

Паспорт программы

Наименование программы	Программа цикла занятий для обучающихся «Цени свою жизнь»
Составители программы	Картаполова О.В., педагог-психолог ГБУ «Центр помощи детям» Сазонова Е.Н., методист ГБУ «Центр помощи детям»
Рецензент	Мягкова М.А., педагог-психолог ГБУ «Центр помощи детям», кандидат психологических наук
Учреждения, где планируется реализация программы	Образовательные организации Курганской области
Срок реализации программы	1 год для каждой параллели
Возраст обучающихся	Обучающиеся с 4 по 11 класс
Цель программы	Формирование качеств жизнестойкой личности у обучающихся
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none">1. Научить использовать внутренние и внешние ресурсы для преодоления стрессовой ситуации. Обучить приемам саморегуляции.2. Развивать систему ценностей здорового образа жизни. Способствовать развитию позитивного мировоззрения.3. Обучить навыкам эффективной коммуникации и содействовать сплочению ученических коллективов.4. Содействовать развитию процессов самопознания, личностного и профессионального самоопределения.
Методы освоения содержания программы	<ul style="list-style-type: none">- тренинговые упражнения,- групповое обсуждение, дискуссии,- творческое задание,- тестирование,- лекция, беседа,- мозговой штурм
Форма организации деятельности обучающихся	групповая

Пояснительная записка

В настоящий период особенно актуальной является задача формирования жизнестойкого поведения детей и подростков. Вопросы жизнестойкости личности имеют огромное практическое значение, поскольку устойчивость создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокую работоспособность.

В каждом возрастном периоде человека существуют некоторые внутренние ресурсы, которые позволяют оптимально справляться с жизненными трудностями, однако, эти ресурсы могут остаться невостребованными, если своевременно не сфокусировать внимание на их выявлении и развитии.

Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного подростка, часто по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса.

Для некоторых трудные жизненные ситуации выступают в качестве повода суицидального поведения, другие же в подобных ситуациях проявляют свою жизнестойкость.

Разными людьми одинаковая ситуация расценивается и переживается по-разному. Одни люди трудные жизненные обстоятельства воспринимают как некий барьер, преодолев который они развиваются. Другие же видят в нем крах мироздания.

Жизнестойкость предполагает признание человеком своих реальных возможностей, принятие реальной собственной уязвимости. Жизнестойкость – это база, исходя из которой, перерабатываются стрессовые воздействия, это катализатор поведения, которой позволяет трансформировать негативные впечатления в новые возможности.

Чем лучше развита жизнестойкость, тем больше вероятность, что человек будет адекватно воспринимать трудности.

Жизнестойкость является формируемой интегральной характеристикой, которая определяется адекватной самооценкой, развитыми волевыми качествами, высоким уровнем социальной компетентности, развитыми коммуникативными умениями.

Таким образом, усилия педагогов, в первую очередь, должны быть направлены на формирование личностных ресурсов, которые помогут сопротивляться стрессовым обстоятельствам.

Формирование жизнестойкости педагогическими средствами может снизить степень суицидального риска.

Общие качества жизнестойких детей:

1. Высокая адаптивность. Такие дети социально компетентны и умеют себя вести непринужденно как в обществе сверстников, так и среди взрослых.
2. Уверенность в себе. Трудности только подзадоривают их. Непредвиденные ситуации не смущают.
3. Независимость. Такие люди живут своим умом. Хотя они внимательно прислушиваются к советам взрослых.
4. Стремление к достижениям. Успех доставляет им радость. Они на собственном опыте убеждаются, что могут изменить те условия, которые их окружают.

Таким образом, ключевыми компонентами программы по формированию жизнестойкости для обучающихся с 4 по 11 класс являются следующие: развитие адекватной самооценки, развитие способности к коммуникации, способности к преодолению стрессовых ситуаций и развитие ценностно-смысловых ориентаций.

Данная программа социально-педагогической направленности представляет собой один из вариантов работы с обучающимися, включает в себя 32 занятия. Мы рекомендуем к проведению по 4 занятия ежегодно в каждой параллели с 4 по 11 класс. Можно их ввести в определенную схему. Например, к 10 октября (День психического здоровья), к 22 ноября (Всероссийский день психолога), к 20 марта (Всемирный день счастья), 17 мая (Международный день детского телефона доверия).

К каждому занятию разработаны подробные конспекты для классного руководителя.

Занятия проходят в форме классных часов с элементами тренинга, поскольку включают в себя как теоретическую информацию, так и практическую, с использованием различных психологических упражнений, диагностических методик, дискуссий, мини-лекций, релаксационных методов.

Данная программа является модифицированной, т.к. при ее разработке использовались материалы книги К. Фопеля «На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Ценности, цели и интересы. Школа и учеба. Работа и досуг», разработки занятий Битяновой М.Р., Бегловой Т.В. по программе развития проектного мышления у

младших подростков «Учимся решать проблемы», по программе О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я».

В программе использованы элементы занятий педагогов-психологов г.Кургана:

Алябиной Н.М., МБОУ «СОШ № 43» г. Кургана
 Асеевой С.В., МБОУ «СОШ № 44» г. Кургана
 Голубевой С.А., МАОУ «Гимназия № 30» г. Кургана
 Гончаровой М.А., МБОУ «СОШ № 46» г. Кургана
 Егоровой М.А., МБОУ «СОШ № 24» г. Кургана
 Кокшаровой И.Н., МБОУ «СОШ № 50» г. Кургана
 Логиновских Н.И., МБОУ «Лицей № 12» г. Кургана
 Снетковой С.В., МБОУ «Гимназия № 47» г. Кургана
 Терентьевой Е.В., МБОУ «СОШ № 5» г. Кургана
 Хахуновой Т.В., МБОУ «ООШ № 14» г. Кургана

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование качеств жизнестойкой личности у обучающихся.

Задачи:

1. Научить использовать внутренние и внешние ресурсы для преодоления стрессовой ситуации. Обучить приемам саморегуляции.
2. Развивать систему ценностей здорового образа жизни. Способствовать развитию позитивного мировоззрения.
3. Обучить навыкам эффективной коммуникации и содействовать сплочению ученических коллективов.
4. Содействовать развитию процессов самопознания, личностного и профессионального самоопределения.

Планируемые результаты реализации программы

Изучение данного курса обуславливает достижение следующих личностных результатов:

- развитие навыков самопознания; раскрытие способностей, повышение самооценки;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми; развитие чувства сплоченности в классном коллективе;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию.

Сводный учебно-тематический план программы

№	Наименование темы, раздела	Количество часов			Форма организации занятий	Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика		
4 класс						
1	Мои достижения	1	-	1	Индивидуальная, групповая	Творческие работы обучающихся
2	Секрет счастья	1	-	1	Индивидуальная, групповая	Творческие работы обучающихся

3	Моя мечта	1	-	1	Индивидуальная, групповая	Творческие работы обучающихся
4	Радуйся жизни	1	-	1	Индивидуальная, групповая	Творческие работы обучающихся
5 класс						
1	Психологическая лаборатория	1	0,5	0,5	Индивидуальная, групповая	Рабочие записи в тетради
2	Начинаем меняться	1	0,5	0,5	Индивидуальная, групповая	Рабочие записи в тетради
3	Колючка	1	-	1	Индивидуальная, групповая	-
4	Учимся договариваться и уступать	1	-	1	Индивидуальная, групповая	Рабочие записи в тетради
6 класс						
1	Встреча с самим собой	1	0,5	0,5	Индивидуальная, групповая	-
2	Доброе общение	1	0,5	0,5	Индивидуальная, групповая	-
3	Жизнестойкий человек и как им стать	1	0,5	0,5	Индивидуальная, групповая	-
4	Голубоглазые и кареглазые	1	0,5	0,5	Индивидуальная, групповая	Анализ листов обратной связи
7 класс						
1	Учитесь властвовать собой	1	0,5	0,5	Индивидуальная, групповая	-
2	Мой неповторимый мир	1	0,5	0,5	Индивидуальная, групповая	-
3	Успешный человек: какой он?	1	0,5	0,5	Индивидуальная, групповая	-
4	В мире с собой и другими	1	-	1	Индивидуальная, групповая	Анализ листов обратной связи
8 класс						
1	Жизнь – главная ценность	1	0,5	0,5	Индивидуальная, групповая	-
2	Ценности и символы	1	-	1	Индивидуальная, групповая	Заполнение «рабочего листа»
3	Мои кумиры	1	-	1	Индивидуальная, групповая	Заполнение «рабочего листа»
4	Эмоциональное состояние и приемы саморегуляции	1	0,5	0,5	Индивидуальная, групповая	Анализ листов обратной связи
9 класс						
1	Путь к себе	1	0,5	0,5	Индивидуальная, групповая	-
2	Нужные мне люди	1	0,5	0,5	Индивидуальная, групповая	Заполнение «рабочего листа»
3	Нужные мне вещи	1	0,5	0,5	Индивидуальная, групповая	Заполнение «рабочего листа»
4	Последний подарок	1	-	1	Индивидуальная, групповая	Анализ листов

					групповая	обратной связи
10 класс						
1	Навстречу друг другу	1	0,5	0,5	Индивидуальная, групповая	-
2	Поход в горы	1	-	1	Индивидуальная, групповая	-
3	Распределение времени	1	-	1	Индивидуальная, групповая	Заполнение «рабочего листа»
4	Организация досуга	1	-	1	Индивидуальная, групповая	Заполнение «рабочего листа»
11 класс						
1	Чай вдвоем	1	-	1	Индивидуальная, групповая	Заполнение «рабочего листа»
2	Переоценка ценностей	1	0,5	0,5	Индивидуальная, групповая	Заполнение «рабочего листа»
3	16 ассоциаций	1	0,5	0,5	Индивидуальная, групповая	Заполнение «рабочего листа»
4	Карта жизни	1	-	1	Индивидуальная, групповая	Творческие работы обучающихся
	Итого	32	8,5	23,5		

Учебно-тематический план по годам обучения

№	Тема	Содержание	Форма проведения занятий	Образовательный результат
4 класс				
1	Мои достижения	Практика: Игровая разминка, просмотр мультфильма, групповое обсуждение, творческое задание «Мои летние достижения»	Индивидуальная, групповая	Раскрытие способностей детей, повышение самооценки, развитие чувства сплоченности в классном коллективе
2	Секрет счастья	Игровая разминка, просмотр мультфильма, групповое обсуждение, творческое задание «Режим дня»	Индивидуальная, групповая	Формирование представления о пользе режима дня, развитие коммуникативных навыков
3	Моя мечта	Практика: Игровая разминка, просмотр мультфильма, групповое обсуждение, творческое задание «Моя мечта»	Индивидуальная, групповая	Развитие навыков самопознания, коммуникативных навыков, чувства сплоченности в классном коллективе.
4	Радуйся жизни	Практика: Игровая разминка, просмотр мультфильма, групповое обсуждение, творческое задание «Как поднять себе настроение»	Индивидуальная, групповая	Формирование позитивного мироощущения, обучение навыкам саморегуляции, развитие коммуникативных навыков, понимание значения дружеской поддержки, пользы добрых дел и заботы о других

5 класс				
1	Психологическая лаборатория	Теория: Мини-лекция «Понятие «лабораторная работа». Практика: Работа с карточками «качества личности» чтение и анализ сказки о ленивой звездочке	Индивидуальная, групповая	Обучающиеся познакомятся с новым понятием. Исследуют собственные личные качества. Получат представление о планировании путей саморазвития.
2	Начинаем меняться	Теория: мини-лекция «Внутренняя сила человека и как ее развить» Практика: упражнение «Самое главное». чтение и анализ сказки «Желтый цветок»	Индивидуальная, групповая	Осознание обучающимися значимости знания своих сильных и слабых сторон. Упражнение в оказании поддержки однокласснику.
3	Колючка	Практика: чтение и анализ сказки «Колючка», Упражнение в парах «Какого цвета...», упражнение на снятие напряжения	Индивидуальная, групповая	Обучающиеся смогут потренироваться в умении избавляться от гнетущего напряжения, оказании поддержки однокласснику.
4	Учимся договариваться и уступать	Практика: Упражнение «Договариваемся в паре», упражнение «Договариваемся в мини-группе», упражнение «Договариваемся в большой группе» Упражнение «Про себя самого»	Индивидуальная, групповая	Осознание обучающимися влияния модели поведения на эффективность коллективной работы
6 класс				
1	Встреча с самим собой	Теория: Мини-лекция «Самооценка как важнейшая составляющая личности» Практика: Тест-игра «Самооценка», упражнение «Кто Я?», упражнение «Самый-самый», дискуссия «Как мы повышаем самооценку» Чтение и анализ отрывка из романа Д. Дефо Упражнение «Безусловное принятие себя»	Индивидуальная, групповая	Обучающиеся расширят представления о возможности самопознания, познакомятся со способами повышения самооценки и приемами позитивной психотерапии.
2	Доброе общение	Теория: Лекция-диалог «Позитивное общение» Практика: Упражнение «Я приветствую...», «Слон, пальма, крокодил», практикум «Негатив – позитив». «Качество соседа», чтение и обсуждение притчи «Пророк и длинные ложки»	Индивидуальная, групповая	Обучающиеся приобретут навыки эффективного общения.
3	Жизнестойкий	Теория: Мини-лекция	Индивидуальная	Обучающиеся получают

	человек и как им стать	«Жизнестойкость человека». Практика: Просмотр и обсуждение мультфильма «Барашек и Кролень» Упражнение «Это не очень хорошо, но...» Чтение и обсуждение притчи о жизнестойкости	ная, групповая	представление о понятии «жизнестойкость» и путях ее развития
4	Голубоглазые и кареглазые	Теория: Мини-лекция «Теория способностей». Практика: Упражнение «Свод правил», «Моя рабочая профессия». Дискуссия «Кто главнее?».	Индивидуальная, групповая	Обучающиеся выработают основные правила эффективного взаимодействия в социуме.
7 класс				
1	Учитесь властвовать собой	Теория: Мини-лекция «Стресс в жизни человека» Практика: Тест «Состояние нервной системы», «Конфликтный ли вы человек» Беседа «Выход из сложной ситуации» Упражнение «Взгляд»	Индивидуальная, групповая	Обучающиеся познакомятся со способами преодоления стресса.
2	Мой неповторимый мир	Теория: Мини-лекция «Самооценка. Пути повышения». Практика: Упражнение «Тонкая бумага», «Я в лучах солнца» Тест «Уровень самооценки»	Индивидуальная, групповая	Обучающиеся получают советы о путях повышения самооценки; получают опыт получения и оказания эмоциональной поддержки.
3	Успешный человек: какой он?	Теория: Цитаты и афоризмы о достижении успеха Практика: Упражнение «Два числа», обсуждение понятия «успешный человек»	Индивидуальная, групповая	Обучающиеся сформулируют собственные жизненные ориентиры и соотнесут их с общечеловеческими ценностями
4	В мире с собой и другими	Теория: Памятка «Как справиться с агрессией» Мини-лекция «Значение имени» Практика: Упражнение «Стакан», «Газета», «Мое имя», «Дерево жизни», «Спокойствие», «Узел», «Путаница», «Доброе животное», «Гусеница», «Караван». «В десяточку», «Машина-водитель»	Индивидуальная, групповая	Развитие эмоциональной сферы обучающихся, сплочение коллектива, снятие эмоционального напряжения
8 класс				
1	Жизнь – главная ценность	Теория: Мини-лекция «Жизненные ценности» Практика: Просмотр и обсуждение	Индивидуальная, групповая	Обучающиеся сформулируют жизнеутверждающие установки и ценностные ориентиры

		видеоролика «Ник Вуйчич» (1 канал). Чтение и обсуждение притчи про сосуд		
2	Ценности и символы	Практика: Работа в малых группах с рабочим листком «Ценности и символы» Обсуждение	Индивидуальная, групповая	Развитие системы ценностей и умения работать в команде, договариваться.
3	Мои кумиры	Практика: Индивидуальная работа и работа в малых группах с рабочим листком «Мои кумиры»	Индивидуальная, групповая	Самопознание, развитие способности целеполагания и коммуникативных умений
4	Эмоциональное состояние и приемы саморегуляции	Теория: Мини-лекция «Эмоции в жизни человека», памятка «Помощь при эмоциональном напряжении» Практика: Тест «Эмоции» Обсуждение	Индивидуальная, групповая	Обучающиеся познакомятся с приемами саморегуляции от педагога и одноклассников.
9 класс				
1	Путь к себе	Теория: Мини-лекция «Что необходимо знать о самооценке», рекомендации «Как себя оценивать» Практика: Чтение и обсуждение притчи «Капля и море» Работа с таблицей, решение проблемных ситуаций Составление самохарактеристики по алгоритму, Игра «Карнавал»	Индивидуальная, групповая	Побуждение к анализу своих поступков, мыслей, чувств. Осознание собственных ресурсов.
2	Нужные мне люди	Теория: Мини-лекция «Нужные люди» Практика: Индивидуальная и групповая с рабочим листком «Нужные мне люди»	Индивидуальная, групповая	Развитие системы ценностей, расширение круга поддержки.
3	Нужные мне вещи	Теория: Мини-лекция «Отношение к вещам» Практика: Индивидуальная и групповая с рабочим листком «Нужные мне вещи»	Индивидуальная, групповая	Развитие системы ценностей, расстановка приоритетов в отношении материальных вещей.
4	«Последний подарок»	Практика: Просмотр и обсуждение фильма «Последний подарок»	Индивидуальная, групповая	Развитие системы жизненных ценностей.

10 класс				
1	Навстречу друг другу	Теория: Мини-лекция «Сплоченность – это...» Практика: Упражнение «О себе в трех словах», «Кто быстрее», «Счет до 10», «Руки», «Герб»	Индивидуальная, групповая	Развитие коммуникативных способностей
2	Поход в горы	Практика: Упражнение «Визитка», «Поход в горы», «Сила цели», «Лестница достижений»	Индивидуальная, групповая	Мотивация на личностное и профессиональное развитие
3	Распределение времени	Практика: Индивидуальная и групповая работа с рабочим листком «Распределение времени»	Индивидуальная, групповая	Осознание собственных приоритетов, необходимости тайм-менеджмента
4	Организация досуга	Практика: Индивидуальная и групповая работа с рабочим листком «Распределение времени»	Индивидуальная, групповая	Развитие способности эффективно отдыхать, избавляться от напряжения, стресса
11 класс				
1	Чай вдвоем	Практика: Индивидуальная и групповая работа с рабочим листком «Чай вдвоем»	Индивидуальная, групповая	Развитие коммуникативных навыков. Осознание целей общения.
2	Переоценка ценностей	Теория: Мини-лекция «Переоценка ценностей» Индивидуальная и групповая работа с рабочим листком «Переоценка ценностей»	Индивидуальная, групповая	Осознание собственных целей. Развитие критического мышления.
3	16 ассоциаций	Теория: Мини-лекция о пользе дивергентного и творческого мышления. Практика: Упражнение «Апельсин», «16 ассоциаций», «Коридор успеха»	Индивидуальная, групповая	Обучение психотехнике, способствующей снятию эмоционального напряжения, преодолению стрессовой ситуации
4	Карта жизни	Практика: Проектирование «Карты жизни»	Индивидуальная, групповая	Развитие личностного и профессионального самоопределения.

Условия реализации программы

1. Оборудование учебного кабинета:

- рабочие места по количеству участников;
- рабочее место преподавателя;
- методические разработки занятий.

2. Комплект технических и информационно-коммуникативных средств обучения (для отдельных занятий):

- компьютер (ноутбук);
- мультимедиа-проектор;

- 3. Демонстрационный материал (для отдельных занятий):*
- Видеозаписи фрагментов передач, мультфильмов, фильмов.
- 4. Контрольно-измерительные материалы (для отдельных занятий):*
- Рабочие листы, предусмотренные отдельными занятиями программы;
- 5. Необходимые материалы для проведения занятий:*
- чистые бланки для проведения тестирования и анкетирования;
 - рабочие листы,
 - бумага для рисования,
 - ручки, цветные карандаши, фломастеры,
 - клей, ножницы.
- 6. Формы контроля (для отдельных занятий):* творческие работы обучающихся, «рабочие листы», листы обратной связи, записи в тетради.

Методическое обеспечение программы

№	Перечень разделов, тем	Технологии, методы, приемы, способы	Форма занятия	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов
4 класс					
1	Мои достижения	Игровая разминка, групповые упражнения, просмотр мультфильма, групповое обсуждение, творческое задание	Занятие с элементами арттерапии	Разработка занятия, ноутбук, мультимедиа-проектор; мультфильм, бумага для рисования, цветные карандаши	творческие работы обучающихся, высказывания обучающихся
2	Секрет счастья	Игровая разминка, групповые упражнения, просмотр мультфильма, групповое обсуждение, творческое задание	Занятие с элементами арттерапии	Разработка занятия, ноутбук, мультимедиа-проектор; мультфильм, бумага для рисования, цветные карандаши	творческие работы обучающихся, высказывания обучающихся
3	Моя мечта	Игровая разминка, групповые упражнения, просмотр мультфильма, групповое обсуждение, творческое задание	Занятие с элементами арттерапии	Разработка занятия, ноутбук, мультимедиа-проектор; мультфильм, бумага для рисования, цветные карандаши, клей, ножницы	творческие работы обучающихся, высказывания обучающихся
4	Радуйся жизни	Игровая разминка, групповые упражнения, просмотр мультфильма, групповое обсуждение, творческое задание	Занятие с элементами арттерапии	Разработка занятия, ноутбук, мультимедиа-проектор; мультфильм, бумага для рисования, цветные карандаши, клей, ножницы, необходимые материалы для	творческие работы обучающихся, высказывания обучающихся

				упражнений	
5 класс					
1	Психологическая лаборатория	Лекция, индивидуальные задания с карточками, беседа, групповое обсуждение	Занятие с элементами сказкотерапии	Карточки «Список качеств», разработка занятия	Индивидуальная работа в тетради, высказывания обучающихся
2	Начинаем меняться	Лекция, индивидуальные задания с карточками, беседа, групповое обсуждение	Занятие с элементами сказкотерапии	Разработка занятия	Индивидуальная работа в тетради, высказывания обучающихся
3	Колючка	Лекция, групповые упражнения, мозговой штурм, беседа.	Занятие с элементами сказкотерапии	Разработка занятия	Размещение рисунков, высказывания обучающихся
4	Учимся договариваться и уступать	Принятие правил, упражнения в малых и больших группах, заполнение «рабочего листка», беседа	Занятие с элементами тренинга	Итоговый тест, разработка занятия, презентация, видеоролик	Индивидуальная работа с «рабочим листом».
6 класс					
1	Встреча с самим собой	Лекция, индивидуальные упражнения, беседа, групповое обсуждение, тестирование.	Занятие с элементами тренинга	Разработка занятия	-
2	Доброе общение	Лекция, работа в группе, работа с формулировками, групповое обсуждение, беседа.	Занятие с элементами тренинга	Разработка занятия	-
3	Жизнестойкий человек и как им стать	Лекция, групповое обсуждение, беседа, групповые упражнения.	Занятие с элементами тренинга	Разработка занятия, запись мультфильма, необходимые материалы для упражнений	-
4	Голубоглазые и кареглазые	Лекция, групповые упражнения, ролевое моделирование, дискуссия.	Ролевая игра	разработка занятия	высказывания обучающихся
7 класс					
1	Учитесь властвовать собой	Лекция, групповые упражнения, беседа	Занятие с элементами тренинга	Разработка занятия	-

2	Мой неповторимый мир	Лекция, групповые упражнения, беседа	Занятие с элементами тренинга	Разработка занятия, презентация, необходимые материалы для упражнений	-
3	Успешный человек: какой он?	Индивидуальные упражнения, беседа, дискуссия	Занятие с элементами тренинга	Разработка занятия, необходимые материалы для упражнений	-
4	В мире с собой и другими	Лекция, групповые и индивидуальные упражнения, беседа.	Психологический квест	Разработка занятия, необходимые материалы для упражнений	высказывания обучающихся
8 класс					
1	Жизнь – главная ценность	Лекция, беседа	Занятие с элементами тренинга	Разработка занятия, фрагмент видео	-
2	Ценности и символы	Групповое обсуждение, беседа, дискуссия	Интерактив	Разработка занятия, фотоаппарат, «рабочий лист»	-
3	Мои кумиры	Индивидуальное осмысление, групповое обсуждение, беседа, дискуссия	Интерактив	Разработка занятия, «рабочий лист»	-
4	Эмоциональное состояние и приемы саморегуляции	Лекция, тестирование, дискуссия, беседа	Занятие с элементами тренинга	Разработка занятия, тест	высказывания обучающихся
9 класс					
1	Путь к себе	Лекция, беседа, дискуссия, групповая игра	Занятие с элементами тренинга	Разработка занятия, бланк самохарактеристики	-
2	Нужные мне люди	Лекция, индивидуальное осмысление, групповое обсуждение.	Интерактив	Разработка занятия, «рабочий лист»	-
3	Нужные мне вещи	Лекция, индивидуальное осмысление, групповое обсуждение	Интерактив	Разработка занятия, «рабочий лист»	-
4	«Последний подарок»	Индивидуальное осмысление, групповое обсуждение, беседа	Киноклуб	Разработка занятия, запись фильма	высказывания обучающихся
10 класс					
1	Навстречу друг другу	Лекция, групповые и индивидуальные упражнения, беседа	Занятие с элементами тренинга	Разработка занятия, листы бумаги по числу участников	-

2	Поход в горы	Лекция, групповые и индивидуальные упражнения, беседа	Занятие с элементами тренинга	Разработка занятия, листы бумаги по числу участников	
3	Распределение времени	Индивидуальное осмысление, групповое обсуждение, беседа	Интерактив	Разработка занятия, «рабочий лист»	
4	Организация досуга	Индивидуальное осмысление, групповое обсуждение. беседа	Интерактив	Разработка занятия, «рабочий лист»	высказывания обучающихся
11 класс					
1	Чай вдвоем	Индивидуальное осмысление, групповое обсуждение. беседа	Интерактив	Разработка занятия, «рабочий лист»	
2	Переоценка ценностей	Индивидуальное осмысление, групповое обсуждение, беседа	Интерактив	Разработка занятия, «рабочий лист»	
3	16 ассоциаций	Лекция, индивидуальное и групповое упражнения	Занятие с элементами тренинга	Разработка занятия, листы бумаги по числу участников	
4	Карта жизни	Индивидуальное осмысление, групповое обсуждение, беседа	Интерактив	Разработка занятия, листы бумаги по числу участников	высказывания обучающихся

Методические материалы

4 класс

Занятие №1

Мои достижения

Цель: дать участникам возможность ощутить свою принадлежность к группе, развивать чувство единства, сплоченности, способствовать раскрытию способностей детей, повышению самооценки.

