

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

Краевое государственное автономное нетиповое образовательное учреждение  
"Хабаровский центр развития психологии и детства "Психология"

Славкина О.К., Тюляева О.А., Поздеева К.А., И Д.В, Олифер О.О.

## ЛАБОРАТОРИЯ ПРОФИЛАКТИКИ СОЦИАЛЬНЫХ РИСКОВ



### "СЕКРЕТ МОЕГО УСПЕХА"

конспекты занятий, направленных на личностное развитие подростков

Хабаровск, 2021 г.

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ**

**Краевое государственное автономное нетиповое образовательное учреждение  
"Хабаровский центр развития психологии и детства "Психология"**

**Славкина О.К., Тюляева О.А., Поздеева К.А., Олифер О.О., И Д.В.**

**ЛАБОРАТОРИЯ ПРОФИЛАКТИКИ СОЦИАЛЬНЫХ РИСКОВ**

# **Программа "Секреты моего успеха"**

УДК 371.78  
ББК 74.200.5

Авторы:

Славкина О.К., педагог-психолог КГАНОУ "Псиология";  
Тюляева О.А., педагог-психолог КГАНОУ "Псиология";  
Поздеева К.А., руководитель НИЛПСРО КГАНОУ "Псиология";  
Олифер О.О., генеральный директор КГАНОУ "Псиология";  
И Д.В., заместитель генерального директора по научно-исследовательской и медицинской деятельности КГАНОУ "Псиология".

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

Секреты моего успеха. – О.К. Славкина, Тюляева О.А., Поздеева К.А., О.О. Олифер, И Д.В./ КГАНОУ "Псиология". – Хабаровск, – 2020. – 41 с.

Методические рекомендации составлены по программе "Секреты моего успеха" и могут быть использованы для проведения социально-просветительских занятий с учащимися 6 – 9 классов и их родителями (законными представителями) с целью развития коммуникативных навыков, стрессоустойчивости и повышения уровня учебной мотивации.

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

© КГАНОУ "Псиология"

## Содержание

Пояснительная записка	5
Занятие №1. "Жизнь без сожалений"	8
Занятие № 2. "На пути к цели"	10
Занятие №3. "Моя профессия".	13
Занятие №4. "Я и МЫ".	15
Занятие №5. "Конфликты в нашей жизни".	18
Занятие №6. "Быть с другими/быть с собой".	21
Занятие № 7. "Экзамен. Инструкция по применению".	24
Тренинговое занятие для родителей "Работа над ошибками".	27
ПРИЛОЖЕНИЯ	30

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Способность строить конструктивные отношения с окружающими и эффективно решать спорные проблемы является важным показателем гармоничного развития личности. Характерные для каждого человека способы поведения в конфликтных ситуациях начинают складываться уже на ранних этапах его развития – в процессе активного освоения ребенком окружающей действительности, его включения в широкую систему социальных отношений, осознания себя и своего места в ней.

Особенно важным с этой точки зрения является подростковый возраст как наиболее интенсивный по внутренним и внешним переменам, а потому – наиболее сложный, противоречивый и конфликтный. Приобретаемый подростком опыт успешного или неуспешного взаимодействия со своим окружением служит основанием для усвоения разных по конструктивности способов решения конфликтных ситуаций. В связи с этим **актуально проведение** воспитательной работы с обучающимися, направленной на снижение стресса, профилактику конфликтов и социально нежелательных проявлений среди несовершеннолетних.

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

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

### **Задачи:**

- 1) способствовать развитию представлений учащихся о ценности и уникальности собственной жизни и своих возможностях
- 2) информировать подростков о правилах эффективного планирования и постановки целей
- 3) способствовать развитию представлений участников об их профессиональной ориентации
- 4) создать условия для развития коммуникативных способностей учащихся
- 5) познакомить участников с техниками эффективной коммуникации
- 6) способствовать формированию навыков конструктивного решения конфликтных ситуаций у старшеклассников
- 7) познакомить участников с техниками психологической саморегуляции при подготовке к экзаменам

**Целевые группы участников Программы:** обучающиеся 6 – 9 классов.

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

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

**Организация групповых занятий Программы:** 7 занятий по 90 минут и 120 минут, 1 тренинговое занятие с родителями 180 минут.

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

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

**Ожидаемые предметные результаты Программы для учащихся:** развитие представлений о существующих профессиях, овладение навыками ненасильственного общения ("я – высказывания",

"активное слушание"), развитие навыков планирования и постановки целей, освоение дыхательных техник "успокаивающего" и "мобилизующего" дыхания, развитие представлений о профессиональном самоопределении.

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

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

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

### **Организационно-педагогические условия реализации Программы:**

**1. Материально-технические условия:** помещение для занятий с возможностью расстановки стульев по кругу; информационно-технические средства и технологии (персональный компьютер, проектор, экран для проектора, аудио-колонки); магнитно-маркерная доска или флипчарт со сменным блоком, маркеры; стулья по количеству участников; шариковые ручки по количеству участников; листы А4 по количеству участников.

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

**3. Кадровые условия.** Программа предполагает проведение цикла занятий с обучающимися специалистами системы общего и дополнительного образования по определенной тематике. Реализация Программы может быть реализована педагогами, классными руководителями, социальными педагогами и педагогами-психологами, а также психологами и другими специалистами, работающими с кровными и приемными семьями по вопросам профориентации и профилактики девиантных форм поведения среди подростков.

### **Этапы реализации Программы:**

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

При организации занятий по программе важным требованием является предварительная подготовка ведущих. Организаторы занятий должны ответственно подходить к подбору информации и материалов занятий, опираться на научно обоснованные факты. (Обратите внимание: содержание ссылок на ролики, приведенные в программе, может измениться по техническим причинам, предложенные видео материалы можно найти в свободном доступе на электронных ресурсах по указанному нами названию). Профилактическая работа должна вестись в рамках нравственности, этических норм, защиты психического и физического здоровья обучающихся.

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

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

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

### **Структура групповых занятий:**

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

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

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

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

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

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество занятий	Количество часов	Из них	
				Теория (минут)	Практика (упражнения)
1.	"Жизнь без сожалений"	1	2 академических часа	20 минут	70 минут
2.	"На пути к цели"	1	2 академических часа	20 минут	70 минут
3.	"Моя профессия"	1	2 академических часа	20 минут	70 минут
4.	"Я и Мы"	1	2, 5 академических часа	25 минут	95 минут
5.	"Конфликты в нашей жизни"	1	2 академических часа	30 минут	60 минут
6.	"Быть с другими/быть с собой"	1	2, 5 академических часа	25 минут	95 минут
7.	"Экзамен. Инструкция по применению"	1	2, 5 академических часа	30 минут	90 минут
8.	Тренинговое занятие для родителей "Работа над ошибками"	1	180 минут	30 минут	150 минут
Всего по курсу		8	15 часов	200 минут	700 минут

## Занятие №1. "Жизнь без сожалений"

**Цель:** развитие стрессоустойчивости и конструктивного отношения к преодолению трудностей у обучающихся.

**Задачи:** способствовать развитию навыков саморегуляции у обучающихся, информировать подростков о стратегиях преодоления проблемных ситуаций.

**Оборудование и материалы:** текст притчи "Еврейская притча про козу" <https://mirre.ru/evrejskaya-pritcha-pro-kozu/>; ручки и листы формата А5, мешок для мусора, листы А4 с изображением правил тренинга (Приложение 1), магниты для магнитно-маркерной доски, бланк анкеты №1 – модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н.Г. Лускановой (Приложение 2), текст интерпретации результатов опросника: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2017/08/02/modifitsirovannyu-variant-ankety-shkolnoy-motivatsii-n-g>, мультимедиа (ПК, аудио-колонки, экран для проектора, проектор), отрывок из к/ф "В погоне за счастьем" [https://www.youtube.com/watch?v=6vvcy\\_d7xg](https://www.youtube.com/watch?v=6vvcy_d7xg), коробки с табличками "Возможности" и "Ограничения", карточки для игры "Мечты, возможности и ограничения" (Приложение 3), анкета №2 "Мое призвание" (Приложение 4), карточки телефона доверия (Приложение 5).

**Продолжительность:** 90 мин.

### Ход занятия.

#### 1. Приветствие. Знакомство (15 мин.)

**Цель:** установление контакта с аудиторией.

**Ход проведения.** Ведущий знакомится с участниками и кратко рассказывает о цели предстоящего занятия и программы.

- **Упражнение "Алфавит".**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, создание позитивной атмосферы.

**Ход упражнения.** Ведущий просит всех участников встать в одну линию в соответствии с алфавитным порядком своих имен, а затем по очереди представиться.

- **Упражнение "Выгони козу".**

**Цель:** формирование позитивного настроя, развитие навыков саморегуляции.

**Ведущий обращается к участникам:** "Предлагаем вам познакомиться с одной старой еврейской притчей про козу. (Ведущий зачитывает притчу). Попробуйте вспомнить все то, что вас беспокоит, и запишите это на бумагу. Давайте "выгоним козу", чтобы освободить место для нового".

- **Выработка правил тренинга.**

**Цель:** принятие правил групповой работы.

**Ход проведения.** Ведущий предлагает обсудить роль правил на занятиях и предлагает участникам их выработать, при необходимости дополняя список (Приложение 1).

#### 2. Погружение в тему (15 минут). Заполнение анкеты.

**Цель:** выявление текущего уровня школьной мотивации.

**Ход проведения.** Ведущий предлагает участникам заполнить небольшую анонимную анкету по определению уровня школьной мотивации.

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

- **Беседа "Рейтинг сожалений".**

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

**Ведущий обращается к участникам:** "Как вы считаете, в чем главная цель жизни? (Ответы участников записываются на доске/флипчарте под единым заголовком "Цель"). Думаю, вы согласитесь, что главной целью любого человека можно смело считать счастье. (Ведущий объединяет все озвученные варианты ответов в круг и подписывает словом "счастье"). Однако, к сожалению, не смотря на это стремление, мир наполняет множество несчастливых людей... Если вы обратитесь к мировой сети Интернет, то легко найдете так называемые **Рейтинги Сожалений**. В конце жизни люди сожалеют об одних и тех же вещах: "Работал на нелюбимой работе", "Проводил мало времени с дорогими и близкими людьми", "Мало путешествовал", "Неправильно питался", "Не следил за здоровьем/не занимался спортом". Это помогает осознать, что если ничего не делать, в конце жизни каждый из нас рискует стать их участником. Вот почему наше 1-е занятие – "Жизнь без сожалений".

#### 3. Информационный блок (10 минут). Просмотр отрывка из к/ф "В погоне за счастьем".

**Цель:** формирование позитивных представлений о преодолении трудностей.



**Ход проведения.** Участники смотрят отрывок из фильма, после чего рассуждают о возможных препятствиях на пути к цели и вспоминают другие вдохновляющие их киноленты и мультфильмы.

#### **4. Практическая часть (40 минут). Игра "Мечты, возможности и ограничения".**

**Цель:** развитие гибких стратегий преодоления проблемных ситуаций.

**Ход проведения.** Каждый участник не глядя выбирает карточки с названием мечты, возможных ресурсов и ограничений. Необходимо представить, насколько было бы трудно или легко достигнуть доставшейся каждому мечты, имея воображаемые обстоятельства.

- **Мозговой штурм "Счастье без границ".**

**Цель:** расширение представлений о способах обретения жизненного благополучия.

**Ход лекции.** Участники делятся на 4-8 групп (не более 5-6 человек в каждой). Командам необходимо представить небольшое сообщение на тему достижения успеха каким-либо человеком вопреки существующим ограничениям (на каждое ограничение – по 1-2 команды): "Нестандартная внешность", "Ограниченные возможности здоровья", "Низкий уровень IQ", "Низкое социальное положение". Для поиска информации разрешается пользоваться смартфонами или планшетами.

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

**Цель:** развитие способности к самонаблюдению и рефлексии.

**Ход проведения.** Участники заполняют анкету №2 "Мое призвание" (с 1 по 10 вопрос).

#### **5. Выводы и обратная связь.**

**Цель:** получение обратной связи от участников по результатам занятия.

**Ход упражнения.** Ведущий предлагает участникам поделиться своими впечатлениями от занятия. В качестве домашнего задания предлагается заполнить оставшуюся часть анкеты №2 (Приложение 4) и завести рабочую тетрадь для записей по Программе. Все участники получают карточки с номером телефона доверия с предложением обращаться за помощью при необходимости (Приложение 5).

## Занятие № 2. "На пути к цели"

**Цель:** развитие у подростков навыков планирования и постановки целей.

**Задачи:** информировать подростков о принципах постановки целей, способствовать развитию навыков планирования и саморегуляции.

