

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы г. Челябинска»



Методическое пособие
**«Игровые технологии как инструмент формирования
ценности здоровья и здорового образа жизни
обучающихся»**
(сборник профилактических занятий)

2020 г.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы г. Челябинска»
МБУДО «ЦВР г. Челябинск»

Методическое пособие
«Игровые технологии как инструмент формирования ценности здоровья и
здорового образа жизни обучающихся»
(сборник профилактических занятий)

Челябинск 2020 г.

Автор-составители:

Е.А. Джафарова педагог-психолог высшей категории, Котлярова Е.А социальный педагог высшей категории, Дорофеева Н.Н. старший методист, Пенькова Л.И. заместитель директора по воспитательной работе

Рецензенты: Савельева Ю.Ю. Педагог-психолог, социальный психолог, преподаватель психологии, Погорелова Н.В. Кандидат педагогических наук, доцент кафедры социальнокультурной деятельности ФГБОУ ВО «Челябинский государственный институт культуры искусств»

Методическое пособие «Игровые технологии как инструмент формирования ценности здоровья и здорового образа жизни обучающихся»:/сборник профилактических занятий/ Челябинск: МБУДО «ЦВР г. Челябинска», 2020. – 80с.

Представленные материалы в методическом пособии призваны помочь педагогам в организации и проведении занятий, обеспечивающие формирование у обучающихся социальных компетенций,направленных на актуализацию значения здорового образа жизни и пагубности вредных привычек, овладение подростками навыками бесконфликтного общения, различать понятия – нетерпимость и собственное мнение, расставлять правильные приоритеты в условиях непростого психологического выбора. Пособие рассчитано на работу с детьми 12-17 лет

МБУДО «ЦВР г. Челябинска»

2020г.

РЕЦЕНЗИЯ

на методическое пособие, «**Игровые технологии как инструмент формирования ценности здоровья и здорового образа жизни обучающихся**» (сборник профилактических занятий) разработанное педагогом-психологом- Джафаровой Е..АМБУДО «Центр внешкольной работы г. Челябинска».

В методическом сборнике «Игровые технологии как инструмент формирования ценности здоровья и здорового образа жизни обучающихся» представлены разработки профилактических занятий. Это готовый методический инструмент, включающий в себя комплекс из 12 занятий, направленных на формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию подростков.

В пособии содержатся тренинговые занятия по темам: «С чего начинается дружба», «Умей сказать нет», «Свобода выбора», «Как стать успешным», «Пути выхода из конфликтов», а также тренинговое занятие по профориентации «Остров профессий», интересные игры и упражнения на сплочение, выявление лидерских качеств, командообразование.

Каждое занятие ценно само по себе, но в то же время расширяет и продолжает общий цикл психологического просвещения обучающихся, углубляя опыт, знания и навыки взаимодействия подростков.

Данное пособие призвано помочь педагогам в организации и проведении занятий, направленных на актуализацию значения здорового образа жизни и пагубности вредных привычек, овладение подростками навыками бесконфликтного общения, различать понятия — нетерпимость и собственное мнение, расставлять правильные приоритеты в условиях непростого психологического выбора.

Учитывая все сказанное, считаю, что рецензируемое пособие актуально, содержательно, заслуживает положительной оценки и может быть рекомендовано для использования в работе педагогами-психологами, социальными педагогами, педагогами дополнительного образования, классными руководителями и другими участниками образовательного процесса образовательных учреждений.

Кандидат педагогических
наук, доцент кафедры
социально-культурной
деятельности
ФГБОУ ВО
«Челябинский
государственный институт
культуры искусств»



РЕЦЕЗИЯ

на методическое пособие **«Игровые технологии как инструмент формирования ценности здоровья и здорового образа жизни обучающихся»** (сборник профилактических занятий)

Автор методического пособия «Игровые технологии как инструмент формирования ценности здоровья и здорового образа жизни обучающихся» Е.А. Джафарова – педагог психолог высшей категории

В методическом пособии представлены планы-конспекты профилактических занятий со средним и старшим школьным возрастом – с 12 до 17 лет.

Тематика занятий призвана обеспечивать формирование у обучающихся социальных компетенций, привычек к здоровому образу жизни, понимание важных и значимых социальных ситуаций, и умений выбрать правильный вариант реагирования в условиях современного социума.

Пособие предназначено для цикла занятий, проводимых педагогом-психологом, социальным педагогом, педагогом-организатором или классным руководителем. Оно может быть использовано любым из компетентных педагогов для занятий с подростками. При этом, занятия построены таким образом, чтоб способствовать сплочению детей в коллективе, вырабатывать чувство ответственности, самостоятельности и инициативности, развивать умение отвечать за свои поступки и нести ответственность за свой выбор.

Актуальность данного методического пособия не вызывает сомнения, так как в современном социуме имеют большую значимость такие понятия, как дружба, формирование психологической устойчивости и умения сказать «нет», противостоять негативным влияниям среды, формирование ответственного отношения к учебе и к своему здоровью. Большое значение имеет так же умение бесконфликтно общаться. Важно и то, что ребята с помощью специальных опросников могут определить свои профессиональные приоритеты.

Всему этому помогает цикл занятий, разработанный педагогом-психологом Е.А. Джафаровой.

Данное методическое пособие «Игровые технологии как инструмент формирования ценности здоровья и здорового образа жизни обучающихся» представляет собой систему мероприятий по формированию знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию обучающегося. У данного методического пособия очень четкая и понятная структура построения занятий. Всего предлагается 12 точно и полно разработанных занятий со всем психологическим и методическим инструментарием.

Прописаны и четко определены – вид занятия, цели и задачи каждого занятия.

Указаны используемые методические приемы, условия проведения, методическое обеспечение и оборудование, необходимое для занятий.

Определен контингент участников и размер группы, длительность занятия, набор предполагаемых игр и заданий.

Ценным является то, что прописан даже предполагаемый психологический результат, который должно дать каждое тематическое занятие.

В конце каждого методического занятия есть обратная связь с группой участников – в виде рефлексии.

В представленных занятиях четко прослеживается основная линия психологической работы, направленная на доверительный и искренний диалог детей со старшим наставником-педагогом. Без назидания, в виде интересной игры перед детьми ставится психологическая задача, которую дети решают и исследуют совместно с педагогом.

Есть в методическом пособии не только беседы и игры, но и тренинговые задания, проблемные ситуации, диагностические тесты, что позволяет разнообразить занятия и поддерживать активный интерес детей на протяжении всего часа.

Основными педагогическими методами формирования социализации и формирования ценности здоровья и здорового образа жизни обучающихся были выбраны аудиовизуальные (кино-, видео-, телесюжеты) и активные диалоговые формы общения. Фильмы и видеоматериалы стимулируют интерес к мировоззренческим проблемам и вопросам нравственного и этического характера. Для выяснения отношения воспитанников к проблеме, которая затрагивается на занятии, лучшими методами являются – беседа, обсуждение, дискуссия, являющиеся четко и хорошо разработанными педагогом-психологом. Вопросы ставятся уместно и корректно, учитывается возрастные особенности детей и их социальный опыт.

Данное методическое пособие разработано так, что любой педагог-психолог при необходимости может провести занятия, используя данный методический материал. В пособии содержатся тренинговые занятия по темам: «С чего начинается дружба», «Умей сказать нет», «Свобода выбора», «Как стать успешным», «Пути выхода из конфликтов», а также занятие по профориентации «Остров профессий», много интересных игр и упражнений на сплочение, выявление лидерских качеств, командообразование.

Каждое занятие ценно само по себе, но в то же время расширяет и продолжает общий цикл психологического просвещения учащихся, углубляя опыт, знания и навыки взаимодействия, развивая социальный и психологический опыт подростков и старшеклассников.

Цель методического пособия – с помощью интересных тренинговых заданий, диалогов, игр и видеосюжетов предложить учащимся порассуждать о значении здорового образа жизни и пагубности вредных привычек, о необходимости соблюдать режим дня, овладевать навыками бесконфликтного общения, различать понятия – нетерпимость и собственное мнение, расставлять правильные приоритеты в условиях непростого психологического выбора. Цикл занятий повысит психологическую грамотность, подростков, расширит диапазон их поведенческих реакций, поможет узнать законы успешного взаимодействия в социуме.

Автор предлагает интересные игры на выявление лидера в классе и в коллективе, на сплочение ребят, на соблюдение правил и запретов. Подобраны удачные тесты на выявление личностной и ситуативной тревожности подростков.

Данное пособие актуально и современно, оно составлено психологически грамотно, последовательно и вполне может быть использовано педагогами психологами как цикл психологических занятий для старшеклассников по приобретению психологической грамотности, укреплению навыков взаимодействия в социуме, приобретению новых стойких привычек правильного образа жизни и психологического здоровья.

Рекомендуется к использованию не только в школьных коллективах, но и в любых педагогических коллективах детей, собранных по интересам – спортивная секция, творческий коллектив, театральная студия и т.д.

Контингент детей - подростки с 12 до 17 лет.

Педагогу-психологу Е.А. Джафаровой рекомендуется продолжить данные разработки с целью проведения занятий не только среди детей, но и среди педагогов с целью профилактики их профессионального выгорания, формированию сплоченности в педагогическом коллективе, умению педагогов противостоять стрессам и с минимальными потерями для здоровья выходить из конфликтных ситуаций.

Педагог-психолог, социальный психолог. Преподаватель психологии

Руководитель центра «Логопед+»- Савельева Ю

Содержание

Введение.....	6
Занятие 1. Определение уровня сформированности социальных компетенций социализации и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни участников образовательного процесса	8
Занятие 2. С чего начинается дружба	10
Занятие 3. Дружба.....	14
Занятие 4. Будь самим собой.....	18
Занятие 5. Умей сказать «нет»	23
Занятие 6. Свобода выбора.....	28
Занятие 7. Как стать счастливым.....	32
Занятие 8. Как стать успешным.....	36
Занятие 9. Конфликт. Пути выхода.....	39
Занятие 10. Ты не один	50
Занятие 11. Жизненные ценности.....	55
Занятие 12. Тренинг «Остров профессий».....	58
Приложение 1. Упражнения-игры на знакомство, сплочение, выявление лидера	65
Приложение 2. Диагностики. Бланки диагностик.....	70

Введение

Существенные изменения, происходящие в социально-политической и экономической жизни нашего общества, предъявляют качественно новые требования к воспитанию современного человека. Экологические и социальные катаклизмы, нестабильность жизни, усиление технократизма и бездуховности, разрушение привычных устоев и нравственных ориентиров - все это создает реальный гуманистический кризис человечества. Он особенно губителен для детей и молодежи, что проявляется в повсеместном росте вандализма, жестокости, преступности, наркомании, алкоголизма среди детей и подростков.

Таким образом, появилась острая необходимость решения данной проблемы в масштабе страны, региона, города, образовательного учреждения.

Многие проведенные исследования позволяют выявить основные факторы, негативно влияющие на здоровье обучающихся:

- интенсификация учебного процесса и гиподинамия;
- стрессовая ситуация в семье и в образовательном учреждении;

- несоблюдение санитарно-гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная подготовка родителей и педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей;
- недостатки в существующей системе физического воспитания;
- низкий уровень медицинского обслуживания, направленного, как правило, только на оказание экстренной, необходимой медицинской помощи.

Таким образом, одной из главных задач образовательного учреждения становится совместная профилактическая работа педагогов и специалистов учреждения, которая помогла бы каждому подопечному осознать здоровье как самоценность, выбрать здоровый образ жизни. Эта совместная деятельность может быть не только интересной и увлекательной, она выгодна с точки зрения здоровья для каждого участника этого процесса. Профилактическая работа по формированию ценностного отношения к здоровью из эпизодической должна перейти на уровень системы, так как она напрямую связана с социализацией личности.

Опыт показывает, что не все обучающие подходы и стратегии могут быть эффективными применительно к здоровьесбережению. Наименее всего в существующих ныне образовательных проектах разработаны вопросы о снятии избыточного напряжения с ребенка, об обучении его методам противодействия стрессу, в том числе и информационному, не говоря уж о выработке навыков саморегуляции.

Методическое пособие **«Игровые технологии как инструмент формирования ценности здоровья и здорового образа жизни обучающихся»**, представляет собой систему мероприятий по формированию знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию обучающегося.

На занятиях используются различные средства психолого-педагогического воздействия.

Из психологии заимствованы психологические упражнения, игры, которые включаются в занятия, способствующие активизации участников группы, созданию непринужденной, доброжелательной атмосферы, сплочению коллектива, эмоциональному настрою для восприятия необходимого материала, внутренней закрепощенности и снятию страха высказываться, выражать свое отношение и личностную позицию на предлагаемые для обсуждения темы. Социологический опрос с помощью анкетирования позволяет в доступной форме выявить у участников занятия уровень познания и понимания той проблемы, которая предлагается к обсуждению, личностное отношения к ней с позиции нравственно – этических норм.

Основными педагогическими методами формирования социализации и формирования ценности здоровья и здорового образа жизни обучающихся были выбраны аудиовизуальные (кино-, видео-, телесюжеты) и активные диалоговые формы общения. Это связано с тем, что фильмы стимулируют интерес к мировоззренческим проблемам и вопросам нравственного и этического характера. Для выяснения отношения воспитанников к проблеме, которая затрагивалась на занятии, лучшими методами являются – беседа, обсуждение, дискуссия. Причем всегда для того, чтобы вывести ребят на формулирование собственного мнения и аргументирование его, необходимо использовать элементы беседы, плавно переходящие в обсуждение проблемы, а затем и представление собственного мнения окружающим.

Занятие 1.

Знание особенностей каждого обучающегося, помогает более оптимально взаимодействовать с ним, способствует становлению и развитию личности, не нарушая при этом природного начала каждого ребенка. Это дает реальную возможность педагогам и родителям предвидеть и, в определенной степени, спрогнозировать его поведение в той или иной ситуации. Основываясь на знаниях особенностей его характера, оказывать помощь ребенку в проявлении положительных качеств в процессе взаимодействия в социуме, способствовать нейтрализации отрицательных эмоций, развивать и реализовывать все заложенные в нем способности и таланты.

На первом занятии, обучающиеся проходят первоначальное тестирование по следующим диагностикам:

1. Исследование ситуативной и личностной тревожности по методике Спилбергера – Ханина. Этот тест помогает нам определить выраженность тревожности в структуре личности обучающегося. Тревожность, как личностная черта означает мотив или приобретенную поведенческую позицию, которая заставляет человека воспринимать широкий круг объективно безопасных обстоятельств, как содержащих угрозу, побуждая реагировать на них состояниями тревоги, интенсивность которых не соответствует величине реальной опасности.

Реактивная (ситуативная) тревожность характеризует состояние человека в данный момент времени, которое характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью в данной конкретной обстановке. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на экстремальную или стрессовую ситуацию, может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.

Тестирование по методике Спилбергера-Ханина проводится с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности.

Очень высокая тревожность (> 46) прямо может быть связана с наличием невротического конфликта, эмоциональными срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Низкая тревожность (<12), наоборот, характеризует состояние как депрессивное, неактивное, с низким уровнем мотиваций. Иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

2. «Стратегия поведения в конфликтных ситуациях» К. Томаса.

СТРАТЕГИЯ ПОВЕДЕНИЯ (в конфликте) – ориентация личности (группы) по отношению к конфликту, их установка на определенные формы поведения в ситуации конфликта; общая линия поведения оппонента в конфликте. В схеме ориентировки

личности в конфликтном взаимодействии выделяются три преобладающих психологических компонента:

- когнитивно-нормативный как реализация универсальной схемы ориентировки без учета конкретной ситуации;
- аффективно-ситуативный как ориентация на эмоциональные реакции;
- когнитивно-прагматический как ориентация на решение цели в конкретных условиях.

Преобладание того или иного компонента в схеме ориентировки личности определяет поведение в конфликтной ситуации, ее характер и последствия. Выделяют следующие С. п. (в к.): соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление. Обычно в конфликте используются комбинации стратегий, порой доминирует одна из них, происходит смена одной С. на др.

Помимо индивидуальных предпочтений субъекта конфликта и его моральнонравственных принципов, на выбор стратегии влияют и объективные факторы:

- степень ущерба и размер потерь при конфликтном взаимодействии;
- объективная оценка нанесения ущерба оппоненту;
- количество и качество ресурсов, которые можно использовать при достижении своих целей и удовлетворении интересов;
- статус оппонента; позиция оппонента в отношении другой стороны в конфликтном взаимодействии (выбранная стратегия поведения оппонента);
- оценка последствий конфликта при той или иной стратегии действий;
- временная и пространственная характеристики конфликта;
- принципиальность решения проблемы, значимость того или иного исхода противоречия для субъекта конфликта.

Сотрудничество – самая эффективная стратегия поведения. Позиции сторон приравниваются к позициям союзников и партнеров, поэтому возможно конструктивное разрешение конфликта. Выбор сотрудничества обуславливается высокой значимостью разрешаемой проблемы для всех сторон конфликта, а также их взаимозависимостью. **Компромисс** предпочтителен, когда субъекты конфликта обладают равными статусами и ресурсными возможностями или существует опасность их потери при любом другом выборе действия. Компромисс – самая распространенная стратегия в реальной жизни, так как позволяет достаточно быстро урегулировать конфликт.

При отсутствии желания активных действий по достижению цели или времени на ее реализацию выбирают стратегию **избегания**. Если избегание используется на начальном этапе развития противоречия, конфликт затухает и сохраняет силы и ресурсы субъектов конфликта нерастраченными.

Приспособление – это вынужденная стратегия действия, обусловленная потерей сил, пониманием невозможности альтернативного исхода или другими субъективными причинами.

Соперничество оценивается практиками двояко, так как иногда приносит мгновенные позитивные последствия, но может также наносить значительный ущерб одной из сторон конфликта.

3.Тест Дж. Голланда (Дж. Холланда) на определение профессионального типа личности (модификация Г.В. Резапкиной)

Занятие 2.

Тема: «С чего начинается дружба»

Вид занятия: профилактическое.

Цель: формирование у обучающихся знаний о дружбе **Задачи:**

Образовательные: 1.Развить потребность обучающихся в дружбе и способность к дружескому общению.

2. Развить навыков здорового общения.

3. Формировать адекватную самооценку;**Воспитательные:**

1. Воспитывать доброжелательное отношение к окружающим, стремление к взаимопомощи, сотрудничеству.

2. Создание представлений о нравственных основах дружбы.

Развивающие:

1. Развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выразить свое.

2. Развивать коммуникативные навыки и умения.

Методы и приемы:

1.Словесный;

2.Игровой;

3.Наглядный;4.Практический.

Условия проведения: пространство для свободного перемещения участников.

Методическое обеспечение: видеозапись о дружбе «День и ночь», клубок ниток, экран, проектор, компьютер, листы бумаги, карандаши.