Ход занятия:

Здравствуйте, ребята! Я рад (рада) новой встрече с вами. Сегодня наше занятие мы начнем с разминки.

1. Разминка. Упражнение «Карабас»

Для проведения игры желательно, чтобы дети сидели в круге.

Ребята, вы все знаете сказку о Буратино и помните бородатого Карабаса-Барабаса, у которого был театр. Теперь все вы – куклы. Я произнесу слово «КА-РА-БАС» и покажу на вытянутых руках какое-то количество пальцев. А вы должны будете, не договариваясь встать со стульев, причём столько человек, сколько я покажу пальцев. Эта игра развивает внимание и быстроту реакции.

Рекомендуется повторить игру 5-7 раз.

2. Просмотр мультфильма «Лето в спортивной деревне СТИК»

Сейчас мы посмотрим короткий мультфильм и обсудим увиденное.

3. Групповое обсуждение

После просмотра мультфильма происходит его обсуждение в форме обмена мнениями и впечатлениями.

Детям можно задать вопросы:

- Какие достижения были у героев мультфильма?
- Как можно свою жизнь сделать интересной?

Итогом обсуждения должен стать вывод о том, что все люди разные и у каждого – свои увлечения, свои успехи и достижения. Помочь каждому ребенку определить для себя, что является его личным летним достижением (варианты: научился плавать (делать красивую причёску), помогал бабушке по хозяйству, прочитал все книги из летнего списка по чтению и т.д.).

А сейчас каждый нарисует свое достижение для нашей выставки.

4. Творческое задание «Мои летние достижения»

5. Презентация работ

Каждый участник представляет свою работу (коротко, можно с места).

6. Рефлексия занятия

После выполнения задания организовывается «**выставка достижений**»: разместите работы детей так, чтобы у них была возможность рассмотреть рисунки других ребят, задать вопросы, поделиться впечатлениями.

Педагогу важно поддержать детей, у которых занижена самооценка или они являются изолированными (непринятыми) в детском коллективе: в таких случаях необходимо акцентировать внимание на сильных сторонах личности этих детей, указать на их ресурсы, перспективы роста и развития.

По окончании занятия дети могут распорядиться своим рисунком: забрать с собой, подарить другу или оставить на выставке.

Занятие №2

Секрет счастья

Цель: актуализировать необходимость здорового образа жизни, соблюдения режима дня, развивать коммуникативные навыки, чувство единства, сплоченности в классном коллективе.

Ход занятия:

Здравствуйте, ребята! Я рад (рада) новой встрече с вами. Сегодня наше занятие мы начнем с разминки.

1. Разминка. Упражнение «Большая семейная фотография»

Ребята, представьте, что вы все – большая семья и нужно всем вместе сфотографироваться для семейного альбома. Необходимо выбрать «фотографа». Он должен расположить всю семью для фотографирования. Первым из семьи выбирается «дедушка», он тоже может участвовать в расстановки членов «семьи».

Больше никаких установок для детей не даётся, они должны сами решить, кому кем быть и где стоять. После распределения ролей и расстановки «членов семьи» «фотограф» считает до трёх. На счёт «три!» все дружно кричат «сыр» и делают одновременный хлопок в ладоши.

Сейчас мы посмотрим короткий мультфильм и обсудим увиденное.

2. Просмотр мультфильма «Секрет счастья»

3. Групповое обсуждение

После просмотра мультфильма происходит его обсуждение в форме обмена мнениями и впечатлениями.

Детям можно задать вопросы:

- О каком секрете счастья идет речь в мультфильме? (правильно рассчитывать свое время, всё делать с настроением)
- Какой бы вы раскрыли секрет счастья, если бы сами были режиссером мультфильма?

А сейчас каждый выполнит задание «Мой режим дня в картинках».

4. Творческое задание «Мой режим дня в картинках»

Предложить детям разделить лист бумаги на 4(6,8,12) секторов и сделать рисунки-комиксы.

5. Презентация работ

Несколько детей представляет свою работу. Педагог комментирует, дополняет, ориентируя детей на здоровый образ жизни, чередование умственной и физической нагрузки, общение с

друзьями, занятия по интересам в кружках и секциях, заботу о близких людях (членах семьи), о домашних животных.

6. Рефлексия занятия

После выполнения задания организовывается **выставка работ** с обсуждением аналогично предыдущему занятию.

Занятие №3

Моя мечта

Цель: развивать навыки самопознания, коммуникативные навыки, чувство единства, сплоченности в классном коллективе.

Ход занятия:

Здравствуйте, ребята! Я рад (рада) новой встрече с вами. Сегодня наше занятие мы начнем с разминки.

1. Разминка. Упражнение «Экипаж»

Представьте, что мы готовимся лететь на космическом корабле на Марс, но для того, чтобы полететь, нам нужно как можно быстрее организовать экипажи. В экипаж входят: капитан, штурман, пассажиры и «заяц». Итак, кто быстрее?!

Больше никаких установок для детей не даётся, они должны сами решить, кто, в каком количестве (пассажиры) и в какой роли будет включен в состав экипажа. По возможности надо разрешить детям до окончания занятия остаться на тех местах, куда они пересели в ходе игры.

Сейчас мы посмотрим короткий мультфильм и обсудим увиденное.

2. Просмотр мультфильма «Карта мечты»

3. Групповое обсуждение

После просмотра мультфильма происходит его обсуждение в форме обмена мнениями и впечатлениями.

Детям можно задать вопросы:

- Какие мечты были у героев мультфильма?

- Какие ещё бывают мечты?

Итогом обсуждения должен стать вывод о том, что для достижения мечты каждый человек должен прилагать усилия, проявлять настойчивость и терпение.

А сейчас каждый нарисует свою мечту для нашей общей работы.

4. Творческое задание «Моя мечта»

Каждый ребенок рисует свою картинку и выстригает её по контуру.

5. Создание коллективной работы «Наши мечты»

На большом листе ватмана дети наклеивают свои картинки так, чтобы получилась общая картина-коллаж.

6. Рефлексия занятия

Дети рассматривают рисунки других, делятся впечатлениями. Педагогу важно направить рассуждения детей в русло нравственно-этических норм и жизненных ценностей.

Занятие №4

Радуйся жизни

Цель: формировать позитивное мироощущение, обучать навыкам саморегуляции, развивать коммуникативные навыки, подчеркнуть значение дружеской поддержки, побуждать делать добрые дела, заботиться о других.

Ход занятия:

Здравствуйте, ребята! Я рад (рада) новой встрече с вами. Сегодня наше занятие мы начнем с разминки.

1. Разминка. Упражнение «Верёвка»

Для проведения игры необходимо достаточное пространство.

Разделите детей на команды по 5-7 человек. Для проведения игры возьмите верёвку и свяжите её концы так, чтобы было образовано кольцо. (Длина верёвки зависит от количества участвующих в игре ребят.)

Дети встают в круг и берутся двумя руками за верёвку, которая находится внутри круга. Задание: «Сейчас всем надо закрыть глаза и, не открывая глаз, не выпуская из рук верёвку, построить треугольник».

Игру можно продолжать, усложняя задачу, и предложить ребятам построить квадрат, шестиугольник.

Каждый ребенок должен принять участие в игре.

Сейчас мы посмотрим короткий мультфильм и обсудим увиденное.

2. Просмотр мультфильма «Радуйся жизни»

3. Групповое обсуждение

После просмотра мультфильма происходит его обсуждение в форме обмена мнениями и впечатлениями.

Детям можно задать вопросы:

- Какие способы повышения настроения предлагают герои мультфильма? (поделиться своими переживаниями с другими, улыбаться, делать добрые дела, помогать другим, наблюдать за явлениями природы, за животными).

- Какие ещё способы улучшения настроения вы знаете?

Итогом обсуждения должен стать вывод о том, что негативные эмоции бывают у каждого человека, но есть много способов поднять настроение себе и своим друзьям, и лучший способ – делать добрые дела, заботиться о других (о близких, друзьях, животных, растениях).

А сейчас каждый нарисует, как можно поднять себе настроение.

4. Творческое задание «Как можно поднять себе настроение»

Каждый ребенок рисует свою картинку и выстригает её по контуру.

5. Создание коллективной работы «Радуйся жизни»

На большом листе ватмана дети наклеивают свои картинки так, чтобы получилась общая картина-коллаж.

6. Рефлексия занятия

Дети рассматривают рисунки других, делятся впечатлениями. Педагогу важно способствовать формированию у детей позитивного мироощущения и жизнестойкого поведения.

5 класс

Занятие №1

Психологическая лаборатория

Цель: обучение самоанализу, рефлексия собственных личностных качеств, укрепление и повышение самооценки, планирование путей саморазвития.

Ход занятия:

1. Разъяснение понятия «лабораторная работа». Исследование свойств какого-либо объекта. Сегодня изучаем и исследуем себя.

2. Каждому ученику выдается набор карточек с качествами характера. Разъясняются непонятные слова (см. приложение 1)

3. Задание 1: разложить карточки на две группы. В одной должны оказаться карточки с названием качеств, которые у вас есть, в другой те, которые у вас отсутствуют. В каждой группе могут оказаться как положительные, так и отрицательные черты.

4. Продолжение работы с карточками первой группы. Разделить их на две части: качества, которые в себе нравятся, и качества, которые не нравятся. Запись их в тетрадь в два столбика. (По возможности беседа) О качествах первой группы: когда и где бываешь таким? что при этом чувствуешь? О качествах второй группы можно спросить: кто считает тебя таким? кто думает по-другому? как считаешь сам?

5. Сравнить количество слов в первом и втором столбиках. Где их записано больше? Какой вывод можно сделать? (Чаще бывает больше в первом столбике, вывод: я – хороший. Если

оказывается больше слов во втором столбике, нужно похвалить за критическое отношение к себе и предложить добавить еще качества в первый столбик до равного количества. Можно сделать это коллективно.)

6. Задание 2. Запись заголовка «Хочу быть таким». Работаем с карточками, которые отложили. Выбрать из них те, которые кажутся нужными, хотел бы это качество иметь или иметь его в большем количестве. Запись качеств в тетрадь. Составление плана действий: что нужно сделать для того, чтобы это качество развить.

7. Задание 3. «От чего хочу избавиться». Аналогичная работа с чертами, которые не нравятся в себе. Какую работу для этого предстоит сделать?

8. Общий вывод по всей работе: что понял? Что понравилось? Что было сложным в ходе работы над собой? (Выполняется индивидуально письменно в тетради).

9. Чтение и анализ сказки О.В.Хухлаевой «О ленивой звездочке» (см. приложение 2). Вывод из сказки: чтобы добиться чего-то, нужно стараться, и тогда все получится.

10. Пожелание всем успехов в работе над собой!

Приложение 1.

Список качеств личности для работы со школьниками.

(Каждое качество оформляется на отдельной карточке. Готовые карточки можно взять в книге Лепешовой Е.М. «Развитие личности школьника. Работа со словарем психологических качеств» М., Генезис, 2007)

Внимательный – невнимательный

Добрый – злой

Торопливый – медлительный

Аккуратный – неряшливый

Разговорчивый – молчаливый

Общительный – замкнутый

Вспыльчивый – сдержанный

Скромный – хвастливый

Трусливый – смелый

Ленивый – трудолюбивый

Жадный – щедрый

Лживый – честный

Ответственный – безответственный

Настойчивый – уступчивый

Терпеливый – нетерпеливый

Умный – глупый

Веселый – грустный

Активный – пассивный

Заботливый – эгоистичный

Вежливый – грубый

Усидчивый – неусидчивый

Сильный – слабый

Самостоятельный – несамостоятельный

Приложение 2.

Сказка о ленивой звездочке (Автор – В. Максютя)

В далеком темно-фиолетовом небе жили две звездочки-подружки. Они жили совсем рядышком, в соседних созвездиях. Одна из них была очень старательной и светила ярко-ярко, изо всех сил. Другая звездочка совсем не старалась ярко светить, была маленькой и тусклой и спала не только днем, но частенько даже и ночью.

– Зачем мне стараться? – говорила она. – Зачем тратить силы? Все звезды одинаковые, к тому же их так много! За меня посветят другие, этого будет достаточно, чтобы на Земле стало чуточку светлее. От меня одной все равно пользы немного. Пойду-ка я лучше посплю. – Звездочка зевнула и задремала, сложив тонкие бледные лучики.

Вдруг ее разбудил сильный ветер. Она открыла глаза и увидела ослепительное сияние. Присев на облачке, служившем ей постелью, она свесила ножки и огляделась вокруг. По небу летела сияющая комета. Она была огромной и прекрасной. У Звездочки даже дух захватило:

– Ах, как ты красива! Я знаю, ты быстро сгораешь, твое сияние недолговечно, но я бы все отдала, лишь бы хоть ненадолго стать такой же яркой, как ты.

Комета приостановилась, слушая Звездочку, и ответила:

- Милая Звездочка! У каждого существа во Вселенной – свое предназначение. У меня короткая жизнь, и я должна успеть показать все, на что я способна, успеть отдать все тепло и свет. Но и ты не теряй времени даром! А то можно проспять всю жизнь. Спать и лениться ты можешь и днем. Отдыхай, набирайся сил, чтобы ночью работать. И тогда ты сможешь стать очень яркой, и кто-нибудь обязательно назовет тебя «своей звездой».

И с этими словами, взмахнув огненным хвостом, комета скрылась из виду, а звездочка так и сидела на облачке, задумчиво склонив голову набок.

«Да, не хотелось бы всю жизнь оставаться такой маленькой и тусклой. Время проходит, и надо успеть многому научиться!» - решила она.

Тем временем наступало утро, на небе появились первые проблески зари. Звезды укладывались спать.

«Что ж, и я высплусь как следует, зато ночью буду сиять ярче всех,» - решила Звездочка и накрылась облаком.

День прошел, и заходящее солнце подарило Звездочке один из своих золотых лучиков. А с наступлением ночи Звездочка тщательно начистила свои острые кончики и засияла изо всех сил. Ее подружки сначала даже не узнали ее. Она затмила всех! Мама Луна и папа Месяц гордились ею, а в родном Созвездии все ликовали.

На далекой Земле была прекрасная звездная ночь. В парке пахло жасмином. На скамейке сидели влюбленные и смотрели в небо.

- Смотри, какая красивая звезда! – воскликнула девушка.

- Эта звезда – твоя! – ответил юноша. – Она будет освещать твою жизнь, как и моя любовь.

Звездочка нечаянно услышала этот разговор и засияла еще ярче. Теперь она точно знала: если очень стараться и не лениться, обязательно добьешься всего, чего хочешь. А что может быть для звезды желанней, чем стать звездой влюбленных!

Вопросы для обсуждения:

- Почему сначала Звездочка не хотела стараться светить ярче?
- Как вы понимаете слова «у каждого есть свое предназначение»?
- Объясните слова «я должна успеть показать все, на что я способна»?
- Как вы поняли смысл сказки?

Занятие №2

Начинаем меняться

Цель: обратить внимание на желание человека измениться как важный момент взросления, учить видеть у себя и других сильные стороны, подчеркнуть их значение для жизни человека, дать понятие «внутренней силы», помочь подросткам осознать свои изменения.

Ход занятия:

1. Разминка. Упражнение «Самое главное». Записываются 3 качества. Решить, какое из них является самым важным для человека, подчеркнуть его.

- Тактичность, терпеливость, вежливость
- Настойчивость, скромность, смелость
- Сила воли, заботливость, трудолюбие
- Дружелюбие, ум, честность
- умение дружить, уступчивость, доброта

Обратить внимание на качества, которые подчеркнули. Что получилось по классу. Подсчет путем голосования. Какой получился человек? Захочется ли вам с ним дружить? Почему?

2. Какие качества появились у вас в этом году впервые? Какие стали проявляться наиболее сильно? Нравится ли вам ваше новое состояние? У кого-то, возможно, появилось желание измениться? Это очень важный момент взросления человека.

3. Чтение и анализ сказки О.В.Хухлаевой «Желтый цветок» («Тропинка к своему Я. Средняя школа 5-6 класс», М., Генезис, 2006, Стр. 135-137) (Смотри приложение).

- О чем прочитанная история?
- Какая мысль сказки показалась вам важной? Интересной?
- Что значат слова «Мое дело маленькое, но я хочу делать его хорошо»?
- Почему это важно? (Любое большое дело состоит из ряда маленьких. Например, охрана окружающей среды)
- Какое «маленькое дело» делаете вы?
- Как это повлияет на вашу дальнейшую жизнь?

- Что помогло маленькому цветку выстоять? (внутренняя сила и убежденность в своей правоте).

4. Чтобы чего-то добиться в любом деле, необходима сила. Но не физическая, а внутренняя. У каждого человека есть качества, которые составляют его внутреннюю силу. Они помогают ему справиться со сложными ситуациями. У кого-то это воля и терпение, у кого-то решительность или теплое отношение к другим людям.

Не все знают о своей внутренней силе, и поэтому в трудные минуты не используют ее, а ждут помощи.

5. А мы сегодня найдем ее у каждого из вас. Запись в тетради «Моя внутренняя сила». Определить свои достоинства и записать качества (1-2)

6. Упражнение «Ресурсы»

Один из вас (доброволец) выходит к доске. Остальные по желанию говорят ему следующие фразы:

«Твоя слабая сторона – это.... Это может помешать тебе.....».

«Твоя сильная сторона – это..... Это может помочь тебе.....»

(Фразы напечатать и поместить на доске)

Тон высказывания должен быть доброжелательным.

Задача добровольца: выслушать и сравнить с тем, что сам записал в тетради. Можно задать вопрос. Принять или нет – дело каждого.

(Желательно, чтобы через эту процедуру прошли как можно больше ребят в течение занятия. Обязательно включить в упражнение ребят с проблемами в общении).

7. Рефлексия.

- Как чувствовал себя в роли добровольца?

- Что было новым в словах ребят?

- Что из сказанного возьму на заметку?

- Сложно ли было формулировать предложения для других?

- Совпали ли ваши представления о себе со взглядами одноклассников? Почему? Удалось ли показать свою внутреннюю силу?

Пожелание всем обрести ее и в трудных ситуациях жизни о ней не забывать!

Приложение 1.

Сказка «Желтый цветок»

В этом году все с особой силой ждали весну. Зима с ее бесконечными морозами, чередующимися с оттепелями, наледью на асфальте и мрачными вечерами, казалось, никогда не закончится. Февраль замучил снегопадами.

Но весна все-таки наступила. Неожиданно быстро стаял снег. Но когда люди, надеясь разглядеть приметы весны, смотрели на газоны возле своих подъездов, то везде их взгляд наткнулся на пустые пластиковые бутылки, пакеты из-под мусора, следы собачьих прогулок. Согласитесь, не очень радостный весенний пейзаж.

И вот в одном из таких дворов на краю детской площадки между высоким кустом и голубыми качелями появился ярко-желтый цветок мать-и-мачехи. Сначала это был просто желтоватый комочек, но потом цветок набрал силу и правильным крепким кругом плотно сомкнувшихся лепесточков вошел в наш мир. И весь этот мусор вокруг него не только не мешал ему, а, наоборот, подчеркивал его ласковую золотистость.

- Непонятно, зачем он здесь вырос, - забеспокоились старожилы детской площадки, - ведь все равно вокруг ужасно грязно.

- Эй, цветок, - крикнула ему бутылка из-под сока, - что ты хочешь доказать? Думаешь, ты такой исключительный, вылез, пока вся природа еще спит?!

- Нет, просто у меня хватило сил, вот я и расцвел, - ответил цветок.

- Ха! – хмыкнул куст с плотно закрытыми почками. – Ты делаешь пустое дело. Рядом со мной утром стояла машина. И я по радио слышал прогноз погоды. К воскресенью обещают мороз. Ты погибнешь!

- Но сегодня приходили гулять люди. Они посмотрели на меня и обрадовались. Может быть, эта радость хоть чуточку поможет им дождаться настоящей весны.

- Но ты погибнешь в мороз, - упорствовал куст. – Вот я не раскрываю свои почки. Берегу себя.

- Может быть, и так, я погибну, - ответил цветок. - но тогда я отыщу у себя скрытые почки, те, которые сейчас под землей, и постараюсь опять раскрыться.

- Странно, ведь ты такой маленький и почти незаметный, зачем же так рвешься вперед? – жалостливо покачались качели. Им тоже было приятно видеть золотистое пятнышко рядом с собой. И совсем не хотелось, чтобы цветку помешали морозы.

- Я никуда не рвусь,- ответил цветок. – Солнышко делает свое дело и светит, а я свое – расту и расцветаю. Да, я понимаю, что и я маленький, и дело мое маленькое, что оно не перевернет весь мир. Но я хочу делать его хорошо.

А в это время к качелям подошла девочка. Она села на них и запела песенку про маму. А качели начали плавно раскачиваться все быстрее и быстрее. Они тоже делали свое дело.

Занятие №3

Колючка

Цель: обучение приемам саморегуляции; открытие новых форм сотрудничества друг с другом, социализация «отвергнутого» ребенка.

Ход занятия

Вспомните самое яркое впечатление лета.

Поляна цветов. Иногда кажется, что цветы умеют разговаривать и взаимодействовать друг с другом.

Представьте, что вы и есть эти цветы.

Подумайте, каким цветком вы могли бы быть, нарисуйте его

Расскажите о своем цветке. Почему он такой?

Все эти цветы росли на большой солнечной поляне. Представьте, что наш класс – это и есть волшебная поляна. Найдите себе место на ней и встаньте там, где бы вам хотелось, чтобы рос ваш цветок. Нравится ли ему там расти? Можете перейти туда, где вам будет более комфортно.