**Оборудование и материалы:** листы цветной бумаги формата А8 по количеству участников (количество представленных цветов должно быть кратным 6), текст притчи "Обещанное богатство" [https://pritchi.ru/id\\_1005](https://pritchi.ru/id_1005), мультимедиа (ПК, проектор, экран), флипчарт/магнитно-маркерная доска, маркеры на водной основе, листы с изображением ромашки (Приложение 6), ножницы и ручки, листы флипчарта и маркеры – по количеству команд участников.

**Продолжительность:** 90 мин.

### Ход занятия.

#### 1. Приветствие (10 минут). Игра "Цветные пожелания".

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, создание позитивной атмосферы.

**Ход игры.** Каждый из участников получает листочек цветной бумаги, после чего произносит свое позитивное пожелание, связанное с этим цветом. Например: "Я желаю нам всем синее море удовольствия". Повторяться нельзя. **Комментарий:** важно попросить участников сохранить полученные цветочные карточки (это необходимо для деления на команды).

- **Мозговой штурм "Вспомнить все".**

**Цель:** актуализация знаний предыдущего занятия.

**Ход проведения.** Ведущий предлагает участникам вспомнить содержание прошлого занятия и поделиться результатами домашнего задания тем, кто пожелает.

#### 2. Погружение в тему (15 минут).

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

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

**Ход обсуждения.** Ведущий зачитывает притчу "Обещанное богатство".

**Вопросы для обсуждения:** Как Вы поняли смысл притчи? Что помешало китайцу получить "обещанное богатство"? Знаете ли Вы примеры подобного поведения в реальной жизни?

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

**Цель:** развитие творческого подхода к решению задач.

**Ведущий обращается к участникам:** "Чтобы прийти к своей цели важно научиться мыслить творчески. Следующее упражнение поможет нам в этом убедиться. Пусть каждый встанет так, чтобы рядом с ним на расстоянии метра не было никаких помех. Поставьте ноги на ширину плеч. Ступни не должны отрываться от пола. Вытяните перед собой на уровне плеч правую руку с поднятым вверх большим пальцем. Не отрывая взгляда от пальца, отведите руку максимально вправо. Запомните, какой угол поворота Вы сделали. Спасибо! Теперь закройте глаза и в уме как можно четче представьте, что Вы повторяете то же самое упражнение, но смогли развернуться на 360 градусов! А теперь откройте глаза и повторите 1 этап упражнения. Насколько изменился ваш результат? Как правило, вторая попытка превосходит первую на 15-20 %. Так наш мозг помогает телу поверить в то, что оно способно на большее. Так и в реальной жизни. Когда мы можем представить конечный результат как можно четче и верим в свои силы, наши шансы на успех повышаются".

#### 3. Информационный блок (5 минут). Мини-лекция "На пути к цели".

**Цель:** формирование представлений о значимости постановки цели.

**Ход лекции.** Как Вы понимаете само слово "цель"? (*Ответы записываются на доске – вокруг слова "цель"*). В "Словаре русского языка" С.И. Ожегова дается следующее определение цели: "это предмет стремления, то, что надо, желательно осуществить". На прошлом занятии мы говорили о том, какие бывают препятствия на пути к нашим мечтам. Однако цель и мечта – это не одно и то же. Как думаете, чем они отличаются? (*Ответы участников*). Цель – это мечта с подробным планом и сроками выполнения определенных действий. От чего зависит выбор цели? (*Ответы участников*).

#### 4. Практическая часть (55 минут).

- **Упражнение "Ромашка".**

**Цель:** развитие ценностных ориентаций участников.

**Ход упражнения. 1 этап.** Участникам раздаются вырезанные из бумаги ромашки. Каждому необходимо написать в центре цветка слово "Я" и подписать лепестки, отвечая на вопросы: "Без чего я не был бы я?" "Что мне особенно дорого, ценно и важно в жизни?" "Без чего я себя не представляю?".

**2 этап.** Участникам предлагается представить ситуацию, если однажды придется от чего-то

отказаться для достижения мечты. Каждому по очереди необходимо отрывать от своей ромашки по одному лепестку со словами: "На пути к цели порой приходится от чего-то отказываться. Если придется выбирать, я легко смогу обойтись без..." (Например, "...без Интернета"). Каждый оторванный лепесток участники кладут перед собой, пока на цветке не останется по 2-3 лепестка.

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

**3 этап. Вопросы для обсуждения:** Каково Вам было раз за разом, отрывая от ромашки лепестки, расставаться с тем, что для Вас ценно? Что Вы чувствуете? Как Вы думаете, что за лепесточки были на ваших ромашках? Что же Вам так не хотелось от себя отрывать? (*Важно дождаться ответа – "ценности"*).

**Комментарий:** Именно отрывая лепестки, участники моделируют ситуацию потери. Упражнение дает подросткам возможность пережить эти тяжелые эмоции в игре. И таким образом, научиться беречь и ценить в жизни то, что они могут потерять. Участники не только узнают, что для них ценно, но и расставляют ценности в порядке важности для себя.

**Вывод:** Если Вы старались выполнять это упражнение честно, то последние лепестки Вашей ромашки – и есть Ваши самые важные ориентиры, то, на что Вы опираетесь при постановке целей в жизни. Как Вам такой результат? (*Ответы участников*).

Упражнение с ромашкой – всего лишь игра, но реальная жизнь часто предлагает нам сделать выбор. Хорошо, когда нам удается объединять наши ценности и не отказываться ни от одного, ни от другого. Но очень часто нам приходится делать выбор, от которого порой зависит вся наша жизнь.

#### ● **Упражнение "Шаг за шагом".**

**Цель:** развитие навыков командной работы и планирования.

**Ведущий обращается к участникам:** "В японском языке существует слово "икигай" – "то, ради чего хочется вставать по утрам". У каждого икигай свой. Но само наличие этой "причины вставать по утрам" помогает людям жить более счастливой и долгой жизнью. Давайте подумаем, какие вдохновляющие цели бывают у людей? (*Варианты целей ведущий записывает на доске/флипчарте*).

Ведущий записывает озвучиваемые цели, после чего путем голосования выбирается 6 самых интересных "икигай". Затем участники делятся на 6 команд (в соответствии с цветными карточками из игры "цветные пожелания"), выбирают свою "цель" и капитана команды. Командам необходимо составить этапы достижения выбранной цели. Желательно, чтобы количество выделяемых этапов совпадало с количеством участников в группе. Например, этапы могут выглядеть так: 1) Где, как и когда я могу развивать свои актерские способности? 2) Как выбрать подходящий мне ВУЗ? 3) Что мне поможет подготовиться к поступлению? Какие способности/дисциплины мне нужно подтянуть? Какие вопросы решить? 4) Как подготовить свое окружение и семью к принятому мною решению? 5) Как организовать свою жизнь так, чтобы не отступить от намеченного пути при столкновении с трудностями? Кто или что будет поддерживать меня? Как я пойму, что моя цель достигнута?

Каждая подтема "получает свое лицо" – участника, который будет представлять данный этап достижения цели. Капитан команды может самостоятельно выбирать участников для каждого этапа. Когда каждый шаг движения к цели персонифицирован, участники команды размещаются в пространстве в соответствии с очередностью выбранных этапов. Так выстраивается своеобразная "дорога к цели". Завершением упражнения становится "проверка дорог". Ведущий может выбрать помощников, которые вместе с ним будут проходить по дороге к цели в разных командах (всего вместе с ведущим может быть 6 участников). Ассистент или ведущий подходит к представителям каждого этапа в командах и обсуждает с ними все необходимые составляющие для достижения цели. С каждым новым этапом, ассистент/ведущий берет с собой представителя предыдущего этапа(ов). По завершении проверки каждая группа представляет свой план достижения цели.

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

#### 5. **Выводы и обратная связь (5 минут).**

**Цель:** подведение итогов занятия, интеграция полученного опыта.

***Ход проведения.*** Ведущий предлагает участникам поделиться своими впечатлениями от занятия. В качестве домашнего задания участников просят составить индивидуальный план достижения своих поставленных целей, опираясь на опыт занятия.

### Занятие №3. "Моя профессия"

**Цель:** развитие у подростков представлений о мире современных профессий.

**Задачи:** формировать представления участников об их профессиональных возможностях, информировать подростков о составляющих профессионального самоопределения.

**Оборудование и материалы:** непрозрачный тканевый мешок/коробка, магнитно-маркерная доска/листы флипчарта, маркеры, свисток/дудочка, парты (либо планшеты), карточки для игры в "Крокодил" (Приложение 7), текст притчи "Две половины жизни" <https://pritchi.in/peseschkian/pritchi-peseschkian-6.php>; бланки "Хочу-могу-надо" по кол-ву участников (Приложение 8), бланки ответов ДДО по количеству участников (Приложение 9), текст интерпретации теста ДДО <https://psychologys.ru/oprosnik-klimova/>; шариковые ручки.

**Продолжительность:** 90 мин.

#### Ход занятия.

#### 1. Приветствие (10 минут). Упражнение "Мешочек с вещами".

**Цель:** снять напряжение в начале встречи, самопрезентация участников.

**Ход упражнения.** Ведущий предлагает каждому участнику положить в мешочек любую свою небольшую вещь. Во время презентации участник называет свое имя, а затем вытаскивает, не глядя, любой предмет из мешочка и озвучивает свои мысли о том, к представителю какой профессии, этот предмет мог бы относиться. А затем возвращает его владельцу.

- **Мозговой штурм "Вспомнить все".**

**Цель:** актуализация знаний предыдущего занятия.

**Ход проведения.** Ведущий предлагает участникам вспомнить содержание прошлого занятия и поделиться результатами своего домашнего задания тем, кто желает.

#### 2. Погружение в тему (5 минут).

- **Игра "Крокодил".**

**Ход упражнения.** Один из участников не глядя выбирает листочек с названием профессии и с помощью пантомимы изображает указанное слово. Нельзя говорить, указывать на конкретные предметы или людей. Тот, кто отгадает слово, сам становится ведущим и выбирает новое слово.

#### 3. Информационный блок (10 минут). Мини-лекция "Что такое профориентация?"

**Цель:** развитие представлений о профориентации.

**Ход лекции.** Заниматься "не своим делом" очень тяжело. Найти подходящую профессию – значит найти правильное соотношение между своими желаниями, личными качествами, способностями, состоянием здоровья и реальным запросом общества. Это можно выразить с помощью схемы...



**Критерий "хочу"** определяет наши интересы и склонности, которые имеют профессиональную направленность. Интересы и склонности проявляются только в деятельности. Можно выделить склонности в соответствии с пятью типами профессий: склонность к работе с людьми; к работе с техникой; к работе с условными знаками; к работе с художественными образами; к работе с природой.

Под словом **"могу"** понимаются способности, лежащие в основе успешности овладения профессией. Третья составляющая формулы выбора профессии – **"надо"** включает в себя знание о том, какова вероятность найти работу по выбранной профессии. Таким образом, лишь при пересечении всех трех компонентов формулы мы можем говорить о правильном выборе профессии.

#### 4. Практическая часть (55 минут). Заполнение таблицы "Хочу-могу-надо".

**Цель:** развитие представлений участников о своих профессиональных возможностях.

**Ход проведения.** Участникам заполняют бланки "хочу - могу - надо". По завершению участники делятся своими впечатлениями, трудностями и открытиями.

- **Игра "Мир профессий".**

**Цель:** развитие представлений участников о влиянии эпохи на востребованность профессий.

**Ход проведения.** Участники делятся на 4 группы. Каждой команде необходимо записать на доске/листе флипчарта как можно больше профессий (допускается поиск недостающей информации в Интернете). **1 группа:** профессии, которые исчезли (сейчас нет таких профессий, т.к. нет в них необходимости; например: извозчик, трубочист). **2 группа:** профессии, которые появились в связи с техническим прогрессом и развитием общества – с конца XIX века по настоящее время (например,

шофер, таксист, менеджер, блогер). **3 группа:** профессии будущего – которые только начинают появляться или могут появиться в будущем (например, архитектор и дизайнер виртуальной реальности). **4 группа:** вечные профессии (они были и будут всегда; например, врач, учитель).

**Вопросы для обсуждения:** Как влияет время на выбор профессии? Что является сейчас актуальным в современном обществе? Как каждый из Вас к этому относится? Какие профессии из Вашей и другой категории вызвали у Вас наибольший интерес?

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

**Цель:** выявление предрасположенности участников к определенным типам профессий.

**Ход проведения.** Участникам предлагается пройти тест ДДО и узнать о своей профессиональной предрасположенности.

**Возможные вопросы для обсуждения:** Согласны ли Вы с результатом теста? Какие типы профессий Вас еще привлекают? Чем они для Вас интересны?