Время на занятие и на обсуждение: 45мин в зависимости от уровня сплоченности коллектива, уровня личностной зрелости каждого участника. Обсуждение 5-7 минут.

Участники:

Возраст – 12-15 лет (6-9 классы).

Размер группы – группа до 20 человек.

Ведущий – психолог, социальный педагог.

Комментарии

Данный вид развивающей работы может быть использован в рамках психологопедагогической поддержки доброжелательной атмосферы в коллективе. В результате занятия участники понимают, что необходимо выстраивать отношения не только с друзьями, но и окружающими тебя людьми. **Ход занятия:**

Для начала давайте поиграем в игру: «А я считаю так...» Я буду называть некоторые утверждения. Если вы согласны, смотрите на меня. Если нет, поворачиваетесь ко мне спиной. (Можно хлопнуть в ладоши). **Игра «А я считаю так...»**

- Весна лучше осени.
- Самый классный мультик – «Ну-погоди!»
- Самый классный мультфильм «Трансформеры»
- Самый важный предмет – математика.
- Самое лучшее время года – это лето.
- Самое прекрасное домашнее животное – кошка.
- Самая классная музыка – рок-н-ролл.
- Война – это всегда плохо.
- Изучать иностранный язык легче, чем физику.
- Кататься на коньках лучше, чем на лыжах.
- Не иметь высшего образования – стыдно.
- Худой мир лучше доброй ссоры
- Самая классная музыка – хип-хоп.
- Кока-кола вкуснее фанты.
- Заниматься рыбалкой – старомодно.
- Играть в компьютерные игры веселее, чем смотреть телевизор.
- Гулять с друзьями интереснее, чем лежать на диване дома.
- Лучше, чтобы уроки были короче, но их было бы больше.
- Лучше пробежать дистанцию, чем съесть фаст-фуд.
- Ссориться – это всегда плохо. • Гнев – плохой советчик.

Обсуждение: Какой вывод можно сделать? (*Ответы*) Все мы разные.

Мы живем и каждый день общаемся с теми или иными людьми. Общаясь друг с другом, мы можем раскрыть себя или в худшую, или в лучшую сторону. Через общение с людьми происходит извлечение нераскрытых сил человека. Общение с людьми обогащает, раскрывает свои ценности, человек обогащается сам и тем самым обогащает других.

Так, о чем же сегодня мы с вами поговорим? Кто догадался? *Ответы обучающихся....*

Да, поговорим мы с вами сегодня о дружбе. Скажите, а с чего начинается дружба? (*Ответы детей*)

Как говорится в песне «Дружба начинается с улыбки». Давайте по цепочке повернемся друг к другу, скажем что-нибудь приятное и искренне улыбнемся. Молодцы. Было сложно? Зато смотрите, как разрядилась атмосфера в кабинете, мне кажется стало даже светлее от ваших улыбок.

Что же такое дружба? (*Ответы детей*) **Педагог:**

Что такое дружба?

«Дружба» (словарь) – это близкие отношения, основанные на взаимном доверии, привязанности, общности интересов.

«Дружба» (словарь) – отношение самоценное, само по себе являющееся благом, так как друзья помогают друг другу бескорыстно.

«Дружба» (словарь) – индивидуально-избирательна и основана на взаимной симпатии.

Известно, что друзья могут быть постоянные или временные.

Как мы называем временных друзей - приятелями.

Вопросы:

Чем приятели отличаются от друзей?

Сколько у человека может быть настоящих друзей?

Педагог: Проведённые социологические исследования показали, что люди, которые утверждали, что имеют много друзей, в сложной, критической ситуации оставались либо сами с собой, либо с близкими родственниками. А люди, которые утверждали, что друзей у них мало (1-3 человека) всегда находили у них поддержку и понимание. Таким образом, можно сказать, что настоящих друзей всегда не так много. Но у любого человека обязательно должны быть не только друзья, но и приятели.

Упражнение: «Почему мы дружим»

Встаньте те, кто живет в Челябинске

Сделайте шаг вперед те, кто ходил в садик в одну группу

Сделайте шаг вперед те, кто учится в этом классе с первого класса

Сделайте шаг вперед те, кто живет рядом со школой

Сделайте шаг вперед те, кому нравится учиться именно в этом классе

Сделайте шаг вперед те, кому вообще нравится учиться

Сделайте шаг влево вперед те, кто занимается спортом

Сделайте шаг вправо вперед те, кто любит заниматься творчеством (петь, танцевать, рукодельничать)

Сделайте шаг назад те, кто увлечен компьютерными играми

Сделайте шаг вправо вперед те, кто любит гулять

Сделайте шаг влево вперед те, кто любит сидеть дома и чем-нибудь заниматься

Сделайте шаг вперед те, кто любит дарить подарки

Сделайте шаг назад те, кто любит получать подарки

Сделайте шаг вперед те, кто любит животных

Сделайте шаг влево вперед те, кто любит собак

Сделайте шаг вправо вперед те, кто любит кошек

Сделайте шаг вперед те, кто определился в выборе профессии

Сделайте шаг вперед те, кто хочет уехать после окончания школы или института в другой город, страну

Сделайте шаг вперед те, кто считает, что у него есть настоящий друг

Сделайте шаг вперед те, кто считает, что можно пожертвовать своими интересами ради друга

Обсуждение: Зафиксируйтесь, посмотрите где вы оказались, кто рядом с вами. А теперь поднимите руки те, у кого в этом классе есть друзья. Где они находятся, посмотрите. Поднимите руки – друзья. Обратите внимание, на каком расстоянии вы друг от друга. Почему так получилось? (*Ответы детей*). А теперь посмотрите с кем вы рядом. Эти ребята являются вашими друзьями, или они просто приятели? Почему так произошло? (*Ответы детей*).

Так, что же нужно для того чтобы люди стали друзьями?

Сколько общих интересов между ними должно быть?

И должны ли вообще быть?

Педагог: Дружеские отношения существуют в самых разных формах. Иногда друзья общаются по несколько раз в день. Бывают случаи, что друзья общаются даже не каждый год. Но главное, что объединяет друзей, - это интерес к жизни друг друга, взаимная забота и помощь.

Просмотр видеоролика «День и ночь» Обсуждение:

Много ли общего у дня и ночи?

Как часто они общались?

Что помогло им наладить дружеские отношения?

Педагог: Каждый человек неповторим и уникален. Невозможно найти точную копию самого себя или воплощение своего идеала. Поэтому в дружбе неизбежно недопонимание, а иногда и конфликты. Но их количество значительно снизится, если предъявлять больше требований к себе, а не к другу. Друг – он такой, какой есть, и не в нашей власти «подогнать» его под свои стандарты *Упражнение: «Паутина».*

Все участники встают в круг. Ведущий берет клубок ниток, оставляет конец себе и бросает клубок кому-либо со словами добрых пожеланий. Следующий участник бросает другому, говоря при этом хорошие пожелания и т. д.

Ведущий: Смотрите, какая у нас получилась паутина, хотя вы бросали клубок тому, кому хотели, в итоге получилось, что все мы с вами тесно связаны и зависим друг от друга, потому, что, если сейчас кто-нибудь отпустит свою ниточку, вся наша паутинка расплзется. Так и в жизни есть люди с кем мы хотим общаться, то есть наши друзья, но также нас окружают люди, с кем нам приходится общаться, и наша жизнь будет легче и плодотворней, если мы сумеем выстраивать отношения и с теми и с другими. **Рефлексия:**

Обучающиеся высказываются на тему:

- Что нового произошло за время занятия?

- Что удивило, оказалось неожиданным?

Занятие 3.

Тема: «Дружба»

Вид занятия: профилактическое.

Цель: формирование у обучающихся знаний о дружбе **Задачи:**

Образовательные:

1. Развить потребность обучающихся в дружбе и способность к дружескому общению.
2. Сформировать умение отличать дружбу от давления социальной среды; развитие навыков здорового общения.
3. Формировать адекватную самооценку;

Воспитательные:

1. Воспитывать доброжелательное отношение к окружающим, стремление к взаимопомощи, сотрудничеству.
2. Создание представлений о нравственных основах дружбы.
3. Формировать способность к выражению своих чувств.

Развивающие:

1. Развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать свое.
2. Развивать коммуникативные навыки и умения.

Методы и приемы:

1. Словесный;
2. Игровой;
3. Наглядный;
4. Практический.

Предполагаемый психологический результат:

- развитие социальной и личностной критичности, умения соотносить свою деятельность с деятельностью других людей;
- развитие навыков здорового общения;
- получение опыта конструктивного взаимодействия.

Условия проведения: пространство для свободного перемещения участников.

Время на игру и на обсуждение: 45мин в зависимости от уровня сплоченности коллектива, уровня личностной зрелости каждого участника. Обсуждение 5-7 минут.

Участники:

Возраст – 12-18 лет (6-11 классы).

Размер группы – группа до 20 человек.

Ведущий – психолог, социальный педагог.

Комментарии

Данный вид развивающей работы может быть использован в рамках психологопедагогической поддержки коммуникабельности обучающихся.

Оборудование: видеозапись о дружбе «День и ночь», экран, проектор, компьютер, листы бумаги, карандаши.

Ход занятия:

Для начала давайте познакомимся и подвигаемся.

Упражнение «Социометрия». Объединитесь: по цвету глаз, по дням рождения, по размеру обуви, по возрастанию номеров квартир и т. д. ... (2 минуты).

Педагог: Спасибо, садитесь. Какой вывод можно сделать? (*Ответы*). Все мы уникальны. Но все-таки у нас есть много общего.

А чтобы убедиться, что мы разные. Давайте проведем эксперимент.

Упражнение «Эксперимент»: сейчас мы будем выполнять определенные действия с бумагой (салфетка), ваша задача точно следовать инструкции, так, чтобы у всех результат был одинаковый.

- Сгибаем лист пополам.
- Сгибаем еще раз пополам.
- Отрываем верхний правый угол.
- Отрываем нижний правый угол - Что получилось?

Педагог: Получились различные узоры. Возможно, если очень внимательно присмотреться, можно найти похожие «творения», но одинаковых мы не встретим, хотя инструкция звучала для всех одинаково. Так происходит и с людьми, общаясь друг с другом, они воспринимают информацию по-разному, что ведет к пониманию или непониманию друг друга.

Педагог: Мы живем и каждый день общаемся с теми или иными людьми. Общаясь друг с другом, мы можем раскрыть себя или в худшую, или в лучшую сторону. К сожалению, мы обычно не открываем свет и добро, которое есть у нас в душе. А в одиночестве человек становится почти всегда беден. Чем больше он будет отдаляться от людей, тем более он будет сам беднеть. Через общение с людьми происходит извлечение нераскрытых сил человека. Общение с людьми обогащает, раскрывает свои ценности, человек обогащается сам и тем самым обогащает других.

Так, о чем же сегодня мы с вами поговорим? Кто догадался? *Ответы обучающихся....*

Да, поговорим мы с вами сегодня о дружбе. Скажите, а с чего начинается дружба? (*Ответы детей*)

Как говорится в песне «Дружба начинается с улыбки». Давайте по цепочки повернемся друг к другу, скажем что-нибудь приятное и искренне улыбнемся. Молодцы. Было

сложно? Зато смотрите, как разрядилась атмосфера в кабинете, мне кажется стало даже светлее от ваших улыбок.

Что же такое дружба? *(Ответы детей)*

Педагог: в толковом словаре дается такое определение, что такое дружба: **«Дружба – близкие отношения, основанные на взаимном доверии, привязанности, общности интересов».**

Дружба является важнейшей сферой жизни человека. Дружбу легко разрушить, но трудно восстановить, поэтому к ней надо относиться как к величайшей ценности, беречь её, проявлять внимание к друзьям, заботиться о них. И конечно, очень важно чувствовать друг друга, уступать.

Скажите, для чего нужно умение устанавливать взаимопонимание с окружающими?

Приведите примеры?

(Чтобы довести до конца какое-то общее дело.)

Упражнение «Карандаши».

Прошу выйти всех ко мне и встать по парам.

Описание упражнения. Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70-90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад. А теперь станьте в круг

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50-60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания.

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.

2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.

3. Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга). 4.

Присесть, встать. (7 минут)

Дети садятся на места

Психологический смысл упражнения. При выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга. Если каждый участник будет думать только о своих действиях, то упражнение практически невыполнимо. Необходимо строить свои действия с учетом движений партнеров.

Обсуждение.

Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали?

А на что ориентироваться при выполнении этих действий?

Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?

(Ответы детей)

Педагог: Дружба и человеческое общение – явления очень непростые. Как сложится наша жизнь, во многом зависит от того, как мы эти явления понимаем. И здесь мы опять сталкиваемся с собственным выбором. Нам выбирать – любить ли своих друзей или бояться? А может быть, завидовать им? Быть осторожным и думать о том, кто сегодня с нами? Или, ни о чем не думая, бросаться в пучину близкого общения? Однозначных ответов на эти сложные вопросы нет. Важно поставить их перед собой и стараться найти собственные ответы.

Упражнение «Ищу друга».

Цель: способствовать формированию убеждения, что дружить означает не только брать, но и отдавать.

Материалы: маркеры, скотч, цветные карандаши, бумага.

Описание: Участникам группы предлагается представить, что они переехали в другой город, в котором у них нет ни одного знакомого. В городе имеется «Стена объявлений», на которой все желающие могут оставить любую информацию. Необходимо составить текст и придумать оформление объявления, начинающегося словами «Ищу друга». Организуется индивидуальная работа: участники выполняют задание самостоятельно, не видя объявления друг друга. Педагог тоже может участвовать в упражнении.

Готовые объявления развешиваются так, чтобы с ними могли познакомиться все желающие. Каждый из участников получает право «трех голосов»: он может карандашом поставить крестики на трех объявлениях, на которые он бы откликнулся. Сам педагог также имеет право голоса. Это позволит проследить, чтобы объявления детей, испытывающих трудности с принятием себя, не оказались самыми непопулярными. Для того, чтобы каждый мог поставить только три крестика, цвет «рабочего карандаша» у каждого свой. Затем авторы объявлений могут снять их и сделать вывод о популярности своего объявления. (5 минут).

В ходе обсуждения затрагиваются вопросы:

Какие объявления оказались самыми популярными и самыми непопулярными?

Почему?

Что повлияло на выбор?

Учитывались ли при выборе такие качества, как способность давать и помогать? К кому нужно предъявлять больше требований – к другу или к самому себе?

Педагог: Каждый человек неповторим и уникален. Невозможно найти точную копию самого себя или воплощение своего идеала. Поэтому в дружбе неизбежно недопонимание, а иногда и конфликты. Но их количество значительно снизится, если предъявлять больше требований к себе, а не к другу. Друг – он такой, какой есть, и не в нашей власти «подогнать» его под свои стандарты.

Просмотр видеоролика «День и ночь» Обсуждение:

Много ли общего у дня и ночи?

Как часто они общались?

Что помогло им наладить дружеские отношения?

Педагог: Дружеские отношения существуют в самых разных формах. Иногда друзья общаются по несколько раз в день. Бывают случаи, что друзья общаются даже не каждый

год. Но главное, что объединяет друзей, - это интерес к жизни друг друга, взаимная забота и помощь.

Рефлексия:

Обучающиеся высказываются на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Занятие 4.

Занятие «Будь самим собой. (Должен или выбираю)»

Вид занятия: профилактическое.

Цель: формирование социальных компетенций, ответственного отношения к своей жизни, уважительного отношения к старшему поколению, осознанного понимания своих жизненных приоритетов.

Задачи:

Образовательные:

5. Формировать социальные компетенции – активность, вера в себя, независимость, способность защищать свои взгляды, уважительность.

6. Формировать адекватную самооценку;**Воспитательные:**

3. Формировать ответственность и чувство долга как норму общественного поведения гражданина; способность к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты, целеустремлённость и настойчивость в достижении результата.
4. Формировать способность к выражению своих чувств.

Развивающие:

5. Развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать свое.
6. Развивать коммуникативные навыки и умения. **Методы и приемы:**
7. Словесный; 8. Игровой;
9. Наглядный;
10. Практический.

Предполагаемый психологический результат:

- развитие социальной и личностной критичности;
- формирование способности к самостоятельным поступкам;
- осмысление ответственного поведения;
- получение опыта конструктивного взаимодействия.

Условия проведения: пространство для свободного перемещения участников.

Методическое обеспечение: ватман, маркеры, плакаты «я должен» и «я выбираю», заготовки с утверждениями, видеоаппаратура, магнитофон.

Время на игру и на обсуждение: 45 мин в зависимости от уровня сплоченности коллектива, уровня личностной зрелости каждого участника. Обсуждение 5-7 минут.

Участники:

Возраст – 14-18 лет (9-11 классы).

Размер группы – группа до 20 человек.

Ведущий – психолог, социальный педагог.

Комментарии

Данный вид развивающей работы может быть использован в рамках психологопедагогической поддержки развития самостоятельности, ответственного отношения к своим поступкам.

Ход занятия

Игровые упражнения, способствующие эмоционально позитивному настрою. По выбору педагога. (ассоциации)

Педагог: Сегодня я хочу с вами поговорить о таком праве – как выбор. Что такое выбор?

Выбор — наличие различных вариантов для осуществления воли. Наличие выбора связано с обоснованием свободы воли человека.

Упражнение: Должен или выбираю?

Задание: группа делится на две подгруппы.

Одна получает задание: «**Вы должны** составить инструкцию, следуя которой ваш класс **должен** стать самым успешным».

Вторая подгруппа получает задание: «**Вы хотите**, чтобы вашим классом гордилась вся школа? Ваш класс станет самым лучшим в школе если он будет следовать инструкции, которую вы сейчас составите» (3 минуты)

Обсуждение: высказывание каждой группы, как им работалось. Какой группе работалось легче, интереснее? У какой группы было больше желания работать? Чья инструкция более полезна?

Педагог: Мы часто слышим от других людей слово «должен». Настолько часто, что оно звучит внутри нас, заставляя подчиняться. Нами могут руководить люди, ситуации, а также собственные моральные установки.

Но бывают ситуации, когда человек что-то должен и не может от этого отказаться тогда он может превратить это в «хочу».

Например.

1. Мама может думать: «Я должна идти смотреть футбольный матч, в котором участвует сын, хотя хотелось бы, конечно, сходить в магазин за покупками». Но мама может превратить «я должна» в «я хочу», она скажет себе: «Я предпочитаю поболеть за сына, другие дела могут и подождать».
2. Я должен подготовить на завтра реферат, но меня позвали гулять друзья. Или: я смогу быстро подготовить реферат, ведь сейчас столько много информационных источников, а потом позвоню друзьям и подъеду к ним. А завтра буду смело сидеть на уроке и ещё смогу получить хорошую оценку.

Качество общения неизмеримо возрастает, если решения принимаются сознательно, а не под давлением чувства долга (качество учебы или работы тоже, если вы научились находить в них удовольствие). «Когда нам говорят «ты должен», в нас сразу само звучит «не буду», – эти слова относятся не только к детям. Нам кажется, что мы можем только подчиниться или восстать.

