек в ботинке" в качестве группового ритуала, чтобы побудить даже самых стеснительных детей рассказывать о своих заботах и проблемах. Поощряйте детей спонтанно применять ритуальную фразу "У меня в ботинке камушек!" всякий раз, когда они испытывают какие-либо трудности, когда им что-то мешает, когда они на кого-нибудь сердятся, когда они обижены или в силу каких-либо иных причин не могут сконцентрировать свое внимание на уроке.   
**Инструкция**: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш в ботинок попадает камушек? Возможно, сигнала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой.   
Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если вы скажете нам: "У меня камушек в ботинке", то все мы будем знать, что вам что-то мешает и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Скажите тогда: У меня нет камушка в ботинке", или: "У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками". Расскажите нам, что еще вас удручает.   
Дайте детям поэкспериментировать с этими двумя фразами в зависимости от их состояния. Затем обсудите отдельные "камушки", которые будут названы.  
***Рефлексия***  
1. Что я сегодня узнал нового о себе и других?  
2.Чему я сегодня научился?  
***"Самопохвала"***  
Упражнение описано в предыдущем занятии.  
**Занятие №3**  
***Ритуал приветствия***  
***"Комплимент"***  
Обычный комплимент нужно закончить каким либо пожеланием  
***Разминка:  "Тень"***  
Один из участников диады совершает какие либо действия, другой, находясь за его спиной как тень повторяет их. Потом участники меняются ролями.   
***Упражнение "Спустить пар"***  
**Цели:**В данной игре мы работаем с гневом и обидами, которые возникают во взаимоотношениях между детьми, а также между детьми и учителями. Эта игра больше подходит школьникам постарше, тем, кто уже в состоянии брать на себя ответственность за свое поведение. Ее полезно время от времени применять для поддержания психологического климата в группе, чтобы отношения между детьми оставались открытыми и естественными, чтобы в группе не образовывались противостоящие друг другу кланы и группировки. Особенно важно применять эту игру в группах, где царят враждебность и агрессивность, ведь в ходе нее можно дать другому ребенку негативную обратную связь, и каждый уже может самостоятельно решать, насколько он будет изменять свое поведение в соответствии с недовольством одноклассников.   
**Инструкция**: Сядьте, пожалуйста в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется "Спустить пар". Играют в нее так.   
Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: "Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты"; или: "Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты".   
Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь "спустить пар". Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: "У меня пока ничего не накипело и мне не нужно "спускать пар".   
Когда круг "спускания пара" завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.   
А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: "Я не хочу больше называть всех мальчишек придурками... Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты".  
***"Шутливое письмо"***  
**Цели:**Часто проблему решить легче, если подходить к ней не только оптимистически, но и с чувством юмора. В ходе этого упражнения дети могут написать шутливое письмо знакомому, в общении с которым они испытывают трудности. Это письмо относится к разряду тех, которые можно писать, но не стоит отправлять.   
**Материалы:**Каждому ребенку нужны бумага и карандаш.   
**Инструкция:**Выберите себе кого-нибудь, на кого вы недавно рассердились, с кем у вас сложные и непростые отношения. Напишите этому человеку шутливое письмо, в котором вы безмерно преувеличите все свои чувства по отношению к нему. Также вы можете безгранично преувеличить и "провинности" этого человека. Старайтесь писать так смешно, чтобы вам самому захотелось посмеяться над этой проблемой или этим конфликтом.   
Попросите желающих прочитать свои письма вслух. Завершите этот процесс игрой в "снежки". Пусть все дети скомкают свои письма и покидаются ими пару минут, прежде чем все они окажутся в корзине для бумаг.   
**Анализ упражнения:**

1. Как ты себя чувствовал, когда писал шутливое письмо?
2. Что было при этом труднее всего?
3. Легко ли тебе было преувеличить свои собственные чувства, например, злость или обиду?
4. Можешь ли ты иногда смеяться над самим собой?
5. Как ты думаешь, что бы сказал человек, которому ты писал, если бы прочитал твое письмо?
6. Когда полезно смеяться над конфликтом?

***"Самопохвала"***Упражнение описано выше.  
**Занятие №4**  
***"Приветствие"***  
Участники садятся по кругу.   
Начнем нашу работу так: встанем (ведущий встает, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся. Здороваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза, главное — никого не пропустить.   
После выполнения упражнения ведущий задает группе один из вопросов: "Как настроение?", "Как вы себя чувствуете?", "Можем ли мы приступать к работе?"  
***Разминка:  "Обзывалки"***  
**Цель:** Знакомство с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств.  
**Содержание**: Участники игры передают по кругу мяч, при этом называют друг-друга разными необидными словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, рыб, цветов… Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов "А ты…". Например: "А ты - морковка!"  
В заключительном круге играющие обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: "А ты – моя радость!"  
**Примечание**: Игра полезна если проводить ее в быстром темпе.   
***"Датский бокс"***  
**Цели:**С помощью этой игры Вы можете показать детям, что агрессивность может быть и конструктивна. Под конструктивной агрессией мы понимаем способность отстаивать собственные интересы, сохраняя при этом хорошие отношения с партнером. Многим людям это дается лишь с большим трудом, так как они привыкли к тому, что хорошие отношения связаны с дружелюбным поведением, а агрессивность — с большим отчуждением от партнера.   
**Инструкция:**Кто может рассказать мне о каком-нибудь своем хорошем споре? Как все происходило? Почему этот спор ты считаешь хорошим? О чем вы спорили?   
Я хочу показать вам, как с помощью большого пальца руки вы можете провести хороший спор. Хорошим спор бывает до тех пор, пока мы следуем правилам ведения спора и радуемся тому, что и наш партнер выполняет правила. При этом мы не хотим никого обидеть.   
Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки. Затем сожмите руку в кулак и прижмите его к кулаку своего партнера так, чтобы ваш мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный — к его безымянному, ваш средний палец — к его среднему пальцу, ваш указательный — к его указательному. Стойте так, словно вы привязаны друг к другу. Тем более что это так и есть: во всяком споре спорящие всегда тем или иным образом зависят друг от друга. Итак, восемь пальцев прижаты друг к другу, а большие пальцы вступают в бой. Сначала они направлены вертикально вверх. Затем один из вас считает до трех, и на счет "три" начинается бокс. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера к руке хотя бы на секунду. После этого вы можете начать следующий раунд. Все поняли суть игры?   
Говорят, что эту игру придумали датские мужчины, скучая в долгую темную зиму у себя на Севере. Но в нее могут играть и девочки, и мальчики, потому что все зависит не от силы, а от скорости реакции и остроты глаз. Можно выиграть и хитростью. Например, если делать обманные движения и броски, поддаваться на время, чтобы затем воспользоваться движением пальца партнера вниз. Попробовав поиграть в эту игру пару раундов, вы почувствуете, что у вас получается все лучше и лучше, и вам понравится эта игра. После пяти раундов сделайте перерыв, чтобы рука отдохнула, и выберите себе другого партнера. Прощаясь со своим партнером, поклонитесь ему в благодарность за честное ведение борьбы.  
Рефлексия  
1. Что нового для себя вы сегодня узнали?  
2. Как можно отстаивать свои интересы, не испортив отношения с другим человеком.  
***"Самопохвала"***  
Упражнение описано выше.

**Занятие №5**  
***"Приветствие"***  
Упражнение описано в предыдущем занятии.  
***Разминка:  "Путаница"***  
Участники становятся в круг   
**Инструкция**: "Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и все протянем руки к его середине. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого их нас оказалась чья-то одна рука. При этом постараемся не браться за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Итак, давайте начнем. Раз, два, три".   
После того как тренер убедится, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы "распутаться", не разнимая рук. Тренер тоже принимает участие в упражнении, но при этом активного влияния на "распутывание" не оказывает. Во время выполнения упражнения достаточно часто возникает идея невозможности решения поставленной задачи. В этом случае тренер должен спокойно сказать: "Эта задача решаемая, распутаться можно всегда". Упражнение может завершиться одним из трех вариантов:   
1. Все участники группы окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, кто-то спиной, это неважно, главное, чтобы все последовательно образовали круг).

1. Участники группы образуют два или больше независимых круга.
2. Участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке.

Упражнение сплачивает группу, однако в силу того, что оно предполагает тесный физический контакт, использовать его надо с большой осторожностью. Если тренер предполагает, что у кого-то из участников в результате проведения упражнения возрастет напряженность, следует воздержаться от его проведения.   
***"Агрессивное поведение"***  
**Цели:**В ходе этой игры дети могут разобраться в том, что они называют агрессивным поведением. Они могут разобраться в своем собственном агрессивном поведении и исследовать чужое агрессивное поведение.   
**Материалы:**Бумага и карандаш — каждому ребенку.   
**Инструкция**: Возьмите каждый по листу бумаги и запишите на нем все, что делает тот человек, о котором можно сказать: "Да, он действительно агрессивный". Выпишите небольшой рецепт, следуя которому, можно создать агрессивного ребенка. Например: пара крепких кулаков, громкий голос, большая порция жестокости и т.д. (Затем попросите нескольких учеников продемонстрировать элементы такого поведения, а группа должна отгадывать, что именно они показывают.)   
А теперь подумайте о том, какие элементы агрессивного поведения ты встречаешь здесь, в этой группе. Что тебе кажется агрессивным? Когда ты сам проявляешь агрессивность? Каким образом ты можешь вызвать агрессию по отношению к себе?   
Возьми еще один лист бумаги, раздели его вертикальной линией посередине. Слева запиши, как окружающие в течение учебного дня проявляют агрессию по отношению к тебе. Справа запиши, как ты сам проявляешь агрессию по отношению к другим детям в школе.   
На это упражнение можно отвести 10-15 минут. После этого попросите учеников зачитать свои записи.   
**Анализ упражнения:**

1. Вы можете представить, что кто-нибудь из вас станет драчуном или эдаким "Рэмбо"?
2. Бывают ли такие дети, которые проявляют свою агрессию не кулаками, а каким-то другим способом?
3. Почему и дети, и взрослые так часто пытаются почувствовать свое превосходство, унизив других?
4. Как ведет себя жертва агрессии?
5. Как становятся жертвой? Что можно сделать, чтобы не быть жертвой?
6. В чем проявляется равноправие между детьми?
7. Как бы ты описал свое собственное поведение?

***"Самопохвала"***Упражнение описано выше.  
**Занятие №6**

***"Приветствие"***  
Упражнение описано выше.  
***. Разминка с мячом***  
Участники группы садятся в круг.   
**Инструкция**: "Начнем сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем называть имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, и все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу. После этого тот, у кого находится мяч (и чью позу мы только что воспроизвели), бросает мяч следующему и так далее до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из нас.   
Упражнение позволяет участникам обратить внимание друг на друга, что создает чувство группы, объединяет ее для дальнейшей работы.   
***"Безмолвный крик"***  
**Цели:**Детям важно научиться даже при самой сильной обиде или гневе не чувствовать себя жертвой. Игра "безмолвный крик" помогает ребенку ощутить себя хозяином положения. Игра помогает детям понять, что они могут одновременно контролировать себя и избавляться от напряжения, а это — хороший фундамент для последующего размышления о том, как избавиться от проблемы, являющейся причиной этого напряжения.   
**Инструкция**: Закрой глаза и трижды глубоко и сильно выдохни. Представь себе, что ты идешь в тихое и приятное место, где никто тебе не помешает. Вспомни о ком-нибудь, кто действует тебе на нервы, кто тебя злит или причиняет тебе какое-либо зло. Представь себе, что этот человек еще сильнее раздражает тебя. Пусть твое раздражение усиливается. Определи сам, когда раздражение станет достаточно сильным. Тот человек тоже должен понять, что больше раздражать тебя уже нельзя. Для этого ты можешь закричать изо всех твоих сил, но так, чтобы этого никто не услышал. То есть, кричать нужно про себя. Может быть, ты захочешь заорать: "Хватит! Перестань! Исчезни!" Открой рот и закричи про себя так громко, как только сможешь. В твоем потайном месте ты один, там никто не может услышать тебя. Закричи еще раз, и в этот раз ори еще громче! Ну вот, теперь хорошо...   
А теперь снова вспомни о человеке, который осложняет тебе жизнь. Представь себе, что каким-то образом ты мешаешь этому человеку по-прежнему злить тебя. Придумай в своем воображении, как ты сможешь сделать так, чтобы он больше тебя не мучил. (1 минута.)   
А теперь открой глаза и расскажи нам о том, что ты пережил.   
**Анализ упражнения:**

1. Смог ли ты в своем воображении крикнуть очень-очень громко?
2. Кого ты представил в образе твоего злого духа?
3. Что ты кричал?
4. Что ты придумал, чтобы остановить этого человека?

***"Я хочу сказать "Спасибо""***  
**Инструкция**: Мы часто, а может быть и не очень часто, говорим "спасибо". Так принято. Принято благодарить за подарки, за вкусный обед, за оказанную услугу и за многое другое. Слово "спасибо" приятно не только тому, кто его слышит, но и тому, кто произносит. Не верите? Давайте проверим. Часто мы забываем или просто не успеваем поблагодарить человека за что-то важное, что он для нас сделал или делает. Сейчас в течение двух минут мы посидим молча. В это время постарайтесь вспомнить человека, которому вы хотели бы сказать "спасибо", и за что именно вы благодарны ему. Когда вы будете готовы, я попрошу вас сказать, кого вы хотели бы поблагодарить и за что. Начните со слов: "Я хочу сказать "спасибо"..."   
**Занятие №7**  
***"Приветствие"***  
Упражнение описано выше.  
***Разминка с мячом***  
**Инструкция:**   
Участники садятся по кругу   
"Начнем сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем называть вслух имя того, кому бросаем. Тот, кто получает мяч, принимает такую позу, которая отражает его внутреннее состояние, а все остальные, воспроизводя позу, стараются почувствовать, понять состояние этого человека".   
Вслучае использования данной модификации после завершения упражнения можно задать вопрос группе: "Как вам кажется, какое состояние у каждого из нас?". После того как относительно каждого высказывается несколько гипотез, следует обратиться к самому человеку с тем, чтобы он сам сказал, какое у него состояние.   
Этот вариант упражнения хорошо использовать, если далее предполагается работа, связанная с пониманием состояния собеседника или своего состояния в общении, с вербализацией этого состояния.

***"Король"***  
**Цели:**Эта игра предоставляет детям возможность на некоторое время оказаться в центре внимания, при этом никого не смущая и не обижая. Наиболее полезна она для стеснительных и агрессивных детей. Они получают право высказывать все свои желания, не боясь "потерять лицо". В роли короля они даже могут проявить определенную щедрость и открыть новые стороны в самих себе. Поскольку в игре четко заданы границы, все участвующие чувствуют себя в полной безопасности. Последующий анализ игры позволяет предотвратить возможное появление "жертв" в группе.   
**Инструкция**: Кто из вас когда-нибудь мечтал стать королем? Какие преимущества получает тот, кто становится королем? А какие неприятности это приносит? Вы знаете, чем добрый король отличается от злого?   
Я хочу предложить вам игру, в которой вы можете побыть королем. Не навсегда, конечно, а всего лишь минут на десять. Все остальные дети становятся слугами и должны делать все, что приказывает король. Естественно, король не имеет права отдавать такие приказы, которые могут обидеть или оскорбить других детей, но он может позволить себе многое. Он может приказать, например, чтобы его носили на руках, чтобы ему кланялись, чтобы подавали ему питье, чтобы слуги были у него "на посылках" и так далее. Кто хочет стать первым королем?   
Пусть со временем каждый ребенок получит возможность побыть королем. Сразу же скажите детям, что наступит очередь каждого. За один раз в этой роли могут побыть два-три ребенка. Когда время правления короля закончится, соберите всю группу в круг и обсудите полученный в игре опыт. Это поможет следующим королям соизмерять свои желания с внутренними возможностями остальных детей и войти в историю добрым королем.   
**Анализ упражнения:**   
— Как ты чувствовал себя, когда был королем?

1. Что тебе больше всего понравилось в этой роли?
2. Легко ли было тебе отдавать приказы окружающим?
3. Что ты чувствовал, когда был слугой?
4. Легко ли тебе было выполнять желания короля?
5. Когда королем был Петя (Вася), он был для тебя добрым или злым королем?
6. Как далеко добрый король может заходить в своих желаниях?

***"Я хочу сказать "Спасибо""***  
Описание упражнения дано в предыдущем занятии   
**Занятие №8**  
***"Приветствие"***  
Упражнение описано выше.  
***"Цвета"***  
Участники группы садятся по кругу.   
**Инструкция:** "Сейчас я раздам вам карточки с названиями цветов, которые повторяются дважды, т. е., если вам, например, досталась карточка, на которой написано „красный", то вы знаете, что еще у кого-то есть такая же карточка. Я буду перечислять название овощей и фруктов, и каждый раз должны вставать те цвета, которые соответствуют названным. Иногда я буду произносить названия предметов, которые не являются овощем или фруктом. В этом случае все остаются сидеть. По ходу упражнения внимательно следите за действиями остальных участников группы. Постарайтесь понять, у кого какой цвет".   
В конце упражнения тренер предлагает объединиться в пары тем, кому достались одинаковые цвета. Объединение в пары происходит молча. После того как пары образованы, каждая пара по очереди говорит, какой у нее цвет.   
***"Любовь и злость"***  
**Цели:**В ходе этой игры дети могут обратить внимание на то, что по отношению к одним и тем же людям они одновременно испытывают и позитивные, и негативные чувства. Кроме того, они могут научиться не поддаваться этим чувствам целиком, а ощущать и любовь*,*и злость, сохраняя при этом глубокий контакт с другим человеком.   
**Инструкция:**Сядьте, пожалуйста, в один общий круг и закройте глаза.   
Представь себе, что сейчас ты разговариваешь с кем-нибудь, на кого ты рассердился. Скажи этому человеку, за что ты на него рассердился. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что ты ожидал от него. Поговори с этим человеком про себя, так, чтобы никто не мог тебя услышать. Скажи очень четко и точно, на что именно ты рассердился. Если, к примеру, ты рассердился на своего младшего братишку Федьку, то можешь сказать ему: "Федя, меня выводит из себя, когда ты рисуешь всякие каракули в моей тетради". Если ты рассердился на свою сестру Соню, можешь сказать ей, например: "Я весь дрожу от злости, когда ты проходишь через мою комнату и по дороге разбрасываешь все мои вещи и игрушки". Если ты рассердился на своих родителей, скажи им тоже как можно точнее, чем они тебя прогневили: "Мама, меня очень обижает, что ты заставляешь меня опять выносить мусорное ведро, тогда как Маша и Ира могут вовсе не помогать тебе". (1-2 минуты.)   
А теперь скажи человеку, с которым ты разговаривал, что тебе в нем нравится. Скажи об этом тоже как можно конкретнее. Например: "Федя, мне очень нравится, что когда я прихожу из школы, ты бросаешься мне навстречу и радостно обнимаешь меня" или: "Мама, мне очень нравится, когда перед сном ты читаешь мне сказки". (1-2 минуты.)   
А теперь подумай немного о том, кто в группе тебя иногда злит. Представь, что ты подходишь к этому человеку и четко и конкретно говоришь ему, чем именно он тебя вывел из себя... (1 минута.)   
Теперь мысленно подойди к этому ребенку вновь и скажи ему, что тебе нравится в нем. (1 минута.)   
Теперь ты можешь снова открыть глаза и оглядеть круг. Внимательно посмотри на других детей. А сейчас мы можем обсудить, что каждый из вас пережил в своем воображении.   
Если Вы заметите, что кто-то из детей допускает обидные замечания в адрес кого-то из присутствующих или отсутствующих в группе, тут же потребуйте, чтобы он сказал в адрес этого же человека что-то позитивное. Также внимательно отслеживайте, чтобы дети выражали свою злость или обиду без обобщений и оценок, то есть, чтобы никто не говорил ничего типа: "Ты дурак!". Допустимо только выражение своих чувств в отношении другого ребенка в виде описания фактов и чувств, например: "Я обижаюсь, когда ты рисуешь своим фломастером на моей парте". Таким способом дети могут ощутить свои негативные эмоции и скрывающуюся за ними энергетику. Благодаря содержательно точному называнию причин своей злости или обиды дети могут заметить, что отвергают не всего человека, а только определенный способ его поведения. Когда гнев точно сфокусирован, ребенок не подпадает столь сильно под его воздействие.   
**Анализ упражнения:**

1. Как ты себя чувствуешь, когда не говоришь другому о том, что ты рассердился на него?
2. А как ты себя чувствуешь, когда сообщаешь ему о том, что ты рассердился?
3. А можешь ли ты выдержать, если кто-нибудь скажет тебе, что он рассердился на тебя?
4. Есть ли такие люди, на которых ты никогда не сердишься?
5. Есть ли такие люди, которые никогда не сердятся на тебя?
6. Почему так важно точно говорить, на что именно ты рассердился?
7. Когда твой гнев проходит быстрее, когда ты замалчиваешь его, или когда ты о нем рассказываешь?

