

## **Тренинг социальных навыков старшеклассников «Я и мои ценности»**

*Автор-разработчик: Гущина Татьяна Николаевна, научный руководитель региональной экспериментальной площадки «Развитие социальной активности старшеклассников», кандидат педагогических наук, доцент ГОУ ЯО «Институт развития образования»*

### **Введение к курсу**

Наше ближайшее будущее станет таким, какие ценности сегодня впитают наши дети. Ценности человека, здоровья, семьи, общения, окружающей природы становятся приоритетными в большинстве цивилизованных стран. К осмыслению подобных ценностей надо подвести наших старшеклассников не формально, а так, чтобы поиски смысла жизни они связали с ситуацией в окружающем мире.

Данный курс утверждает ценности человека, здоровья, семьи, окружающего мира. Он направлен на воспитание у старшеклассников ответственности за своё здоровье, за поступки, последствия которых имеют значение для окружающих людей, а также на формирование нравственных, волевых, деловых, коммуникативных качеств личности.

Предлагаемый интегрированный курс по программе «Я и мои ценности» включает в себя 20 занятий, которые разделены на два содержательных блока: «Я и мой мир» и «Я и этот мир». Данный курс занятий предназначен для обучающихся старшего школьного возраста: 16 – 17 лет. Вести его может психолог или педагог, знакомый с азами психологии.

Субъект воспитания в гуманистической педагогике – сам ребёнок. Следовательно, важным условием его развития является самовоспитание. Воспитание – внешнее воздействие на ребёнка, а формирование каких-либо качеств возможно лишь тогда, когда следствием воспитания является самовоспитание. Только присваивая и проживая ценностные отношения, ребёнок воспитывается.

Самовоспитание – важнейшая сторона воспитания, реализуемая как под влиянием педагогов и социальной среды, так и на основе индивидуальных качеств человека. Самовоспитание подчёркивает целенаправленное действие самого воспитанника; это намеренное изменение, возведение человеком самого себя на более высокую ступень совершенства; процесс сознательного и самостоятельного преобразования человеком своих телесных сил, душевных свойств, социальных качеств личности для выполнения своего предназначения. Следовательно, путь восхождения ребёнка от воспитания к самовоспитанию, а значит, к воспитанности должен быть организован на интеграции этих двух систем – воспитания и самовоспитания.

В моральной сфере две особенности старшеклассников заслуживают пристального внимания: переоценка ценностей и устойчивые «автономные» моральные взгляды, не зависящие от случайных влияний. Однако мораль не имеет опоры в моральных убеждениях, ещё не складывается в мировоззрение, потому может легко изменяться под влиянием сверстников.

Неслучайно первый блок программы «Я и мой мир» помогает старшекласснику в познании самого себя, осмыслении сильных и слабых сторон своей личности, принятии себя как ценности и в самовоспитании.

Отношение к себе выступает как специфическая образующая самосознания, как важный внутренний фактор формирования полноценности личности, обеспечивающий её целостность и единство. Активное формирование самосознания и рефлексии рождает массу вопросов о жизни и о себе.

Наименование и содержание второго блока программы – «Я и этот мир» – определяет общая мотивация старшеклассника, которая смещается на общение. Здесь возникают конфликты, происходит переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в признании и стремление к самоутверждению. Вместе с осознанием своей уникальности, неповторимости

старшеклассники часто испытывает чувство одиночества. С одной стороны, растёт потребность в общении, с другой – повышается его избирательность.

Старшеклассник стремится осмыслить свои права и обязанности, оценить своё прошлое, обдумать своё настоящее, утвердить и понять самого себя. Задача педагога – помочь ему в выстраивании эффективного общения с другими людьми.

С учётом вышеобозначенных положений данный курс построен на тесной взаимосвязи самопознания, самовоспитания и информации об окружающем мире.

Каждый обучающийся должен завести тетрадь для занятий, которая станет основой для ноутбука самотворчества. Ведение ноутбука предусмотрено курсом.

Тактично используя диагностические методики самопознания, педагог помогает старшекласснику увидеть себя, черты своего характера. Подрастающий человек получает возможность задуматься о существующих социальных навыках и проанализировать свои потребности и имеющиеся социальные навыки. Получая развёрнутую картину своей личности, он размышляет о своём месте в жизни, о смысле жизни; проверяет себя, включаясь в разрешение жизненных ситуаций-проб.

Педагог, являясь активным союзником участника тренинга в самопознании, становится и активным союзником и в создании его ценностей. Аргументированно построенный информационный аспект занятий позволяет позитивно влиять на старшеклассника: на его нравственность, культуру, жизненные установки. Процесс этот длительный и систематический. Тактично, сея по зёрнышку ценные в нравственном плане установки, можно подвести старшеклассника к свободному принятию достойных человека целей и выбору нравственного поведения.

Влияние занятий будет более эффективным при соблюдении следующих принципов их проведения:

- **доверие и сотрудничество.** Искренность в общении. Не вынесение обсуждаемых проблем за пределы группы. Группа – это то место, где можно рассказать о том, что ребят действительно волнует и интересует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждались. Такие отношения не ущемляют чувства взрослости старшеклассников, позволяют эффективно влиять на повышение уровня их нравственной воспитанности;
- **активность и самостоятельность обучающегося.** Участники вовлекаются в специально разработанные действия. Интенсивное включение в групповой процесс с целью активного всматривания, вслушивания, вчувствования в самого себя, партнёра, в группу в целом. Многие оценки и суждения должны исходить, по возможности, не от педагога, а от самих участников. Выбор и постановка задач самовоспитания должны переживаться старшеклассником как его собственные желания и действия, совершаемые с помощью педагога. Собственные выбор и решения являются гарантией того, что старшеклассник будет им следовать и не откажется при первой же трудности. Обязательное участие в работе группы в течение всего времени, так как мысли и чувства участников очень значимы друг для друга;
- **исследовательская творческая позиция.** В ходе занятий участники осознают, обнаруживают, открывают уже известные идеи, закономерности, а также, что ещё более важно, свои личные ресурсы, возможности и особенности;
- **диалогичность.** Продуктивная воспитательная работа педагогов и психолога со старшеклассниками возможна лишь в ситуации диалога. Диалог – это форма общения, при которой общающиеся воспринимаются как равные собеседники с правом на собственную позицию, на свою систему ценностей, индивидуальный способ восприятия мира. Диалогичность предполагает разговор не про человека, а с человеком. Обращение к человеку напрямую. Это такое общение с учётом избегания оценочных суждений, при котором учитываются интересы других участников, а также их чувства, эмоции, переживания. Ограничение групповой дискуссии событиями, происходящими «здесь и теперь», то есть в данной группе и преимущественно в данный момент. Диалог

невозможен без взаимного принятия. Реализация этого принципа создаёт в группе атмосферу безопасности, открытости, доверия;

- **объективация (осознание) поведения.** В процессе занятий поведение участников переводится с импульсивного на объективированный уровень. Универсальным средством объективации поведения является обратная связь;
- **эмоциональность.** Желательно проводить занятия в специально оформленном помещении, где много комнатных растений, составлены композиции из растений, стены украшают картины... Возможно музыкальное сопровождение приятной классической музыкой в начале занятий, во время письменных ответов на вопросы тестов, написания сочинений-миниатюр.

Последовательная реализация названных принципов – одно из условий эффективной работы группы.

Основанием для работы группы являются согласованные и принятые в ней правила. Рекомендуем написать их на доске или ватмане на видном месте.

**Цель данного курса:** создать организационно-педагогические условия для формирования социальных навыков, стимулирования и мотивации старшеклассников к самовоспитанию ценных в нравственном плане качеств личности, потребностей и мотивов деятельности.

## **БЛОК 1. Я и мой мир**

### ***Занятие 1 и 2. Я – личность и индивидуальность***

- Полюби себя – полюбишь другого (народная мудрость)
- Чаще заглядывай в самого себя (Цицерон)
- Каждый человек стоит столько, во сколько он сам себя оценивает (Ф.Рабле)
- Кто не изучил человека в самом себе, никогда не достигнет знания людей (Н.Г.Чернышевский)

### ***Содержание занятий***

Знакомство членов группы друг с другом. Самоопределение членов группы и определение групповой цели своей работы. Определение круга проблем, над которыми будут работать участники. Знакомство с принципами групповой работы. Создание атмосферы принятия и понимания.

Личность – системное качество, отражающее социальные связи и отношения индивида; биосоциальное в индивиде. Индивид – отдельное живое существо – личность в её своеобразии. Индивидуальность – человек, характеризующийся со стороны своих социально значимых отличий от других людей; своеобразие психики и личности индивида. Уровень притязаний личности. Изучение своих потребностей, знакомство со структурой основных человеческих потребностей. Формирование экологически оправданных потребностей. Проведение старшеклассниками анализа своей личности и выявление уровня развития собственного Я (телесного, социального, рефлексивного, духовного).

Ценность человека как высшей ступени живых организмов на земле, субъекта общественно-исторической деятельности и культуры. Рефлексия – обращённость познания человека на самого себя, на свой внутренний мир. Анализ старшеклассниками событий своей жизни. Формирование способов познания себя.

### ***Методики***

«Визитка» (вариант: «Интервью»), «Волшебное психологическое зеркало» (вариант: «Моё лучшее Я», «Как я себя представляю»), «Доволен ли я собой?», «Круг добродетели», «Словесный портрет», «Карусель дел», «Контраргументы», «Хвастовство», «Недописанное предложение». Ведение дневника.

**Примечание:** Назначение дневника: отработка навыков своего поведения; вербализация осознания своего психологического состояния. Ведущий на первых занятиях предлагает старшеклассникам начать вести дневник, в котором им нужно описывать то, что с ними

происходило в тренинге, свои чувства, переживания, мысли. Для начала можно дать каждому листок бумаги с опорными вопросами:

1. Что я чувствовал (а)?
2. Что было открытием для меня?
3. Я понял (а), что я...
4. Я был (а) удивлен (а), обнаружив...
5. Я испытал (а) сильную агрессию (раздражение), когда...
6. Мне было уютно при... и т.д.

Надо попытаться убедить ребят в полезности ведения дневниковых записей, а также в том, что для них будет интересным в конце тренинга проследить по записям произошедшие перемены в видении себя, других членов группы, возникающих ситуаций.

### ***Занятие 3. Мои цели как ценности***

- Мы живём, чтобы оставить след (Р.Гамзатов)
- Тому, кто не знает, куда плыть, никогда не будет попутного ветра (Сенека)

#### ***Содержание занятия***

Осознание обучающимися целей, дающих человеку смысл жизни. Понимание разницы между материальными и нематериальными целями. Осознание собственных целей и стремлений. Мотив – побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определённой потребности. Цель-мотивация как проявление потребностей личности.

Осознание старшеклассниками того, что является для них самым значительным в жизни, какие отношения они хотят установить с другими людьми, окружающим миром. Развитие умения планировать позитивный образ своего будущего.

#### ***Методики***

«Реестр ценностей», «Поле ценностей группы», «Золотая рыбка» (вариант: «Цели», «Глубинная цель»), «Мои потребности и окружающий мир» (вариант: «Хочу – могу – буду», «Хочу» и «Надо»), «Что было главным в жизни», «Ноутбук».

***Примечание:*** ноутбук может представлять собой несколько страничек блокнота, каждый лист которого поделён на две части. Первая графа будет более широкая, её можно назвать: «Мои цели и задачи». Вторую можно назвать: «Мои шаги по достижению целей». В первой графе пишутся основные цели. Здесь же записываются задачи, которые ведут к достижению целей. Во второй графе значками «+» и «-» отмечаются успехи или неудачи в достижении поставленных задач. После каждого занятия необходимо заглядывать в этот ноутбук и анализировать свои достижения и неудачи.

### ***Занятие 4. Время – ценность***

- Самый мудрый человек тот, которого больше всего раздражает потеря времени (Данте)
- Как мир меняется! И как я сам меняюсь! (Н.Заболоцкий)

#### ***Содержание занятия***

Время как философская категория: одна из основных форм существования бесконечно развивающейся материи. Развитие представлений о времени. Что такое «время» в представлении старшеклассников. Чувство времени. Резервы экономии времени. Правильное определение времени интуитивно. Способность контролировать своё время, потраченное на сон – бодрствование, учёбу, отдых. Режим дня. Анализ проведённого времени. Развитие способности структурировать своё время.

#### ***Методики***

«Ваше представление о времени» (вариант: «Чувство времени»), «Цели и дела», «Лестница прогресса», «Стрела жизни», «Горт “Время”», «Очищение». Ведение дневника.

***Инструкция*** по ведению дневника: приучите себя к систематическому анализу проведённого часа, дня, недели, месяца, года, отрезка жизни. Фиксируйте это в дневнике – постепенно появится потребность не тратить время зря.

### ***Занятие 5. Я и моё здоровье как ценность***

- Человек, помогай себе сам! (Л.Бетховен)

- Счастье – как здоровье: когда его не замечаешь, значит, оно есть (И.С.Тургенев)
- Все здоровые люди любят жизнь (Г.Гейне)
- Дано мне тело. Что мне делать с ним, таким любимым и таким своим? (О.Мандельштам)

#### **Содержание занятия**

Формирование ценности здорового образа жизни. Здоровье как необходимая база для достижения жизненных целей: поступления в колледж, университет; успешной учёбы и профессиональной карьеры; создания семьи и рождения здоровых детей. Осознание зависимости здоровья от образа жизни и вредных привычек. Зависимость красивой внешности от состояния здоровья. Составление карты здоровья (с помощью родителей).

Длительные и кратковременные психические состояния. Стрессы, утомление. Изучение своего состояния с точки зрения утомления. Умение регулировать своё психическое состояние, управлять чувствами.

Формирование способов познания себя. Изучение собственного уровня субъективного контроля. Осознание себя личностью, отвечающей за себя и свои поступки. Выбор задач самовоспитания.

#### **Методики**

«Карта здоровья», «Рекомендации себе», «Что я знаю и чего я не знаю», «Зажим», «Прощание со страхами». Ведение дневника.

**Инструкция** к заполнению дневника: «Откройте «Дневник». Уточните свои цели и задачи. Напишите новые, если они возникли. Надеемся, что у каждого из вас возникла потребность бережно относиться к своему здоровью. Из всего сказанного сегодня, услышанного, из записанного попробуйте сформулировать главные цели для сохранения здоровья. Отметьте, какие шаги Вы сделали для достижения поставленных ранее целей».

#### **Занятие 6. О ценностях ума и образования**

- Человек сотворён, чтобы думать... (Блез Паскаль)
- Умение достойно проявить себя в своём природном существе есть признак совершенства и качество почти божественное (М.Монтень)
- Мыслью, следовательно, существую (Декарт)
- Наука – благодетельница человечества (П.Бертло)

#### **Содержание занятия**

Формирование ценности «познание». Ум как обобщённая характеристика познавательных возможностей человека. Индивидуально-психологическая характеристика мыслительных способностей человека. Поиск внутренних ресурсов. Выработка умения поиска внешних ресурсов. Развитие умения планировать позитивный образ своего будущего. Развитие своих интеллектуальных возможностей и достижение высот в интеллектуально-познавательной сфере.