- **Упражнение "День на работе".**

**Цель:** повышение уровня осознания типического и специфического в профессиональной деятельности.

**Ход упражнения.** Участникам предлагается выбрать интересующую их профессию для рассмотрения. Например – "учитель". Затем необходимо составить рассказ о типичном трудовом дне учителя, используя для этого только существительные. Важное условие: прежде, чем назвать новое существительное, каждый игрок обязательно должен повторить все, что было названо до него. Первое слово может назвать ведущий. Например: "будильник – завтрак – звонок – урок – ученики – вопрос – ответ – тройка – учительская – директор – скандал – урок – хорошистка – звонок – дом – сон". В конце можно обсудить, насколько правдиво был представлен трудовой день представляемого специалиста.

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

**Цель:** расширение представлений участников о ценности разных знаний.

**Ход проведения.** Участникам зачитывается притча Н. Пезешкиана "Две половины жизни", затем происходит ее обсуждение.

**Вывод:** Важно подходить к своему образованию целостно. То, на что мы тратим свое время, пытаясь достигнуть в этом совершенства, может никогда не пригодиться нам в реальности.

## **5. Выводы и обратная связь (10 минут).**

**Цель:** получение обратной связи от участников по результатам занятия.

**Ведущий обращается к участникам:** "Поделитесь своими впечатлениями от сегодняшнего занятия... (После ответов участников). Представьте, что однажды, спустя много лет, Вы станете тем, кем хотели бы стать, Вы уже определились с родом занятий и чувствуете себя счастливым. Представьте, что бы Вы могли сказать себе сегодняшнему из того состояния в будущем? Какой бы Вы могли дать себе совет? От чего предостеречь? За что похвалить и в чем поддержать себя сегодняшнего? Напишите себе письмо "из будущего". И, конечно, если у Вас будет желание, Вы можете написать самому себе письмо в будущее. До встречи на следующем занятии!"

## Занятие №4. "Я и МЫ"

**Цель:** развитие коммуникативных навыков участников.

**Задачи:** способствовать развитию навыков вербального и невербального общения, актуализировать представления участников о своей идентичности, способствовать развитию саморефлексии и положительной "Я-концепции", побудить подростков к самовыражению.

**Оборудование и материалы:** мультимедиа (ПК, проектор, аудиокolonки, экран), видео "TED | Самое долгое исследование счастья" [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=11&v=AAkx68Yu6Ng№](https://www.youtube.com/watch?time_continue=11&v=AAkx68Yu6Ng№); тканевый мешок или коробка, листы А7, текст притчи "Учитель и свирель" <https://mom.life/post/5df7c307e1bf8e43b22c0767-pritcha-uchitel-i-svirel>; шариковые ручки, флипчарт, маркеры, малярный скотч, цветные карандаши, стикеры (90\*90), ватман А1, фломастеры, гуашь, клей-карандаш, пример оформления плаката (Приложение 10).

**Продолжительность:** 120 мин.

**Примечание:** для проведения занятия стулья в помещении рекомендуется расставить по кругу.

### Ход занятия.

#### 1. Приветствие (10 мин.) Упражнение "Вася-Вася".

**Цель:** создание эмоционально положительного настроения, развитие наблюдательности.

**Ход упражнения.** Участники садятся в круг. Вся группа задает определенный ритм с помощью хлопков в ладоши и щелчков пальцами. Начинает игру ведущий. Во время первого щелчка в ритме необходимо назвать свое имя, во время второго – имя человека, которому передается ход.

##### • Мозговой штурм "Вспомнить все".

**Цель:** актуализация знаний предыдущего занятия.

**Ход проведения.** Ведущий предлагает участникам вспомнить содержание прошлого занятия и поделиться результатами выполнения своего домашнего задания тем, кто пожелает.

**Комментарий для ведущего:** в силу эмоциональной значимости поднимаемых тем, в ходе проведения занятия особенно важно следить за соблюдением принятых правил.

#### 2. Погружение в тему (5 минут). Беседа "Зачем нам другие?".

**Цель:** активизация представлений о любви, верности и дружбе.

**Ведущий обращается к участникам:** "Как Вы думаете, насколько важно человеку умение ладить с окружающими? И зачем вообще нам нужны другие люди?" (Ответы записываются на доске/флипчарте).

**Вывод:** В историях жизни разных знаменитостей мы всегда найдем тех, кто оказывал им поддержку, кто верил в их победу над трудностями и был с ними рядом... Выходит, что умение выстраивать близкие и теплые отношения с окружающими является одним из секретов успеха.

#### 3. Информационный блок (15 минут). Просмотр видеоролика "Самое долгое исследование счастья".

**Цель:** развитие представлений о влиянии отношений на качество жизни.

**Ход проведения.** Участники знакомятся с выступлением Говарда Гарднера на TEDx.

**Вопросы к участникам:** Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями. Какие качества помогают людям создавать надежные эмоциональные отношения с другими? Как, по-вашему, формируются эти качества?

#### 4. Практическая часть (80 минут). Упражнение "Кто я?"

**Цель:** развитие саморефлексии.

**Ведущий обращается к участникам:** "Чтобы уметь строить отношения с другими людьми, важно знать себя, свои ценности – что для нас приемлемо, а что нет. Предлагаем Вам сейчас задуматься над вопросом: "Кто я?" И "какой я?" и записать свой ответ на листочке бумаги (без указания имени)". (Записанные ответы собираются в мешок/коробку, перемешиваются и выборочно зачитываются для обсуждения вероятной глубины познания человеком самого себя).

##### • Упражнение "Ищу друга".

**Цель:** развитие навыков самопрезентации участников.

**Ведущий обращается к участникам:** "Представьте, что Вы переехали в другой город, в котором нет ни одного знакомого. Здесь есть "Стена объявлений", на которой все желающие могут оставить какую-либо информацию. Предлагаем Вам составить и оформить объявление "Ищу друга".

**Ход упражнения.** Организуется индивидуальная работа над "объявлениями", участники должны работать самостоятельно, не глядя на объявления друг друга. Готовые объявления развешиваются по стенам так, чтобы с ними могли ознакомиться все желающие. Каждый из участников упражнения получает право «трех голосов»: он может карандашом поставить крестики на



трех объявлениях, на которые он бы откликнулся. Сам ведущий также имеет право голоса в случае, если принимал участие в первой части упражнения. Это позволит проследить за тем, чтоб объявления подростков, испытывающих трудности с принятием себя, не оказались самыми непопулярными. Для того чтобы каждый мог поставить только три крестика, цвет "рабочего карандаша" у каждого свой. Если такой цвет кем-то уже используется, другой может поставить на листочке вместо крестика "галочку".

**Вопросы для обсуждения:** Какие объявления оказались самыми популярными? Почему? Что повлияло на Ваш выбор? Какие качества учитывались Вами при выборе какого-то объявления?

**При необходимости ведущий может предложить участникам 5-10 минутный перерыв.**

• **Упражнение "Выше-ниже".**

**Цель:** развитие навыков эффективного взаимодействия.

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

Представь себе, что ты как будто бы лучше других. Например, тебе кажется, что все вокруг слабее тебя, не такие умные, как ты, не такие красивые, как ты. Как ты при этом ходишь, как держишь себя? Покажи это... А как ты чувствуешь себя при этом? Покажи это... (1 минута.)

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

Теперь остановитесь и хорошенько встряхните руками и ногами.

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

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

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

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

**Вывод:** Как мы видим из результатов упражнения, наше отношение к себе часто отражается на отношениях с окружающими и способах построения отношений с ними. Конечно, самый гармоничный вариант взаимодействия с окружающими – это ощущение, что мы на равных. Именно при таком отношении к самому себе, мы способны строить с другими людьми такие отношения, которые будут приносить нам радость.

• **Упражнение "Навстречу друг другу".**

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



**Ход упражнения.** Участники делятся на пары и встают друг напротив друга на расстоянии 2-3 метров. Задача каждой пары – идти навстречу партнеру, поддерживая визуальный контакт. Сближение регулируется внутренним чувством комфорта/дискомфорта.

**Вопросы для обсуждения:** Поделитесь, пожалуйста, своими ощущениями от этого упражнения? Легко ли было понять, когда стоит продолжать движение, а когда нужно остановиться? В какой момент Вы осознали, что готовы остановиться? С чем это было связано?

**Вывод:** Наверняка Вы уже слышали о таком понятии как "личные границы". Данное упражнение помогает увидеть и осознать нашу способность к соблюдению своих и чужих личных границ. От умения обращаться со своими и чужими личными границами также зависит качество наших отношений с окружающими.

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

**Цель:** развитие саморефлексии и позитивного самовосприятия.

**Ход проведения.** Ведущий предлагает участникам обсудить новую притчу.

**Вопросы для обсуждения:** Как вам кажется, о чем эта притча? (*Ответы участников*).

**Вывод:** Красота музыки – как и красота человеческого взаимодействия – это показатель особого мастерства. В отношениях между людьми такое мастерство принято называть коммуникативными компетенциями или умениями. И чем более развиты эти умения, тем больше человек удовлетворен качеством своих отношений с другими людьми.

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

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

**Ход упражнения.** Ведущий раздает участникам бумагу для записей, фломастеры и карандаши и просит изобразить каждого на этом листе свою букву "Я", которая бы символизировала, каким он себя видит, чувствует и ощущает сегодня. Время выполнения – 3 минуты. Ведущий собирает полученные от участников листочки и приклеивает их на ватман в виде букв "МЫ", после чего представляет получившееся слово участникам. Затем участникам предлагается рассказать, как они понимают смысл этого упражнения, какие мысли возникают у них по завершению всего занятия. Участники делятся своими мыслями и записывают их на листе ватмана, вокруг наклеенных листочков "Я", затем раскрашивают и оформляют общее поле слова "Мы" (Приложение 10).

## **5. Выводы и обратная связь (10 минут).**

**Цель:** подведение итогов занятия, интеграция полученного опыта.

**Ход проведения.** Ведущий просит участников поделиться своими впечатлениями от занятия. *В качестве домашнего задания участникам предлагается составить список благодарностей – другим людям (не менее 20 пунктов) и самому себе.*

## Занятие №5. "Конфликты в нашей жизни"

**Цель:** развитие навыков конструктивного решения конфликтных ситуаций у старшеклассников.

**Задачи:** способствовать формированию навыков конструктивного решения конфликтных ситуаций у старшеклассников.

**Оборудование и материалы:** мультимедиа (ПК, проектор, экран, мультимедийная презентация), листы бумаги А4 по количеству пар участников, цветные фломастеры и карандаши, текст "сплетни" (Приложение 11), карточки с эмоциями (Приложение 12), скотч, клубок шерстяных ниток.

**Продолжительность:** 90 мин.

**Примечание** для проведения занятия стулья в помещении рекомендуется расставить по кругу.

### Ход занятия.

#### 1. Приветствие (10 мин.) Упражнение "Гляделки".

**Цель:** активизация группы, создание эмоционально благоприятной атмосферы.

**Ход упражнения.** Участники садятся в круг. Задача каждого – установить зрительный контакт с одним из участников и молча поменяться с ним местами, вставая и садясь одновременно. Как только участники поменялись местами, они ищут взглядом нового партнера и повторяют с ним все то же самое. Упражнение заканчивается по сигналу ведущего.

**Вопросы для обсуждения:** У кого получилось договориться друг с другом взглядом и одновременно поменяться местами? Насколько это было сложно?

- **Мозговой штурм "Вспомнить все".**

**Цель:** актуализация знаний предыдущего занятия.

**Ведущий обращается к участникам:** "На прошлом занятии мы говорили о том, кто такой настоящий друг. Поделитесь, удалось ли составить список благодарностей? Как Вы думаете, почему важно замечать хорошее в себе и в других людях?" (*Ответы участников*).

#### 2. Погружение в тему (20 мин.)

- **Упражнение "Запомни белый".**

**Цель:** развитие способности к целостному восприятию человеческих качеств.

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

- **Дискуссия "Что мешает нам общаться?"**

**Цель:** создание информационного контекста для погружения в тему занятия.

**Ведущий обращается к участникам:** "Как Вы думаете, что мешает людям становиться друзьями?" (*Ответы участников записываются на доске*). Все перечисленные Вами ответы имеют место быть. Но есть еще одна причина, разобраться в которой нам поможет следующее упражнение.

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

**Цель:** формирование умения договариваться и работать в команде.

**Ход упражнения.** Участники делятся на пары и садятся друг напротив друга. Посередине между участниками располагается лист бумаги, разделенный на три части. Каждому предоставляется возможность нарисовать на своем краю листа что-нибудь свое (3 минуты). Затем партнеры обсуждают, что они хотят вместе нарисовать посередине (2 минуты), а затем вместе воплощают эту совместную идею (5 минут). После этого пусть каждая мини-команда представляет свои результаты классу".