***"Я хочу сказать "Спасибо""***Описание упражнения дано в предыдущем занятии   
**Занятие №9**  
***"Приветствие"***  
Упражнение описано выше.  
***Упражнение "Компот"***  
Участники сидят в кругу, ведущий стоит, так как у него нет стула. Ведущий обращается к участникам с просьбой: "Пусть сейчас встанут и поменяются местами те, кто любит мороженое"*.*Когда участники встали — ведущий быстро занимает место одного из них. Тот, кто остался без места, становится ведущим.   
Условия:

1. При обмене местами игрокам нельзя занимать стулья соседей справа и слева.
2. Важно следить за тем, чтобы новые ведущие полностью проговаривали формулировку просьбы.

(Игра повторяется 3—5 раз.)  
***Ковер мира***  
**Цели:**Игра "Ковер мира" предлагает вам хорошую стратегию разрешения конфликтов в классе с помощью переговоров и дискуссий. Само наличие "ковра мира" побуждает детей отказаться от драк, споров и слез, заменив их обсуждением проблемы друг с другом.   
**Материалы:**Кусок не слишком толстого пледа размером 90 на 150 сантиметров или мягкий коврик такого же размера. Кроме того, нужны фломастеры, клей и материалы для оформления декораций, например, алюминиевые блестки для вышивания, бисер, ракушки и тому подобное.   
**Инструкция:**Сядьте в круг все вместе. Можете ли вы сказать, о чем вы иногда спорите друг с другом? Что вы делите со своими братьями или сестрами? О чем вы спорите здесь, в группе? Как вы чувствуете себя после такого спора? Что может произойти, если в споре сталкиваются различные мнения?   
Я принесла для всех нас небольшой кусок ткани, который станет нашим "ковром мира". Как только возникнет спор, "противники" могут сесть на него и поговорить друг с другом так, чтобы найти путь мир­ного решения своей проблемы.   
Давайте посмотрим, что из этого получится. (Положите плед в центр круга, а на него — красивую книжку с картинками или какую-нибудь занятную игрушку.) Представьте себе, что Степа и Олег хотят полу­чить эту игрушку, но она одна, а их двое. Они оба сядут на "ковер мира", а я присяду рядом, чтобы помочь им, когда они захотят обсудить и разрешить эту проблему. Никто из них не имеет права просто взять игрушку. (Пусть оба ребенка займут места на ковре.) У кого есть предложение, как можно было бы разрешить эту проблему?   
После двух минут дискуссии предложите детям украсить "ковер мира": "Сейчас мы можем превратить этот кусок пледа в "ковер мира" нашей группы. Я напишу на нем имена всех учеников нашей группы, а вы должны мне помочь украсить его".   
Этот процесс имеет большое значение, так как благодаря ему дети символическим образом делают "ковер мира" частью своей жизни. Всякий раз, когда разгорится спор, они смогут использовать его для разрешения возникшей проблемы, обсудив ее. Используйте "ковер мира" исключительно для этой цели. Когда дети привыкнут к этому ритуалу, они начнут применять "ковер мира" без Вашей помощи. И это очень важно, так как самостоятельное решение проблем и есть главная цель этой стратегии. "Ковер мира" придаст детям внутреннюю уверенность и покой, а также поможет им сконцентрировать свои силы на поиске взаимовыгодного решения проблем. Это прекрасный символ отказа от вербальной или физической агрессии.   
**Анализ упражнения:**

1. Почему так важен для нас "ковер мира"?
2. Что происходит, когда в споре побеждает более сильный?
3. Почему недопустимо применение в споре насилия?
4. Что ты понимаешь под справедливостью?

***"Я хочу сказать "Спасибо""***  
Описание упражнения дано в предыдущих занятиях.

Приложение 8

9 класс

**1. СТРАТЕГИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ**

**1.1. Мотивы и потребности**

«…*Для чего вы работаете? - спросил прохожий каменотесов. Первый ответил: «Чтобы иметь пищу», второй сказал: «Чтобы обтесать камни для той стены». Третий произнес: «Чтобы построить этот замечательный храм»*…»

*Сенека (младший)*

В трех ответах людей, занятых одним делом, отражены основные мотивы трудовой деятельности. Мотив – это причина, лежащая в основе выбора всех действий и поступков человека. Большинство наших мотивов выражается в виде ответа на вопрос: для чего я это делаю? «Я учусь, для того чтобы…», «Я хочу получить профессию… чтобы…»

**Ответьте на вопросы**:

• Ради чего я учусь? Ради чего я собираюсь работать?

Для каждой профессии существует свой минимальный уровень способностей, позволяющий выполнять профессиональные действия, а более высокий уровень профессионализма определяется мотивацией и системой ценностей человека. Нередко человек, наделенный множеством замечательных качеств, не может полностью реализовать свой профессиональный потенциал – мешает отсутствие мотивации, то есть побуждений к действиям – «природная лень не дает развиваться природным талантам» (*Ю. Рыбников*).

*Мотивация*– это побуждения, вызывающие активность организма и определяющие ее направленность. Важнейшим условием профессиональной самореализации личности являются не столько способности, сколько *мотивация* человека и его жизненные *цели*. Мотивация – это двигатель человеческих поступков.

**«Определение мотивации»**

(по методике Е. Головахи)

Прочитайте приведенные ниже суждения о профессиях и выберите два из них, наиболее соответствующие вашим взглядам.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. В наибольшей степени реализовать свои физические возможности, проявить силу, ловкость, волевые качества | 5. Работать в хороших условиях, в таких, чтобы работа не была утомительной, не вызывала отрицательных эмоций |
| 2. Достичь высокого общественного положения, известности, славы, получить признание окружающих |
| 3. Получать высокий заработок, обеспечивающий хорошие материальные условия | 6. Сохранить силы и время для увлечений, общения с друзьями и близкими |
| 4. Проявлять творческую инициативу, полностью раскрыть свои интеллектуальные способности |

Если выбранные вами суждения находятся в левой части таблицы***(профессиональная мотивация)***, значит, в данный момент для вас актуальна профессиональная самореализация (выбор профессии и путей ее получения, профессиональный рост и карьера).

Если выбранные суждения находятся в правой части таблицы ***(внепрофессиональная мотивация)***, значит, в данный момент для вас важнее вопросы, не связанные с профессиональной самореализацией (семья, здоровье, личностный рост, который не всегда связан с профессиональным).

Если выбранные вами суждения оказались в разных частях таблицы, значит, ваша мотивация носит противоречивый характер. Решите, что для вас в данный момент важнее – профессиональное самоопределение или другие вопросы.

Вспомните, как начинается «Сказка о царе Салтане».

*Три девицы под окном пряли поздно вечерком.*

*«Кабы я была царица,* – *говорит одна девица,* –

*Я б на весь крещеный мир приготовила бы пир».*

*«Если б я была царица,* – *говорит ее сестрица,* –

*Я б на целый мир одна наткала бы полотна».*

*«Если б я была царица,* – *третья молвила девица,* –

*Я б для батюшки-царя родила богатыря».*

Царь в этой сказке поступает как профессиональный менеджер по работе с персоналом: находит каждой девице применение с учетом ее мотивации. У первых двух – профессиональная мотивация, исходя из которой царь их «трудоустроил»: одну сделал ткачихой, а вторую поварихой. У третьей девушки была ярко выраженная внепрофессиональная мотивация, она не хотела работать, а хотела быть царской женой. Поэтому именно ее царь взял в жены.

Многие люди, подобно сестрам-неудачницам из сказки Пушкина, испытывают чувство досады и бессилия оттого, что не могут достичь всего, что хотят от жизни, разрываясь между взаимоисключающими мотивами. Как видим, это невозможно. Поэтому следует таким образом выстроить сценарий своей жизни, чтобы последовательно и планомерно добиваться поставленных целей. Подумайте, что для вас важнее всего в данный момент? Учеба? Работа? Личная жизнь? Творчество? Здоровье? Или что-то другое?

В основе любой мотивации лежат цели и потребности человека.

**Упражнение «Я–Другой, Карьера–Дело»**

*Инструкция*. Выбирая профессию, человек выбирает образ жизни. Это задание поможет вам уточнить, что для вас сегодня важно, а что второстепенно. Оцените варианты ответов, поставив в клетках на пересечении номера вопроса и вариантов ответа (а, б, в, г) баллы: от нуля – за вариант, который вам безразличен, до трех баллов – за самый значимый для вас. Нельзя ставить одинаковые баллы в одной строчке!

**1. Мне нравится**

А) иметь много свободного времени

Б) добиваться успеха во всех делах

В) делать подарки своим друзьям

Г) находить красивое решение трудной задачи

**2. Мой девиз**

А) «Работа не волк, в лес не убежит»

Б) «Хочешь жить – умей вертеться»

В) «Что отдал, то твое»

Г) «Хороший продавец и хороший ремонтник никогда не будут голодать»

**3. Лучшая работа для меня** – **та, которая**

А) не мешает мне жить своей жизнью

Б) дает возможность быстрого продвижения по службе

В) нужна людям

Г) интересна

**4. Счастье для меня** – **это**

А) возможность жить в свое удовольствие

Б) высокая должность и хорошая зарплата

В) благополучие моих друзей и близких

Г) возможность заниматься любимым делом

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **1** |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |
| http://psy.1september.ru/2009/02/s.jpg |  |  |  |  |

Обработка: подсчитайте и запишите в нижней строчке сумму баллов по каждому столбцу (а, б, в, г):

9–12 баллов – ярко выраженная направленность личности;

5–8 баллов – умеренно выраженная направленность;

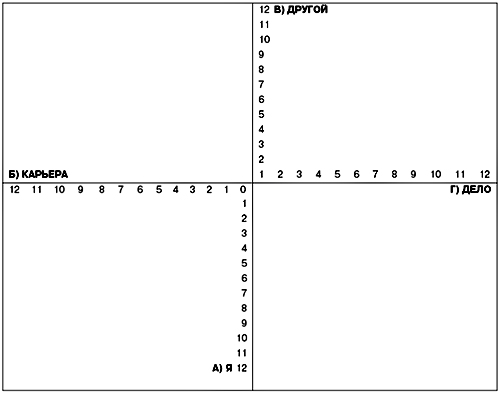
0–4 баллов – направленность не выражена.

А) **«Я».** Для вас очень важно собственное спокойствие и благополучие. В этом нет ничего страшного, если вы находитесь на содержании богатых родственников. Однако следует помнить, что низкая активность, чрезмерная концентрация на себе и отсутствие потребности в деятельности могут быть признаками утомления или заболевания.

Б) **«Карьера».** Вероятно, вам близки и понятны законы рынка. В будущей профессии для вас важна возможность карьерного роста. Жизненный успех в вашем понимании – это высокооплачиваемая должность. Если для вас смысл жизни – карьера, вы рискуете растерять себя и близких в погоне за горизонтом.

В) **«Другой».** Вы относитесь к редкому типу людей, для которых интересы и благополучие других людей не менее важны, чем собственные. Ваш выбор говорит о личностной зрелости и душевном здоровье. Чем бы вы ни занимались, ваше отношение к людям всегда будет для вас источником энергии и радости жизни.

Г) **«Дело».** Какую бы деятельность вы ни выбрали, вы будете успешным профессионалом. Главное, чтобы ваша профессия не загораживала от вас смысл жизни, который не сводится к работе.



Для наглядности можно построить график направленности личности, отложив на четырех осях суммы набранных баллов и соединив точки линиями. Чем дальше точка от центра, тем ярче выражена направленность личности.

**1.2. В мире профессий**

В мире насчитывается около сорока тысяч профессий, причем каждый год исчезают десятки старых и возникают сотни новых. Некоторые профессии кокетливо меняют названия, прикидываясь современными. Не сразу поймешь, что бармен – это буфетчик, а менеджер – управляющий. Сколько профессий знаете вы?

**Упражнение «Аукцион»**

Участники по очереди называют профессии. Кто не смог в течение трех секунд вспомнить профессию или повторил уже названную, выбывает из игры. Если ребята называют не профессию, а должность (начальник, директор, президент), такие ответы не принимаются, как и слова «олигарх», «авторитет» и др. Игра идет до тех пор, пока не останется один победитель.

Существует несколько классификаций профессий. В нашей стране чаще всего используется классификация профессора Е.А. Климова по предмету труда (человек, техника, знаковая информация, природа, искусство).

Первую классификацию видов профессиональной деятельности в XVIII веке предложил известный историк и государственный деятель В.Н. Татищев:

• нужные науки (образование, здравоохранение, экономика, право),

• полезные науки (сельское хозяйство, физика, биология, математика),

• щегольские, или увеселяющие, науки (литература и искусство),

• тщетные науки (алхимия, астрология),

• вредительские науки (колдовство).

**Какие профессии в наше время можно отнести к этим группам?** Обоснуйте свой ответ.

Вместе с новыми предметами и явлениями возникают новые профессии. Вот некоторые самые популярные из них. Что это за профессии? Найдите правильный ответ.

1. **Логистик**– это:

а) тот, кто изучает логику; б) *специалист по организации транспортировки продукции;* в) организатор конференций и симпозиумов.

2. **Веб-дизайнер**– это:

а) тот, кто работает на компьютере; б) разработчик компьютерных программ; в) *разработчик проектов сайтов.*

3. **Фандрайзер**– это:

а) *тот, кто ищет деньги и возможности для своей организации;* б) лидер фанатов, который организует прием звезд шоу-бизнеса; в) специалист, изучающий пути развития организации.

4. **PR-агент**– это:

а) тот, кто связан с политикой; б) *специалист по рекламе и связям с общественностью;* в) посредник между организациями и людьми.

5. **Культуролог**– это:

а) тренер по культуризму; б) *исследователь взаимоотношений человека и общества;* в) предсказатель будущего.

**К каким группам по классификации Е.А. Климова можно отнести эти профессии?**

**Опросник профессиональных склонностей**

*(методика Л. Йовайши в модификации Г. Резапкиной)*

Склонность – это влечение к какому-либо занятию. Чтобы определить свои профессиональные склонности, выберите один из трех вариантов и отметьте его в бланке.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 11 | А | Б | В |  |  |  |
| 12 |  |  | А | Б | В |  |
| 13 | А |  |  |  | Б | В |
| 14 |  | А |  | Б | В |  |
| 15 | А |  | Б |  | В |  |
| 16 | А |  | Б |  |  | В |
| 17 |  |  |  | А | Б | В |
| 18 | А | Б | В |  |  |  |
| 19 |  |  | А |  | Б | В |
| 20 | А |  | Б |  |  | В |
| 21 |  | А | Б | В |  |  |
| 22 |  | А | Б | В |  |  |
| 23 |  | А |  | Б |  | В |
| 24 | А |  |  |  | Б | В |
| Сумма | I | II | III | IV | V | VI |

**1. Мне хотелось бы в своей профессиональной деятельности:**

а) общаться с самыми разными людьми;

б) снимать фильмы, писать книги, рисовать, выступать на сцене и т.д.;

в) заниматься расчетами; вести документацию.

**2. В книге или кинофильме меня больше всего привлекает:**

а) возможность следить за ходом мыслей автора;

б) художественная форма, мастерство писателя или режиссера;

в) сюжет, действия героев.

**3. Меня больше обрадует Нобелевская премия:**

а) за общественную деятельность;

б) в области науки;

в) в области искусства.

**4. Я скорее соглашусь стать:**

а) главным механиком;

б) начальником экспедиции;

в) главным бухгалтером.

**5. Будущее людей определяют:**

а) взаимопонимание между людьми;

б) научные открытия;

в) развитие производства.

**6. Если я стану руководителем, то в первую очередь займусь:**

а) созданием дружного, сплоченного коллектива;

б) разработкой новых технологий обучения;

в) работой с документами.

**7. На технической выставке меня больше привлечет:**

а) внутреннее устройство экспонатов;

б) их практическое применение.

в) внешний вид экспонатов (цвет, форма);

**8. В людях я ценю прежде всего:**

а) дружелюбие и отзывчивость;

б) смелость и выносливость;

в) обязательность и аккуратность.

**9. В свободное время мне хотелось бы:**

а) ставить различные опыты, эксперименты;

б) писать стихи, сочинять музыку или рисовать;

в) тренироваться.

**10. В заграничных поездках меня скорее заинтересует:**

а) возможность знакомства с историей и культурой другой страны;

б) экстремальный туризм (альпинизм, виндсерфинг, горные лыжи);

в) деловое общение.

**11. Мне интереснее беседовать:**

а) о человеческих взаимоотношениях;

б) новой научной гипотезе;

в) технических характеристиках новой модели машины, компьютера.

**12. Если бы в моей школе было всего три кружка, я бы выбрал:**

а) технический; б) музыкальный; в) спортивный.

**13. В школе следует обратить особое внимание:**

а) на улучшение взаимопонимания между учителями и учениками;

б) поддержание здоровья учащихся, занятия спортом;

в) укрепление дисциплины.

**14. Я с большим удовольствием смотрю:**

а) научно-популярные фильмы;

б) программы о культуре и искусстве;

в) спортивные программы.

**15. Мне хотелось бы работать:**

а) с детьми или сверстниками;

б) с машинами, механизмами;

в) с объектами природы.

**16. Школа в первую очередь должна:**

а) учить общению с другими людьми;

б) давать знания;

в) обучать навыкам работы.

**17. Главное в жизни:**

а) иметь возможность заниматься творчеством;

б) вести здоровый образ жизни;

в) тщательно планировать свои дела.

**18. Государство должно в первую очередь заботиться:**

а) о защите интересов и прав граждан;

б) достижениях в области науки и техники;

в) материальном благополучии граждан.

**19. Мне больше всего нравятся уроки:**

а) труда; б) физкультуры; в) математики.

**20. Мне интереснее было бы:**

а) заниматься сбытом товаров;

б) изготавливать изделия;

в) планировать производство товаров.

**21. Я предпочитаю читать статьи:**

а) о выдающихся ученых и их открытиях;

б) интересных изобретениях;

в) жизни и творчестве писателей, художников, музыкантов.

**22. В свободное время я люблю:**

а) читать, думать, рассуждать;

б) что-нибудь мастерить, шить, ухаживать за животными, растениями;

в) ходить на выставки, концерты, в музеи.

**23. Больший интерес у меня вызовет сообщение:**

а) о научном открытии;

б) о художественной выставке;

в) об экономической ситуации.

**24. Я предпочту работать:**

а) в помещении, где много людей;

б) в необычных условиях;

в) в обычном кабинете.

Подсчитайте число обведенных букв в каждом из шести столбцов и запишите эти шесть чисел в пустых клетках нижней строчки.

10–12 баллов – ярко выраженная профессиональная склонность.

7–9 баллов – склонность к определенному виду деятельности.

4–6 баллов – слабо выраженная профессиональная склонность.

0–3 балла – профессиональная склонность не выражена.

Шесть столбцов – это шесть видов деятельности. Обратите внимание на те, которые набрали большее количество баллов. Совпадает ли ваш выбор профессии с полученными результатами?

I – склонность к работе с людьми. Профессии, связанные с управлением, обучением, воспитанием, обслуживанием (бытовым, медицинским, справочно-информационным). Людей, успешных в профессиях этой группы, отличает способность находить общий язык с разными людьми, понимать их состояние, знать и помнить их особенности.

II – склонность к исследовательской деятельности. Профессии, связанные с научной работой. Такие люди отличаются рациональностью, независимостью и оригинальностью суждений, аналитическим складом ума. Как правило, им больше нравится размышлять о проблеме, чем заниматься ее реализацией.

III – склонность к практической деятельности. Круг этих профессий очень широк: монтаж, ремонт, наладка, обслуживание электронного и механического оборудования; строительство; обработка материалов; управление транспортом; изготовление изделий.