#### **Методики**

«Я в школе», «Позитивное мышление», «Умные слова», «Я сам». Игра «На пне в лесу» (Metis quique dues). Анкета для детей среднего и старшего школьного возраста. Методика «Ноутбук».

**Инструкция** для участников: «Откройте ноутбук. Посмотрите, какую цель Вы поставили перед собой в прошлый раз. Хотите ли Вы её как-то изменить? Или пока всё остаётся по-прежнему?»

#### **Занятие 7. Творчество как ценность**

- В каждом человеке солнце, только дайте ему светить (Сократ)
- Способность творчества есть великий дар природы; акт творчества, в душе творящей, есть великое таинство; минута творчества есть минута великого священнодействия (В.Г. Белинский)
- Творчество – особый вид деятельности, оно в самом себе несет удовлетворение (С.Моэм)

- Одно только и есть счастье – творить. Живет лишь тот, кто творит... Все радости жизни – радости творческие (Р. Роллан)
- Я бы назвал творчество самой сутью жизни в мире знаний и красоты. Творчество – это деятельность, в которой раскрывается духовный мир личности, это своеобразный магнит, который притягивает человека к человеку» (В.А. Сухомлинский)

#### ***Содержание занятия***

Творчество как основа созидания индивидуальности. Созидание авторского отношения человека к собственной жизни, к своему социальному и природному окружению. Творческая активность личности как условие становления и проявления индивидуальности. Развитие в коллективе процессов коллективного и индивидуального жизнетворчества. Как жить по своей программе.

#### ***Методики***

«Волшебная подушка», «Мой запас прочности», «Дотянись до звёзд», «Рецепт счастья». Игра «Наблюдатель».

#### ***Занятие 8. Профессия – ценность***

- Труд избавляет нас от трёх великих зол: скуки, порока и нужды (Ф. Вольтер)
- Труд всегда был и останется основанием человеческой жизни и культуры (А.С.Макаренко)
- Не за своё дело не берись, а за своим не ленись (народная мудрость)
- Золото познаётся в огне, а человек – в труде (народная мудрость)

#### ***Содержание занятия***

Труд как средство самовыражения и самоутверждения личности. Профессия как род деятельности, связанный с определенной областью общественного производства. Знакомство с основными типами, классами, отделами и группами профессий. Определение старшеклассниками предпочтительного типа будущей профессии, склонности к типу профессии. Профессия и профессиограмма. Развитие умения планировать позитивный образ своего будущего.

#### ***Методики***

«Пришельцы», «Ловушки-капканчики», «Моя будущая профессия и окружающий мир». Методика-опросник «Личная профессиональная перспектива».

#### ***Занятие 18. Карьера – ценность***

- Терпенье и труд всё перетрут (поговорка)
- Берись за то, к чему ты сроден,  
Коль хочешь, чтоб в делах  
Успешный был конец (И. Крылов)

#### ***Содержание занятия***

Поиск ресурсов, необходимых для достижения карьеры. Формирование умения идентифицировать социальные роли. Социальная роль как социально одобренное и ожидаемое от человека в определенных обстоятельствах поведение, с его определенными характеристиками, диктуемыми конкретными обстоятельствами.

Сопоставление себя с другими; самоанализ; оценка окружающих явлений и самооценка.

Изучение старшеклассниками своей готовности к неожиданным изменениям в жизни, к активным действиям. Осознание необходимости уметь планировать своё время и свои действия. Как научиться планировать. Предъявление требований к самому себе: управление начинается с себя.

#### ***Методики***

«Я сам», «Миг благодарения», «Социальные роли», «Кино». Тренинговое упражнение «Хочу – могу – буду». Ролевая игра «Преувеличение или полное изменение поведения». Притча «Человек».

***Примечание:*** притча «Человек» (И. В. Стишенков).

Жил-был Человек. Он рос, ел, пил, ходил и говорил. Как все. У него были работа, дом, семья. Как у всех. Временами он отдыхал: смотрел телевизор, ходил в гости, посещал общественные мероприятия и развлекался. В общем, как все. Временами ему бывало грустно, временами он раздражался, но это, конечно, проходило, и он снова продолжал жить привычной жизнью: работа — дом — работа — дом — работа — дом. Как все. Но однажды Человек остановился, поднял глаза и увидел небо. Он присмотрелся и заметил, что оно меняется каждую минуту, никогда не бывая одинаковым. Человек прислушался и услышал пение птиц. Как красиво они пеют! Он посмотрел по сторонам и заметил необыкновенное богатство красок, которое дарили миру цветы и деревья. Рядом играли и смеялись дети. Их звонкие голоса как будто говорили: мы умеем жить! И Человек сделал то, чего не делал никогда. Он взял лист бумаги и запечатлел на нем свои чувства, рожденные внезапно. Так на Земле появился еще один Творец.

### ***Занятие 9. Успех – ценность***

- Для успеха в жизни умение общаться с людьми гораздо важнее обладания талантом (Д.Леббок)
- Стремление к собственной значительности является одной из главных черт, отличающих человека от животного (Д.Карнеги)
- Наше самоощущение в этом мире зависит исключительно от того, кем мы вознамерились стать и что мы вознамерились совершить (У.Джеймс)

#### ***Содержание занятия***

Успех как высокий результат, самодостижение и общественное признание. Статус и социальные притязания. Здоровье – основа успеха. Ситуация успеха для «себя любимого» и как её создать. Алгоритм создания ситуации успеха: выбор цели, определение своих сильных и слабых сторон, установка на готовность успешно действовать, определение пути наилучшего выхода из ситуации, контроль за ситуацией. Самооценка как регулятор поведения. Её связь с уровнем притязаний. Изучение собственной самооценки.

Формирование адекватной самооценки, установление гармоничных отношений между желаниями и возможностями.

#### ***Методики***

«Гибкость», «Хочу» и «Надо», «Ресурсы для достижения» (вариант: «Прошлые успехи»). Групповое дело «Предлагаю – выбираю». Тест «Ведущее полушарие». Упражнение на самопринятие и гармонизацию отношения к себе с использованием метода психодрамы (по В.Г.Маралову).

### ***Занятие 10. Жизнь как ценность***

- Истинное назначение человека – жить, а не существовать (Д.Лондон)
- Жизнь – это улыбка даже тогда, когда по лицу текут слёзы (Моцарт)
- Есть только миг между прошлым и будущим, именно он называется жизнь (из песни)
- Смысл жизни – сама жизнь, счастье ощущать, что вы живёте (Л.Толстой)

#### ***Содержание занятия***

Осознание ценности «жизнь». Осознание собственных жизненных ценностей. Исследование психологами уровня счастья различных социальных категорий людей. Уровень удовлетворённости жизнью. Развитие адаптивных способностей. Осознавание своих страхов. Жизненные планы. Сущность самоопределения как самостоятельного осознанного нахождения смыслов и целей всех сторон своей жизнедеятельности в конкретной обстановке и вхождение человека в самостоятельную жизнь на основе собственного волеизъявления.

#### ***Методики***

«Советы в кругу», «Что было главным в жизни?», «Линия жизни», «Галактика моей жизни». Игра «Калоши счастья». «Дневник самовоспитания».

***Инструкция:*** «Загляните в дневник. Изменилось ли уже что-то в ваших планах со времени последнего заполнения? Если изменения произошли, это не страшно. У каждого из

вас после занятий возникают новые желания и мотивы. Уточняйте свои задачи. Запишите их в дневник».

## **БЛОК 2. Я и этот мир**

### ***Занятие 11. Семья – ценность***

- Я – семья, во мне как в спектре живут семь «Я» (Р.Рождественский)
- Любовь к родителям – основа всех добродетелей (Цицерон)
- Неуважение к родителям есть первый признак безнравственности (А.Пушкин)

#### ***Содержание занятия***

Осознание ценности «семья». Семья как устойчивый союз на основе любви. Что нам даёт родительская семья. Конструктивное взаимодействие с родителями. Оценка своих сыновних и дочерних качеств. Установление взаимопонимания с родителями.

#### ***Методики***

«Три имени», «Моя семья», «Что человеку дано», «Эмиграция». Игра «Магазин одной покупки».

### ***Занятие 12. Общение – ценность***

- Роскошь и нищета общения
- Не добро быть человеку единому (из Библии)

#### ***Содержание занятия***

Формирование ценности «Другой – ценность». Осознание нравственных основ общения между людьми. Общение и уверенность в себе. Общение – необходимый компонент жизни личности, средство самоосуществления, психологической помощи другим. Развитие доверия, открытости, умения слушать и понимать других.

Понятие «конфликтная личность». Необходимость гармонизации общения. Выявление качеств, необходимых для продуктивного общения. Развитие умения безоценочно относиться друг к другу. Формирование способов познания другого. Коррекция восприятия других и себя.

#### ***Методики***

«Волшебная подушка», «Конфликтная ли Вы личность?», «Всеобщее внимание», «Ведение дневника». Анализ круга своего общения по заданной схеме, разбор ситуаций-проб. Ролевая игра «Преувеличение или полное изменение поведения».

### ***Занятие 13. Дружба – ценность***

- Самое человеческое в человеке – это другой человек (В.И.Слободчиков)
- Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты (пословица)
- Пристанью для корабля служит гавань, а для жизни – дружба (Пифагор)

#### ***Содержание занятия***

Дружба как устойчивая личная привязанность между людьми, возникшая на основе личной симпатии друг к другу, единства взглядов, интересов и целей. Взаимопонимание. Принятие человека. Внутренняя позиция. Что такое обаяние. Правила дружбы и товарищества.

#### ***Методики***

«Прорвись в круг», «Приятно ли со мной общаться», «Связующая нить». Игра «Наблюдатель».

### ***Занятие 14. Любовь – ценность***

- Любовь – это сердце всего! (В.Маяковский)
- Любовь может изменить человека до неузнаваемости (Теренций)
- Мужчины создают законы, женщины – нравы (Ф.Гибер)
- Любовь столь всемогуща, что перерождает и нас самих (Ф.Достоевский)
- Любовь – это зубная боль в сердце (И.Гёте)
- Любовь стоит ровно столько, сколько стоит сам человек (Р.Роллан)



- Любить – это не значит смотреть друг на друга, а смотреть в одном направлении (А.Сент-Экзюпери)

#### ***Содержание занятия***

Формирование ценности «любовь». Любовь – основа человеческой жизни, счастья. Потребность любить и быть любимым – одна из основных социальных потребностей человека. Осознание половых различий. Психологические различия юношей и девушек. Что такое женственность и как она формируется в девочке с детства. Что такое мужественность и как она формируется в юноше. Установки в любви. Сексуальные проблемы. Опасности секса. Что такое женственность, и как она формируется в девочке с детства. Что такое мужественность, и как она формируется в юноше.

#### ***Методики***

«Ответы на записки», «Требования среды», «Портрет твоего идеала настоящей женщины» (вариант: составление списка «Женские достоинства»), «Портрет твоего идеала настоящего мужчины». Игра «Да – нет – может быть». Игра «На плоту», разбор ситуаций-проб.

#### ***Занятие 15. Природа – ценность***

- Природа никогда не заблуждается (Эразм Роттердамский)
- Человек – служитель и истолкователь природы (Бэкон)
- Я есть часть древа (С.Есенин)

#### ***Содержание занятия***

Осознание значения природы для здоровья и отдыха человека. Отдых на природе как максимально полезный для эмоционального и психологического самочувствия. Необходимость сохранения чистоты природного мира. Как отдыхать на природе. Значение воздуха для энергетики человека. Отрицательные аэроионы.

#### ***Методики***

Тесты «Сова, жаворонок или аритмик», «Ведущее полушарие», «4 сферы», «Я и природа земли – мы едины», «Моя волшебная земля».

#### ***Занятие 16. Команда – ценность***

- Команда молодости нашей, команда, без которой мне не жить (из песни)
- Не имей сто рублей, а имей сто друзей (поговорка)

#### ***Содержание занятия***

Формирование ценности «команда». Способность действовать в команде как одно из наиболее востребованных личных качеств. Приобретение практических навыков взаимодействия с другими людьми на принципе сотрудничества, а не соперничества. Формирование навыка принятия решений и способов их достижения. Развитие умения принимать на себя ответственность, заботу о других.

#### ***Методики***

«Скованные одной цепью», «Кораблекрушение», «Эмиграция». Групповое дело «Предлагаю – выбираю».

#### ***Занятие 17. Деньги как ценность***

- Не хлебом единым жив человек (народная мудрость)
- Честность – капитал, который всегда с вами (народная мудрость)

#### ***Содержание занятия***

Схема взаимоотношения материальных и духовных потребностей в личности человека. Труд как ценность. Золотые правила предпринимательства. Ваши возможности и способы заработать. Составление рекомендаций по трате денег.

#### ***Методики***

«Мои потребности и окружающий мир», «Круг добродетели», «Ресурсы для достижения», «Хочу – могу – буду», «Прошлые успехи». Игра «Цена и ценность».

#### ***Занятие 18. Карьера – ценность***

- Терпенье и труд всё перетрут (пословица)
- Берись за то, к чему ты сроден,  
Коль хочешь, чтоб в делах  
Успешный был конец (И.Крылов)

#### **Содержание занятия**

Поиск ресурсов, необходимых для достижения карьеры. Формирование умения идентифицировать социальные роли. Социальная роль как социально одобренное и ожидаемое от человека в определенных обстоятельствах поведение, с его определенными характеристиками, диктуемыми конкретными обстоятельствами.

Сопоставление себя с другими; самоанализ; оценка окружающих явлений и самооценка.

Изучение старшеклассниками своей готовности к неожиданным изменениям в жизни, к активным действиям. Осознание необходимости уметь планировать своё время и свои действия. Как научиться планировать. Предъявление требований к самому себе: управление начинается с себя.

#### **Методики**

«Я сам», «Миг благодарения», «Социальные роли», «Кино». Тренинговое упражнение «Хочу – могу – буду». Ролевая игра «Преувеличение или полное изменение поведения». Притча «Человек».

**Примечание:** притча «Человек» (И. В. Стишенок).

Жил-был Человек. Он рос, ел, пил, ходил и говорил. Как все. У него были работа, дом, семья. Как у всех. Временами он отдыхал: смотрел телевизор, ходил в гости, посещал общественные мероприятия и развлекался. В общем, как все. Временами ему бывало грустно, временами он раздражался, но это, конечно, проходило, и он снова продолжал жить привычной жизнью: работа — дом — работа — дом — работа — дом. Как все. Но однажды Человек остановился, поднял глаза и увидел небо. Он присмотрелся и заметил, что оно меняется каждую минуту, никогда не бывая одинаковым. Человек прислушался и услышал пение птиц. Как красиво они пеют! Он посмотрел по сторонам и заметил необыкновенное богатство красок, которое дарили миру цветы и деревья. Рядом играли и смеялись дети. Их звонкие голоса как будто говорили: мы умеем жить! И Человек сделал то, чего не делал никогда. Он взял лист бумаги и запечатлел на нем свои чувства, рожденные внезапно. Так на Земле появился еще один Творец.