**Вопросы для обсуждения:** Легко ли вам было рисовать вместе со своим партнером? Довольны ли Вы вашим совместным произведением? Что Вам понравилось больше: сотрудничество с партнером или Ваша собственная, индивидуальная работа? А что было труднее?

#### 3. Информационный блок (10 минут). Беседа "конфликты в нашей жизни".

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

**Ведущий обращается к участникам:** "Упражнение с рисунком в парах очень хорошо помогает увидеть, как мы ведем себя в трудных конфликтных ситуациях, когда наши интересы сталкиваются с

интересами другого человека или людей. Собственно, в этом и заключается смысл слова конфликт (от лат. *conflictus* – столкновение интересов, противоборство).

В конфликте каждый ведет себя по-разному. Кто-то старается его избегать и уступать интересам других людей, кто-то наоборот раздувает конфликт и любит идти к своей цели напролом, не смотря на чужое сопротивление. Однако обе эти стратегии несовершенны. Как Вы думаете, почему? (*Ответы участников*). Избегая конфликтов, мы раз за разом учимся отказываться от своих интересов и целей. Однако людям, которые пытаются добиться своего любой ценой, также сложно поддерживать отношения с окружающими, им редко оказывают искреннюю помощь и поддержку и вся их жизнь напоминает одну сплошную борьбу. Обе стратегии являются крайностями в том, как мы реагируем на конфликты. Как известно, истина посередине".

#### **4. Практическая часть (45 минут). Упражнение "Сплетня".**

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

**Ход выполнения.** Для участия в упражнении ведущий просит выйти 5 добровольцев. 4 из них выходят в коридор, а один остается в комнате вместе с другими участниками. Далее ведущий зачитывает текст "сплетни" оставшемуся добровольцу и просит его пересказать услышанное следующему игроку, который вернется из коридора. Тот, в свою очередь, рассказывает то, что запомнил 3 третьему игроку, а 3 – четвертому. И так, пока в аудиторию не вернется последний участник упражнения. Задача каждого участника – запомнить текст "сплетни" как можно детальнее, чтобы рассказать ее следующему игроку. Остальные участники при этом не должны подсказывать или вносить свои поправки в ход выполнения упражнения.

**Вопросы для обсуждения:** Изменился ли смысл передаваемой истории? С чем это связано? Можно ли встретить в жизни подобные "искажения информации"?

**Вывод:** "Именно от нашей способности передавать и воспринимать информацию часто зависит то, как эта информация будет понята. А значит, и качество нашего общения».

##### **• Упражнение "Что я испытываю?"**

**Цель:** развитие эмоционального интеллекта.

**Ход упражнения.** Каждому участнику на спину прикрепляется карточка с эмоцией. Участники ходят по комнате и подходят друг к другу. Тот, к кому подошли, должен молча, используя только мимику и жесты, показать подошедшему человеку, какая эмоция прилеплена у того на спине. Участник, который отгадывает эмоцию, может задавать только закрытые вопросы. Тот, кто отгадал записанную на карточке эмоцию, помогает оставшимся участникам отгадывать их карточки.

**Вопросы для обсуждения:** Легко/трудно ли Вам было показывать/отгадывать эмоции? С чем это связано? На что Вы ориентировались, когда пытались изобразить/отгадать эмоцию?

##### **• Упражнение "Активное слушание".**

**Цель:** отработать навыки активного слушания.

**Ведущий обращается к участникам:** "Бывало ли у Вас такое, когда Вам хотелось поделиться чем-то со своими близкими или друзьями – например, тем, что Вы получили "пятерку" (а это было непросто). А в ответ слышали: "Ну, и что... А вот у меня по английскому "пятерка" за год выходит". Или: "Было бы чему радоваться! Вот если бы ты всегда только "пятерки" получал!" Или наоборот – были чем-то очень расстроены, а в ответ слышали: "Нашел из-за чего плакать!". (*Участники могут привести свои примеры, не называя имен*). Как Вы себя чувствовали в таких ситуациях? Когда собеседник говорит нам в ответ на наши чувства, что они не важны, или сравнивает нашу ситуацию со своей (не в нашу пользу), мы часто чувствуем себя неловко и одиноко. Будто другой человек не захотел разделить с нами то, что нас сейчас больше всего волнует, радует или заботит. И об этом мы, конечно, можем сказать, используя так называемые "Я-сообщения" (подробнее о них мы будем говорить чуть позже). Но еще важнее – уметь самому быть таким слушателем, который умеет понять и поддержать. Быть примером для своих друзей. Давайте познакомимся с правилами хорошего слушания".

**Правила хорошего слушания (записываются на доске/ отображаются в виде презентации):**

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

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

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

4. Не давай советов, не давай оценок.

5. Расскажи о своих чувствах в связи с услышанной историей (как бы ты чувствовал(а) себя).

**После обсуждения каждого правила хорошего слушания ведущий продолжает:** "Распределите между собой роли: один из вас будет "говорящим", а другой – "слушающим". Задание будет состоять из нескольких шагов (этапов). Я каждый раз буду говорить о времени и когда надо завершить выполнение задания.

**1 этап.** "Говорящий" в течение 5 минут рассказывает "слушающему" о том, что его настоящему увлекает, в чем он хорошо разбирается. "Слушающий" соблюдает правила хорошего слушания и тем самым помогает "говорящему" рассказывать о себе".

**2 этап.** Сейчас у "говорящего" будет 1 минута, в течение которой ему надо будет сказать "слушающему", что в поведении последнего помогало ему открыто высказываться, рассказывать о себе, а что затрудняло рассказ".

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

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

**Вопросы для обсуждения:** Какие правила было легче выполнять, какие сложнее? В какой роли Вы чувствовали себя комфортнее? Почему? Что в поведении "слушающего" помогало вам рассказывать о себе, а что наоборот – мешало? Что помогало Вам понимать "говорящего" и внимательно слушать его? А что наоборот – мешало?

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

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

**Ход проведения.** Ведущий предлагает участникам послушать и обсудить притчу.

**Притча "Миска молока".**

Однажды ходжа Насреддин пришел в гости к жадному баю Абдулле. "Раз уж я пригласил тебя на обед, то мы будем есть..." И богач важно хлопнул в ладоши. Одноухий слуга принес большую миску кислого молока. "Нам, старикам, много есть вредно", – сказал Абдулла, – "и жирная пища вредна". Совершив омовение, Насреддин подсел к миске. Тогда жадный Абдулла провел посреди миски, прямо по молоку, черту. "Я на свою часть насыплю сахару", – сказал он, – "потому что так мне посоветовал лекарь. Сахара у меня мало, а ты человек здоровый, ты можешь есть и так". Ходжа, ни слова ни говоря, вынул из кармана большую бутылку, сделанную из сушеной тыквы, и приготовился вылить ее содержимое в молоко. "Что это?" – забеспокоился Абдулла. "Уксус", – ответил Насреддин. – "Но ты не беспокойся – я буду лить его только на свою половину".

**Вопросы для обсуждения:** Как Вы думаете, о чем эта притча?

**Вывод:** Делая что-то для своего окружения, мы делаем одновременно это и для себя, так как всегда являемся частью человеческого сообщества и происходящих в нем изменений.

**5. Выводы и обратная связь (5 минут).**

**Цель:** интеграция полученного опыта, получение обратной связи.

**Ход проведения.** Ведущий пускает по кругу клубок ниток, предлагая каждому поделиться своими впечатлениями от занятия.

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

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

**Задачи:** способствовать формированию навыков конструктивного решения конфликтных ситуаций у старшеклассников.

**Оборудование и материалы:** мультимедиа (ПК, аудио-колонки, экран для проектора, проектор), магнитно-маркерная доска, флипчарт, маркеры на водной основе, карточки конфликтных ситуаций (Приложение 13), памятка с четырехшаговой моделью (Приложение 14), текст притчи "Ад и Рай" <http://pritchi.castle.by/ras-12-185.html>; листы бумаги А7 красного и зеленого цвета, клей-карандаш, разноцветные листы А7 (или стикеры 90\*90) – по 2 шт. на каждого участника, шариковые ручки.

**Продолжительность:** 120 мин.

**Примечание:** для проведения занятия стулья в помещении рекомендуется расставить по кругу.

### Ход занятия.

#### 1. Приветствие (10 мин.) Игра "Быстрый диалог".

**Цель:** создание позитивного эмоционального настроения на занятии.

**Ведущий обращается к участникам:** "Встаньте, пожалуйста, в два больших круга так, чтобы каждый из вас оказался напротив ученика из другого – внешнего или внутреннего круга... Предлагаю Вам в течение минуты поговорить с участником, который оказался напротив Вас о том, что Вам нравится в посещении вашего учебного заведения (школы/гимназии и т.д.). (По истечении 1 минуты). Теперь участникам внутреннего круга необходимо сдвинуться на одного участника по часовой стрелке. Таким образом, у вас получатся новые собеседники. В этот раз Вам необходимо поговорить о том, что вам нравится делать за пределами учебных стен".

- **Мозговой штурм "Вспомнить все".**

**Цель:** актуализация знаний предыдущего занятия.

**Ход проведения.** Ведущий предлагает участникам вспомнить содержание прошлого занятия и поделиться результатами своего домашнего задания тем, кто желает.

#### 2. Погружение в тему (20 минут).

- **Дискуссия "Советы друзей: "за" и "против".**

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

**Ведущий обращается к участникам:** "Чем ближе наши отношения, тем большее влияние мы оказываем друг на друга. Предлагаем Вам поразмышлять сегодня о том, какое влияние оказывают на нас одни из таких важных для нас людей – наши друзья". (Ведущий заполняет таблицу, опираясь на ответы участников).

"+" влияния друзей	"-" влияния друзей	Как можно бороться с "-", сохраняя "+"?

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

**Цель:** развитие рефлексии.

**Ход упражнения.** Ведущий предлагает участникам вспомнить и рассказать истории из своей жизни, когда они испытывали давление, принуждение со стороны сверстников и то, как это для них обернулось. Ведущий также может участвовать в этом процессе.

**Вопросы для обсуждения:** Какие Вы испытывали чувства в ситуации давления на Вас? Как Вы думаете, почему некоторые люди принуждают других к совершению определенных действий? Почему важно противостоять такому влиянию?

#### 3. Информационный блок (15 минут). Беседа "Уверенное поведение".

**Цель:** развитие представлений об уверенном сопротивлении давлению.

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

Уверенный ответ	Неуверенный ответ	Агрессивный ответ
-----------------	-------------------	-------------------

- говорит твердо, спокойно	- нервничает	- говорит резко, громко, с вызовом
- стоит прямо	- избегает смотреть в глаза	- перемежает свою речь
- смотрит прямо в глаза	собеседнику	нецензурными словами
- уважает свои права и права	- поникшая осанка	- оскорбляет
других	- пожимает плечами	- наглый, колючий взгляд

**Вывод:** Уверенность помогает человеку отстаивать свои права; выходить из конфликтных ситуаций; противостоять давлению; уверенность сохраняет индивидуальность и помогает сказать "нет".

#### 4. Практическая часть (65 минут). Мини-лекция "Я-сообщение".

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

**Ведущий обращается к участникам:** "В психологии все наши сообщения другим людям принято разделять на два типа "Я-сообщения" и "Ты-сообщения". Когда мы строим наши фразы по типу "Я-сообщения", то мы, прежде всего, описываем то, что происходит с нами в ответ на поведение или слова другого человека, а не указываем ему, как действовать, чтобы нам стало лучше. "Ты-сообщение" – наоборот, содержит рекомендацию другому, как ему поступить. При этом такое высказывание может не передавать никакой информации о том, почему такое решение кажется нам разумным и что мы при этом чувствуем. Такие сообщения часто воспринимаются как попытка воздействовать на другого, без объяснения нашего состояния и переживаний. В некотором смысле это приказ, который, конечно, способен вызывать много сопротивления у собеседника. Сравните два этих сообщения: "Долго еще тебя ждать?" и "Переживаю, что тебя так долго нет".

Поделитесь, пожалуйста, какие ощущения вызывают у вас эти сообщения?

Несомненно, "Ты-сообщение" более привычно. Однако "Я-сообщение" таит в себе столько приятных бонусов, что все "трудности перевода" быстро улечиваются, стоит только начать общаться по-новому! Для того чтобы нас стали лучше понимать другие, нам придется заново научиться понимать себя самим! Прислушиваться, присматриваться, тонко чувствовать любые внутренние изменения состояний. Для удобства построения "Я-сообщений" есть небольшая формула, которую можно представить в виде таблицы" [24] (Приложение 14).