IV – склонность к эстетическим видам деятельности. Профессии творческого характера, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью. Людей творческих профессий отличает оригинальность и независимость.

V – склонность к экстремальным видам деятельности. Профессии, связанные с занятиями спортом, экспедиционной работой, охранной и оперативно-розыскной деятельностью, службой в армии. Все они предъявляют особые требования к физической подготовке и здоровью.

VI – склонность к планово-экономической деятельности. Профессии, связанные с расчетами и планированием; делопроизводством, анализом текстов и их преобразованием; схематическим изображением объектов. Эти профессии требуют от человека собранности и аккуратности.

• Насколько полученные результаты соответствуют вашим представлениям о себе?

**1.3. Самооценка и уровень притязаний**

*Я знаю, как на мед садятся мухи,  
Я знаю смерть, что рыщет, всё губя,  
Я знаю книги, истины и слухи,  
Я знаю всё, но только не себя.*

Франсуа Вийон

У известного голливудского актера, мастера восточных единоборств Чака Норриса как-то спросили: что вы будете делать, если в подворотне вас остановят злодеи с ножом в руках и потребуют кошелек. «Конечно, отдам кошелек, – ответил Чак, – деньги можно заработать, а вторую жизнь не купишь ни за какие деньги». Хотя трудно представить такую сцену в кино. Вероятно, знаменитый супермен реально оценивает свои возможности.

Самооценку можно сравнить с зеркалом. Если зеркало кривое, то оно искажает отражение. Так и самооценке можно доверять только тогда, когда она правильная, а не заниженная и не завышенная.

**Упражнение «Какой Я?»**

Оцените свои качества по десятибалльной шкале:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 2 3 4 5** | **УМ** | **6 7 8 9 10** |
| **1 2 3 4 5** | **ДОБРОТА** | **6 7 8 9 10** |
| **1 2 3 4 5** | **СПРАВЕДЛИВОСТЬ** | **6 7 8 9 10** |

*Примечание.* Качества, приведенные в этом упражнении, ребята чаще всего отмечают как самые важные. Вы можете заменить их теми, которые назовут ваши ученики. Это упражнение в сочетании со следующим формирует реалистичную самооценку. В редких случаях оно может быть травмирующим для учащихся с неадекватной, завышенной самооценкой. Но для таких ребят оно как раз необходимо. Если в классе есть такие ученики, продумайте стратегию своего поведения в отношении их.

**Упражнение «Самый-самый»**

Надо записать фамилии шести участников тренинга (трех юношей и трех девушек), которых участники считают самыми умными, добрыми и справедливыми.

Это задание ребята могут выполнять на отдельных листочках, которые ведущий затем собирает, чтобы зачитать вслух имена без указания автора записки. Три-четыре фамилии, которые встречаются чаще всего, записываются на доске. Победителям можно вручить символические призы, грамоты, знаки отличия. Можно поинтересоваться, совпадает ли самооценка с высокой оценкой класса, что чувствовали ребята, когда слышали свои фамилия.

Ребята, чьи имена не прозвучали, могут быть разочарованы, особенно если их самооценка завышена. Не стоит комментировать результаты опроса. Подводя итоги, важно отметить, что эти качества может воспитать в себе любой человек: если спортсмен, оказавшийся на пьедестале, перестанет тренироваться, то завтра его место займет другой.

Сопоставление самооценки и оценки других людей дает богатую информацию для самоанализа, заставляет задуматься, насколько собственная оценка совпадает с оценкой других людей.

**Упражнение «Мечтать не вредно»**

*Вспомните, о чем вы мечтали, когда ходили в детский сад. Запишите свои мечты на листочке. Вспомните, о чем вы мечтали в первом классе, и запишите свои мечты. Подчеркните мечты, которые уже сбылись, и зачеркните то, о чем вы перестали мечтать. Насколько реалистичными вам кажутся ваши детские мечты сегодня? Подумайте, о чем вы мечтаете сейчас. Запишите, если хотите.*

Американский психолог Уильям Джеймс вывел формулу самооценки, которую иногда называют формулой счастья:

http://psy.1september.ru/2009/02/19-2.jpg

**Самооценка**– это способность оценивать себя самого. Это измерительный прибор, который всегда с собой. Большинство методик, которые вам встретятся далее, также основаны на самооценке. Поэтому так важно, чтобы прибор был точный. Иначе полученная информация будет недостоверна и приведет к неправильному решению.

***Как вы понимаете эту формулу?***

***Как влияют на самооценку успех и уровень притязаний?***

Главное в этой формуле – самооценка. От нее зависит очень многое. Самооценка высокая, а запросы разумные – человеку живется легко и спокойно, он уважает себя и других, открыт и доброжелателен, никого не трогает и ничего не боится. Его достижения превосходят его запросы, он знает себе цену и никому не завидует.

Неудачник – это не тот, у кого чего-то мало, а тот, кто страдает, потому что ему надо больше. Уровень претензий должен соответствовать уровню возможностей.

**Уровень притязаний**

Участники читают утверждения. Если согласны, ставят рядом плюс, если не согласны – минус.

1. Вы настойчивы и без колебаний осуществляете принятые решения, не останавливаясь перед трудностями.

2. Вы считаете, что командовать, руководить легче, чем подчиняться.

3. По сравнению с большинством людей вы достаточно способны и сообразительны.

4. Когда вам поручают какое-нибудь дело, вы всегда стремитесь сделать его по-своему.

5. Вы всегда и везде стремитесь быть первым.

6. Если бы вы занялись наукой, то рано или поздно стали бы профессором.

7. Вы считаете, что достигнете в жизни гораздо большего, чем ваши сверстники.

8. В своей жизни вы еще успеете сделать очень многое, больше, чем другие.

9. Вам очень трудно сказать себе «нет», даже если ваше желание неосуществимо.

10. Если бы вам пришлось заново начать жить, вы бы достигли гораздо большего.

Чем больше у вас положительных ответов, тем выше уровень притязаний. Осталось определить, что для вас является успехом, и наметить пути его достижения.

Уровень притязаний личности – это стремление к достижению цели той степени сложности, на которую человек считает себя способным.

Люди, обладающие реалистическим уровнем притязаний, отличаются уверенностью, настойчивостью в достижении своих целей, большей продуктивностью по сравнению с людьми, уровень притязаний которых не соответствует их способностям и возможностям.

Самооценка закладывается в детстве, как и большинство способностей. Если человек занимается любимой работой, которую делает хорошо, его самооценка растет по праву.

Осознание собственного «Я» – первый шаг в саморазвитии.

Схема, получившая название «Окно Джогари», по имени предложивших ее психологов, помогает расширить карту самосознания человека.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Другие члены группы | Человек | |
| Я знаю о себе | Я не знаю о себе |
| Знают обо мне | АРЕНА (открытая область) | «Слепое пятно» (известное всем, кроме меня) |
| Не знают обо мне | МАСКА (скрываемая область) | «Черный ящик» (то, что пока никому не известно) |

**«Арена».** То, что очевидно, как для самого человека, так и для окружающих, то, что вы сами предъявляете всем и каждому. Ваш внешний вид, поведение, голос. Очевидные факты вашей биографии. Взгляды и убеждения, которые вы не скрываете. Словом, все, что вы хотите показать миру.

**«Маска».** В одной из своих первых песен Алла Пугачева пела: «Но слез моих не видно никому. Что ж, Арлекин я, видно, неплохой». Есть чувства, мысли и поступки, которые человек не склонен афишировать. Они есть у каждого человека. Они не всегда плохие, но всегда глубоко личные. Это могут быть воспоминания о своей слабости или страхе, тайные желания, несбывшаяся мечта. В быту маска служит не только для маскировки, но и для защиты. Подумайте, для чего нужна психологическая маска лично вам?

*Мой самый ужасный сон о маске. Я вижу свое отражение в зеркале, но мой зеркальный двойник – в маске. Сорвать маску страшно, я боюсь увидеть мое истинное лицо, а оно мне представляется зверским* (Х.Л. Борхес).

**«Слепое пятно».**Случалось ли вам видеть слепого человека? Его видят все, а он не видит никого. В какой-то мере каждый из нас поражен слепотой, потому что всегда есть то, что знают о тебе знакомые, но не знаешь ты. Твоим друзьям и близким, в отличие от тебя, знакомы и привычны твоя походка, осанка, манера спорить. Мы же даже свой голос, услышанный со стороны, узнаем с трудом! «Расширить» это поле можно с помощью психологических тестов и тренингов. Расширение поля самовосприятия– занятие увлекательное и полезное, но оно требует от человека честности и смелости.

*Я очень силен в спорах. Спросите у любого из моих оставшихся друзей. Я могу одержать верх в споре на любую тему, против любого оппонента. Люди это знают и сторонятся меня на вечеринках. Часто, в знак большого уважения, они меня даже не приглашают* (автор неизвестен).

**«Черный ящик».** То, чего пока не знает никто. Это – скрытые резервы и возможности человека, источники его проблем и их решений. Что и когда вылезет из черного ящика – нашего подсознания – не известно никому. Заглянуть в этот ящик помогает психология. Это не просто интересно, но необходимо для жизни. Наверняка там найдется немало полезного.

Границы, разделяющие четыре поля восприятия человека, подвижны. Чтобы уменьшить «слепое пятно» или узнать содержимое «черного ящика», надо быть смелым, любознательным и терпеливым. Расширяя границы своего «Я», мы сужаем скрытую область.

• Как вы понимаете слова английского писателя У. Теккерея: «Мир – это зеркало, которое возвращает каждому его собственное изображение».

Как остроумно заметил У. Джеймс, «никто бы из нас не отказался быть сразу красивым, здоровым, прекрасно одетым, великим силачом, богачом, остряком, покорителем женских сердец и в то же время философом, филантропом, государственным деятелем, исследователем Африки и модным поэтом. Но это решительно невозможно».

**1.4 Тип мышления**

*Хочешь быть умным –*

*научись разумно спрашивать,*

*внимательно слушать,*

*спокойно отвечать и молчать,*

*когда нечего больше сказать.*

Народная мудрость

Если бы человек познавал мир только с помощью зрения, слуха, осязания, обоняния, он никогда бы не сделал открытий, которые возвысили его над миром животных. Наравне с органами чувств у нас есть особое средство познания – мышление.

Эксперимент: в глухой африканской деревне жителей проверили с помощью тестов, а потомпопросилиодносельчанназватьсамых умных. Мнения этих людей совпало с результатами тестирования: большинство людей хорошо представляют себе, что такое ум.

В отличие от них психологи до сих пор не могут дать однозначного определения понятиям «мышление», «интеллект». Но зато им удалось выделить основные черты, присущие мышлению талантливых людей. Это продуктивность, оригинальность, любознательность, мужество.

**Продуктивность –** это количество новых идей, возникающих у человека, способность быстро переключаться с одной мысли на другую и использовать полученнуюинформацию в различных контекстах.

*Группа опытных и зрелых специалистов разрабатывала самолет вертикального взлета. Возникли трудности с теплообменом. Тогда решили пригласить консультантом специалиста со стороны, со свежим взглядом. Появился молодой специалист по холодильным установкам. Он стал знакомиться с проектом и... высказал более 300 соображений, как улучшить дело.*

**Оригинальность** – это способность к генерации нестандартных идей, проявляющаяся в парадоксальных, неожиданных решениях, а также ввыражении полученных результатов в неординарной форме.

*Однажды уизвестного физика Роберта Вуда возникла проблема: засорилась длинная и узкая труба спектроскопа. Что же сделалВуд? Он взял кошку, засунул ее в трубу и закрыл вход. Кошке пришлось ползти на свет далекого выхода, собирая своей шерстью весь мусор и паутину.*

**Любознательность** – это интерес ко всему новому и способность удивляться. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Как?» и «Почему?».

*А.Эйнштейну и У.Черчиллю было трудно учиться в школе потому, что преподавателей раздражала их манера вместо ответа на поставленный вопрос задавать неуместные вопросы: «А если бы этот треугольник был перевернутым?», «А если бы время не было временем?»*

**Мужество** – способность принимать решения в ситуации неопределенности, не бояться собственных выводов и довести их до конца, рискуя личным успехом и репутацией. Известный физик П.Л.Капица отмечал, что в науке не эрудиция является той основной чертой, главное - воображение и смелость.

*В начале XX века между микробиологом Кохом и иммунологом Петтенкофером разгорелся спор. «Холера, - утверждал Кох, - вызывается холерным вибрионом». «Все дело в нарушениях иммунитета», - отвечал Петтенкофер. Чтобы доказать свою правоту, Петтенкофер выпил бульон с холерными вибрионами, услужливо приготовленный Кохом. И не заболел. Оказалось, что оба были правы: заболевание вызывается вибрионами, но только при нарушении иммунитета.*

**Определение типа мышления**

У каждого человека преобладает определенный тип мышления. Данный опросник поможет тебе определить тип своего мышления. Если согласны с высказыванием, в бланке поставьте «+», если нет – «–».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **П-Д** | **А-С** | **С-Л** | **Н-О** | **К** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
| 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
|  |  |  |  |  |

1.Мне легче что-либо сделать самому, чем объяснить другому.

2.Мне интересно составлять компьютерные программы.

3.Я люблю читать книги.

4.Мне нравится живопись, скульптура, архитектура.

5.Даже в отлаженном деле я стараюсь что-то улучшить.

6.Я лучше понимаю, если мне объясняют на предметах или рисунках.

7. Я люблю играть в шахматы.

8.Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.

9.Когда я читаю книгу, я четко вижу ее героев и описываемые события.

10. Я предпочитаю самостоятельно планировать свою работу.

11. Мне нравится все делать своими руками.

12. В детстве я создавал (а) свой шифр для переписки с друзьями.

13. Я придаю большое значение сказанному слову.

14. Знакомые мелодии вызывают у меня в голове определенные картины.

15. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче и ярче.

16. При решении задачи мне легче идти методом проб и ошибок.

17. Мне интересно разбираться в природе физических явлений.

18.Мне интересна работа ведущего теле-радиопрограмм, журналиста.

19. Мне легко представить предмет или животное, которых нет в природе.

20. Мне больше нравится процесс деятельности, чем сам результат.

21. Мне нравилось в детстве собирать конструктор из деталей, лего.

22. Я предпочитаю точные науки (математику, физику).

23. Меня восхищает точность и глубина некоторых стихов.

24. Знакомый запах вызывает в моей памяти прошлые события.

25. Я не хотел (а) бы подчинять свою жизнь определенной системе.

26. Когда я слышу музыку, мне хочется танцевать.

27. Я понимаю красоту математических формул.

28. Мне легко говорить перед любой аудиторией.

29. Я люблю посещать выставки, спектакли, концерты.

30. Я сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.

31. Я люблю заниматься рукоделием, что-то мастерить.

32. Мне интересно было бы расшифровать древние тексты.

33. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.

34. Красота для меня важнее, чем польза.

35. Не люблю ходить одним и тем же путем.

36. Истинно только то, что можно потрогать руками.

37. Я легко запоминаю формулы, символы, условные обозначения.

38. Друзья любят слушать, когда я им что-то рассказываю.

39. Я легко могу представить в образах содержание рассказа или фильма.

40. Я не могу успокоиться, пока не доведу свою работу до совершенства.

Подсчитайте число плюсов в каждой из пяти колонок и запишите полученное число в пустой нижней клетке бланка. Каждая колонка соответствует определенному типу мышления. Тип мышления – это индивидуальный способ преобразования информации. Зная свой тип мышления, можно прогнозировать успешность в определенных видах профессиональной деятельности.

Количество баллов в каждой колонке указывает на уровень его развития (0-2 – низкий, 3-5 – средний, 6-8 – высокий).

**1. Предметно-действенное мышление** свойственно людям дела. Про них обычно говорят: «Золотые руки!» Они лучше усваивают информацию через движения. Они обладают хорошей координацией движений. Их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Они водят машины, стоят у станков, собирают компьютеры. Без них невозможно реализовать самую блестящую идею. Этим мышлением обладают и многие выдающиеся спортсмены, танцоры.

**2. Абстрактно-символическим мышлением** обладают многие люди науки – физики-теоретики, математики, экономисты, программисты, аналитики. Люди с таким типом мышления могут усваивать информацию с помощью математических кодов, формул и операций, которые нельзя ни потрогать, ни представить. Благодаря особенностям такого мышления на основе гипотез сделаны многие открытия во всех областях науки.

**3.Словесно-логическое мышление** отличает людей с ярко выраженным вербальным интеллектом (от лат. verbalis - словесный). Благодаря развитому словесно-логическому мышлению ученый, преподаватель, переводчик, писатель, филолог, журналист могут сформулировать свои мысли и донести их до людей. Это умение необходимо руководителям, политикам и общественным деятелям.

**4. Наглядно-образным мышлением** обладают люди с художественным складом ума, которые могут представить и то, что было, и то, что будет, и то, чего никогда не было и не будет – художники, поэты, писатели, режиссеры. Архитектор, конструктор, дизайнер, художник, режиссер должны обладатьразвитым наглядно-образным мышлением.

В чистом виде эти типы мышления встречаются редко. У большинства людей преобладает один или два типа мышления. Для многих профессий необходимо сочетание разных типов мышления, например, дляпсихолога. Такое мышление называют **синтетическим**.

**5.Креативность**– это способность мыслить творчески, находить нестандартные решения задачи. Креативностью может обладать человек с любым типом мышления. Это редкое и ничем не заменимое качество, отличающее талантливых и успешных людей в любой сфере деятельности.

*Соотнеси свой ведущий тип мышления с выбранным видом деятельности или профилем обучения. Насколько удачен твой выбор? Если твои профессиональные планы не вполне соответствуют твоему типу мышления, подумай, что тебе легче изменить – планы или тип мышления?*

По мнению американского исследователя Коэна, «мы никогда даже близко не подходим к границам наших возможностей, а мозг обычно использует лишь ничтожную часть своей мощности». Психологи высказывают мысль, что возможности людей, которых мы называет гениями, - не аномалия, а норма. Задача заключается в том, чтобы раскрепостить мышление каждого и использовать огромный потенциал, отпущенный нам природой.

Мышление – трудная работа. Для ее выполнения требуется организованность, хорошо развитое внимание и память, наблюдательность, работоспособность. При массе в 2% от нашего тела мозг потребляет 15% всей вырабатываемой энергии. На успешность выполнения интеллектуальных задач влияет эмоциональное состояние, состояние здоровья, условия работы. Поэтому интеллектуальные тесты необходимо выполнять в спокойной обстановке и хорошем настроении.

**Как развивать мышление:**

* Информация для мышления – все равно, что пища для тела. Источники информации –общение с людьми и книгами, экскурсии, путешествия, Интернет. Как и пища, информация должна быть качественной.
* Мышление активизируется, когда стандартные решения не дают результатов. Поэтому так важно развивать у себя умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать необычное в обычном.
* Мышление и речь – неразрывны. Мышление развивается, когда вы рассказываете о прочитанном или увиденном, участвуете в дискуссиях, излагаете свои или чужие мысли в письменной форме.

**Вопросы на понимание темы**

1. Развитое абстрактно-символическое мышление необходимо

а) танцору; б) дизайнеру; **в) программисту;** г) агроному.

1. Ведущий тип мышления журналиста

а) предметно-действенный; б) абстрактно-символический; **в) словесно-логический**;

г) наглядно-образный.

1. Креативность важнее всего в работе

а) медсестры, б) официанта, **в) ученого,** г) строителя.

1. Какой тип мышления является необходимым в работе архитектора

а) предметно-действенный; б) абстрактно-символический; в) словесно-логический;

**г)наглядно-образный.**

5. Предметно-действенное мышление необходимо

**а) на производстве;** б) в работе с людьми; в) в планово-экономической деятельности; г) в умственном труде.

6. Запишите основные характеристики мышления талантливых людей: **продуктивность, оригинальность, мужество, любознательность**.

7. Мотивация – это **побуждения, вызывающие активность организма и определяющие ее направленность**.

8. Самооценка – это **способность оценивать себя самого.**

9. Уровень притязаний личности – это **стремление к достижению цели той степени сложности, на которую человек считает себя способным.**

**2. Человеческий фактор**

**2.1. Эмоциональный интеллект**

**Эмоциональный интеллект**

*(методика Н. Холла в модификации Г. Резапкиной)*

Результаты многих исследований показывают, что профессиональная успешность в большинстве видов деятельности определяется уровнем эмоционального интеллекта (EQ). Люди, обладающие высоким уровнем эмоционального интеллекта, способны более эффективно использовать свои способности. Слаженное взаимодействие эмоций и интеллекта обеспечивает успех человека во многих сферах жизни и деятельности.