#### **Занятие 4. Время – ценность**

- Самый мудрый человек тот, которого больше всего раздражает потеря времени (Данте)
- Как мир меняется! И как я сам меняюсь! (Н.Заболоцкий)

#### **Содержание занятия**

Время как философская категория: одна из основных форм существования бесконечно развивающейся материи. Развитие представлений о времени. Что такое «время» в представлении старшеклассников. Чувство времени. Резервы экономии времени. Правильное определение времени интуитивно. Способность контролировать своё время, потраченное на сон – бодрствование, учёбу, отдых. Режим дня. Анализ проведённого времени. Развитие способности структурировать своё время.

#### **Методики**

«Ваше представление о времени» (вариант: «Чувство времени»), «Цели и дела», «Лестница прогресса», «Стрела жизни», «Торт “Время”», «Очищение». Ведение дневника.

**Инструкция** по ведению дневника: приучите себя к систематическому анализу проведённого часа, дня, недели, месяца, года, отрезка жизни. Фиксируйте это в дневнике – постепенно появится потребность не тратьте время зря.

#### **Занятие 19. Культура – ценность**

- Люди, милые, примите в человечество меня!
- Истинный человек и сын Отечества – есть одно и то же (А.Радищев)
- Поэтом можешь ты не быть, но гражданином быть обязан (Н.Некрасов)
- Нравственность – это разум сердца (Г.Гейне)

#### **Содержание занятия**

Культура как определённый уровень развития общества и человека, выраженный в созданных людьми материальных и духовных ценностях. Осознание ценности «человечество». Ценность «Отечество». Чувство Родины. Богатство духовной культуры, заложенное в нравственном укладе, обычаях и традициях своего народа. Гражданское самоопределение как выбор личностью своей позиции в национальном вопросе. Человек как субъект культуры. Развитие чувства ответственности за свои поступки, проявления. Требования к человеку культурному. Выявление и отработка эффективных коммуникативных навыков на основе полученной информации о себе и других.

#### **Методики**

«Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы», «Хорошо – плохо» «Чемодан», «Послание потомкам», «Миг благодарения»,

#### **Занятие 20. Мир в мире как ценность**

- Кладя свой кирпич, и ты помогаешь строить мир (А. Сент-Экзюпери)
- Живая душа о жизни думает (народная мудрость)

#### **Содержание занятия**

Осмысление своего места в мире, расширение понятия «дом» на весь мир, осознание себя как неразрывной части всей природы. Рассогласование могущества цивилизации и природных задатков человека. Цель развития цивилизации, направление усилий человека. Идеи «автотрофности» и «назад к природе» – две крайние точки зрения на развитие человечества.

Подведение итогов работы. Рефлексия изменений, происшедших в участниках и группе во время тренинга. Прогнозирование участниками группы будущих жизненных планов. Помощь во включении опыта, приобретённого в группе, в повседневную жизнь.

#### **Методики**

«Кто я?», «Веер», «Принятие решения», «Надежды на мир». Групповая работа «У зеркала». «А напоследок я скажу...», «Итоги».

### **Раздел III. 99 методик к занятиям: игры, тесты, упражнения**

#### **1. Методика «Визитка»**

**Цель.** Учить старшеклассников подчеркивать свою индивидуальность через рассказ о себе.

**Инструкция.** Ведущий предлагает каждому использовать собственные творческие возможности и нарисовать свою визитную карточку так, чтобы окружающие узнали о Вас то, что Вы хотите о себе рассказать: имя, характер, главное умение, отношение к людям.

**Комментарий.** Время для воплощения замысла ограничено десятью минутами. Участники садятся в большой круг и по очереди представляют свои «визитки», в которых подчеркивают личностные особенности (привычки, качества личности, умения, привязанности и т.д.). Время представления «визитки» — 1 минута.

Ведущий отмечает наиболее яркие индивидуальные особенности каждого для их лучшего запоминания.

#### **2. Методика «Советы в кругу»**

**Цель.** Помочь друг другу преодолеть робость и неуверенность; постараться учесть опасения участников тренинга и исключить их возможные причины из тренинговой работы.

**Инструкция.** Участники садятся в большой круг, чтобы быть лицом друг к другу. Ведущий просит остаться в кругу тех, кто чувствует себя некомфортно, неуверенно, беспокойно и предлагает им объяснить источники своих ощущений, обсудить свои опасения друг с другом. Время – 2-3 минуты.

**Комментарий.** В это время «уверенные» обсуждают свои возможные советы, которые они, вернувшись в круг, предложат своим «неуверенным» товарищам, когда те расскажут о своих опасениях. Время – 2-3 минуты.

### **3. Методика «Поле ценностей группы»**

**Цель.** Актуализировать проблему личных ценностей каждого и определить общие ценности группы.

**Инструкция.** Каждому надо написать на листочке слово «ценность» по буквам вертикально и истолковать его с помощью слов или словосочетаний, разъясняющих его значение и начинающихся с той буквы, с которой начинается каждая строка по горизонтали.

**Комментарий.** Возможно, что не у всех будет заполнена каждая строчка. В этом случае можно посоветоваться с другими. Затем в группе все определения зачитываются и составляется одно общее определение, учитывающее мысли и предложения работающих в группе. Возможен вариант записи определений всех участников на доске как на «поле» ценностей группы.

### **4. Методика «Реестр ценностей»**

**Цель.** Помочь старшеклассникам в осмыслении собственных ценностей и их ранжировании по значимости для субъекта.

**Инструкция.** Каждый в течение трёх минут составляет свой тайный список ценностей, которые имеют для него особую значимость и определяют его отношение к жизни.

**Комментарий.** Рекомендуется несколько раз возвращаться к составленному реестру в течение данного занятия, а также – в продолжение всего тренинга с целью внесения (или невнесения) в него дополнений и изменений.

### **5. Методика «Галактика моей жизни»**

**Цель.** Дать возможность участникам тренинга посмотреть на свою жизнь со стороны и одновременно изнутри.

**Инструкция.** Каждый участник тренинга на отдельном листе бумаги рисует галактику своей жизни с имеющимися там планетами и звёздами.

**Комментарий.** По желанию, ребята, выбрав роль астронома, могут рассказать всем о планетах своей жизненной галактики.

### **6. Методика «Словесный портрет»**

**Цель.** Стимулировать самопознание детей. Способствовать развитию умений анализа и преодолению барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

**Инструкция.** Каждая группа участников из 5-7 человек в течение 5-7 минут должна коллективно составить подробный словесный портрет одного из представителей какой-либо другой группы, включающий в себя не менее 10-12 признаков (черт характера, качеств личности, привязанностей, взглядов на мир, на взаимоотношения людей и т.д.), зафиксировать их. В «портрете» не должно быть внешних примет, по которым можно сразу узнать описываемого человека.

**Комментарий.** Поочередно представители групп зачитывают «автопортреты», называя группу, к которой принадлежит человек, чей словесный автопортрет представлен. В ходе чтения представители данной группы должны определить, кто из их группы выступил в роли «модели». Члены группы, после того как будет определена «модель», могут внести коррективы в «автопортрет», добавив его особенностями характера конкретного человека. Целесообразно в данном упражнении использовать музыку.

### **7. Методика «Мои потребности и окружающий мир»**

**Цель.** Содействовать изучению и формированию у старшеклассников экологически оправданных потребностей.

**Инструкция.** Вообрази, что у тебя ничего и никого нет. Вдруг ты встречаешь волшебника, который говорит: «Проси всё, что хочешь, для меня ничего невозможного нет!» Что ты в таком случае попросишь у этого волшебника?

**Комментарий.** Свои пожелания в течение 2 – 3 минут ребята записывают в тетрадях. Педагог предупреждает, что он эти записи смотреть не будет, если только этого не захочет сам обучающийся. Далее следует рассказ ведущего о потребностях и их уровнях. Участники тренинга соотносят свои ответы (пожелания) с получаемой информацией. Не надо побуждать ребят зачитывать вслух ответы, достаточно и того, что каждый из них задумается над этим вопросом.

#### **8. Методика «Доволен ли я собой?»**

**Цель.** Помочь ребятам разобраться в сильных и слабых сторонах своей личности; учить уважать и принимать себя.

**Инструкция.** Ребятам предлагается разделить лист на две части. Одну часть озаглавить «Не доволен собой», другую — «Принимаю себя». В графе «Не доволен собой» следует откровенно написать о том, что вызывает недовольство именно сегодня, сейчас. На эту работу выделить 5-6 минут. В графе «Принимаю себя» отметить, что радует в себе именно сегодня, что принимают в тебе окружающие тебя люди, что привлекает их в тебе. На работу отводится 5—6 минут.

**Комментарий.** По окончании работы желающие могут публично прокомментировать свои записи.

#### **9. Методика «Моё лучшее Я»**

**Цель.** Содействовать формированию адекватной самооценки и осознанию целей самовоспитания.

**Инструкция.** Подумай, кто из людей является твоим кумиром, кем ты восхищаешься и больше всего уважаешь. Имя его вслух произносить не надо, просто подумай и вспомни. Начерти таблицу из пяти граф. Обозначь название первой графы «Качества характера», названия остальных пока остаются пустыми. Запиши в первой графе восемь качеств характера этого человека, нумеруя их. Теперь обозначь названия всех остальных граф таблицы: «Всегда», «Обычно», «Иногда», «Никогда». Подумай, какие из записанных тобой качеств присущи тебе, а затем отметь звездочкой в нужной графе.

**Комментарий.** После выполнения этого задания ведущий проводит обсуждение по вопросам: «Каким человеком ты хотел бы стать? Поступаешь ли ты когда-нибудь против совести только потому, что боишься осуждения и насмешек? Представь, что ты можешь стать кем угодно. Кем ты себя видишь?».

#### **10. Методика «Что было главным в жизни»**

**Цель.** Способствовать осмыслению старшеклассниками главных ценностей жизни.

**Инструкция.** Разбейтесь на пары. По очереди возьмите друг у друга интервью на тему: «Что было главным в жизни?». При этом нужно представить, что тот, кого интервьюируют, – человек очень пожилого возраста, но несмотря на это он имеет абсолютно нормальное мышление. Репортёр хочет изучить жизненные достижения и свершения этого человека.

**Комментарий.** Задание выполняется в парах. Репортёры должны делать записи, чтобы затем рассказать группе о своём интервью.

#### **11. Методика «Очищение»**

**Цель.** Помочь старшеклассникам освободиться от сопутствующих повседневной жизни проблем и неприятностей.

**Инструкция.** Разбейтесь на пары. У каждого есть две минуты, чтобы рассказать партнёру о своих проблемах, неприятностях, а также о мыслях, чувствах и радостях – обо всём, с чем он пришёл на занятие. Пока говорит один партнёр, второй не перебивает его и никак не выражает своих чувств к сказанному. Через две минуты партнёры меняются ролями.

**Комментарий.** В это время ведущий ходит по комнате, держа в руках воображаемую корзину. Он подходит к каждой паре и просит «положить» в корзину все неприятности. Каждый должен сделать это, при помощи мимики и жестов показывая тяжесть груза.

Упражнение лучше проводить в начале занятия, чтобы члены группы, рассказав о своих неприятностях, забывали о них на время и полностью концентрировались на работе.

В конце занятия можно предложить участникам попробовать достать из корзины свои неприятности, если они, конечно, захотят это сделать...

### **12. Методика «Эмиграция»**

**Цель.** Способствовать открытию в себе сильных сторон, то есть таких качеств, навыков, умений, которые человек принимает и ценит, которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе.

**Инструкция.** Ведущий делает небольшое вступление: «Предположим, что вам по каким-либо причинам необходимо переехать в другую страну. Подумайте и письменно ответьте на следующие вопросы:

1. Сколько человек и кто конкретно пожалеет об этом? Почему? Что связывает вас с этими людьми?

2. Кого, может быть, обрадует ваш переезд в другую страну? Почему? В чем причина такого отношения к вам? Пытались ли вы что-либо изменить в ваших отношениях с этими людьми, а может быть, в себе?

Составьте два перечня имен.

**Комментарий.** После окончания работы можно предложить желающим публично прокомментировать свои записи.

### **13. Методика «Хвастовство»**

**Цель.** Создание условий и формирование навыков самораскрытия; совершенствование навыков группового выступления.

**Инструкция.** Участники садятся в большой круг и получают задание (время для подготовки 2-3 минуты): "Каждый должен похвастаться перед группой каким-либо своим качеством, умением, способностью, рассказать о своих сильных сторонах – о том, что он любит и ценит в себе".

**Комментарий.** На выступление каждому отводится 1 минута. По окончании всех выступлений группа обсуждает ощущения, возникшие в процессе выполнения упражнения.

### **14. Методика «Контраргументы»**

**Цель.** Создание условий для самораскрытия; умение вести полемику и контраргументацию.

**Инструкция.** Каждый член группы должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах – о том, что он не принимает в себе. Это могут быть черты характера, привычки, мешающие в жизни, которые хотелось бы изменить.

**Комментарий.** Остальные участники внимательно слушают и по окончании выступления обсуждают сказанное, пытаются привести контраргументы, то есть то, что можно противопоставить отмеченным недостаткам или даже показывая, что наши слабости в одних случаях, становятся нашей силой в других. На упражнение отводится 40-50 минут.

### **15. Методика «Интервью»**

**Цель.** Способствовать развитию умений самоанализа; оказывать помощь в преодолении психологических барьеров, мешающих самовыражению обучающихся.

**Инструкция.** Ребятам дается задание — придумать для каждого какой-либо вопрос. Вопрос может касаться характера, интересов, взглядов на ту или иную ситуацию и т.д. На выполнение этого задания отводится время.

**Комментарий.** Упражнение проводится в форме «круговой беседы». Все садятся в круг. Каждый должен видеть всех членов группы в лицо. Вопросы задаются по очереди. Интервью с одним человеком не должно превышать 5 минут.

### **16. Методика «Конфликтная ли Вы личность»**

**Цель.** Содействовать выявлению качеств, необходимых для продуктивного общения.

**Инструкция.** Чтобы узнать конфликтная ли Вы личность, воспользуйтесь тестом, выбрав по одному ответу на каждый вопрос теста.

Тест

1. В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция:
  - а) не принимаю участия;
  - б) кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой;
  - в) активно вмешиваюсь, чем вызываю огонь на себя.
2. Выступаете ли вы на классных часах (или в компании друзей) с критикой учителей или других учеников:
  - а) нет;
  - б) только если имею для этого веские основания;
  - в) критикую по любому поводу не только учителей, но и тех, кто их защищает.
3. Часто ли спорите с друзьями:
  - а) только если это люди необидчивые;
  - б) лишь по принципиальным вопросам;
  - в) споры - моя стихия.
4. Иногда приходится стоять в очереди. Как вы реагируете, если кто-то лезет в обход:
  - а) возмущаюсь в душе, но молчу - себе дороже;
  - б) делаю замечание;
  - в) прохожу вперед и начинаю наблюдать за порядком.
5. Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция:
  - а) не буду поднимать бучу из-за пустяков;
  - б) молча возьму солонку;
  - в) не удержусь от едких замечаний и, быть может, демонстративно откажусь от еды.
6. Если на улице, в транспорте вам наступили на ногу:
  - а) с возмущением посмотрю на обидчика;
  - б) сухо сделаю замечание;
  - в) выскажусь, не стесняясь в выражениях.
7. Если кто-то из близких купил вещь, которая вам не понравилась:
  - а) промолчу;
  - б) ограничусь коротким тактичным комментарием;
  - в) устрою скандал.
8. Не повезло в лотерее. Как вы к этому отнесетесь:
  - а) постараюсь казаться равнодушным, но в душе дам себе слово никогда больше не участвовать в ней;
  - б) не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш;
  - в) проигрыш надолго испортит настроение.