Так, что же делать. Омар Хайям сказал: «Если не можешь изменить ситуацию, измени своё отношение к этой ситуации».

Если мы сами выбираем отношение к той или иной ситуации, мы проявляем волю. Для этого надо сознательно сосредоточиться на наилучшей мотивации для данного дела или каких-либо действий.

Упражнение: Поменяй установку

Обучающиеся делятся на три группы. Каждая группа получает утверждение «я должен». Через минуту группа меняет утверждение с «я должен» на «я выбираю».

Я должен	Я хочу
Мать разозлится, если я не пойду с ней	Я хочу доставить радость матери, пойдя с ней
Я должна выгладить белье на всю семью	Я выглажу белье, чтобы моя семья была опрятно одета
Я должен работать в саду	Это прекрасный способ почувствовать себя взрослым

Педагог: Переход от «я должен» к «я хочу» означает, что вам будет легче бороться не только со своими «долгами», но и с «долгами», возложенными на вас другими. Быть может, в настоящий момент у вас есть несколько дел, которые вам не по душе. И если вы, так или иначе, все равно занимаетесь ими, почему бы не выбрать к ним другое отношение, чтобы вместо скуки или раздражения испытать удовольствие? Такой сознательный выбор может превратить неудачный день в день достижений. *Упражнение:* Я выбираю.

Подумайте и напишите о каком-нибудь деле, которое вам необходимо выполнять, но желания его выполнять у вас нет. А теперь давайте поменяем постановку: с «я должен» на «я хочу», сосредоточьтесь на позитивной, наилучшей мотивации для данного дела. (2 минуты) *Ответы детей.*

Педагог: Развитие личности быстро начинает расти, когда желания и действительность начинают совпадать. Бессильное, серое существование превращается в жизнь, полную свободы и радости, в жизнь по своему выбору.

Я должен или выбираю

На доску вывешивается плакат. Педагог открывает на плакате «я должен» и «я выбираю». Далее предлагается детям, наводящими вопросами подходить к следующим выводам и постепенно открывать их на плакате. (Можно просто записывать этапы на доске).



Обсуждение: На протяжении всей нашей жизни появляются ситуации, задачи, которые необходимо решать для дальнейшего личного, профессионального роста. И от того с каким настроением мы будем подходить к их решению всегда будет зависеть результат и наше душевное благополучие. Задача, считается решенной тогда, когда будет сделан выбор окончательного, единственного варианта. Только такая деятельность считается продуктивной. (3 минуты).

Просмотр видеоролика

Демонстрируется рекламный социальный ролик, созданный в 2012 году – «Луна». Авторы ролика, обращаясь к своим зрителям, рассуждают над вопросами: преемственность поколений, свобода выбора каждого человека, принятие на себя ответственности за свои поступки. Данный видеоматериал вызывает спектр эмоций – интерес, волнение, понимания. Видеоролик не может оставить равнодушным никого, вызывает чувства соучастия, переживания, желание высказать свое мнение на поставленные вопросы.

Обсуждение:

«Какие чувства вызывает сюжет, почему?»;

«Заставляет ли сюжет о чем-то задуматься?»; «Каким вы видите будущего мальчика?»

Каким могло быть будущее, если бы мальчик не имел своего мнения?»;

«Что для вас значит поколение ваших прадедов и дедов?»;

«Часто ли у вас бывают ситуации, в которых вам приходится делать выбор?»; «Есть ли у вас кумиры или люди на которых вы бы хотели быть похожими, почему?»

Педагог: Подводя итоги, мне хочется рассказать вам одну поучительную притчу.

Однажды король пришёл в сад и увидел вянущие и гибнущие деревья, кусты и цветы. Дуб сказал, что он умирает потому, что не может быть таким высоким, как сосна. Обратившись к сосне, король нашёл её опадающей потому, что она не может давать виноград подобно виноградной лозе. А лоза умирала потому, что она не может цвести, словно роза. Вскоре он нашёл одно растение, радующее сердце, цветущее и свежее. После расспросов он получил такой ответ:

— Я считаю это само собой разумеющимся, ведь когда ты посадил меня, ты хотел получить радость. Если бы ты хотел дуб, виноград или розу — ты посадил бы их. Поэтому я думаю, что не могу быть ничем другим, кроме того, что я есть. И я стараюсь развивать свои лучшие качества.

Ты здесь потому, что существование нуждалось в тебе таком, какой ты есть! В ином случае кто-то другой был бы здесь. Ты воплощение чего-то особенного, существенного, чего-то очень важного. Почему тебе необходимо быть похожим на когото? Если бы Бог хотел кого-то другого, он произвел бы другого. Вместо этого он создал тебя. Подумай, какое внимание небес было уделено именно тебе!

Сейчас ты здесь, чтобы внести свой вклад. Взгляни на себя. Ты можешь быть только собой ... невозможно, чтобы ты стал кем-то другим.

Ты можешь радоваться и цвести, или можешь завянуть, если ты не принимаешь себя.

Обсуждение: «Какие выводы для себя вы смогли сделать на данном занятии? «Хочется ли вам продолжить разговор на данную тему?»; «Какие конкретные полезные, хорошие дела вы могли бы совершить для окружающих вас людей?»; «Какую тему (темы) вы бы хотели обсудить в последующие наши встречи?» **Рефлексия:**

Обучающиеся высказываются на тему:

- Что нового произошло за время занятия?

- Что удивило, оказалось неожиданным? Благодарим за участие!

Занятие 5.

Тема: «Умей сказать: «Нет!» Вид

занятия: профилактическое.

Цель: формирование умения противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, отработка навыков уверенного поведения, отстаивания своей позиции.

Задачи:

Образовательные:

1. Формировать социальные компетенции – активность, вера в себя, независимость, способность защищать свои взгляды, уважительность.
2. Развивать способность делать самостоятельно свой выбор и умение поступать в соответствии с собственным решением.

Воспитательные:

1. Формировать ответственность и чувство долга как норму общественного поведения гражданина; способность к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты, целеустремлённость и настойчивость в достижении результата.
2. Формировать представление о силе группового давления на личность.

Развивающие:

1. Развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать свое.
2. Развивать коммуникативные навыки и умения.

Методы и приемы:

- 1.Словесный;2.Игровой;
3. Наглядный;
4. Практический.

Предполагаемый психологический результат:

- развитие социальной и личностной активности, умения отстаивать свою позицию и уважать позицию других людей;
- получение опыта конструктивного взаимодействия.

Условия проведения: пространство для свободного перемещения участников.

Методическое обеспечение: карточки с названиями форм давления, карточки с формами отказа, карточки с ситуациями, видеопроектор.

Время на игру и на обсуждение: 45мин в зависимости от уровня сплоченности коллектива, уровня личностной зрелости каждого участника. Обсуждение 15-20 минут.

Участники:

Возраст – 14-18 лет (9-11 классы).

Размер группы – группа до 20 человек.

Ведущий – психолог, социальный педагог

Комментарии

Данный вид развивающей работы может быть использован в рамках социальнопрофилактической работы с обучающимися по развитию способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты, целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

Ход занятияВедущий:

Я рада видеть вас на нашем часе общения, надеюсь, наша работа будет плодотворна и полезна.

Сегодня занятие мы начнем с просмотра видеофрагмента.Внимательно посмотрите и ответьте на вопрос- Что нужно уметь сказать?

- И так, как вы думаете, чему будет посвящено наше занятие??

- Как вы это понимаете? Ответы детей. (1 минута) **Ведущий.**

Сегодня мы будем *учиться говорить*: «Нет!», т.е. противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, учиться уверенному поведению при отстаивании своей позиции.

Есть такое маленькое слово «**Нет!**», но как бывает порой не просто его произнести.- Почему?

- Чего мы боимся?

Ответы детей:

- Обидеть просящего?

- Показаться черствым и подлым по отношению к нему?

- Стать отвергнутым?

-Потерять симпатии окружающих

Одно из важнейших качеств человека - умение отказывать, т. е. уметь сказать: «**Нет**».

Ведущий: *Беседа с элементами тренинга.*

У каждого из нас есть свой круг общения. Это наши приятели в классе. Друзья, товарищи по интересам и т. д.

- Почему почти у каждого человека существует потребность в принадлежности к какойлибо группе? (*высказывания детей из своего опыта*).

- Общие увлечения, одинаковые интересы, увлечения объединяют группы, однако совпадения не могут быть полными – каждый из нас – индивидуальность и чем-то отличается от остальных. И вот именно это может отразиться на отношениях в группе:

порой группа требует от человека отказаться от своего мнения. Часто это происходит незаметно от нас. Простой пример – одежда. Двое из твоих приятелей ходят в умопомрачительных куртках. И ты покупаешь точно такую же, невзирая на то, что она тебе совсем не к лицу.

Психологи называют такое явление групповым давлением.

– Ребята, кому приходилось испытывать групповое давление?

Что вам известно о поведении людей в ситуациях группового давления. Ответы детей.

Ведущий:

Знакомство со способами давления и с формами отказа.
Давайте поиграем. Представьте себе, что в коллективе есть ребенок, который не желает участвовать в Новогоднем празднике. Но мы сговорились заставить его участвовать в мероприятии.

Участники всеми способами пытаются заставить, убедить своего одноклассника участвовать в празднике.

- Обратите внимание, каким способом вы заставляли ребенка участвовать в мероприятии и как происходит отказ.

Упражнение «Активатор»

- Сейчас будем уговаривать одного участника разжать кулак. (Участники любыми способами уговаривают одного разжать кулак. Физическая сила не приемлема.)*Рефлексия.*

- Что чувствовал при таком общении?

Трудно ли было сопротивляться групповому давлению?

Вывод: о том, смог противостоять группе или нет.

Ведущий: *В жизни наиболее часто встречаются такие виды группового давления: а)*

Лесть, похвала;

б) Шантаж, подкуп;

в) Уговоры, обман;

г) Угроза, запугивание;

- Ребята, очень часто возникают такие ситуации, в которых единственный возможный вариант поведения при групповом давлении – отказ! Это ситуации, в которых, отвечая «Да», ты можешь причинить вред себе или кому-то из окружающих.

- Приведите примеры таких ситуаций.

- К таким ситуациям следует заранее быть готовым. Как же это сделать?

Упражнение с элементами тренинга. Игра «Откажись по-разному».

- Я буду бросать некоторым из вас мяч, поймавший делает мне предложение (например, отправиться в тундру, погулять)
- Я буду выражать отказ по-разному.
- Что вы можете сказать об услышанных отказах?

Педагог:

а) Отказ – соглашение: человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается дать согласие. Например, ребята, – спасибо, но мне так неудобно вас затруднять.

- Кто получил на своё предложение такой вид отказа?

б) Отказ – обещание. Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент он не может его принять. Дается понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято. «Пойдём завтра в кино» - «С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике».

- Кто получил такой отказ?

в) Отказ – альтернатива. Отказ направлен на альтернативное предложение. Трудность такого отказа в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение: «Пойдём завтра в спортзал» - «Давай лучше погуляем по посёлку».

г) Отказ – отрицание. Человек даёт понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах на предложение. «Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды. Нет, я ни за что не поеду в лес».

д) Отказ – конфликт. Крайний вариант отказа – отрицание. Агрессивен по форме. Может содержать оскорбления или угрозы. «Давай сходим на дискотеку» - «Ещё чего! Сам топай!» Этот вид отказа эффективен в случае выраженного внешнего давления».

Вывод: о разных видах отказа.

Упражнение – тренинг «Сумей отказаться»

Сейчас вы сможете проверить и оценить себя сами, как вы можете противостоять групповому давлению.

Классу предлагается разделиться на три группы. Каждая команда получает карточку с описанием ситуации, затем по ситуации разыграть отказ. Остальные участники игры (не занятые в инсценированные) оценивают эффективность выбранной формы отказа по параметрам:

- реальная возможность избежать вовлечения тебя в ситуацию, которая тебе не приятна;
- возможность избежать данного конфликта, агрессии;
- целесообразность попытки повлиять на взгляды, поступки человека, предлагающего совершить какой-либо поступок. **Ситуация 1**

У тебя спорная оценка по предмету, который необходим на ЕГЭ. Друг предлагает прогулять итоговую контрольную по этому предмету, говоря, что у него неприятности и он никого не хочет видеть.

Ситуация 2

Знакомые предлагают тебе украсть из магазина чипсы, говоря, что это безопасно, они будут отвлекать продавца и т. д.

Ситуация 3

Твой друг поссорился ещё с одним вашим другом и предлагает вам «затролить» его в интернете, выложить компрометирующую его информацию на все общее обозрение.

Педагог: Было ли сложно отказываться, не обидев друга. Что было самым сложным в выполнении этого упражнения.

Оценивание, обсуждение проводится после каждой инсценированной ситуации. Во время оценивания ведущий должен незаметно направлять мысль детей на то, что найти верный отказ может только человек с уверенным поведением. Уверенными должны быть голос, интонация, жесты, мимика, движения.

Сделаем вывод: какие качества должен проявить человек, чтобы противостоять чужому давлению?

На доске прикреплены силуэт мальчика-подростка и силуэты ладоней с надписями качеств человека: неуверенность (голос, интонация, жесты, мимика, движения), уверенность (голос, интонация, жесты, мимика, движения), агрессивность, спокойствие, трусость. **Рефлексия:** «Новое и важное для меня».

- Что нового узнали?

- Что понравилось? Что удивило, огорчило? Чему научились?

Выскажите своё мнение о занятии. Поможет в этом «Чаша откровения». На столах разложены карточки разного цвета с надписями: жёлтый – занятие понравилось; оранжевый – кое-чему научился; зелёный – хотелось бы продолжить подобные занятия; синий – меня огорчило, что мне ещё нужно учиться говорить: «Нет», белая – занятие пустое, никому не нужное».

Занятие 6.

Тема: Свобода и ответственность.

Вид занятия: профилактическое.

Цель: Актуализировать знания обучающихся о понятиях свободы и ответственности, соотнести их со своей жизнью.

Задачи:

Обучающие:

- знакомство с понятиями свобода и ответственность,
- развитие представлений о профессионально важных качествах
- Развивающие:*
 - отработка навыка ведения беседы, умения формулировать свою точку зрения и доказывать ее.

Воспитывающие:

- знакомство с примерами ответственного и успешного поведения
- развитие умения слушать, проявление внимательности и бережного отношения к другому человеку
- повышение уровня сплоченности коллектива

Методы: беседа, показ видео, тест, игра.

Условия проведения: пространство для свободного перемещения участников.

Методическое обеспечение: Анкета «Незаконченные предложения», Цитаты для обсуждения в группах, тест, видеооборудование.

Время на занятие и на обсуждение: 45мин в зависимости от уровня сплоченности коллектива, уровня личностной зрелости каждого участника. Обсуждение 5-7 минут.

Участники:

Возраст – 14-18 лет (9-11 классы).

Размер группы – группа до 20 человек.

Ведущий – психолог, социальный педагог.

Комментарии

Данный вид развивающей работы может быть использован в рамках психологопедагогической поддержки самоопределения обучающихся. Ребята прояснили для себя понятия свободы и личной ответственности, которые им будут необходимы в жизни и в выборе будущей профессии.

Ход мероприятия:

Игровое упражнения, способствующие эмоционально позитивному настрою. *По выбору педагога.* **Педагог:**

Сегодня мы с вами поговорим о таком прекрасном понятии, как свобода. Прошу вас закончить предложения в анкетах, которые сейчас вам раздам. Анкеты анонимные, поэтому можете отвечать свободно, искренне. (Дети заполняют анкеты, после чего педагог их собирает). 2 минуты

Хочу начать занятие словами русского поэта середины XX века Леонида Мартынова. Он написал такие строки:

*Я уяснил, что значит быть свободным.
Я разобрался в этом чувстве трудном,
Одном из самых личных чувств на свете.
И знаете, что значит быть свободным?
Ведь это значит быть за все в ответе!*

Человек наделен волей и свободой выбора, но не всегда умеет пользоваться этими дарами и даже не всегда понимает, что это такое. Вы написали в анкетах свое понимание этого слова. *Давайте посмотрим:* Кто-то выбрал вариант «Свобода - это отсутствие каких-либо ограничений»; кто-то «Свобода — это возможность выбора из нескольких вариантов»; а некоторые выбрали «Свобода – это ответственность за все свои действия».

Все варианты логичны, но один из них показывает более взрослого, серьезного человека. Как вы думаете какой? Поясните свой выбор.

(Ответы детей)

Педагог: Действительно, свобода всегда сопровождается определенной степенью ответственности. Чем больше свободы, тем больше ответственности. Соотношение этих понятий такое же как права и обязанности.

Возьмем простейший пример «Мальчик очень хотел собаку, но мама поставила ему условие, что если он в течении месяца сможет вставать рано утром и выносить на улицу игрушечную собаку, то его мечта осуществится. Мальчику хватило 5 дней, чтобы отказаться от своей идеи». То есть его желаемый выбор не совпал со степенью ответственности.

А теперь, осознавая это, сделайте следующее задание. У вас на столе лежат бумажные заготовки «Ладонка». Напишите, пожалуйста, в центре ладонки слова «свобода выбора», а на каждом пальце – продолжение фразы, актуальной для вас в данный момент. Например, «профессии», «друзей», «музыки», «хобби», «места отдыха», «одежды» и др. При этом вы должны подумать какую ответственность накладывает на вас та или иная

свобода. Например, Свобода выбора профессии, предполагает, что человек будет ответственно обучаться этой профессии, чтобы в последствии стать специалистом, который будет приносить пользу и соответственно от этого будет зависеть его зарплата. (Выполняют задание) 3 минуты

Педагог: Легко ли было выполнить это задание? Смогли ли вы соотнести каждую выбранную «свободу» со степенью ответственности? Поясните, пожалуйста, свой выбор и укажите, какие обязательства накладывает на вас та «свобода», которую вы выбрали. (Ответы детей)

Педагог: Какой вывод мы можем сделать? (Ответы детей)
Свобода всегда кем-то или чем –то ограничена.

Педагог: Давайте подумаем, к чему может привести свобода, не ограниченная ни совестью, ни законом?

Ответы детей: к преступлению, к вражде, обидам, к дракам, войнам.

Педагог: А теперь мы проведем небольшой эксперимент. Мне нужны три игрока. Один будет слепым, второй поводырем, а третий журналистом. Поводырь должен провести слепого так, чтобы тот ни на что не наткнулся. После испытания журналист задает вопросы (вопросы даются заранее).

(Одному игроку завязывают глаза, второй ведет его, стараясь правильно направить. Затем игроки меняются местами).

Опрос журналиста.

Вопросы журналиста:

-Что вы чувствовали, когда вас водили по классу?

- Что вы чувствовали, когда сами вели другого?

- Что было интереснее: вести или быть ведомым? Что – сложнее?