Если высказывание отражает ваше эмоциональное отношение к людям и событиям, поставьте в клетке с его номером плюс, если не отражает – минус. Запишите число плюсов в последней колонке.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 6 | 11 | 16 | 21 | 26 |  |
| 2 | 7 | 12 | 17 | 22 | 27 |  |
| 3 | 8 | 13 | 18 | 23 | 28 |  |
| 4 | 9 | 14 | 19 | 24 | 29 |  |
| 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |  |

1. Для меня дороги как отрицательные, так и положительные эмоции, потому что они учат меня, как надо поступать в жизни.

2. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.

3. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным.

4. Я способен выслушивать проблемы других людей.

5. Я могу действовать успокаивающе на других людей.

6. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в своей жизни.

7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.

8. Когда необходимо, я могу вызвать у себя веселье, радость, энтузиазм.

9. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.

10. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.

11. Я способен наблюдать изменение своих чувств.

12. После того как что-то расстроило меня, я быстро прихожу в себя.

13. Я могу заставить себя снова взяться за дело, в котором потерпел неудачу.

14. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.

15. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.

16. Когда есть время, я обращаюсь к своим переживаниям, чтобы понять их причину.

17. Я не застреваю на отрицательных эмоциях.

18. Я воспринимаю жизненную проблему как творческую задачу.

19. Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.

20. Я способен улучшить настроение других людей.

21. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».

22. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.

23. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.

24. Мне легко понять, чего хотят другие.

25. Ко мне часто обращаются за советами по вопросам отношений между людьми.

26. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.

27. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

28. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.

28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.

30. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.

Первая строка – «Самосознание», вторая – «Самоконтроль», третья – «Самомотивация», четвертая – «Эмпатия», пятая – «Навыки взаимодействия». Обработка теста заключается в подсчете плюсов в каждой строке:1-2 балла – низкий уровень; 3-4 – средний уровень; 5-6 – высокий уровень выраженности качества.

**Самосознание** –главная составляющая эмоционального интеллекта. Человек с высокой степенью самосознания знает свои сильные и слабые стороны и умеет осознавать свои эмоции, потребности и побуждения.

*Наше отношение привязывает нас к людям, идеям, ситуациям и последствиям. Позитивное отношение (любовь, оптимизм, мужество) придает нам силы. Негативное же отношение (подозрительность, страх, сомнение, зависть) разрушает надежды и ограничивает круг наших возможностей. В отношениях заложены мощные силы, определяющие саму природу человеческого бытия. До тех пор, пока наши отношения скрыты в области подсознания, человек не может управлять ими. Человек с глубоко запрятанными в подсознании отношениями похож на судно, где нарушена связь между рулем и штурвалом. Штурвал в данном случае олицетворяет наши мысли, чувства и действия, в то время как руль – наши отношения, нашу ориентацию в жизни. Без ясного, четкого и честного осознания наших отношений все попытки повернуть штурвал наших мыслей и чувств обречены на неудачу* (П. Вайнцвайг. Десять заповедей творческой личности).

**Самоконтроль** – следствие самосознания. Он позволяет людям не быть рабами своих страстей. Люди, способные себя контролировать, умеют не только обуздать собственные эмоции, но и направить их в полезное русло.

*Отец велел своему вспыльчивому сыну в минуту гнева вбивать гвоздь в дерево. С каждым днем число вбитых гвоздей уменьшалось. И вот настал день, когда сын ни разу не потерял самообладания. Когда отец узнал об этом, он сказал сыну, что в тот день, когда ему удастся сдержать себя, он может вытащить из дерева один гвоздь. Пришел день, когда в дереве не осталось ни одного гвоздя. Отец сказал: «Ты хорошо потрудился над собой, но ты видишь, что это дерево уже никогда не будет таким, как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него тоже остается шрам. Человеку еще больней, чем дереву».*

**Эмпатия**– умение ставить себя на место другого, учитывать в процессе принятия решений чувства и эмоции других людей.

*В день золотой свадьбы жена сказала мужу: «Каждое утро во время завтрака я отдавала тебе свою самую любимую верхнюю часть булочки, а сама съедала нижнюю. Сегодня я хочу сделать наоборот». «Слава Богу, – воскликнул муж, – я терпеть не могу верхнюю часть булочки, но пятьдесят лет молчал, думая, что ты ее тоже не любишь».*

**Навыки взаимодействия** – умение строить взаимовыгодные отношения с другими людьми. Общительный человек, у которого отсутствуют все остальные составляющие эмоционального интеллекта, скорее всего, потерпит неудачу.

*Директор парашютной школы говорит новому инструктору: «Часто люди после своего первого прыжка влюбляются в небо, в это сказочное ощущение свободного полета, и через много лет, завершая свой земной путь, просят их похоронить возле того места, где они испытали эти яркие переживания. И вот именно так подробно все это и надо объяснять, а то у вас уже полгруппы разбежалось, потому что вы им говорите лишь, что это кладбище парашютистов нашей школы».*

**Самомотивация**–стремление к поставленной цели, а не просто реакция на те или иные виды поощрений и наказаний (см. начало темы «Мотивы и потребности»).

**Задание.***Участники объединяются в группы по 4–6 человек и составляют Правила эффективного общения, используя информацию, полученную на уроке. Представители групп зачитывают и комментируют правила. Можно зачитать приведенные ниже рекомендации, однако работу не следует оценивать по степени совпадения с ними – важнее сам процесс составления правил. Если позволит время, можно составить общий список из 6–8 самых удачных пунктов и записать их на доске или плакате.*

**Правила эффективного общения**

• Избегайте негативных оценок личности собеседника.

• Не будьте категоричны и агрессивны.

• Не навязывайте собеседнику собственных мнений и оценок.

• Умейте встать на точку зрения партнера.

• Смотрите на собеседника доброжелательно.

• Начните разговор с легкой темы, устанавливая доброжелательный контакт.

• Следите за логикой.

• Делайте паузы.

• Исходите из того, что ваш собеседник – не соперник, а партнер.

**2.2. Темперамент**

*В будничных радостях и горестях жизни нужно быть сангвиником, в важных событиях жизни - меланхоликом, относительно влечений, глубоко затрагивающих наши интересы, - холериком, и, наконец, в исполнении решений - флегматиком. (В.Вундт)*

В пятом веке до нашей эры в Греции жил великий ученый Гиппократ, в роду которого было 17 поколений врачей. Опыт и наблюдательность помогли ему описать ныне всем известные типы людей: сангвиника, холерика, флегматика и меланхолика. Четыре темперамента Гиппократ сравнивал с четырьмя стихиями: огонь, земля, вода, воздух. Гармония четырех стихий создает жизнь на земле, гармония четырех начал в человеке позволяет ему жить полноценной жизнью. «Греческий гений Гиппократ уловил в массе бесчисленных вариантов человеческого поведения капитальные черты», - писал великий русский физиолог Иван Павлов, развивший идеи Гиппократа.

**Темперамент и свойства нервной системы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Темперамент**  **по Гиппократу** | **Краткая характеристика** | **Свойства**  **нервной системы**  **по Павлову** | **Выдающиеся**  **личности** |
| ФЛЕГМАТИК | Работоспособный  Мало эмоциональный  Серьезный  Надежный  Спокойный | Сильный  Уравновешенный  Малоподвижный | Кутузов  Крылов  Ньютон |
| САНГВИНИК | Активный  Энергичный  Жизнерадостный  Легкомысленный  Беззаботный | Сильный  Уравновешенный  Подвижный | Наполеон |
| ХОЛЕРИК | Очень энергичный  Вспыльчивый  Эмоциональный  Напористый  Чувствительный | Сильный  Неуравновешенный  Подвижный | Петр Первый  Пушкин  Суворов |
| МЕЛАНХОЛИК | Замкнутый  Ранимый  Сдержанный  Задумчивый  Грустный | Слабый  Неуравновешенный  Сдержанный | Лермонтов  Блок  Гоголь |

Темперамент –биологическое, врожденное качество, а не приобретенное. Темперамент определяет и обеспечивает скорость, силу и уравновешенность наших реакций. Он проявляется в мышлении, речи, манере общения. Но темперамент не влияет на интересы, успешность, интеллект, деловые качества.

Иван Павлов выделял те же типы нервной системы и у собак.В отличие от собак мы можем осознавать свои качества и с ними работать.

**Определение темперамента**

Ответьте«да» или «нет» на вопросы, касающиеся ваших чувств и реакций в различных ситуациях, поставив в бланке под номером вопроса «+» или «–».

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |

1. Я часто испытываю потребность в новых впечатлениях.

2. Мне бывает трудно отказаться от своих планов.

3. Обычно я действую и говорю быстро, долго не раздумывая.

4. Иногда я чувствую себя несчастным без всякой причины.

5. На спор я могу совершить необычный поступок.

6. Иногда я нарушаю свои обещания.

7. У меня часто меняется настроение.

8. Мне нравятся азартные игры.

9. У меня бывает учащенное сердцебиение.

10. Я часто переживаю из-за того, что сказал или сделал что-то не так.

11. Мне нравится работа, которая требует быстроты.

12. Мне приходилось плохо отзываться о своих знакомых.

13. Меня легко обидеть.

14. Лучше иметь много приятелей, чем мало друзей.

15. Временами меня переполняет энергии, а иногда все валится из рук.

16. Мне приятнее находится в компании, чем быть одному.

17. Я долго переживаю неудачу.

18. У меня бывают мысли, которые хотелось бы скрыть от других.

19. Я могу дать волю своим чувствам и от души повеселиться в компании.

20. Мои нервы часто натянуты до предела.

21. Думаю, что меня считают веселым человеком.

22. Я часто жалею о сказанных или несказанных вовремя словах.

23. На грубость я отвечаю грубостью.

24. Я могу опоздать.

25. Обычно мне легко и приятно в шумной компании.

26. Иногда мне мешают уснуть разные мысли.

27. Мне проще спросить о чем-то у других, чем прочитать самому.

28. Я часто испытываю чувство вины.

29. Мне нравится быть в центре внимания.

30. Иногда я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.

31. Мне часто снятся кошмары.

32. Мне легко общаться с незнакомым человеком.

33. Иногда мне кажется, что я чем-то хуже других.

34. Думаю, что я – уверенный в себе человек.

35. Меня задевает критика.

36. У меня есть кое-какие вредные привычки.

37. Я могу внести оживление в скучную компанию.

38. Я беспокоюсь о своем здоровье.

39. Я люблю подшучивать над другими.

40. Мне трудно ответить «нет», когда меня о чем-то просят.

Каждый **отрицательный** ответ на вопросы № 6, 12, 18, 24, 30, 36 оценивается в один балл. Чем меньше баллов, тем выше достоверность результатов теста. Если вы набрали больше трех баллов, возможно, вы подсознательно стремились давать «хорошие», «правильные» ответы.

Подсчитайте количество своих **положительных** ответов на вопросы №1, 3, 5, 8, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 32, 34, 37,39.

Запишите сумму на строке **Общительность.**

**0-5 баллов.** Если вы набрали меньше 6 баллов, вы – интроверт. *Интроверт* (от латинского «intro», что означает «внутрь») ориентирован на свой внутренний мир, он живет своими чувствами, мыслями, переживаниями, переосмысливая события и явления через свой внутренний опыт и не испытывая особой потребности в общении с другими людьми.Ваш внутренний мир, вероятно, настолько богат и интересен, что вам хватает своего общества. Среди тех, кого вы лишаете возможности общаться с вами, наверняка есть замечательные люди. При наличии способностей вы добьетесь успеха в науке, искусстве, ремеслах, требующих точности, аккуратности и концентрации внимания.

Потребность в общении у вас выражена меньше, чем у других. Поэтому профессии продавца, врача, учителя, юриста, журналиста, менеджера будут вас утомлять. Обратите внимание на виды деятельности, которые не связаны с широкими человеческими контактами – программирование, конструирование, творчество, работа с текстами, с животными и растениями.

**6-11 баллов.** Для людей вашего типа в психологии есть специальный термин – амбиверт (от латинского «ambi» – двойственный). Это – универсальный тип личности, золотая середина. Вы избирательны в общении. Вам нравится быть с людьми, но вам не все равно, кто вас окружает. Вы хорошо чувствуете себя в компании, но легко можете от нее отказаться. Одиночество вас не пугает. Вам подходят не только профессии, связанные с общением, но и требующие умения работать одному.

**12-17 баллов.** Если вы набрали больше 12 баллов, вы – экстраверт.*Экстраверт* (от латинского «extra», что означает «сверх», «снаружи», «вне»)– это человек, который ориентирован вовне, на внешние предметы и обстоятельства, на мнение других людей, на внешние, статусные атрибуты. Эта направленность проявляется в его решениях и отношении к жизни. Человек этого типа настолько может быть увлечен своим делом, карьерой, что не обращает внимания на состояние здоровья.

Вам нравится быть в центре внимания. Ради компании вы можете пренебречь другими делами. Занятия, требующие усидчивости и терпения, даются вам усилием воли. Вероятно, вам подошли бы профессии, требующие интенсивного общения с покупателями, клиентами, пациентами, учениками, студентами, пассажирами. Если вы не только любите, но и умеете общаться, то вам подойдут профессии, связанные с частыми встречами, переговорами, консультациями. Профессии, требующие терпения и усидчивости (работа с компьютером, исследовательская работа, расчеты и вычисления) будут даваться вам ценой больших усилий и нервного напряжения.

Подсчитайте количество своих **положительных** ответов на вопросы №2, 4, 7, 9, 10, 13, 15, 17, 20, 22, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40.

Запишите сумму на строке **Стабильность.**

**0-5 баллов.** Вас трудно вывести из равновесия. Вы хладнокровны и невозмутимы. Переживания многих людей вам непонятны. Вы, скорее, поможете делом, чем будете на словах выражать свое сочувствие. Профессии, требующие самоконтроля и умения рисковать, будто созданы для вас. Если только это не маска супермена (или супервумен).

Вы способны выдерживать большие эмоциональные нагрузки. Обратите внимание на профессии хирурга, военного, сотрудника правоохранительных органов, испытателя техники, спасателя.

**6-11 баллов.** Эмоциональная стабильность. В вас удачно сочетаются устойчивость и чувствительность нервной системы. Вы легче многих справляетесь с жизненными трудностями и при этом способны понять и почувствовать эмоциональное состояние другого человека, поддержать его. Если у вас при этом есть потребность в общении с другими людьми, обратите внимание на такие сферы деятельности, как обслуживание, обучение, воспитание, медицина, управление.

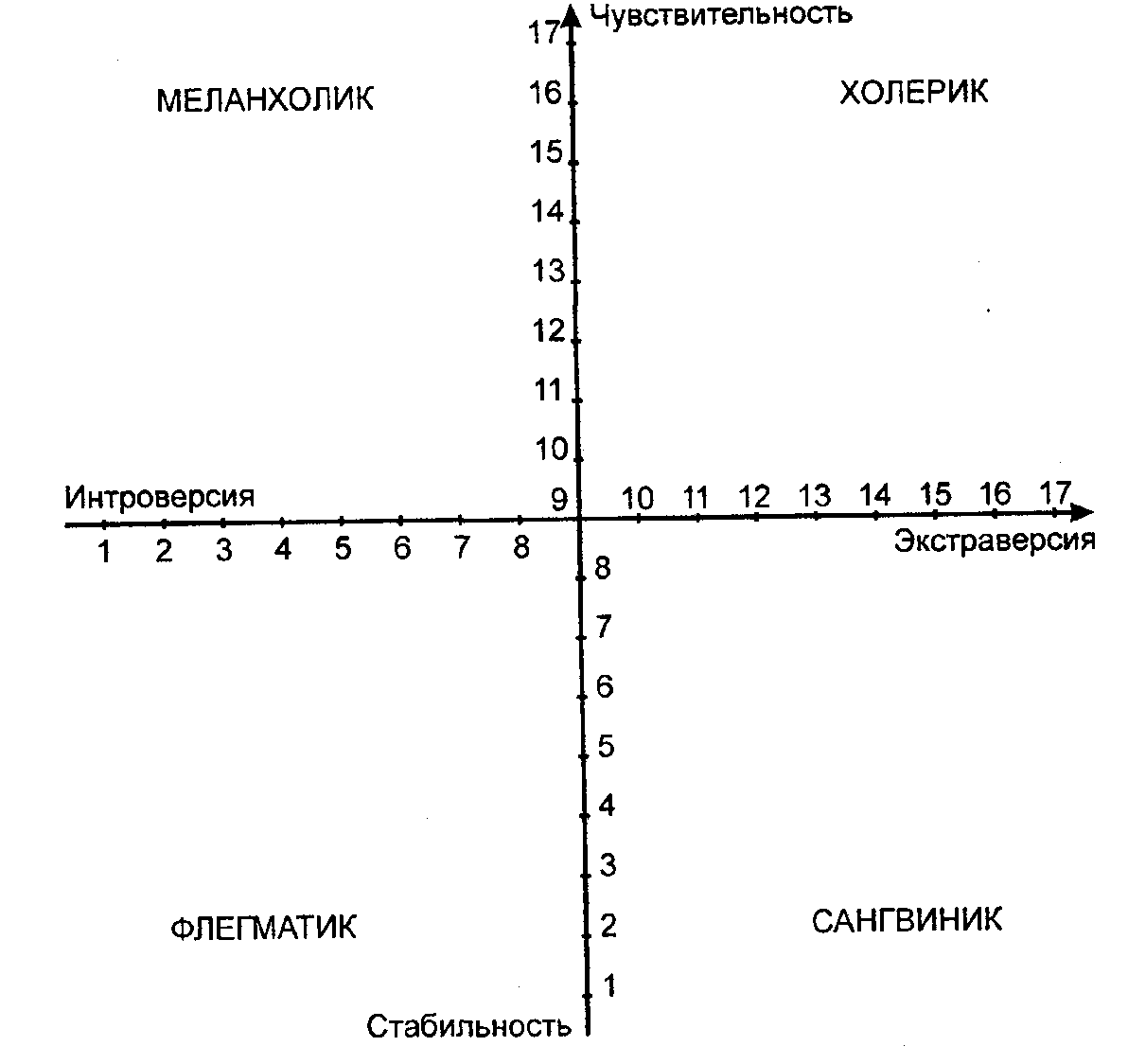
**12-17 баллов.** Вероятно, вы принимаете близко к сердцу не только свои проблемы, но и проблемы своих друзей и знакомых. Ваша готовность прийти на помощь другому человеку, вероятно, нравится другим людям. Есть масса профессий, где это качество является профессионально важным. Например, все профессии социальной сферы. Люди искусства также обладают особой восприимчивостью, чуткостью и ранимостью.

Природа наградила вас более тонкой нервной системой, чем других людей. Если помнить об этом, то окружающий мир будет восприниматься намного спокойней. Ваша отзывчивость наверняка притягивает людей, которые нуждаются в вашем сочувствии. Но в первую очередь вы должны сами обрести силу и уверенность.

Мы определили два параметра – экстраверсию и стабильность. Отметьте на горизонтальной оси сумму баллов по шкале «Экстраверсия» (общительность), а по вертикальной – сумму баллов по шкале «Стабильность».

Если вы отметили на осях координат обе точки, вы легко определите свой темперамент. Чем дальше вы от центра, тем ярче у вас выражены черты одного из четырех темпераментов. Если ваша точка оказалось на одной из двух осей, значит, вам удается сочетать черты двух темпераментов. Если вы «попали в яблочко», то есть в центр, вас можно поздравить: вы сочетаете черты всех четырех темпераментов. Будем надеяться, что самые лучшие.

Четыре квадрата на рисунке – это четыре темперамента.



**Верхний правый квадрат. Холерический темперамент**

Люди этого темперамента быстры, подвижны, возбудимы. У холериков выразительная мимика, живая речь, резкие движения. Его чувства обычно быстро возникают и ярко проявляются. Холерик с увеличением берется за дело, работает с подъемом, преодолевая трудности. Когда запас энергии истощается, настроение резко падает. В общении с людьми холерик может быть резок, провоцируя конфликтные ситуации. Поскольку потребность в общении у холериков повышена, они часто выбирают профессии, связанные с общением - сфера обслуживания, юриспруденция, политика, администрирование. А это как раз те виды деятельности, которые требуют от человека умения эффективно общаться.