**Инструкция.** Подсчитайте сумму очков, исходя из того, что ответ на каждый пункт «а» – 4 очка, «б» – 2 очка, «в» – 0 очков.

От 22 до 32 очков – ты тактичен и миролюбив, ловко уходишь от споров и конфликтов, избегаешь критических ситуаций в школе и дома.

От 12 до 20 очков – ты слывёшь человеком конфликтным. Но на самом деле ты конфликтуешь. Если нет иного выхода и другие средства исчерпаны. Ты твёрдо отстаиваешь своё мнение, не думая о том, как это отразится на твоём служебном положении или приятельских отношениях. Всё это вызывает к тебе уважение.

До 10 очков – споры и конфликты – это воздух, без которого ты не можешь жить. Ты любишь критиковать других, но если услышишь замечание в свой адрес, можешь «съесть живьём». Твоя критика ради критики, а не пользы дела.

Этот тест имеет научно-популярный характер. Не стоит на 100 % доверять его результатам. Но задуматься о том, какого человека мы называем конфликтным, наверное, стоит.

**Цель.** Создание атмосферы принятия и понимания; развитие эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

**Инструкция.** Сегодня у нас есть волшебная подушка. Я ее положу в центр круга. Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о каком-нибудь своем желании. Возможно, оно будет связано с кем-то из ребят, возможно, со школой, возможно, со мной. Но это может быть и совсем другое желание. Например, чтобы Вы нашли хорошего друга, чтобы у Вас была собака... Тот, кто сидит на подушке, будет всегда начинать свой рассказ словами: «Я хочу...» Все остальные будут внимательно его слушать.

**Комментарий.** Упражнение дает возможность старшеклассникам выразить свои желания и при этом почувствовать, что другие участники группы внимательно эти желания выслушивают и принимают всерьез. Для этого упражнения нужна небольшая подушка. Обсуждение может проходить по следующим вопросам: «Слушали ли тебя остальные ребята? Пока ты слушал других, не появились ли у тебя более важные желания? Когда ты набрался смелости, чтобы рассказать о своем желании, что ты чувствовал? Есть ли у тебя желания, которые могут выполнить учитель, ведущий, ребята?»

### **18. Методика «Наблюдатель»**

**Цель.** Способствовать развитию эмпатии; учить пониманию, чтению состояния другого человека по его уловимым признакам, знакам его проявления.

**Инструкция.** Участники тренинга разбиваются на пары. Смотрят друг на друга в течение 30 секунд, затем желающие описывают состояние души «соседа по кругу» по его сегодняшним проявлениям. Сосед подтверждает или опровергает его выводы.

**Комментарий.** Важно сравнить, что получается у ребят чаще: промашка или соответствие.

### **19. Методика «Как я себя представляю»**

**Цель.** Помочь участникам выяснить, насколько их представления о себе расходятся с мнением о них окружающих.

**Инструкция.** Каждый из Вас должен на листе бумаги описать впечатление, которое, как ему кажется, он производит на других.

**Комментарий.** Эта часть упражнения проводится в течение трёх минут, затем участники разбиваются на подгруппы по три человека и в течение 10 минут все трое должны прочитать написанное и выслушать комментарии от остальных.

### **20. Методика «Чемодан»**

**Цель.** Содействовать развитию эмпатии, взаимопонимания.

**Инструкция.** Напишите на листочке бумаги своё имя. Сверните листочек в трубочку и сдайте ведущему. Вытяните из «шапки» один листочек. Подумайте, что бы Вы хотели положить в чемодан того человека, который значится на бумажке.

**Комментарий.** Группа решает – чей чемодан.

### **21. Методика «Я сам»**

**Цель.** Способствовать формированию умения отстаивать своё мнение, позицию, своё решение.

**Инструкция.** Ведущий предлагает разбиться на две группы. Одна группа должна предложить интересные ситуации, требующие принятия решений, и дать свой вариант поведения в каждой ситуации. Каждому участнику второй группы предлагается ситуация, где ему необходимо согласиться с принятым решением или дать своё. К примеру:

- Ты сел смотреть интересный фильм, а друзья зовут на улицу. Ты давно хотел посмотреть этот фильм, и тебе совсем не хочется идти во двор. Предложенное решение: идти с ребятами. Твоё решение?;
- На улице вы с друзьями шумели, пели и вам прохожий сделал замечание. Ребята предложили тебе ответить ему за всех. Твоё решение?

**Комментарий.** В течение упражнения группы меняются ролями. В конце упражнения всем предлагается ответить на вопрос: «Почему я согласился или настаивал на своём решении?»



## 22. Методика «Три имени»

**Цель.** Способствовать развитию саморефлексии; формирование установки на самопознание.

**Инструкция.** Каждому участнику выдается по три карточки. На карточках нужно написать три варианта своего имени (например, как вас называют родственники, одноклассники и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени или, может быть, послужила причиной возникновения этого имени.

**Комментарий.** На выполнение этого задания отводится время. Затем все садятся в круг. Рассказ одного человека не должен превышать 30 секунд.

## 23. Методика «Хорошо-плохо»

**Цель.** Способствовать формированию умения оценивать свои поступки и поступки других людей.

**Инструкция.** Каждый участник на листочке описывает ситуацию, которая была в его жизни и за поведение в которой он понёс серьёзное наказание. Листочек складывается самолётиком, и по команде ведущего все запускают свои самолётики. Поймав самолётик, каждый участник даёт свою оценку описанному в полученном листочке поступку.

**Комментарий.** За ответом следует обсуждение. Желающим предлагается дать свой ответ на вопрос: как бы ты поступил в этой ситуации? Следует обсуждение. Каждый участник, которому ведущий бросит мячик, говорит о том, о чём он думал в течение занятия.

## 24. Методика «Что меня удивило»

**Цель.** Способствовать формированию навыков социально одобряемого поведения.

**Инструкция.** Ведущий заранее готовит карточки, где описаны различные ситуации типа: «Старушка в автобусе попросила уступить ей место. Тот, к кому она обратилась, отказал ей». «В кафе официант в счёте указал сумму на 20 рублей больше, чем та, на которую был сделан заказ, а посетитель, не говоря ни слова, добавил к этой сумме ещё 20 рублей» и т.д. Все выбирают себе карточку и, получив её, отвечают на два вопроса:

- Что меня удивило?
- Как нужно поступить в этой ситуации и почему?

**Комментарий.** Следует обсуждение полученных ответов. Варианты вопросов на этапе рефлексии: «Какие из рассмотренных ситуаций мне больше всего понравились и почему»; «В какой ситуации я бы не хотел оказаться?».

## 25. Методика «Принятие решения»

**Цель.** Развитие умения планировать позитивный образ своего будущего; формирование навыка принятия решений.

**Инструкция.** Сформулируйте проблему, которая Вас волнует. На первом шаге – «Постановка цели» – необходимо переформулировать проблему в цель. Например, «я раздражителен» – проблема; «хочу быть спокойным, контролировать себя» — цель; «я очень внушаемый» – проблема; «хочу быть критичным, иметь свою точку зрения» – цель. На втором шаге – «Баланс решения» – необходимо обдумать ту часть поведения, которую Вы собираетесь изменить (проблемное поведение), помня о том, что каждый человек свободен в своем выборе и несет ответственность за свои принятые решения. Для этого заполните баланс решения, выделив все «за» и «против» вашего нынешнего поведения для вас.

ЗА	ПРОТИВ
(причины для продолжения нынешнего образа жизни)	(причины для изменения нынешнего образа жизни)


**Комментарий.** Это упражнение дает возможность выработать навык в работе по достижению личных или групповых целей, преодоления личных психологических трудностей, проблем с помощью позитивного мышления.

### 26. Методика «Веер»

**Цель.** Помочь участникам тренинга найти возможные способы благотворных контактов с другими людьми.

**Инструкция.** Рассматривается ситуация из жизни данной группы или типичная в повседневной жизни старшеклассников. Ведущий помогает старшеклассникам выстроить диалог, побуждающий к позитивным результатам общения. От конкретной задачи педагог приводит ребят к более сложной, предлагая им выстроить цепочку общения по трём существенным аспектам:

- желание вызвать чей-то интерес к себе;
- стремление изменить чье-то отношение к себе;
- попытка включиться в среду общения интересующих данное конкретное лицо людей.

Каждая группа вырабатывает принципы построения контакта, правила общения и примерную схему диалога по избранному аспекту.

**Комментарий.** Участники выбирают один из аспектов, объединяясь в соответствующие группы. Способы, названные старшеклассниками, закладываются в «веер», лежащий на столе (способы записываются на листках веера). Затем «веер» обсуждается: участник вытягивает листок «веера» и обыгрывает заложенный в нём способ поведения с «соседом по кругу».

### 27. Методика «Кто я?»

**Цель.** Способствовать формированию навыков самопознания и умения оценивать свои качества.

**Инструкция.** Каждый участник складывает листочек «в гармошку» из пяти частей-полосок. Ведущий просит старшеклассников за 30-40 сек. написать на первой полоске десять своих основных качеств. Затем ведущий просит каждого участника закрыть первую полоску и написать за 30-40 сек. на второй полоске десять качеств, которые видят в нём друзья, доброжелатели. Далее участники, перегнув полоску, пишут на третьей полосе 10 своих качеств, которые в них, как им самим кажется, видят их недоброжелатели. Время выполнения каждого задания неизменно. Затем ведущий просит соседей по кругу поменяться листочками и написать друг другу по 10 основных, на их взгляд, качеств соседа. Пятую полосочку участники заполняют после тренинга (в этот же день) в качестве «домашнего задания», которое заключается в поисках того человека, чьё мнение будет ценно для участника и к которому он обратится с просьбой написать на пятой полоске его (старшеклассника) 10 основных качеств личности...

**Комментарий.** Развернуть всю «гармошку» и подумать над её содержимым можно только после заполнения всех пяти её полосочек.

### 28. Методика «Мой запас прочности»

**Цель.** В жизни каждого может возникнуть ситуация, когда нужно быстро и самостоятельно действовать. Пусть подобное случается не каждый день, но учиться находить решения различных проблем нужно уже сейчас. Поступить на те или иные курсы в институт, что-то самостоятельно купить для себя, заработать хотя бы немного денег, помочь, если заболел кто-то из близких, - самые разные ситуации, действовать и думать в которых нужно самому.

Большинство современных профессий, таких, как предприниматель, менеджер, брокер и многие другие, требуют умения быстро принимать решение. Можно вспомнить одно из

основных правил разведки: «Лучше хорошее и быстрое решение, чем отличное, но запоздалое». Так надо действовать и в сегодняшней динамичной жизни.

**Инструкция.** Сейчас с помощью теста «Мой запас прочности» каждый из вас сможет проверить, насколько реально высоки его готовность к внезапным изменениям в жизни, способность понимать, чувствовать новую обстановку и приспосабливаться к ней.

Перед вами двадцать пять предложений. Читайте их не спеша. Если прочитанное предложение, на Ваш взгляд, относится к Вам лично, пометайте его крестиком, если нет – ноликом.

#### Тест

1. Когда я выполняю какое-либо дело, я быстро устаю.
  2. Я с огромным трудом сосредотачиваюсь на чем-нибудь одном.
  3. Я имею склонность беспокоиться по всякому поводу.
  4. Часто я чувствую себя так плохо, что тошнота подступает к горлу.
  5. Нередко, когда я делаю что-нибудь ответственное, мои руки прямо-таки трясутся.
  6. Вообще я часто волнуюсь.
  7. Мне частенько снятся кошмары.
  8. Я, честно говоря, потею даже в холодную погоду.
  9. Мне все время хочется тянуть в рот что-нибудь съестное. Я ужасно люблю семечки, леденцы, ириски.
  10. Часто бывает, что я чувствую боль в животе.
  11. Случается, что я просыпаюсь среди ночи и долго не могу заснуть.
  12. Я знаю про себя, что я человек крайне раздражительный.
  13. Наверняка я обладаю большей чувствительностью, чем другие люди.
  14. В моей жизни постоянно случается что-нибудь волнующее, поэтому я все время о чем-нибудь беспокоюсь.
  15. Жаль, конечно, что мне достается не так много счастья, как другим.
  16. По правде говоря, я довольно легко могу заплакать.
  17. Я терпеть не могу ждать кого-то или чего-то. Тут я всегда начинаю нервничать.
  18. Периодами я чувствую, что чересчур суетливо веду себя, просто на месте усидеть не могу.
  19. Я терпеть не могу преодолевать трудности.
  20. Временами я чувствую полную свою беспомощность и ненужность никому вообще.
  21. Я знаю, что отличаюсь довольно большой застенчивостью.
  22. Мне все дается с трудом.
  23. Большую часть времени я нахожусь в напряжении.
  24. Временами у меня бывает состояние полнейшей разбитости и апатии.
  25. Трудности следует не преодолевать, а по возможности обходить или избегать их.
- Это мое глубокое убеждение.

**Комментарий.** Далее ведущий просит подсчитать количество «крестиков» и дает следующую интерпретацию полученных результатов.

#### **Информация для обучающихся**

*Первая группа: 0-5 крестиков.* Если в итоге тобой набрано не больше пяти крестиков, значит, твоя готовность к внезапным неприятностям и резким изменениям в жизни порой настолько высока, что нередко ты недооцениваешь всю серьезность новой для тебя ситуации.

*Вторая группа: 6-10 крестиков.* Если крестиков набралось от шести до десяти, твоя готовность к внезапным переменам и приспособляемость к ним нормальная.

*Третья группа: 11 - 20 крестиков.* Если получилось от одиннадцати до двадцати, готовность к переменам и умение быстро ориентироваться в новых условиях жизни у тебя низковаты.

*Четвертая группа: 21 - 25 крестиков.* Если крестиков больше двадцати, ты имеешь склонность слишком уж сильно переживать, чрезмерно беспокоиться не только из-за чего-то серьезного, но и по пустякам.

Давайте вместе подумаем, какая неожиданная ситуация или проблема (типичная или не очень) может возникнуть перед каждым из вас в жизни. Давайте пофантазируем, предлагайте свои примеры.

Участники или ведущий предлагают какой-либо конкретный пример.

Давайте вместе разберемся, как с помощью заранее составленного плана действий можно разрешить эту ситуацию.

Ребята обсуждают, составляют план. Далее ведущий аргументированно объясняет, почему, приступая к какому-нибудь делу, всегда желательно иметь план его выполнения.

План нужен всем: и тем, кто попал по нашему тесту в первую группу или во вторую, и тем, кто попал в третью или четвертую. Правда, по разным причинам и для разных целей.

Для попавших в первую группу – для того чтобы не «наломать дров» из-за необдуманных действий. Слишком поспешные поступки приводят, как правило, к потере времени, денег, к разочарованиям, к отрицательным последствиям, которые трудно исправить.

Тем, кто попал во вторую группу, нужно помнить, что продуманные действия приводят к лучшему результату.