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

**Цель:** отработка техники "Я-высказывание".

**Ход упражнения.** Участники делятся на пары и получают карточку с описанием конфликтной ситуации. Пользуясь формулой построения «Я-высказывания», партнеры должны сформулировать для описанной ситуации "Я" и "Ты-высказывание" и записать их на листочках. ("Ты-высказывание" – на красном, "Я-высказывание" – на зеленом). В конце упражнения команды озвучивают высказывания и прикрепляет их на лист флипчарта ("ты-высказывания" — слева, "я-высказывания" — справа).

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

**Вывод:** Говорить о своих чувствах и переживаниях – более честная стратегия, которая показывает собеседнику, что мы заинтересованы в контакте с ним (иначе не стали бы говорить о своих чувствах). А самое главное, такая стратегия помогает нашему собеседнику понять, что мы уважаем его как личность, даже если нам не нравится его поведение.

##### ● Упражнение "Дом".

**Цель:** развитие представлений об одиночестве как ресурсе.

**Ход упражнения.** Участникам предлагается представить (или вспомнить похожую ситуацию), когда они планировали встретиться с друзьями, но в силу каких-то причин оказались изолированы от всего остального мира в своем загородном доме (например, из-за погодных условий, или из-за режима самоизоляции). По условиям упражнения в доме есть запас воды, еды и топлива, тренажерный зал, бассейн, магнитофон, видеоманитофон, библиотека, алкоголь, а также компьютер с играми. Затем происходит обсуждение возможных действий каждого из участника:

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

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

**3 круг** – в течение месяца. По окончании упражнения участникам предлагается обсудить, какие стратегии поведения в подобной ситуации кажутся им наиболее эффективными, а также "плюсы" и "минусы" подобной ситуации.

**Вывод:** Люди по-разному переносят одиночество. Кто-то "лезет на стену", а для кого-то это возможность заняться теми делами, на которые раньше не хватало времени. Одним из важных умений взрослого человека является способность поддерживать отношения с другими и в то же время умение выносить отсутствие кого-то рядом, быть в уединении. Важно знать способы установления контакта как с другими людьми, так и с самим собой.

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

**Цель:** развитие представлений о важности сотрудничества.

**Ход проведения:** ведущий предлагает участникам обсудить притчу "Ад и Рай".

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

- **Упражнение "Комплименты".**

**Цель:** эмоционально положительное завершение занятия.

**Ход упражнения.** Участникам предлагается написать на 1 листочке пожелание, которое они хотели бы получить для себя. А на 2 листочке – пожелание или комплимент, которым они хотели бы одарить кого-то другого (абстрактно). Затем 2 листочка сворачиваются в трубочки и участники обмениваются ими друг с другом до тех пор, пока ведущий не скажет "Стоп".

**5. Выводы и обратная связь (10 минут).**

**Цель:** подведение итогов занятия, интеграция полученного опыта.

**Ход проведения.** Ведущий просит участников поделиться своими впечатлениями от занятия. *В качестве домашнего задания каждому участнику предлагается найти притчу, которая бы отражала бы его отношение к дружбе.*



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

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

**Задачи:** познакомить участников с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия психофизического напряжения, познакомить обучающихся с основными приемами запоминания информации, способствовать развитию позитивного самоотношения у подростков.

**Оборудование и материалы:** бланк анкеты №1 – Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н.Г. Лускановой (Приложение 2) – по количеству участников, магнитно-маркерная доска, магниты для магнитно-маркерной доски, мультимедиа (ПК, аудио-колонки, экран для проектора, проектор), маркеры на водной основе, карточки с заданием (Приложение 15) – по количеству участников, шариковые ручки, листы А5, памятка "Дыхательные техники саморегуляции" (Приложение 16), листы А6 по количеству участников, текст "Декларации моей самооценности" <https://www.all-psy.com/note/detail/2794> в конверте – по количеству участников.

**Продолжительность:** 90 мин.

**Примечание:** для проведения занятия стулья в помещении рекомендуется расставить по кругу.

### Ход занятия.

#### 1. Приветствие (10 мин.) Игра "Счет до 30".

**Цель:** эмоциональный разогрев группы.

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

- **Заполнение анкеты.**

**Цель:** мониторинг эффективности программы.

**Ведущий обращается к участникам:** "На первом занятии Вы заполняли небольшие анонимные анкеты. Сегодня мы предлагаем заполнить их снова, чтобы мы могли понять, насколько полезной для Вас оказалась наша программа. Просим Вас отнестись серьезно к этому заданию и постараться отвечать максимально честно". (*Интерпретацию результатов см. в занятии №1*).

- **Мозговой штурм "Вспомнить все".**

**Цель:** актуализация знаний предыдущего занятия.

**Ход выполнения.** Ведущий предлагает участникам вспомнить содержание прошлого занятия и поделиться результатами своего домашнего задания тем, кто желает.

#### 2. Погружение в тему (5 минут).

- **Упражнение "Ассоциации".**

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

**Ход упражнения.** Ведущий предлагает участникам назвать ассоциации к слову "экзамен" и записывает их на доске/флипчарте в столбик. После этого он предлагает в течение занятия вместе выработать правила по преодолению экзаменационного стресса. **Например, Правило №1. Экзамен – не конец жизни. Я – это не только мои результаты на экзамене.**

#### 3. Информационный блок (20 минут).

- **Беседа "Экзамены как часть жизни".**

**Цель:** формирование позитивного отношения к экзаменам.

**Ведущий обращается к участникам:** "Экзамены как явление знакомы всем людям. Получение водительских прав, прохождение собеседования при устройстве на работу, аттестация для подтверждения своих знаний и т.д. Если посмотреть с этого ракурса, то экзамен – это просто очередное испытание, которое требует от нас проявить свои умения, знания и необходимые навыки. Из этого можно вывести еще одно правило: Правило №2. Если не можешь изменить ситуацию, измени отношение к ней.

- **Упражнение "Эксперимент".**

**Цель:** развитие стрессоустойчивости.

**Ведущий обращается к участникам:** "Каждый из вас получит карточку с заданием (Приложение 15). Вам необходимо прочитать текст и записать его в тетрадь. Время выполнения задания – 1 минута. Обратите внимание на свои мысли и чувства во время выполнения задания».

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

**Вопросы для обсуждения:** Удалось ли Вам выполнить задание в отведенное время? Какие мысли и чувства удалось отследить перед заданием и во время работы? Как Вы действовали?



**Вывод:** Это задание-модель экзамена, мини-стресс и потому оно хорошо помогает увидеть наши привычные стратегии поведения в стрессовой ситуации и понять, насколько эти стратегии эффективны для решения поставленных перед нами задач.

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

**Цель:** расширить представление учащихся о причинах предэкзаменационного стресса.

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

Стресс – это определенная реакция нашего организма на существующую опасность, которая готовит нас либо "к бою", либо "к бегству". То есть функция стресса – мобилизовать наш организм на борьбу с неожиданным препятствием. Однако все мы реагируем на стресс по-разному. Это объясняется особенностями нашей нервной системы и прошлого опыта. Длительное пребывание в стрессе способно приводить к снижению иммунитета, простудным заболеваниям и другим сложностям со здоровьем. А еще стресс становится причиной забывчивости даже у тех, кто знает предмет "на отлично". Но есть люди, которым удастся брать свои реакции на стресс под контроль. Их много среди актеров, ораторов, телеведущих, бизнесменов, политиков и журналистов... Одним из способов взять стресс под контроль является глубокая внутренняя убежденность, что наша ценность как Человека не зависит от того, насколько высокую оценку или балл мы получили. Это вера в свою уникальность и способность исправлять допущенные ошибки".

#### 4. Практическая часть (45 минут).

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

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

**Ход выполнения.** Ведущий предлагает учащимся вспомнить мысли, которые возникают у них во время подготовки к экзамену или в процессе его сдачи. Затем участникам необходимо разделиться на 5 команд. Каждая группа получает лист флипчарта с указанием "негативной установки" (команды имеют возможность изменить ее на свой вариант): "у меня ничего не получится", "я ни на что не способен. Я бездарность", "Я не имею права получить плохую оценку", "Я не имею права на ошибку. Я обязан(а) быть лучше всех", "Мне все равно никогда не стать отличником". Командам необходимо разделить лист на две части и указать в левой части столбца возможные причины возникновения таких установок, а в правой – противоположную негативной "позитивную установку".

Время выполнения упражнения – 1 минута, после чего команды переходят по часовой стрелке к листу другой группы и дополняют их список возможных причин возникновения "негативной установки" и альтернативных "позитивных установок". Всего команды меняются 4 раза, после чего каждая группа возвращается на свое место и по очереди презентует получившийся в ходе коллективной работы список.

Пример выполнения упражнения представлен в таблице.

Негативная установка/мысль	Психологические причины	Позитивная установка
Я ни на что не способен(на).	Неуверенность в себе, низкая самооценка.	Я справился уже со многими трудностями. Я умею справляться уже с... (вспомнить ситуации успеха, когда удалось справиться с чем-то трудным). У меня есть свои уникальные способности и таланты.
Я не имею права получить плохую оценку.	Ориентация на результат. Неумение признавать и видеть свои сильные стороны. Низкая самооценка.	Я учусь и получаю новые знания, не зависимо от внешней оценки. Мои достижения в учебе – это не весь я.

**Вывод:** Важно иметь в виду, что для более устойчивых результатов в преодолении негативных установок нам может потребоваться психологическая поддержка и помощь других людей. И все же кое-что нам доступно уже сейчас. **Правило №3. Делай то, что должно, и будь, что будет. Правило №4. Думай о задании, а не об оценке.**

- **Упражнение "Слова поддержки".**

**Цель:** развитие способности к самоподдержке.

**Ход выполнения.** Каждому участнику предлагается записать слова одобрения и поддержки, как если бы их произнес любящий и уважающий их человек. **ПРАВИЛО №5. ПОДДЕРЖИВАЙ СЕБЯ, КАК САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДРУГ. ОСОБЕННО В ТРУДНЫЙ МОМЕНТ.**

- **Мозговой штурм "Способы снять психическое напряжение".**

**Цель:** познакомить участников с эффективными способами снятия напряжения.

**Ход проведения.** Ведущий предлагает участникам вспомнить способы, помогающие справиться с тревогой, и записывает озвученные варианты на доске/флипчарте.

**Примечание:** Важно обратить внимание участников на то, что не всякие занятия положительно влияют на восстановление наших физических, эмоциональных и интеллектуальных сил.

**Правило №6. Не забывай восстанавливать свои силы полезным отдыхом.**

- **Упражнение "Дыхательная релаксация".**

**Цель:** познакомить участников с дыхательными техниками саморегуляции.

**Ход проведения.** Ведущий предлагает участникам познакомиться с техниками дыхания, которые помогают мобилизовать силы или расслабиться во время сильного стресса (Приложение 16).

- **Упражнение "Мои ресурсы".**

**Цель:** развитие способности к самоподдержке.

**Ход упражнения.** Ведущий предлагает участникам разделить листочки на две части и записать в левом столбце ответы на вопрос "Чем я горжусь в себе", а в правом — "Как это может помочь мне на экзамене. Желающие озвучивают результаты выполнения упражнения".

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

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

**Ведущий обращается к участникам:** "Завершить нашу встречу хочется небольшим релаксационным упражнением. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

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

Теперь с помощью пульта управления выведите на экран лучший из своих успехов. Насладись этим мгновением... Обратите внимание, какие ощущения возникают в Вашем теле, в какой позе Вы сейчас находитесь. Запомните, как вы дышите, как держите спину и плечи. Вы можете принимать эту позу и дышать в этом же ритме всякий раз, когда захотите добиться нового успеха. А теперь Вы можете выключить фильм. Посмотрите, как темнеет экран, а в зрительном зале все ярче загорается свет. Потянитесь и напрягите все свои мускулы и возвращайтесь обратно к нам".

## **5. Выводы и обратная связь (10 минут).**

**Цель:** подведение итогов программы, завершение встречи.

**Ход выполнения.** Участникам предлагается вернуться к записям ассоциаций в начале занятия (к слову "экзамен") и дополнить их позитивными ассоциациями. Затем ведущий выражает свою благодарность участникам за их включенность в занятия программы и просит их написать на листочках бумаги свой отзыв (по желанию, листочки могут подписываться).

**Вопросы для обратной связи предварительно записываются на доске/флипчарте:** Что в программе наших занятий вам понравилось и запомнилось больше всего? Было ли что-то, что вам не понравилось? Какие полученные знания Вы бы хотели использовать в своей жизни? Насколько удалось приблизиться к пониманию того, чем бы Вы хотели заниматься, какую профессию выбрать?