*Холериком был Александр Суворов. От природы он имел слабое здоровье, и в детстве приводил в ужас родителей, обливаясь поздней осенью на улице холодной водой. Ему удалось закалить не только тело, но и дух. Став великим полководцем, он ни в чем не уступал своим солдатам, разделяя с ними все тяготы походной жизни и удивляя своей энергией и целеустремленностью.*

**Нижний левый квадрат. Флегматический темперамент**

*Полной противоположностью Суворову был флегматик Кутузов. Вероятно, его темперамент оказал влияние на выбор стратегии в войне с Наполеоном. Флегматики миролюбивы, но до тех пор, пока не затронуты их интересы. Флегматизм не помешал полководцу Кутузову одержать победу над Наполеоном.*

Флегматики медлительны и уравновешенны. Они, как правило, доводят начатое дело до конца. Их чувства глубоки, но скрыты от посторонних глаз. Флегматика трудно вывести из себя. Человеку флегматического темперамента легко выработать выдержку, хладнокровие, спокойствие. Но флегматику следует развивать недостающие ему качества - большую подвижность, активность, не допускать, чтобы он проявлял безразличие к деятельности, вялость, инертность, которые очень легко могут сформироваться в определенных условиях. У флегматиков есть склонность к систематической работе, умение концентрироваться на поставленной задаче, вдумчивость - необходимые профессиональные качества ученого, исследователя. систематической работе, умение концентрироваться напоставленной задаче, вдумчивость – необходимые профессиональные качества ученого, исследователя.

**Нижний правый квадрат. Сангвинический темперамент**

Сангвиник быстро сходится с людьми, жизнерадостен, легко переключается с одного вида деятельности на другой, но не любит однообразной работы. Он легко контролирует свои эмоции, быстро осваивается в новой обстановке, любит общение. У сангвиника быстро возникают чувства радости, горя, привязанности и враждебности, но эти чувства неглубоки. Настроение сангвиника быстро меняется, но, как правило, преобладает хорошее настроение. Сангвинический темперамент не накладывает никаких ограничений на выбор профессии.

*Известный полководец, Наполеон, был* ***сангвиником****. Этот тип темперамента считается самым сильным. Однако он не спас Наполеона от поражения, которое нанес ему флегматик Кутузов.*

**Верхний левый квадрат. Меланхолический темперамент.**

Чувства и эмоциональные состояния у людей меланхолического темперамента отличаются глубиной, большой силой и длительностью. Меланхолики тяжело переносят обиды, огорчения, хотя внешне это может слабо проявляться. Они избегают малознакомых и новых людей, часто смущаются, проявляют большую неловкость в новой обстановке. Все новое, необычное вызывает у меланхоликов чувство скрытого протеста. Но в привычной и спокойной обстановке люди с таким темпераментом чувствуют себя спокойно и работают очень продуктивно. Меланхоликам свойственна глубина и постоянство, острая восприимчивость к внешним воздействиям.

***Почему среди меланхоликов нет прославленных полководцев?***

Высокая чувствительность в сочетании с потребностью в одиночестве рождает не полководцев, а творцов. Большинство поэтов, художников, музыкантов - **меланхолики**. Их произведения – память об их чувствах и переживаниях. Силой своего таланта они заставляют других переживать свое счастье и свое страдание. Однако не бывает правил без исключений. Холерический темперамент не помешал Пушкину стать великим поэтом. Знаменитый французский писатель А. Дюма был сангвиником.

Помните его «Три мушкетера»? Атос, Портос, Арамис и д’Артаньян как раз и представляют четыре темперамента. Они дополняют друг друга, как четыре стихии или четыре времени года, и поэтому непобедимы.

Любая группа людей работает эффективней, если в ней есть представители всех темпераментов. **Меланхолики** первыми чувствуют, в каком направлении надо начинать поиск. **Холерики** выполняют функции бесстрашных разведчиков. **Сангвиники** являются источником положительных эмоций и постоянно генерируют неожиданные идеи. **Флегматики** анализируют информацию и предлагают взвешенное решение.

В чистом виде темпераменты встречаются редко. В каждом человеке есть что-то от холерика, сангвиника, флегматика и меланхолика. Вопрос, кем лучше быть, не имеет смысла, как и вопрос, какое время года лучше. В каждом есть свои плюсы и свои минусы. Надо их знать и действовать, выбирая эффективную модель поведения в зависимости от ситуации, не идя на поводу у природных качеств, а развивая их.

Особенности темперамента необходимо учитывать при выборе профессии, но не следует путать темперамент с характером. Доброта и жестокость, трудолюбие и лень, аккуратность и неряшливость – все это черты характера, которые не заложены от природы, а формируются на протяжении всей жизни. Умным или глупым, честным или лживым, талантливым или бездарным может быть человек с любым темпераментом. Успешность человека зависит не от его темперамента, а от способностей, знаний, навыков и направленности личности.

**2.3. Чувства и эмоции**

*В здоровом организме существует равновесие между возбуждением и сдерживанием; человек ощущает себя свободным в выражении своих чувств и импульсов, но он настолько владеет собой, что может выражать их достойным и уместным способом.*

*А. Лоуэн.*

Разум позволяет человечеству решить многие проблемы выживания. Однако в отношениях с другими людьми мы чаще слушаем эмоции, чем разум. Наши чувства и эмоции – это выражение нашего отношения к людям, событиям, явлениям. Наряду со способностью человека чувствовать, природа наделила его способностью эти чувства выражать. Слово – универсальный способ самовыражения. Просто не все умеют им пользоваться.

*На пустынной дороге у автомобиля спустило колесо. Домкрата с собой не оказалось. Но водитель вспомнил, что только что проехал мимо станции техобслуживания, и решил отправиться туда. Пока ехал, рассуждал: «Других станций поблизости нет. Значит, я полностью завишу от хозяина. Он может содрать с меня три шкуры за этот проклятый домкрат! Как не стыдно наживаться на чужой беде!» В ярости водитель подошел к станции и в ответ на приветствие владельца заорал: «Да подавись ты своим домкратом!»*

Другой способ выражения чувств и эмоций – это мимика. Дети, независимо от их культурной и национальной принадлежности, различают смех на лице другого человека еще до 3 лет, боль – только в 5-6 лет, гнев - с 7 лет, страх и ужас - с 9-10, удивление - в 11 лет. Презрение начинают узнавать к 14 годам.

**Нарисуйте в кружочках лица, выражающие радость, обиду, гнев, страх, удивление.**

Кстати, не только люди выражают свои эмоции с помощью мимики. Известно, что дрессировщикам в цирке проще работать со львами, чем с медведями. Почему? Львы живут прайдами, то есть семьями. Они постоянно общаются со своими сородичами. Поэтому их эмоции написаны у них на морде. Медведь живет один. Общаться ему не с кем. Поэтому мимика у медведей практически отсутствует, и дрессировщику трудно понять, что у медведя на уме.

**«Угадай эмоцию».***К доске вызывается пятерка ребят, которым раздаются листочки с названиями эмоций: «радость», «обида», «гнев», «страх», «удивление». Ребята должны изобразить эти эмоции, а остальные – угадать, что было задано.*

**Задание.** *Запишите в левую колонку чувства и эмоции, которые мешают человеку жить, делая его несчастным, а в правую – те, которые помогают жить в согласии с собой и другими людьми.*

|  |  |
| --- | --- |
| ЧТО ДЕЛАЕТ НЕСЧАСТНЫМ | ЧТО ДЕЛАЕТ СЧАСТЛИВЫМ |
| Ненависть  Гнев  Зависть  Жадность  Обидчивость  Подозрительность  Тщеславие | Любовь  Доброта  Великодушие  Щедрость  Способность прощать  Доверчивость  Скромность |

*Подчеркните чувства и эмоции, которые вы испытываете по отношению к людям. Зачеркните чувства и эмоции, которые мешают вам общаться с людьми.*

**Тест эмоций**

Каждый оказывался в ситуации, когда трудно сдерживать свои эмоции. Прочитайте следующие утверждения. Если вы реагируете похожим образом, обведите в бланке номер вопроса.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическая агрессия | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |
| Косвенная агрессия | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| Раздражительность | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |
| Негативизм | 4 | 11 | 18 | 25 | 32 |
| Обидчивость | 5 | 12 | 19 | 26 | 33 |
| Подозрительность | 6 | 13 | 20 | 27 | 34 |
| Вербальная агрессия | 7 | 14 | 21 | 28 | 35 |

1.Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.

2. Иногда я раздражаюсь настолько, что швыряю какой-нибудь предмет

3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.

4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.

5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.

6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.

7. Я не могу удержаться от спора, если со мной не согласны.

8. Мне не раз приходилось драться.

9. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.

10.Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.

11. Я нарушаю законы и правила, которые мне не нравятся.

12. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.

13. Я думаю, что многие люди не любят меня.

14. Я требую, чтобы люди уважали мои права.

15. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.

16. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.

17. Я часто чувствую, что могу взорваться, как пороховая бочка.

18. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю ему наперекор.

19. Меня легко обидеть.

20. Многие люди мне завидуют.

21. Если я злюсь, я могу выругаться.

22. Если не понимают слов, я применяю силу.

23. Иногда я хватаю первый попавшийся под руку предмет и ломаю его.

24. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.

25. Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.

26. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.

27. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.

28. Если кто-то раздражает меня, я говорю все, что о нем думаю.

29. На удар я отвечаю ударом.

30. В споре я часто повышаю голос.

31. Я раздражаюсь из-за мелочей.

32. Того, кто любит командовать, я стараюсь поставить на место.

33. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.

34. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.

35. Я могу угрожать, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.

|  |
| --- |
| \* 5  \* 4  \* 3-------------------------------------------------------------------  \* 2  \* 1 |

          0        Ф        К        Р        Н        О        П       В

Подсчитайте число обведенных номеров в каждой строчке. Отметьте на графике семь точек, каждая из которых соответствует разным формам проявления агрессии, и соедините их.

Пунктиром обозначен средний уровень проявления этих эмоций, обычный для большинства людей. Люди с повышенным уровнем агрессии провоцируют вокруг себя конфликты. Если ваши точки на графике расположены выше средней линии, можно говорить о выраженности следующих форм агрессии:

**Физическая агрессия** - вы склонны к самому примитивному виду агрессии. Вам свойственно решать вопросы с позиции силы. Возможно, ваш образ жизни и личностные особенности мешают вам искать более эффективные методы взаимодействия. Вы рискуете нарваться на ответную агрессию.

**Косвенная агрессия** - конечно, лучше ударить по столу, чем по голове партнера. Однако увлекаться этим не стоит. Пожалейте мебель, посуду. Ведь это прямые убытки. Кроме того, так недолго и пораниться.

**Раздражение** - плохо или даже хорошо скрываемая агрессия не сразу приведет к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать вас изнутри, как серная кислота, пока не прорвется наружу. Когда прорвется - см. «физическая и косвенная агрессия».

**Негативизм** - реакция, типичная для подростка, совершающего бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в пословице «выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой».

**Обидчивость** - готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унизить. Здорово отравляет жизнь.

**Подозрительность** - готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против вас. В крайних проявлениях может быть симптомом нездоровья.

**Вербальная агрессия** - за словом в карман вы не полезете. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительны, чем последствия драки. Впрочем, одно другому не мешает.

Тест основан на самооценке. Его точность зависит от вашей откровенности. Если у вас повышенный уровень агрессии, прежде всего, надо об этом знать. Возможно, ваша энергия и пробивные способности помогают вам в достижении своих целей. Но задумайтесь, какую цену вы платите за свои победы. Довольны своими отношениями с другими людьми? Агрессивный стиль поведения разрушает отношения между людьми и провоцирует конфликты. Ваша агрессивность – ваше личное дело, если вы по своей или чужой воле изолированы от всех людей. Вам необходимо учиться контролировать свои эмоции. Если это трудно, попробуйте направить их в мирное русло – спорт, творчество.

Ученые выделяют три основных типа агрессивного поведения:

1. Природная, врожденная агрессивность.

2. Спровоцированная агрессия как реакция на внешние причины.

3. Агрессия как результат воспитания.

Людям, которые не умеют управлять своими эмоциями, не следует выбирать профессии, связанные с общением, обслуживанием, воспитанием, обучением – то есть все профессии, связанные с людьми. Даже обращение с животными требует умения контролировать себя, сдерживать гнев и раздражение. Низкие значения по этому тесту (точки расположены ниже пунктирной линии) свидетельствуют о вашей деликатности, уступчивости и бесконфликтности. Однако вам может не хватать упорства в достижении своих целей и отстаивании своей позиции.

Уровень эмоциональности индивидуален – от эмоциональной холодности до сверхчувствительности, при которой легко передаются эмоции собеседника:

*Полисмен увидел человека, который собирался прыгнуть с моста. «Проблемы с деньгами?», - спросил полицейский. «Нет». «Проблемы в семье?» Тот снова покачал головой. «Тогда в чем же дело?» «Меня волнуют мировые проблемы», - ответил самоубийца. «Послушай, все не так уж плохо, давай прогуляемся по мосту и все обсудим», – сказал полисмен. Они около часа бродили взад и вперед, обсуждая мировые проблемы. Потом прыгнули оба.*

Эмоции, как любая инфекция, легче всего распространяются при большом скоплении народа. Недовольный, раздражительный, агрессивный человек способен принести больше вреда, чем больной заразной болезнью. Очень часто в толпе вспыхивают ссоры, переходящие в драки. Поводом для инцидента может быть нечаянный толчок, язвительное замечание, даже неодобрительный взгляд. А причина в том, что окружающие «настроены» на ту же волну, что и возмутитель спокойствия, и поэтому заводятся с полуоборота, делая наблюдателей – соучастниками.

**2.4. Конструктивное взаимодействие**

*Конфликты – это норма жизни.  
Если в вашей жизни нет конфликтов  
проверьте, есть ли у вас пульс.*

Ч. Ликсон

Большинство профессий связано с обслуживанием, лечением, обучением, воспитанием, консультированием других людей. Успешность руководителя, политика, юриста, врача, учителя, менеджера во многом зависит от их эмоциональной устойчивости и умения общаться. Есть пословица: «человек, который не умеет улыбаться, не должен открывать магазин».

Человечество давно бы исчезло с лица земли, если бы люди не научились договариваться, учитывать не только свои, но и чужие интересы. Конфликты – это столкновение интересов. Принято считать, что конфликты – вещь неизбежная. Поведение человека в конфликтах изучает раздел психологии, который называется ***конфликтология***.

**Тест «Поведение в конфликтах»**

Если высказывание отражает ваше типичное поведение в общении с другими людьми, поставьте в клетке с его номером плюс, если не отражает – минус. Запишите число плюсов в последней колонке рядом с буквами.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 5 | 9 | П |
| 2 | 6 | 10 | И |
| 3 | 7 | 11 | С |
| 4 | 8 | 12 | К |

1. Я стремлюсь оправдать ожидания коллег.

2. Я пытаюсь избежать быть втянутым в неприятности, без нужды не обостряю отношения.

3. Я стараюсь изучить проблему со всех сторон и найти приемлемое для всех решение.

4. В споре я стремлюсь показать правоту своей позиции.

5. Я приспосабливаюсь к требованиям и желаниям других.

6. Я избегаю открытых дискуссий по спорным вопросам.

7. Я обмениваюсь достоверной и полной информацией с другими в решении проблем.

8. Я настойчиво отстаиваю свою позицию.

9. Обычно я соглашаюсь с предложениями других.

10. Я стараюсь держать несогласие с коллегами при себе, чтобы избежать сильного проявления эмоций.

11. Я стремлюсь сделать наши точки зрения открытыми с тем, чтобы мы вместе пришли к нужному решению.

12. Я твердо придерживаюсь своей линии в решении проблемы.

***Обработка***. Запишите число плюсов в каждой строке.

1-я строка –**приспособление,** т.е. принесение в жертву собственных интересов ради интересов другого. Эта стратегия уместна, когда ради сохранения отношений человек готов жертвовать своей выгодой. В этом случае сторона, идущая на уступки, проигрывает другой стороне. Сохранение истинных партнерских отношений в этом случае проблематично. Эта стратегия характеризует мирного, уступчивого человека.

2-я строка –**избегание,** или уход, – уклонение от принятия решений. Эта стратегия используется, когда цена вопроса невелика или нужна пауза для принятия решения. Хотя при этом сохраняются отношения, ни одна из сторон не получает преимущества, конфликт не разрешен, а только притушен. Чаще всего стратегию «избегания» используют люди, не уверенные в себе.

3-я строка –**сотрудничество,** или кооперация, – поиск решения, устраивающего обе стороны. Эта стратегия является самой эффективной, потому что здесь выигрывают обе стороны. Такой стратегии обычно придерживаются сильные, зрелые, уверенные в себе люди. Стратегия укрепляет отношения и дает взаимные выгоды.

4-я строка –**конкуренция,** или соперничество, – стремление добиться своего за счет другого. Эта стратегия оправданна в критических ситуациях, когда решаются жизненные вопросы, а также в том случае, если вас используют в своих интересах. Выигрывает тот, кто сильней. Цена победы – разрыв отношений, страдания проигравшего. Чаще всего эту стратегию используют люди, уверенные в себе, агрессивные, амбициозные.

***Согласны ли вы с полученными результатами?***

***Хотели бы вы изменить свое поведение в конфликтной ситуации?***

При избегании ни одна из сторон не достигает успеха. При соперничестве и приспособлении одна сторона оказывается в выигрыше, а другая проигрывает. И только при сотрудничестве в выигрыше оказываются обе стороны.

**Ролевая игра «Контакты и конфликты»**

***Ведущий***. *Разыграйте ситуации (выдаются на карточках, см. приложение 1)и оцените поведение их участников. Попробуйте спрогнозировать последствия каждого инцидента.*

***1. «Грамотные стали»***

*Покупатель.* Почему вы продаете стограммовые упаковки майонеза по цене двухсотграммовых?

*Продавец.* С чего вы взяли?

*Покупатель.* Ну вот же, на ценнике написано – вес 200 г, цена 10 рублей. А упаковки стограммовые. Я вчера купила, думала, вы ошиблись. А сейчас вижу, что вы просто ценники перепутали.

*Продавец*. Ничего мы не перепутали. За сколько надо, за столько и продаем. А не нравится – идите в другой магазин, поищите подешевле. Грамотные стали.

***2. «Только не надо нас пугать»***

*Учитель*. Я пригласил вас, чтобы выяснить, почему ваш сын пропускает уроки литературы.

*Мама ученика.* А что ему делать на ваших уроках? Толстого и Достоевского читать? Вы знаете, что он у меня профессионально занимается танцами, его ждет артистическая карьера. Пусть он лучше поспит лишний часок или погуляет.

*Учитель.* Но вы понимаете, что оценка по литературе в аттестате будет стоять не за его танцевальные успехи. Он получит то, что заслуживает.

*Мама ученика.* Ой, только не надо нас пугать. Думаете, на вас управа не найдется?

***3. «Вас никто здесь не держит»***

*Представитель рабочих*. Я пришел к вам от имени трудового коллектива, чтобы выяснить, почему нам третий месяц не платят зарплату?

*Начальник*. Мне очень жаль, но денег нет – предприятие, которому мы поставляем нашу продукцию, обанкротилось.

*Представитель рабочих*. Но администрация предприятия исправно получает зарплату, вы недавно поменяли мебель в офисе и приобрели новую иномарку.

*Начальник.* Эти средства взяты не из фонда заработной платы.

*Представитель рабочих.* Нам все равно, из каких фондов вы нам заплатите, – верните наши деньги. Если бы не школьные завтраки, наши дети падали бы в голодные обмороки.

*Начальник*. Я же сказал вам, что денег пока нет. И неизвестно, будут ли вообще. Не хотите ждать – вас никто здесь не держит. Тогда точно ничего не получите.

***Ведущий***. *Предложите свои стратегии поведения в данных ситуациях. Разыграйте эти сценки, используя более эффективные стратегии поведения в конфликтных ситуациях. Вспомните случай, когда ваше поведение в конфликтной ситуации привело к неприятным для вас последствиям – разрыву отношений с близкими, вызову родителей в школу, проблеме с правоохранительными органами и т.д.*

• Как бы вы поступили, если бы можно было повернуть время вспять?

• Чему вас научила эта ситуация?

**Правила поведения в конфликтной ситуации**

• Если возник спор, обсуждайте только его предмет, не переходя на личности.