Вывод журналиста: чем выше степень ответственности «ведущего», тем больше доверия со стороны «ведомого». 4 минуты

Педагог: «Доверие к человеку тоже рождается не случайно. Мы смотрим его поступки, манеру поведения, оцениваем его. И в какой-то момент, когда необходимо поручить какое-то особенно важное задание, выбираем именно такого безупречного человека. И это не обязательно отличник, главное, чтобы он был верным другом, не предал, не поставил свои интересы выше порученного задания.

Ребята, ответственность – это качество, необходимое в любой работе. Ответственность, так же - это способность принимать решения. Иногда очень быстро, иногда есть время для раздумья. Но в любом случае за полученный результат всегда несет ответственность тот, кто принял именно такое решение».

Обратите внимание, если есть люди ответственные, значит, есть и безответственные, которые не хотят отвечать за последствия своих поступков. Такие люди никогда не думают об окружающих и делают только то, что им хочется. Давайте подумаем, к чему приведет деятельность безответственных людей разных профессий? (водитель, врач, повар и т.д.) Дети приводят примеры. 1 минута.

Педагог: Хотелось бы вам попасть к таким «специалистам»? Думаю, что нет.

А теперь ответьте, пожалуйста, на вопросы теста, который я вам раздала.

Из двух вариантов нужно выбрать тот, с которым вы согласны. И так по каждому вопросу. (Дети работают). 2 минуты.

А теперь посчитайте, сколько у вас ответов под буквой «а» и под буквой «б». Если чаще встречается «а», то вы уже готовы взять на себя ответственность за кого-то или что-то. Если происходит неудача, у вас что-то не получается, то вы не перекладываете вину на других, а ищите пути выхода. На вас можно положиться. Если чаще встречается «б», то еще нужно над собой поработать.

Педагог: Сейчас давайте разомнемся. Представьте себе, что каждый из вас атом, вы хаотично двигаетесь в разных направлениях, но как только я хлопну в ладоши, вы должны будете собраться в молекулы по столько атомов, сколько я скажу. Итак, начали.

Игра. Дети двигаются по классу, собираясь по 2 атома, по 4, по 8 так, что в конце концов образуют две группы. Именно в составе этих групп они рассаживаются по местам.

Педагог: Ребята, задание группам, на которые вы разделились. Обсудите в команде и поясните, что значит ваша цитата. Педагог раздает цитаты. Одной группе – одна цитата. (Дети работают) 3 минуты.

Педагог: Итак, подводя итог можно сказать, что в первом случае речь идет о желании оправдать себя. Так ты становишься зависимым от обстоятельств, но если ты смело соглашаешься, что вина лежит только на тебе, то приобретаешь возможность в будущем избежать этого, изменяя себя к лучшему. А это – истинно человеческое качество. Во втором случае, цитата из книги характеризует слабого и безответственного человека, да еще и трусливого, который вместо того, чтобы решить свою проблему перекладывает ее на чужие плечи. Но самое гадкое, что, судя по цитате, он сам эту проблему и придумывает или берет непосильную задачу, подводя другого человека.

Просмотр видео «Переменная облачность» Обсуждение:

Примерные вопросы: «Заставляет ли фильм о чем-то задуматься?»; «Как бы вы поступили на месте аиста?»; «Легко ли довести начатое дело до конца?»; «С какими трудностями сталкивается подросток в жизни?»;

Педагог: Подводя итоги, нашего занятия мне хочется рассказать вам одну старую притчу.

ПРИТЧА о силе обстоятельств.

Отец, я устала, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил... что мне делать?

Отец вместо ответа поставил на огонь 3 одинаковых кастрюли с водой, в одну бросил морковь, в другую положил яйцо, а в третью насыпал зерна кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из 3 кастрюли.

- Что изменилось? - спросил он свою дочь.

- Яйцо и морковь сварились, а зерна кофе растворились в воде - ответила она.

- Нет, дочь моя, это лишь поверхностный взгляд на вещи. Посмотри - твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаковых неблагоприятных обстоятельств - кипятка. Так и люди - сильные внешне могут расклеиться и стать слабаками там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и окрепнут...
- А кофе? - спросила дочь
- О! Это самое интересное! Зерна кофе полностью растворились в новой враждебной среде и изменили ее - превратили кипяток в великолепный ароматный напиток. Есть особые люди, которые не изменяются в силу обстоятельств - они изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации...

Рефлексия:

«Какие выводы для себя вы смогли сделать на данном занятии; «Хочется ли вам продолжить разговор на данную тему?»; «Какую тему (темы) вы бы хотели обсудить в последующие наши встречи?»

Благодарим за участие!

Занятие 7.

Тема: «Как стать счастливым»

Вид занятия: профилактическое.

Цель: формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

Образовательные:

- Расширить знания обучающихся о природе привычки, о положительных и отрицательных сторонах данного явления.
- Способствовать формированию здорового образа жизни.
- Формировать адекватную самооценку;**Воспитательные:**

- Воспитывать доброжелательное отношение к окружающим, стремление к взаимопомощи, сотрудничеству.
- Помочь участникам более глубоко почувствовать и пережить ситуацию зависимости от вредных привычек.
- Формировать способность к выражению своих чувств.

Развивающие:

- Развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать свое.
- Развивать коммуникативные навыки и умения.

Методы и приемы:

- Словесный;• Игровой;
- Наглядный;
- Практический.

Предполагаемый психологический результат:

- развитие социальной и личностной критичности, умения расставлять приоритеты своих жизненных ценностей;
- осмысление ситуации зависимости от вредных привычек; • получение опыта конструктивного взаимодействия.

Условия проведения: пространство для свободного перемещения участников.

Методическое обеспечение: нарезанные листочки 3*10, Тест «Легко ли вам отказаться от привычки?», маркеры, магнитофон.

Время на игру и на обсуждение: 45мин в зависимости от уровня сплоченности коллектива, уровня личностной зрелости каждого участника. Обсуждение 5-7 минут.

Участники:

Возраст – 16-18 лет (10-11 классы).

Размер группы – группа до 20 человек.

Ведущий – психолог, социальный педагог.

Комментарии

Данный вид профилактической работы может быть использован в рамках формирования здорового образа жизни обучающихся.

Ход занятия.

Педагог: Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие участники, ребята.

Упражнение: «Социометрия». Упражнение позволяет участникам лучше познакомиться друг с другом и создает более доверительную атмосферу.

Участники свободно расходятся по комнате. Педагог дает задание: «Найдите друг друга те, у кого одинаковый цвет глаз» (варианты: «Те, у кого день рождения летом», «Те, в

чем имени 5 букв» и т.д.) Возможны другие варианты, когда участники объединяются в группы по месту проживания, знаку зодиака, любимому цвету и т.п. (2 минуты) **Педагог:** **Что же такое хорошая жизнь?** Поразмышляйте об этом, пожалуйста, и закончите фразу: «Счастливая жизнь – это...» Ответы детей.

Педагог:

Как видим, здоровый образ жизни становится всё более популярным среди подростков, однако очень многое зависит от самого человека, от того, как он относится к себе, к своему будущему.

Сегодня речь у нас пойдёт о счастливой жизни и как наши привычки могут на неё повлиять.

Мы будем говорить о том, что это за привычки, какое влияние они оказывают. Как избавиться от вредных привычек, поэтому нашу встречу мы назвали **«Как стать счастливым»**

Восточная пословица гласит: “Посеешь поступок – пожнёшь привычку, посеешь привычку – пожнёшь характер, посеешь характер – пожнёшь судьбу”. Для воспитания характера важны хорошие привычки, а их каждый человек может сформировать сам. Привычки возникают, укрепляются и держатся на повторении. Чтобы возникла привычка, должна быть потребность в ней. Привычки именно потому так сильны, что, сформировавшись, становятся потребностью. *Тест «Легко ли вам отказаться от привычки?»*

Предлагаем вам семь вопросов, отвечать на них нужно «ДА» или «НЕТ». Если вы не уверены в объективности ответа, дайте тот, который ближе к истине. Долго над ответами не задумывайтесь.

1. Быстро ли вас можно переубедить в чём-либо?
2. Когда вы занимаетесь своей основной работой, интересуетесь ли работой товарищей?
3. Трудно ли вам во время учёбы в школе переключиться с одного предмета на другой?
4. Склонны ли вы довести до конца предыдущую работу, если предстоит другая, более интересная?
5. Трудно ли отказаться от привычки, которая вам не по душе?
6. Легко ли вы переходите от одного дела к другому?
7. Расстраивают ли вас даже незначительные нарушения ваших планов?

Обработка. Поставьте себе один балл за каждый ответ «да» на вопросы 3, 4, 5, 7 и за ответ «нет» на вопросы 1, 2, 6. подсчитайте сумму баллов.

Интерпретация.

1-2 балла. Вы, скорее всего, легко приспосабливаетесь к новым условиям, контактируете с людьми. Не знакомые ситуации, неожиданные препятствия не вызывают у вас чувства раздражения. У вас широкий круг интересов, однако, возможно, что, ваши знания несколько поверхностны. Вы не всегда настойчивы в достижении цели и иногда, может быть, вам трудно довести дело до конца. Монотонной деятельности предпочитаете творческую и, скорее всего, имеете к ней способности.

3-5 баллов. В случае необходимости вы сумеете отстоять свою точку зрения, но можете и признать свою неправоту. В ваших силах отказаться от вредных привычек и подходить к любому делу целеустремлённо и творчески.

6-7 баллов. Вероятно, вы – человек, не склонный менять свои привычки взгляды. Вы – надёжный, целеустремлённый работник, как правило, упорны в достижении цели. Вместе с тем ваша настойчивость в ряде случаев переходит в упрямство, и окружающие, возможно, считают вас «чересчур принципиальным», так как вы не любите уступать даже в мелочах. Вам следует быть более гибким в общении с людьми и чаще задумываться над тем, что вы не всегда правы.

Педагог: Данный тест показал насколько легко нам избавиться от нежелательной привычки. Привычки есть у каждого из нас и от них трудно избавиться. Привычки могут быть полезными и вредными, положительными и отрицательными, нейтральными, неприятными, пагубными, надоедливыми, просто раздражающими.

Привычки формируются при постоянно повторяющемся удовлетворении тех или иных желаний. Каждая имеет свои последствия. И, конечно, привычки напрямую влияют на качество нашей жизни. Одни привычки помогают нам добиться результата, то есть стать счастливым, другие наоборот мешают.

Педагог: плохие привычки формируются куда легче хороших? Популяционные исследования, проведенные в последнее время в нашей стране, отмечают рост распространенности среди подростков таких вредных привычек, как курение, употребление алкоголя и наркотиков. Несмотря на то, что все знают о вреде курения, многие начинают курить. Причём часто потому, что не могут отказаться. Плыть по течению всегда легче, чем против него. Противостоять давлению всегда тяжело, но, если ты твёрдо знаешь, чего хочешь достичь, ты сможешь преодолеть любые препятствия.

Упражнение: «Жизненные цели»

Упражнение поможет нам задуматься над собственными жизненными целями. Каждый из вас получает по 3 листа бумаги. На них необходимо написать 3 цели, к которым вы стремитесь в жизни (по одной цели на листе), то, чего вы хотели бы достичь, то, что сделало бы вас счастливым. Это могут быть материальные или духовные ценности, собственные чувства или отношения с окружающими. (2 минуты)

Далее я буду выступать в роли оракула вашей судьбы, и действовать директивно. Вы вынуждены смириться.

Психологи и социологи утверждают, что вредные привычки губят:

1. Деньги, поэтому отдайте мне те карточки, где написано слово «деньги» (рву)
2. Время – отдайте «время».
3. Здоровье.
4. Характер.
5. Независимость.
6. Чувства.
7. Самоуважение.
8. Уважение окружающих.
9. Спокойствие.

10. Благополучие семьи.
11. Честь Отечества.
12. Душу, приводя к сумасшествию.
13. Наконец, губит саму жизнь. **Рефлексия:**

- Какие ощущения и переживания критической ситуации уничтожения жизненных целей испытали вы?
- Что можно сделать, чтобы не потерять свои жизненные ценности?

Педагог:

Ещё большее влияние оказывают на качество нашей жизни ПАВ. Психоактивные вещества, к которым, безусловно, относятся и наркотики, вызывают психическую и физическую зависимость. Они чрезвычайно токсичны для организма и приводят к развитию различных хронических болезней, нередко очень тяжелых. Еще страшнее то, что страдает от этой зависимости не только сам употребляющий, но и все его близкое окружение.

Обсуждение: с какими трудностями сталкиваются близкие зависимого? Чем им приходится жертвовать? *Ответы детей.*

Упражнение: «Мой мир»

У каждого на столе лежит 12 листочков бумаги. Напишите на них 4 названия своих любимых блюд, 4 названия любимых занятий, 4 имени самых дорогих вам людей. (3-4 минуты)

Давайте поставим себя на место человека, который попал в зависимость от ПАВ, для того чтобы лучше представлять, что может происходить в его жизни. Итак, человек выбрал зависимый образ жизни. За такой образ жизни (как и за любой) приходится платить... и не только деньги. Поэтому я прошу отдать мне по одной карточке с любимым блюдом, занятием, именем дорогого человека.

Далее зависимость требует следующих жертв, поэтому отдайте мне ещё 3 листика.

Далее забираю по 3 листика сама.

Это символизирует то, что потребитель ПАВ не может сам контролировать ситуацию. Всё, что у вас осталось – это возможный вариант того, что такой образ жизни может сделать с жизнью человека.

Рефлексия:

- Как себя чувствовали во время игры?
- Как себя чувствуете сейчас?
- С кем (с чем) труднее всего было расставаться?
- Чтобы вы хотели сказать молодым людям, которые хотят попробовать ощутить кайф?

Педагог: Человек рожден быть свободным от патологической зависимости. Его выбор, право и ответственность – сохранять эту свободу всегда. Будущее человека – в его собственных руках. У человека всегда есть возможность сказать «нет» тем, чьи предложения не соответствуют его жизненной позиции, убеждениям, интересам и желаниям. Так, что же это – быть счастливым? (Ответы детей). **Быть счастливым – значит быть свободным от любой зависимости. Рефлексия:**

Обучающиеся высказываются на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Занятие 8.

Тема: Как стать успешным

Вид занятия: развивающее.

Цель: формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

Образовательные:

- Расширить знания обучающихся о природе привычки, о положительных и отрицательных сторонах данного явления.
 - Способствовать формированию здорового образа жизни.
 - Формировать адекватную самооценку;
- Воспитательные:**
- Воспитывать доброжелательное отношение к окружающим, стремление к взаимопомощи, сотрудничеству.
 - Помочь участникам более глубоко почувствовать и пережить ситуацию социализации.
 - Формировать способность к выражению своих чувств.

Развивающие:

- Развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать свое.
- Развивать коммуникативные навыки и умения.

Методы и приемы:

- Словесный;
- Игровой;
- Наглядный;
- Практический.

Предполагаемый психологический результат:

- развитие социальной и личностной критичности, умения соотносить свою деятельность со своими жизненными целями;
- получение опыта конструктивного взаимодействия.

Условия проведения: пространство для свободного перемещения участников.

Методическое обеспечение: ватман, маркеры, карточки с названиями привычек, видеооборудование.

Время на занятие и на обсуждение: 45мин в зависимости от уровня сплоченности коллектива, уровня личностной зрелости каждого участника. Обсуждение 5-7 минут.

Участники:

Возраст – 12-15 лет (5-9 классы).

Размер группы – группа до 18 человек.

Ведущий – психолог, социальный педагог.

Комментарии

Данный вид развивающей работы может быть использован в рамках социальнопедагогического самоопределения обучающихся.

Ход занятия

Педагог: Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие участники, ребята.

Упражнение: «Социометрия». Упражнение позволяет участникам лучше познакомиться друг с другом и создает более доверительную атмосферу.

Участники свободно разбредаются по комнате. Педагог дает задание: «Найдите друг друга те, у кого одинаковый цвет глаз» (варианты: «Те, у кого день рождения летом», «Те, в чьем имени 5 букв» и т.д.) Возможны другие варианты, когда участники объединяются в группы по месту проживания, знаку зодиака, любимому цвету и т.п.

Педагог: **Что же такое хорошая жизнь?** Поразмышляйте об этом, пожалуйста, и закончите фразу: «Успешный человек – это...»

Как видим, здоровый образ жизни становится всё более популярным среди подростков, однако очень многое зависит от самого человека, от того, как он относится к себе, к своему будущему.

Сегодня речь у нас пойдёт о привычках, которые влияют как на взрослых людей, так и на подростков, и на детей.

Мы будем говорить о том, что это за привычки, как они меняют нашу жизнь. Как сделать так, чтобы привычки работали на создание твоего успеха, поэтому нашу встречу мы назвали **«Как стать успешным»**

Восточная пословица гласит: «Посеешь поступок – пожнёшь привычку, посеешь привычку – пожнёшь характер, посеешь характер – пожнёшь судьбу». Для воспитания характера важны хорошие привычки, а их каждый человек может сформировать сам. Привычки возникают, укрепляются и держатся на повторении. Чтобы возникла привычка, должна быть потребность в ней. Привычки именно потому так сильны, что, сформировавшись, становятся потребностью и, конечно, они влияют на нашу дальнейшую жизнь.

Упражнение: Будь успешным.

Обучающиеся делятся на три группы. Каждой группе выдается ватман, и они получают задание.

Первая группа. Нарисуйте успешного человека: Кто он? Где он работает? Где он живет? С кем он общается? И самое главное, какие его привычки, личные качества помогли ему стать, тем, кто он есть сегодня.

Вторая группа. Нарисуй не успешного человека: Кто он? Где он работает? Где он живет? С кем он общается? И самое главное, какие его привычки, личные качества помогли ему стать, тем, кто он есть сегодня.

Третья группа. Вам предложены списки плохих и хороших привычек и качеств человека. Через 7-10 минут предложите нам свои рецепты: как развить хорошие качества и привычки, и соответственно, как избавиться от плохих качеств.

На работу дается 7-10 минут. Затем каждая группа выходит со своим проектом и защищает его. Все остальные могут задавать вопросы, возникающие во время обсуждения.

Педагог: Человек рожден быть свободным от патологической зависимости. Его выбор, право и ответственность – сохранять эту свободу всегда. Будущее человека – в его собственных руках. У человека всегда есть возможность сказать «нет» тем, чьи предложения не соответствуют его жизненной позиции, убеждениям, интересам и желаниям. Так, что же это – быть успешным? (Ответы детей). **Быть успешным – значит быть свободным в своем выборе.**

Просмотр видеоролика «Притча гвозди».

Обсуждение. Как данную притчу можно отнести к нашему, сегодняшнему занятию? Ответы детей. 2 минуты.

Рефлексия:

Обучающиеся высказываются на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Занятие 9.

Тема: «Конфликт. Пути выхода из конфликтов».

Вид занятия: развивающее.