Для попавших в третью или четвертую группу план действий нужен для того, чтобы справиться со своим волнением и тревожностью, чтобы не испугаться сложившейся ситуации и не отказаться вообще от каких-либо действий. Вы увидите, что все дело, казалось бы, такое большое и сложное, разбивается на небольшие конкретные дела, выполнить которые вам вполне по силам. Постепенно вы набираетесь опыта - одно дело получилось, другое выполнено удачно - и приходит уверенность в себе, возникает меньше волнений при столкновении с трудностями.

### **29. Методика «Всеобщее внимание»**

**Цель.** Развитие умения соединить вербальные и невербальные средства общения, формирование навыков акцентирования внимания окружающих за счет различных средств общения.

**Инструкция.** Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простую задачу: любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, нужно привлечь внимание окружающих.

**Комментарий.** Задача усложняется тем, что одновременно её выполняют все участники, обсуждаются итоги: кому удалось привлечь к себе внимание других и за счет каких средств. На упражнение отводится 15 минут.

### **30. Методика «Гибкость»**

**Цель.** Содействовать развитию адаптивных способностей.

**Инструкция.** Партнеры встают друг против друга на расстоянии примерно одного метра. Руки открытыми ладонями держат перед собой в соприкосновении с руками партнера. Задача каждого – столкнуть другого с устойчивого положения.

**Комментарий.** Основная идея: если я держу расслабленными руки, то успеваю убрать их в момент, когда толкает партнер. И тогда усилия, потраченные партнером, оказываются напрасными. Если руки у человека напряжены, то его легко столкнуть. Так и по жизни: напряженные люди часто ломаются под давлением жизненных обстоятельств. Вывод: надо развивать в себе гибкость, то, что в науке называется «адаптивные способности».

### **31. Методика «Круг добродетели»**

**Цель.** Помочь участникам в самопознании, самопринятии; помочь определить, на какие усилия в творении добра они способны.

**Инструкция.** Очертите круг собственной добродетели, заменив многоточие соответствующими Вашим возможностям или действиям словами:

простить.....  
уступить.....  
поделиться.....  
пожертвовать.....  
помочь.....  
заменить.....  
сказать.....  
утешить.....

**Комментарий.** Слова записаны на доске. Если старшеклассники будут испытывать затруднения, можно к словам поставить вопросы – что? чем? как? для кого? о чём? и т.д. Ведущий в конце упражнения может попросить дописать в этот столбик фразу Л.Н.Толстого как задание самому себе: «Добродетель начинается только тогда, когда начинается усилие».

### **32. Методика «Торт “Время”»**

**Цель.** Обратит внимание участников на то, как обычно проходит их день, и какие возможности организации времени может использовать для себя каждый человек. Развитие способности структурировать своё время.

**Инструкция.** Чтобы определить, на что вы – сегодняшние старшеклассники, тратите время, распределите свои занятия по следующим группам: занятия, которые вы не любите, но обязаны делать; дела, которыми вы занимаетесь, потому что они вам нравятся; праздное времяпрепровождение; ежедневные ритуалы; встречи; другое. Отметьте на торте «Время», изобразив это так, чтобы можно было увидеть, как проходит Ваш обычный день. Для этого разделите круг торта «Время» на части, отражающие долю каждой группы занятий.

**Комментарий.** Материал: два круга – один символизирует обычный день на неделе, второй – идеальный день (участники могут изготовить их самостоятельно), ручки.

### **33. Методика «Стрела жизни»**

**Цель.** Осознание своей жизни.

**Инструкция.** На листах бумаги нарисовать различные варианты стрелок: прямые, круговые, зигзагообразные, витиеватые. Затем предложить участникам выбрать, какой из рисунков соответствует их жизненному циклу. Кому не подошла ни одна из предложенных стрелок, можно предложить нарисовать свои стрелки.

**Комментарий.** Обсуждение: «Почему Вы выбрали именно эту форму стрелки? Где сейчас Вы находитесь на этой стрелке?»

### **34. Методика «Линия жизни»**

**Цель.** Содействовать сознательному осмыслению пройденного жизненного пути, диалектическому анализу прошлого, настоящего и будущего.

**Инструкция.** Нарисуйте линию своей жизни, включая все прошлое, от рождения до сегодняшнего дня, и будущее, как Вы представляют его себе, до самой смерти. Разделите ее на три части, которые соответствовали бы вашему прошлому, настоящему и будущему. Поставьте значок, где Вы находитесь сейчас. Какая часть жизни уже пройдена, какая — впереди. Поделитесь своими мыслями о прошлом (запишите их под отрезком “прошлое”). Где Ваши истоки, что происходило в детстве, в ранние годы? Что происходит в настоящем, что Вас занимает, увлекает сейчас? (запишите их под отрезком “настоящее”) Что будет в Вашем будущем. Ваши цели и мечты? (запишите их под отрезком “будущее”). На отдельном

листе, разделением пунктиром посередине на верхнюю и нижнюю половины, отметьте точку сегодняшнего дня.

**Комментарий.** Когда линия будет заходить за пунктир на верхнюю половину, это будет связано с позитивными событиями жизни, с успехами и радостями. Когда линия будет ниже пунктира, то это будет отражать неудачи, горе, негативный опыт. При обсуждении обращается внимание, на что ориентируется человек: линия находится больше в верхней или нижней части листа, насколько много перепадов линии, диапазон отклонений от горизонта — это трудности и радости, но это и богатый опыт, который можно учесть, чтобы двигаться более успешно.

### 35. Методика «4 сферы»

**Цель.** Осознание цели и времени как ценностей жизни.

**Инструкция.** Люди вкладывают энергию в различные сферы своей жизни. Можно выделить четыре основных сферы, хорошо, если энергия распределяется равномерно между ними. Что бы Вы делали, если бы могли все? О чем Вы мечтаете, каковы Ваши желания и цели на ближайшие 5 недель, 5 месяцев, 5 лет? Подумайте и напишите, как вы будете использовать свою энергию и время. Что будете делать для физического аспекта: для красоты своего лица, фигуры, для своего здоровья? (*тело*) Что будете делать для своей работы, увлечений, карьеры? (*деятельность*) для семьи, друзей, школы? (*контакты*) для своего будущего, для творчества? (*фантазии*) для города, страны, человечества (например, для *достижения мира*)?

**Комментарий.** Старшеклассники отвечают на предложенные вопросы в течение 10-15 минут самостоятельно, индивидуально. Затем желающие могут озвучить свои эссе в кругу.

### 36. Методика «Чувство времени»

**Цель.** Содействовать формированию чувства времени.

**Инструкция.** Закройте глаза и постарайтесь после команды ведущего “начали” уловить тот момент, когда пройдет минута. При этом не надо считать про себя. Как только, с Вашей точки зрения, минута пройдет, поднимите руку и откройте глаза, при этом продолжайте сидеть молча.

**Комментарий.** Участники делятся на три группы: тех, кто поднял руку раньше, тех, кто поднял руку позже, и тех, кто достаточно точно поднял руку. Интерес для старшеклассников будет представлять информация ведущего по окончании упражнения: «Как известно, лица с высокими адаптивными способностями умеют «растягивать» время. Их индивидуальная минута иногда достигает 80—85 секунд. Лица с низкой способностью к адаптации отсчитывают «индивидуальную минуту» ускоренно (индивидуальная минута у них уместается в 37-57 секунд). Более четкий циркадный ритм у хорошо адаптированных лиц. Сокращение минуты наблюдается у депрессивных и тревожных людей. Определённое восприятие времени связано с настроением, состоянием. Скука, тоска, напряженность ожидания связаны с ощущением «тянущегося» времени. Радость, интерес, увлеченность дают ощущение того, то время «пролетает» быстрее».

### 37. Методика «Что я знаю и чего я не знаю»

**Цель.** Содействовать осознанию ценности здорового образа жизни.

**Инструкция.** Употребление алкоголя, наркотиков, курение имеет для человека, как правило, немало отрицательных последствий. Можно сказать, целый букет. Остановимся на отдельных его «цветочках».

1. Эти вредные привычки делают человека нездоровым (например, курение ослабляет возможности дыхания) и непривлекательным (желтые зубы при курении, затуманенный взгляд при приеме алкоголя).

2. Они стоят немалых денег.

3. Алкоголь и наркотики могут привести к нарушению закона (вождение автомобиля в нетрезвом виде, хулиганство и т. д.).

4. Эти привычки подрывают доверие к человеку со стороны окружающих (например, из-за того, что такой человек постоянно забывает что-то важное).

5. Они могут просто погубить того, кто им подвержен (например, смерть от болезни сердца, рака легких, автокатастрофы в состоянии опьянения).

Запиши в своей тетради название теста «Что я знаю и чего я не знаю» и проставь по вертикали числа от 1 до 19. Сейчас я буду зачитывать вслух некоторые суждения, касающиеся наркотических веществ. Если ты считаешь утверждение истинным, то рядом с его порядковым номером пиши слово «верно», если ложным – «неверно».

#### Тест

1. Выписываемые врачами наркотические лекарства безопасны.
2. Ничего страшного в том нет, если взять и смешать лекарства друг с другом.
3. Табак в сигаретах не является наркотиком.
4. Однажды употребивший наркотики - навсегда наркоман!
5. Кофе – наркотик!
6. Наркотики не влияют на течение беременности.
7. Алкоголь является нарковеществом.
8. Люди, которые злоупотребляют наркотиками, вредят лишь себе.
9. Большинство алкоголиков - пропащие люди и лентяи.
10. Можно стать алкоголиком, употребляя только одно пиво.
11. Черный кофе и холодный душ очень хорошо отрезвляют человека.
12. На равное количество какого-либо наркотика все люди реагируют одинаково.
13. Алкоголики пьют ежедневно.
14. Если родители не пьют, их дети тоже не будут пить.
15. Алкоголь не повышает температуру тела.
16. Алкоголь - это стимулирующее, возбуждающее средство.
17. Большинство лекарств безопасны, например аспирин.
18. Пока человек не «колется», он не наркоман.
19. Наркотики разрешают личные проблемы.

#### ***Комментарий.***

Далее ведущий зачитывает учащимся правильные ответы и просит их сравнить со своими.

1 - *неверно*. Выписываемые наркотические вещества – это наркотики, которые назначаются конкретному лицу при конкретной болезни в конкретное время. Эти наркотики, употребляемые другим лицом в другое время или в сочетании с другими наркотиками, такими как алкоголь, опасны.

2 - *неверно*. Употребление более чем одного лекарства за один прием может быть крайне рискованным. Они могут дать непредсказуемый результат. Нередко смерть человека наступает из-за смешивания разных нарковеществ, включая алкоголь.

3 - *неверно*. Табак содержит никотин и является наркотиком, который вызывает зависимость. Табак увеличивает пульс сердца, сужает кровеносные сосуды, уменьшает аппетит и изменяет нормальные функции организма.

4 - *неверно*. Люди, которые пристрастились к наркотикам или не контролируют употребление алкоголя, могут изменять свое поведение при проведении специального лечения и воспитания.

5 - *верно*. Кофе содержит наркотик кофеин, который является стимулятором для нервной системы и мозга.

6 - *неверно*. Все наркотики, включая алкоголь, сигареты, барбитураты и многие другие, имеют опасное воздействие на беременность.

7 - *верно*. Систематическое употребление алкоголя приводит к физической и психической зависимости от него.

8 - *неверно*. Кроме себя они причиняют боль и вред своим семьям и друзьям, сотрудникам по работе и многим другим.

9 - *неверно*. Около 95-98% алкоголиков - обычные люди, которые работают, имеют семьи.

10 - *верно*. Не имеет значения, какой тип алкоголя употребляет человек. Предрасположенность к тому, чтобы стать алкоголиком, сопряжена с личностью. Пиво содержит этиловый спирт, но в меньшем количестве по сравнению с вином или водкой. Поэтому люди, пьющие пиво, должны больше его выпить, чтобы опьянеть.

11 - *неверно*. Единственное, что может отрезвить человека, - это время. Избавление организма от 30 г алкоголя занимает у печени примерно один час работы.

12 - *неверно*. Реакция на наркотик очень индивидуальна. Она зависит от многих факторов, включая общее состояние здоровья, вес тела, возраст, толерантность (переносимость), способ приема наркотика и даже мировоззрение. Большинство доз наркотиков рассчитано, как правило, на мужчин 20-30-летнего возраста, поэтому взрослая доза будет слишком сильной (а потому и опасной для жизни) для детей или старшеклассников.

13 - *неверно*. Некоторые алкоголики выпивают только по выходным дням, некоторые не пьют (воздерживаются) месяцами. Но нередко бывает так, что как только алкоголик выпил, он уже не может остановиться.

14 - *неверно*. Молодые люди принимают собственные решения, исходя из того, чему они научились в семье, на улице и в школе.

15 - *верно*. Алкоголь понижает температуру тела, он вызывает у пьющих ощущение тепла, поскольку кровь приливает к поверхности кожи. Когда это происходит, температура тела понижается, поскольку тепло поверхности тела легко утрачивается.

16 - *неверно*. Алкоголь - это депрессант. Он отрицательно влияет на рассудительность и самоконтроль.

17 - *неверно*. Даже общеупотребляемые лекарства типа аспирина могут быть вредными для здоровья. Любое лекарство, если оно употребляется неправильно или не по назначению, может быть опасным.

18 - *неверно*. Люди принимают наркотики разными способами: нюхают, глотают, вводят внутривенно. Зависимость возникает не от способа принятия наркотика, а от него самого.

19 - *неверно*. У людей всегда имеются проблемы, и обращение к наркотикам их не разрешает, а скорее порождает новые. Не наркотики разрешают проблемы, а люди.

### **38. Методика «Позитивное мышление»**

**Цель.** Поиск внутренних ресурсов, повышение самооценки.

**Инструкция.** Сядьте поудобнее, положите руки на верхнюю поверхность бедер и расслабьте плечи (10 секунд). Закройте глаза. Представьте себе, что Вы идете через красивую спокойную местность. Вы видите зеленые луга и мирно пасущихся животных. Вы подходите к маленькому озеру, видите на берегу скамейку. Вы садитесь на нее и прислушиваетесь к плеску воды. Вы сидите в этом спокойном месте. В Вас проникает покой, Вы чувствуете его в себе и вокруг. Вы говорите себе: “Я совершенно спокоен”. Достаточно, если Вы тихо произнесете про себя эту фразу или просто представите себе, что Вы совершенно спокойны (20 секунд). Вы все еще сидите на скамейке совершенно спокойно и расслабленно. Вы думаете об учебе в школе. Вы знаете, что у Вас есть способности к учебе и Вы можете положиться на себя даже в трудной ситуации. Почувствуйте, что Вы все можете: “Я могу положиться на себя”. Когда Вы сидите так спокойно и уверенно, Вы твердо знаете, что Ваша учёба в будущем будет успешной. Вы думаете о своих планах и говорите себе: всё сделаю”. Вы ощущаете покой и уверенность. Вы уходите полным уверенности в себе. Вы наслаждаетесь чувством покоя, уверенности и безопасности. Вы говорите про себя: “Я всё



могу». Теперь потянитесь, глубоко вдохните и выдохните... откройте глаза. Вы спокойны, полны уверенности в себе, и Ваша учеба, конечно же, будет успешной.