• У каждого человека может быть свое личное мнение. Уважайте мнение партнера.

• Улыбка и доброжелательность – лучшие помощники в решении спорных вопросов.

• Сохраняйте лицо. Гнев, злоба и крик его испортят.

• Проявляйте чувство юмора – хорошая и уместная шутка может разрядить обстановку и помочь в решении даже самых напряженных вопросов.

**2.5. Рождение команды**

*Цель:* формирование навыков самостоятельного принятия решения и действий в условиях неопределенности; отработка навыков группового взаимодействия, развитие сензитивности.

**Упражнение «Без руля»**

Всем вам приходилось быть и ведущими, и ведомыми. Но случалось ли вам быть в ситуациях, когда никто не берет на себя ответственность за происходящие события? Особенность упражнения «Без руля» в том, что вы должны будете выполнять общие для всех команды самостоятельно, никем не руководя и никому не подчиняясь. Вы не должны разговаривать друг с другом, делать знаки, пытаться передвинуть кого-то на то место, где он, по-вашему, должен находиться, – каждый отвечает только за себя.

• Постройтесь по росту!

• Постройтесь в две шеренги!

• Постройтесь в две колонны!

• Встаньте парами!

• Разбейтесь по классам!

• Встаньте спиной друг к другу!

• Образуйте квадрат!

• Образуйте треугольник!

• Образуйте круг!

• Образуйте два круга!

Бывают обстоятельства, когда группа оказывается без руководителя. Тогда многое зависит от способности каждого к самоорганизации.

Скажите, пожалуйста, что вы чувствовали, выполняя мои команды? Кому хотелось руководить? Кто испытывал потребность в руководстве? Кому было легко выполнять эти команды? Какую команду было выполнить труднее всего, легче всего? Чему учит это упражнение? Как бы вы его назвали?

**Упражнение «Эстафета»**

Афоризм – это краткое, образное и глубокое по смыслу выражение. Афоризмы делают речь более выразительной и убедительной. Но в устной речи любое предложение производит ожидаемое впечатление только в том случае, если произнесено с правильной интонацией, логическим ударением и паузами в нужных местах. В течение одной минуты вы должны вспомнить или придумать афоризм, который мог бы стать девизом вашей группы, и распределить между собой слова, из которых он состоит. Затем группа должна произнести этот афоризм целиком, стараясь точно передать его интонацию.

***Примечание.*** Ведущий может найти афоризмы заранее: если групп несколько, можно устроить соревнование, какая команда быстрее подготовится к выполнению этого задания.

***Примечание.*** Первая проблема, с которой могут столкнуться ребята, – выбор афоризма. Поскольку основное задание впереди, лучше всего выбрать самое простое предложение или первое из предложенных. «Застревание» команды на первом этапе выполнения задания является показателем недостаточного взаимопонимания в группе. Желательно, чтобы количество участников и слов в афоризме было одинаково.

***Примеры афоризмов:***

• Пессимист видит трудности в каждой возможности, оптимист в каждой трудности видит возможности.

• Меньшинство нередко становится большинством, потому что встает с постели и голосует.

• Единственный способ определить границы возможного – выйти за эти границы.

• Требуй уважения, если не можешь его заслужить.

• Природная лень не дает развиваться природным талантам.

Если время позволяет, ребята могут по своей инициативе отрепетировать звучание афоризма.

Затем каждая группа произносит свой текст. При желании группы могут обменяться афоризмами и повторить это задание, добиваясь интонационно слаженного звучания. Когда упражнение завершено, все ребята возвращаются на места.

*Вопросы для обсуждения:*

• Кому лучше всего удалось справиться с заданием и почему?

• Почему выбрали именно этот афоризм?

• Что было труднее всего в этом упражнении?

• Чему научило это упражнение?

**2.6. Дискуссия**

Сейчас все вы получите листки, на которых в произвольном порядке перечислены десять основных этапов любой работы. В течение трех минут каждый из вас, ни с кем не советуясь, должен расставить их по порядку, поставив перед первым № 1, перед вторым – № 2 и т.д. до № 10. Затем ваша группа должна выработать и представить общее решение этой задачи на отдельном листе.

|  |  |
| --- | --- |
| **Правильный порядок** | **Произвольный порядок** |
| 1. Поставь цель  2. Подумай, какими путями можно ее достичь  3. Разбей всю работу на части  4. Составь план работы  5. Посоветуйся с опытными людьми  6. Найди тех, кто будет выполнять эту работу  7. Распредели обязанности  8. Объясни исполнителям, что от них требуется  9. Контролируй ход работы  10. Подведи итоги | Найди тех, кто будет выполнять эту работу  Объясни исполнителям, что от них требуется  Посоветуйся с опытными людьми  Распредели обязанности  Контролируй ход работы  Поставь цель  Подумай, какими путями можно ее достичь  Разбей всю работу на части  Подведи итоги  Составь план работы |

***Примечание*.** Групповая дискуссия является ключевым упражнением всего занятия. Время дискуссии ограничено 3–5 минутами. Представитель команды зачитывает свое решение, а ведущий оценивает его правильность. Совпадение с правильным ответом оценивается в один балл.

Результат меньше 5 баллов неудовлетворительный, 5–7 – средний, 8–10 баллов – высокий результат.

***Обсуждение***

Довольны ли вы результатами обсуждения?

Чей индивидуальный результат был выше, чем групповой? Чей – ниже?

Какие методы использовались при выработке группового решения?

Все ли участники обсуждения были услышаны?

Кто был лидером? Какого стиля он придерживался?

Как стиль руководства повлиял на результативность обсуждения?

Сегодня вы учились руководить и подчиняться, принимать ответственность за свои действия, подстраиваться под других людей, понимать и учитывать их состояние. Эти качества необходимы каждому для успешной работы в группе. Я желаю вам успеха и терпения в самой интересной и трудной работе – общении с людьми.

**Вопросы на понимание темы**

1. Хладнокровие и невозмутимость больше всего необходимы

**а) сотруднику правоохранительных органов;** б) учителю; в) слесарю; г) повару.

2.Для интроверта больше всего подойдет работа

а) юриста; б) журналиста; в) парикмахера; **г) корректора.**

3.Руководить людьми труднее всего

а) сангвинику; б) холерику; в) флегматику; **г) меланхолику.**

4.Экстраверту лучше заниматься

а) научной деятельностью; б) конкретным практическим трудом; **в) обслуживанием клиентов;** г) вычислениями и расчетами.

5.Меланхолику не рекомендуется работать

а) терапевтом; **б) хирургом;** в) окулистом; г) рентгенологом.

6. **Самосознание** – это главная составляющая эмоционального интеллекта. Человек с высокой степенью самосознания знает свои сильные и слабые стороны и умеет осознавать свои эмоции, потребности и побуждения.

7. **Самоконтроль** – следствие самосознания. Он позволяет людям не быть рабами своих страстей. Люди, способные себя контролировать, умеют не только обуздать собственные эмоции, но и направить их в полезное русло.

8. **Эмпатия**– умение ставить себя на место другого, учитывать в процессе принятия решений чувства и эмоции других людей.

9. **Навыки взаимодействия** – умение строить взаимовыгодные отношения с другими людьми.

10. **Самомотивация**– стремление к поставленной цели, а не просто реакция на те или иные виды поощрений и наказаний.

11. **Темперамент** – биологическое, врожденное качество, которое определяет и обеспечивает скорость, силу и уравновешенность наших реакций.

12. **Типы темперамента**: флегматик, холерик, меланхолик, сангвиник.

13. Охарактеризуйте человека, которому принадлежат эти слова:

*«Я очень силен в спорах. Спросите у любого из моих оставшихся друзей. Я могу одержать верх в споре на любую тему, против любого оппонента. Люди это знают и сторонятся меня на вечеринках. Часто, в знак большого уважения, они меня даже не приглашают».*

14. Согласны ли вы с этим высказыванием? Письменно обоснуйте свою точку зрения, используя известные вам примеры из мировой истории и личного опыта.

*«Эмоции не только играют роль важнейших факторов в жизни отдельной личности, но они вообще самые могущественные из известных нам природных сил. Каждая страница истории – как целых народов, так и отдельных лиц – доказывает их непреодолимую власть. Бури страстей погубили больше человеческих жизней, опустошили больше стран, чем ураганы. Их поток разрушил больше городов, чем наводнения». К.Г. Ланге.*

15. Типы поведения в конфликте: **приспособление, избегание, сотрудничество, конкуренция**.

**3. Планирование профессиональной карьеры**

**3.1. Современный рынок труда**

*Если ты ничего не можешь,*

*ты ничего не должен хотеть.*

Сенека

Предположим, городу нужны девяносто девять сантехников и один юрист. Однако из ста выпускников школ города девяносто девять планируют стать юристами и только один сантехником. Возможны следующие варианты: «лишние» юристы переквалифицируются в сантехники, уедут в другие города, где есть потребность в их услугах, или умрут голодной смертью, сидя по уши в нечистотах. Не думаю, что кто-нибудь из них мечтал о таком финале, выбирая профессию из соображений престижа, а не требований рынка труда.

Рынок труда, или рынок рабочей силы, – это система социально-экономических взаимоотношений между работодателями и теми, кто ищет работу. В этом смысле человека, ищущего работу, можно считать продавцом, потому что он предлагает себя как профессионала тому, кто готов платить за его работу. Работодателя в этой ситуации можно рассматривать как покупателя, выбирающего подходящего специалиста для ведения производственной, коммерческой или иной деятельности. Эти отношения равноправны, хотя каждая сторона преследует свои цели. Если цели совпадают, то есть работа устраивает специалиста, а специалист – работодателя, в результате выигрывают обе стороны.

Нередко возникает **конфликт интересов**: специалист предъявляет особые требования к условиям и оплате труда (например, требует бесплатного обеда и личного шофера, может работать только через день и др.). Если этот специалист уникален и незаменим, работодатель может согласиться на все его условия в расчете на то, что затраты окупятся. Если же специалист не представляет особой ценности, то ему придется снизить уровень притязаний, отказавшись для начала хотя бы от бесплатного обеда. Иначе он рискует остаться без работы.

Работодатель проявляет нереалистичный уровень притязаний, когда требует от своих работников усилий, несопоставимых с заработной платой. Классический пример такого работодателя показал А.С. Пушкин в «Сказке о попе и о его работнике Балде»:

*Нужен мне работник –*

*Конюх, повар и плотник.*

*Да где найти такого,*

*Работника не слишком дорогого?*

Как вы помните, дешевый работник обошелся работодателю очень дорого.

В наше время права и обязанности сторон регулируются трудовым соглашением, или **контрактом**, – документом, в котором оговариваются условия и оплата труда, а также должностной инструкцией. Работодатель не вправе требовать от специалиста работы, выходящей за рамки его служебных обязанностей.

Рынок труда развивается по тем же законам, что и рынок товаров и услуг. Здесь действует закон спроса и предложения, формируя цены на особый товар – рабочую силу. Эта цена называется заработной платой. **Заработная плата**– денежное вознаграждение работника за выполнение своих обязанностей.

Заработная плата начисляется в соответствии с занимаемой должностью и зависит от квалификации специалиста, которая складывается из уровня профессиональной подготовки, опыта работы, личностных и профессионально важных качеств. На размер заработной платы влияют интенсивность, продолжительность и условия труда.

Чем больше специалистов определенной квалификации на рынке рабочей силы, тем ниже их цена. Эта ситуация выгодна работодателям: во-первых, есть выбор, во-вторых, можно сэкономить на зарплате. Результатом превышения предложения над спросом является **безработица.**

Ситуация, при которой специалистов меньше, чем требуется на рынке труда, выгодна этим специалистам, потому что они могут диктовать работодателям свои условия. Однако дефицит специалистов негативно скажется на экономике в целом. В результате пострадают все.

Идеальный вариант – число специалистов, предлагающих свои услуги, равно числу требуемых специалистов. Такая ситуация называется **рыночным равновесием**.

Очевидно, что существуют массовые профессии, требующие большого количества специалистов.

***Назовите эти профессии.***

Особую категорию специалистов составляют специалисты редких профессий.

Н***азовите их*** (реставратор, летчик-космонавт, криптограф, дегустатор, ювелир, переводчик, зоопсихолог).

Это – «штучный» товар. Если в эту «нишу» устремляется большое количество людей, возникает конкуренция – неизбежное следствие рыночных отношений. Синонимы слова «конкуренция» – соревнование, соперничество. **Конкурентоспособность** – это соответствие качества предлагаемой рабочей силы требованиям работодателя. Если человек никогда не занимался спортом, выходить на старт марафонской дистанции наравне с опытными спортсменами не только неразумно, но и опасно. Ваши **ресурсы** на рынке труда – это ваше профессиональное образование и опыт работы, трудовая мотивация и личностные качества (ответственность, работоспособность, способность к профессиональному и личностному росту).

Современный рынок труда намного сложнее, чем несколько лет назад, а требования к профессионалу жестче. Если раньше в самой «рыночной» сфере – торговле – один человек при наличии образования и опыта мог выполнять почти весь цикл работ, то теперь требуются специалисты, отвечающие за узкий участок работы. Так, профессия менеджера сейчас имеет массу разновидностей: менеджер по закупкам, продажам, сбыту, продвижению, работе с клиентами, маркетингу, рекламе. Поэтому за фразой «я хочу стать менеджером» чаще всего стоит поверхностное знание профессии и рынка труда.

*Московский педагог З. Гельман еще двадцать лет назад заметил, как поразительно отличаются ответы зарубежных школьников на вопрос «Кем ты хочешь стать?» от ответов наших ребят. Никто из юных англичан, венгров, чехов, финнов или шведов не видел себя в будущем космонавтом, пианистом, актером, писателем, да и тех, кто мечтал о карьере адвоката, врача, инженера или какой-либо другой профессии, требующей высшего образования, набиралось совсем немного. Зарубежные школьники видели свою будущую профессиональную деятельность вполне конкретной: химик-аналитик, инженер-проектировщик холодильных установок, разработчик компьютерных программ. Наши школьники и их учителя были удивлены, когда огромное большинство их сверстников из-за рубежа выразило желание стать столярами, водителями грузовиков и автокаров, машинистами электропоездов, строителями, медиками, специалистами сельского хозяйства, секретарями, домохозяйками.* (Выбираем профессию: 100 вопросов и ответов).

***Кто, по-вашему, более реалистично подходит к вопросу выбора профессии? В чем заключается этот реализм?***

Динамичный и непредсказуемый современный рынок труда требует от молодого специалиста не только профессионализма, но и умения ориентироваться в разных сферах деятельности и адаптироваться к меняющимся условиям. При этом необходимо критично подходить к заманчивым предложениям работы, которыми пестрят страницы газет и журналов, стены и заборы. И большинство людей норовит на себе убедиться в справедливости старой пословицы: «Бесплатный сыр бывает только в мышеловке».

**Упражнение «Мышеловки»**

Познакомьтесь с некоторыми мышеловками и узнайте, как они работают.

**1. «Почтовая пирамида». «Работа на дому. От 400 $ в неделю. Пришлите конверт с обратным адресом».** Смысл мошенничества: вы получаете конверт с двумя-тремя страницами текста, где объясняется, что фирма занимается социальными программами, призванными спасти россиян от безденежья, и с новым предложением – выслать 10 $ за методические материалы. В лучшем случае вы вообще не дождетесь ответа. В худшем – из вас постоянно будут выманивать деньги, пока не втянут в «Программу почтовой работы», суть которой в том, что теперь вы сами должны ловить простаков, давая объявления в газетах и рассылая им письма.

**2**. **«Сизифов труд»**. **«Работа на дому. Сортировка (шариковых ручек, разноцветных пластмассовых гранул, камней из желчных пузырей и пр.)»** Для начала за «ценное импортное сырье» обычно предлагается внести приличный залог. Дальнейшие события развиваются по одному из двух сценариев. Первый– быстренько собрав деньги, фирма исчезает, оставляя вам в утешение кучу разного хлама. Второй вариант– фирма никуда не девается, но денег за свой сизифов труд вы не получаете, поскольку ваша продукция не соответствует «критериям качества», установленным работодателем. Покорпев два-три месяца над выращиванием на дому грибов или плесени, вы убеждаетесь: выполнить требования фирмы попросту невозможно, как и вернуть назад залог: вы своей рукой подписали договор, где подробно прописаны все условия.

**3. «Домашний офис».«Солидной фирме требуются менеджеры на дому. Зарплата – от 500 $. Фирма обеспечивает сотрудников оргтехникой».** «Фирма» устанавливает на ваш домашний телефон автоответчик. Собственно, он и будет выполнять всю нужную работу, то есть обещать таким же простакам помощь в трудоустройстве и записывать их координаты. От вас же требуется только залог 150 долларов. Через некоторое время появляется представитель «фирмы», забирает кассету и обещает, что деньги за аренду вашего телефона принесет в следующий раз. Однако следующего раза не будет, а при попытке продать автоответчик выясняется, что красная цена ему– 20 долларов.

**4. «Испытательный срок». «Работа. После испытательного срока – 700 $».** Вы не покладая рук работаете в офисе или торговом зале, высунув язык, мотаетесь по городу, расклеивая объявления и развозя какие-то товары. Вы работаете так, как в жизни никогда не работали, в надежде, что ваше усердие будет замечено. Через два-три месяца вас просят больше не приходить на работу, не удостаивая объяснения– испытательный срок закончился. Надо уступить место другим любителям бескорыстного труда.

*Найдите в газетах и журналах сомнительные объявления о приеме на работу. Вас должны насторожить следующие моменты: обещание высокой зарплаты; отсутствие требований к образованию и опыту работы; необходимость денежных вложений. Позвоните по указанным телефонам и уточните требования к кандидату, характер работы, условия труда, уровень заработной платы. Наклейте в тетрадь несколько объявлений, проанализировав их и записав рядом свои выводы.*

**3.2. Пути получения профессии**

*Образование – это то, что большинство получает, многие передают и лишь немногие имеют. (*К. Краус)

Выбор способа получения профессии в первую очередь зависит от характера самой профессии. Как ни странно, до сих пор встречаются молодые люди, убежденные, что профессия экономиста, психолога, врача не требует высшего образования. Возможно, свою роль играют посулы многих учебных заведений, которые за смехотворно короткий срок обещают оделить вас дипломом университета или академии, да еще международной. Кто из вас хочет попасть под нож хирурга, учившегося заочно, по ускоренной программе, да еще сдававшего экзамены за деньги? А жить в доме, спроектированным архитектором-недоучкой?

Прежде чем рассмотреть пути получения профессионального образования, уточним выбор с помощью **Матрицы профессионального выбора**.

**Матрица профессионального выбора**

Рассмотрите предложенные варианты предметов труда и видов деятельности и отметьте самые привлекательные для себя (1–2 варианта).

**1. Какой предмет труда тебя привлекает?**

1) Человек (дети и взрослые, ученики и студенты, клиенты и пациенты, покупатели и пассажиры, зрители и читатели, сотрудники и др.)

2) Информация (тексты, формулы, схемы, коды, чертежи, иностранные языки, языки программирования)

3) Финансы (деньги, акции, фонды, лимиты, кредиты)

4) Техника (механизмы, станки, здания, конструкции приборы, машины)

5) Искусство (литература, музыка, театр, кино, балет, живопись и пр.)

6) Животные и растения (дикие, домашние, декоративные и др.)

7) Изделия и продукты (металл, ткани, мех, кожа, дерево, камень, лекарства, хлеб, мясо, молоко, плоды, овощи, фрукты и пр.)

8) Природные ресурсы (земли, леса, горы, водоемы, месторождения и пр.)

**2. Какой вид деятельности тебя привлекает?**

1) Управление (руководство чьей-то деятельностью)

2) Обслуживание (оказание различных услуг)

3) Образование (воспитание, обучение, формирование личности)

4) Оздоровление (профилактика и лечение)

5) Конструирование (проектирование деталей и объектов)

6) Исследование (научное изучение чего-либо или кого-либо)

7) Защита (охрана от враждебных действий)

8) Контроль (проверка и наблюдение)

Выбранные вами предмет труда и вид деятельности – это те параметры, которые помогут уточнить направление, в котором следует искать будущую профессию.

Рассмотрите «**Матрицу профессионального выбора**» (см. приложение в рабочей тетради). В ее клетках на пересечении предмета труда и вида деятельности указаны направления и специализации высшего профессионального образования.