На доске – лист ватмана (можно использовать все пространство доски). Этот лист – наша волшебная поляна. Разместите рисунки так, как хотите.

А сейчас послушаем **сказку**.

На большой солнечной поляне росла одинокая Колючка. Конечно, росла она там не одна: вокруг было много цветов и трав, но колючке казалось, что на свете она одна-одинешенька, а если кто и растет рядом, то только одни репейники. Поэтому Колючка ни с кем не дружила. Она часто смотрела в синее небо и размышляла: «Вот небо – большое, чистое и светлое, а вот солнце – теплое, ласковое и нежное. Но они так далеки от меня, так недостижимы. А я одинока и привязана к земле». Она думала так изо дня в день и все больше сжималась от одиночества, и все тверже становились ее иголочки.

А у вас бывает так, что вы чувствуете себя одинокими, непонятыми другими, и от этого вы как бы внутренне сжимаетесь, напрягаетесь? Сейчас я научу вас некоторым **приемам**, которые помогают людям снять напряжение и расслабиться.

Представьте, что вы колючка, которая сжалась от напряжения. Напрягите сейчас мышцы всего тела, рук, ног. Высоко-высоко поднимите плечи, сильно сожмите кулаки. А сейчас расслабьте все части тела (повторите 2-3 раза)

Еще один прием: сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 10-15 секунд. Теперь выдохните весь воздух из легких и с выдохом расслабьтесь, сбросьте напряжение. Запомним эти ощущения. Обычно после глубоких вдохов и выдохов человеку всегда становится легче.

Продолжаем слушать сказку. Однажды утром Колючка проснулась от чьего-то нежного прикосновения. Она посмотрела по сторонам и увидела Солнечный лучик. «Привет, - сказал он ей, – уже середина лета, все цветы цветут, а ты о чем думаешь?» «Что значит - цветут?» - удивилась Колючка. «А ты посмотри вокруг и увидишь», - улыбнулся Лучик. Колючка оглянулась и впервые заметила, не какой большой, светлой и красивой поляне она растет. Рядом шелестели цветы, яркие и нежные, легкий ветерок ласково касался их и что-то нашептывал. А вокруг летали птицы и пели веселые песни.

А вы, ребята, умеете быть внимательными? Выполним **упражнение**, которое включает в себя несколько заданий.

1. Выполняем его в парах. В течение одной минуты молча смотрите друг на друга. А теперь повернитесь друг к другу спиной. Возьмите чистые листы и ручку. Я буду задавать вопросы, относящиеся к внешности вашего партнера, а вы даете письменные ответы. Итак,

- Какого цвета глаза у вашего партнера?
- Есть ли на лице родинки?
- Какого цвета брови?
- Есть ли на щеках ямочки?

А теперь повернитесь и проверьте правильность ответов.

2. Сменим пары. Еще минуту смотрим друг на друга. Отвернулись. Отвечаем на следующие вопросы:

- Какого цвета волосы у вашего партнера?
- Есть ли у него на руках, шее какие-либо украшения?
- На какой руке часы?
- Есть ли пуговицы на одежде, и какой они формы?

Проверяем правильность ответов.

Вывод: насколько вы внимательны были к одноклассникам?

Продолжаем рассказ. «Как же так,- удивилась Колючка. – Здесь такая интересная жизнь, а я ничего не видела, смотрела только в себя и грустила от одиночества. Как глупо!» «Лучик, - воскликнула она. – Помоги мне стать такой же красивой, как эти цветы. Я очень хочу стать красивой!» «Но это же просто, - ответил ей Лучик, - доверься миру, открой ему себя, и все случится само собой».

Как Колючке перестать быть одинокой и стать такой же красивой, как окружающие цветы? Предложите свой совет, как приобрести друзей? (Вспоминаем игру «Тайный друг» Вариант: провести игру «Войди в круг»)

Итак, Колючка выпрямилась, посмотрела по сторонам и улыбнулась. Давайте и мы улыбнемся друг другу.

Выполним следующее **упражнение**. Встаньте. Выпрямитесь, расправьте плечи. Поднимите голову так, чтобы она держалась на гордой высокой шее. Плечи свободные, дыхание ровное. Улыбнитесь друг другу. Поза, в которой вы сейчас стоите, - поза уверенного человека.

А что же дальше произошло на нашей поляне? Помните, Колючка улыбнулась. И вдруг все цветы улыбнулись ей в ответ. Колючка пошевелила корнями и почувствовала, что земля поит ее своими водами. Она подняла голову и увидела, как улыбается ей солнышко, пошевелила листиками и ощутила ласковое прикосновение ветерка. Птицы спели ей красивую песню, и Колючка ... расцвела. «Я расцвела! – воскликнула Колючка. – Спасибо тебе, Солнечный лучик. Как же здесь хорошо!» И у Колючки началась новая жизнь!

Анализ сказки.

- О чем сказка?
- Почему Колючка казалась себе одинокой?
- Кто помог ей изменить взгляд на жизнь?
- Что она сделала, чтобы расцвести?
- Есть ли среди ваших знакомых кто-нибудь, похожий на Колючку?
- Как можно помочь такому человеку?
- Чему можно научиться у сказки?
- Какое значение для вашего класса имеет эта игра?
- Какой вывод сделали для себя?

Вы изменились, потому что пребывание в сказке обязательно меняет человека.

Завершить занятие можно **упражнением** «Скажи соседу: мне нравится в тебе... я желаю тебе...».

Занятие № 4

Учимся договариваться и уступать

Цель: дать детям опыт групповой работы разного уровня сложности (в паре, мини-группе, группе и классе); помочь понять, как влияют на эффективность коллективной работы разные модели поведения; развивать навыки самоанализа и рефлексии.

Ход занятия:

Введение в тему. В жизни каждого человека есть ситуации, когда необходимо решить сложный вопрос, найти решение какой-либо проблемы. Как эффективнее это сделать: одному или сообща?

Говорят: одна голова хорошо, а две лучше. Вместе можно найти больше вариантов решения проблемы, поможет опыт каждого. Но легко ли это сделать? Конечно, это непросто.

Какими умениями надо обладать, чтобы решать проблемы вместе? (*выслушиваются предложения ребят и только потом предлагаются правила коллективного решения проблем*).

Знакомимся с правилами коллективного решения проблем (*их можно распечатать для каждого ученика или оформить на доске*)

Чтобы вместе решать проблемы нужно:

1. Говорить так, чтобы все тебя понимали.
2. Внимательно слушать и понимать других.
3. Уметь договариваться и уступать.
4. Разумно распределять обязанности.
5. Хорошо выполнять свою часть работы и помогать другим.

Какое из перечисленных правил выполнять труднее всего? (*выслушать всех желающих и подвести к ответу, что сложнее договариваться и уступать*).

Сегодня обсудим 2 вопроса: умеем ли мы договариваться? Какие качества помогают человеку сотрудничать с другими людьми?

Сейчас вы будете выполнять упражнения, в которых надо договариваться. Результаты будем оформлять в рабочих листах (см. приложение).

Первое задание «Договариваемся в паре». Отметьте в рабочем листе, с кем в паре вы работаете и свое предположение, сумеете ли договориться с ним. Кладу каждому на парту по одной конфете. Нельзя брать ее без разрешения. Договоритесь с партнером, кто ее возьмет. Расскажите, как решили «сладкую проблему»? Удалось ли договориться? Что помогло? Что мешало? Запись в рабочем листе, нравится ли вам это решение.

Работа в мини-группе (по 4 человека. Группы формируются по случайному признаку, как сидят за партами, или по желанию. Главное условие, чтобы никто не остался в одиночестве). Начинать с рабочего листа. Отметить, сумею или нет договориться. Задание: изобразить пантомимой любой предмет или вид спорта. Остальные ученики в классе угадывают. Обсуждение: Удалось ли договориться? Легко ли было договариваться в группе? Понравилось ли вместе решать поставленную задачу? Почему?

Организуются большие группы (по 8 человек) (Это может быть весь ряд) Опять сначала выдвигается предположение: смогу ли договориться. Задание: Группа получает лист бумаги. Нужно договориться и быстро нарисовать на нем, что нравится в школе. Обсуждение проводится по аналогии. В рабочем листе делается запись: что понадобилось для того, чтобы договориться.

Вывод: Какие качества помогают человеку сотрудничать с другими людьми. (*Качества необходимо перечислить*)

Заполнение последней части рабочего листа: про себя самого. Подумайте, какие качества есть лично у вас. Достаточно ли этих качеств или нужно еще работать над собой?

Рефлексия. Как вы оцените свою работу на занятии? Предлагаю показать это с помощью пальцев руки, глаза при этом закрыты.

Приложение 1.

Фамилия, имя

Рабочий лист.

1. Договариваемся в паре.

Я смогу договориться Я не смогу договориться

Я работал (а) в паре с

Мы решили нашу «сладкую проблему» так:.....

Это решение мне: нравится не нравится

2. Договариваемся в мини-группе.

Я смогу договориться Я не смогу договориться

Я работал (а) в группе с

Мы смогли договориться: да нет

Работать в этой группе мне: понравилось Не понравилось

3. Договариваемся в большой группе.

Я смогу договориться Я не смогу договориться

Нам удалось договориться: Да Нет

Для того чтобы договориться, нам понадобилось

.....

4. Про себя самого.

У меня получается договариваться с другими людьми:

Всегда Часто Иногда Никогда

В этом мне помогают такие мои качества, как

.....

Нужно еще поработать над собой (укажите, какого качества не хватает)

Занятие № 1

Встреча с самим собой

Цель: дать представление о самооценности человеческого «Я», развивать навыки самоанализа и самооценки, дать возможность каждому члену группы узнать, как его воспринимают другие участники; обсудить способы поддержания позитивной самооценки; формировать умение слушать и давать обратную связь.

1. Вводная часть.

Тест-игра «Самооценка» - 3 минуты.

Обучающимся предлагается изобразить в ряд 8 кружков, а затем быстро вписать в один кружок букву «Я». Учитель объясняет, что чем ближе к левому краю стоит буква, тем ниже самооценка, а чем ближе к правому краю, тем выше самооценка. Затем объясняет, что это тест-игра и не стоит его результаты принимать очень серьезно. Но в каждой шутке есть доля правды, может кому-то стоит задуматься над своим результатом?

2. Основная часть.

Беседа «Самооценка как важнейшая составляющая личности» - 5 минут.

Самооценка — оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков. Термин «самооценка» подчеркивает оценочный характер представлений о себе, где присутствует сравнение себя с другими людьми или с идеалом. Самооценка может быть адекватной, заниженной и завышенной.

Адекватная самооценка — человек реально оценивая себя, видит как свои положительные, так и отрицательные качества. Он способен хорошо приспосабливаться к изменяющимся условиям среды.

Низкая самооценка свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет, замечая, недовольство других людей, переживать и тревожиться по малозначительным поводам. Такие люди часто не уверены в себе, им трудно дается принятие решений, необходимость настоять на своем. Они очень чувствительны.

Высокая самооценка — человек верит в себя, чувствует себя на «коне», но иногда, будучи уверен в своей непогрешимости, он может попасть в сложную ситуацию, когда требуется отказаться от привычного взгляда на вещи и признать чужую правоту.

Самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его интересов. Нередко ваше впечатление о себе складывается из оценок, которые дают окружающие люди.

Упражнение на самоидентификацию «Кто Я? Какой Я?» - 10 минут.

Инструкция: написать 10 ответов на вопрос «Кто Я?» и 10 ответов на вопрос, «Какой Я?». При этом можно учитывать любые свои характеристики, черты, интересы, эмоции — все, что покажется вам подходящим для того, чтобы описать себя фразой, начинающейся с «я».

После выполнения задания ребята складывают листочки на стол. Ведущий берет наугад листок и читает написанное. Все пытаются угадать, о ком идет речь. Также к описанию любого человека можно добавить самые яркие особенности, если человек их сам не указал. При этом ведущий может сказать, что не будет зачитывать очень личные характеристики. Если все же кто-то не хочет, чтобы его записи прочитали, то листок остается у хозяина. При этом если достаточно много негативных характеристик, сказать, что человек очень самокритичен и попросить ребят добавить положительные, присущие данному человеку.

Дискуссии: «Как мы поддерживаем и улучшаем свою самооценку?» 10 минут.

Мнения выписываются на доску и дополняются ведущим.

Например:

- улучшаем внешность;
- занимаемся развитием своих способностей, талантов;
- достигаем успехов в каком-то деле;
- обесцениваем других людей;
- выигрываем конкурсы, соревнования;
- помогаем другим людям, тем самым повышая свою самооценку;
- украшаем свой дом, уголок;
- напрашиваемся на комплименты, иногда «рисуемся» (делаем то, что не свойственно, но это выглядит «круто»);

- имеем хобби как способ выделиться из толпы и т. д.

Все вы наверняка слышали, как кто-нибудь из ваших сверстников говорил о себе «я - крутой» или о ком-то другом - «он - крутой». Как вы думаете, какой смысл придают они этим словам? (*Выслушать ответы детей*).

Крутой или уверенный в себе - это одно и то же? (*Выслушать мнения*). «Крутизна» - основа для того, чтобы все считали, что ты радуешься жизни, и думали, что ты имеешь силы действовать». *Нужно подчеркнуть*, что человек стремится выглядеть «круто», но на самом деле он не уверен в себе. Уверенный человек не будет лезть из кожи вон, чтобы выглядеть «крутым» в чьих-то глазах и тем самым само утверждаться в собственных глазах, он итак внутренне уверен в собственной ценности.

Упражнение «Самый-самый» - 5 минут.

Инструкция: каждый человек – уникальная личность. В чем-то он совершенно неподражаем и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть неудовлетворен тем, как окружающие к нему относятся. Давайте же исправим это, выделим «самого-самого». Например, самый-самый высокий, самый-самый веселый, самый-самый находчивый и т.д. Прошу предлагать кандидатуры, это может быть не один, а два и три человека (первое, второе, третье место). Начинаем:

- самый высокий;
- добрый;
- жизнерадостный;
- ответственный;
- искренний;
- терпеливый;
- скромный;
- общительный;
- веселый;
- спортивный;
- инициативный и т. д.

Желательно, чтобы для каждого ученика нашлась номинация.

Отрывок из романа Д. Дефо «Жизнь и удивительные приключения Робинзона Крузо» - 5 минут.

Продолжим вести разговор о человеческой уникальности. Послушайте отрывок из книги Дефо о Робинзоне Крузо, который оказался совершенно один на необитаемом острове в результате кораблекрушения. Несмотря на свое бедственное положение, он сумел выжить и сохранить себя.

...По мере сил я старался утешить себя тем, что могло бы случиться и хуже, и противопоставлял злу добро. С полным беспристрастием я... записывал все претерпеваемые мною горести, а рядом все, что случилось со мной отрадного.

Зло	Добро
Я заброшен судьбой на мрачный, необитаемый остров и не имею никакой надежды на избавление.	Но я жив, я не утонул, подобно всем моим товарищам.
Я как бы выделен и отрезан от всего мира и обречен на горе.	Но зато... смерть пощадила одного меня, и тот, кто столь чудесным образом спас меня от смерти, может спасти меня и от моего безотрадного положения.
Я отдален от всего человечества: я отшельник, изгнанный из общества людей.	Но я не умер с голоду и не погиб в этом пустынном месте, где человеку нечем питаться.
У меня мало одежды, и скоро мне будет нечем прикрыть свое тело.	Но я живу в жарком климате, где можно обойтись и без одежды.
Я беззащитен против нападения людей и зверей.	Но остров, куда я попал, безлюден, и я не видел на нем ни одного хищного зверя, как на берегах Африки...
Мне не с кем перемолвиться словом, и некому утешить меня.	Но бог чудесно пригнал наш корабль так близко к берегу, что я не только успел запастись всем

	необходимым для удовлетворения моих текущих потребностей, но и получил возможность добывать себе пропитание до конца моих дней.
--	---

Что предпринял Робинзон Крузо, чтобы не отчаяться и найти выход из сложившейся ситуации?

Как вы думаете, почему даже горький, печальный опыт человека является полезным для него?

Любой опыт и положительный и отрицательный является полезным для человека, он учится на своих ошибках, в каждом можно найти что-либо полезное для себя.

3. Заключительная часть.

Упражнение «Безусловное принятие себя»- 2 минуты.

Участникам дается инструкция сказать вслух самим себе: «Я принимаю себя таким, как я есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я принимаю себя со всеми счастливыми моментами и радостями!»

Занятие № 2

Доброе общение

Цель: способствовать формированию навыков взаимодействия, сплочения в группе; развивать навыки эффективного общения.

1. Вводная часть

Приветствие – 3 минуты.

В кругу. Каждый, обращаясь к соседу справа, называет его по имени и произносит фразу: «Я приветствую тебя, и рад с тобой общаться.»

Упражнение-активатор «Слон, пальма, крокодил» - 5 минуты.

В кругу. Ведущий называет одно из слов (слон, пальма, крокодил) и при этом называет имя кого-либо из ребят. Тот, кого назвали, с помощью соседей изображает то, что назвали. (Пример: «слон»- участник левой рукой берет себя за нос, а правую просовывает через левую, соседи изображают уши; «пальма»-руками делает ветви, а соседи изображают корни; «крокодил»-руками изображает пасть, а соседи лапы и хвост.)

2. Основная часть.

Задание: найти объединяющее слово – 1 минута.

За партами.

На доске слова:

дружелюбие, отзывчивость, сердечность (*«доброта»*),

взаимодействие, понимание друг друга, воздействие, беседа (*«общение»*).

Что получилось? (ребята отвечают «доброе общение»)

Беседа «Позитивное общение» - 5 минут.

Это тема нашего занятия. Человеку часто приходится работать в коллективе. Коллективным трудом можно назвать любую работу, выполняемую несколькими людьми (от домашних дел, которыми занимается вся семья, до производственных задач, которые решает большой коллектив специалистов). Также и у вас в школе - вы вместе учитесь – это ваша совместная деятельность. Для того чтобы работа была эффективной, надо создать атмосферу сотрудничества. Общаясь друг с другом, люди не всегда находят общий язык. Бывают ситуации, в которых мы не согласны с мнением, отношением, позицией других и готовы отстаивать свою точку зрения, чего бы это ни стоило. Необходимо научиться позитивному (доброму) общению друг с другом.

Какой смысл несет слово «позитив», что оно обозначает?(*ребята отвечают положительный, хороший, радостный и т. д.*)

Есть ли слово, противоположное по значению? (ребята отвечают: «негатив»)

Что обозначает выражение «позитивное общение»? (ребята отвечают: то же самое, что и «доброе общение», «доброжелательное общение», это общение, при котором мы принимаем своего собеседника).

Давайте сравним. Вот я произношу фразы: «Ты опять не выполнил домашнее задание!» и «Алеша, ты опять не выполнил домашнее задание, почему?»

Какое общение было сначала, какое потом? (ребята отвечают: негативное, отстраненное и позитивное, более доброжелательное, заинтересованное).

Эти понятия записываются на доске, образуя два столбика.

Какие чувства мы испытываем, когда слышим первую фразу и когда слышим вторую? (ребята отвечают при негативном – недоверие, оскорбление, унижение, злость и т. д., при позитивном - спокойствие, принятие, удовлетворение, приятное.) Также ниже записать в два столбика.

Чем отличается позитивное общение от негативного? (ребята отвечают: чувствами, мимикой, жестами интонацией)

Индивидуальная работа – 5 минут.

Задание: Сейчас мы будем тренироваться переделывать негативные сообщения в позитивные. Каждый запишет предложенный негативный вариант в позитивный. Мы выберем наиболее позитивный и запишем на доске.

Образец оформления на доске:

НЕГАТИВНОЕ	ПОЗИТИВНОЕ
недоверие, оскорбление, унижение, злость	спокойствие, принятие, удовлетворение, приятное
«Ты опять не выполнил домашнее задание!»	«Алеша, ты опять не выполнил домашнее задание, почему?»
«Эй, ты иди сюда!»	«Денис, подойди, пожалуйста, ко мне»
«Быстро начинай мыть доску, ты дежуришь!»	«Олег, сегодня твое дежурство, ты помнишь, что надо сделать?»

Какое общение идет легче? Почему? (ответы ребят: позитивное, так как нет агрессии, требование, а есть просьба и т. д.)

Упражнение «Качество соседа» - 10 минут.

Список заранее написан на доске с обратной стороны и когда он нужен предъявляется ребятам.

Задание: Выберите из списка качеств, необходимых человеку для позитивного общения, то которое есть у соседа справа и назовите его. Так по цепочке до последнего участника.

тактичность
решительность
уважительное отношение (к другим людям, к их труду)
доверие (к членам коллектива)
доброжелательность
мудрость
отзывчивость
уступчивость
собранность
организованность
ответственность
терпимость (к промахам других)
умение сохранять спокойствие
уверенность в себе
объективная (правдивая) самооценка
готовность принять и оказать помощь
находчивость
чувство юмора
инициативность
умение понимать
умение быть благодарным
умение считаться с мнением других

Вот видите, у каждого из вас есть качества необходимые для доброго общения и вам решать как будет складываться ваше общение. А в заключении я вам предлагаю послушать притчу.

Восточная притча для обсуждения «Пророк и длинные ложки» - 10 минут.

Один православный человек пришел к Илье-пророку. Его волновал вопрос об аде и рае, ведь он хотел прожить праведную жизнь.

«Где ад и где рай?» - с этими словами он приблизился к пророку, но Илья ничего не ответил. Он взял спрашивающего за руку и повел через темные переулки в какой – то дворец. Через железный портал они вошли в большой зал.

Там толпилось много людей, бедных и богатых, закутанных в лохмотья и украшенных драгоценными камнями. В центре зала на открытом огне стоял большой горшок с кипящим супом, который на Востоке называют «аш». По всему помещению распространялся приятный аромат. Вокруг горшка толпились люди с худыми щеками и голодными глазами, каждый из которых пытался достать себе немного супа. Человек, который пришел с Ильей – пророком, удивился, потому что ложки, которые имелись у каждого из этих людей, были такого же размера, как и они сами. Только на самом конце ложки были из дерева, а в остальной своей части, в которой поместилось бы столько еды, что она могла бы насытить человека, они были из железа и поэтому раскалялись от горячего супа. С жадностью голодные пытались зачерпнуть себе еды, но никому это не удавалось. С трудом они вытаскивали ложки из супа, но, так как они были очень длинные, даже самому сильному не удалось донести ложку до рта. Самые быстрые обжигали себе руки или выливали суп на плечи своих соседей.

С руганью они кидались друг на друга и дрались теми самыми ложками, с помощью которых могли бы утолить свой голод. Илья – пророк взял своего спутника за руку и сказал: «Это ад».

Они вышли из зала, и адского крика стало не слышно. Пройдя через длинные мрачные коридоры, они оказались в еще в одном зале. Здесь тоже было много народу. В середине зала тоже бурлил суп. У каждого из присутствующих в руке тоже было по такой же громадной ложке, как и у тех, кого Илья и его спутник видели в аду. Но люди здесь были упитанные, и в зале слышен был только легкий, довольный гул голосов и шорох опускаемых в суп ложек. Каждый раз у котла стояло по два человека. Один набирал ложкой суп и кормил другого. Если для кого-то ложка была слишком тяжелой, то помогали двое соседей, так что каждый мог спокойно поесть. Как только один утолял голод, подходил следующий. Илья – пророк сказал спутнику: «Это рай!».

Вывод: «Ад» - это существование рядом друг с другом, но против друг друга; каждый только за себя самого и против других. «Рай», напротив, предполагает готовность вступать в позитивные отношения с другими. Обе группы – люди в раю и люди в аду – имеют одинаковые или похожие проблемы. Но где они живут – в раю или в аду,- зависит от того, как они проблемы пытаются решить.

Рай и ад - в нас самих. Мы имеем возможность выбирать.

Насколько велик этот шанс выбора, определяется большей частью нашим опытом, тем, как мы научились решать свои проблемы, и нашей готовностью использовать наш опыт.

3. Заключительный этап

Упражнение «Браво» -1 минута.

Ведущий говорит: «Кто из вас бывал в театре или цирке воочию видел, как публика восторженно рукоплещет артистам в конце представления? Кто из вас, хотя бы в мечтах, хотел оказаться на сцене и заслужить восторженные аплодисменты зрительного зала? Я считаю, что сегодня каждый из нас заслуживает аплодисментов. Давайте подарим их друг другу». Учащиеся встают и звучат аплодисменты.