Цель: формирование у обучающихся навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения.

Задачи:

Образовательные:

- Расширить знания обучающихся о природе конфликта, о положительных и отрицательных его сторонах.
 - Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения.
 - Формировать адекватную самооценку;
- Воспитательные:**
- Воспитывать доброжелательное отношение к окружающим, стремление к взаимопомощи, сотрудничеству.
 - Помочь участникам почувствовать и пережить различные конфликтные ситуации.
 - Формировать способность к выражению своих чувств.

Развивающие:

- Развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать свое.
- Развивать коммуникативные навыки и умения.

Методы и приемы:

- Словесный;• Игровой;
- Наглядный;• Практический.

Условия проведения: пространство для свободного перемещения участников.

Методическое обеспечение: карточки с ситуациями, карточки со стратегиями поведения в конфликтной ситуации, клубок ниток, магнитофон, Тест «Умеете ли вы держать себя в руках в конфликтной ситуации?»

Время на занятие и на обсуждение: 45мин в зависимости от уровня сплоченности коллектива, уровня личностной зрелости каждого участника. Обсуждение 5-10 минут.

Участники:

Возраст – 12-18 лет (6-11 классы).

Размер группы – группа до 25 человек.

Ведущий – психолог, социальный педагог.

Комментарии

Данный вид развивающей работы может быть использован в рамках социальнопедагогической поддержки коммуникативных навыков, обучающихся в коллективе.

Ход занятия.

Педагог: Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие участники, ребята.

Упражнение: «Социометрия». Упражнение позволяет участникам лучше познакомиться друг с другом и создает более доверительную атмосферу.

Участники свободно разбредаются по комнате. Педагог дает задание: «Найдите друг друга те, у кого одинаковый цвет глаз» (варианты: «Те, у кого день рождения летом», «Те, в чьем имени 5 букв», одинаковый размер обуви и т.д.) Возможны другие варианты, когда участники объединяются в группы по месту проживания, знаку зодиака, любимому цвету и т.п.

Педагог: Все люди разные. У нас могут быть разными не только возраст, пол, внешность. Поэтому не удивительно, что мы по-разному воспринимаем одни и те же вещи, явления. Вся история человечества – это история бесконечных войн и конфликтов. Конфликты существовали всегда и будут существовать, они – неотъемлемая часть человеческих взаимоотношений, и нельзя говорить о том, конфликты бесполезны или являются патологией. Они нормальное явление в нашей жизни... Общество без конфликтов возможно, наверное, лишь при полной утрате индивидуальности и свободы. Давайте вместе с вами сейчас попробуем определить, что такое конфликт? Как вы его понимаете, буквально по одному слову от каждого участника. *(Ответы детей)* **Педагог:** Конфликт – разногласие, ссора, спор, столкновение.

Конечно, каждый ответ правильный. Но ведь эти разногласия откуда-то появляются.

- Назовите причины возникновения конфликтов?

- Какие чувства у вас возникают при слове «конфликт»?

(Ответы детей)

Педагог: Существует множество способов выхода из критической ситуации. Не бывает такого, чтобы выхода не было совсем. Если кажется, что положение совершенно безвыходное, нужно остановиться и подумать: что же все-таки можно сделать? Взять паузу – лучше, чем сломя голову бросаться совершать необдуманные действия.

Упражнение: «Реши конфликт»

Для того чтобы научиться разрешать конфликтную ситуацию, нужно научиться осознавать масштабы разногласий и открыто обсуждать их. Сейчас мы попытаемся дать решение житейским конфликтным ситуациям.

Разделить участников на пять групп.

Каждая группа получает описание конфликта и задание найти такое его решение, чтобы оно максимально учитывало интересы сторон.

1. Ты хочешь сегодня подольше гулять, а родители не разрешают, между вами возникла конфликтная ситуация.
2. На одной из перемен к тебе подошел старшеклассник, попросил посмотреть твой мобильный телефон и без разрешения начал с него звонить, из-за чего и возник конфликт.
3. Твой младший брат изрисовал ручкой твои учебники и конспекты.
4. Перед сном ты часто сидишь в Интернете. Это занятие настолько захватывает тебя, что ты не можешь оторваться и лечь, наконец-то, спать. Из-за этого у тебя возникают конфликты с родителями.
5. Педагог при всех требует у Вас сочинение, которое Вы не выполнили. Вы начинаете, что-то объяснять..., но слышите в ответ злобным громким голосом следующую фразу:

«Меня не интересуют Ваши оправдания! Вы к нам пришли учиться!»

Через 5-7 минут группы представляют свои варианты решения конфликтов.

Педагог: Человеку, испытывающему трудности, часто необходимы помощь и поддержка окружающих людей. Предоставление помощи и поддержки – это навык, овладеть которым очень важно, - иначе может получиться, что, желая помочь человеку, ты не сможешь этого сделать, потому что не будешь знать, как. Для того чтобы приступить к разрешению конфликта, необходимо разобраться, что для человека важнее: сохранить отношение с оппонентом, либо важнее результат конфликта. В психологии выделяют пять стратегий:

Соперничество (конкуренция, «акула») – стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.

Достоинства: Все твои интересы соблюдены

Недостатки: Репутация скандалиста и неприятного человека

Сотрудничество(сова) – поиск решения, учитывающего интересы обеих сторон. Достоинства: Учены интересы обеих сторон Недостатки: Требуется много сил и времени.

Компромисс (лиса)- урегулирование разногласий через взаимные уступки.

Достоинства: Часть интересов обеих сторон соблюдена

Недостатки: Получил лишь часть того, на что рассчитывал, и надо строго соблюдать условия договора.

Избегание(черепаха)- стремление выйти из конфликтной ситуации, не решая её, не уступая противнику, но и не настаивая на своей точке зрения.

Достоинства: Выигрываешь время

Недостатки: Проблема не решена, негативные эмоции не исчезли, а загнаны внутрь.

Приспособление (мишика) - стремление сохранить или наладить благоприятные отношения, обеспечить интересы партнёра путём сглаживания разногласий. **Достоинства:** Не испорчены отношения с человеком, так как его интересы соблюдены. **Недостатки:** Твои интересы остались без внимания.

Педагог: Избежав конфликта, ни одна из сторон не достигнет успеха, так же и в случаях соперничества, приспособления и компромисса, т. к. один из участников оказывается в выигрыше, а другой проигрывает, или оба проигрывают, потому что оба идут на компромиссные уступки. И только в ситуации сотрудничества обе стороны оказываются в выигрыше.

Упражнение: «Разрешение конфликтной ситуации, используя различные стратегии».

Обучающиеся в группах обсуждают по одной ситуации с использованием разных стратегий поведения: конкуренция, избегание, сотрудничество, приспособление, компромисс. Затем говорят свои решения.

Ситуации

- А. Ты зовешь друга (подругу) на дискотеку, а он (она) хочет в это время смотреть фильм по телевизору.
- Б. Родители отправляют тебя в магазин за хлебом, а ты хочешь играть в компьютерные игры.
- В. Бабушка сердится, когда ты громко слушаешь музыку. Она сказала тебе, что ей нужна тишина. Но ты не можешь без музыки.
- Г. У тебя плохое настроение, и ты сидишь дома, слушаешь музыку. К тебе приходят друзья и зовут гулять.
- Д. У твоего друга серьезные проблемы с физикой, поэтому он постоянно просит у тебя списать домашнее задание, и ты даешь. Но однажды педагог заметила, что у тебя и твоего друга совершенно одинаковые записи в тетради. Она сказала, что если еще раз ты дашь своему другу списать домашнее задание, у тебя будут большие неприятности.

Примеры разрешения ситуаций.

А. Ты зовешь друга (подругу) на дискотеку, а он (она) хочет в это время смотреть фильм по телевизору.

Конкуренция. Устраиваешь подруге истерику, грозишь порвать дружбу, и она идет с тобой.

Избегание. Недовольная, но не вступившая в данный момент в спор (отложу до следующего раза), идешь на дискотеку одна.

Сотрудничество. Договариваешься с братом, что он запишет фильм на видео, и идешь вместе с подругой на дискотеку.

Приспособление. Забываешь о своем желании идти на дискотеку и остаешься с подругой смотреть фильм.

Компромисс. Смотришь начало фильма, затем идешь на дискотеку, а к развязке сюжета возвращаешься.

Б. *Родители отправляют тебя в магазин за хлебом, а ты хочешь играть в компьютерные игры.*

Конкуренция. Остаешься за компьютером, за хлебом отправляется младший брат.

Избегание. Чтобы родители отстали и дали поиграть и дальше, быстро бежишь в магазин.

Сотрудничество. Сохраняешь игру и идешь за хлебом, затем снова садишься за компьютер.

Приспособление. Без большого желания отправляешься сразу за хлебом.

Компромисс. Еще немного играешь, выключаешь компьютер и идешь за хлебом.

В. *Бабушка сердится, когда ты громко слушаешь музыку, Она сказала тебе, что ей нужна тишина. Но ты не можешь без музыки.*

Конкуренция. Закрываешь за бабушкой дверь своей комнаты на ключ, продолжаешь слушать, как прежде.

Избегание. Выключаешь музыку, с бабушкой сегодня ссориться не с руки: она обещала дать денег на карманные расходы.

Сотрудничество. Что ж, сегодня придется послушать музыку через наушники.

Приспособление. Выключаешь тут же музыку, садишься делать уроки.

Компромисс. Слушаешь музыку, включив громкость лишь наполовину.

Г. *У тебя плохое настроение, и ты сидишь дома, слушаешь музыку. К тебе приходят друзья и зовут гулять.*

Конкуренция. Даже не открываешь им дверь, остаешься дома хандрить.

Избегание. Отвечаешь уклончиво, что, возможно, выйдешь к ним через полчаса.

Сотрудничество. Объясняешь друзьям свою ситуацию и обещаешь погулять с ними завтра.

Приспособление. Ничего не остается делать, как идти с друзьями гулять.

Компромисс. Обещаешь на все «сто», что через час присоединишься к ним.

Д. *У твоего друга серьезные проблемы с математикой, поэтому он постоянно просит у тебя списать домашнее задание, и ты даешь. Но однажды преподаватель заметила, что*

у тебя и твоего друга совершенно одинаковые записи в тетради. Она сказала, что если еще раз ты дашь другу списать домашнее задание, у тебя будут большие неприятности.

Конкуренция. С этого дня ты ни разу не дашь списать домашнее задание.

Избегание. Обещаешь другу, что подумаешь над тем, дать или нет ему списать домашнее задание.

Сотрудничество. Предлагаешь не списывать готовое домашнее задание, а позаниматься с ним, объяснить, как решать такие задачи.

Приспособление. Продолжаешь давать списывать, несмотря на предупреждение учителя.

Компромисс. Даешь другу списать начало домашнего задания, а дальше пусть он решает сам.

Педагог: Как видите, путей выхода из конфликта множество. Так что, если вы не заметили, как попали в сложную ситуацию, грозящую выйти из-под контроля, вам придется применить все свое обаяние, интеллект и умение общаться, чтобы выйти из конфликта с наименьшими потерями. Здесь вы можете проявить творчество и придумать новые способы нейтрализации конфликтов.

Упражнение: «Близкий или посторонний» Ситуация для юношей:

а) Вам нравится девушка, и вдруг в ваши отношения вмешивается другой парень. Как вы будете реагировать, если это ваш друг? просто посторонний парень? Ситуация для девушек:

б) До вас дошли слухи явно искаженного содержания. Как вы поступите, если источником дезинформации была ваша подруга? просто знакомая?

Педагог: Вы увидели, что не только в различных конфликтных ситуациях мы реагируем по-разному; даже и в сходных ситуациях, но с разными людьми, наша реакция может быть иной.

Задаются вопросы:

- Попадали ли вы когда-нибудь в конфликтные ситуации?
- Бывают ли у вас конфликты с родителями? В чём их суть?
- Что вы предпринимаете, чтобы избежать конфликтов в школе с друзьями и учителями, в семье?

Педагог: Жизнь не прожить без конфликтов, но разумный, культурный человек всегда сможет эффективно уладить споры и разногласия, гибко используя различные стратегии: в одних случаях жестко настоять на своем, в других – уступить, в-третьих – найдет компромисс. А чтобы не ошибиться в выборе стратегии поведения, нужен жизненный опыт, мудрость и знания. Конфликт легче предупредить, чем лечить. Нужно стараться

делать упор на положительные суждения и оценки (ты очень нравишься мне как человек, но в этой ситуации...), помня, что все люди более благосклонно принимают позитивную информацию, а не негативную, которая часто приводит к конфликтным ситуациям. Существенно снижает вероятность возникновения конфликтной ситуации уважительная манера разговора и умение слушать собеседника.

Золотое правило общения: всегда поступай с другими так, как ты хотел бы, чтобы другие поступали с тобой. **Рефлексия:**

Обучающиеся высказываются на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Конфликтная ситуация может коренным образом изменить вашу жизнь! Постарайтесь, чтобы эти изменения были в лучшую сторону!

Правила разрешения конфликта.

1. Прежде, чем вступить в конфликтную ситуацию, подумайте над тем, какой результат вы хотите получить.
2. Убедитесь в том, что этот результат для вас действительно важен.
3. В конфликте признавайте не только свои интересы, но и интересы другого человека.
4. Соблюдайте этику поведения в конфликтной ситуации, решайте проблему, а не сводите счеты.
5. Будьте тверды и открыты, если убеждены в своей правоте.
6. Заставьте себя слышать доводы своего оппонента.

7. Не унижайте и не оскорбляйте другого человека для того, чтобы потом не стореть со стыда при встрече с ним и не мучиться раскаянием.
8. Будьте справедливы и честны в конфликте, не жалейте себя.
9. Умейте вовремя остановиться, чтобы не остаться без оппонента.
10. Дорожите собственным уважением к самому себе, решаясь идти на конфликт с тем, кто слабее вас.

творчество и придумать новые способы нейтрализации конфликтов.

Правила поведения для конфликтных людей

- Не стремитесь доминировать (быть главным) во что бы то ни стало.
- Чаще улыбайтесь.
- Будьте справедливы и терпимы к людям. Не переоценивайте свои возможности и способности, не умаляйте способности и возможности других.
- Не проявляйте инициативу там, где в ней не нуждаются.
- Овладейте умениями само регуляции (умение управлять своими эмоциями и поведением). Путь к бесконфликтному общению начинается с наведения «порядка в себе».
- Реализуйте себя в творчестве, а не в конфликтах.

Выполнение данных правил поможет Вам не спровоцировать конфликт, способствует развитию навыка конструктивного общения без ущерба себе и другим (в смысле унижения и подавления).

Приложение

1. Ты хочешь сегодня подольше гулять, а родители не разрешают, между вами возникла конфликтная ситуация.
2. На одной из перемен к тебе подошел старшекурсник, попросил посмотреть твой мобильный телефон и без разрешения начал с него звонить, из-за чего и возник конфликт.
3. Твой младший брат изрисовал ручкой твои лекции и конспекты.

4. Перед сном ты часто сидишь в Интернет сети. Это занятие настолько захватывает тебя, что ты не можешь оторваться и лечь, наконец, спать. Из-за этого у тебя возникают конфликты с родителями.

5. Преподаватель при всех требует у Вас контрольную работу, которую Вы не выполнили. Вы начинаете, что-то объяснять..., но слышите в ответ злобным громким голосом следующую фразу: «Меня не интересуют Ваши оправдания! Вы к нам пришли учиться!»

Приложение

А. Ты зовешь друга (подругу) на дискотеку, а он (она) хочет в это время смотреть фильм по телевизору.

Б. Родители отправляют тебя в магазин за хлебом, а ты хочешь играть в компьютерные игры

В. Бабушка сердится, когда ты громко слушаешь музыку. Она сказала тебе, что ей нужна тишина. Но ты не можешь без музыки.

Г. У тебя плохое настроение, и ты сидишь дома, слушаешь музыку. К тебе приходят друзья и зовут гулять.

Д. У твоего друга серьезные проблемы с физикой, поэтому он постоянно просит у тебя списать домашнее задание, и ты даешь. Но однажды преподаватель заметила, что у тебя и твоего друга совершенно одинаковые записи в тетради. Она сказала, что если еще раз ты дашь своему другу списать домашнее задание, у тебя будут большие неприятности.

Приложение

Теста “Умеете ли вы держать себя в руках в конфликтной ситуации?”

Одни люди не в состоянии оставаться спокойными во время ссоры, другие же способны сохранять душевное равновесие даже в момент наивысшего накала страстей. Умеете ли вы справляться с конфликтными ситуациями?

1. Можете ли вы в приступе ярости разбить посуду?

- А. Да, это возможно.
- Б. Ну, если меня спровоцировать, то безусловно.
- В. Нет, это только ухудшит ситуацию, да и посуду жалко.

2. Дискуссии, в которых участники придерживаются разных мнений...

- А. Не нужны.
- Б. К сожалению, необходимы.
- В. Ничего не дают.

3. Двое друзей (подруг) начали горячую дискуссию.

- А. Буду держаться в стороне.
- Б. Меня это развлекает.
- В. Попробую быть посредником.

4. Что вы думаете по поводу изречения “Всегда уступает тот, кто умнее”?

- А. Глупости – отговорка не для умных, а для слабых.
- Б. Подобная тактика способна сохранить много нервных клеток.
- В. Перед тем как уступить, нужно все хорошенько обдумать.

5. Ваш (а) друг (подруга) несколько дней сильно раздражен (а).

- А. Спрошу, что случилось.
- Б. Попрошу его (её) быть сдержанным (ой).
- В. Буду избегать общения с ним (ней).

6. За соседним столиком в кафе кто-то делает бестактные замечания по вашему поводу.

- А. Дам отпор.
- Б. Я пересяду за другой столик.
- В. Меня это не волнует.

Результаты. Подсчитайте количество баллов, пользуясь таблицей.

вопросы	1	2	3	4	5	6
---------	---	---	---	---	---	---

А	1	3	1	1	2	2
Б	3	2	3	2	1	3
В	2	1	2	3	3	1

6-9 баллов

Вы придаете большое значение гармонии отношений и поэтому стараетесь возникающие конфликты разрешать мирным путем. К сожалению, это не всегда возможно. Иногда, чтобы разрядить атмосферу, необходима “гроза”.

10-14 баллов

Вы никогда не поддаетесь на провокацию, и поэтому вас практически невозможно вывести из себя. Прежде чем начинать спор, вы всегда пытаетесь оценить ситуацию. Если начинается ссора, вы сохраняете завидное хладнокровие.

15-18 баллов

В любой ситуации для вас прежде всего важна ясность. И ее вы будете добиваться любой ценой, иногда даже через конфликт. И, конечно же, иногда вы бываете чересчур эмоциональны.

Соперничество (конкуренция, «акула») – стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.