**Комментарий.** Желательно проводить это упражнение на фоне музыкального сопровождения.

### **39. Методика «Я в школе»**

**Цель.** Содействовать формированию ценности «познание», развитие умения безоценочно относиться друг к другу.

**Инструкция.** Нарисовать рисунок на тему: «Я в школе».

**Комментарий.** Затем все садятся в круг и выкладывают на пол рисунки — сверху вниз. Ведущий выбирает сначала рисунки с символическим изображением. Рисунок пускают по кругу, и каждый высказывает (но безоценочно) свое мнение в двух аспектах: рациональный — что автор хотел сказать данным рисунком, какие проблемы автор хотел отобразить; эмоциональный — какие чувства, эмоции вызывает этот рисунок (тревогу, досаду, радость и т. д.). Затем организуется обратная связь: у автора спрашивают, поняли его члены группы или совсем не поняли, что он хотел показать, рассказать этим рисунком. Сказать, с каким из услышанных мнений он согласен. После того, как все выскажут мнение, высказывается ведущий. Затем рассматривается второй рисунок и т.д.

### **40. Методика «Умные слова»**

**Цель.** Помочь современным старшеклассникам принять ценность ума, отстаивать свои убеждения.

**Инструкция.** Все участники разбиваются на группы по 5-7 человек. Каждой группе предлагается в течение 3-5 минут выстроить своё понимание слов: *интеллект, ум, разум, мышление, мудрость, гениальность* — в форме кластера (грозди), символа, рисунка или схемы и объяснить свою иерархию.

**Комментарий.** В случае необходимости помощь оказывают словари, которыми могут воспользоваться участники тренинга.

### **41. Методика «Что человеку дано?»**

**Цель.** Содействовать осмыслению предназначения человека и ценности его жизни.

**Инструкция.** Вдумайтесь в высказывание Чабуа Амираджиби: «И было человеку дано: Совесть, дабы он сим изобличал свои недостатки. Сила, дабы он мог преодолевать их. Ум и доброта на благо себе и присным своим, ибо только то благо, что идёт на пользу ближним». Продолжите перечень качеств личности, которые могут послужить на пользу и радость окружающим людям. Напротив зафиксированного перечня поставьте «+» и «-» в зависимости от того, обладаете ли Вы на сегодняшний день этими качествами или нет.

**Комментарий.** Данное упражнение может выполняться как в кругу, так и индивидуально. Ведущий в конце упражнения может предложить участникам тренинга обсудить в подгруппах варианты эффективного формирования желаемых качеств и навыков.

### **42. Методика «Рецепт счастья»**

**Цель.** Способствовать осмыслению старшеклассниками главных ценностей жизни, формирование представлений о жизни счастливой, полноценной.

**Инструкция.** Представьте, что счастье выдают людям по рецепту. Какой бы рецепт счастья Вы им выписали. Составьте такой рецепт, указав основные компоненты счастья (в виде качеств, поступков, навыков и др.).

**Комментарий.** Данное упражнение может выполняться и в подгруппах. Затем рецепты счастья могут быть, по желанию старшеклассников, зачитаны и обсуждены в общем кругу. Ведущий в конце упражнения зачитывает в подарок всем участникам тренинга ещё один рецепт счастья (Ирина Беляева, газета «Первое сентября» от 2 ноября 1999 года): «Возьмите чашу терпения, влейте в неё полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Всё это хорошенько перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной Вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своём пути».

### **43. Методика «Карусель дел»**

**Цель:** Способствовать определению своих сильных и слабых сторон, повышению самооценки.

**Инструкция:** Напишите за три – пять минут десять дел, которые удаются Вам особенно успешно. Затем по принципу «карусели» листки с перечисленными делами передаются по кругу, пока к каждому старшекласснику не вернется его листок.

**Комментарий:** В ходе игры каждому участнику предлагается записать в своей тетради те дела из листков других ребят, которые они могут отнести и к себе, но по каким-то причинам не включили данные дела в свой перечень. Подводятся итоги: насколько у каждого расширился перечень по сравнению с началом игры.

#### **44. Методика «Хочу – могу – буду»**

**Цель:** поиск внутренних ресурсов, развитие эмпатии, работа с установкой на готовность действовать.

**Инструкция:** Всем необходимо разбиться на пары. Подумать, что хотелось бы каждому совершить или в чём добиться успеха. Затем в каждой паре поочередно участники говорят друг другу по три фразы (всего девять фраз), начинающиеся со слов «я хочу», «я могу», «я буду».

**Комментарий:** В конце упражнения ведущий спрашивает о том, как менялись настроения, ощущения, эмоции в процессе выполнения данного упражнения и рекомендует участникам проводить это упражнение самостоятельно для «себя любимого».

#### **45. Методика «Прошлые успехи»**

**Цель:** Поиск ресурсов, необходимых для достижения целей, укрепление самооценки.

**Инструкция:** Нарисуйте солнышко с множеством лучей (7 и более). На каждом луче напишите событие, связанное с прошлым успехом.

**Комментарий:** Карта прошлых успехов заполняется в два этапа. Сначала человек ищет успехи в прошлой жизни в решении подобной с сегодняшней проблемы. И эти успехи вписываются в первую очередь. Во вторую очередь вписываются просто успехи, которые были у старшеклассника в прошлом. Каждый участник получает возможность обнародовать свои успехи (без комментариев).

#### **46. Методика «Ресурсы для достижения»**

**Цель:** Поиск ресурсов, необходимых для достижения целей.

**Инструкция:** Необходимо снова нарисовать солнышко с множеством лучей. На его лучах прописать ресурсы, необходимые для достижения целей.

**Комментарий:** В конце упражнения участникам предлагается назвать ресурсы, которые могут помочь им в достижении целей.

#### **47. Методика «Послание миру»**

**Цель:** Содействие осмыслению общечеловеческих ценностей и целей.

**Инструкция:** Разбейтесь на две команды. Каждая команда выбирает одну из предложенных тем, например: «Как можно сберечь воду?», «Как можно защитить животных?», «Как можно сделать нашу страну богатой?», «Как уменьшить число одиноких людей на земле?» и др. Каждая команда составляет речь, готовит плакаты, лозунги. Команды по очереди выступают со своими предложениями.

**Комментарий:** В конце упражнения можно организовать обсуждение по вопросам: «Как протекала работа в вашей группе? Почему важно, чтобы молодое поколение интересовалось мировыми проблемами? Довольны ли Вы лично результатами работы группы?»

#### **48. Методика «Лестница прогресса»**

**Цель:** Выработка умения планировать позитивный образ своего будущего.

**Инструкция:** Нарисуйте лестницу каждый на своём листе бумаги. Под ступенями подпишите определённые периоды времени: первая ступень – «завтра», вторая ступень – «через неделю», следующие – «через месяц», «через год», «через три года».

**Комментарий:** Работая с лестницей прогресса, необходимо ответить на следующие вопросы: «Как Вы узнаете завтра, что уже достигаете цели?», «Какой будет знак завтра, что Вы достигаете прогресса?» (Эти вопросы повторяются по всем временным периодам).

#### **49. Методика «Надежды на мир»**

**Цель:** Осознание и формирование собственной иерархии ценностей, формирование общечеловеческих ценностей.

**Инструкция:** Разбейтесь на группы по 4 человека. Обсудите в малых группах вопрос: «Каким вы хотели бы видеть мир?». Каждый человек делится в группе своими представлениями о желаемых отношениях между людьми, странами, народами.

**Комментарий:** В конце упражнения от каждой группы выступает перед всеми спикер.

#### **50. Методика «Миг благодарения»**

**Цель:** Осознание и формирование собственной иерархии ценностей.

**Инструкция:** Составьте список благодарностей (Богу, людям и т.д.) «Благодарю за то, что сегодня, вчера, неделю назад, месяц, год... Благодарю людей, которые...»

**Комментарий:** По желанию участники тренинга могут зачитать свои списки перед всей группой.

#### **51. Методика «Связующая нить»**

**Цель:** Формирование ценности «Другой – ценность». Развитие эмпатии.

**Инструкция:** Передавайте друг другу катушку ниток, сопровождая это высказываниями, начинающимися со слов: «Я благодарен тебе за то, что...», «Я рад знакомству с тобой, потому что...» и т.п.

**Комментарий:** Когда шпулька вернётся к тому, кто начинал, членам группы следует натянуть нить, закрыть глаза и погрузиться в состояние, способствующее принятию себя, других и окружающего мира в целом. Затем каждый участник обрывает кусочек этой связующей нити и уносит его с собой.

#### **52. Методика «Моя семья»**

**Цель:** Способствовать осознанию ценностей «Любовь» и «Семья».

**Инструкция:** Нарисуйте рисунок на тему: «Моя семья». Сядьте в круг и выложите на пол рисунки – сверху вниз.

**Комментарий:** Ведущий выбирает сначала рисунки с символическим изображением, рисунок пускают по кругу, и каждый высказывает своё мнение в двух аспектах:

- рациональный – что автор хотел сказать данным рисунком, какие проблемы хотел отобразить;
- эмоциональный – какие чувства, эмоции вызывает этот рисунок.

Каждый по кругу высказывается безоценочно в этих двух аспектах. Затем организуется обратная связь: у автора спрашивают, поняли его ребята или нет, что он хотел показать, рассказать этим рисунком. Сказать, с каким из услышанных мнений он согласен. После того, как все выскажут мнение, высказывается ведущий. Затем рассматривается второй рисунок и т.д.

#### **53. Методика «Ответы на записки»**

Тема полового созревания и влечения актуальна для старшеклассников, но в то же время её не принято обсуждать со взрослыми. Для некоторой отстранённости разговор на эту тему можно провести в форме ответов на вопросы в записках. Ведущий говорит, что ему приходилось проводить подобное занятие, и старшеклассники присылали ему записки с вопросами. Наиболее интересные записки он сохранил и сейчас ответит на них, так как считает, что эта информация будет полезна и для тех, кто сегодня присутствует на занятии. В то же время ведущий предлагает участникам во время его рассказа писать на отдельных листочках бумаги свои вопросы и передавать ему. Данное занятие можно провести отдельно для юношей и девушек. Вот возможные варианты вопросов: «Возраст, когда лучше всего жениться или выходить замуж; Что такое половое влечение; Что такое половое созревание; Как происходит половое созревание у мальчиков и девочек; В чём заключаются психологические различия юношей и девушек; Когда же всё-таки возможна физическая

близость между юношей и девушкой; Какие сексуальные проявления возможны в юношеском возрасте?».

#### **54. Методика «Прощание со страхами»**

**Цель:** Осознание своих страхов, поиск внутренних и внешних ресурсов.

**Инструкция:** Возьмите отдельные листочки бумаги и пропишите свои основные страхи – то, чего Вы больше всего боитесь в жизни. Соберёмся все в большой круг и устроим костёр из записок со страхами. После этого надо развеять пепел страхов по Вселенной.

**Комментарий:** Ритуал прощания со страхами должен быть торжественным. Необходимо подготовить железный таз, либо выйти на улицу (второй вариант предпочтительней).

#### **55. Методика «Послание потомкам»**

**Цель:** осознание ценности жизни; сплочение группы.

**Инструкция:** На большом листе бумаги в символическом виде передайте пожелания будущим поколениям людей.

**Комментарий:** Каждый может подходить к листу или все вместе осуществляют шифровку послания потомкам. После чего можно осуществить ритуал отправки почты...

#### **56. Методика «Требования среды»**

**Цель:** Осознание половых различий, развитие эмпатии.

**Инструкция:** Положить на пол два больших листа бумаги в рост участника. На один ложится юноша, на другой – девушка. Кто-то обводит контуры лежащих людей.

После этого группа девочек собирается вокруг своего контура (контурная карта девочек), а группа мальчиков собирается вокруг своего контура (контурная карта мальчиков), и по очереди или все вместе пишут с обратной стороны контурных карт требования, которые предъявляет социальная среда к мальчикам и к девочкам.

Затем группы меняются картами – девушки переходят к «мальчику», а юноши – к «девочке» – и пишут внутри контура основные востребованные средой черты характера и внешние данные современного юноши и современной девушки.

**Комментарий:** после упражнения можно организовать обсуждение по предложенным вопросам: «Каковы требования среды к поведению и внешнему виду современного старшеклассника? Реальны они или нереальны? Какие существуют расхождения между требованиями среды и реальностью? Есть ли резервы совершенствования? Когда не совпадают требования и реальность, что делают молодые люди?».

#### **57. Методика «Социальные роли»**

**Цель:** Формирование умения идентифицировать свои социальные роли. Самосознание.

**Инструкция:** Напишите на листочке роли, которые вы играете в жизни (ученик, друг, сын и др.). Ранжируйте их по степени значимости. Напишите на листочке роли, которые вы хотели бы играть. Ранжируйте их. Ответьте на вопросы: «Какие сложности возникают при проигрывании этих ролей? Что мешает их реализовывать? Есть ли роли, противоречащие друг другу?».

**Комментарий:** Ведущий на ухо информирует каждого, к какой группе тот относится (тусовщик, рокер, влюблённый, романтик). Участники группы молча ходят по аудитории и соединяются с теми, кто, как им кажется, тоже относится к их группе. Таким образом, все участники должны объединиться в четыре группы. После чего эти группы объединяются следующим образом: тусовщики и рокеры в одну группу, влюблённые и романтики в другую. Обе группы садятся напротив друг друга. Проводится дискуссия «Чей образ жизни лучше». Если кто-то почувствует себя убеждённым, он может пересесть на другую сторону. В результате дискуссии участники могут найти очень много общего в образе жизни одних и других.

#### **58. Методика «Прорвись в круг»**

**Цель.** Стимуляция групповой сплоченности; снятие эмоционального напряжения.

**Инструкция.** Члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Предварительно ведущий, по итогам прошедших занятий, определяет для себя, кто из членов группы чувствует себя меньше всего включенным в группу и предлагает ему первым включиться в исполнение упражнения, то есть прорвать круг и проникнуть в него.

**Комментарий.** То же самое может проделать каждый участник.

### **59. Методика «Ваше представление о времени»**

**Цель.** Содействовать осознанию ценностей своей жизни; развитие представлений о времени; развитие способности структурировать свое время.

**Инструкция.** Нарисуйте свое представление о времени, обозначив прошлое, настоящее и будущее.

**Комментарий.** Ведущий может привести пример с песочными часами: «Каждый представляет время по-своему: часовой циферблат или песочные часы, давайте представим себе песочные часы. Песок в нижней части часов – прошедшее, песок в верхней части – будущее, а тот, который падает в данный момент, – настоящее».

### **60. Методика «Дотянись до звёзд»**

**Цель.** Упражнение дает участникам возможность набраться оптимизма, укрепить свою уверенность в том, что они способны достигать цели.

**Инструкция.** Встаньте и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представьте себе, что над Вами ночное небо, усыпанное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая связывается у Вас с мечтой, желанием или целью... Теперь откройте глаза и протяните руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайтесь изо всех сил! И Вы обязательно сможете достать свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой... Теперь выберите у себя над головой другую звездочку, которая напоминает о другой мечте... Потянитесь обеими руками как можно выше и сорвите эту звезду. Положите ее рядом с первой.

**Комментарий.** Можно дать возможность участникам сорвать несколько звезд. Обсуждение может касаться значений нескольких звезд.