- **Упражнение "Аплодисменты".**

**Цель:** сплочение участников, эмоционально положительное завершение занятия.

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

По завершению занятия все участники получают конверты с "Декларацией самооценности".

## Тренинговое занятие для родителей "Работа над ошибками".

**Цель:** повышение уровня осведомленности родителей по вопросам учебной мотивации.

**Задачи:** способствовать развитию способности к эмпатичному взаимодействию родителей со своими детьми, проинформировать родителей о движущих силах психического развития ребенка, отработать навыки конструктивного взаимодействия с подростком в психологических играх и упражнениях.

**Оборудование и материалы:** стулья по количеству участников, таймер, флипчарт, маркеры, малярный скотч, веревка 2 метра, сборник стихов классической поэзии, карточки с инструкцией для упражнения "Тяжесть познания" [https://www.b17.ru/article/uprazhnenie\\_attachment/](https://www.b17.ru/article/uprazhnenie_attachment/), мультимедиа (ПК, проектор, экран, аудиокolonки), фрагмент из к/ф "Жизнь прекрасна" (1997 г.) <https://www.youtube.com/watch?v=tnCaolJghWY>, бланки для упражнения "Активное слушание" (Приложение 17), раздаточный материал "Четырехшаговая модель "Я – сообщения" (Приложение 13), карточки проблемных ситуаций к ролевой игре "Вернуть своего ребенка" (Приложение 18), раздаточный материал "Метод "решения проблемы" (Приложение 19), листы А4 и ручки – по количеству участников, большой стол, универсальные метафорические ассоциативные карты (ОН, "О природе и погоде", "Спектрокарты"), мягкая игрушка (символ круга).

**Продолжительность:** 180 мин.

**Примечание:** для проведения занятия стулья в помещении рекомендуется расставить по кругу.

### Ход занятия.

#### 1. Приветствие (20 мин). Беседа "Имя. Проблемы. Ожидания".

**Цель:** знакомство участников, создание доброжелательной атмосферы.

**Ход выполнения.** Участники используют малярный скотч для создания "бейджей" со своим именем. Затем происходит знакомство в кругу, где каждый называет свое имя, возраст ребенка (детей) и кратко описывает свои ожидания от занятия.

- **Правила участия.**

**Цель:** выработать правила участия для продуктивной работы на занятии.

**Ход выполнения.** Ведущий предлагает участникам выработать и принять правила участия в занятии (конфиденциальность, правило одного микрофона, 50/50, правило "стоп" и др.)

#### 2. Погружение в тему (15 мин.) Анализ результатов анкет участников программы.

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

**Ход проведения.** Ведущий знакомит родителей и законных представителей с итогами прохождения программы "Секреты моего успеха". Рекомендуется делать акцент на позитивных переменах и откликах участников программы.

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

**Цель:** развитие эмпатии и саморефлексии участников.

**Ход выполнения.** Текст упражнения: [https://www.b17.ru/article/uprazhnenie\\_attachment/](https://www.b17.ru/article/uprazhnenie_attachment/).

#### 3. Информационный блок (15 мин.)

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

**Цель:** повышение информированности родителей подростков по вопросам школьной мотивации.

Обоснование теории привязанности стало настоящим открытием в послевоенные годы. Английский психоаналитик Джон Боулби обратил внимание на высокую смертность среди детей, оставшихся без родителей и содержащихся в детских домах. Несмотря на хорошие условия содержания, регулярное питание, гигиену и медосмотры, дети постоянно болели. Исключение составляли те дети, которым удавалось обращать на себя большее внимание персонала, кого чаще брали на ручки, с кем больше проводили времени. В ходе исследований Боулби и его коллег было установлено, что стресс ребенка, вызванный потерей взрослого рядом, оказывается порой гораздо более разрушительным, чем жизнь в неблагоприятных условиях или недостаточное питание. Один из ярких примеров того, как наличие "своего взрослого" рядом помогает пережить даже самые страшные времена, известен многим по фильму "Жизнь прекрасна".

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

Главный секрет воспитания уже заложен природой в отношениях между ребенком и его родителем: старшие заботятся о младших, младшие слушаются старших и стараются быть на них похожими. Несмотря на то, что подросток кажется менее зависимым от родительской любви и заботы, он по-прежнему нуждается в

безопасной тихой гавани, которая является условием здорового вхождения молодого человека в этот мир. Важно лишь, чтобы теперь родительское участие было менее директивным. Возрастающая сила требует возрастающей ответственности и свободы там, где ребенок способен справиться самостоятельно.

Естественное развитие должно привести взрослеющего человека к самостоятельной жизни и созданию своей семьи. Но это возможно лишь в случае прохождения им необходимых этапов своего психического взросления и сепарации от родителей. В случае с небезопасной привязанностью такого разделения, как правило, не происходит, либо оно проходит очень болезненно для обеих сторон.

#### **4. Практическая часть (115 минут). Упражнение "Как это было у нас".**

**Цель:** актуализация личного опыта участников, развитие эмпатии.

**Ход выполнения.** Участникам предлагается разделить на пары и по очереди рассказать друг другу о своем отношении к учебе в школьные годы (по 15 минут в одну и в другую сторону), отвечая на следующие вопросы. Нравилось ли Вам учиться? Почему? Что вам особенно запомнилось в это время? Какие учителя вдохновляли вас? Какие предметы вам нравились и почему? Случались ли трудности в процессе вашего обучения? С чем они были связаны? Что помогало Вам справиться с трудностями? Чего вам больше всего хотелось в том возрасте?

После выполнения упражнения участники делятся по кругу своими впечатлениями. Открытия участников записываются на флипчарте: 1) Что помогало справиться с трудностями? 2) Чего больше всего тогда хотелось?

**Вывод:** Многие из Вас говорили о том, что им помогала поддержка родителей и вера в ваши силы и способности, помогало отсутствие чрезмерного контроля со стороны родителей и доверие к вам. И, конечно, нас очень вдохновляли примеры значимых для нас взрослых, которые увлеченно рассказывали о своем предмете и вели просто интересную жизнь.

Затем ведущий знакомит участников с результатами эксперимента по изучению уровня развития познавательной активности детей в зависимости от качества включенности в их деятельность родителя: [https://mel.fm/detskaya\\_psikhologiya/3594876-curiosity](https://mel.fm/detskaya_psikhologiya/3594876-curiosity).

- **Информационный блок "Коммуникативные техники".**

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

**Ход проведения.** Ведущий знакомит участников с двумя главными техниками ненасильственного общения: "Активным слушанием" и "Я-высказыванием". После чего участники делятся своим пониманием каждой из техник и ее предназначением во взаимоотношениях с ребенком.

**I. Активное слушание (АС)** — это коммуникативная техника, помогающая отразить состояния, чувства и мысли другого человека с помощью особых приемов ведения беседы. Используя в общении с ребенком метод активного слушания, мы помогаем его нервной системе справиться с напряжением и адаптироваться к жизни. В будущем это станет основой для его способности понимать себя и строить гармоничные взаимоотношения с окружающими.

**Активное слушание предполагает:**

- 1) Установление визуального и, если это возможно, тактильного контакта с ребенком.
- 2) Называние чувства, которое в данный момент ребенок испытывает ("ты расстроился", "тебе страшно", "ты грустишь"...).
- 3) Пауза, которое помогает ребенку воспринять услышанное и отреагировать на ваши слова.
- 4) Выражение понимания состояния ребенка и оказание необходимой поддержки: "Грустить это нормально", "Я с тобой", "Я вижу, что тебе нужно побыть одному. Я буду рядом. Когда захочешь, приходи ко мне", "я помогу тебе в этом разобраться"...

Затем ведущий раздает участникам бланки для упражнения "Активное слушание (Приложение 17) и предлагает сформулировать фразы, отражающие суть переживаний ребенка по примеру, данному в таблице.

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

*Структура Я-высказывания может быть описана на примере приложения 13.*

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

В известной книге "Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили" предлагается **"метод решения проблемы"**, сочетающий в себе обе эти техники. Предлагаем опробовать его на практике.

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

**Цель:** отработка навыков восстановления взаимопонимания между взрослым и ребенком.

**Ход игры.** Участники делятся на группы по 3 человека: "родитель", "ребенок" и "наблюдатель". Каждая пара ("ребенок" и "родитель") разыгрывают сцену в соответствии со своей ролью, описанной на карточке. Участник, играющий "родителя", зачитывает свою роль вслух перед сценкой, участник, играющий "ребенка" – после сценки. Задача наблюдателя – активно не вмешиваться, но отслеживать эффективность взаимодействия двух участников. Важно, чтобы группы с одинаковыми ситуациями не располагались близко друг к другу.

**Вопросы для обсуждения по завершению упражнения:** Как Вы себя ощущали в роли "родителя"/"ребенка"? Что, на Ваш взгляд, помогло установлению контакта? Какие фразы родителя помогали в установлении доверительного контакта с ребенком, а какие препятствовали ему? Насколько удачным Вам кажется найденное решение?

- **Игра "Моя проблема".**

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

**Ход выполнения.** Участникам предлагается поиграть в игру "моя проблема" с помощью метафорических ассоциативных карт (МАК). Озвучиваются **правила работы с МАК:**

- Уважение к другим участникам и забота о комфорте и безопасности друг друга.
- В работе с МАК мы воздерживаемся от интерпретации карты другого игрока.
- Изображение на карте следует рассматривать как метафору со множеством смыслов.
- Нет "правильных" и "неправильных" ответов, каждый видит то, что для него актуально.
- Реагировать на выбранную карту лучше спонтанно, используя фантазию, нежели логику.
- Игрок может отказаться от карты, выбрать другую и не показывать карту другим.

МАК раскладываются на столе рубашкой вниз – так, чтобы каждый участник смог увидеть изображение. Затем каждому участнику предлагается выбрать карту, наиболее соответствующую **содержанию актуальной для него проблемы** в отношениях с ребенком. Затем выбирается 2 карта, отражающая **желаемое будущее, когда проблема будет решена**. 3 карту (решение проблемной ситуации) необходимо выбирать "в закрытую" – рубашкой вверх. После того, как все участники совершат свой выбор, группа делится по парам, где по очереди отвечают на вопросы:

- **1 карта (описание проблемной ситуации):** Что я вижу на этой карте? Какие ассоциации она вызывает? Что я чувствую, глядя на карту? Есть ли я сам(а) на этой карте? Есть ли да, то что я делаю? Как эта карта связана с моей проблемой?

- **2 карта (будущее без проблемы):** Что я вижу на этой карте? Какие ассоциации это у меня вызывает? Что я чувствую? Есть ли я сам(а) на этой карте? Есть ли да, то что я делаю? Каким мне видится будущее, где больше нет этой проблемы?

- **3 карта – закрытая (решение проблемы):** Что нужно сделать, чтобы проблема была решена? Чего делать не стоит? Что будет чувствовать ребенок, когда проблема решится? Что будут чувствовать другие члены семьи? Какой урок заключает в себе данная ситуация для Вас? Что мне может посоветовать эта карта? В чем заключается моя роль? Что Вы можете начать делать уже в ближайшее время, чтобы изменить происходящее к лучшему?

По завершению работы участники делятся своими открытиями по кругу.

## **5. Выводы и обратная связь (15 минут).**

**Цель:** получение обратной связи от участников, закрепление полученных знаний.

**Ход проведения.** Участникам предлагается поделиться по кругу своими впечатлениями от занятия, пользуясь "формулой": "Я почувствовал(а), я узнал(а), мне хотелось... Мне хватило/не хватило..."

**Вывод:** Каждый из нас допускает ошибки. И наши дети, и педагоги, и родители. Важно не то, насколько часто мы ошибаемся, а то, как мы готовы работать над этими ошибками, помогаем ли мы нашим детям найти свое место в жизни, или относимся к ним функционально. В конечном итоге, не так важно, получает ли ребенок высокие оценки, как то, удастся ли ему потом найти свое место в этом мире и найти применение своим способностям и талантам. Спасибо всем за Ваше участие! Давайте поаплодируем друг другу. (*Аплодисменты*).