Вариант 2. Ведущий говорит: «Я начинаю хлопать в ладоши, тот человек, на которого я посмотрю, присоединяется ко мне, и мы будем хлопать вместе». Так процесс развивается по цепочке, пока весь класс не заплодирует в едином ритме. В завершении можно напомнить, что на наших ладонях находится много биологически активных точек: «Даря аплодисменты, мы приносим и себе здоровье, давайте еще немного похлопаем, с сознанием дела, для себя».

Занятие № 3

Жизнестойкий человек и как им стать

Цель: развивать умение нестандартно реагировать на любые жизненные ситуации; формировать ценностное отношение к себе и к окружающим людям; воспитывать чувство уверенности, жизнелюбия, желания прийти на помощь другу.

Оборудование: 2 стакана с водой, мультимедиа. **1. мульт Кролень и Барашек.mp4** (32Мб) Ссылка для скачивания файлов:
<http://files.mail.ru/B8198A164F14472A86CFA7E930312FFD>

Ход занятия.

Ребята, сегодня поговорим мы о такой способности человека, которую хотят иметь все, но не у всех она есть, но развить ее может каждый. О чем конкретно пойдет речь, вы догадаетесь после небольшого эксперимента. Мне нужны помощники.

Проводится эксперимент со стаканом:

- У вас в руках стакан с водой.
- Этот стакан тяжелый? (предполагаемый ответ: «нет»)
- Скажите, что произойдет, если вы будете держать стакан пару минут, будет вам тяжело? («ничего особенного, нет»)
- А если 2 часа? («стакан становится «тяжелее»)
- А если 2 часа на вытянутой руке? («стакан покажется совсем тяжелым, рука устанет»)
- А стоять со стаканом целый день? («стакан будет казаться свинцовым, рука и все тело может заболеть»)
- Как вы предлагаете решить эту ситуацию? («поставить стакан, освободить руку»)
- Спасибо, вы можете так и сделать.

Помощники уходят на свое место, а учитель беседует с учащимися о способности человека к адаптации в сложных жизненных ситуациях.

- Как вы считаете, можно ли сравнить этот стакан с жизненными трудностями? - (ответы детей).

Если вы думаете о проблеме несколько минут, она будет рядом с вами, станете думать о ней несколько часов, она начнет вас засасывать, а если вы думаете о проблеме целый день, что тогда с вами произойдет? - (ответы детей).

Я согласна с вами, действительно, можно бесконечно долго думать о проблеме, о жизненных трудностях, но от этого их вес не уменьшится, и они не исчезнут. Решить проблему можно только конкретными действиями и особой способностью человека, которую человек может в себе развивать.

О какой же способности человека пойдет сегодня речь?

Мы поговорим о способности человека искать и находить выход из трудных жизненных ситуаций, сохраняя оптимизм и стойкость - о жизнестойкости.

- Жизнестойкость – это сочетание жизнелюбия и энергичности.
- Жизнестойкость – это умение нестандартно реагировать на стандартные жизненные ситуации.
- Жизнестойкость – это уверенность в том, что всё в жизни имеет свой смысл, и все – своё предназначение.
- Жизнестойкость – это готовность выходить победителем из любых жизненных испытаний и выносить жизненный опыт.
- Жизнестойкость – это оптимистичный способ взаимодействия с миром и окружающими людьми.

Прежде, чем продолжить наше занятие я хочу предложить вам посмотреть детский мультфильм. Но, как вы знаете, в каждой детской сказке или притче есть серьезный смысл и поучение. Так и в данном мультфильме содержится глубокий смысл по нашей теме.

Просмотр мультфильма «Барашек и Кролень»

Вопросы:

- 1) Какой был барашек в мультфильме (веселый, красивый, жизнерадостный)
- 2) Какая неприятность с ним случилась? (его постригли)
- 3) Какие эмоции испытывал Барашек? (грусть, печаль, уныние, стыд)
- 3) Кто помог ему преодолеть грусть, печаль, поверить в себя и снова начать радоваться жизни? (его друг Кролень)
- 4) Как он это сделал, какие слова использовал? (Ну, что ты грустишь! Ищи позитив! Ты главное жив! Нужно с надеждой смотреть на жизнь!)

Так и в жизни – бывают трудности, огорчения, ссоры, неприятности, мы перестаем верить в себя, порой опускаются руки. Но мы должны уметь преодолевать эти трудности, уметь отпускать их и не забывать приходить на помощь друг другу.

И вот вам **Совет**: В любой критической ситуации важно научиться изменять свое отношение к ней и уметь находить в негативных ситуациях положительные моменты.

Предлагаю **упражнение**, которое учит нас в негативе находить положительные стороны. Оно называется «**Это не очень хорошо, но зато ...**»

Вы должны назвать свою неприятную ситуацию или неприятный факт, а затем продолжить фразой «Это не очень хорошо, но зато ...» и найти положительный выход. Например, двойка по математике это не очень хорошо, но зато я увидел свой пробел знаний по этой теме. Минутка вам дается, чтоб подумать над своей ситуацией, которую вы можете озвучить.

Ход упражнения: передавая по очереди из рук в руки мягкую игрушку, как эстафетную палочку, каждый **желающий** имеет возможность озвучить свой ответ.

Вопросы на обсуждение:

- Ваши впечатления от выполнения упражнения? Что было трудным? Что получилось сразу?

- С какой целью мы делали эту работу? (чтобы понять принцип этой методики и применять по необходимости в своей жизни)

Притча о жизнестойкости. Однажды расстроенный ученик сказал Мастеру: - Учитель, я устал, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил, что мне делать?

Учитель вместо ответа поставил на огонь три одинаковых емкости с водой. В одну емкость бросил морковь, в другую - положил яйцо, а в третью - насыпал кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из 3-й емкости. - Что изменилось? - спросил он ученика.

- Яйцо и морковь сварились, а кофе растворилось в воде, - ответил ученик.

- Нет, - сказал Учитель - Это лишь поверхностный взгляд на вещи.

- Посмотри - твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаково неблагоприятных обстоятельств - кипятка.

Так и люди - сильные внешне могут расклеиться там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и крепнут.

- А кофе? - спросил ученик. О! Это самое интересное! Кофе полностью растворилось в новой враждебной среде и изменило ее - превратило кипятком в великолепный ароматный напиток. Есть особые люди, которые не изменяются в силу обстоятельств - они изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации.

Преимущества жизнестойкости

- Жизнестойкость придаёт силы – для преодоления препятствий и противодействий.
- Жизнестойкость даёт толчок – к развитию способностей.
- Жизнестойкость даёт освобождение – от оков неуверенности, комплексов и пессимизма.

- Жизнестойкость обеспечивает уважение – к людям и жизни.

- Жизнестойкость даёт возможности – проявить лучшие свои человеческие качества.

Групповое обсуждение - Ребята, предложите способы поддержки для человека, попавшего в неприятную ситуацию.

Заключительные слова учителя – Надеюсь, все эти способы поддержки вы возьмете на заметку для себя в своей жизни и воспользуетесь ими, помогая другим. Старайтесь замечать настроение друг друга и не забывать приходить на помощь друг другу. Самое главное – помнить, что в любой ситуации выход всегда есть! И все делается – к лучшему!

Занятие № 4

Голубоглазые и кареглазые

Ролевая игра для учащихся

Цель игры: развитие навыков общения, способности почувствовать состояние другого человека.

Структура игры:

- вводная информация;
- деление на группы;
- работа в группах;

- общее обсуждение;
- заключительная беседа.

Этапы игры:

I. Вводная информация

Ведущий сам начинает играть роль инопланетянина.

Ведущий: *«На Землю прилетели инопланетяне. Там, на их планете, ученые открыли универсальный закон человеческой психики: оказывается, все люди делятся по своим психическим свойствам на две группы. Верным признаком принадлежности к той или иной группе является цвет глаз. Карие глаза означают, что человек способен только на физическую работу, интеллектуальный и духовный его потенциал почти сведен к нулю; обладатели голубых глаз — «цвет человечества», полная противоположность кареглазым.*

Это открытие позволило жителям той планеты усовершенствовать свое общество. Они предлагают землянам также воспользоваться их замечательным открытием и срочно заняться переустройством своей жизни.

Один из инопланетян (один из ведущих) читает лекцию с научным обоснованием такого деления. Вот вариант такой лекции:

Уважаемые господа! Я имею честь представить на ваше обсуждение, понимание и приятие новую теорию объяснения жизненного порядка — четкую, не содержащую недосказанности и противоречий. Мы привыкли, что есть счастливицы и неудачники, одаренные и посредственности, ученые и невежественные. Объясняли мы это такими неуместными и отвлеченными понятиями, как личная одаренность, вдохновение и др.

Новая теория деления человечества объясняет наличие такой разницы на примере многосторонне и внимательно рассмотренного признака: цвета радужки человеческого глаза. Конечно, не сам цвет, а заложенные в его основу физиологические факторы являются причиной различия уровней интеллекта. Было обосновано, что голубой цвет глаз, являющийся рецессивным признаком у людей, служит почти во всех случаях показателем врожденных способностей и высочайшего развития интеллекта. В то же время люди, обладающие доминантным признаком — карим цветом глаз, имеют множество отклонений и задержек в развитии по сравнению с голубоглазыми. Так, например, у кареглазых меньше масса головного мозга, толще черепная кость, слабее выражены коленный, хватательный, глотательный рефлексы, ниже скорость запоминания информации, чем у голубоглазых.

Следует серьезно задуматься над поручением кареглазым ответственных должностей и заданий, ведь из-за особого строения зрачка информация запоминается и передается в их нервной системе на уровне развития такой же передачи, как у человекообразных обезьян (в большинстве своем кареглазых).

Схема анализа вставочных нейронов гипоталамуса у кареглазых значительно примитивней этой же схемы у голубоглазых. Соответственно, склонность к интеллектуальной работе должна теоретически отсутствовать.

II. Деление на группы. Ведущие быстро делят ребят на две группы по цвету глаз. Все действия ведущих должны быть направлены на то, чтобы дети как можно яснее осознали роли и права, им предложенные: «голубоглазые» — свою неограниченную свободу и превосходство над «кареглазыми»; «кареглазые» — свое низкое, бесправное положение. Далее всем играющим предлагается ход их последующей деятельности; группы расходятся и некоторое время работают отдельно.

III. Работа в группах. Задача «голубоглазых»: составить свод законов нового общества (при этом они должны помнить, что властны придумать и «провести в жизнь» какие угодно законы и правила).

«Кареглазым» тем временем предоставляется список профессий, которые они должны распределить между собой. В списке нет интеллектуальных профессий, только «рабочий на конвейере», «грузчик», «маляр», «повар», «садовод» и т.д. Каждой профессии соответствует специфическое качество: грузчик, например, должен быть сильным, для работы на конвейере нужна точность в действиях, выдержка. Ребята соревнуются, кому какую профессию дать.

Для организации работы в группе «голубоглазых» ведущему понадобится помощник. Желательно, чтобы это был кто-то из старших, а не доброволец из класса. Если ведущий проводит игру без помощника, основное внимание ему следует уделить группе «голубоглазых». «Кареглазым» в этом случае можно предложить какие-то письменные задания, требующие механического выполнения однообразных действий (например, рисование и закрашивание

геометрических фигур) или организовать самопрезентацию: «Я – Миша. Я садовник, буду выращивать тюльпаны». «Я – Маша. Я - няня, буду заниматься с вашими детьми». В данном случае, это упражнение расширяет знания ребят о рабочих специальностях (или обнаруживает незнание).

IV. Общее обсуждение и переход к заключительной беседе.

Все играющие вновь собираются вместе. Зачитывается свод законов. После этого действие может развиваться по-разному.

1) Если дело кончается возмущением «кареглазых», обсуждение постепенно переходит в заключительную беседу, этап внеигровой, когда ребята смотрят на свои роли и поступки уже со стороны, проводят аналогии с реальной жизнью.
2) Сильного накала страстей может и не быть. «Кареглазые» могут индифферентно отреагировать на ситуацию. В этом случае необходимо показать всю ее абсурдность. Это можно сделать в ходе беседы, но возможен и игровой вариант. Он таков:

На Землю неожиданно прибывает вторая делегация инопланетян (вариант — приходит радиосообщение), которая разоблачает «ненаучность» утверждений первой делегации. Если позволяет время, можно перевернуть ситуацию с ног на голову и объявить «кареглазых» интеллектуалами, а «голубоглазых» — способными к физической работе. Какие законы создадут «кареглазые», побывав в роли «низших»?

Если времени не очень много, можно предложить более простой вариант: новая делегация предлагает свой критерий — не цвет глаз, а форма носа (или размер ушей, или цвет волос и т.п.).

3) Обсуждение игры

Ведущий организует обсуждение игры. Вначале он предлагает вспомнить законы «голубоглазых» (они зачитываются вслух) и просит их создателей рассказать, что они чувствовали, когда вся власть принадлежала им. Затем о своих впечатлениях в этот момент говорят «кареглазые». Если отыгрывался более сложный вариант, зачитываются законы «кареглазых», и все снова делятся впечатлениями. В конце ведущий спрашивает, что ребята почувствовали, когда инопланетяне полностью поменяли теорию.

Далее в беседе можно попросить ребят посмотреть на ситуацию со стороны, подумать, были ли в истории Земли похожие случаи (расовая, национальная дискриминация, дискриминация женщин), справедливо или несправедливо такое положение дел, почему.

Примечание. В зависимости от действий ведущих, психологического климата в классе и ряда других факторов основная направленность игры может несколько изменяться. Рассмотрим некоторые варианты таких изменений, а также вопросы, которые можно обсудить в том или ином случае.

Ситуация 1

«Голубоглазые» имеют достаточно демократические взгляды, и среди принятых ими законов нет ни одного, направленного на дискриминацию «кареглазых»; последние, однако, считают, что их права ущемлены, и настроены агрессивно. В результате определенных игровых действий (например, оказания давления на «голубоглазых» законодателей или «освободительного движения») «кареглазые» добиваются приоритетного статуса.

Вопросы для обсуждения

Помимо основной проблемы (допустимость дискриминации как таковой) возникает вопрос о политике правительства, пришедшего к власти на волне национально-освободительного движения.

Ситуация 2

Разделение по какому-либо внешнему признаку не воспринимается участниками игры, и каждая группа считает, что она вправе участвовать в управлении государством наравне с другой стороной.

Вопросы для обсуждения

Какие факторы (экономические, политические, какие-либо еще) оказывают влияние на изменение отношения к людям другой национальности? (Отметьте, что обычно мы сильнее реагируем на внешние признаки, «выдающие» принадлежность человека к другой национальности, чем, например, на соответствующую запись в паспорте.)

Ситуация 3

В одной из школ ученики предложили очень интересный вариант: нужно полностью отделить «кареглазых» от «голубоглазых», пометить дома, где они живут, парки, где они гуляют, транспорт и т.д., но не потому, что «голубоглазым» неприятно с ними встречаться, не из ненависти или боязни. Ребята решили, что, поскольку люди двух групп имеют принципиально разное устройство психики, им и встречаться вредно: они не могут понять друг друга, а значит — возрастает возможность конфликта, люди будут испытывать стрессы («давайте разъединимся во

избежание конфликтов»). Предложенное пришельцами «разделение труда» было законодательно закреплено, и попытки «кареглазых» изменить положение успехом не увенчались.

Вопросы для обсуждения

Можно ли принятое решение рассматривать как выход из положения, если одну из сторон оно не устраивает? Действительно ли различия между «кареглазыми» и «голубоглазыми», которые назвали инопланетяне, столь глобальны?

7 класс

Занятие № 1

Учитесь властвовать собой

Цель: познакомить с некоторыми законами межличностного общения, дать практические советы по снятию стресса.

Ход занятия

I. Вступительное слово учителя

МИР изменяется очень быстро. В нем может существовать только человек, который сможет быстро приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям жизни. Все же в области человеческих взаимоотношений должны присутствовать те постоянные неизменные законы, на которые человек может опереться для плодотворного общения с другими людьми.

Что такое нравственная основа взаимоотношения людей? Каким образом можно отстоять свое личное «Я», не пренебрегая чужими целями? Как научиться владеть собой в различных стрессовых ситуациях, чтобы не разрушить свое здоровье или здоровье окружающих вас людей? Вот об этом и пойдет речь на сегодняшнем классном часе.

Стресс – это реакция нашего организма на любое предъявленное ему требование. Жить без стрессов не может никто, но разумному поведению в стрессовой ситуации может научиться каждый. Неудовлетворенность жизнью, хронический разрыв между желаниями и возможностями, длительные нервные перегрузки способны разрушить самый крепкий организм. Так что в утверждении, что все болезни от нервов» есть немалая доля истины.

II. Тест «Состояние вам тест на проверку вашей нервной системы»

С помощью этого теста вы сможете проверить состояние вашей нервной системы.

1. Хлопаете ли дверью, когда выходите из квартиры?
2. Раздражают ли вас расставленные в комнате вещи, задеваете ли вы их, ходя по ней?
3. Теряете ли вы самообладание в споре?
4. Размахиваете ли при разговоре руками?
5. Прерываете ли вы собеседника при разговоре?
6. Вы не можете удерживать кончиками пальцев лист бумаги так, чтобы он не дрожал?
7. Говорите ли вы иногда сам с собой?
8. Обижаетесь ли вы по пустякам?
9. Долго ли вы не можете заснуть вечером?

Интерпретация: Если на все вопросы вы ответили «Да», знайте: ваше нервное напряжение перешло все границы.

Если вы ответили «Да» 7 раз – намечается тенденция «жить на нервах», что к хорошему не приведет.

Если среди ваших ответов только три «Да», то вы можете считать нервную систему в порядке.

III. Советы: как вести себя в нестандартных и конфликтных ситуациях

Ведущий. А теперь поработаем с нестандартными ситуациями. Как же научиться выходить из неприятных ситуаций наименьшими потерями? Вот несколько простых приемов, которые помогают справиться с нестандартными ситуациями.

1. Попробуйте много раз осмыслить происходящее событие, чтобы привыкнуть к будущей ситуации. Как известно, привычное и знакомое волнует меньше, чем неизвестное и неопределенное.
2. Мысленно проанализируйте решение ситуации и вы придете к выводу: «Я решал более сложные задачи, справлюсь и с этой». Однако надо помнить, что этот прием может подвести излишне самоуверенных, если не подготовиться к решению задачи как следует.
3. Заранее подготовив себя к возможным неудачам, внутренне пережив ее, вы сохраните присутствие духа, если оправдаются мрачные прогнозы.

А еще нужно уметь отключаться от неудач и неприятностей, забывать о них хотя бы на время. Китайский философ Конфуций говорил, что быть обманутым и ограбленным – это значительно меньшая беда, чем помнить об этом.

Но если с вами случилась беда или неожиданная неприятность, то в такой момент велик риск, поступить необдуманно и спонтанно. Не нужно торопиться действовать, особенно если вы очень раздражены или разозлены. «Гнев плохой советчик», - говорили в древности. Организм под воздействием стресса подготовился к защите. Усталость вытеснит душевную тяжесть и нервное напряжение уменьшится, если вы в это время возьметесь за физическую работу. Случившаяся неприятность не исчезнет, но вы сможете все спокойно обдумать и принять оптимально верное решение.

При общении с другим человеком, помните, что каждый считает себя умным человеком, поэтому не стремитесь оскорбить другого пренебрежением или жестами и словами.

В первую очередь состояние конфликта губительно самого конфликтующего, все конфликтные ситуации нужно уметь разрешать спокойно, мирным путем.

IV. Тест «Конфликтный ли вы человек»

Ведущий. А теперь проведем тест, который позволит вам узнать, насколько вы можете быть конфликтным по отношению к другим людям.

Ведущий проводит тест.

Тест

Если вы именно так, как утверждается в предложении, ведете себя в группе или конфликтной ситуации часто, то ставьте 3 балла, от случая к случаю – 2 балла, редко 1 балл.

1. Угрожаю или дерусь.
2. Стараюсь понять точку зрения противника, считаюсь с ней.
3. Ищу компромиссы.
4. Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.
5. Избегаю противника.
6. Желаю, во что бы то ни стало добиться своих целей.
7. Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем – категорически нет.
8. Иду на компромисс.
9. Сдаюсь.
10. Меняю тему.
11. Настойчиво повторяю одну фразу, пока не добьюсь своего.
12. Пытаюсь найти источник конфликта, понять, с чего все началось.
13. Немножко уступлю и подтолкну тем самым к уступкам в другую сторону.
14. Предлагаю мир.
15. Пытаюсь обратить все в шутку.

Обработка результатов теста:

Тип «А» - сумма баллов под номерами 1, 6, 11.

Тип «Б» - сумма баллов под номерами 2, 7, 12.

Тип «В» - сумма баллов под номерами 3, 8, 13.

Тип «Г» - сумма баллов под номерами 4, 9, 14.

Тип «Д» - сумма баллов под номерами 5, 10, 15.

Интерпретация. Если вы набрали больше всего баллов под буквами:

«А» - это жесткий стиль решения конфликтов и споров. Эти люди до последнего стоят на своем, защищая свою позицию. Это тип человека, который всегда себя считает правым.

«Б» - это демократический стиль. Эти люди считают, что всегда можно договориться, во время спора предлагают альтернативу, ищут решения, удовлетворяющего все стороны.

«В» - это компромиссный стиль. С самого начала человек готов идти на компромисс.

«Г» - это мягкий стиль, человек своего противника убеждает добротой, с готовностью встает на точку зрения противника, отказываясь от своей.

«Д» - это уходящий стиль. Кредо человека – уйти своевременно, до принятия решения. Стремится не доводить до конфликта и открытого столкновения.

V. Игра «Взгляд»

Ведущий. А теперь предлагаю вам игру «Взгляд». Глаза – это зеркало души. Эта игра учит понимать выражение глаз человека, развивает способность общаться друг с другом при помощи взгляда.

Предлагаю встать так, чтобы вы попарно были повернуты лицами друг к другу. Будет звучать классическая музыка, ритмичная, мелодичная, но не танцевальная. Она поможет вам

расслабиться. Вы должны смотреть друг на друга попарно в глаза. По моему сигналу ребята, находящиеся во внешнем ряду круга, встают и передвигаются на один стул и вновь смотрят друг на друга в глаза. И так до тех пор, пока все игроки не окажутся на своих первоначальных местах. *Если мероприятие проходит в классе, можно провести игру по рядам, пересаживается, к примеру, второй вариант.*

Ведущий. А теперь начинается самый главный этап игры. Вы должны будете рассказать, что вы почувствовали, когда смотрели в глаза друг другу. Чьи взгляды вам особенно запомнились и почему? (*Учитель должен учитывать, что ребята могут стесняться и даже пытаться не смотреть в глаза другому человеку.*)

VI. Подведение итогов

Ведущий. При общении людей друг с другом недопустимо отпугивать людей своим угрюмым и злым взглядом, неприветливостью. Нужно всегда стараться быть сдержанным и вежливым, если вы хотите, чтобы люди легко шли на общение с вами.

Занятие № 2

Мой неповторимый мир

Цель: содействовать развитию интереса обучающихся к своему «я», своей личности, дать представление о методах самопознания, о самооценке, ее видах и методах коррекции;

Ход занятия:

1. Упражнение «Тонкая бумага»

По команде ведущего каждый сворачивает лист бумаги несколько раз, и каждый раз отрывает от него небольшой кусочек. В итоге, ведущий подводит к выводу: «Мы выполняли одинаковые действия, но результат получился у всех разный. Т.е. все мы индивидуальны, со своими особенностями, со своим внутренним миром».

2. Интерес к своему "я" - к своим особенностям, возможностям, способностям - в каждом возрасте проявляется по-разному, на каждой ступени жизни обогащается новым содержанием. Самосознание - сложный психический процесс, особая форма сознания, которая характеризуется тем, что оно направлено само на себя. Важной стороной самосознания является *самооценка*.

И сегодня мы поговорим о вашей самооценке.

- А что вы понимаете под понятием "самооценка"? (*выслушать ответы ребят*).