### **61. Методика «Цели и дела»**

**Цель.** Содействовать осознанию целей своей жизни, развитию способности структурировать своё время.

**Инструкция.** Важно отличать дела от целей. Дела – то, что можно сделать. Например, цель – хорошо отдохнуть вечером, а дела, ведущие к ней, могут быть различными: пригласить гостей, позвонить и договориться о встрече, договориться пойти с другом погулять и т. д. За две минуты придумайте максимум способов, как отдохнуть вечером. Проявите как можно больше изобретательности, потренируйте свою фантазию. Пишите не останавливаясь, без пауз. А теперь давайте поделимся своими планами на вечер.

**Комментарий.** Наиболее часто встречающийся способ отдыха ведущий записывает на доске. И предлагает участникам назвать те дела и поступки, которые помогут осуществить этот способ отдыха. Список дел составляется на доске. Затем старшеклассников просят

определить, сколько времени они готовы потратить на выполнение этих дел и к какому сроку эти дела должны быть завершены.

### **62. Методика «Золотая рыбка»**

**Цель.** Содействовать осознанию целей своей жизни, развитию способности структурировать свои цели.

**Инструкция.** Напишите пять своих самых заветных желаний. На выполнение задания даётся 3 минуты. Представьте себе, что к нам приплыла Золотая рыбка и сказала, что может выполнить только четыре желания. Зачеркните одно желание из ваших списков. Ведущий говорит, что ему только что передали по пейджеру, что у рыбки проблемы, и она может выполнить только три желания. Зачеркните ещё одно желание из ваших списков. Ведущий сообщает об очередных проблемах Золотой рыбки, и соответственно участники зачёркивают все желания-цели до того, пока не останется одна, самая-самая...

**Комментарий.** Упражнение можно провести и как простое ранжирование желаний по степени их значимости для старшеклассников.

### **63. Методика «Кораблекрушение»**

**Цель:** Поиск внутренних и внешних ресурсов; развитие эмпатии; формирование качеств взаимопомощи и навыков работы в команде.

**Инструкция:** Все участники объединяются в две команды. Ставится несколько стульев для одной и для другой команды в зависимости от количества участников. Например, если в одной команде восемь человек, можно поставить четыре стула так, чтобы вся команда уместилась на этих рядом стоящих стульях. Ряд стульев ставят у стенки для одной команды, ряд — для другой команды, напротив. После того, как команды разместятся на стульях, ведущий описывает страшную историю, как корабль попал в шторм и его разбило о рифы. Чтобы спастись, необходимо, перемещая один стул вперед, всей командой перебраться к противоположной стенке, никого не уронив.

**Комментарий:** Упражнение способствует сплочению группы, демонстрирует качества взаимопомощи. Цель не в том, чтобы прийти к противоположной стенке первым, а в том, чтобы в бушующем океане не забывать оказывать помощь друг другу. При обсуждении это необходимо подчеркнуть, но в начале упражнения не стоит об этом говорить. Участники группы сами должны сделать выводы.

### **64. Методика «Цели»**

**Цель.** Содействовать осознанию целей своей жизни, развитию способности целеполагания.

**Инструкция.** Возьмите четыре листка бумаги и ручку или карандаш. На одном листе напишите: “Каковы мои жизненные цели?”. В течение двух минут ответьте на этот вопрос. Записывайте все, что приходит в голову, независимо от того, насколько это Вам покажется общим, или абстрактным, или тривиальным. Вы можете записать личные, семейные, профессиональные социальные общественные или духовные цели и пр. Дайте себе еще две минуты, чтобы проверить Ваш список, дополнить или исправить что-то. Затем отложите этот лист в сторону.

Возьмите второй лист и напишите сверху: “Как я хотел бы провести ближайшие три года?”. Потратьте две минуты на ответ, потом в течение двух минут просмотрите, проверьте,

дополните список. Это поможет Вам уточнить Ваши цели, наметить их более определенно, чем в первом вопросе. Отложите и этот лист.

Чтобы увидеть свои цели под другим углом, напишите на третьем листе: «Если бы я узнал, что мне осталось жить шесть месяцев с сегодняшнего дня, как бы я прожил их?». Цель этого вопроса — выяснить, нет ли чего-нибудь, что важно для Вас, но чего Вы не делаете и о чем даже не задумываетесь. Пишите также в течение двух минут и возьмите еще две минуты на просмотр. Затем отложите и этот лист.

На четвертом листе выпишите три цели, которые кажутся Вам наиболее важными из всех, ранее записанных.

Сравните Ваши листы. Есть ли какие-нибудь темы, проходящие через различные названные Вами цели? Относятся ли все Ваши цели к какой-нибудь определенной категории, например, к личным или социальным? Есть ли одинаковые цели на первых трёх листках? Отличаются ли чем-нибудь от всех других три цели, которые Вы выбрали в качестве наиболее важных?

**Комментарий.** Это упражнение — хороший способ обнаружить отношения между целями и повседневной деятельностью. Полезно повторять это упражнение каждые полгода, чтобы посмотреть, происходят ли какие-нибудь изменения.

#### **65. Методика «Глубинная цель»**

**Цель.** Содействовать осознанию целей и ценностей своей жизни, развитию способности целеполагания.

**Инструкция.** Попросите участников задавать один и тот же вопрос на каждый ответ: «Если я достигну этой цели, то что я буду иметь сверх того? Что мне даст достижение цели сверх того?». Например. «Хочу купить машину — это цель». — «Что ты будешь иметь большего, если уже будешь иметь машину?» — «Я буду нравиться многим девушкам». — «Когда ты будешь нравиться многим девушкам, что ты будешь иметь больше?» и т. д.

**Комментарий.** Таким образом, определяется глубинная цель, которая связана с состоянием бытия: «Покой», «Благополучие», «Любовь». При обсуждении можно задать старшеклассникам вопросы: «Как изменится для Вас мир, если Ваш способ бытия, способ жизни будет ориентирован на эту цель?; Как обладание глубинной целью влияет на способ достижения поставленной Вами промежуточной цели?».

#### **66. Методика «Кино»**

**Цель.** Содействовать осмыслению собственного образа будущего, ценностей жизни.

**Инструкция.** Представьте, что о Вас, когда Вам стало 20 лет, сняли фильм. И сейчас каким-то чудом Вам удалось его посмотреть. Расскажите, как Вы — главный герой фильма — выглядите, чем занимаетесь и т.п. Нарисуйте кадры из фильма.

**Комментарий.** Обсуждение может быть организовано в кругу по предложенным ведущим примерным вопросам: «Довольны ли Вы этим фильмом? Что Вам там понравилось больше всего? Есть там что-то, что Вам не понравилось? Если Вы не совсем довольны, то что бы Вы хотели изменить в своем образе будущего? Что Вам нужно для этого сделать?»

#### **67. Методика «Моя будущая профессия и окружающий мир»**

**Цель.** Содействовать осмыслению собственного образа будущего, ценностей будущей профессии.

**Инструкция.** Сейчас каждый из вас поработает с тестом «Мои склонности». Вы сможете определить тот тип профессии, к которому у вас есть интерес. Для этого каждый из вас получит лист ответов, варианты ответов и текст опросника. Будьте внимательны, и предстоящая процедура не вызовет трудностей. Номера и буквенные обозначения в клетках листа ответов соответствуют номерам и обозначениям вопросов. Ставьте свои ответы рядом с соответствующим номером. Отвечая на каждый вопрос, нужно спросить себя: «Нравится ли мне занятие, о котором говорится в вопросе?»

- +1 — скорее нравится, чем не нравится;
- +2 - определенно нравится;
- +3 - очень нравится;
- 1 - скорее не нравится, чем нравится;
- 2 - определенно не нравится;
- 3 - очень не нравится.

После ответов на предложенные вопросы подсчитайте суммы плюсов и минусов в каждом столбце. Наибольший положительный результат служит показателем выраженности Вашей склонности к одному из типов профессий.

Выберите себе условно одну из профессий того типа, к которому у Вас наибольшая склонность. Кем бы Вы хотели работать в будущем? Возможно, этот проект и не сбудется, но попробуйте пофантазировать...

**Комментарий.** Участникам тренинга ведущий предлагает тест «Мои склонности» (определение предпочтительного типа профессии по Е.А.Климову).

Лист ответов

1	II	III	IV	V
1а	16	2а	26	3а
36	4а	46	5а	56
6а	76	66		7а
	9а	8а		86
10а			96	
			10	
11а	116	12а	6	13а
			12	
136	14а	146	6	156
			15	
16а		166	а	17а
	176	18а		186
	19а		19	
			6	
20а			20	
			6	
<b>Сумма</b>			<b>баллов</b>	

Опросник

«Нравится ли мне занятие, о котором говорится в вопросе?»

1а. Ухаживать за животными.

16. Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать).

2а. Помогать больным людям - лечить их.



26. Составлять таблицы, схемы, программы вычислительных машин.
- 3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, кассет.
- 3б. Следить за состоянием, развитием растений.
- 4а. Обрабатывать материалы.
- 4б. Доводить товары до потребителя.
- 5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи.
- 5б. Обсуждать художественные книги или пьесы, концерты.
- 6а. Выращивать молодняк животных.
- 6б. Тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных).
- 7а. Копировать рисунки, изображения или настраивать музыкальные инструменты.
- 7б. Управлять каким-либо грузовым (подъемным или транспортным) средством - подъемным краном, трактором и т. п.
- 8а. Отыскивать и разъяснять людям нужные им сведения в справочном бюро, на экскурсии.
- 8б. Художественно оформлять выставки, витрины или участвовать в подготовке пьес.
- 9а. Ремонтировать вещи, изделия, одежду, жилище.
- 9б. Искать и исправлять ошибки в тексте, таблицах, рисунках.
- 10а. Лечить животных.
- 10б. Выполнять вычисления, расчеты.
- 11а. Выводить новые сорта растений.
- 11б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий.
- 12а. Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, поощрять.
- 12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок).
- 13а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности.
- 13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов.
- 14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы.
- 14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях.
- 15а. Составлять точные описания-отчеты о наблюдаемом.
- 15б. Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые или представляемые).
- 16а. Делать лабораторные опыты.
- 16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение.
- 17а. Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделия.
- 17б. Осуществлять монтаж зданий или уборку машин, приборов.
- 18а. Организовывать культпоходы, экскурсии сверстников или младших и т. п.
- 18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах.
- 19а. Изготавливать по чертежам детали изделия, строить здания.
- 19б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты.
- 20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями.
- 20б. Работать на клавишных машинах: пишущей, ПВМ и др.

На доске для обучающихся по окончании работы появляется дополнительная информация.

- I. Человек—природа.
- II. Человек—техника.
- III. Человек—человек.
- IV. Человек—знаковая система.
- V. Человек—художественный образ.

*I. Человек-природа:* эколог, биолог, агроном, зоотехник, ветеринар, лесник, озеленитель и др. Представителей этой профессии объединяет любовь к природе. Растения, животные,

микроорганизмы развиваются без всяких выходных и праздников. Специалисту необходимо всегда быть готовым к непредвиденным событиям. Важны такие качества, как инициатива, самостоятельность, творческое мышление.

*II. Человек-техника:* инженер, строитель, конструктор, чертежник, токарь, радиомонтажник, автослесарь и др. Такой специалист должен быть точным, аккуратным, дисциплинированным.

Техника как предмет труда предоставляет широкие возможности для новаторства, выдумки, творчества.

*III. Человек-человек:* учитель, врач, секретарь-референт, менеджер, продавец и др. Важно уметь устанавливать и поддерживать контакты с людьми, понимать их. При работе по профессии этого типа необходимы следующие личные качества: устойчивое хорошее настроение в процессе работы с людьми, потребность в общении, способность мысленно ставить себя на место другого человека, умение разбираться в человеческих взаимоотношениях, хорошая память и др.

*IV. Человек - знаковая система:* математик, оператор ЭВМ, программист, чертежник, лингвист и др. Мы встречаемся со знаками чаще, чем обычно представляем себе. Это и цифры, и коды, и условные знаки, естественные или искусственные языки, и чертежи. Для работы по этому типу профессий нужно обладать хорошо развитым абстрактным мышлением, воображением, сосредоточенностью, устойчивостью внимания, усидчивостью.

*V. Человек - художественный образ:* писатель, художник, дизайнер, музыкант, артист и др. Важнейшие требования, которые предъявляют профессии этого типа: одаренность в какой-либо области искусства, творческое воображение, образное мышление, трудолюбие.

#### **68. Методика «Скованные одной цепью»**

**Цель.** Понимание специфики работы в команде и формирование навыка работы в ней.

**Инструкция.** Вся группа встаёт в шеренгу плечом к плечу и щиколотка к щиколотке. Задача – пройти расстояние в 6 метров, не разрывая контакта у щиколотки ни на один миг.

**Комментарий.** Участники стоят перед непростой коллективной задачей, поэтому ведущий должен предоставить им достаточное время для решения этой проблемы. Если и через 15 минут у группы ничего не получается, то имеет смысл ввести ограничение по времени, предоставив две последние попытки. В конце упражнения коллективно подводятся итоги – и здесь очень часто у участников возникает понимание специфики работы в команде.

#### **69. Методика «Зажим»**

**Цель.** Снятие психофизиологических "зажимов" и формирование приемов релаксации состояния.

**Инструкция.** Участники садятся в заведомо неудобную позу. При этом в определенных мышцах или суставах возникает локальное напряжение, "зажим". Необходимо в течение нескольких минут точно выделить область зажима и снять его, расслабиться.

**Комментарий.** Итоги обсуждаются: участники делятся своими впечатлениями и ощущениями.

#### **70. Методика «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы»**

**Цель.** Формирование адекватных реакций в различных ситуациях; формирование необходимых "ролевых" пристроек.

**Инструкция.** Каждому члену группы предлагается продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный типы ответов. Ситуации можно предложить следующие:

- Друг разговаривает с Вами, а Вы хотите уйти.

- Ваш товарищ устроил Вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив Вас.
- Люди, сидящие сзади Вас в кинотеатре, мешают Вам громким разговором.
- Ваш сосед отвлекает Вас от интересного выступления, задавая глупые, на Ваш взгляд, вопросы.
- Педагог говорит, что Ваша прическа не соответствует внешнему виду ученика.
- Друг просит Вас одолжить ему Вашу дорогостоящую вещь, а Вы считаете его человеком неаккуратным, не совсем ответственным.

**Комментарий.** Для каждого участника используется только одна ситуация. Можно разыграть данные ситуации в парах. Группа должна обсудить ответ каждого участника. На упражнение отводится 40-50 минут.

### **71. Методика «Приятно ли со мной общаться»**

**Цель.** Самопознание; осознание своих потенциалов в области общения.

**Инструкция.** Каждый из вас получит тест «Приятно ли со мной общаться». Отвечать нужно в тетради, ставя номер утверждения и рядом с ним выбранный ответ.

Чтобы узнать, приятно ли людям с Вами общаться, необходимо выразить свое отношение к каждому из двадцати суждений, содержащихся в тесте. Если Вы согласитесь с каким-либо из этих суждений, поставьте около него знак «+», а если нет – то «—». Ответы типа «не знаю», «не уверен» не допускаются. Постарайтесь выбрать либо отрицательный, либо положительный ответ на каждое суждение.