Достоинства: Все твои интересы соблюдены

Недостатки: Репутация скандалиста и неприятного человека

Сотрудничество(сова) – поиск решения, учитывающего интересы обеих сторон.Достоинства: Учтены интересы обеих сторон Недостатки: Требуется много сил и времени.

Компромисс (лиса)- урегулирование разногласий через взаимные уступки.Достоинства: Часть интересов обеих сторон соблюдена

Недостатки: Получил лишь часть того, на что рассчитывал, и надо строго соблюдать условия договора.

Избегание(черепаха)- стремление выйти из конфликтной ситуации, не решая её, не уступая противнику, но и не настаивая на своей точке зрения.

Достоинства: Выигрываешь время

Недостатки: Проблема не решена, негативные эмоции не исчезли, а загнаны внутрь.

Приспособление (мишка) - стремление сохранить или наладить благоприятные отношения, обеспечить интересы партнёра путём сглаживания разногласий.

Достоинства: Не испорчены отношения с человеком, так как его интересы соблюдены

Недостатки: Твои интересы остались без внимания.

Занятие 10.

Тема: «Ты не один»

Вид занятия: профилактическое.

Цель: формирование способности к гармоничному и поддерживающему общению.

Задачи:

Образовательные:

- Расширить представление о способах помощи и самопомощи в различных ситуациях.
 - Способствовать развитию умения оказывать людям социальную и психологическую поддержку.
 - Формировать адекватную самооценку;
- Воспитательные:**
- Воспитывать доброжелательное отношение к окружающим, стремление к взаимопомощи, сотрудничеству.
 - Формировать способность к выражению своих чувств.

Развивающие:

- Развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать свое.
- Развивать эмоциональную сферу личности, мышление, речь, коммуникативные способности.
- Развивать коммуникативные навыки и умения.

Методы и приемы:

- Словесный;
- Игровой;
- Наглядный;
- Практический.

Методическое обеспечение: таблички «виды помощи», плакат «Социальная сеть», бумажные круги (20-30 шт.), фломастеры, маркеры, видеоаппаратура.

Условия проведения: пространство для свободного перемещения участников.

Время на занятие и на обсуждение: 45мин в зависимости от уровня сплоченности коллектива, уровня личностной зрелости каждого участника. Обсуждение 5-7 минут.

Участники:

Возраст – 12-15 лет (6-9 классы).

Размер группы – группа до 20 человек.

Ведущий – психолог, социальный педагог.

Комментарии

Данный вид развивающей работы может быть использован в рамках социальнопедагогической поддержки подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Ход занятия.

Педагог: Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие участники, ребята.

Чтобы поближе познакомиться с вами, предлагаю вам немного подвигаться.

Упражнение: «Паутина».

Все участники встают в круг. Ведущий берет клубок ниток, оставляет конец себе и бросает клубок кому-либо, называя своё имя и со словами добрых пожеланий. Следующий участник бросает другому, называет своё имя и говоря при этом хорошие пожелания и т. д. Ведущий: Смотрите, какая у нас получилась паутина, хотя вы бросали клубок тому, кому хотели, в итоге получилось, что все мы с вами тесно связаны и зависим друг от друга, потому, что если сейчас кто-нибудь отпустит свою ниточку, вся наша паутинка расплзется. Так и в жизни есть люди с кем мы хотим общаться, то есть наши друзья, но также нас окружают люди, с кем нам приходится общаться, и наша жизнь будет легче и плодотворней, если мы сумеем выстраивать отношения и с теми и с другими. 3 минуты. *А теперь меняем задание:* участники свободно перемещаются по помещению. Педагог время от времени хлопает в ладоши и называет числа от двух до семи. По хлопку, играющие должны объединиться в группы с названным числом участников. Общее число играющих не должно быть кратным числам, называемым педагогом: тех, кто оказался «лишним», какая-то из групп должна спрятать внутри себя. Заканчивая упражнение, педагог вместе с хлопком называет число «один». 2 минуты.

Обсуждаются чувства участников в позиции «один». 1 минута

Педагог: В жизни мы сталкиваемся с ситуациями, в которых испытываем одиночество. Как правило, самые значимые переживания в своей жизни человек встречает наедине с собой. Гармоничный человек не боится одиночества, умеет переживать его и использовать для развития своей личности, на её благо.

Упражнение «Дом»

Цель: формирование представлений об одиночестве.

Описание: Участникам предлагается представить, что они пригласили друзей провести выходные в собственном загородном доме. Каждый из «хозяев» за день поехал в свой дом, чтобы подготовить его к прибытию гостей. Внезапно пошел густой снег, поднялся сильный ветер. Понятно, что друзья сегодня приехать не смогут. В доме есть запас воды, еды и топлива, тренажерный зал, бассейн, магнитофон, видеомангитфон, библиотека, компьютер с играми. Важное условие: связь с внешним миром отсутствует. Участники рассказывают о своем предполагаемом поведении.

Следующий круг посвящен рассказам участников о том, что они будут делать в одиночестве в течение недели (непогода продолжается), третий круг – в течение месяца. 5 минут.

Обсуждаются вопросы:

Какие чувства возникли при выполнении упражнения?

Почему предлагались такие разные варианты поведения в «доме»?

К чему может привести одиночество?

Чего лишает одиночество?

Что дает одиночество?

Педагог: Люди переносят одиночество по-разному. Одни буквально лезут на стену, для другого это возможность заняться теми делами, на которые раньше не хватало времени, а для третьего – время для размышлений, общения с самим собой. Важно уметь видеть положительные стороны одиночества и твердо знать, что при желании оно преодолимо. Если человеку одиноко, он, конечно, может сидеть и ждать, когда сами собой решатся проблемы. Но лучше взять дело в свои руки и находить выход самому.

Педагог: Все люди сталкиваются с трудностями. Происходит что-то, что огорчает, расстраивает нас или, наоборот, сильно злит. Иногда нам грозят неприятности. Люди борются с трудностями, решают свои проблемы. Но иногда бывают такие ситуации, с которыми нам не по силам справиться одному, или слишком много трудностей сразу или неприятности длятся так долго, что мы устали, исчерпали свои силы.

Участникам предлагается вспомнить какую-либо сложную ситуацию из их жизни: хронические двойки, грозит второй год; упали и сломали ногу; дразнят в школе; разбили окно на перемене; умерла любимая кошка.

1 минута.

Педагог: Почти у всех людей бывают в жизни такие ситуации. И тогда мы чувствуем бессилие, слабость, беспомощность перед бедой, отчаяние.

Это значит: НАМ НУЖНА ПОМОЩЬ!

Запомните: искать, найти и воспользоваться помощью других людей – это и значит справиться с ситуацией!

Виды помощи.

- Какая бывает помощь, в чем она может состоять?

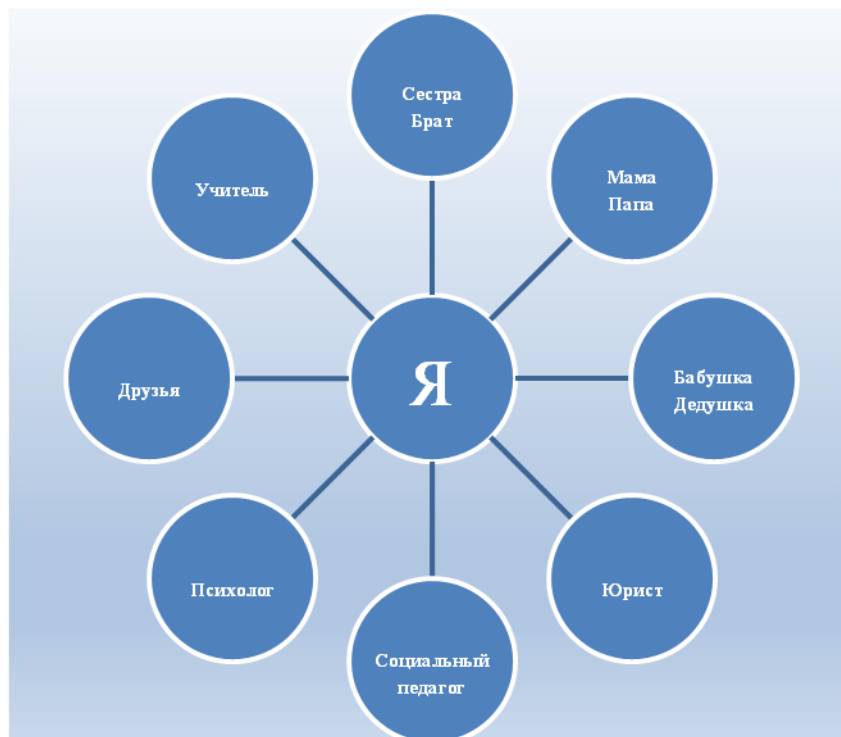
Дети отвечают на вопрос, педагог прикрепляет к доске таблички с надписями:

УСЛУГА, ФИНАНСОВАЯ ПОДДЕРЖКА, ПОМОЩЬ В ОБУЧЕНИИ, МОРАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА, ИНФОРМАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА.

(Необходимо иметь несколько пустых табличек на случай, если дети назовут что-нибудь еще).

Педагог: Существует много способов преодоления одиночества. Один из них – попросить о помощи близких людей. Просьба о помощи вовсе не является признанием собственной слабости или несостоятельности. Напротив, она означает, что ты – человек, который не боится смотреть в лицо своим трудностям и самостоятельно ищет пути их преодоления.

Упражнение: К кому мы можем обратиться? На доске вывешивается плакат «Социальная сеть». В центре крепится табличка «Я». Участники поочередно называют людей, к которым они могут обратиться за помощью. Заполняются карточки и вывешиваются на доску так, чтобы образовался круг, вокруг таблички «Я».



Обсуждение. Смотрите, как много вокруг нас людей готовых прийти к нам на помощь. Это говорит о том, что мы далеко не одиноки. Существует огромное количество «дорог из одиночества». Эти пути важно знать, чтобы выбрать те, которые подходят лично тебе.

Психолог приводит пример.

Группа старшеклассников отбирает у мальчика деньги. Вымогают, требуют приносить больше. Угрожают избить, если расскажет учителям или родителям. Как быть? *(Ответы детей)*

Обсуждение: В таком случае лучше всего сразу пойти к друзьям. Трудность в том, что у тех, кто становится жертвой вымогательства, обычно мало друзей. Есть, однако, одноклассники, приятели, ... Стоит рассказать им все и получить моральную поддержку. Может быть, кто-то из них уже был в подобной ситуации и нашел выход, может кто-то даст толковый совет. Нужно составить план действий и начать действовать как можно скорее. Обратись к педагогу, которому ты доверяешь, социальному педагогу и даже прямо к директору школы. Чем выше будет уровень администрации, тем лучше. Обязательно скажи родителям. Если не можешь сам им сказать, попроси педагога. Если у тебя очень сложные взаимоотношения с родителями, можно сначала пойти к психологу и пусть психолог найдет нужные слова. Если, наоборот, сложные отношения с учителями и администрацией, скажи сначала родителям и уже вместе с ними иди к директору. Если у тебя есть возможность научиться самообороне, например, твой старший брат или отец, или дядя могут позаниматься с тобой, обязательно воспользуйся! Это нужно тебе не чтобы затеять драку с обидчиками, а, чтобы повысить уверенность в себе

Рефлексия:

Обучающиеся высказываются на тему:

- Что нового произошло за время занятия?

- Что удивило, оказалось неожиданным?

Занятие 11.

Тема: «Ценностные ориентации»

Вид занятия: профилактическое.

Цель: формирование и ранжирование основных ценностных ориентаций обучающихся.

Задачи:

Образовательные:

1. Расширить знания обучающихся об основных ценностных ориентациях (доброта, отзывчивость, милосердие).

2. Формировать адекватную самооценку;**Воспитательные:**

1. Воспитывать доброжелательное отношение к окружающим, стремление к взаимопомощи, сотрудничеству.

2. Формировать способность к выражению своих чувств.**Развивающие:**

1. Развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать свое.

2. Развивать коммуникативные навыки и умения.**Методы и приемы:**

1. Словесный;2.

Игровой;

3. Наглядный;4.

Практический.

Условия проведения: пространство для свободного перемещения участников.

Методическое обеспечение: видеозапись о доброте «Оставайтесь добрыми», карточки с ситуациями, экран, проектор, компьютер, листы бумаги, карандаши.

Время на занятие и на обсуждение: 45мин в зависимости от уровня сплоченности коллектива, уровня личностной зрелости каждого участника. Обсуждение 5-7 минут.

Участники:

Возраст – 12-15 лет (6-9 классы).

Размер группы – группа до 20 человек.

Ведущий – психолог, социальный педагог.

Комментарии

Данный вид развивающей работы может быть использован в рамках психологопедагогической поддержки доброжелательной атмосферы в коллективе. В результате занятия участники понимают, что необходимо выстраивать отношения не только с друзьями, но и окружающими тебя людьми.

Ход занятия.

Педагог: Добрый день ребята. Сегодня тема нашего занятия настолько глубока и жизненна, что для того чтобы разобраться в ней, нам с вами предстоит стать немного философами. Сегодня мы с вами проговорим о **жизненных ценностях**. У каждого человека – свои ценности. Они многое говорят о человеке, его интересах и склонностях. Именно ценности лежат в основе нашего поведения, побуждают нас к совершению тех или иных поступков.

Упражнение «Пересядьте те, кто ценит...»

Выбирается водящий. Его стул убирают за пределы круга. Водящий, стоя в центре круга, произносит фразу: «Пересядьте те, кто ценит...» (деньги, свободу, своих родителей и так далее). Те, кто считает, что это высказывание относится к ним, должны встать со своего места и перебежать на другое, освободившееся место. Задача водящего – занять любое свободное место. Оставшийся без стула становится новым водящим. Задача педагога – побуждать водящего находить понятия, действительно значимые для его товарищей, ценность которых они не смогли бы не признать.

Обсуждение: Какие наиболее значимые (выбираемые) ценности получились? Почему? Какие менее значимые (выбираемые)? Почему?

Педагог: У каждого человека в процессе жизни формируется своя личная система ценностей, которая впоследствии руководит поведением человека. В этой системе могут превалировать (преобладать) или духовные ценности над материальными, или материальные над духовными.

Вы находитесь на пороге ценностного самоопределения, и очень важно чтобы ориентиры, которые вы встречаете на своем жизненном пути способствовали формированию приоритета духовных, нравственных ценностей перед ценностями материального плана, что с большой вероятностью послужит фактором вашей защиты в трудных жизненных ситуациях.

Согласны ли вы с этим?

Работа в группах: работу можно провести различными вариантами:

- Каждая группа получает свою трудную ситуацию. Обсуждает и через пять минут предлагают реальные пути выхода из этой ситуации.

- Каждая группа получает одинаковую ситуацию. Одна группа находит выходы опираясь на материальные ценности, вторая группа находит выходы опираясь на духовные ценности.

- Обучающиеся сами предлагают различные трудные, жизненные ситуации и размышляют, с помощью каких ценностей можно их преодолеть.

Обсуждение: **Важно подвести детей к тому, что выходу из трудной ситуации всегда помогают духовные, нравственные ценности самого бедствующего либо помогающего.**

Педагог: Иногда в погоне за накоплением материальных благ человек забывает о том, что является по-настоящему ценным. Материальное – преходящие. Истинные ценности связаны с нравственной ориентацией человека. Добро и зло – это базовые этические категории, вокруг которых выстраиваются все нравственные, духовные ценности человека. К сожалению, для многих добро стало понятием материальным (вспомним хотя бы известный речевой оборот «здесь все мое добро»). Иногда человеку кажется, что от его доброго поступка ничего не изменится, что польза от него будет слишком мала, и это останавливает его. Важно помнить, что не бывает «маленького добра». Любой добрый поступок ценен и нужен тому, ради кого он совершается.

Просмотр видеоролика, Оставайтесь добрыми

Обсуждение: Что изменилось в жизни молодого человека? Много ли усилий пришлось приложить, чтобы произошли изменения? Как эти изменения отразились на молодом человеке? А у нас в повседневной жизни бывают похожие ситуации? Приведите примеры. (В школе: у кого-то упали учебники с парты или выпали из рюкзака. И вы помогли ему собрать их. Вам не сложно, а при этом у вас могут завязаться дружеские отношения с этим человеком. В магазине: вы набрали полную тележку покупок, и встали в кассу, а за вами встал человек всего с одной или двумя покупками. Пропустите его, у вас это не отнимет много времени, а ему будет приятно, и может в следующий раз уже он поступит также. (4 минуты).

Упражнение «Ценности»

Цель: Осознание жизненных ценностей

Материалы: Фоновое музыкальное сопровождение.

Описание: Обучающимся раздают по шесть листочков бумаги и предлагают на каждом из них написать то, что для них является наиболее ценным. Затем листочки ранжируются так, чтобы самая большая ценность оказалась на самом последнем листочке. Педагог предлагает представить, что случилось страшное событие, и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Педагог предлагает смять и отложить листочек, и подумать о том, как теперь без этого живется. Так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз, после потери очередной ценности, обучающимся следует обращать внимание на свое внутреннее состояние. Затем педагог объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей: можно выбрать одну из смятых бумажек. И так – шесть раз. Ценности возвращаются к их владельцам. Затем предлагается осознать, что произошло. Можно добавить какие-то ценности и посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования. Упражнение выполняется под спокойную музыку. Большое значение имеют интонации и голос педагога, а также его слова, которые должны быть простыми и четкими. (5 минут).

Рефлексия:

Обучающиеся высказываются на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Педагог: Многие ценности переменчивы, но общечеловеческие ценности – добро, справедливость, красота, истина – были и будут всегда. Далеко не все, что мы ценим в жизни, можно перевести в материальный эквивалент. Важно не только ценить, но и беречь то, что нам дорого.

Занятие 12.

Тренинговое занятие «Остров профессий»

Вопрос выбора будущей профессии является приоритетным для старшеклассников. Каждый молодой человек в этом возрасте задумывается над тем, кем быть в этом огромном и часто меняющемся мире. Главное для старшеклассников – не растеряться, сделать правильный выбор, соответствующий их личным интересам, способностям, возможностям.

Проведение тренинга является одним из способов предоставления возможности старшеклассникам осмысления целей и планирования своей деятельности в рамках будущей профессии, а также построения системы отношений с другими людьми.

Во время занятия у старшеклассников вырабатываются навыки сотрудничества, умения, связанные с преодолением трудностей, развиваются такие качества, как доброжелательность, толерантность и эмпатия.

Цель: создание условий для развития навыков целеполагания и планирования деятельности в будущей профессии.

Задачи:

Образовательные:

1. Расширить знания обучающихся об основанных ценностных ориентациях (добродетель, отзывчивость, милосердие).
2. Формировать адекватную самооценку;

Воспитательные:

1. Воспитывать доброжелательное отношение к окружающим, стремление к взаимопомощи, сотрудничеству.
2. Формировать способность к выражению своих чувств.