Самооценка - это оценка человеком самого себя: своих качеств, возможностей, способностей, особенностей своей деятельности. Термин «самооценка» подчеркивает оценочный характер представлений о себе, где присутствуют элементы сравнения себя с неким внешним эталоном, другими людьми или нравственным идеалом. Самооценка формируется в единстве двух факторов:

-знания человека о себе;

-и того, как он воспринимает и оценивает эти знания.

Самооценка может быть адекватной или неадекватной, высокой или низкой, устойчивой или неустойчивой. Отличительной чертой адекватной самооценки является дифференцированная самооценка: человек четко осознаёт и выделяет те сферы жизни, в которых он силен, может достигнуть высоких результатов, и те, где возможности его ограничены.

Уровень самооценки влияет на все поступки человека. Иногда самооценка личности бывает занижена, то есть реальные возможности человека выше, чем представления человека о своих возможностях.

- Скажите, можете ли вы сами рассказать о своей самооценке. Какая она у вас? (*выслушать мнения*).

Предлагаю вам с помощью диагностики определить уровень самооценки каждого из вас.

3. Тест "Определение уровня самооценки".

1.Как часто Вас терзают мысли, что Вам не следовало бы что-то говорить или делать?

очень часто — 1 балл;

иногда — 3 балла;

никогда – 5 баллов.

2.Если Вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, то:

постараетесь победить его в остроумии — 5 баллов;

не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и выйдете из разговора —

1 балл.

3. Выберите одно из мнений, наиболее Вам близкое:
то, что многим кажется везением, на самом деле, результат упорного труда — 5 баллов;
успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл;
в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить — 3 балла.

4. Вам показали пародию на вас. Вы:
рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то оригинальное — 3 балла;
тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его — 5 баллов;
обидитесь, но не подадите вида — 1 балл.

5. Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?

да — 1 балл;
нет — 5 баллов;
не знаю — 3 балла.

6. Вы выбираете духи в подарок. Купите:
духи, которые нравятся Вам — 5 баллов;
духи, которым, как Вы думаете, будут рады, хотя Вам лично они не нравятся — 3 балла;
духи, которые рекламировали в недавней телепередаче -1 балл.

7. Вы любите представлять себе различные ситуации, в которых Вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни?

да — 1 балл;
нет — 5 баллов;
не знаю — 3 балла.

8. Задевает ли Вас, когда ваши друзья добиваются большего успеха, чем Вы?

да — 1 балл;
нет — 5 баллов;
иногда — 3 балла.

9. Доставляет ли Вам удовольствие возражать кому-либо?

да — 5 баллов;
нет — 1 балл;
не знаю — 3 балла.

10. Закройте глаза и попытайтесь представить себе 3 цвета:

голубой — 1 балл;
желтый — 3 балла;
красный — 5 баллов.

Подсчет баллов

50—38 баллов. Вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое «я», выделять свое мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами вы имеете склонность критиковать других. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение: «Вы любите себя, но не любите других». Но у вас есть один недостаток: слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации. И даже если результаты теста вам не понравятся, скорее всего, вы «защититесь» утверждением «все врут календари». А жаль...

37—24 балла. Вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой, доволен другими». У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

23—10 баллов. Очевидно, вы недовольны собой, вас мучают сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом... Остановитесь! Кто сказал, что любить себя плохо? Кто внушил вам, что думающий человек должен быть постоянно собой недоволен? Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек.

4. Повысить самооценку вполне реально, хотя это довольно медленный процесс.

Памятка.

Вот несколько советов, которые помогут вам не переступить порог заниженной самооценки:

- Прекратите сравнивать себя с другими людьми. Всегда будут люди, у которых чего-то больше, чем у вас и есть люди, у которых этого меньше, чем у вас. Если вы будете заниматься сравнениями, то всегда будете иметь перед собой слишком много противников, которых вы не можете превзойти.

- Прекратите ругать и порицать себя. Вы не сможете развить высокий уровень самооценки, если повторяете негативные высказывания в отношении себя и своих способностей. Коррекция самооценки прямо связана с вашими высказываниями о себе.

- Принимайте все комплименты и поздравления ответным "спасибо". Когда вы отвечаете на комплимент чем-то вроде: "да ничего особенного", вы отклоняете этот комплимент и одновременно посылаете себе сообщение о том, что не достойны похвалы, формируя заниженную самооценку. Поэтому принимайте похвалу.

- Старайтесь общаться с позитивными и уверенными в себе людьми, готовыми вас поддержать. Когда вы окружены негативными людьми, которые постоянно подавляют вас и ваши идеи, ваша самооценка понижается. С другой стороны, когда вас принимают и поощряют, вы чувствуете себя лучше, и ваша самооценка личности растёт.

- Сформируйте список ваших положительных качеств и почаще к нему обращайтесь!

5. Упражнение "Я в лучах солнца".

Переверните памятки, нарисуйте солнце, в центре круга напишите свое имя в том варианте, в котором оно вам больше всего нравится. Вдоль одного из лучей напишите своё положительное качество.

Передайте свой листок соседу справа.

Посмотрите на лист, который у вас сейчас. Прочитайте имя его обладателя. Напишите на свободном луче солнца положительное качество, характеризующее этого человека.

Вновь передайте лист соседу справа.

Снова посмотрите на лист, который у вас и напишите о следующем однокласснике.

Процедура повторяется, пока, лист с солнцем не пройдет полный круг. Классному руководителю важно следить, чтобы на лучиках у всех ребят были слова поддержки. Для этого желательно, чтобы учитель сам нарисовал свое солнце и участвовал в упражнении...

Желающие зачитывают свои достоинства, показывают нарисованное ими солнце.

Обсуждение может вестись по следующим вопросам:

- Какие чувства вы испытывали, выполняя задание?
- Какая характеристика пришлась вам более всего по-душе? Какая удивила?
- С какими трудностями вы столкнулись?
- Много ли потребовалось времени для выполнения задания?
- Какие выводы сделали для себя? и т.д.

6. Я надеюсь, что вы периодически будете возвращаться к памятке и к "своему портрету в лучах солнца". Положительные эмоции тесно связаны с понятием "адекватная самооценка". А получить эти положительные эмоции мы можем с помощью простого средства – доброй улыбки.

Дарите друг другу тепло и улыбки,
Прощайте обиды, чужие ошибки,
Улыбка бесценна, не стоит награды –
Всего лишь улыбка – и вам будут рады.

7. Рефлексия.

Сегодня мы с вами разобрались в некоторых понятиях и приобрели некоторый жизненный опыт.

- Сегодня вы попытались глубже узнать самих себя. Это как-то повлияло на прежнее ваше мнение о себе?

- Как вы планируете работать над своей самооценкой?

- Положите на одну чашу весов то, что вы хотели получить от сегодняшней встречи, а на другую – то, что получили. Какая чаша перевешивает и почему?

Занятие № 3

Успешный человек, какой он?

Цель: развитие системы ценностей, социальной активности обучающихся

1. Активизирующее упражнение «Два числа».

Ребята, для начала беседы я предлагаю вам небольшой тест. Задумайте 2 числа (от 1 до 100), запишите их рядом на листочке... (пусть желающие назовут свои пары чисел)...

Интерпретация: Это небольшая диагностика вашей нацеленности на достижение успеха. Чем больше разница между числами, тем больше вы сегодня, в данный момент хотите достичь успеха. Если же второе число меньше чем первое, это может означать, что в данный момент вы не планируете особо утруждать себя и ставить высокие цели, вы просто отдыхаете. Но я думаю, что наш разговор будет интересен для всех.

2. Ответьте на **вопрос «Успешный человек, какой он?»** В своих описаниях вы можете называть имена конкретных лиц или назвать собирательный образ.

- Пол
- Как он выглядит ((внешность, черты лица, осанка, одежда)
- Как говорит
- Как смотрит
- Как общается с окружающими

Комментарий:

В ходе обсуждения, желательно акцентировать внимание на ответы, которые называют качества, присущие не только «позиции свысока», но и такие как «открытость людям», «оптимизм», «вера в свои силы» и «действия окружающих, умение работать в команде.

Можно резюмировать ответы детей по ситуации (либо категории «политик», «артист», «руководитель», или «друг», «семьянин», «профессионал»). Если второй ряд категорий не прозвучал, то желательно стимулировать обсуждение вопросами:

Только политика, артиста, публичного человека можно назвать успешным человеком?

или

Успешный человек – это общественное признание или внутреннее ощущение (можно предложить проголосовать с помощью цвета или просто с помощью правой или левой руки. Сначала все выбрали для себя позицию, а потом, желающие обосновали выбор, привели пример).

Вы себя считаете успешным человеком? (ответы по кругу «да», «нет» без объяснения)

Это успех?

- за первую четверть у ученика 7-го класса 3 тройки, а за вторую ни одной;
- семья победила болезнь 3-х летнего ребенка;
- команда девочек заняла 1-ое место в соревновании по волейболу.

Ребята что объединяет успех в этих ситуациях?

Упорство, настойчивость, трудолюбие, вера в свои силы. Т.Е. успех приходит к людям не случайно. Его нужно добиться.

- Сэр, в чем секрет вашего успеха? — спросил репортер успешного бизнесмена.
- Всего два слова!
- И какие же, сэр?
- Правильные решения.
- И как же вы принимаете правильные решения?
- Одно слово.
- И что это за слово?
- Опыт!
- А как вы получаете этот самый опыт?
- Два слова.
- И какие же?
- Неправильные решения...

На основании этого маленького диалога мы можем сделать вывод: **Успешный человек не боится ошибок, он ДЕЙСТВУЕТ!**

В дополнение, хочется добавить: «Успех следует измерять не столько положением, которого человек достиг в жизни, сколько теми препятствиями, какие он преодолел, добиваясь успеха» *Букер Вашингтон*. «Успех не придет к Вам. Вы сами должны дойти до него» *Марва Коллинз*.

Что такое успех? Выслушать ответы и продолжить: В толковом словаре русского языка написано:

- «Успех – это удача в достижении чего-либо».
- «Успех – общественное признание».
- «Успех – хорошие результаты в деятельности».

В 7 классе кого можно назвать успешным?

Соответственно мы можем ожидать варианты «хороший ученик», «настоящий друг», «хороший сын/дочь», «спортсмен», «музыкант», «староста»...

«Я хочу». «Я могу». «Я буду». Какое из этих предложений больше всего имеет отношение к определению «успешный человек?» Поясните с примерами.

Комментарий Скорее всего все три в совокупности.

Вывод:

Успешный человек должен обладать качествами:

Целеустремленность (я хочу)

Вера в свои силы (оптимизм, юмор) (я могу)

Вера в силы окружающих («командный дух»)

Действия (я буду)

Для достижения успеха все средства хороши? (по кругу «да», «нет»).

Кто ответил «нет», что недопустимо делать? (унижать другого, обманывать и т.д.)

Вывод: Успешный человек думает об окружающих, иначе и успех будет разделить не с кем...

Я всем вам желаю добиться огромных успехов и в учебе, и в дружбе, и в ваших увлечениях. Хочу вас поблагодарить за участие в беседе и поблагодарить самых активных в беседе, а это тоже определенный успех Молодцы! Наклейки (всем)!

Спасибо. До свидания!

P.S. Для самых заинтересованных

Как вы понимаете цитату?

Успех – это лестница, на которую не взобраться, держа руки в карманах.

Есть простая формула Самооценка=Успех/Притязания, чтобы запомнить по первым буквам **СУП**. Что это значит? Ощущение человека прямо пропорционально величине успеха и обратно пропорционально уровню притязаний.

Как вы это понимаете?

Чем большего вы хотите достичь, (претендуете), тем больший успех необходим для повышения самооценки. В зависимости от этого вы для себя выбираете разный уровень сложности в заданиях, уровне олимпиад, соревнований.

Занятие № 4

Психологический квест «В мире с собой и другими»

Можно провести для целой параллели в рамках Декады психологического здоровья

Цель: развитие эмоциональной сферы обучающихся, сплочения и доверия, снятие эмоционального напряжения.

Здравствуйте, дорогие ребята!

Мы рады приветствовать Вас и приглашаем погрузиться в игру – психологический квест. Игра поможет вам справляться с той или иной жизненной ситуацией, научит приемам снятия психоэмоционального напряжения, саморегуляции, а также повышение самооценки.

Каждая команда при регистрации получила цветные бейджики, для формирования команд по цвету. Как и в любой игре у нас есть правила. У каждой команды имеется маршрутный лист, в нём обозначены контрольные станции, которые вы должны пройти. Обязательным условием прохождения станций – является прохождение всех станций по порядку обозначенных в индивидуальных маршрутных листах. По итогам прохождения станций Вам необходимо заполнить графу «Выводы».

Контрольная станция «КАКтус»

Упражнение «Стакан»

Цель: осознание последствий импульсивного поведения, знакомство со способами его предотвращения.

- Возьмите одноразовый стакан и сделайте с ним то, что вы бы сделали в состоянии агрессии.

- Теперь верните стакан к первоначальному виду.

Получается?

- Нет.

Обсуждение:

- Случались ли в вашей жизни ситуации, похожие на результаты этого действия?
- Можем ли мы после агрессивных действий все восстановить?
- Бывало, что после агрессии вы жалели о своих действиях?
- Как можно помочь себе в ситуации, когда вы уже испытываете негативные эмоции?

(выслушать ответы учеников и раздать, озвучить памятки)

Как справиться с агрессией:

- Поговорить, высказаться людям, которые вас поймут и посочувствуют;
- Можно поколотить подушку;
- Выжать мокрое полотенце (это поможет расслабиться, т.к. обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и пальцах);
- Можно потанцевать под музыку;
- Громко спеть свою любимую песню;
- Погулять на природе.

Упражнение «Газета»

Цель: снятие эмоционального и физического напряжения.

Я вам предлагаю еще один способ снять напряжение – это комкание газеты...нужно скомкать как можно меньший комок и кинуть в коробку...

Хорошо, а теперь возьмем еще по газете и порвем на мелкие кусочки...

Молодцы, поделитесь своими впечатлениями...

Каким стало ваше настроение? Стало ли вам легче? Спасибо за работу и внимание.

Напутствие: Успешен всегда тот человек, который уверен в своих силах, знает свои сильные стороны и качества, человек, который умеет контролировать и регулировать свое эмоциональное состояние. Желаю вам успеха!

Контрольная станция «Мое величественное имя»

Упражнение «Мое величественное имя»

Цель: повышение самооценки, познание своего Я.

С самого рождения и до ухода в иные миры у каждого из нас есть неизменный – как у Земли Луна – спутник: наше имя. И, подобно лунному свету, оно окутывает каждого тайной. Загадочна, необъяснима власть имени. В любви мы повторяем любимое имя и взываем к любимому через его имя. И молятся, и проклинают через произнесение имени. И нет границ жизни имени, нет меры для его могущества. Силы, заложенные в имени человека, помогают преодолевать трудности и распознавать истоки радости, вдохновения, мудрости. Эти силы – двигатель человеческого роста. Но в тоже время может быть и источником опасности, ибо в каждом звуке имени сокрыты также силы, которые при невнимательном отношении могут разрушить созидательное начало. Однако принятие этих сил, пристальное внимание позволяет приобрести особенную силу.

Одного восточного принца звали Джумбер. Стремясь осознать скрытый смысл своего имени, он размышлял над значением первого звука – «Д» - и понял, что его ведут по жизни Доброта, Дерзание и Долг. Вот что у него получилось:

Я – Джумбер, носитель гордого и светлого имени. Его дали мне при рождении, наградив меня Добротой, Жизненной силой, Умом, Мужеством, Богатством Естественностью, единством с природой, Радостью. Мое имя ведет меня по жизненному пути, позволяет Достоинно принимать Жизненные уроки, Учить быть спокойным и Мудрым перед болезнями и войнами, Беречь свои силы для новых дел и начинаний, Ежедневно приумножать духовные богатства, Рисковать обдуманно и безмятежно! Воистину, я – обладатель величественного имени!

Давайте попробуем открыть значение каждого звука нашего имени. Поразмышляем над скрытым смыслом наших величественных имен. Для начала откроем тайну первого звука нашего имени. Например, Михаил, и мне приходит на помощь Мудрость и Мужество. Игорь – Искренность и Ироничность.

Имя – это не простое сочетание букв. В нем каждый звук находится на своем особенном месте и образует нечто целое, неповторимое и ценное.

Подросткам раздаются листы, где каждый расшифровывает свое имя, по желанию озвучивают.

Упражнение «Дерево жизни»

Цель: пропаганда жизнеутверждающих принципов.

Ребята, вспомните крылатую фразу, строчку из песни, из стихотворения, слоган из радиопередачи, который лично вам придает уверенности, что все будет хорошо. Напишите это высказывание на стикере и прикрепите к нашему дереву.

Контрольная станция «Спокойствие, только спокойствие!»

Упражнение «Спокойствие, только спокойствие!»

Цель: обучение навыкам саморегуляции с помощью дыхательной гимнастики.

Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния является совершенствование дыхания. Как ни странно, не все люди умеют правильно дышать. Не последнюю роль неумелое дыхание играет и в утомляемости. Сосредоточив свое внимание, нетрудно заметить, как меняется дыхание человека в разных ситуациях: по-разному дышат спящий, работающий, разгневанный, развеселившийся, загрустивший или испугавшийся. Как видно, нарушения дыхания зависят от внутреннего состояния человека. Научившись влиять на свое дыхание, можно приобрести еще один способ эмоциональной саморегуляции.

Смысл дыхательных упражнений состоит в сознательном контроле за ритмом, частотой, глубиной дыхания. Разные типы ритмичного дыхания включают задержки дыхания разной продолжительности и варьирование вдоха и выдоха. Установлено, что фаза вдоха активизирует деятельность внутренних органов, а фаза выдоха оказывает тормозящее влияние.

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участие мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Способ № 1. Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна). На следующие четыре счета проводится задержка дыхания, затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6. снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4. уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметней спокойней и уравновешенней.

Способ № 2. Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ № 3. Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох, глубоко выдохните, задержите дыхание так долго, как сможете, сделайте несколько глубоких вдохов, снова задержите дыхание.

Способ № 4. Дыхание через каждую ноздрю поочередно. Зажмите пальцем правую ноздрю. Вдох через левую ноздрю на 4 счета. Пауза - задержка дыхания на 8 счетов. Зажмите левую ноздрю, выдох на 4 счета через правую ноздрю. То же выполните, начиная вдох с правой ноздри. Выполните несколько циклов.

Контрольная станция «Клуб Весёлых и Находчивых»

Игра «Узел»

Цель: развитие креативного мышления, действия в нестандартной ситуации.

Каждый из группы держится за верёвку. Задача – завязать верёвку в узел. Отпускать руки нельзя, можно только перемещаться вдоль верёвки. Если кто-то отпустит руки, игра начинается сначала.

Игра «Путаница»

Цель: развитие умения работать командой и принимать нестандартные решения.

Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый участник должен найти себе «друга по рукопожатию». Затем все участники вытягивают левую руку и также находят себе «друга по рукопожатию» (важно, чтобы «друзья» были разные). Задача состоит в том, чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук.

Игра «Доброе животное»

Упражнение «Что за зверь?»

Цель: Сплочение, улучшение взаимопонимания участников.

Все берутся за руки, стоя в кругу и начинают запутываться. Когда запутались все, и получилась одна большая «путанка», можно вообразить, что вся группа превратилась в одного

огромного зверя. Теперь срочно необходимо определить, где находится его голова, а где хвост. («Кто будет головой? А кто хвостом?», – спрашивает ведущий). Когда зверь сориентировался, где его правая сторона, а где его левая сторона, он должен научиться двигаться во все стороны, в том числе и назад. А потом, зверь должен пробежаться, и может быть даже кого-то, попавшегося по пути, «съесть».

Обсуждение: Какие ощущения и эмоции испытывали при выполнении задания разные части тела животного?

Контрольная станция «Ералаш»

Игра «Гусеница»

Цель: формирование межличностного доверия и группового сотрудничества. Игроки образуют цепочку (встают друг за дружкой) – «гусеницу». Первый игрок – «голова», последний – «хвост». Включается музыка и гусеница начинает движение вперед, при этом голова показывает различные танцевальные движения (руками, телом, ногами, головой), а остальные игроки стараются повторить эти движения. Когда «голова» устает, он поворачивается к следующему за ним игроку, гладит его по голове, а сам переходит в хвост гусеницы.

Эта игра, продолжается с новым ведущим и с новыми движениями, так до тех пор, пока звучит музыка.

Массажный комплекс «Караван»

Цель: формирование межличностного доверия и снятие напряжения.

Участникам необходимо встать в круг друг за другом и выполнять действия, которые зачитывает ведущий.

1. Шел по пустыне **караван** (складываем пальцы обеих рук в кулаки и имитируем ими шаги вдоль спины впереди стоящего).
2. На одном верблюде ехал **падишах АХ** (сильно поглаживаем кулаками вдоль спины, сопровождая каждое движение глубоким вздохом «АХ»).
3. На другом верблюде ехала **красавица ОХ** (легко поглаживаем кулаками вдоль спины, сопровождая каждое движение вздохом «ОХ»).
4. А за ними бежала любимая **собачка** красавицы — **ИХ-ИХ** (имитируем двумя пальцами руки легкие и быстрые шаги, сопровождая их звуками «ИХ-ИХ»).
5. Вдруг в пустыне подул **ветер**: сначала сверху вниз и снизу вверх, а затем слева направо и справа налево (гладим спину кистями рук в указанных направлениях).
6. Ветер стал таким **сильным** (движения становятся быстрее и интенсивнее), что в глаза всадникам начал попадать песок (выполняем пальцами точечные нажимы на спину).
7. И **караван** пошел быстрее, а потом и вовсе **побежал**: сначала падишах АХ (кулаками обеих рук имитируем быстрые шаги вдоль спины), потом красавица ОХ (выполняем те же движения, но легче), затем собачка красавицы ИХ-ИХ (имитируем двумя пальцами руки легкие и быстрые шаги).
8. Иногда из-за сильного ветра путники **сталкивались** друг с другом (кулаками обеих рук имитируем столкновения).
9. **Ветер** постепенно **стих** (мягко и плавно поглаживаем спину ладонями слева направо и справа налево), но как же все устали... (мягко и плавно поглаживаем спину ладонями сверху вниз).
10. **Остановился караван**, и начали путники жалеть друг друга (поглаживаем ладонями плечи, а затем сверху вниз спину).
11. После отдыха **все развеселились**, стали шутить (щекочем) и улыбаться (улыбаемся).

Контрольная станция «В десяточку»

Упражнение «В десяточку»

Цель: тренировка решительности, умения брать на себя ответственность, способности чувствовать членов команды.

Участникам предлагается посчитать вслух до десяти. Условие произносить цифру может только один человек. Если молчание длится более 5 секунд, игра начинается сначала.

Обсуждение:

- Чем руководствовались участники, которые решались назвать следующее число?
- В связи с чем некоторые участники были готовы взять на себя ответственность и активно действовать, а другие приняли пассивную позицию?

Вывод:

Когда в жизни возникают ситуации, подобные этому упражнению, в которых взятие на себя ответственности и переход к активным действиям ведёт к риску проигрыша, а когда ответственность не берёт никто, проигрыш обеспечен. Это примерно как в футболе, когда несколько игроков потенциально могут атаковать ворота, но никто этого не делает, боясь промахнуться, и в результате мяч достаётся соперникам.

Игра «Машина-водитель»

Цель: развитие чувства ответственности доверия к партнёру. Участники делятся на пары, один машина, другой водитель. Задача перемещаться с места на место. «Машина» закрывает глаза, «водитель» управляет.

Благодарим вас за плодотворную работу. Поздравляем с успешным прохождением квеста!

8 класс

Занятие №1

Жизнь – главная ценность

Цель: сформировать жизнестойкое поведение, жизнеутверждающие установки и ценностные ориентиры.

Ход занятия:

Здравствуйте, ребята.

1.Тема нашего классного часа «Жизнь – главная ценность». Сейчас я предлагаю вашему вниманию просмотр видеоролика «Ник Вуйчич» (запись передачи 1 канал) -8 минут <https://www.youtube.com/watch?v=Qj0cIAVAqKY>

Вопросы для обсуждения.