Правила участия в занятиях

ПРАВИЛО ОДНОГО МИКРОФОНА



УВАЖЕНИЕ  
ДРУГ К ДРУГУ



БУДЬ АКТИВНЫМ



ПРАВИЛО "СТОП"



Я – ВЫСКАЗЫВАНИЕ



ПРАВИЛО ПЯТЬДЕСЯТ НА  
ПЯТЬДЕСЯТ





Анкета №1

1.	Как ты чувствуешь себя в школе?	а) мне в школе нравится; б) мне в школе не очень нравится; в) мне в школе не нравится
2.	С каким настроением ты идешь утром в школу?	а) с хорошим настроением; б) бывает по-разному; в) чаще хочется остаться дома
3.	Если бы тебе сказали, что завтра в школу не обязательно приходите всем ученикам, как бы ты поступил?	а) пошел бы в школу; б) не знаю; в) остался бы дома
4.	Как ты относишься к тому, что у вас отменяют уроки?	а) мне не нравится, когда отменяют уроки; б) Бывает по-разному; в) мне нравится, когда отменяют уроки
5.	Как ты относишься к домашним заданиям?	а) я хотел бы, чтобы домашние задания были; б) не знаю, затрудняюсь ответить; в) я хотел бы, чтобы домашних заданий не было
6.	Хотел бы ты, чтобы в школе были одни перемены?	а) нет, не хотел бы; б) не знаю; в) да, я хотел бы, чтобы в школе были одни перемены
7.	Рассказываешь ли ты о школе своим родителям или друзьям?	а) рассказываю часто; б) рассказываю редко; в) вообще не рассказываю
8.	Как ты относишься к своему классному руководителю?	а) мне нравится наш классный руководитель; б) не знаю, затрудняюсь ответить; в) я хотел бы, чтобы у нас был другой классный руководитель.
9.	Есть ли у тебя друзья в классе?	а) у меня много друзей; б) у меня мало друзей; в) у меня нет друзей в классе
10.	Как ты относишься к своим одноклассникам?	а) мне нравятся мои одноклассники; б) мне не очень нравятся мои одноклассники; в) мне не нравятся мои одноклассники

Бланк для ответов:

1. а. б. в.	2. а. б. в.	3. а. б. в.	4. а. б. в.	5. а. б. в.
6. а. б. в.	7. а. б. в.	8. а. б. в.	9. а. б. в.	10. а. б. в.

Теперь необходимо подсчитать количество набранных вами баллов.

За каждый ответ "а" – вы получаете 3 балла, за вариант "б" – 1 балл, за "в" – 0 баллов.

Подсчитайте общее количество баллов: \_\_\_\_\_

**Карточки для игры "Мечты, возможности и ограничения"**

**Мечты**

Создать свою мультипликационную студию	Создать большую многодетную семью	Стать мультимиллиардером	Стать известным на весь мир писателем
Совершить кругосветное путешествие	Побывать в космосе	Открыть свой приют для животных	Стать ТВ-ведущим своей авторской передачи
Сняться в голливудском фильме в главной роли	Сделать этот мир лучше (стать общественным деятелем)	Стать кинорежиссером	Стать популярным YouTube блогером
Встретить свою "вторую половинку" и прожить с ней/с ним всю жизнь	Попасть в Национальную сборную по своему любимому виду спорта	Вспомнить все свои прошлые жизни	Стать самой популярной и любимой личностью в своем государстве
Найти клад древних цивилизаций	Сделать сенсацию в области археологии	Получить Нобелевскую премию	Достигнуть просветления
Создать свою бизнес-империю (как у Стива Джобс - Apple)	Стать известным	Изобрести телепорт	Работать над суперсекретным заданием
Обрести супер способности	Открыть свой ресторан	Дожить до 200 лет	Стать друзьями со своим кумиром

**Возможности, способности и ресурсы**

Умение ладить с людьми	Вера в Бога, вера в то, что у жизни есть высший смысл	Большое упорство	Очень привлекательная внешность
Богатая фантазия	Красивая образная речь	Глубокое знание психологии	Быстрый и острый ум
Смелость	Жизнь в экономически развитом обществе	Способность терпеливо преодолевать трудности	Хорошие и теплые отношения с родственниками
Оптимизм	Обширные знания во многих областях жизни	Находчивость, умение быстро принимать решения	Умение обращаться за помощью и принимать ее
Умение добиваться своего	Развитые морально-нравственные качества	Жизнь в элитном пригороде	Способность мыслить критически
Безупречная репутация	Умение быстро находить нужную информацию	Влиятельные родственники	Умение договариваться
Хорошее знание законодательства	Хорошо развитые навыки общения	Глубокие знания в области точных наук	Способность доверять себе и другим людям

**Ограничения**

Плохо развитое воображение	Безграмотная речь	Низкий IQ	Пессимизм
Неуверенность в	Неумение понимать свои чувства и чувства других	Использование матов	Страх ошибиться и не справиться
Нерешительность и застенчивость	Неумение сосредоточиться	Отсутствие веры в себя и свои силы	Плохие отношения с родственниками
Жизнь в экономически неразвитом обществе	Надменность и высокомерие	Пассивность	Неумение обращаться за помощью и принимать ее
Неумение говорить "нет", чрезмерная уступчивость	Жесткость в общении с людьми	Очень скудные знания во всех сферах жизни	Легковерность, слепая доверчивость
Много врагов и недоброжелателей	Неумение отличать правду от вымысла	Жизнь в нищете	Ограниченные возможности здоровья
Слабое здоровье	Отсутствие знаний законов	Неумение доверять	Отсутствие ориентиров



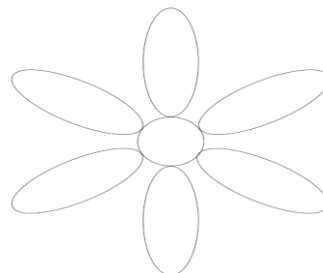
**Анкета №2 "Мое призвание"**

1. Чем тебе нравится заниматься? Почему? Напиши 30 своих любимых занятий и дел, которые тебе приносят чувство вдохновения, радости и удовольствия.
2. Что дает тебе ощущение смысла в жизни? Если представить, что у каждого человека есть своя жизненная миссия – то, ради чего он был рожден, – каким тебе видится твое предназначение?
3. Что у тебя получается лучше всего?
4. А что получается не так хорошо, но ты бы хотел научиться делать лучше?
5. Что можно изменить в этом, чтобы результат смог тебя порадовать?
6. О чем тебе нравится читать или смотреть фильмы?
7. Есть ли у тебя любимые блогеры?
8. Чем они занимаются?
9. Что тебе нравится в их образе жизни и творчестве?
10. А что, как ты считаешь, можно было бы сделать по-другому или даже лучше?
11. Чем бы ты занялся в своей жизни, если бы точно знал, что у тебя получится? Попробуй забыть про все страхи, отговорки и неуверенность в себе. Если бы все было возможно, чем бы ты занимался (занималась)? P.S.: единственное ограничение – соблюдение законодательства РФ.
12. Напиши здесь про тех своих знакомых, которыми ты восхищаешься. Это может быть человек из числа твоих друзей, членов семьи, учителей, тренеров, соседей или кто-то еще. Чем они занимаются? Почему ты считаешь их особенными?
13. Напиши о трех людях, которыми ты восхищаешься, но лично Вы не встречались. Например, об известных людях, политических деятелях, спортсменах, художниках, актерах или исторических личностях. За какие заслуги ты считаешь их великими?
14. Представь, что через 10 лет после окончания школы тебя приглашают на встречу выпускников твоего класса. Для участия необходимо представить небольшой фильм о своей жизни. Какие события и достижения ты хотел(а) бы в нем показать? Как бы ты назвал(а) этот короткометражный фильм о себе?
15. Представь, что тебе исполняется 70 лет и твои друзья собираются наградить тебя Премией за достижения в жизни. Что они скажут о тебе? Какие твои достижения покажутся им особенными?
16. Если бы ты мог совершить двадцать любых дел до того, как тебе исполнится двадцать лет, что бы ты сделал?

**ПРИЛОЖЕНИЕ 5**  
**Визитные карточки детского телефона доверия**



**ПРИЛОЖЕНИЕ 6**  
**Упражнение "Ромашка"**



**ПРИЛОЖЕНИЕ 7**

**Карточки для игры "Крокодил"**

Трубочист	Врач	Блогер	Учитель
Фитнес-тренер	Воспитатель	Визажист	Фермер
Официант	Певец	Курьер	Музыкант
Кучер	Актер	Аниматор	Строитель

**ПРИЛОЖЕНИЕ 8**

**Бланк "Хочу-могу-надо"**

<b>ХОЧУ</b>	<b>МОГУ</b>	<b>НАДО</b>
-------------	-------------	-------------

**Дифференциально-диагностический опросник (ДДО) Е.А. Климова.**


Испытуемый должен в каждой из 20 пар предлагаемых видов деятельности выбрать наиболее предпочтительные. Номера и буквенные обозначения в клетках листа ответов соответствуют номерам и обозначениям вопросов. Каждый вопрос имеет как бы две части, соединенные союзом «или». В зависимости от того, нравится ли занятие, о котором говорится в первой части вопроса, поставить в листе ответов знак « + » или « — ». Подобным образом следует поступить и со второй половинкой вопроса. Одну из половинок следует обязательно предпочесть - в ней должно быть больше плюсов.

*Предположим, что после соответствующего обучения ты сможешь выполнять любую работу. Однако, если бы тебе пришлось выбирать только из двух возможностей, что ты предпочтешь?*

**Текст опросника**

1а	Ухаживать за животными.	или	1б	Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать).
2а	Помогать больным людям, лечить их	или	2б	Составлять таблицы, схемы, программы для вычислительных машин
3а	Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, грампластинок	или	3б	Следить за состоянием, развитием растений
4а	Обрабатывать материалы (дерево, ткань, пластмассу, металл и т.п.)	или	4б	Доводить товары до потребителя (рекламировать, продавать).
5а	Обсуждать научно-популярные книги, статьи	или	5б	Обсуждать художественные книги (или пьесы, концерты)
6а	Выращивать молодняк (животных какой-либо породы)	или	6б	Тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных).
7а	Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты).	или	7б	Управлять каким-либо грузовым (подъемным или транспортным) средством: подъемным краном, трактором, тепловозом и др.
8а	Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т.д.)	или	8б	Художественно оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов)
9а	Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику), жилище	или	9б	Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках
10а	Лечить животных	или	10б	Выполнять вычисления, расчеты.
11а	Выводить новые сорта растений	или	11б	Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий (машины или одежду, дома, продукты питания и т.п.)
12а	Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, поощрять, наказывать.	или	12б	Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок).
13а	Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности	или	13б	Наблюдать, изучать жизнь микробов.
14а	Обсуждать, налаживать медицинские приборы, аппараты	или	14б	Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах и т.п.
15а	Составлять точные описания - отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и др.	или	15б	Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые или представляемые)
16а	Делать лабораторные анализы в больнице	или	16б	Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение.
17а	Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий.	или	17б	Осуществлять монтаж зданий или сборку машин, приборов.
18а	Организовывать культпоходы сверстников или младших в театры, музеи, экскурсии, туристические походы и т.п.	или	18б	Играть на сцене, принимать участие в концертах
19а	Изготавливать по чертежам детали, изделия (машины, одежду) строить здания	или	19б	Заниматься черчением, копированием чертежей, карт
20а	Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада.	или	20б	Работать на клавишных машинах

	<b>Ч-Ч</b>	<b>Ч-Г</b>	<b>Ч-П</b>	<b>Ч-З</b>	<b>Ч-Х</b>
	2а	1б	1а	2б	3а
	4б	4а	3б	5а	5б
	6б	7б	6а	9б	7а
	8а	9а	10а	10б	8б
	12а	11б	11а	12б	13а
	14б	14а	13б	15а	15б
	16б	17б	16а	19б	17а
	18а	19а	20а	20б	18б
+					
—					
Сумма					

<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 10</b> Пример оформления коллективной творческой работы "ЯМы"	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 11</b> Текст для упражнения "Сплетня"
	<i>Жила-была девочка Маша. Была она очень красивая, с голубыми глазами и длинными волосами. Она заплетала их в три косички и делала очень красивую прическу. Маша была примерной девочкой и старостой класса. Она дружила с капитаном футбольной команды Зиновием. Он был очень симпатичным молодым человеком, который привлекал внимание других девочек. Его отец был известным бизнесменом – Никодимом Абрамовичем. В общем, девочки завидовали Маше. Однажды Маша пошла в лес и встретила там НЛО. С тех пор все не как у людей. На голове – гнездо. Учебу забросила, Зиновия стала называть Бубликом. А его папу – Порфирием Петровичем.</i>