Почему бы просто не написать в клетках названия профессий?

Во-первых, только перечисление всех профессий заняло бы несколько томов. Поиск профессии по направлениям сужает поле выбора. Направления можно сравнить с ветвями, на которых висят гроздья ягод – группы профессий.

Во-вторых, в учебных заведениях принято готовить специалистов не по конкретной профессии, а по направлению или специализации.

***Чем профессия отличается от специальности?***

Например, вы хотите быть врачом. Профессия одна, а специальностей много – терапевт, хирург, рентгенолог, врач скорой помощи, нарколог, кардиолог – вспомните таблички на дверях кабинетов в поликлинике. Школьный учитель – профессия. Учитель русского языка, математики, физики, истории, информатики – это специальность. Всех этих специалистов могут готовить в одном институте, но на разных факультетах.

В-третьих, ваши знания о будущей профессии пока умозрительны, то есть оторваны от жизни. Даже если родители или знакомые много рассказывают вам о своей профессии, вы не можете влезть в их шкуру, почувствовать профессию изнутри. Знакомство с направлениями профессиональной деятельности дает возможность увидеть сходство и различие профессий одной группы, понять, что вам ближе.

Зная направление обучения, можно переходить к следующему этапу работы – выбору учебного заведения, где готовят специалистов этого профиля.

*Пользуясь «Матрицей профессионального выбора», выпишите названия направлений и специальностей, которые считаете самыми подходящими для вас.*

**Уровни профессионального образования**

Рынок образовательных услуг предлагает такое множество учебных заведений с громкими названиями, что выпускник чувствует себя покупателем, окруженным навязчивыми торговцами. Как правильно выбрать «товар»?

• Решите, какое профессиональное образование вам необходимо и достаточно – начальное, среднее или высшее. Сегодня ценность большинства дипломов в глазах работодателей невысока. Для них важнее ваши умения и способности. По неофициальным данным Министерства труда и социального развития РФ за 2004 год, более половины выпускников вузов не могут найти работу по специальности.

• Поинтересуйтесь лицензией на обучение по выбранной специальности. Даже филиалы крупных государственных вузов должны быть лицензированы.

• Ознакомившись с лицензией, попросите предъявить сертификат о прохождении аккредитации.

• Убедившись в существовании сертификата по нужному направлению (специальности), поинтересуйтесь результатами трудоустройства его выпускников.

Во всем мире дороже всего ценятся специалисты, прошедшие всю «лестницу мастерства» – от нижней ступеньки до верхней. Например, медицина. Какой специалист будет цениться выше – поступивший после школы в институт или тот, кто до института учился в медицинском училище? Конечно, второй. Во-первых, он специалист более широкого профиля, он может то, чего не может обычный врач. Во-вторых, его стремление стать врачом более осознанное, зрелое.

Не секрет, что более половины выпускников высших учебных заведений работают не по специальности. Нередко только потому, что выбранная профессия на самом деле выглядит совершенно иначе, чем представлялось на расстоянии. Поэтому, прежде чем штурмовать высшие учебные заведения, подумайте о других формах получения образования, тем более что есть немало профессий, которые можно получить разными способами.

Профессиональное образование в России имеет **три уровня** в порядке повышения квалификации – начальное, среднее и высшее. И все эти ступени призваны решить одну – главную – задачу: дать человеку профессию.

***Начальное и среднее профессиональное образование***

В учреждениях начального профессионального образования готовят не только рабочих. Для приобретения квалификации здесь необходимы углубленные общие и специальные знания, иной уровень профессионального мышления. В учебном плане училищ и колледжей десятки предметов, курсовых работ, зачетов и экзаменов. Их выпускники способны самостоятельно осваивать новые технологии и виды работ, расти профессионально.

Среднее профессиональное образование можно получить в училищах и техникумах, на курсах дополнительного образования, где обучают «массовым профессиям» – бухгалтер, водитель, швея, официант, пользователь компьютера и др. Обучение на рабочих местах также вполне может обеспечить профессией и трудоустройством. Способ подготовки мало отличается от дополнительного образования– показ, тренинг, воспроизведение, но требования строже, продолжительность и интенсивность обучения выше.

В настоящее время динамично развивается полиграфия, бытовое обслуживание, строительство, производство товаров и продуктов питания, приборостроение. Спросом на рынке труда пользуются станочники, фрезеровщики, токари высоких разрядов.

***Высшее профессиональное образование***

В настоящее время в России существует более тысячи высших учебных заведений и около трех тысяч их филиалов. Правда, уровень обучения в них не всегда соответствует громким названиям.

По мнению экспертов, институты умело играют на несовершенстве законодательства. «Вузы могут легко менять названия факультетов и специализаций, –говорит президент Всероссийского фонда образования Сергей Комков. – Случаются такие смены названий чаще всего тогда, когда специальность теряет популярность. Нередко получается так, что студентов привлекают востребованной специальностью, а потом выясняется, что лицензии у вуза на нее не было».

Многие абитуриенты не читают договор, который заключают с вузом. По мнению юристов, если в договоре указано, что плата за обучение и название специальности могут изменяться, то студент ничего не сможет сделать. Если вуз нарушает условия договора, студент вправе обратиться в суд. Правда, дело до суда обычно не доходит – руководство предпочитает восстановить прежнюю плату.

И все-таки наша государственная система высшего образования остается вполне конкурентоспособной. Это хорошо понимают за рубежом, поэтому иностранные фирмы устроили настоящую «охоту за головами» лучших студентов. Сейчас в США 50% физиков и химиков и 30% математиков – выходцы из России.

Если вы уверены, что для реализации ваших профессиональных планов необходимо высшее образование, вы должны знать, что государственный образовательный стандарт РФ предусматривает две системы высшего профессионального образования– подготовка специалистов и подготовка бакалавров. Для подготовки специалистов разработан классификатор специальностей по группам родственных специальностей. Для подготовки бакалавров разработан систематизированный перечень направлений базового высшего профессионального образования по отраслям знаний. Обе системы равноправны.

Университеты готовят научные и научно-педагогические кадры. Университетское образование имеет отличия. Во-первых, студент занимается научной работой. Во-вторых, учебный план в университете более индивидуален. В-третьих, преподаются междисциплинарные курсы, формирующие научное мировоззрение, расширяющие кругозор.

В творческих вузах готовят художников, актеров, режиссеров, музыкантов. Чтобы дойти до вступительных экзаменов, надо выдержать творческий конкурс: спеть, сыграть, нарисовать, сочинить, прочитать. Подготовиться к такому конкурсу можно в системе дополнительного образования и самообразования (секции, студии, клубы, центры детского творчества).

Профессиональное обучение дает только общую подготовку. Реальные профессиональные навыки приходится получать непосредственно на рабочем месте. Именно эти навыки ценятся работодателями при приеме на работу и дают возможность человеку, прошедшему несколько ступеней карьеры, претендовать на высокооплачиваемую должность.

Качественное образование дает преимущества на рынке труда в том случае, если оно базируется на профессиональных интересах, склонностях и способностях и подкреплено хотя бы небольшим, но успешным опытом работы.

*Найдите в справочниках учебные заведения, в которых готовят специалистов по выбранным вами направлениям обучения, и запишите данные, которые помогут вам выбрать подходящий вариант.*

**3.3. Технология принятия решений**

*– Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?*

*– А куда ты хочешь попасть? – ответил Кот.*

*– Мне все равно… – сказала Алиса.*

*– Тогда все равно, куда и идти, – заметил Кот.*

Л. Кэрролл. Алиса в стране чудес

Как и любое дело, выбор профессии начинается с постановки цели.

**Цели должны быть:**

* + позитивными, то есть умножающими меру добра, а не меру зла;
  + конкретными (хочу получить Нобелевскую премию в области литературы, купить домик в деревне на берегу Оки, стать самым крутым бизнесменом в нашем подъезде, хочу получить хорошее образование, пробежать марафонскую дистанцию за три часа и т.д.);
  + реалистичными, то есть соотнесенными с собственными возможностями – физическими, интеллектуальными, финансовыми, возрастными и пр. (если нет литературных способностей, то Нобелевская премия в области литературы – цель нереалистичная, если никогда не бегал, то лучше не выходить на марафонскую дистанцию);
  + ограниченными во времени («цель – это мечта, которая должна осуществиться точно к назначенному сроку»).Французский писатель и философ Ларошфуко писал: «*Умный человек определяет место для каждого из своих желаний и затем исполняет их по порядку. Наша жадность часто нарушает этот порядок и заставляет преследовать одновременно такое множество целей, что в погоне за пустяками мы упускаем главное*».
* обеспечены внутренними ресурсами – интересом, склонностями, способностями, профессионально важными качествами, а не внешними – деньги, связи, случай.

**При выборе профессии необходимо учесть следующие моменты:**

1) главная цель (кем хочу стать, чего хочу достичь, каким хочу быть);

2) цепочка ближних и дальних конкретных целей (занятия в кружках, секциях, знакомство с будущей профессией, возможным местом учебы или работы);

3) пути и средства достижения целей (знания и умения, связи и деньги);

4) внешние условия достижения целей (выбор места учебы или работы, возможные препятствия и пути их преодоления);

5) внутренние условия достижения целей (способности, сила воли, здоровье);

6) запасные варианты и пути их достижения (это как запасной парашют).

Если ваша цель – выбор профессии в соответствии с вашими возможностями и потребностями, задайте себе следующие вопросы:

• на какой уровень образования я могу рассчитывать, учитывая свою школьную успеваемость и интеллектуальные возможности, умения;

• каким должно быть содержание профессии, чтобы мне было интересно работать;

• какой реальный минимум заработной платы я хочу получить за свой труд;

• какой образ жизни я хочу вести: напряженный, уделяя работе не только рабочее, но и личное время, или свободный, позволяющий много времени отдавать семье, друзьям;

• хочу я работать рядом с домом или мне это безразлично.

Выбор можно считать правильным, если соблюдаются следующие условия.

Во-первых, вы должны обладать набором профессионально важных для этой работы качеств – интеллектуальных, физических, личностных.

Во-вторых, эта профессия должна пользоваться спросом на рынке труда.

В-третьих, будущая работа должна быть в радость, а не в тягость.

Представим эти условия в виде трех окружностей – «ХОЧУ», «МОГУ», «НАДО» – и посмотрим, что означает несовпадение или частичное совпадение этих окружностей.

1-й вариант. Возможности и желания самого человека и требования рынка труда даже не пересекаются. Результат описан в известной басне И.А. Крылова «Лебедь, рак и щука». Можно только пожалеть человека, который хочет делать то, чего делать не может в ситуации, когда это никому не надо. Кстати, таких чудаков немало – больше половины всех выпускников. Только они об этом пока не знают.

2-й вариант. По мере освоения профессии возможности и желания человека пересекаются, хотя не совпадают. Этот случай не так безнадежен, как первый, потому что можно найти компромисс между тремя условиями. Чем выше профессионализм, тем больше шансов на рынке труда.

3-й вариант. Счастливое совпадение требований рынка, возможностей и желаний человека. К сожалению, самый редкий вариант, дающий возможность получать достойное вознаграждение за работу, приносящую удовольствие.

«ХОЧУ», «МОГУ», «НАДО» – это слагаемые профессионального успеха.

**Упражнение «За и против»**

В бизнесе используется метод, который называется «аудит исходного состояния», или SWOT-анализ – по начальным буквам английских слов *Strengths* (Сила), *Weaknesses* (Слабость), *Opportunities* (Возможности), *Threats* (Угрозы). Этот метод помогает обобщить и проанализировать информацию для планирования профессиональной карьеры.

Заполните таблицу, учитывая, что **достоинства** и **недостатки**– это внутренние факторы, которые зависят от вас, а **возможности** и **препятствия**– внешние, которые от вас не зависят.

**Достоинства**– это личностные качества, склонности, способности, знания и умения, которые помогут вам в достижении поставленных целей.

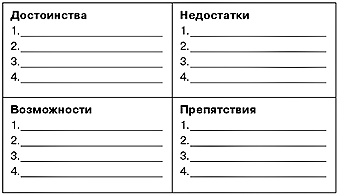
**Недостатки**– это вредные привычки, отсутствие опыта, знаний и навыков, которые могут затруднить достижение поставленных целей.

Одни и те же качества могут рассматриваться и как сильные, и как слабые – например, молодость и зрелость, авантюризм и осторожность.

**Возможности**– это благоприятные внешние условия.

**Препятствия**– неблагоприятные внешние условия.

К внешним условиям можно отнести ситуацию на рынке труда, состояние экономики, наличие или отсутствие друзей и единомышленников и т.д.



Проанализировав свои записи, взвесьте все «за» и «против», чтобы принять окончательное решение о своей профессиональной карьере.

**4. Искусство самопрезентации**

**4.1. Быть и/или казаться**

*Чтобы понравиться другим, нужно говорить с ними о том, что их занимает,уклоняться от споров о предметах маловажных,редко задавать вопросыи ни в коем случае не дать им заподозрить,что можно быть умней, чем они. (*Ф. Ларошфуко)

**«Кто Я?»**

В течение 5 минут десять раз по-разному ответьте на вопрос: «Кто Я?» Записывайте ответы так, как они приходят вам в голову.

Вам знакомо слово «презентация»? Оно означает публичное представление, открытие чего-то или кого-то – новой песни, книги, ресторана. На презентации стараются показать товар лицом – подчеркнуть его преимущества и скрыть недостатки.

**Самопрезентация**– это представление или открытие себя другим людям. Мы представляем себя, когда появляемся в новой компании, поступаем в институт, устраиваемся на работу. Цель презентации – создать у людей благоприятное впечатление о себе.

С помощью невербальных средств общения – мимики, жестов, телодвижений – передается от 60 до 80% информации. Если учесть, что оставшиеся 20–40% передаются со значительными искажениями и потерями, можно только удивляться, как еще нам иногда удается понимать друг друга.

Психологи считают, что впечатление о человеке складывается в первую минуту общения с ним. И почти всегда оказывается верным. Испортить хорошее впечатление легко: для этого надо регулярно опаздывать на важные встречи, нарушать договоренности, безвкусно одеваться, говорить невпопад и т.д. Исправить плохое впечатление намного сложнее.

Отвечая на вопрос «Кто Я?», вы обозначаете то место, которое занимаете в этом мире, конструируете образ своего «Я». Если вы смогли придумать себе не более 5 характеристик, вероятно, вы или не хотите раскрываться даже перед собой, или редко задумываетесь о себе, пользуясь лишь самыми очевидными характеристиками («Я – человек, ученик» и т.д.) Возможно, вам этого достаточно. Но если вы будете так сдержанны в реальной презентации, вашему собеседнику придется самому «достраивать» ваш образ.

**Проанализируем содержание ответов.** Встречаются ли среди них критические замечания? Возможно, и в жизни вы склонны преувеличивать свои недостатки, выпячивать их. Следуйте совету Андре Моруа: «Никогда не говорите о себе плохо. За вас это сделают ваши друзья».

Чаще всего встречаются ролевые и биографические характеристики («юноша», «девушка», «сын», «дочь»). Обратите внимание, сколько таких характеристик в вашем автопортрете. Если их большинство, возможно, вы предъявляете себя в жизни как носителя формальных характеристик, под которыми могут подписаться миллионы людей. Где ваша индивидуальность? Вы про нее забыли или ее нет?

Бывает, что разные ответы крутятся вокруг одной и той же темы – своих увлечений, отношений с другими людьми, планов на будущее. Подчас так проявляются проблемы, которые неосознанно определяют ваши поступки.

В каком времени стоят глаголы в ваших ответах – в настоящем, будущем или прошедшем? Или они вне времени? Если большинство ответов относится к прошлому («я был перспективным спортсменом»), возможно, вы до сих пор цепляетесь за него, перебирая, словно старые фотографии, вчерашние успехи.

Бывает так, что человек не живет, а готовится к жизни. «Когда я вырасту…, Когда выучусь …, Когда женюсь …, Когда куплю машину …, когда построю дом …» и так далее до бесконечности. Планирование – дело хорошее и даже необходимое. Однако бывает, что жизнь превращается в долгий изнурительный забег с промежуточными финишами. Возлагая все надежды на будущее, что вы оставляете сегодняшнему дню и сегодняшнему себе?

*Не переживай Будущее – оно еще не родилось.*

*Похорони прошлое – оно умерло.*

*Живи Настоящим!*

*Только в нем душа трудится вместе с Богом!*

(Генри Лонгфелло)

Если в ваших ответах присутствует прошлое, настоящее и будущее, значит, у вас есть полноценное ощущение своей жизни.

Тест, который вы только что выполнили, основан на вашей самооценке.

Невозможно долгое время казаться не тем, кто ты есть на самом деле. Навыки самопрезентации иногда помогают получить хорошую работу, но для того, чтобы на ней закрепиться, их недостаточно.

Коснемся некоторых важных моментов самопрезентации.

Элегантная походка, правильная осанка, изящные жесты не просто доставляют эстетическое наслаждение, но и вызывают чувство доверия и симпатии. Очень редко человек наделен грациозностью от природы. Чаще всего эти качества приобретаются ценой немалых усилий. Конечно, большую помощь в совершенствовании движений могут оказать занятия спортом, танцами. Но многое зависит и от внутреннего состояния человека: по осанке и походке всегда можно понять настроение человека. Психологи считают, что между внутренним состоянием человека и его внешними проявлениями существует двусторонняя связь. Тело сигнализирует об эмоциональном состоянии человека. Но и телесные проявления могут влиять на эмоции. Улучшить настроение можно, вспомнив, какие ощущения вы испытывали в момент радости, эмоционального подъема.

Все сказанное относится и к мимике. С помощью мимики можно не только выражать свои чувства, но и управлять ими. Большая часть информации воспринимается глазами, поэтому понятно, что от нашей способности владеть своим лицом зависит очень многое, если не все. На лице, пластичном и подвижном в молодости, с годами появляются следы характерных эмоций – так называемые мимические морщины. Лоб гневливого человека прорезает вертикальная складка, рот унылого становится похожим на висячий замок, и только лицо веселого, доброго человека с годами не теряет своей привлекательности.

Французский ученый Дюшен еще в XIX веке пришел к выводу, что в появлении улыбки могут участвовать две группы лицевых мышц: большая скуловая мышца, поднимающая губы, и круговые мышцы глаза, подтягивающие кожу к глазам. Если задействованы обе группы мышц, значит, радость человека неподдельна, а улыбка – искренна. Ее так и называют – «улыбка Дюшена». Если улыбка искусственная, то круговые мышцы глаз не работают: человек улыбается одним ртом. Такую улыбку называют социальной, или маскировочной.

Большинство деловых людей считают необходимым начинать общение с улыбки. Однако нередко маскировочная улыбка вызывает обратный эффект.

У каждого народа улыбка несет разную информационную нагрузку. Если для американца постоянная улыбка привычна, а громкий смех допустим, поскольку «работает» на создание имиджа здорового и преуспевающего человека, то в русской традиции постоянная улыбка на лице собеседника, тем более смех без причины – «признак дурачины».

Также специфична и дистанция общения, которую необходимо соблюдать для успешного взаимодействия. Ее диапазон – от 30 см у южных народов до 80 см у северных. Нарушение дистанции может рассматриваться как вторжение в личное пространство, осложняя переговоры, а увеличение дистанции – как проявление высокомерия.

**Упражнение «Личное пространство»**

*Работа в парах. Два человека выходят к доске и становятся лицом друг к другу на расстоянии 3-4 метров. Затем один начинает медленно приближаться к другому. Стоящий неподвижно должен сказать «стоп», когда почувствует, что другой вторгается в его личное пространство.*

«Вторая кожа»– так модельеры называют одежду. К одежде делового человека предъявляются довольно жесткие требования. Платья, свитера, трикотажные кофты – все это прекрасно дома или на прогулке, но для деловой одежды неприемлемо. Покрой и цвет костюма выбирают с учетом фигуры, комплекции, цвета волос, возраста, рода занятий. Для делового костюма наиболее подходящими цветами являются оттенки темно-синего, темно-зеленого, серого, бордо. Блузку или рубашку подбирают в тон костюму или по контрасту. Ювелирные украшения и бижутерию принято носить после 19 часов. Они будут очень хороши с вечерним платьем, а в деловой одежде неуместны. Исключение – обручальное кольцо.