- Что вы знаете об этом человеке?
- Что помогло ему в детстве справиться с трудностями?
- Что является главным в жизни этого человека?
- Какие ценности для него являются важными?

2. Какие жизненные ценности вы знаете?

Дети перечисляют, педагог записывает на доске. Затем делает акцент на том, что ценности определяют самого человека и смысл его жизни и существования.

Разделяют «Материальные ценности» и «Духовные ценности»

К ценностям могут относиться:

Здоровье

Любовь, семья, дети, дом

Близкие, друзья, общение

Самореализация в работе. Получение удовольствия от работы

Материальное благополучие

Духовные ценности, духовный рост, религия

Досуг — удовольствия, хобби, развлечения

Творческая самореализация

Самообразование

Социальный статус и положение в обществе

Свобода (свобода выбора, свобода слова и т. д.)

Стабильность

Также могут присутствовать другие ценности. У различных людей различные приоритеты ценностей.

Примеры: Вот мужчина купил машину. Он её с любовью моет, тщательно натирает полировкой, разговаривает с ней ласково – это его ценность. А вот мужчина встретил девушку и не жалеет своей машины, катает девушку по городу и за городом. Большой ценностью для него стала девушка. А вот мать торопится к ребёнку, ей нравится с ним играть, она радуется его успехам – ребёнок её ценность. Девушка весело крутит педали велотренажёра в спортзале, нагружает мышцы и сохраняет фигуру – её ценностью является ее красота.

- Давайте рассмотрим ценность 125 г хлеба в наши дни и в дни блокады Ленинграда.



125 г хлеба – суточная норма в дни блокады Ленинграда. Мизерный кусочек суррогатного хлеба стал основным средством поддержания жизни. Из этого кусочка хлеба ленинградцы делали несколько сухариков, которые распределяли на весь день. Один-два таких сухарика да кружка горячей воды — вот из чего в основном состояли в дни голодной зимы завтрак, обед и ужин населения осажденного города.

В январе 1942 года драгоценностью в городе стала и вода...

Вода, которая остановилась в многокилометровых магистралях, начала замерзать. Она разрывала трубы, землю, асфальт, и из-под снега во многих местах пробились родники. Воду черпали кружками, ковшами, наливали ее в ведра и бидоны. Так продолжалось несколько дней...

- Наши деды, прадеды сражались, чтоб мы жили в достатке, чтоб не видели тех ужасов, которые были в те годы. Поэтому мы должны ценить их, ценить их мужество, отвагу. И вспоминать их не только 9 мая, а каждый день!

- Среди молодежи существует такая ценность, или можно сказать кредо: "Бери от жизни все". Ссылаясь на это они курят, пьют, принимают наркотики. Мудрые слова «глупые берут от жизни все, умные от жизни берут только лучшее»

- Как вы думаете, какая самая главная ценность в жизни человека? (Жизнь)



Притча про сосуд

Профессор философии для проведения очередной лекции студентам приготовил и положил на стол несколько предметов.

В самом начале занятия, он взял большой стеклянный сосуд и наполнил его крупными камнями до краев. После этого он спросил у студентов, полон ли данный сосуд. Все ответили утвердительно.

Тогда профессор взял в руки коробку с мелкими камешками, высыпал их в сосуд и несколько раз его слегка встряхнул. Камешки просыпались между большими камнями и заполнили промежутки между ними. После этого профессор задал студентам тот же вопрос - полон ли сосуд. Они вновь ответили утвердительно.

Профессор улыбнулся и взяв со стола коробочку с песком, высыпал его в сосуд. Песок сразу же заполнил оставшиеся свободные места.

«Теперь я бы хотел провести аналогию с вашей жизнью» — произнес профессор. Представьте, что крупные камни олицетворяют самые важные вещи в жизни: вашу семью, ваших друзей, ваше здоровье. Эти те вещи, которые смогут наполнить вашу жизнь смыслом, даже если не будет всего остального.

Мелкие камешки – это менее значимые вещи, например: работа, ваша квартира или дом, ваша машина.

Песок же символизирует мелочи жизни, повседневную суету.

Смотрите, если бы вы наполнили сосуд сначала песком, то в нем не осталось бы места для крупных камней. То же самое происходит и в жизни. Если вы свою энергию и время расходуете на жизненные мелочи, то для больших и значимых вещей ничего не остается. Поэтому обращайтесь свое внимание прежде всего на важные вещи, следите за своим здоровьем, уделяете внимание своей семье, находите время для общения с детьми, встречайтесь с друзьями. Поверьте у вас еще останется достаточно времени и для работы, и для праздников, и для покупки машины.

Следите за вашими «большими камнями» — только они имеют истинную ценность, все остальное — лишь песок.

Рефлексия.

- Что нового я узнал сегодня на занятии?
- Я пересмотрю свои ценности или оставлю все как есть?
- Что мне больше всего понравилось на занятии?

Занятие № 2

Ценности и символы

Цель: развитие системы ценностей, умения работать в команде

Ход занятия:

Я хочу, чтобы сегодня вы задумались над вашим отношением к ключевым ценностям, над тем, что они для вас значат, какие мысли и чувства они вызывают. Делать это вы будете в группах по четыре человека. Итак, разбейтесь сначала на подгруппы.

Сейчас я раздам вам Рабочие листки. Как видите, здесь указаны пять ценностей.

Рабочий листок «Ценности и символы»

Ценность	Предмет	Причина выбора
Красота		
Любовь		
Дружба		
Правда		
Мир		

Каждая подгруппа должна будет сделать следующее: в ходе совместной прогулки выбрать для каждой из ценностей предмет, лучше символизирующий эту ценность и ее роль в вашей жизни. Если вы выберете предмет, который можно сюда принести, сделайте это. Если это предмет, который принести нельзя, запишите его название во вторую колонку.

Итак, вы должны прийти к единому мнению и выбрать подходящие символические предметы. Во время прогулки заполните Рабочий листок и отметьте причины, по которым вы связываете каждую конкретную ценность с выбранным предметом. У вас есть на работу один час. Возвращайтесь без опозданий, чтобы мы могли обменяться впечатлениями.

Подведение итогов

- Насколько успешно мы смогли договориться?
- На каких предметах я бы остановил свой выбор, если бы был один?
- Какие различные предметы, символизирующие одну и ту же ценность, были принесены разными подгруппами?

• Узнал ли я что-то новое по поводу себя или других?

• Какие ценности я бы выбрал, если бы выполнял это упражнение еще раз?

Это упражнение помогает подросткам лучше осознать свое отношение к различным ценностям. В рамках маленькой группы они могут высказать свое мнение по вопросу основных ценностей и попытаться прийти к единому знаменателю.

Занятие № 3

Мои кумиры

Цель: развитие рефлексии, самопознания, коммуникативных способностей.

Я хотел бы предложить вам упражнение, которое называется «Мои кумиры». Выполняя его, вы сможете понять, кто для вас является кумиром, что они для вас значат, в чем их ценность для вас и как они влияют на вашу жизнь. Сначала вы должны заполнить Рабочий листок. На это вам предоставляется 35 минут.

Рабочий листок «Мои кумиры»

	Спорт	Литература	Шоу-бизнес	Политика	Прочее
Мои кумиры сейчас					
Мои кумиры пять лет назад					
Больше всего в моем кумире меня восхищает то, что он...*					
Могу ли (и хочу ли) я в своей жизни реализовать качества, присущие моему кумиру? Если хочу, то как это можно сделать?					

* Пожалуйста, напиши, что ты особенно ценишь в своих кумирах (в каждом случае должно быть понятно, к какому именно кумиру это относится), а затем — как ты можешь эти качества развить в себе.

Теперь разойдитесь по группам из четырех человек и расскажите друг другу о том, что вы написали. Я не исключаю, что у вас возникли трудности при ответе на последний вопрос Рабочего

листка. Позже мы сможем подробнее поговорить об этом пункте в большом кругу. На разговор в подгруппе у вас есть 20 минут.

Теперь вернитесь в общий круг. В совместном подведении итогов сосредоточимся в первую очередь на тех мыслях, которые у вас возникли при ответе на последний вопрос Рабочего листка.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Какие качества я ценю в своих кумирах?
- Встречается ли какое-то качество многократно?
- Олицетворяют ли кумиры моих родителей те же качества, что и выбранные мной?
- Зачем обществу нужны «звезды»?
- Могут ли они помочь или навредить мне в жизни?
- Что было в этом упражнении особенно важно для меня?
- Что бы я еще хотел сказать?

Комментарий. Это довольно простое упражнение, за исключением нюанса, содержащегося в последнем вопросе. Многие подростки испытывают внутреннее сопротивление при мысли о том, что какая-то часть их личности сформирована под влиянием кумиров. В таком случае психологически эффективной тактикой было бы побудить участников изобразить своих кумиров, чтобы таким образом на уровне чувств установить непосредственную связь с собственными неосознанными желаниями и возможностями.

Упражнение побуждает подростков к размышлениям о том, какие кумиры им нужны и что они символизируют. Часто «звезда» олицетворяет для нас качества, которые мы сами не решаемся реализовать. Помогите подросткам увидеть, что у них есть гораздо больше качеств, чем они предполагают. Побудите их к поиску путей и средств самостоятельного развития этих качеств. Например, если я ценю Эминема как артиста, тогда я, может быть, осознаю, что больше всего меня в нем восхищает то, что он, будучи членом непривилегированного слоя общества, смог реализовать себя в искусстве. Следующим шагом я могу сказать себе: «Я не должен добиваться признания миллионов, но кто те люди, признания которых для меня важно добиться?» А может быть, я замечу, что по некоторым важным для меня вопросам я расхожусь во мнении со своими родителями, но не решаюсь сказать им об этом. И тогда я смогу рискнуть предпринять еще одну попытку. Таким образом, размышление о кумирах, соотнесение их качеств с моими собственными может привести к анализу многих аспектов моей жизни.

Занятие № 4

Эмоциональное состояние и приемы саморегуляции

Цель: диагностика эмоционального состояния, обучение саморегуляции эмоционального состояния.

Ход занятия:

Подобно тому, как электричество, протекая по проводам, дает свет и тепло, потоки жизненной энергии в теле человека проявляются в виде мыслей, эмоций и поступков. Наше тело напоминает совершенный компьютер, постоянно считывающий информацию и выносящий на экран сознания все важнейшие реакции по мере их проявления. Поток энергии в теле обеспечивает связь между мыслями, эмоциями и поступками.

Обида, гнев, страх и сожаление препятствуют свободному течению энергии в организме. Чем больше запас неотреагированных эмоций, тем хуже "работает" этот компьютер.

У нас есть выбор в отношении того, как разрядить эмоцию, но мы не можем заблокировать ее бесконечно. Лучший способ — постараться понять обидевшего тебя человека, взглянуть на ситуацию его глазами. Если это невозможно — лучше признать наличие этих чувств и найти способ их выражения.

Гнев, чувства ненависти, обиды и разочарования могут разрушить дружбу и семейное благополучие, испортить карьеру, привести к серьезным заболеваниям. Однако эти самые эмоции могут быть полезными, если их разрушительную энергию использовать в мирных целях. Подумай, в каких.

Задание № 1

Тест эмоций

Оцени, насколько характерны для тебя следующие реакции. На бланке для ответов обведи номера тех вопросов, на которые ты отвечаешь "да". Отметь количество обведенных номеров (баллов) по каждому виду эмоциональных реакций и построй график.

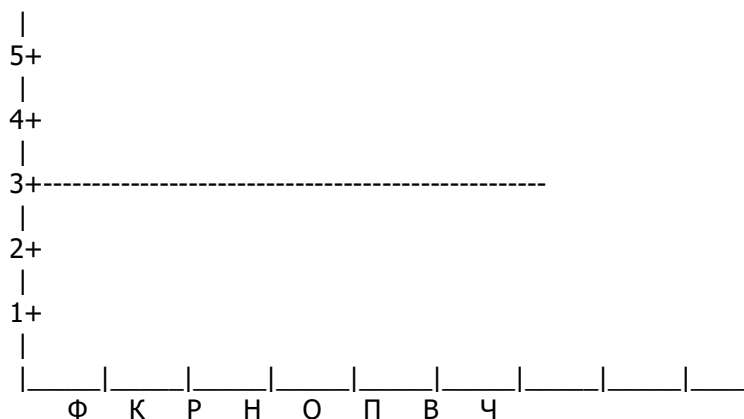
1. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
2. Иногда я раздражаюсь настолько, что могу бросить какой-то предмет.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.
5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
7. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
8. Если я кого-то обманываю, то мне становится стыдно.
9. Мне кажется, что я могу ударить человека.
10. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
11. Иногда люди раздражают меня просто фактом своего присутствия.
12. Если мне не нравится какое-то правило, то хочется его нарушить.
13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
14. Я думаю, что многие люди не любят меня.
15. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Я знаю людей, которые могут довести меня до драки.
18. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.
19. Иногда я могу взорваться, как пороховая бочка.
20. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю ему наперекор.
21. Есть люди, к которым я испытываю ненависть.
22. Довольно много людей мне завидует.
23. Если я злюсь, я могу выругаться.
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Если меня кто-то обидит, я могу дать сдачи.
26. Иногда я хватаю первый попавшийся под руку предмет и ломаю его.
27. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.
28. Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.
29. Я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
30. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
31. Если кто-то раздражает меня, я могу сказать все, что о нем думаю.
32. Меня угнетает, что я мало помогаю своим родителям.
33. Если кто-то первый ударит меня, я ему отвечу тем же.
34. В споре я часто повышаю голос.
35. Я раздражаюсь из-за мелочей.
36. Того, кто корчит из себя начальника, я стараюсь поставить на место.
37. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.
38. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.
39. Я могу угрожать, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.
40. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.

Бланк для ответов «тест эмоций»

Физическая агрессия (Ф)	1	9	17	25	33
Косвенная агрессия (К)	2	10	18	26	34
Раздражительность (Р)	3	11	19	27	35
Негативизм (Н)	4	12	20	28	36
Обидчивость (О)	5	13	21	29	37
Подозрительность (П)	6	14	22	30	38
Вербальная агрессия (В)	7	15	23	31	39
Чувство вины (Ч)	8	16	24	32	40

Твоя агрессивность — твое личное дело до тех пор, пока она не затрагивает других людей.

Построенный график показывает, какие проявления агрессии характерны именно для тебя. Точка, расположенная на графике выше пунктирной линии, говорит о выраженности данной формы поведения.



Физическая агрессия — склонность к самому примитивному виду агрессии. Тебе свойственно решать вопросы с позиции силы. Возможно, образ жизни и личностные особенности мешают тебе искать более эффективные методы взаимодействия. Рискуешь нарваться на ответную агрессию.

Косвенная агрессия — конечно, лучше ударить по столу, чем по голове партнера. Однако увлекаться этим не стоит. Пожалей мебель и 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 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 унижить тебя. Здорово отравляет жизнь.

Подозрительность — готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против тебя. В крайних своих проявлениях может быть симптомом нездоровья.

Вербальная агрессия — за словом в карман ты не полезешь. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительны, чем последствия драки. Впрочем, одно другому не мешает.

Вербальная агрессия — за словом в карман ты не полезешь. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительны, чем последствия драки. Впрочем, одно другому не мешает.

Чувство вины — поздравляю, ты никого не ударил, ничего не разбил, ни на кого не наорал. Откуда тогда чувство дискомфорта, ощущение, будто в чем-то виноват? Если ты чувствуешь себя в ответе за свои эмоции, значит, умеешь ими управлять.

Что же с этим делать? Как минимум знать — чтобы осознать, что этим качеством природа наделила тебя более щедро, чем следовало бы. Максимум — вспомнить, кто в доме хозяин — ты или твои эмоции?

Процесс укрощения эмоций можно сравнить с укрощением диких лошадей. Их нельзя объезжать, предоставляя им полную свободу или, наоборот, постоянно пользуясь кнутом. Обе крайности неизбежно приведут к неудаче. С одной стороны, нельзя раз и навсегда сказать себе, что все попытки приручить дикую лошадь ни к чему не приведут. С другой — мы должны признать, что лошадь дикая, и проявлять терпение при ее приручении. Но, вероятно, самое главное состоит в том, что она должна признать в нас своего укротителя.

Как управлять своими эмоциями

Герой одного мультфильма в гневе начинал раздуваться и багроветь. Но у него был сообразительный слуга — когда хозяин готов был лопнуть, он открывал у него на макушке клапан и выпускал из головы лишний пар.

Тем, у кого нет такого клапана, можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые могут понять и посочувствовать.

Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах. Производи любые спонтанные звуки — напряжение может быть "заперто" в горле.

Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем.

Благотворно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.

Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок — смех и плач. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и опасный поток импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха.

Обсуждение:

К чему нужно стремиться при выражении эмоций?

1. Стараться избегать соблазна наказать или обвинить. Каким образом?
2. Стараться улучшить ситуацию. Каким образом?
3. Стремиться адекватно передать свои чувства. Каким образом?
4. Стремиться улучшить отношения и расширить общение. Каким образом?
5. Избегать повторения подобной ситуации. Каким образом?

Памятка.

- 1.Поговори с другом.
- 2.Поколоти подушку или выжми полотенце сухое или мокрое.
- 3.Прокричи любые звуки.
- 4.Займись спортом.
- 5.Погуляй по лесу. Созерцай движение реки или озера, вдыхай лесные запахи, слушай лесные звуки.
- 5.Подыши уступами. Три- четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдоха.
- 6.Смейся и плачь.

9 класс

Занятие № 1

Путь к себе

Цель: расширить представление учащихся о самопознании, саморазвитии, самоопределении; способствовать формированию адекватной самооценки; побуждать к анализу своих поступков, мыслей, чувств, к самонаблюдению, самопознанию, самосовершенствованию.

Ход занятия:

1. Определение темы и цели классного часа

Прежде, чем перейти к теме нашей сегодняшней встречи, хочу рассказать вам притчу «Капля и Море». Однажды на встрече представителей разных природных стихий назвало себя Море в шутку большой каплей. Услыхала это Капля и всерьез назвала себя маленьким морем. И даже обиделась, когда все подумали, что это тоже шутка. А зря. Ведь до тех пор, пока ты думаешь, что ты НЕЧТО, то ты — НИЧТО. И только если поймешь, что ты ничто, то, как знать, может, и, правда, будешь представлять из себя НЕЧТО!

Как вы думаете, о чем эта притча?

О чем мы будем говорить сегодня? *(как оценивать себя, самооценка)*

Действительно, далеко не каждый может ответить на вопросы: кто я? какой я? каким я хочу быть? что думают обо мне другие? И сегодня мы будем учиться отвечать на эти вопросы.

2. Основная часть

1) Великий немецкий поэт И.В. Гете утверждал: «Умный человек не тот, кто много знает, а тот, кто знает себя». Вы, учась в школе, знаете много формул, теорем, правил, законов, можете решать трудные задачи по математике, физике, химии и давать оценку литературным персонажам.

А можете ли вы считать себя умными людьми в соответствии с определением Гете? Что вы о себе знаете? *(физические возможности, состояние здоровья, характер темперамент, таланты, способности, вкусы, привычки, волю, сильные и слабые стороны).*

А что дают знания о себе? Зачем вообще нужно себя оценивать? *(узнать призвание, выбрать профессию, избежать ошибок и разочарований, правильно себя вести с окружающими, правильно определить цель в жизни).*

Действительно, человек, который правильно оценивает свои способности и возможности, сможет безошибочно выбрать свое призвание, определить цель в жизни. Такому человеку легче избежать крушений жизненных планов, разочарований, ошибок. И если возникнут неприятности, он будет искать причину не в других, а в себе.

2) Работа в группах «Адекватность самооценки»

Предварительная беседа:

1. Что означает понятие «адекватная самооценка»? (реальная, правильная, соответствующая действительности). Соответственно может быть и неадекватная самооценка: «завышенная» либо «заниженная».

2. Исходя из величины самооценку разделяют на высокую, среднюю и низкую.

3. В зависимости от степени стойкости — может быть устойчивой и неустойчивой.

4. Самооценка может распространяться на жизнь человека в целом. Тогда она называется общей. Если же она касается отдельных событий либо внешних обстоятельств, ее называют частной.

5. Еще психологи выделяют оптимальную и не оптимальную оценку себя. *Например, если у человека заниженная самооценка, он не претендует на поступление в ВУЗ, хотя обладает достаточными способностями и возможностями. В этом случае говорят, что самооценка не оптимальна для него.*

Перед вами перечень качеств людей с разной самооценкой:

высокомерие,
пассивность,
самоуверенность,
уравновешенность,
обидчивость,
скромность,
знание себя,
пренебрежение мнением других
чувство собственного достоинства,
внушаемость,
вспыльчивость,
трусливость,
неуверенность
правильное отношение к другим,
эгоистичность,
чувство тревоги,
переоценка своих данных,
уверенность в себе.
недооценка своих возможностей

Предлагаю обсудить, какие характеристики подойдут людям с тем или иным уровнем адекватности самооценки, в группах, записать ваши ответы и обосновать свой выбор.

Каждой группе выдается табличка.

Завышенная	Заниженная	Адекватная

Вариант заполненной таблицы

Завышенная	Заниженная	Адекватная
-------------------	-------------------	-------------------

высокомерие, самоуверенность, вспыльчивость, переоценка своих данных, эгоистичность, пренебрежение мнением других	пассивность, обидчивость, внушаемость, трусливость, недооценка своих возможностей, неуверенность, чувство тревоги	уравновешенность, уверенность в себе, скромность, чувство собственного достоинства, знание себя, правильное отношение к другим
--	---	---

При ответе представителей групп, классному руководителю желательно стимулировать обоснование ответов, задавать вопросы, например, «скромный», это качество можно отнести к разряду «адекватная самооценка», а можно ли к разряду «заниженная самооценка».

Коллективное обсуждение «Что можно посоветовать людям...»

- с завышенной самооценкой? *Выслушать ответы, при необходимости, резюмировать: быть более самокритичным, научиться видеть свои слабости, не считать себя выше других и т.п.;*

- с заниженной самооценкой? *(заняться спортом, победить свою нерешительность, научиться говорить «нет»);*

- с объективной самооценкой? *(не терять уверенности в себе, работать над своими недостатками, не хвастаться достоинствами).*

3) Проблемная ситуация «Как себя оценить?»

Со стороны бывает легко определить, какая у человека самооценка, а вот самому себя оценить труднее. Послушайте рассказ о проблемах одной девятиклассницы:

Бабушка и мама считают, что Наташа – самая умная и красивая девочка в школе. Но все учителя постоянно к ней придираются и ставят тройки, как и ее подружкам Светке и Галке, которых Наташа считает намного глупее себя. Светка и Галка, правда, так не считают, и даже сказали Наташе, что та слишком высокого о себе мнения. То же самое говорил и бывший Наташин дружок Сергей, с которым она поругалась. Наташа теперь с ними со всеми не разговаривает. Наташа считает, что все ей просто завидуют. А вот когда она станет знаменитой на весь мир фотомоделью, тогда им всем докажет, что они ей в подметки не годятся!

Правильно ли оценивала себя Наташа?

Какие ошибки она совершила, оценивая себя? Обсуждение можно провести коллективно, или, предварительно в малых группах.

- судила о себе по мнению мамы и бабушки (то, что приятно и не требует усилий);
- учебные неудачи объясняла придирками учителей;
- сравнивала себя с более слабыми;
- требовательно относилась к другим, к себе – снисходительно;
- не прислушивалась к критике;
- ставила себе нереальные цели.

Рекомендации «Как себя оценивать»

• Судите о себе по делам. Успех в работе – это показатель ваших достоинств. Неудачи характеризуют ваши слабости и недостатки.

• Сравните себя с другими. Но не с теми, кто хуже, а с теми, кто лучше вас.

• Сравните свое мнение о себе с мнением о вас со стороны. Относитесь к себе требовательнее, чем к другим.

• Прислушивайтесь к критике в свой адрес: если критикует один – задумайтесь, если два – проанализируйте свое поведение, если три – переделывайте себя.

• Будьте самокритичны, но не слишком. Стремитесь к объективности.

• Лев Толстой говорил, что человек подобен дроби: числитель – то, что он есть, а знаменатель – то, что он о себе думает. То, что вы есть – это ваши дела, ваши хорошие отношения с людьми и все, что приносит пользу.