Развивающие:

1. Развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать свое.
1. осознание целей выбора будущей профессии;
2. проживание ситуации сотрудничества;
3. развитие навыков конструктивного взаимодействия;
4. создание благоприятных условий для работы в группе;
5. развитие рефлексии.

Предполагаемый психологический результат:

- развитие социальной и личностной критичности, умения соотносить свою деятельность с деятельностью других людей;
- осмысление целей выбора будущей профессии;
- получение опыта конструктивного взаимодействия.

Сюжетная канва. В ходе проведения занятия старшеклассники оказываются в ситуации двойного выбора. Участники попадают на необитаемый остров в результате кораблекрушения. Задача ребят - самоопределиваться в этой ситуации, выбрать себе профессию, которая поможет выжить в экстремальной ситуации. После спасения им нужно перенестись в недалекое будущее и также осуществить свой выбор – выбрать профессию, о которой они мечтают. В результате старшеклассники должны прийти к выводу о том, совпал ли их выбор профессии в экстремальных условиях с выбором, который они собираются сделать в будущем.

Условия проведения: пространство для свободного перемещения участников.

Методическое обеспечение: ватман, маркеры, карточки с названиями профессий, клубок ниток, магнитофон.

Время на игру и на обсуждение: 45мин в зависимости от уровня сплоченности коллектива, уровня личностной зрелости каждого участника. Обсуждение 15-20 минут.

Участники:

Возраст – 14-15 лет (9 классы).

Размер группы – группа до 18 человек. Ведущий – психолог.

Комментарии

Данный вид развивающей работы может быть использован в рамках психологопедагогической поддержки профессионального самоопределения учащихся.

Ход тренинга (с указанием каждого этапа)

№ этапа	Время на проведение	Содержание	Задачи	Необходимые материалы
1	2 мин	Правила тренинга.	Настрой на работу.	

2	5 мин	Приветствие. Все участники сидят в круге. Ведущий. Традиционное приветствие мы проведем сегодня под девизом “Твое будущее”. Приветствуя друг друга, вы должны сделать вашему партнеру по группе небольшой прогноз на будущее. Например, «Здравствуй, Олег, я рад тебя видеть, я думаю, что через 5 лет ты будешь более добродушным и отзывчивым» и т.д.	Создание атмосферы положительного настроения.	
3	2 мин	Ведущий. Вы находитесь сейчас на таком возрастном этапе, когда встает вопрос о необходимости профессионального	Введение в тему занятия, постановка проблемного вопроса.	

		самоопределения. Скажите, вы уже определились со своим выбором? (Ответы учащихся) Сложность состоит в многообразии мира профессий, но выбрать нужно именно ту, которая соответствует личным интересам, способностям и возможностям. На нашем занятии «В мире профессий» вы попытаетесь спрогнозировать цели и свою деятельность в будущей профессии.		
--	--	--	--	--

4	8 мин	Разминка. Игра «Самая, самая». Участники сидят в кругу. Ведущий. На нашем занятии вам предстоят различные испытания, выдержать которые вы сможете благодаря взаимной поддержке, уважению, а также вниманию и находчивости. Это упражнение создаст благоприятный настрой для нашей дальнейшей работы. Теперь вы ответьте на вопросы: 1. Самая зеленая профессия 2. Самая смешная 3. Самая детская 4. Самая опасная 5. Самая денежная 6. Самая умная 7. Самая красивая 8. Самая трудная 9. Самая круглая 10. Самая страшная	Создание атмосферы творчества и положительного настроения.	
---	-------	---	--	--

		11. Самая горячая 12. Самая громкая 13. Самая длинная 14. Самая тихая 15. Самая быстрая 16. Самая общительная 17. Самая серьезная 18. Самая сладкая		
--	--	--	--	--

5	2 мин	Установка и правила игры. Ведущий. Представьте себе, что вы отправились в путешествие по морю на красивом корабле, чтобы отдохнуть и набраться сил. И очень далеко от берега корабль потерпел крушение, вы чудом спаслись и оказались на одном из необитаемых островов. Вы на необитаемом острове, и найдут ли вас, неизвестно. Ваша задача – выжить. Поймите серьезность и опасность произошедшего. В ближайшие несколько лет вы не сможете вернуться к нормальной жизни, в родные края. Люди иногда в этих обстоятельствах теряют человеческий облик, вспыхивают ссоры и драки со смертельным исходом. Вам нужно освоить остров, организовать свою жизнь на нем. Поэтому вам необходимо распределить между собой обязанности и овладеть определенной профессией, чтобы выжить на острове.	Погружение участников в ситуацию игры (в игровую реальность).	Ватман, ручки, карандаши, листочки
6	5 мин	Карта необитаемого острова Задание группе: Вам необходимо нарисовать	Создание атмосферы доверия и сплочение	Ватман, маркеры
		карту необитаемого острова, дать ему название и рассказать об этом острове. Придумать самим, что это за остров.	учащихся в совместной деятельности.	

7	10 мин	Выбор профессии на необитаемом островеЗадание группе: Перед вами листочки. Вы должны выбрать и написать на них ту профессию, которая поможет вам выжить на этом острове. Каждый участник должен озвучить свой выбор. Обсуждение: - Легко ли было выбрать профессию в экстремальных условиях? - Соответствовал ли сделанный выбор вашим желаниям и возможностям? - Какие человеческие качества проявились в группе?	Построение своей деятельности, отношений с другими членами группы.	Карточки с названиями профессий
8	3-5 мин	Релаксация <i>А сейчас сядьте удобно на стуле, положите руки на колени, прислонитесь спиной к спинке стула. Закройте глаза. Ваше пребывание на необитаемом острове завершилось благополучно – вас обнаружил пролетающий над морем самолет, и вы были спасены.</i> <i>И вот прошло уже 10 лет. Вы стали взрослыми людьми. ... И каждый из вас – уже состоявшийся молодой специалист. Кто вы? Какие вы? Чем занимаетесь? Где работаете? Чего достигли? Представьте все это.</i> <i>Возвращайтесь оттуда, где</i>	Снятие эмоционального напряжения.	Магнитофон, музыка с записью шума воды или спокойная музыка

		<i>вы только что были. Открывайте глаза, потянитесь, выпрямитесь, посмотрите друг на друга.»</i> А теперь давайте обсудим, что же вы увидели.		
9	5 мин	Возвращение с острова и перемещение в недалекое будущее Задание группе: - <i>Подумайте и скажите, что с вами произошло за это время?</i> - <i>Какую профессию вы выбрали?</i> - <i>Как вы себя чувствует в рамках этой профессии?</i> А теперь посмотрите на свои выбранные профессии на листочках и сравните с представленными вами профессиями. - <i>Совпали ли они?</i> - <i>С какой целью вы выбирали свою профессию во время пребывания на необитаемом острове?</i> - <i>Чем вы руководствовались, выбирая профессию в будущем?</i>	Предоставление возможности участникам сопоставить цели выбора профессии.	
10	2 мин	Подведение итогов игры Ведущий. Поздравляю! Вы достойно справились с выпавшими на вашу долю испытаниями. Вам удалось выжить на необитаемом острове, спастись и дважды выбрать себе профессию. Рефлексия - Расскажите, что показалось вам самым важным,		

		интересным? - Чему вы научились? - Что было решающим в выборе профессии на острове и реальной жизни? - Что помогало проходить испытания?		
	5 мин	Заключение <i>«Вы сегодня хорошо работали и сейчас для вас последнее задание»</i> Дается клубок ниток. Каждый участник кидает его друг другу с каким-либо пожеланием на будущее. Так чтобы получилась паутина. <i>«Я не случайно выбрала это упражнение. Посмотрите, какая крепкая получилась паутина, которая связывает нас друг с другом. Скоро вы все закончите 9 класс. Кто-то из вас продолжит учиться в 10 классе, а кто-то продолжит обучение в другом месте. Но я хочу, чтобы вы продолжали общаться друг с другом, и ваша дружба была такая, же крепкая как эта паутина. А при выборе профессии пользуйтесь формулой: хочу, могу, надо. Чего я хочу. Смогу ли я. Нужна ли моя профессия обществу.</i> <i>На этом я хочу закончить наше тренинговое занятие.</i> <i>Спасибо за работу.</i>	Создание сплоченности коллектива	Клубок ниток

Приложение 1. Игры на знакомство, сплочение, выявление лидера.

Игры на знакомство.

1. Снежный ком.

Все участники сидят в кругу и называют по очереди имена и предмет, любимую еду (на первую букву своего имени) или делают движение. А следующий участник должен повторить предыдущее и назвать свое.

2. Дрозд.

Участники образуют два круга - внутренний и внешний, равные по численности. Игроки внутреннего круга разворачиваются спиной в центр, образуются пары. Далее вместе с ведущим произносят: «Я дрозд, ты дрозд, у меня нос и у тебя нос, у меня щёчки аленькие и у тебя щёчки аленькие. Мы с тобой два друга. Любим мы друг друга». При этом пары выполняют движения: открытой ладонью показывают на себя и соседа, прикасаются кончиками пальцев к своему носу и к носу соседа, к щёчкам, обнимаются или пожимают руку, называя свои имена. Затем внешний круг делает шаг вправо, и образуются новые пары, игра продолжается. **3. Зашифрованная записка**

Каждый участник берет листок бумаги и ручку. Ведущий дает задание для всех: написать любимый цвет, любимое животное, любимая группа, любимое занятие. После написания все записки складываются в шляпу/коробку. Затем каждый вытаскивает записку любого цвета, кроме своего, читает ее и пытается угадать, кто ее автор. Он подходит к этому человеку и кладет ему руку на плечо. Если он угадал, то тот человек должен доказать, что это его записка.

4. АРАМ-ШИМ-ШИМ

В центре круга стоит водящий с закрытыми глазами и вытянутой рукой. Остальные начинают водить вокруг него хоровод, громко говоря (водящий крутится на одном месте в обратную сторону): «Арам-шим-шим, Арам-шим-шим, Арамия-Зульфия, посмотри-ка на меня!» Круг и водящий по окончании слов сразу останавливаются. Тот, на кого указывает рука водящего, выходит из круга. Это должно быть лицо противоположного пола. (Если вдруг рука остановилась на человеке того же пола, то нужно смотреть по часовые стрелки до первого подходящего). Водящий и выбранный становятся спиной вплотную друг к другу. Круг начинает считать: «И - раз, и - два, и - три!» При счете «Три» оба резко поворачивают голову в выбранную им сторону. Если в результате этого лица водящего и выбранного обращены в одну сторону, то они целуются. Если лица обращены в разные стороны (например, оба повернули голову налево), то водящий и выбранный обмениваются рукопожатием. Водящий встает в хоровод, выбранный становится водящим, игра начинается сначала.

Игры на сплочение.

1. Лавата.

Играющие становятся в круг, берутся за руки и начинают двигаться по кругу, громко напевая: «Дружно танцуем мы, тра-та-та, тра-та-та, танец весёлый наш - это Лавата». Потом все останавливаются и ведущий говорит: «Мои локти хороши, а у соседа – лучше» - все берут своих соседей за локти и снова начинают двигаться напевая. Ведущий может называть что хочет (талия, плечи, пятки, ноги и т.п.).

2. Носок-пятка.

Все становятся в круг очень плотно, так чтобы носок упирался в пятку впереди стоящему. Когда встали как надо, все начинают в таком положении медленно приседать - получается, что каждый садится на колени предыдущему. Если успешно сели - нужно попробовать так немного продержаться.

3. «Путанка»

Условия: Водящий отворачивается. Участники, стоя в кругу и взявшись за руки, начинают путаться между собой, образуя живой клубок. Задача водящего – распутать этот клубок не разрывая рук.

4. Что такое?

Командам раздаются карточки с названиями 3—4-х предметов. Задача для каждой команды: после краткого обсуждения задать присутствующим вопрос о предмете, не называя его, так чтобы все остальные дали ответ. Например, что это такое?

- Удобное сиденье с подставками для рук? (Кресло.)
- Жидкость, предназначенная для соединения деталей? (Клей.)
- Молоко, телефон, дождь.
- Хлеб, ножницы, луна.
- Жираф, ложка, снег.
- Машина, ночь, сахар.

5. Покажи.

Отряд делится на две команды. Необходимо изобразить, используя всех участников команды:

- оркестр, электричку, сороконожку, зоопарк, телевизор, телефон;
- болельщиков, команда которых проигрывает, зрителей, смотрящих крутой боевик, людей в очереди за колбасой, пациентов из палаты перед операцией;
- крутых зайцев, диких поросят, одиноких волков, сумасшедших куриц;
- Пизанскую башню. Китайскую стену. Кремль, мост над Темзой;
- букву «А», «К», «Ш», «Р», «Ю»;
- картину «Медведи в сосновом бору», «Бурлаки на Волге», «Иван Грозный убивает своего сына» и т.п.

6. Мастера пантомимы.

Игрок одной команды для своих соперников должен, используя мимику, жесты и не произнося ни звука, изобразить заданное животное, так, чтобы все догадались, кто это.

7. Кто быстрее?

Команда выполняет задания быстро и четко.

1-й вариант. Постройте, используя всех игроков команды:

квадрат;

треугольник;

круг; ромб;

угол; букву;

птичий косяк.

буквы

8. Тихая почта

Материал: 2 листа бумаги, 2 маркера.

Группа игроков садится достаточно близко гуськом друг за другом. Первый и последний игрок получают по одному листу бумаги и маркеры. Последний игрок рисует какое-то изображение (предмет, живое существо и т.д.) на листе бумаги. При этом остальные игроки не должны видеть нарисованное. После этого последний игрок рисует пальцем на спине соседа точно такое же изображение, как и на листе бумаги. Сосед, даже если он не совсем понял, что это было, рисует пальцем на спине своего следующего соседа то, что, по его мнению, было нарисовано ему на спине. Первый игрок, после того как ему нарисовали что-то на спине, должен перенести это изображение на бумагу. В результате сравниваются два варианта.

9. Рисунки групповых картинок

Материал: бумага, фломастеры/карандаши.

Ведущий игры раздает всем по одному листу бумаги. Каждый записывает свое имя. Все участники начинают рисовать, делая по одному, двум штрихам на листе. Потом лист бумаги передается соседу слева. Начатая картинка дополняется соседом слева и передается дальше. Так происходит до тех пор, пока картинка не возвращается хозяину.

10. Людмила Прокопьевна

Группа выстраивается в одну линию-шеренгу, им предлагается пройти из одного конца комнаты в другой своей обычной походкой, а затем и обратно. После чего надо пройтись, задрав вверх голову, низко опустив ее, вытянув шею, втянув голову в плечи, размахивая руками, прижав их к телу, согнувшись пополам, прогнувшись назад, виляя бедрами, вообще не двигая тазом, не сгибая коленей, высоко поднимая колени, широким шагом, приставляя пятку одной ноги к мыску другой, пробежать очень быстро, пройти как можно медленнее. Затем снова пройтись своей привычной походкой, попытавшись отследить произошедшие изменения.

11. Чужие коленки

Группа садится в тесный круг, сдвинув стулья, ближе друг к другу. Каждый участник кладет руки на коленки соседям. Правая рука оказывается на левой коленке соседа справа. На собственных коленках у каждого участника оказываются руки его соседей по кругу. На левой коленке - правая рука соседа слева, а на правой - левая рука соседа справа. Игра заключается в том, чтобы руки хлопали по коленкам последовательно, не обгоняя друг друга. Нужно внимательно следить, когда очередь дойдет до собственных рук, а не до собственной коленки. Игра требует постоянной сосредоточенности. Как только

сосредоточенность падает, участник ошибается. Тот, кто ошибся, убирает руку, которой была совершена ошибка.

Усложнение задания:

1. любой участник, когда очередь сделать хлопок доходит до одной из его рук, вправе поменять направление движения хлопков. Для этого ему необходимо хлопнуть своей рукой по коленке, на которой эта рука лежит, дважды.
2. выбывшие из игры члены группы переходят в центр круга, где образуют свой внутренний круг и продолжают играть.

Игры на выявления лидера для детей от 7 до 12 лет

1. Пальчики

Играющие сидят на стульях. Ведущий показывает (говорит) на руке и ровно столько человек должно подняться. Ведущий проигрывает несколько комбинаций (2, 6, 1, 5), наблюдая при этом, кто чаще встает.

2. Счет.

Всем игрокам прикрепляют на спину определенный номер. Вы предлагаете детям построиться по порядку, (четные в одну сторону, нечетным в другую). Тот, кто руководит построением, обладает чертами лидера.

3. Пчелка Материал: мел.

Чертится круг. Дети становятся по контуру круга. Им предлагается закрыть глаза, жужжать и двигаться в любом направлении. Затем дается команда "Стоп!" и все остаются на своих местах. Те, кто стоит в центре круга или ближе к центру круга являются по своим возможностям лидерами. Те, кто стоит по линии круга, обладают чертами лидер, но по ряду причин могут быть и могут не быть лидерами (не всегда стремятся к этому). Те, кто стоит за кругом, не стремятся быть лидерами. Кто стоит очень далеко от круга, одинокие люди.

4. Скульптура

Вожатый предлагает ребятам построить скульптурную экспозицию "Наша семейка в лагере" в течении 5 минут. По тому, кто возьмет на себя роль прораба, судят о лидерах.

5. Положи руку.

Ребятам предлагается положить всем сразу правую ладонь на плечо тому человеку в семейке, который им более всего симпатичен (душа семейки), а левую на плечо том, кого они бы хотели видеть командиром. Вожатый определяет, кто есть, кто подсчетом рук. Как правило, не бывает слишком много лидеров, если проводить эту игру в конце организационного периода.

6. Сделай шаг вперед

Ребята становятся в круг по шире, и им предлагается сделать шаг вперед, но только 15 человек. Затем только 10, 5, 3, 1. Поверьте, что лидеры - организаторы сразу хорошо выявляются.

7. Скала.

Другая разновидность этой игры - ребятам предлагается построиться по росту, по цвету носков, по размеру ботинок, длине волос и так далее, кто будет руководить тот лидер.

8. Проводник

Ребята выстраиваются в колонну по одному в затылок друг другу, положив руки на плечи.

Вожатый объясняет правила:

1. Запрет на разговоры.
2. У всех, кроме стоящего последним, закрыты глаза.
3. Последний - машинист поезда.
4. Хлопок по левому (правому) плечу - поворот влево (вправо).
5. Хлопок по обоим плечам - вперед.
6. Хлопок по обоим плечам двойной - назад.
7. Хлопок по обоим плечам дробью - стоп.

Задача машиниста - провести паровозик несколько поворотов. После чего последний становится - впереди всех и повторяют. По умению управлять судят о лидерах.

9. Ехали цыгане

Вожатый предлагает ребятам построить цыганскую повозку, состоящую из телеги, тройки лошадей, стен телеги, крыши, колес, извозчика, пассажиров, жеребенка на привязи. Время на подготовку задания 3 - 5 минут. Интерпретация:

Кучер - на данный момент главный лидер - организатор в отряде

Стены и крыша - те, на кого можно положиться, хорошие исполнители

Колеса, телега, лошади - те, на ком все стремятся "ехать", и кто способен везти, то есть лидеры меньшего ранга.