Туфли и сумка непременно должны сочетаться друг с другом и с костюмом. Деловая женщина не должна надевать туфли на босую ногу. В деловой одежде недопустимы просвечивающие ткани, глубокие вырезы и короткие рукава. Длина юбки подбирается индивидуально с учетом пропорций фигуры, однако не должна быть ни слишком длинной, ни слишком короткой. Деловой стиль диктует требования и к верхней одежде: длинное пальто уместнее, чем куртка.

Все сказанное не относится к одежде представителей «свободных» профессий: художников, музыкантов, писателей, артистов, спортсменов. И вообще, главное – одеваться соответственно месту, времени, возрасту и статусу. Нередко человеку отказывают в приеме на работу только из-за того, что на нем вызывающе дорогой костюм или часы. А он, бедолага, взял их напрокат.

*Один индийский астроном отправился на международную конференцию. Ученый сделал доклад о своем открытии и был удивлен недоверием коллег. Через три года астроном прочитал с большим успехом тот же самый доклад перед той же аудиторией. Вся разница была в том, что первый раз индус выступал в своей национальной одежде, а второй раз – во фраке.*

Несколько слов о моде. Как говорил К.С. Станиславский, мода существует для тех, кто не умеет одеваться. Чем бесполезнее вещь, тем активнее ее вам навязывают. В сознание успешно внедряется стереотип: модно – значит, стильно и красиво. Против манипуляции такого рода может устоять только человек с развитым эстетическим вкусом.

***Визитная карточка, которая всегда с собой***

Безупречный внешний вид – это только половина успеха. Некоторые известные люди производят хорошее впечатление только до тех пор, пока не раскроют рот. Речь человека – это визитная карточка, которая всегда с собой.

Грамотная речь – один из компонентов профессиональной компетенции руководителей всех уровней, политиков, преподавателей, юристов, работников радио и телевидения, менеджеров, дипломатов, определяющий их конкурентоспособность на рынке труда. Для общения в целом, в том числе и для делового общения, важно соблюдение норм литературного языка. Незнание и непонимание языковых норм деловой речи может отрицательно сказаться на продвижении по службе. Поэтому так высоко ценятся специалисты, способные грамотно и точно выражать свои мысли в устной и письменной речи.

**Упражнение «Работа над ошибками»**

Прочитайте задания и выполните их самостоятельно.

Одна из распространенных ошибок – неумение различать ***паронимы***– слова, близкие по звучанию, но разные по значению. Причина неуместного употребления этих слов – бедный словарный запас и недостаточная эрудиция. Ниже приведены примеры паронимов. Почувствуйте разницу между этими словами и составьте с ними словосочетания:

1. Представить\_\_\_\_\_\_\_\_\_ – предоставить \_\_\_\_\_\_\_

2. Освоить\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ – усвоить\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Командировочный\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_– командированный\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Договор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ – договоренность\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Значение\_\_\_\_\_\_\_\_\_ – значимость \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Примечание*. При затруднении уточните значение слов-паронимов по толковому словарю.

Другая речевая ошибка – неудачный выбор ***синонимов***– слов, близких по смыслу. Например: дефект–недостаток, ритуал–церемония, результаты– итоги.

В следующих предложениях замените выделенные слова более удачными синонимами:

Подведем **результаты** встречи.

**Недостатки** конструкции обнаружились при первом испытании.

Во время **ритуала** открытия памятника прогремел взрыв.

В выступлении было много **дефектов**.

Нарушением норм речи является наличие в тексте ***плеоназмов***, т.е. употребление нескольких близких по смыслу и потому лишних слов, например:

-совместное сотрудничество (если сотрудничество, ясно, что не порознь);

-биография жизни (биография в переводе означает жизнеописание);

-реальная действительность (если нереальная, значит, это не действительность);

-коллега по работе (коллега – означает сотрудник);

-свободная вакансия (вакансия – свободное место);

-в августе месяце (ясно, что август – это месяц, а не день недели);

-ведущий лидер (лидер и есть ведущий).

Чаще всего эти ошибки допускают люди, смутно представляющие себе значение иностранных слов. В следующем предложении плеоназмы встречаются пять раз. Найдите и уберите их.

*В конечном итоге ведущий лидер партии призвал коллег по работе к совместному сотрудничеству и рассказал о перспективах на будущее.*

Повторение внутри предложения или в соседних предложениях одного и того же слова или однокоренных слов делает фразу неблагозвучной и затрудняет ее восприятие. Такой речевой недостаток называется ***тавтология***. К этой же группе изъянов можно отнести ***многословие***, или речевую избыточность.

В деловой речи широко используются **устойчивые словосочетания** (нанести визит, принять меры, играть роль, иметь значение, представлять интерес, довести до сведения, отдавать себе отчет и т.д.). Однако не все слова сочетаются друг с другом. Так, нередко можно слышать: «это не играет значения» вместо «не имеет значения» или «имеет роль» вместо «играет роль». Соедините линиями глаголы из первой колонки с подходящими по смыслу существительными из правой колонки:

|  |  |
| --- | --- |
| Играть | Решение |
| Оказать | Внимание |
| Принять | Попытка |
| Оплатить | Недочеты |
| Уделить | Проезд |
| Предпринять | Ошибки |
| Исправить | Меры |
| Устранить | Роль |
| Обосновать | Влияние |

И наконец, несколько слов о неоправданном использовании иноязычных слов. Русский язык, как и любой другой, содержит огромное количество **заимствованных слов**. Эти слова пришли в наш язык так давно, что уже воспринимаются как родные, например, диван, пальто, альбом, шоссе, аудитория, лекция и др. «Мертвый» латинский язык дал жизнь многочисленной группе романских языков и обогатил все остальные, немецкий язык одарил другие языки военной лексикой, итальянский – музыкальной и поэтической терминологией. Сейчас идет иной процесс: в русский язык активно проникают иностранные слова, вытесняющие русские. Речь идет не о замене общепринятых терминов типа «спикер» словом «говорун», а о неоправданном заимствовании иностранных слов, нередко искажающих смысл традиционных понятий.

Замените неоправданно использованные заимствованные слова:

а) Срок действия договора может быть **пролонгирован**.

б) **Презентация** книги состоится в следующую субботу.

в) Обе стороны пришли к **консенсусу.**

Впечатление от вашей речи могут испортить **слова-паразиты**: «как бы», «типа», «на самом деле», «короче», «там», «вот» и т.д. Они сигнализируют о вашей неуверенности и несобранности.

Существует прямая зависимость между социальным статусом человека и его словарным запасом: чем выше социальное положение человека, тем выше уровень речевого общения.

**4.2. Резюме и собеседование**

Не всем приходится выступать на совещаниях и конференциях, но каждый человек, заинтересованный в успешной профессиональной карьере, должен уметь правильно составить резюме. Резюме – первый шаг к успешной карьере. Но он может оказаться последним, если ваше резюме составлено безграмотно и неаккуратно, а содержащаяся в нем информация в лучшем случае может позабавить менеджера по персоналу вожделенной компании.

Рассмотрим обязательные компоненты резюме.

* Фамилия, имя и отчество пишутся по центру вверху крупными буквами (размер шрифта – 18–20).
* Контактная информация: средства связи, по которым с вами можно быстро и оперативно связаться.
* Цель: должность, на которую вы претендуете, или работа, которую хотите получить.
* Образование: учебные заведения, курсы повышения квалификации, семинары, стажировки, расположенные в обратном хронологическом порядке или по значимости.
* Опыт работы: период занятости (месяц, год), название и статус организации, ваша должность, результаты и достижения.
* Дополнительная информация: знание языков, наличие водительских прав, различные знания и умения, которые окажутся важными для будущей работы.
* Личные данные: краткое описание любимых занятий, интересов, а также личностных и деловых качеств.

Оптимальный объем резюме – страница печатного текста (размер шрифта – 12–14). Обратите внимание на качество бумаги и печати.

Иногда вам могут предложить ответить на вопросы анкеты, которая содержит не только стандартные вопросы о вашем образовании и опыте работы, но и вопросы, которые, на ваш взгляд, не имеют никакого отношения к будущей работе. Обычно эти анкеты разрабатывают специалисты, поэтому каждый вопрос имеет свой подтекст.

Например, информация о ваших любимых занятиях помогает соотнести ваши интересы с интересами организации. Например, любовь к классической музыке, коллекционирование бабочек или календариков могут оказаться неоцененными, например, в частном охранном предприятии. Не стоит увлекаться перечислением ваших внепрофессиональных интересов, иначе у работодателя может возникнуть справедливый вопрос: «А когда эта многогранная личность собирается работать?» Не бойтесь подвоха и не старайтесь выглядеть лучше, чем вы есть на самом деле. Помните, что работодатель так же заинтересован в подборе хорошего сотрудника, как и вы в поиске работы. Поэтому лучшая стратегия – честность и объективность.

**Упражнение «Мечтать не вредно – 2»**

Представьте, что осуществились ваши самые смелые мечты: вы получили профессиональное образование, овладели любимой профессией и решили осчастливить некую фирму, предложив ей свои услуги. Заполните анкету от имени себя, молодого специалиста, заинтересованного в получении работы. Отнеситесь к этой работе серьезно, потому что вы таким образом моделируете свое профессиональное будущее.

Анкета кандидата на должность \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

в компанию \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Анкетные данные (фамилия, имя, отчество, возраст, семейное положение, адрес, телефон)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Образование (полное название учебного заведения, год окончания, название факультета, специальность по диплому)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ваши дополнительные навыки и умения

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ваши увлечения

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Назовите Ваши главные достоинства

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Назовите Ваши главные недостатки

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ваши достижения (награды, премии, открытия, публикации и т.п.)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ваше профессиональное кредо (девиз)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Почему Вы хотите работать в нашей компании

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Какие профессиональные цели Вы ставите перед собой?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

На что Вы рассчитываете при достижении этих целей?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Какое вознаграждение Вы хотели бы получать за свою работу?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4.3. РОЛЕВАЯ ИГРА «СОБЕСЕДОВАНИЕ»**

*Цель:* информирование подростков о различных аспектах трудоустройства; развитие навыков уверенного поведения и адекватного реагирования в стрессовых ситуациях.

Далеко не всегда при приеме на работу солидные рекомендации и эффектное резюме гарантируют успех. Интервью, или собеседование, – это встреча с потенциальным работодателем. Если вы уверены, что достойны работы, на которую претендуете, как следует подготовьтесь к этой встрече. Будьте готовы к сюрпризам. Это может быть обычный вопрос, заданный в неожиданной форме: «Какие у вас преимущества по сравнению с другими претендентами?» Не считайте, что в ваших способностях сомневаются, – просто о них недостаточно информированы. Приготовьте краткие и убедительные доказательства. Ваша речь должна быть предельно корректна и стилистически нейтральна. Ваша карьера отчасти зависит от вашей способности установить контакт с работодателем и произвести благоприятное впечатление.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возможные вопросы** | **Неуместные ответы** | **Уместные ответы** |
| Зачем вам нужна эта работы? Почему вы считаете, что справитесь с этой работой? | Уход от конкретного ответа, рассказ о себе, любимом | Скажите, что вы способны сделать в этой должности для развития организации |
| Расскажите о себе | Рассказ о своей личной жизни, религиозных и политических взглядах | Акцент на качествах, которые могут пригодиться в этой должности |
| Какой у вас опыт? Чем вы можете быть здесь полезны? | Перечисление прежних мест работы с комментариями в адрес бывших коллег | Рассказ о своих достижениях в направлении, интересующем руководителя |
| Ваша самая большая слабость | Не следует торопиться с самообличением | Ограничьтесь перечислением недостатков, не влияющих на выполнение будущей работы |
| Что вам известно о нашей компании? | Я собирался навести подробные справки, о руки не дошли | Я знаю, чем она занимается, какое место занимает на рынке товаров и услуг, в отрасли |
| У вас в резюме написано следующее… Расскажите об этом поподробнее | Резюме составлено сто лет назад, я уже не помню деталей | Четкие и лаконичные ответы по существу. Будьте готовы подкрепить их фактами |
| Какой стартовый заработок вас устроит? | Называть конкретные суммы, явно завышенные или заниженные | «Мне хотелось бы сначала подробнее узнать об этой работе и моих обязанностях» |

***Подготовка к собеседованию***

Узнайте как можно больше об организации, в которую хотите устроиться. Обратите внимание на интерьер офиса, внешний вид сотрудников, постарайтесь почувствовать дух этой организации – может быть, это не ваш вариант!

Подготовьте все, что вам может понадобиться на собеседовании: паспорт, документы об образовании, трудовую книжку, записную книжку и ручку. Все документы и их копии уложите в приличную папку, на которой написаны ваша фамилия и контактные телефоны.

Заранее продумайте ответы на вопросы, которые встречаются на собеседовании.

Одежда должны соответствовать имиджу организации и вашей будущей работы.

***Советы «руководителю»***

• Решите, какой работник вам нужен (качества, образование, уровень притязаний) и доведите эту информацию до людей, претендующих на эту должность.

• Не поддавайтесь первому впечатлению – если претендент и не произвел благоприятного впечатления, не следует ему отказывать сразу. Дайте ему шанс, предложив позвонить позже.

• Не переоценивайте «красноречие» претендента, если только это не должность штатного оратора.

• Не переоценивайте различные регалии и дипломы – они не всегда подлинные.

• Меньше говорите – при первой встрече с претендентом надо больше смотреть и слушать.

Ролевая игра позволяет смоделировать некоторые элементы собеседования при приеме на работу и при поступлении в учебное заведение и таким образом повысить уровень психологической готовности к этим процедурам.

Ведущий предлагает участникам тренинга в парах за 10–15 минут подготовить и отрепетировать ситуацию собеседования. Название организации, условия работы, роли и характеры участников собеседования, стратегии их поведения определяют сами ребята.

Во время проигрывания ситуаций остальные участники наблюдают за действиями руководителя и претендента, отмечая эффективность поведения участников диалога. При обсуждении зрители делятся своими впечатлениями о «собеседовании», оценивают успешность сыгранных ролей, отмечают достоинства и недостатки в поведении как работодателя, так и претендента.

После того как все желающие проиграют свои ситуации собеседования, можно предложить одному из участников тренинга проверить себя в более сложной ситуации – встрече с целой приемной комиссией (остальными участниками).

Члены комиссии должны по очереди задавать претенденту различные вопросы. Через 5–10 минут подводятся итоги собеседования.

Ведущий должен следить, чтобы участники тренинга не отрывались от реальности. Для этого он сам должен хорошо представлять, с чем можно столкнуться при трудоустройстве.

**4.4. ПРОЕКТ САМОПРЕЗЕНТАЦИИ**

Ученики реализуют проект «Самопрезентация» перед участниками группы, основываясь на пройденных темах.

**Вопросы на понимание темы**

1. **Рынок труда**(рынок рабочей силы) – это система социально-экономических взаимоотношений между работодателями и теми, кто ищет работу.
2. **Соглашение** (контракт) – документ, регулирующий права и обязанности сторон, в котором оговариваются условия и оплата труда.
3. **Заработная плата** – денежное вознаграждение работника за выполнение своих обязанностей.
4. Результатом превышения предложения над спросом является **безработица**
5. **Конкурентоспособность** – это соответствие качества предлагаемой рабочей силы требованиям работодателя.
6. **Самопрезентация**– это представление или открытие себя другим людям.
7. **Интервью (собеседование)** – это встреча с потенциальным работодателем.

**5. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

**5.1. АЛГОРИТМ РАБОТЫ НАД ПРОЕКТОМ**

**«МОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ВЫБОР»**

**Этап 1. Выявление проблемы**

Для человека, стоящего на пороге взрослости, вопросы профессионального самоопределения и жизненной перспективы первостепенны. Ведь от того, насколько правильно выбрана будущая специальность, зависит вся последующая жизнь.

*Определите проблемную область вашего творческого проекта.*

*На этом этапе важно порассуждать c самим с собой. Определить на сколько эта проблема важна для вас на сегодняшний момент. (Самое важное это ваши рассуждения)*

**Этап 2. Выявление потребности**

Потребностью каждого является правильный профессиональный выбор в соответствии со своими интересами и возможностями.

*Является ли данная потребность для вас первостепенной или нет? Дайте своему ответу подробное обоснование.*

*Подробное обоснование, означает, что даже если потребность на сегодняшний момент не является первостепенной, нужно обосновать почему. А уж если является тогда тем более.*

**Этап 3. Определение конкретной задачи и ее формулировка**

Задачей проекта является анализ конкретной профессии, выявление основных ее требований к человеку и выявление возможностей овладения данной профессией.

*Сформулируйте основные задачи вашего проекта.*

*Даже если вы еще не определились с выбором профессии и пока для вас это в будущем, задумать и порассуждать каким путем вы пойдете и как будете выбирать профессию уже необходимо.*

**Этап 4.Выявление основных параметров**

Критерии выбора профессии должны быть следующими:

1. Выбираемая профессия должна удовлетворять индивидуальным личностным и психофизиологическим характеристикам.

2. Необходима доступность обучения профессии (наличие учебного заведения, его территориальная досягаемость).

3. Материальные затраты на получение специальности должны соответствовать финансовым возможностям семьи.

4. Востребованность профессии на рынке труда.

*Какие параметры и ограничения можно выделить в вашем проекте?*

*На данном этапе вы определяете, что конкретно для вас является критерием выбора профессии и что может послужить ограничением. Фразы должны носить личностный характер, и исходить от вас. Пункты 1,2,3,4 – даны для примера, и они очень обобщенные, нужны ваши рассуждения.*

**Этап 5.Выявление традиций, истории, тенденций**

Правильный профессиональный выбор основывается на сборе информации о различных профессиях, в определении наиболее востребованных и перспективных в настоящее время, выяснении традиций народа, семьи, местности.

*Вам необходимо выявить, как со временем изменяются требования к подготовке специалистов в различных сферах профессиональной деятельности. С помощью СМИ и Интернета надо узнать, какие новые специальности появились в последние годы, в чем заключается их специфика, в каких учебных заведениях обучают им.*

*Своего рода экскурс в историю становления профессий и краткий анализ того, как сейчас обстоят дела на рынке труда.*

**Этап 6. Факторы, влияющие на выбор профессии**

* Традиции семьи
* Потребность общества
* Личное желание
* Интересы и наклонности личности
* Соответствие психофизиологических качеств требованиям профессии
* Медицинские противопоказания
* Оплата труда, возможности проф. роста
* Возможности освоения профессии

*На данном этапе вы должны определить, какие факторы более важны для вас при выборе профессионального пути, причем не кратко как в примере, а с точки зрения вас, т.е.пункты, указанные в этапе, необходимо раскрыть и сделать личностными.*

**Этап 7. Определение требований к профессиональной деятельности**

Работа должна быть:…

Выделите основные требования к Вашей будущей профессиональной деятельности. Используя методики, выявите свои интересы и склонности, соотнесите их с записанными требованиями, сделайте Выводы.

*В этом этапе необходимо понять и указать какой, по вашему мнению, должна быть будущая профессиональная деятельность, тогда в будущем, увидев, что обещает вам та или иная профессия, вы с легкостью сможете понять подходит она вам или нет.*

**Этап 8. Изучение содержания будущей профессии**

Чтобы глубже узнать содержание будущей профессии, необходимо составить ее профессиограмму и психограмму. Характеристика выбранной профессии.

*С помощью СМИ или других источников необходимо дать краткую характеристику профессии или нескольким профессиям (если вы еще не определились) интересующих вас областей.*

**Этап 9. Определение путей получения профессии и выбор места обучения (Факторы, влияющие на выбор места обучения)**

Пути получения профессии зависят от выбранного вами учебного заведения. Допустим, вы решили сначала получить среднее образование по выбранной специальности в колледже, а затем продолжить обучение в вузе по сокращенной программе обучения.

Какие пути получения выбранной профессии вам известны? Какой из них вас привлекает больше всего? Проанализируйте и определите несколько вариантов учебных заведений, где можно получить эту профессию. Выбрав место обучения, рассмотрите варианты ваших дальнейших действий. В случае неудачи при поступлении в намеченное учебное заведение.

*На данном этапе вы должны узнать и понять пути получения той или иной профессии, какие учебные заведения, какие экзамены необходимо сдавать и т.д.*

**Этап 10. Оформление**

Готовый проект оформляется в виде последовательных действий. В готовом проекте помещают схемы, рисунки.

**5.2. ЗАЩИТА ПРОЕКТА «МОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ВЫБОР»**

Ученики реализуют проект перед участниками группы.