4) Составление самохарактеристики.

После окончания школы выпускникам даются характеристики. Эти характеристики составляет классный руководитель. Я решила обратиться к вашей помощи, и хочу сейчас попросить вас составить самохарактеристики. Для этого ответьте на вопросы анкеты (бланки на каждого).

Самохарактеристика

Мой внешний вид: я доволен/ не доволен своей внешностью. Я стараюсь/ не стараюсь выглядеть _____

Лучше всего у меня получается _____

Больше всего мне интересно _____

Мои трудовые обязанности в семье _____

Самыми ценными качествами в себе я считаю _____

Самыми нежелательными качествами в себе я считаю _____

В ближайшее время я планирую _____

Через 5 лет я себя вижу _____

Кто хочет, может оставить анкету у себя. Надеюсь, она поможет вам в вашей самооценке.

5) Игра «Карнавал» (по принципу игры «Мафия»)

В нашей игре важно не выдать себя. Масками будут те, кто может разрешить озвучить самохарактеристику. Остальные – рядовые участники карнавала. Когда я объявлю «Город засыпает!», все закрывают глаза, повернувшись к спинке стула. «Просыпаются маски!» - маски бесшумно поднимают голову. «Карнавал начинается!» - все открывают глаза и слушают характеристики. Если уже догадались, кто автор этой характеристики, поднимаете руку, но не произносите имя, пока я не дочитаю текст до конца.

Как вы считаете, авторы были объективны к себе? А может, кто-то приукрасил или недооценил себя?

3. Заключительное слово. Подведение итогов (рефлексия).

Мы помним, что самооценка – это оценка самого себя, своих качеств, своих достоинств и недостатков.

Самооценка помогает увидеть слабые и сильные стороны в себе, дает возможность спланировать и выстроить определенный план деятельности, опираясь на свои ошибки. Умение адекватно воспринимать критику и учитывать промахи являются условием успешной деятельности.

Все люди уникальны! Но осознать эту уникальность многие не могут или не хотят. А для этого нужно всего лишь познать себя, дать себе объективную оценку. Оказывается, это совсем непросто. Процесс познания себя у каждого свой, индивидуальный, неповторимый. Он будет длиться всю жизнь. С познания себя начинается и познание других людей, и познание мира, и познание смысла жизни.

Что дал вам сегодняшний классный час?

Удалось вам узнать что-то новое о себе и других?

<http://psyup.ru/vidyi-samootsenki-v-psihologii/>

Занятие № 2

Нужные мне люди

Цель: социализация личности, развитие системы ценностей, расширение круга поддержки.

Все мы в той или иной степени нуждаемся в том, что предоставляют нам другие люди: в определенных услугах, товарах, в эмоциональной близости, в обмене опытом и т.п. Иногда мы воображаем, что нам кто-то нужен для достижения цели, а на самом деле мы могли бы прекрасно справиться сами. В других случаях нам действительно кто-то нужен, так как соответствующие «товары» важны для нас и мы не в состоянии их самостоятельно раздобыть, а эмоциональные отношения могут устанавливаться только между по меньшей мере двумя людьми. Это простое упражнение помогает участникам осознать, какие категории людей важны для них по той или иной причине.

Материалы: Рабочий листок «Нужные мне люди».

Инструкция

Я хотела бы с помощью этого упражнения дать вам возможность осознать, в каких людях вы действительно нуждаетесь. Каждый из нас имеет дело со многими людьми, которые в разной степени важны для нас. В каких-то людях я нуждаюсь редко, в каких-то — часто, и лишь один человек мне нужен постоянно: я сам.

Я подготовил для вас Рабочие листки, которые вы должны заполнить. У вас есть на это 30 минут.

Рабочий листок «Нужные мне люди»

Ниже ты найдешь перечень различных категорий людей, достаточно значимых для мира, в котором мы живем. Прочитай этот список и подчеркни, пожалуйста, те, которые важны для тебя. Когда ты это сделаешь, составь из выбранных тобой категорий последовательность, нумеруя их по убывающей важности и занося соответствующее число в скобки.

(...) Деятели искусства	(...) Психологи
(...) Родители	(...) Учителя
(...) Пилоты	(...) Крестьяне
(...) Автомеханики	(...) Инженеры
(...) Пекари	(...) Опекуны
(...) Уборщицы	(...) Забойщики скота
(...) Врачи	(...) Медсестры
(...) Братья и сестры	(...) Водители автотранспорта
(...) Нефтяники	(...) Сотрудники уголовного розыска
(...) Сапожники	(...) Аптекари и фармацевты
(...) Продавцы	(...) Обслуживающий персонал в гостиницах
(...) Футболисты	(...) Двоюродные братья и сестры
(...) Адвокаты	(...) Ученые
(...) Актеры	(...) Бездомные
(...) Музыканты	(...) Социальные работники
(...) Судьи	(...) Тюремные служащие
(...) Политики	(...) Воспитатели в детских садах
(...) Священники	
(...) Бабушки и дедушки	(...) Владельцы ресторанов
(...) Шахтеры	(...) Братья и сестры
(...) Работники полиции	(...) Прочие родственники
	(...) Правительственные чиновники

Выбери шесть наиболее важных категорий, запиши их здесь еще раз и укажи, какими благами тебя обеспечивают представители данных групп. Опиши, с какими последствиями тебе придется столкнуться, если не будут удовлетворены эти твои потребности.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Теперь остановись и вернись в большой круг. К чему вы пришли?

Подведение итогов

- Легко ли мне было выделить шесть основных групп?
- Получаю ли я от людей, относящихся к важным для меня категориям, то, что мне хочется от них получить?
- Каким ценностям соответствует каждая из шести выбранных мной категорий?
- Как я справляюсь с ситуациями, когда рядом нет значимых для меня людей или категорий людей?
- Могу ли я иногда быть один?
- Что является самым важным из того, что мне нужно в жизни?

Комментарий. Следите за тем, чтобы подростки четко осознавали, какие ценности символизирует для него каждая группа людей. Например, булочник, у которого подросток каждое утро покупает булочку с шоколадом, может ассоциироваться, скорее, с исполнением прихоти, чем с утолением голода.

Занятие № 3

Нужные мне вещи

Цель: Развитие системы ценностей. Расстановка приоритетов в отношении материальных вещей: необходимое и достаточное, дорогое и ценное.

Продуманное отношение к имуществу является одним из показателей личностной зрелости. С самого момента появления человечества имущество относится к средствам, обеспечивающим выживание, и в то же время оно делает наше существование приятнее. Непростая задача каждого человека заключается в том, чтобы понять, чем стоит владеть, что для него значит собственное имущество, какую цену он должен за него заплатить, что он должен делать для сохранения этого имущества и как он может справиться с неизбежным риском возможных потерь.

Выполняя это упражнение, подростки смогут уделить этим темам больше внимания, чем обычно.

Инструкция

В жизни нам необходимы отношения с другими людьми и в каком-то смысле — с имуществом. В этом упражнении я хотел бы предложить вам обратить внимание на то, какие вещи вы считаете важными и что они для вас значат. Я подготовила Рабочий листок, который вам надо заполнить. На это у вас есть 15 минут.

Рабочий листок «Нужные мне вещи»

Ниже ты найдешь список вещей, которые многие люди считают важными, чтобы жить, быть успешными, счастливыми и хорошо себя чувствовать. Подчеркни те вещи, которые ты сам считаешь важными, и составь из них последовательность, нумеруя вещи по убывающей важности и занося соответствующее число в скобки (вы можете добавить свой вариант):

(...)Самолет	(...) Собственный дом
(...)Топор	(...) Тонومتر
(...)Футбольный мяч	(...) Радиоприемник
(...)Кровать	(...) Своя комната
(...)Мотоцикл	(...) Телефон
(...)Теннисная ракетка	(...) Ручка
(...)Обувь	(...) Велосипед
(...)Веник	(...) Библия
(...)Календарь	(...) Лопата
(...)Мобильный телефон	(...) Яхта
(...)Стиральная машина	(...) CD/MP3-плеер
(...)Часы	(...) Зубная щетка
(...)Пылесос	(...) Компьютер
(...)Картины	(...) Одежда
(...)Музыкальный инструмент	(...) Украшения
(...) Письменный стол	(...) Фотографии
(...)Удочка	(...) Нож
(...)Книги	(...) Автомобиль
(...)Телевизор	(...)

Теперь сосредоточься на трех самых важных вещах и попробуй вкратце описать, что они для тебя значат. При этом учитывай следующие вопросы:

- Какую потребность удовлетворяет эта вещь?
- Какие чувства она в тебе вызывает?
- Откуда эта вещь взялась?
- Что тебе надо сделать, чтобы ее получить?
- Какую цену тебе надо заплатить, чтобы получить ее в безраздельное пользование?
- Как бы ты отреагировал на ее потерю?
- Что бы смогло ее заменить?

Запиши сюда названия трех самых важных вещей и попытайся объяснить, почему они важны для тебя:

- 1.
- 2.
- 3.

Теперь остановись и вернись в большой круг. К чему вы пришли?

Подведение итогов:

- Насколько мне понравилось это упражнение?
- С кем я разговариваю на тему имущества?
- Какое имущество является самым важным для моего отца?
- Какое — для моей матери?
- Достаточно ли у меня имущества для удовлетворения моих потребностей? Или его у меня слишком много? Или слишком мало?
 - Как бы выглядела жизнь, если бы каждый человек владел только тремя самыми важными для него вещами?

- У кого из моих знакомых, по моему мнению, образцовое отношение к имуществу?
- Кто в группе обладает потребностями, схожими с моими?
- Что бы я еще хотел сказать?

Комментарий. Можно попросить ребят предварительно принести (или просто определить) дорогую для себя вещь. Оговорить, что это вопрос не цены, а значения вещи для себя лично. Предложить ребятам рассказать о дорогих им вещах:

- Откуда эта вещь?
- Что с ней связано и т.д.

В конце беседы подвести к мысли, что эта вещь может быть талисманом, источником силы в ответственных жизненных испытаниях.

Занятие № 4

«Последний подарок»

Цель: развитие навыков рефлексии и формирование жизненной перспективы (жизненные цели и жизненные ценности: дружба, семья, труд и т.д.), формирование правопослушного поведения.

Ход занятия:

1. Вступление.

Знакомство. Рассказ о форме работы.

Вопрос перед началом просмотра с отсроченным ответом (после просмотром фильма): «Что такое жизненные цели и жизненные ценности?», « В чем разница между этими понятиями?» Выслушать возможные варианты ответов, предложить окончательно ответить на этот вопрос после просмотра фильма.

2. Основная часть.

Просмотр фильма «Последний подарок» <http://hdrezka.ag/films/family/8698-posledniy-podarok.html>.

Краткое содержание:

Джейсон, избалованный плейбой, купается в деньгах своего супербогатого дедушки Говарда Стивенса, что не мешает ему ненавидеть своего благодетеля. Молодой кутила не сомневается, что со смертью Говарда все состояние моментально перейдет в его карман, но, покинув этот мир, старик оставляет Джейсону неожиданный подарок. Юноша получит наследство, только если справится с несколькими заданиями. В ходе выполнения этих 12 жизненных уроков герой начинает ценить труд, настоящую дружбу, любовь, взаимоотношения в семье, жизнь и т.д.

3. Обсуждение.

- Поделитесь своими впечатлениями о фильме.
- Как вы считаете, почему дедушка выбрал для внука такой сложный путь получения наследства?
- Для чего нужно было первое испытание?
- Что удивило Джейсона в библиотеке?
- Что главный герой понимает в ходе выполнения последующих испытаний?
- Деньги – это цель, ценность или средство?
- Какой момент фильма наиболее вам важен?
- Рекомендовали бы вы посмотреть этот фильм своим друзьям?

10 класс

Занятие № 1

Навстречу друг другу

Цель: сплочение коллектива

Я хочу вам дать возможность познакомиться (лучше узнать друг друга/проверить то, насколько хорошо мы знаем друг друга, - в зависимости от того, когда был сформирован класс).

Сейчас, вам нужно будет рассказать о себе в трех словах, например, «Я Маша, веселая, спокойная, отдохнувшая», (могут встречаться и слова «голодный», «уставший», «сердитый»). Стоит поддерживать искренние высказывания. У вас будет реалистичный «портрет класса», а ученики смогут частично уменьшить негативные ощущения через проговаривание.

Вопрос классу? «Что такое сплоченность? Выслушать мнения и резюмировать:

- Совпадение интересов, взглядов, ценностей и ориентации участников коллектива;
- Атмосфера психологической безопасности, доброжелательности, принятия;

- Активная, эмоционально насыщенная совместная деятельность, направленная на достижение цели, значимой для всех участников.

Иными словами сплочение – это возможность стать единым целым для достижения конкретных целей и задач.

Упражнение «Кто быстрее»

Цель: координация совместных действий, распределение ролей в группе.

Посчитаться на 1, 2-ой. У нас получилось две команды (команд может быть больше). Возьмитесь за руки. Ваша задача сейчас, как можно быстрее, построить ту геометрическую фигуру, которую я назову, желательно молча.

Возможные фигуры:

Треугольник;

Ромб;

Угол;

Буква;

Птичий косяк;

Круг;

Квадрат.

Обсуждение:

- Трудно было выполнять задание?

- Что помогло при его выполнении?

Упражнение «Счет до 10»

Сейчас по сигналу «начали» вы будете считать от одного до 10. Но хитрость в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой скажет «два», третий скажет «три» и так далее... Однако в игре есть правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут «четыре», начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов.

Упражнение «Руки»

Сейчас, я буду называть утверждения, те, кто их разделяет, делает шаг вперед и берется за руки:

- Кто завтракал
- Кто умеет водить машину
- Кто умеет прощать обиду
- Кто уверен, что у него есть настоящий друг
- Кто умеет сотрудничать в команде
- Кто умеет дружить
- Кто любит и умеет учиться
- Кто был старостой в классе
- Кто считает себя ответственным человеком
- Кто интересуется новостями
- Кто старается не опаздывать
- Кто верит в себя
- Кто интересуется политикой
- Кто любит читать (художественную, научную)
- Кто делится с родителями своими проблемами
- Кто сделал свой выбор в пользу здорового образа жизни
- Кто занимается спортом
- Кто хочет жить в России
- Кто в совершенстве хочет овладеть иностранным языком
- Кто хочет что-либо изменить в своей жизни
- Кто пишет стихи?
- Кто играет на музыкальных инструментах?
- Кто рисует?
- Кто любит театр

Обсуждение

Какие вопросы оказались для тебя неожиданными? Какие заставили взглянуть на себя (окружающих) по-другому?

Упражнение «Герб»

После этого, каждому ученику предлагается нарисовать свой герб: образ я, чем я горжусь, мой секрет, мое хобби. Темп выполнения разный, тем, кто справился быстрее можно предложить карандаши или фломастеры для доработки рисунка.

Напоминаем, что в данном гербе не должно быть слов и следим, чтобы во время выполнения задания, ученики не разговаривали между собой. Когда все рисунки будут готовы, просим ребят передать свой рисунок соседу справа.

Дальнейшая инструкция: «Внимательно посмотрите на герб, который вы получили и расскажите о его обладателе. С чем себя ассоциирует, чем увлекается и т.д. После такого рассказа, просим автора герба дополнить, опровергнуть, подтвердить высказанные предположения. Ведущему необходимо следить, чтобы рассказ велся в доброжелательной корректной форме.

Рефлексия занятия:

- Что запомнилось?

- Что нового узнал об одноклассниках?

Занятие №2

Игра «Поход в горы»

Цель: выработать представления о возможных шагах по реализации цели, мотивировать на постановку задач профессионального развития, активизировать процессы личностного и профессионального самоопределения.

1. **Вступление.** Ребята, у меня для вас хорошая новость: у вас появилась возможность отправиться в путешествие в любую страну мира, в город вашей мечты и приобрести все, что вы хотите. Платить за это не нужно. Итак, у вас 1 минута для выбора (выдаю розовые листочки, на которых пишутся мечты «Я бы купил» и «Я бы поехал»)

2. Обмен мнениями.

Сделать выбор оказалось довольно легко, не так ли? Слова «платить не нужно» дали вам полную свободу. Но ведь вы понимаете, что это просто мечта. Она не реальна и недостижима. Жизнь казалась бы слишком легкой, если бы человек мог иметь все, что хочет. В реальной жизни ничего не дается без труда. Чтобы чего-то достичь, нужно приложить много усилий, работать над собой.

Мечта может стать реальностью, если предпринять шаги для ее осуществления.

Например, девушка мечтает выйти замуж за английского принца.

Какие действия она может предпринять, чтобы мечта сбылась?

Овладеть английским языком, попасть в Англию, решить, чем там заниматься, на какие средства жить, скорректировать цель: выйти замуж не за принца, а за гражданина Англии.

3. Попробуем сегодня поразмышлять о вашем профессиональном будущем и спланировать некоторые действия для его осуществления.

Упражнение «Визитка». Представьте себя лет через 10-15 и оформите свою визитку.

Представьте, называя ФИО, должность, место работы. Слушая других, подберите себе партнера по общению, с кем обменяетесь визитками.

Представление и обмен визитками.

4. Проективная методика «Поход в горы».

Работа, это замечательно, но мы знаем, что наполнение отдыха тоже играет значительную роль в раскрытии потенциальных возможностей человека. Вопрос аудитории: «Как можно провести свое свободное время с пользой для себя?» (выслушать ответы). «Предлагаю обратить свое внимание на активный вид отдыха, поход в горы. Кто-то из нас бывалый турист, кто-то об этом задумался впервые.

Для создания соответствующего настроения, мы сделаем нашу дальнейшую работу. Чем более ответственно вы подойдете к ее выполнению, тем больше сможете узнать о себе и применить эти знания в жизни».

Инструкция: на листе бумаги нарисуйте гору, на которую вы собираетесь подняться, и себя в той точке пути, где вы, по вашему мнению, вы находитесь. Рисунок выполняется простым карандашом.

5. **Анализ рисунков.** Во время анализа записать основные его моменты на свой листок.

Примерный ход обсуждения и анализа рисунков.

- Что напоминает вам поход в горы?

- С чем можно сравнить покорение горной вершины?

Подводим к выводу о сходстве данного процесса с профессиональной деятельностью, достижением важных жизненных целей.

Предлагается внимательно рассмотреть свои рисунки с целью диагностики подготовленности к покорению профессиональных вершин и принятию решения о профессиональном выборе.

Анализ горы.

Вопросы для анализа	Характеристика стратегии
Крутой или пологий склон горы	Тяжелая, сложная для достижения карьера или легкая, простая
С острыми или скошенными вершинами, льдами, деревьями	Чем более острая вершина, тем труднее удержаться на завоеванной территории, тем меньше покоя и комфорта; льды говорят о высоких карьерных вершинах
Есть ли выступы и площадки на склоне	Предполагаются ли моменты остановки в карьерном восхождении, есть ли возможность накопления растроченных сил.
Сколько вершин у горы	Количество возможных вариантов карьерных путей и целей
Какова высота горы	Длина карьерного восхождения измеряется временем образовательных затрат, временем профессионального становления и роста профессионального мастерства.

Что нужно узнать о горе до похода?

Особенности рельефа горы	Особенности построения карьерной стратегии и тактики в данной профессиональной сфере
Особенности климата	Специфика условий работы и требования к работе с людьми
Особенности животного и растительного мира на горе	Возможные внешние препятствия и «трамплины» на карьерном пути

Что нужно узнать о себе до похода?

Степень любви к походам в горы	Степень интереса к выбранной профессии
Собственную физическую и психическую готовность к походу	Наличие склонностей и способностей к данной профессии, профессиональной карьере
Наличие навыков походной жизни	Уровень сформированности профессионально значимых качеств

Анализ автопортрета обучающихся.

Соответствует ли одежда ситуации	Каковы требования к внешнему виду в сфере выбранной карьеры. Знаете ли вы о них?
Есть ли необходимое снаряжение	Какие средства труда используются в данной профессии
Есть ли за плечами рюкзак и что в нем находится: пища, медикаменты, одежда, книги.	Есть ли осознание необходимости тщательно планировать свою карьеру: собирать информацию о содержании труда, читать спецлитературу.
Кто изображен рядом (проводник, друг, родители, животные)	Вижу ли я необходимость в поддержке моего карьерного старта (учитель, семья, друзья)
Зачем и куда я забираюсь	Осознаны ли цели и ценности карьеры

Какие выводы сделали для себя по результатам анализа?

6. Цветным карандашом **дорисовать недостающие элементы картины.**

Результатом проведения данной методики должно стать:

- понимание многогранности процесса карьерного самоопределения;
- осознание и конкретизация собственной «зоны роста», моментов собственной информационной компетентности;
- положительная мотивация к процессу дальнейшего осмысления, планирования и реализации карьеры.

7. Почему важно определить для себя собственные жизненные цели? Предлагаю вам наглядно убедиться в реальной силе поставленной перед собой цели.

Упражнение «Сила цели». Встаньте, поставьте ноги на ширине плеч, руки вытяните вперед.

Повернитесь всем корпусом и зафиксируйте взглядом на стене то место, до которого удалось повернуться.

Вернитесь в исходное положение. Закройте глаза.

Представьте себе, что в следующий раз вы сможете повернуть свой корпус гораздо дальше.

Откройте глаза и попробуйте снова повернуться.

Сравните то место в пространстве, в котором вы оказались теперь, с мысленной отметкой, зафиксировавшей ваш прежний поворот. Сделайте вывод.

Такова реальная сила поставленной цели.

8. Говорят, что японцы, которые умеют добиваться своего, 95% времени тратят именно на планирование и лишь 5% на реализацию. Это, оказывается, выгодно.

А еще говорят, что хорошо запланированное – наполовину сделанное.

Четкий план действий дает возможность выявить заранее трудности, нейтрализовать неприятности, мобилизовать усилия.

Упражнение «Лестница достижений».

Попробуем составить пошаговый план для достижения вашей цели (личной или профессиональной). (Каждому дается лист с изображением лестницы и указанием временных отрезков на каждой ступени – завтра, через неделю, через месяц, через год, через 5 лет)

Итак, выберите для себя цель и запишите ее в верхней части листа.

Перед вами лестница, на ступеньках – определенные периоды времени, под ступеньками необходимо написать конкретные действия на этот период времени для достижения цели. (Что я сделаю для достижения цели?)

Желающие могут поделиться своими размышлениями.

У кого из вас цель личностная, а у скольких – профессиональная?

9. Перед вами **таблица «Вершина успеха»**. (Ее можно найти в учебно-методическом пособии Молчановой З.М., Тимченко А.А., Черниковой Т.В. «Личностное портфолио старшеклассника», Москва, «Глобус», 2006, стр. 36)

Отметьте, на какой высоте этой горы вы сейчас находитесь в достижении своей цели.

10. В Японии **кукла Дарума без рук и ног** (типа нашей неваляшки) является талисманом счастья. Почему?

Как бы ее ни опрокидывали, она всегда встает. Так и удачливый человек поднимается, несмотря на тяжесть падения, независимо от того, сколько раз ему пришлось падать.

Желаю вам удачи в достижении ваших целей!

Занятие № 3

Распределение времени

Цель: обратить внимание подростков на то, каким образом они проводят свое время.

Сегодня вам предстоит проверить, как вы распределяете ваше время. Для этого я подготовил Рабочий листок. На его заполнение вам отводится 20 минут. *Можно прокомментировать, что не имея постоянной работы в настоящий момент времени, у каждого из нас есть свои обязанности в семье, работа по дому, помощь родственникам и т.д.*

Разбейтесь на группы по четыре человека и обменяйтесь мнениями. На это у вас есть 30 минут.

Теперь вернитесь в общий круг, чтобы мы могли подвести заключительный итог.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- На что мне хотелось бы отводить больше времени? Как я могу этого достичь?
- На что я хотел бы тратить меньше времени? Как я могу этого достичь?

- Какие трудности мне необходимо преодолеть, чтобы распределить свое время в соответствии с моим развитием и желаниями?
- Сколько времени я трачу попусту?
- Позволяю ли я себе в свободное время предаваться досугу, или я считаю, что нужно быть постоянно активным?
- Что еще я хотел бы сказать?