## ПРИЛОЖЕНИЕ 12

### Карточки для упражнения "Что я испытываю?"

ОБИДА	УЖАС	ГРУСТЬ	ВОСТОРГ	БЛАЖЕННОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ
РЕВНОСТЬ	ПОДОЗРЕНИЕ	ОТЧАЯНИЕ	УМИРОТВОРЕНИЕ	БЛАГОДАРНОСТЬ	ЗАБОТА
ЗАВИСТЬ	ГРЕВОГА	РАЗОЧАРОВАНИЕ	СЧАСТЬЕ	ВОСХИЩЕНИЕ	ОСТОРОЖНОСТЬ
ВОЗМУЩЕНИЕ	ВИНА	СОЖАЛЕНИЕ	РАДОСТЬ	УВАЖЕНИЕ	ГОРДОСТЬ
ОТВРАЩЕНИЕ	СТЫД	СКУКА	ЛИКОВАНИЕ	СМИРЕНИЕ	НЕЖНОСТЬ
ЗЛОСТЬ	СМУЩЕНИЕ	НАДЕЖДА	НЕЖНОСТЬ	СТРАХ	БЛАГОДАРНОСТЬ
РАЗДРАЖЕНИЕ	ПРЕЗРЕНИЕ	ИНТЕРЕС	СОЧУВСТВИЕ	ГНЕВ	ИНТЕРЕС

## ПРИЛОЖЕНИЕ 13

### Карточки конфликтных ситуаций

Ситуация 1. Ты уже давно стоишь в очереди и вдруг видишь: вперед протиснулся бойкий младшеклассник.
Ситуация 2. Мама увидела замечание в твоём дневнике и назвала тебя обидным словом.
Ситуация 3. Два младшеклассника на перемене так разыгрались, что сбили тебя с ног.
Ситуация 4. Учитель очень грубо высказался в твой адрес перед всем классом.
Ситуация 5. Твой друг (подруга) опоздал(а) на встречу на целый час.
Ситуация 6. Твой брат/сестра без спросу взял(а) твою любимую вещь.
Ситуация 7. На праздничном ужине твои родители рассказали всем, что у тебя не ладится в школе.
Ситуация 8. Бабушка решила навести порядок у тебя в комнате.
Ситуация 9. Твой сосед по парте занимает больше половины вашего общего пространства и тебе неудобно.
Ситуация 10. Тебе очень интересно слушать учителя/учительницу, но ребята на задних сильно шумят...
Ситуация 11. На встрече друг (подруга) постоянно отвлекается на свой смартфон и почти тебя не слушает.
Ситуация 12. Твой друг (подруга) выкладывает в своём аккаунте Инстаграм твои фотографии, которые тебе не нравятся.
Ситуация 13. На 1 апреля тебя очень неприятно разыграли несколько одноклассников, а зачинщиком оказался твой друг.
Ситуация 14. Учитель узнал, что твой сосед по парте списывает у тебя и стал снижать тебе оценки.
Ситуация 15. Тебя назначили ответственным за поддержание чистоты в классе. Но кое-кто этому сильно препятствует.
Ситуация 16. Лучший друг забыл поздравить тебя с Днем Рождения.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 14

### Четырехшаговая модель "Я-сообщения"

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

**Карточки для упражнения "Эксперимент"**

"ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ  
НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕНестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;  
наКОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГУщиХ ног".

**ПРИЛОЖЕНИЕ 16**

**Памятка "Дыхательные техники саморегуляции"**

**Успокаивающее дыхание.** *Инструкция:* сядьте поудобнее, положите одну ладонь на живот, а другую на грудную клетку. При расслабляющем дыхании выдох в 2 раза дольше вдоха. Длинный глубокий вдох длится 4 секунды. Раз-два – сделайте вдох и почувствуйте, как надувается ваш живот, а затем и грудная клетка. Три-четыре – грудная клетка и живот полностью наполнены воздухом...

Задержите дыхание на 2 секунды. А теперь делаем длинный медленный выдох в течение 8 секунд. Снова представьте, как медленно сдувается, словно шарик, сначала Ваш живот, а затем грудная клетка. Давайте повторим еще 2 раза. (1 минута).

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

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

**ПРИЛОЖЕНИЕ 17**

**Упражнение "Активное слушание"**

Ситуация и слова ребенка	Чувства ребенка	Ваш ответ
(Образец): Сегодня моя соседка по парте списала у меня ответ на задание и учительница поставила нам обеим двойки.	Огорчение, обида.	Это неприятно... Ты расстроилась...
(Девочка поссорилась со своей лучшей подругой, плачет). "Как она могла так со мной поступить..."		
(Старший сын – маме про сестру): "Ты всегда ее защищаешь, говоришь "она маленькая, ей надо уступать"... А меня никогда не защищаешь и не жалеешь!"		
Ребенок пошел учиться в другую школу: "Сегодня на уроке математики я ничего не понял(а) и сказала об этом учителю, а все ребята смеялись".		
(Влетает в комнату): "Представляешь, я сегодня лучше всех написал(а) контрольную!"		

**Карточки проблемных ситуаций к ролевой игре "Вернуть своего ребенка".**

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

**1. Для ребенка:** Ребята из твоего класса выложили в Инстаграм твои самые некрасивые фотографии. Они стали предметом всеобщих шуток и даже мемов. Ты не знаешь, как заставить их все это удалить... А обращаться к кому-то за помощью тебе стыдно. Дома постоянно напоминают про уроки и просят помочь по дому. Это становится последней каплей терпения и ты срываешься.

**2. Для родителя:** Вам часто звонят из школы и жалуются на плохое поведение вашего ребенка. Недавно он испортил платье учительницы, залив ее черный стул чернилами. Разгневанный педагог грозит исключить вашего ребенка из школы и уже обратилась в КДН.

**2. Для ребенка:** Ты настоящий весельчак и душа компании. Ребята смотрят на тебя с восхищением. Но это ужасно злит одного из ваших учителей – Нину Петровну, которая постоянно пытается тебя унижить или задеть. В отместку ты часто исподтишка пакостишь учительнице. Однако твоя последняя месть (испачканный чернилами стул) была раскрыта. И это грозит тебе КДН.

**3. Для родителя:** С наступлением подросткового периода ваш ребенок совсем скатился по учебе. Учителя жалуются на полное отсутствие у него мотивации. На все вопросы подросток отвечает, что ему смертельно скучно учиться и он готов быть просто "ником".

**3. Для ребенка:** Тебе нравилось ходить в начальную школу. У вас была очень добрая и внимательная учительница и дружный класс. С переходом в среднюю школу появилось много новых преподавателей и учеников. Ты чувствуешь себя растерянным и иногда даже боишься задавать вопросы. Кажется, что "твое время" прошло и у новых преподавателей появились свои «любимчики». В результате ты все больше стал отставать по учебе. Иногда ты думаешь, что ничего уже нельзя исправить и просто плывешь по течению. Будущее для тебя слишком туманно, чтобы всерьез о нем задумываться...

**Метод "решение проблемы"**

- 1. Поговорите о чувствах ребенка, применяя активное слушание.** "Похоже, ты сильно расстроился...". Главный посыл, который ребенок должен почувствовать в Ваших словах: "Я, правда, хочу понять, что ты чувствуешь, я на твоей стороне и хочу помочь нам разобраться с этой ситуацией".
- 2. Сообщите о своих чувствах в формате "Я-высказывания".** "А вот, что я чувствую в связи с этой ситуацией...". Эта часть должна быть заметно короче предыдущей, потому что взрослые обычно не заставляют себя ждать с выражением собственного недовольства.
- 3. Поиск решения.** Попросите его начать предлагать варианты решения проблемы, не критикуя и не осуждая его идеи. Важное послание этапа: "мы записываем любые идеи".
- 4. Выбор наилучшего варианта.** Рассмотрите вместе каждую из записанных идей. Выслушайте возражения ребенка и поделитесь своим отношением к некоторым идеям: "Это мы выполнить не сможем..." – с указанием причины Вашего отказа, "а на это я бы смог(ла) пойти...". Помните, от Вашего внимания и уважения к позиции ребенка будет зависеть сама возможность договориться и получить ответное уважение к Вам.
- 5. Принятие договоренностей.** Важно завершить обсуждение проблемы совместно выбранными решениями и составить план по их выполнению. "Что нам нужно будет предпринять, чтобы реализовать этот план?", "Кто будет следить за его выполнением?", "К какому сроку мы сможем его выполнить?".



## Список литературы

1. Готовимся к ЕГЭ: программа тренинговых занятий для старшеклассников "Формула успеха", Шрагина Е. Ю. [электронный ресурс]: – режим доступа <http://www.rcoi68.ru/files/reg/2012/oido100.pdf> (дата обращения 19.07.17);
2. Журавлев Д. Экзамен – способ проверки знаний или психологическое испытание? //Народное образование. – 2003.-№4;
3. Занятие с элементами тренинга для учащихся 11-го класса "Психологическая подготовка к ЕГЭ", Гусарова Татьяна Сергеевна, педагог-психолог [электронный ресурс]: – режим доступа <http://festival.1september.ru> (дата обращения 29.11.17);
4. Как правильно реагировать на чувства ребенка [электронный ресурс]: – режим доступа <http://alpha-parenting.ru/2016/11/24/kak-pravilno-reagirovat-na-chuvstva-rebyonka/> (дата обращения 29.11.17);
5. Кипнис М. Актерский тренинг Москва, Прайм-Еврознак, 2009 г.;
6. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. "Аутотренинг – 2", ж-л "Знание – сила", изд. "Знание" (М.), 1987 г., №9, с. 58-59;
7. Липская Т., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников). //Школьный психолог.-2008.-№9,
8. Метафорические ассоциативные карты [электронный ресурс]: – режим доступа <https://nsportal.ru/user/190246/page/metaforicheskie-assotsiativnye-karty> (дата обращения 21.11.17),
9. Ньюфельд Г., Матэ Г. Не упускайте своих детей. Почему родители должны быть важнее чем сверстники – 3-е изд., доп. – М.: Ресурс, 2015;
10. Обещанное богатство. Притча [электронный ресурс]: – режим доступа [https://pritchi.ru/id\\_1005](https://pritchi.ru/id_1005) (дата обращения 24.10.19);
11. Петрановская Л. Если с ребенком трудно. Что делать, если больше нет сил терпеть? – Москва: Издательство АСТ, 2016;
12. Подборка упражнений по самомотивации [электронный ресурс]: – режим доступа <http://www.gennadij.pavlenko.name/about/motivations> (дата обращения 19.07.17);
13. Психогимнастические упражнения содержательного плана [электронный ресурс]: – режим доступа <http://psyfactor.org/traning8.htm> (12.01.18) (дата обращения 19.07.17);
14. Психологическая саморегуляция. Специальные приемы [электронный ресурс]: – режим доступа <http://stressmanager.ru/texts/cor1.htm> (дата обращения 19.07.17);
15. Психологические тесты по теме "Профориентация" онлайн [электронный ресурс]: – режим доступа <https://onlinetestpad.com/ru/tests/psychological/proforientation> (дата обращения 19.10.19);
16. "Семейный кодекс Российской Федерации" от 29.12.1995 N 223-ФЗ (ред. от 06.02.2020) [электронный ресурс]: – режим доступа <https://xn-----ndddac3aalcbqqs2bbmb7dvh.xn--p1ai/?yclid=3582842198411737778> (дата обращения 26.06.2020);
17. Стресс без дистресса [электронный ресурс]: – режим доступа [http://lib.ru/PSIHO/SELYE/distree.txt\\_with-big-pictures.html](http://lib.ru/PSIHO/SELYE/distree.txt_with-big-pictures.html)(дата обращения 19.07.17);
18. Толковый словарь Ожегова . [электронный ресурс]: – режим доступа <http://slovarozhegova.ru/> (15.01.18);
19. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями [электронный ресурс]: – режим доступа [http://kamchatkairo.ru/images/metod\\_kopilka/kafedra/Psichologich\\_podgotovka\\_k\\_GIA/chibisova\\_psix\\_podgotovka\\_k\\_ege.pdf](http://kamchatkairo.ru/images/metod_kopilka/kafedra/Psichologich_podgotovka_k_GIA/chibisova_psix_podgotovka_k_ege.pdf) (дата обращения 19.07.17);
20. "Чтобы дети учились, им должно быть не страшно, а наша система построена на фиксации ошибок" [электронный ресурс]: – режим доступа [https://mel.fm/detskaya\\_psikhologiya/3594876-curiosity](https://mel.fm/detskaya_psikhologiya/3594876-curiosity) (дата обращения 08.11.17).
21. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" №273 от 29.12.12 с изменениями от 2018 г. [электронный ресурс]: – режим доступа <http://zakon-ob-obrazovanii.ru/>;
22. Шевцов С.А. Горе от ума. // Школьный психолог.-2006.- № 8;
23. "Я – ты сообщения" [электронный ресурс]: – режим доступа <http://mcnlp.ru/library/publications/811.htm> (дата обращения 19.07.17).