Жеребенок - «выпавший», но с претензиями на лидерство.

Пассажиры - основная масса.

По окончанию игры необходимо опросить ребят, все ли согласны с таким распределением ролей и на какое место они претендуют.

Кто быстрее или «Я + Ты = Мы»

Участвуют 2 команды. По хлопку ведущего (кто быстрее) должны построиться по:

- цвету волос (от светлого к темному),
- по размерам обуви (от меньшего к большему),
- алфавиту первых букв имен;
- длине волос,
- возрасту, -
- цвету глаз.

10. Большая семейная фотография

Предлагается, чтобы ребята представили, что все они – большая семья и нужно всем вместе сфотографироваться для семейного альбома. Необходимо выбрать фотографа. Он должен расположить всю семью для фотографирования. Первым из семьи выбирается дедушка он тоже может участвовать в расстановки членов семьи. После распределения

ролей и расстановки членов семьи фотограф считает до трех. На счет три! все дружно и очень громко кричат сыр и делают одновременный хлопок в ладоши.

Приложение 2

1.Методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю.Л.Ханиным)

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценивать личностную тревожность, либо само наличие состояние тревожности. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личное свойство, и как состояние, является методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером и адаптированная на русском языке Ю.Л. Ханиным. Бланк шкал самооценки Спилбергера включает в себя 40 вопросов – рассуждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной и 20 – для оценки личностной тревожности.

Тестирование по методике Спилбергера - Ханина проводится с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности.

Исследование может проводиться индивидуально или в группе.

Инструкция: прочитайте каждое из приведенных предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности (СТ)

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4

17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Бланк 2. Шкала личностной тревожности (ЛТ)

№	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя незащищённым	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Ключ

Ситуативная тревожность	Личностная тревожность
--------------------------------	-------------------------------

СТ	Ответы				ЛТ	Ответы			
№	1	2	3	4	№	1	2	3	4
1	4	3	2	1	1	4	3	2	1
2	4	3	2	1	2	1	2	3	4
3	1	2	3	4	3	1	2	3	4
4	1	2	3	4	4	1	2	3	4
5	4	3	2	1	5	1	2	3	4
6	1	2	3	4	6	4	3	2	1
7	1	2	3	4	7	4	3	2	1
8	4	3	2	1	8	1	2	3	4
9	1	2	3	4	9	1	2	3	4
10	4	3	2	1	10	4	3	2	1
11	4	3	2	1	11	1	2	3	4
12	1	2	3	4	12	1	2	3	4
13	1	2	3	4	13	1	2	3	4
14	1	2	3	4	14	1	2	3	4
15	4	3	2	1	15	1	2	3	4
16	4	3	2	1	16	4	3	2	1
17	1	2	3	4	17	1	2	3	4
18	1	2	3	4	18	1	2	3	4
19	4	3	2	1	19	4	3	2	1
20	4	3	2	1	20	1	2	3	4

Интерпретация результатов

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из-под шкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 – 44 балла – умеренная;
- 45 и более - высокая.

Личности, относимые к категории высоко тревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной по шкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъект и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Сопоставление результатов по обеим по шкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого. Шкала Спилбергера в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и др.

Список литературы

1. Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике. — СПб.: Речь, 2005. С.44 – 49.
2. Диагностики эмоционально-нравственного развития / Ред. и сост. И.Б.Дерманова. — СПб.: Издательство «Речь», 2002. С.124 – 126.
3. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. О.А. Прохорова. – СПб: Речь, 2004. С.121 – 122.
4. Психодиагностика школьников: тексты, тесты, пояснения / Автор-составитель Г.И.Колесникова. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – С.222 – 225 – (Библиотека школьника).
5. http://psylab.info/Шкала_тревоги_Спилбергера- Энциклопедия психодиагностики.

2. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях к. Томаса

В нашей стране тест адаптирован Н.В. Гришиной для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению.

В своем подходе к изучению конфликтных явлений К. Томас делал акцент на изменении традиционного отношения к конфликтам. Указывая, что на ранних этапах их изучения широко использовался термин «разрешение конфликтов», он подчеркивал, что этот термин подразумевает, что конфликт можно и необходимо разрешать, или элиминировать. Целью разрешения конфликтов, таким образом, было некоторое идеальное бесконфликтное состояние, где люди работают в полной гармонии. Однако в последнее время произошло существенное изменение в отношении специалистов к этому аспекту исследования конфликтов.

Оно было вызвано, по мнению К. Томаса, по меньшей мере, двумя обстоятельствами: осознанием тщетности усилий по полной элиминации конфликтов и увеличением числа исследований, указывающих на позитивные функции конфликтов. Отсюда по мысли автора ударение должно быть перенесено с элиминирования конфликтов на управление ими. В соответствии с этим К. Томас считает нужным сконцентрировать внимание на следующих аспектах изучения конфликтов: какие формы поведения в конфликтных ситуациях характерны для людей, какие из них являются более продуктивными или деструктивными; каким образом возможно стимулировать продуктивное поведение.

Для описания типов поведения людей в конфликтных ситуациях К. Томас считает приемлемой двухмерную модель регулирования конфликтов, основополагающими измерениями в которой являются кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт, и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов. Соответственно этим 2 основным измерениям К. Томас выделяет следующие способы регулирования конфликтов:

- 1) *соревнование (конкуренция)* как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому;
- 2) *приспособление*, означающее в противоположность соперничеству принесение в жертву собственных интересов ради другого;
- 3) *компромисс*;
- 4) *избегание*, для которого характерны как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей;
- 5) *сотрудничество*, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

К. Томас считает, что при избегании конфликта ни одна из сторон не достигает успеха при таких формах поведения, как конкуренция, приспособление и компромисс, или один из участников оказывается в выигрыше, а другой проигрывает, или оба проигрывают, так как идут на компромиссные уступки. И только в ситуации сотрудничества обе стороны оказываются в выигрыше.

В своем опроснике по выявлению типичных форм поведения К. Томас описывает каждый из пяти перечисленных возможных вариантов 12 суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар, в каждой из которых респонденту предлагается выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики его поведения.

Текст опросника

1. А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.
2. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
Б. Я пытаюсь уладить дело с учетом интересов другого и своих.
3. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
4. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
5. А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого. Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряженности.
6. А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя. Б. Я стараюсь добиться своего.
7. А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
Б. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.
8. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
9. А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий. Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
10. А. Я твердо стремлюсь достичь своего.
Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
Б. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
12. А. Часто я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
13. А. Я предлагаю среднюю позицию.
Б. Я настаиваю, чтобы было сделано, по-моему.
14. А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
15. А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения. Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.
16. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

- Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17. А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.
Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18. А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
19. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно.
20. А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
Б. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для всех.
21. А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого. Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
22. А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.
Б. Я отстаиваю свои желания.
23. А. Я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.
Б. Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
24. А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.
Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
25. А. Я пытаюсь доказать другому логику и преимущества моих взглядов.
Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
26. А. Я предлагаю среднюю позицию.
Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
27. А. Я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
28. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.
29. А. Я предлагаю среднюю позицию.
Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
30. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Бланк ответов

Номер утверждения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Ответ															
Номер утверждения	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Ответ															
Итого	□I			□II			□III			□IV			□V		

Обработка результатов тестирования

Ответы испытуемых оцениваются в соответствии с ключом.

Ключ для обработки результатов

Стратегии поведения	Номера утверждений
Сотрудничество	2Б, 5А, 8Б, 11А, 14А, 19А, 20А, 21Б, 23А, 26Б, 28Б, 30Б
Соперничество	3А, 6Б, 8А, 9Б, 10А, 13Б, 14Б, 16Б, 17А, 22Б, 25А, 28А
Компромисс	2А, 4А, 7Б, 10Б, 12Б, 13А, 18Б, 20Б, 22А, 24Б, 26А, 29А
Приспособление	1Б, 3Б, 4Б, 11Б, 15А, 16А, 18А, 21А, 24А, 25Б, 27Б, 30А
Избегание	1А, 5Б, 6А, 7А, 9А, 12А, 15Б, 17Б, 19Б, 23Б, 27А, 29Б

Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях. *Уровни выраженности стратегий*

- 0 – 3 – низкий;
- 4 – 8 – средний; • 9 – 12 – высокий.

Сотрудничество. Следуя этому стилю, человек активно участвует в разрешении конфликта и отстаивает свои интересы, стараясь, однако, при этом сотрудничать с другим человеком. Данный стиль требует более продолжительной работы по сравнению с большинством других подходов к конфликту, поскольку стороны сначала «выкладывают на стол» нужды, заботы и интересы каждого, а затем обсуждают их. Этот стиль особенно эффективен, когда стороны имеют различные скрытые нужды. В таких случаях бывает затруднительным определение источника неудовлетворенности. Вначале может показаться, что оба хотят одного и того же или имеют противоположные цели на отдаленное будущее, что является непосредственным источником конфликта. Однако существуют различия между внешними декларациями или позициями в споре и подспудными интересами или нуждами, которые служат истинными причинами конфликтной ситуации.

Соперничество. Человек, использующий стиль соперничества, весьма активен и предпочитает идти к разрешению конфликта своим собственным путем. Он не очень заинтересован в сотрудничестве с другими людьми, но зато способен на волевые решения. Согласно описанию динамики процесса, К. Томасом и Р. Килменном, этот человек обычно старается в первую очередь удовлетворить собственные интересы в ущерб интересам и

притязаниям противоположной стороны, вынуждая ее принимать его условия решения проблемы. Для достижения цели он использует свои волевые качества, и если его воля достаточно сильна, то это ему удастся.

Компромисс. Человек немного уступает в своих интересах, чтобы удовлетворить их по остальным позициям, другая сторона делает то же самое, то есть, стороны сходятся на частичном удовлетворении желания каждого. Они делают это, обмениваясь уступками и торгуясь для разработки компромиссного решения. Такие действия могут в некоторой мере напоминать стиль сотрудничества, однако компромисс достигается на более поверхностном уровне по сравнению с сотрудничеством. Один человек уступает в чем-то, другой также в чем-то уступает, и в результате они могут прийти к общему решению. Они не ищут скрытые нужды и интересы, как в случае применения стиля сотрудничества, а ограничиваются только тем, что говорят друг другу о своих желаниях.

Приспособление. Приспособленческое поведение человека означает, что он жертвует своими интересами в пользу другой стороны, уступая ей и принимая ее решение проблемы. К. Томас и Р. Килменн считают, что этот стиль наиболее эффективен, когда исход дела чрезвычайно важен для другой стороны и не очень существен для Вас или, когда Вы жертвуете собственными интересами в пользу другой стороны.

Избегание. Этот стиль реализуется тогда, когда человек не отстаивает свои права, ни с кем не сотрудничает для выработки наилучшего решения, уклоняется, уходит от разрешения конфликта. К. Томас считает, что при избегании конфликта ни одна из сторон не достигает успеха; при таких формах поведения, как конкуренция, приспособление и компромисс, один из участников оказывается в выигрыше, а другой проигрывает или оба проигрывают, так как идут на компромиссные уступки. И только в ситуации сотрудничества обе стороны оказываются в выигрыше.

3.Тест Дж.Голланда (Дж.Холланда) на определение профессионального типа личности (модификация Г.В.Резапкиной)

Шкалы: профессиональные типы - реалистический, интеллектуальный, социальный, офисный (конвенциональный), предприимчивый, артистичный

Назначение теста

Методика предназначена для определения профессионального типа личности.

Отличие методики Г.Резапкиной от традиционной методики Дж.Голланда

Каждая пара образована профессиями, относящимися к разным типам по Голланду, но к одному и тому же предмету труда по Климову.

Инструкция к тесту

Из каждой пары профессий выберите одну, наиболее привлекательную для вас и запишите на бланке для ответов: номер вопроса и вариант (А или Б) профессии, которую вы выбрали. **Тест**

№	Вариант А	Вариант Б
1	Автомеханик	Физиотерапевт
2	Специалист по защите информации	Логистик
3	Оператор связи	Кинооператор
4	Водитель	Продавец
5	Инженер-конструктор	Менеджер по продажам
6	Диспетчер	Дизайнер компьютерных программ
7	Ветеринар	Эколог
8	Биолог-исследователь	Фермер
9	Лаборант	Дрессировщик
10	Агроном	Санитарный врач
11	Селекционер	Заготовитель сельхозпродуктов
12	Микробиолог	Ландшафтный дизайнер
13	Массажист	Воспитатель
14	Преподаватель	Предприниматель
15	Администратор	Режиссер театра и кино
16	Официант	Врач
17	Психолог	Торговый агент
18	Страховой агент	Хореограф
19	Ювелир-гравер	Журналист
20	Искусствовед	Продюсер
21	Редактор	Музыкант
22	Дизайнер интерьера	Экскурсовод
23	Композитор	Арт-директор

24	Музейный работник	Актер театра и кино
25	Верстальщик	Гид-переводчик
26	Лингвист	Антикризисный управляющий
27	Корректор	Художественный редактор
28	Наборщик текстов	Юрисконсульт
29	Программист	Брокер
30	Бухгалтер	Литературный переводчик

Обработка и интерпретация результатов теста Ключ к тесту

№ п/п	Вариант А	Вариант Б
1	р	с
2	и	п
3	о	а
4	р	с
5	и	п
6	о	а
7	р	с
8	и	п
9	о	а
10	р	с
11	и	п
12	о	а
13	р	с
14	и	п
15	о	а
16	р	с
17	и	п
18	о	а
19	р	с
20	и	п
21	о	а
22	р	с
23	и	п
24	о	а
25	р	с
26	и	п
27	о	а
28	р	с
29	и	п
30	о	а

Как работать с ключом к тесту?

Каждая профессия в тестовом материале соответствует одному из шести типов личности. В ключе указано, какая именно профессия какому типу личности соответствует. Например, на вопрос №1 респондент выбирает «вариант А». Как видно из ключа, эта профессия соответствует Реалистическому типу личности. Добавляем один балл в пользу Реалистического типа личности. Если бы он выбрал «вариант Б», то в соответствии с Ключом к тесту, нужно было бы добавить один балл в пользу Социального типа личности. Обозначения в ключе соответствуют первой букве типа личности: Р – Реалистический, С – Социальный и т.п.

Обработка результатов теста

- 8-10 баллов – ярко выраженный тип;
- 5-7 баллов – средне выраженный тип; • 2-4 баллов – слабо выраженный тип.

Наибольшее количество баллов указывает на доминирующий тип. В чистом виде эти профессиональные типы встречаются редко – обычно можно говорить только о преобладающем типе личности. Выбирая профессию, необходимо учитывать свой профессиональный тип. Если профессия не соответствует вашему типу личности, работа будет даваться вам ценой значительного нервно-психического напряжения.

Интерпретация результатов теста

1. Реалистический тип (Р)

Люди, относящиеся к этому типу, предпочитают выполнять работу, требующую силы, ловкости, подвижности, хорошей координации движений, навыков практической работы. Результаты труда профессионалов этого типа ощутимы и реальны – их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Люди реалистического типа охотнее делают, чем говорят, они настойчивы и уверены в себе, в работе предпочитают четкие и конкретные указания. Придерживаются традиционных ценностей, поэтому критически относятся к новым идеям.

Близкие типы: интеллектуальный и офисный.

Противоположный тип: социальный.

Хороший продавец и хороший ремонтник никогда не будут голодать. *Шенк2.*

Интеллектуальный (И)

Людей, относящихся к этому типу, отличают аналитические способности, рационализм, независимость и оригинальность мышления, умение точно формулировать и излагать свои мысли, решать логические задачи, генерировать новые идеи. Они часто выбирают научную и исследовательскую работу. Им нужна свобода для творчества. Работа способна увлечь их настолько, что стирается грань между рабочим временем и досугом. Мир идей для них может быть важнее, чем общение с людьми. Материальное благополучие для них обычно не на первом месте.

Близкие типы: реалистический и артистический.

Противоположный тип: предпринимательский.

Научная работа не подходит человеку, который обеими ногами стоит на земле и обеими руками тянется к долларам. *М. Ларни*

3. Социальный (С)

Люди, относящиеся к этому типу, предпочитают профессиональную деятельность, связанную с обучением, воспитанием, лечением, консультированием, обслуживанием. Люди этого типа гуманны, чувствительны, активны, ориентированы на социальные нормы, способны понять эмоциональное состояние другого человека. Для них характерно

хорошее речевое развитие, живая мимика, интерес к людям, готовность прийти на помощь. Материальное благополучие для них обычно не на первом месте.

Близкие типы: артистический и предпринимательский.

Противоположный тип: реалистический.

Если больному после разговора с врачом не стало легче, то это не врач. *В. Бехтерев*⁴.

Офисный (О)

Люди этого типа обычно проявляют склонность к работе, связанной с обработкой и систематизацией информации, предоставленной в виде условных знаков, цифр, формул, текстов (ведение документации, установление количественных соотношений между числами и условными знаками). Они отличаются аккуратностью, пунктуальностью, практичностью, ориентированы на социальные нормы, предпочитают четко регламентированную работу. Материальное благополучие для них более значимо, чем для других типов. Склонны к работе, не связанной с широкими контактами и принятием ответственных решений.

Близкие типы: реалистический и предпринимательский.

Противоположный тип: артистический.

Офис может работать без шефа, но не без секретаря. *Дж. Фонда*

5. Предпринимательский (П)

Люди этого типа находчивы, практичны, быстро ориентируются в сложной обстановке, склонны к самостоятельному принятию решений, социально активны, готовы рисковать, ищут острые ощущения. Любят и умеют общаться. Имеют высокий уровень притязаний. Избегают занятий, требующих усидчивости, большой и длительной концентрации внимания. Для них значимо материальное благополучие. Предпочитают деятельность, требующую энергии, организаторских способностей, связанную с руководством, управлением и влиянием на людей.

Близкие типы: офисный и социальный.

Противоположный тип: исследовательский.

Специальность налетчика куда менее заманчива, чем смежные с ней профессии политика или биржевого спекулянта. *О. Генри*

6. Артистический (А)

Люди этого типа оригинальны, независимы в принятии решений, редко ориентируются на социальные нормы и одобрение, обладают необычным взглядом на жизнь, гибкостью мышления, эмоциональной чувствительностью. Отношения с людьми строят, опираясь на свои ощущения, эмоции, воображение, интуицию. Они не выносят жесткой регламентации, предпочитая свободный график работы. Часто выбирают профессии, связанные с литературой, театром, кино, музыкой, изобразительным искусством.

Близкие типы: интеллектуальный и социальный.

Противоположный тип: офисный.

Только поэты и женщины умеют обращаться с деньгами так, как деньги того заслуживают. *А. Боннар*

Источники Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии. М., 2005.