Рабочий листок «Распределение времени»

Следующая диаграмма представляет собой отрезок времени, равный одной неделе. Если бы ты поделил это время равномерно на учебу, работу, досуг, любовь и дружбу, а также на жизненно необходимые действия (еда, питье, сон и т.), распределение времени на диаграмме выглядело бы следующим образом:



Сначала опиши в нескольких словах, что ты делаешь в каждой отдельной области:

Учеба _____

Работа _____

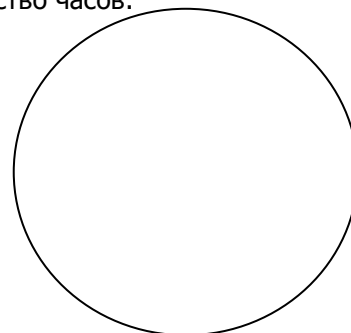
Любовь и дружба _____

Досуг _____

Жизненно необходимые действия

Сколько часов недели, состоящей из 168 часов, ты обычно посвящаешь каждой из областей деятельности? В каждом случае поставь в конце примерное количество часов:

Сфера деятельности	Время (час)
Учеба	
Работа	
Любовь и дружба	
Досуг	
Жизненно необходимые действия	
Итого	168



Внеси в пустой круг свое недельное распределение времени. Теперь спокойно посмотри на получившуюся диаграмму.

Обсуждение:

— Доволен ли ты тем, как ты распределяешь собственное время?

— Для чего бы ты хотел иметь больше времени?

— На что ты хотел бы тратить меньше времени?

— Что ты можешь реально предпринять, чтобы достичь соответствующих перемен?

Занятие № 4

Организация досуга

Цель: получить более четкое представление о своем свободном времени. Оценить, как соотносятся между собой различные виды их досуга.

Возраст участников: с 16 лет.

Продолжительность: примерно 45 минут.

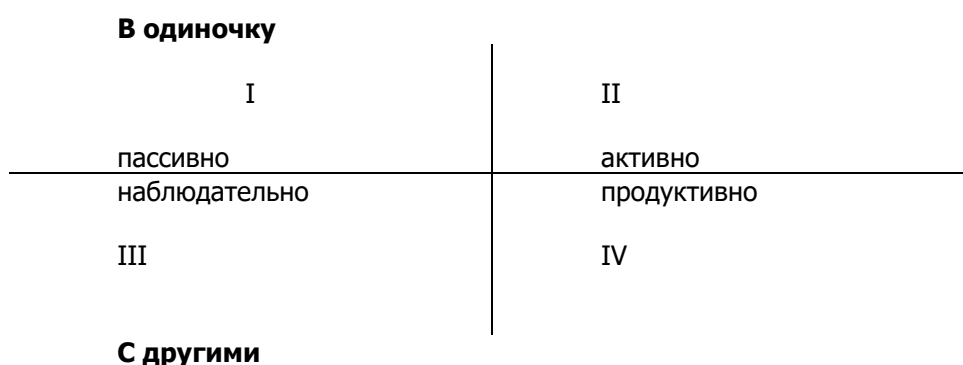
Материалы: бумага и карандаш.

Инструкция

Я хочу предложить вам подумать о различных делах, которыми вы занимаетесь в свободное время, и распределить их по четырем категориям.

Нарисуйте на доске следующую систему координат:

Рабочий листок «организация досуга»



Перенесите эту систему координат на лист бумаги.

Оба верхних поля должны содержать те виды деятельности, которыми вы занимаетесь в свободное время в одиночку. В нижние поля необходимо внести те виды деятельности, которыми вы занимаетесь совместно с другими. При этом в поля слева вносятся виды вашего досуга, имеющие преимущественно пассивно-наблюдательный характер, в то время как в поля справа — преимущественно активно-продуктивный характер. Если я, к примеру, играю в волейбольной команде, этот вид досуга относится к сектору IV. Если я в одиночку занимаюсь бегом, этот вид деятельности следует занести в сектор II. Если я в одиночку слушаю музыку, я запишу это в сектор I. А когда я с друзьями иду на выставку в картинную галерею, этот вид досуга относится к сектору III. Вы поняли, о чем идет речь?

Теперь распределите все виды вашего свободного времяпрепровождения по данным четырем категориям и занесите их в соответствующие поля. У вас есть на это 15 минут.

А сейчас подсчитайте количество занятий в каждом поле и запишите это число рядом.

Разбейтесь теперь на группы по четыре человека и обменяйтесь мнениями о своих пометках. Затем задайте себе следующие вопросы:

- Насколько я удовлетворен распределением моих занятий по четырем секторам?
- Каковы преимущества и недостатки такого распределения? На обсуждение вам отводится 30 минут.

Теперь вернитесь в общий круг, чтобы мы могли совместно подвести итог упражнению.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Насколько взвешенно представлены виды моего досуга во всех четырех секторах?
- Какой из видов досуга у меня преобладает?
- Что я хотел бы изменить?
- Что еще я хотел бы сказать?

11 класс

Занятие № 1

Чай вдвоем

Цель: развитие коммуникативных навыков, осознание целей общения.

Сегодня я хочу предоставить вам возможность мысленно пообщаться с самыми разными людьми. Я подготовила для вас Рабочий листок, который вы должны заполнить. У вас на это есть 20 минут.

Рабочий лист «Чай вдвоем»

Представь себе, что у тебя есть семь талонов, по которым ты сможешь оплатить ужин на двоих в любом ресторане мира. У тебя есть возможность на каждый день недели пригласить любого человека — он может быть знаменитостью, а может быть просто твоим знакомым.

Кого ты выберешь? Начни с воскресенья и напиши, кого бы ты пригласил и почему ты хотел бы поужинать с этим человеком. Что тебя привлекает в твоём госте? Что бы ты хотел узнать о нём? Чему бы хотел у него научиться? Чему бы он мог научиться у тебя? О чём бы ты хотел с ним поговорить? Где бы ты хотел поужинать и что бы заказал? Потом подумай о понедельник и т.д.

Воскресенье _____

Понедельник _____

Вторник _____

Среда _____

Четверг _____

Пятница _____

Суббота _____

Пожалуйста, вернитесь в круг. Решите для себя, с кем из выбранных вами семерых людей вам хотелось бы поужинать больше всего, и расскажите нам об этом. Кто хотел бы начать?

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Легко ли мне было выбрать семерых человек?
- Кто мне пришел на ум первым, а кто последним?
- Сложно ли мне было выделить то, что может быть привлекательным для моих гостей?
- Чем я руководствовался при составлении меню?
- Какие люди вызывают у меня любопытство, и как **я** удовлетворяю свое любопытство?
- Кто в моей семье самый любознательный?
- Чему меня научили мои родители в этом плане?
- Хотел бы я когда-нибудь стать знаменитым? В какой области?
- Какие преимущества и недостатки есть в том, чтобы быть знаменитым?
- Научился ли я чему-либо новому в ходе этого упражнения?
- Что бы я еще хотел сказать?

Комментарий. Вы можете обогатить упражнение, если предоставите участникам возможность сыграть того или иного из своих гостей. Другой подросток должен в таком случае исполнить роль принимающей стороны. Это позволит участникам не только лучше понять и почувствовать других, но и пообщаться с известной личностью и, может быть, позаимствовать некоторые из ее черт.

Занятие № 2

Переоценка ценностей

Цель: развитие ценностных ориентаций, осознание собственных целей, развитие критического мышления.

Я хочу предложить вам упражнение, в ходе которого вы сможете понять, какими ценностными представлениями вы руководствуетесь в разных сферах жизни и от кого вы эти представления переняли.

Мы самостоятельно открываем какие-либо ценности крайне редко. В ходе своей жизни мы перенимаем их от других людей — когда видим, как те ведут себя, что думают или говорят. Некоторые из этих ценностей, воспринятые нами в детстве, сохраняются навсегда, помогая нам идти по жизни и быть счастливыми. Другие оказываются менее применимыми. Тогда такой ценности мы постепенно придаем меньше значения или полностью от нее отказываемся. К примеру, мама учила меня быть всегда скромным и не важничать. При такой установке я стремлюсь оставаться незаметным и ставить желания и интересы других людей выше своих собственных. В детстве я получаю за это признание, так как не мешаю другим, но с таким ценностным представлением крайне сложно стать взрослым, способным построить хорошие партнерские отношения, вырастить детей и добиться профессионального успеха. Я думаю, вы понимаете, что я имею в виду.

Сейчас я раздам вам Рабочие листки «Переоценка ценностей», который для начала надо просто просмотреть. А теперь заполните первую колонку, над которой написано: «Мое основное убеждение относительно...»

Для каждой из заданных областей приведите основное убеждение, выработанное вами в ходе жизни. Другими колонками пока не занимайтесь. У вас есть 10 минут.

Рабочий листок «Переоценка ценностей»

Мое основное убеждение относительно...	От кого исходят эти убеждения?	Каким образом они сформировались у меня?*
Денег		
Любви		
Времени		
Сексуальности		
Религии		
Политики		
Работы		
Друзей		
Счастья		

* Выбери и запиши в таблицу одно из ключевых слов:
Авторитет: Эта ценность была мне привита.

Пример: Я взял с кого-то пример.

Наивный выбор: Я сам выбрал эту ценность спонтанно.

Осознанный выбор: Я выбрал ее после тщательного обдумывания.

Теперь присмотритесь, с кем из участников вы хотели бы объединиться в группу из шести человек. Соберитесь в группы и расскажите друг другу о том, что вы написали. Обсудите совпадения и различия в ваших убеждениях. На это у вас есть полчаса.

Продолжайте работу поодиночке и заполните теперь вторую и третью колонки. Укажите, у кого вы переняли определенное убеждение, например, у отца, у матери, у старшего наставника или у друга. Если вы к какому-то убеждению пришли сами на основе опыта, укажите это. Затем в третьей колонке отметьте, каким образом вы переняли каждую ценность: была ли она вам привита авторитетным лицом, была ли она присуща тому, с кого вы брали пример, или вы случайно либо осознанно, но самостоятельно пришли к этому убеждению. На это вам отводится 15 минут.

Прочтите теперь молча ваши ответы и посмотрите, не бросается ли вам что-то в глаза. В этом вам могут помочь следующие вопросы:

— Кто больше всего повлиял на формирование моих убеждений?

— От кого исходят убеждения, в которых я сегодня сомневаюсь или которые я не принимаю?

— Существуют ли значимые для меня люди, от которых я не перенял ни одного из перечисленных убеждений?

Напишите эти вопросы так, чтобы они были всем видны.

Потратьте 5 минут на то, чтобы обдумать и проанализировать ответы во второй и третьей колонках.

Теперь у вас есть 15 минут на обсуждение ваших выводов в своей подгруппе, после чего мы снова соберемся все вместе для подведения итогов.

Подведение итогов

- Насколько мне понравилось это упражнение?
- Узнал ли я что-то новое о себе?
- Что было для меня особенно важно?
- Хотел бы я в будущем делать что-то иначе?
- Что бы я хотел еще сказать?

Комментарий. Упражнение подходит для всех групп. Как правило, обсуждение в подгруппах проходит очень оживленно, так что может потребоваться больше времени.

Занятие № 3

16 ассоциаций

Цель: обучение технике снятия эмоционального напряжения.

Ребята, сегодня я хочу предложить вам инструмент, который поможет справиться с острым переживанием (их хватает?, - волнение, нерешительность, тревога, сомнения, растерянность). Кроме того, с помощью этой техники вы можете прояснить перспективу построения своей карьеры.

«16 ассоциаций» — это упражнение из области психолингвистики, направленное на поиск вашей глубинной ассоциации к какому-то одному важному именно для вас слову или понятию.

ТЕХНИКА.

Выбираем слово, с которым будем работать. Например, экзамены... Пишем в столбик 16 ассоциаций. Это могут быть существительные, наречия, глаголы, местоимения... Главное правило — ни одно слово не должно повторяться на протяжении всего упражнения. Эти слова могут нести любую эмоциональную окраску. Вы можете никому не показывать и не рассказывать о содержании ВАШИХ ассоциаций.

Темп работы может отличаться, желательно убедиться, что большинство обучающихся выполнили 1 часть задания и продолжить.

Объедините получившиеся слова скобками по два — первое со вторым, третье с четвертым и так далее.

Для каждой пары найдите то слово, которое объединяет для вас эти понятия. Будьте максимально честными, прислушивайтесь к себе — это должна быть ваша, именно ваша личная ассоциация на эти два слова. Например, пара слов «лето-осень», может вызвать ассоциацию «времена года», или «природа», или «расцвет». Кому что ближе.

Рассмотрим для примера еще пару, на первый взгляд несочетаемых слов «страх - удача». Их можно объединить словами... - «полярность», «закономерность», «несовместимость» и т.д. Пусть ассоциация будет вашей личной, постарайтесь расслабиться и не особенно задумываться, почему перед мысленным взором возникло именно это слово...

Когда у вас получилось 8 слов, снова объединяем их в пары по порядку.

И снова найдите вашу ассоциацию к каждой паре слов. У вас останется 4 слова, затем 2. Продолжаем, пока не останется одно слово. Будьте внимательны, прислушивайтесь к себе. Откликается ли вам это слово?.. Чем честнее, чем искреннее вы будете с собой, тем сильнее будет результат.

Будьте внимательны, прислушивайтесь к себе. Откликается ли вам это слово?.. Чем честнее, чем искреннее вы будете с собой, тем сильнее будет результат.

Важно в ходе упражнения сосредоточиться не на общепринятых ассоциациях, а на своих личных, звучащих внутри вас. Если возникает ступор, еще и еще раз проговорите внутри себя пару слов и прислушайтесь- что их объединяет или чем они для вас не являются оба.

Тем, кто выполнил задание быстрее, можно предложить изобразить его в рисунке.

Обсуждение можно построить предложив поделиться впечатлениями: легко-сложно было работать. Рассказать об интересных трансформациях по желанию, и о конечном результате...

Интерпретации от учителя:

Обратите внимание на позитивные, негативные и нейтральные слова — каких больше? В каком столбце? (можно записать используя обозначения «+», «0», «-»).

«Ключи» к технике «16 ассоциаций» — что скрывается в каждом столбце:

Первая колонка слов показывает **стереотипы** пишущего, поверхностные и вполне осознаваемые ассоциации. То, что нам вложили в головы в детстве, и то, что мы сами впитали из окружающей среды, телевизора/интернета и социума...

Вторая колонка – уровень мыслей, того, о чем мы **думаем** в связи ключевым словом.

Третья – образы наших **эмоций** в отношении ключевого слова.

Последняя - последние два слова перед ключевым помогают выявить **самые значимые вопросы и внутренние стратегии** выбора.

Результат техники «16 ассоциаций»

1. Осознание того, что влияет на наше восприятие и подсознательное отношение к ситуации/явлению/факту.

2. Даже если вы выполните «16 ассоциаций» и ничего больше не будете предпринимать для работы над той сферой, слово из которой вы выбрали, а через три-шесть месяцев повторите упражнение – то получите уже другой результат и увидите, что ваше отношение к ключевому слову изменилось. Так работает осознание: выгрузив свои мысли и ассоциации на белый лист, мы, люди, просто не можем не начать их анализировать. Во-первых, перенося слова и из головы на бумагу, мы освободили часть мозговых ресурсов, во-вторых, мы видим графически выраженные взаимосвязи, а в-третьих – нам любопытно. Почему именно так? Откуда взялось то и это? Размышляем, вспоминаем, анализируем, делаем выводы – и получаем вторую пользу.

3. Мы получаем готовую карту для дальнейшей работы и прояснение запроса. Становится понятно, что можно использовать как ресурс, а что и почему необходимо поменять.

Итак, осознанность, трансформационный эффект и вопрос «И что теперь, когда?..».

Чем выше осознанность, чем честнее с собой человек и чем искреннее он настроен на работу над собой – тем сильнее будут изменения в результате выполнения техники.

В завершении нашего занятия я предлагаю вам **«Коридор успеха»**

1. Ученикам класса предлагается встать в два ряда.
2. Каждый ученик получает воодушевляющее высказывание.
3. Юноши и девушки по очереди проходят через импровизированный «коридор». Во время движения, каждый стоящий должен зачитать свое высказывание, адресуя его каждому вновь проходящему человеку.

4. «Коридор» смещается, по ходу действия.

Примеры высказываний

Ты лучшая (ий)!

Так держать!

Ты прекрасна (сен)!

Ты умница!

Ты молодец!

Ты неповторим (а)!

Все будет хорошо!

Ты замечательная (ый)!

Ты самая (ый) смелая (ый)!

Мы всегда рады тебе!

Будем дружить!

Ты умеешь общаться!

Ты полна новых идей!

Ты умеешь идти к цели!

Ты неподражаем!

У тебя великолепная интуиция!

Ты душевный человек!

Ты способный!

Ты очаровательна!

Ты творческий человек!

Твои идеи – просто БЛЕСК!

Ты – душа компании!

Ты просто прелесть!

Ты гениальный!

Ты просто СУПЕР!

С тобой приятно общаться!

Ты классный друг!

Ты - ЛИДЕР!

Ты просто подарок!

Мы тобой гордимся!

Ты гениальный!

Занятие № 4

Проект «Карта жизни»

Цель: обучение эффективным приемам планирования своей жизни, развитие навыков самоанализа и рефлексии (взгляда на себя со стороны).

Ход занятия:

Каждый держал в руках хоть раз в жизни топографические карты. Для чего мы используем карты? Правильно, чтобы ориентироваться на местности. Если вам нужно проложить маршрут к своей цели, то с картой это сделать намного проще. Мы смотрим в карту и прокладываем свой путь от одного ориентира к другому, которые на карте обозначены в виде условных знаков. Карта — это хороший инструмент, который помогает путешественнику не заблудиться среди лесов и гор, не завязнуть в болоте, найти брод через реку или мост через пропасть.

Мы сейчас попробуем с вами создать «карту жизни», чтобы иметь инструмент, который поможет лучше ориентироваться в жизни. Каждый нарисует свою собственную карту своей собственной жизни. Делать мы все будем по шагам. Работать будем как индивидуально, так и в малых группах. На одной стороне листов у нас будет таблица обозначений, а на другой мы нарисует саму карту.

Базовые ценности

Мы использовали список ценностей из исследовательского проекта «Томская инициатива» (http://www.executive.ru/publications/analysis/article_1423/).

Таблица 1

Базовые ценности	Индивидуальное решение	Групповое решение	Разность
1. Удовольствие			
2. Успех			
3. Любовь			
4. Профессионализм			
5. Свобода			
6. Независимость			
7. Развитие			
8. Смысл жизни			
9. Образование			
10. Семья			
11. Стабильность			
12. Дружба			
13. Покой			
14. Равенство			
15. Милосердие			
16. Справедливость			
17. Вера			
18. Внимание к людям			
19. Труд			
20. Родина			
21. Долг			
22. Законность			
23. Мир			
24. Порядочность			

Первый шаг. Для начала возьмем по листу чистой бумаги и обозначим стороны света. Если бы речь шла о простых картах, то мы бы указали север, юг, восток и запад. Однако в жизни главные направления другие. Мы будем использовать в нашей «карте жизни» в качестве сторон света **БАЗОВЫЕ ЦЕННОСТИ**. Список таких ценностей вы найдете в своих раздаточных материалах.

Посмотрите список из 24 базовых ценностей и выберите 4 самые значимые для вас лично.

Выпишите на одной стороне выбранные вами базовые ценности.

Разместите свои главные базовые ценности как стороны света - это будет лицевая сторона вашей «карты жизни». (Можно провести обсуждение в группах и определить 4 ценности для группы, зафиксировать в индивидуальном листе.

На оборотной стороне запишите обозначения и расшифровки.

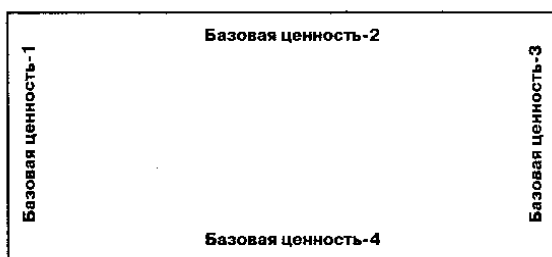


Рис. 12

Второй шаг. Теперь нам нужно создать таблицу обозначений. Это легче сделать, работая в небольших группах. Для начала создадим все вместе список обычных физических объектов, для которых мы будем придумывать (приписывать им) символические значения в терминах ЖИЗНИ. Итак, что мы можем встретить на обычных картах? Изображения чего?

Гор;
Рек;
Морей;
Островов;
Дорог;
Лесов;
Пустынь;
Болот;
Оврагов;
Городов;
Стран;
Людей;
Солнца;

Что-то еще?

Попробуем определить, с чем в ЖИЗНИ может ассоциироваться (субъективно связываться) тот или иной физический объект. Например, многие люди символически связывают реки с разными стратегиями жизни (есть даже такое красивое выражение — «река жизни»). Часто горные вершины связывают с достижениями в ЖИЗНИ. Болото — это... сами знаете, что такое болото в терминах жизни. По ходу дела вы можете добавлять в список и новые объекты. *Учителю следует активно задавать вопросы на уточнение, требуя привести примеры. Например, если горные вершины связаны с достижениями в жизни человека, то обязательно попросите привести примеры таких достижений. Если реки — это стратегии жизни, то пусть группы дадут названия этим стратегиям.*

Третий шаг. Создание индивидуальных карт.

Четвертый шаг. Мы развесим листы с картами по стенам, и у вас будет возможность некоторое время посмотреть, сравнить со своими и отметить понравившиеся (с помощью стикера).

Пятый шаг. Поделитесь впечатлениями. Чья карта запомнилась? Удивила? Похож на Вашу. Захотелось ли внести изменения в свою.

Шестой шаг. Возьмите свои карты и отметьте на ней где Вы сейчас и стрелочкой направление движения.

Желаю вам исполнения ваших планов. Пусть ваша карта поможет прийти к цели.

Процедура проведения и замечания учителю

Главное, что нужно помнить учителю во время этого упражнения: смысл всех действий участников не в результате (их лист с изображением карты жизни), а в самом процессе конструирования и рисования (символическом кодировании) карты. Важно не то, что останется на бумаге, а то, что действительно имеет значение, что останется в голове». Поэтому проводите это упражнение не торопясь.

Список использованной литературы:

1. Битянова, М.Р. Учимся решать проблемы: программа развития проектного мышления у младших подростков [Текст] / М. Р. Битянова, Т. В. Беглова. - М.: Генезис, 2005. - 96 с.
2. Дьячкова, С. Ролевая игра «Голубоглазые и кареглазые» [Текст] / С. Дьячкова // Школьный психолог. – 2004. - № 39.
3. Лепешова, Е.М. Развитие личности школьника. Работа со словарем психологических качеств [Текст] / Е. М. Лепешова. - М., Генезис, 2007.
4. Методическое пособие «Живи как мы» по формированию и развитию нравственных качеств личности подростка [Текст] / Н.В. Новичихина, А.В. Степурко, Е.Тушкова. – Барнаул, 2010. – 136 с.
5. Молчанова, З.М. Личностное портфолио старшеклассника: учеб-метод. пособие [Текст] / З. М. Молчанова, А. А. Тимченко, Т. В. Черникова. - Москва : Глобус, 2006.
6. Огнева, Н. Р. Психология успеха и планирования карьеры. Методические рекомендации для педагогов и психологов [Текст] / Н.Р. Огнева. – Томск, 2003.
7. Селевко, Г.К. Методика изучения курса «Найди свой путь»: технология оптимального самоопределения для предпрофильной подготовки [Текст] / Г. К. Селевко. – М., 2007. – 288 с.
8. Тюшев, Ю. В. Выбор профессии: тренинг для подростков [Текст] / Ю. В. Тюшев — СПб.: Питер, 2009. — 160 с: ил. — (Серия «Практическая психология»).
9. Фопель, К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Ценности, цели и интересы. Школа и учеба. Работа и досуг /пер. с нем./ [Текст] / К. Фопель. — М.: Генезис, 2008. - 208 с.
10. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5—6 классы) [Текст] / О. В. Хухлаева. — М.: Генезис, 2006. — 207 с.

Электронные ресурсы:

1. Профилактика суицидального поведения [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.cent45.ru/>