#### Тест

1. Я должен помнить, что почти ежеминутно в течение дня меня пристально оценивают те, с кем приходится общаться.
2. У человека должно быть достаточно развито чувство независимости, чтобы обсуждать с друзьями свое хобби, независимо от того, разделяют они его увлечение или нет.
3. Самое мудрое - это сохранять достоинство даже тогда, когда это кажется невозможным.
4. Если человек замечает ошибки в речи других, он должен их поправить.
5. Когда встречаешься с незнакомыми людьми, ты должен быть достаточно остроумным, общительным и привлекательным, чтобы произвести на них впечатление.
6. Когда тебя знакомят с кем-либо и ты не расслышал его имя, ты должен попросить его повторить.
7. Ты уверен, что тебя уважают за то, что ты никогда не позволяешь другим подшучивать над собой.
8. Ты должен быть всегда настороже, не то окружающие начнут подшучивать над тобой и выставлять тебя в смешном виде.
9. Если ты общаешься с блестящим и остроумным человеком, лучше не ввязываться в соревнование, а отдать ему должное и выйти из разговора.
10. Человек всегда должен стараться, чтобы его поведение соответствовало настроению компании, в которой он находится.
11. Ты должен всегда помогать своим друзьям, потому что может придти время, когда тебе очень понадобится их помощь.
12. Не стоит оказывать слишком много услуг другим, потому что в конце концов очень немногие оценивают эти услуги по достоинству.
13. Лучше, если другие зависят от тебя, чем если ты зависишь от других.
14. Настоящий друг старается помогать своим друзьям.

15. Человек должен выставлять напоказ свои лучшие качества, чтобы его оценили по достоинству и одобрили.
16. Если в компании рассказывают анекдот, который ты уже слышал, ты должен остановить рассказчика.
17. Если в компании рассказывают анекдот, который ты уже слышал, ты должен быть достаточно вежлив, чтобы от всего сердца посмеяться над анекдотом.
18. Если тебя пригласили к другу, а ты предпочитаешь сходить в кино, ты должен сказать, что у тебя болит голова или придумать какое-то другое объяснение, но не рисковать возможностью обидеть друга, сообщая ему действительную причину.
19. Настоящий друг требует, чтобы его друзья поступали всегда наилучшим образом для него, даже когда они и не хотят этого.
20. Люди не должны упрямо и настойчиво защищать свои убеждения всякий раз, когда кто-нибудь выразит противоположное мнение.

#### Ключ

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	+
Балл	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

**Комментарий.** Для того, чтобы подсчитать количество баллов, нужно сравнить ответы с ключом. Если, например, на первый вопрос ответ «-», то получаете за него 5 баллов, если «+» – 0 баллов и т.д.

85 – 100 баллов. Это отличный результат. Большинству людей очень приятно с тобой общаться.

75 –80 баллов. Хороший результат. Ты умеешь быть любезным, обаятельным и приятным в общении, но иногда допускаешь срывы. Надолго тебя не хватает.

60 – 70 баллов. Результат весьма удовлетворительный. Умение общаться с разными людьми, не теряя собственного достоинства, ты ещё продемонстрировать сможешь, а вот общаться так, чтобы сохранять и достоинство собеседника, - здесь твои успехи значительно скромнее.

0 – 55 баллов. Откровенно плохой результат. В деле овладения искусством общения у тебя всё впереди. Будь внимательнее к людям.

### **72. Методика «Моя волшебная земля»**

**Цель.** Содействовать осмыслению нравственного опыта поколений и самоанализу, формированию жизненных ценностей обучающихся.

**Инструкция.** Представьте, что в центре круга находится голубой шар нашей родной планеты Земля. Он медленно вращается. На планете сейчас нет людей и нет тех объектов (домов, городов, заводов), которые построили люди. Только природа: леса, поля, горы, моря, реки, самые разные животные, птицы, рыбы и т. д. Это может быть настоящее время, а может – далекое прошлое или будущее, кто как себе представит.

Кем бы лично Вы хотели быть на этой земле? Выберите себе образ. Это может быть абсолютно любой природный объект как живой, так и неживой природы; как из настоящего, так и из прошлого или будущего – любой зверь, птица, дерево, гора, растение и т. п.

**Комментарий.** После этого ведущий задает вопросы. На каждый вопрос по очереди отвечает каждый участник игры. При ответе ведущий задает дополнительные наводящие вопросы, чтобы участник тренинга как можно полнее нарисовал свой «портрет», рассказал свою «историю» и др. Некоторые вопросы ведущий импровизирует по ходу игры. Ребятам не

нужно торопить при ответах, каждый должен иметь возможность пофантазировать и высказаться.

- Кто Вы, какой образ себе выбрали?
- Расскажите свою историю. Как Вы возникли, как Вы существуете?
- В чем Ваша сила и польза?
- Что Вам мешает?
- Если на Земле появятся люди, построят дома, города, фабрики, заводы, что изменится в Вашей жизни? Вам будет лучше или хуже? Выживете ли Вы?
- Выберите себе пару из других участников нашей игры. Обоснуйте свой выбор. (На этом этапе происходит объединение в семью, если выбор взаимный.)
- Опишите уклад вашей совместной жизни.
- Девиз вашей семьи.

Методика проходит в форме игры-идентификации. Старшеклассники рассказываются так, что образуют круг. Ведущий садится также в линию круга.

### **73. Методика «Преувеличение или полное изменение поведения» (ролевая игра)**

**Цель.** Формирование навыков модификации и коррекции поведения на основе анализа разыгрываемых ролей и группового разбора поведения.

**Инструкция.** Членам группы дается возможность проиграть свои внутриличностные конфликты. Разыгрывание ролей используется для расширения осознания поведения и возможности его изменения. Участник сам выбирает нежелательное личное поведение; вариант: группа помогает участнику выбрать поведение, которое им не осознается.

**Комментарий.** Если член группы не осознает этого поведения, он должен преувеличить его. Например, робкий член группы должен говорить громким авторитарным тоном, постоянно хвастаясь. Если же участник осознает поведение и считает его нежелательным, он должен полностью изменить его. На разыгрывание ролей каждому дается 5-7 минут. Затем все участники делятся своими наблюдениями и чувствами.

### **Методика «Погружение в глубины памяти»**

**Цель.** Содействовать осмыслению нравственного опыта поколений и самоанализу, формированию собственного опыта и жизненных ценностей обучающихся.

**Инструкция.** Представьте наиболее яркие впечатления собственной жизни в виде таблицы по заданным параметрам:

Книги	Поступки	Чувства	Отношения	Мысли

**Комментарий.** По выделенным параметрам можно провести небольшой диалог или сочинение-миниатюру.

### **74. Методика «Недописанное предложение»**

**Цель.** Стимулировать самопознание обучающихся; формировать способность к самоанализу.

**Инструкция.** Участникам тренинга предоставляется возможность закончить предложения:

- Думая о себе, я чувствую гордость, когда ...
- Думая о себе, я, порой, ужасаюсь, когда ...
- Думая о себе, я начинаю переживать, потому что...
- Думая о себе, я, порой, сомневаюсь, ...

**Комментарий.** Упражнение может быть выполнено лично для себя или по методике «круговой беседы». В этом случае дается время на обдумывание и запись, а затем педагог

предлагает желающим зачитать предложения по их усмотрению, предваряя чтение вступительным словом: «Зачитывая предложения, Вы можете услышать, если захотите, наши советы, сочувствие. Мы попытаемся вместе развеять Ваши сомнения или погордиться вместе с Вами».

#### 75. Методика «Волшебное психологическое зеркало»

**Цель.** Развивать способность к самоанализу, учить оценивать свои личные качества.

**Инструкция.** Приведенные в таблице качества можно отнести к себе, отразить отношение к этим качествам в одной из трех граф.

Качества	Меня это радует	Мне это безразлично	Мне это неприятно
1. Я счастливый. 2. У меня ничего не ладится. 3. У меня все получается. 4. Я тугодум. 5. Я неуклюжий. 6. Я зануда. 7. Я неудачник. 8. Я добросовестный. 9. Я обманщик. 10. Я фантазер. 11. Я оптимист. 12. Я надежный человек. 13. Я раздражительный. 14. Я умный. 15. Я слабовольный. 16. Я опрометчивый.			

**Комментарий.** Участники выполняют упражнение лично для себя. При наличии доверительных отношений в группе, желающие могут зачитать свои варианты.

#### 76. Методика «Портрет твоего идеала настоящего мужчины» (для юноши)

**Задание:** Попробовать мысленно нарисовать портрет Вашего идеала настоящего мужчины. Составить для себя своеобразный «кодекс мужской чести».

#### 77. Методика «Портрет твоего идеала настоящей женщины»

**Задание:** Попробовать мысленно нарисовать портрет Вашего идеала настоящей женщины. Составить для себя перечень черт, составляющих женское достоинство.

#### 78. Методика «Карта здоровья»

**Цель.** Способствовать осознанию зависимости здоровья от собственного поведения и действий.

**Инструкция.** Сначала начертите в тетради таблицу, состоящую из трёх граф: «Мои болезни, недостатки внешности, вредные привычки», «Рекомендации врачей, специалистов, родителей», «Мои действия». В графу «Мои действия» могут входить такие, как, например, регулярное посещение врача, соблюдение режима дня, советов врача и родителей, занятия спортом, диета и другие действия.

**Комментарий.** Это задание выполняется участниками тренинга вместе с родителями; таблица заполняется дома в спокойной обстановке.

#### 79. Методика «А напоследок я скажу...»

**Цель.** Развитие рефлексивной позиции обучающихся; помощь в выстраивании перспективных линий личностного роста и профессионального самоопределения.

**Инструкция.** Обучающимся предлагается открыть ежедневник (блокнот) на «чистом листе» и внести туда информацию, которая разделена на пять позиций:

1. Полученные знания, умения и навыки. Сюда включаются и знания о себе, своих друзьях, любые значимые для владельца ежедневника умения и навыки.
2. Способности и качества, которые удалось развить за время тренинга. Для заполнения этого раздела ребятам предлагается посоветоваться друг с другом.
3. Опыт успешной деятельности, личностные достижения. Указываются достижения и просто участие в различных мероприятиях. Здесь также указываются темы исследований и проектов, в которых они принимали участие.
4. Особые интересы и увлечения. Называется всё, что хочет о себе сказать владелец карты дополнительно.
5. Дальнейшие намерения и планы. Предлагается записать, чем бы старшеклассник хотел заниматься дальше, в каких областях собирается продолжить образование, с какими профессиями хочет познакомиться, а о каких узнать поподробнее; какие имеет замыслы и творческие устремления.

**Комментарий.** Старшекласснику предлагается и по окончании тренинговых занятий вносить новую информацию о себе так часто, как он это захочет сделать.

#### **80. Методика «Я и природа земли – мы едины»**

**Цель.** Содействовать осмыслению ценности единства человека и природы.

**Инструкция.** Ведущий укрепляет на доске белый альбомный листок с цветным кругом в центре и включает спокойную музыку. Обучающиеся смотрят в центр листа в течение 30-40 секунд. Потом ведущий предлагает им закрыть глаза и в течение 30 секунд удерживать перед собой образ листа с кругом. Непосредственно после упражнения, не выключая музыки, обучающиеся вслух повторяют за ведущим следующий текст: «Я – человек. Я имею право на уникальное существование в соответствии со своими мыслями, чувствами, стремлениями. Я доверяю себе. Я совершаю поступки, диктуемые моими целями, моими планами, моими мыслями. Я выражаю свои чувства. Я не соглашаюсь с тем, с чем не согласен. Я критикую то, что мне не нравится. Но я терпим и позволяю другим делать то же самое по отношению ко мне. Человек становится человеком только среди людей. Я уважаю людей, я желаю им добра. Я и природа земли – мы едины. Я дышу воздухом земли, я пью воду земли, я ем то, что дает земля. Я хочу, чтобы природа земли была чистой и здоровой. Я хочу, чтобы я и мои дети были здоровы. Я за счастье и гармонию в мире».

**Комментарий.** Сначала проводится упражнение на концентрацию внимания. Для его проведения понадобится белый альбомный листок с цветным кругом в центре. Диаметр круга – 7см. Цвет круга на выбор ведущего: красный, оранжевый, желтый, зеленый, синий, голубой, фиолетовый.

#### **81. Методика «Итоги»**

**Цель.** Подвести общие итоги всего тренинга.

**Инструкция.** Ведущий организует дискуссию участников тренинга. Началу дискуссии предшествует обмен вопросами-ответами, список вопросов составляется группой. Примерный список вопросов:

- В чем для меня выражаются затруднения в самовосприятии и общении?
- Какие слова или словосочетания я говорю себе при этом?
- Что я при этом испытываю?
- Что препятствует мне самореализоваться?

Предлагается избегать повторений и чрезмерно обобщенных, мало дифференцирующих вопросов-ответов, речевых штампов, стереотипных высказываний. При ответах возможны встречные проясняющие вопросы:

- Что именно Вы имеете в виду?
- Какие проявления Вы подразумеваете?  
*Комментарий.* По окончании дискуссии целесообразно провести итоговую рефлексию:
- Если бы Вас спросили, что Вы видели, поняли и узнали, то что бы Вы рассказали своим друзьям?
- «Есть удивительные чудеса: улыбка, прощение, веселье и вовремя сказанное нужное слово» (А.Грин). Скажите свое доброе слово всем участникам тренинга.

### **82. Методика «Ноутбук»**

**Цель.** Развитие рефлексивных способностей участников тренинга.

**Инструкция** Ведение ноутбука должно быть исключительно привычным делом. Для этого его необходимо заполнять ежедневно, перед сном. Ноутбук может содержать такие пункты: ответ на вопрос: «Что я сделал сегодня для достижения своей цели?»; ответ на вопрос: «Что я сделаю завтра для достижения своей цели?»

**Комментарий.** В ноутбуке можно прописывать аффирмации. Аффирмация — это положительное утверждение (например, я спокойный, сильный, уверенный и др.). Всего можно прописывать ежедневно 7—9 аффирмаций, касающихся не только конкретной проблемы, но качеств, которые обрисовывают портрет идеальной личности. Важно прописывать аффирмации недоминирующей рукой (правша пишет левой, левша соответственно — правой). Таким образом, программируется долговременная память. Все повторяемые аффирмации опускаются на уровень бессознательной реализации. Человек словно отождествляется с образом, который создает, и подкрепляет его вдумчивым прописыванием.

### **83. Тест «Сова, жаворонок или аритмик»**

Как известно, есть люди, которые предпочитают утренние часы для работы и других занятий. Этот тип людей называют «жаворонками». «Совы» же деятельны по вечерам. «Аритмик» — человек, у которого день на день не приходится. Тест позволит определить принадлежность человека к одной из этих категорий.

1. Трудно ли Вам вставать рано утром?: а) да, почти всегда — 3; б) иногда — 2; в) редко — 1; г) крайне редко — 0.
  2. В какое время Вы предпочитаете ложиться спать?: а) после часа ночи — 3; б) от половины двенадцатого до часа — 2; в) от десяти до половины двенадцатого — 1; г) до десяти часов — 0.
  3. Какой завтрак предпочитаете в первый час после пробуждения?: а) солидный — 3; б) обильный, но не очень калорийный — 2; в) достаточно одного варёного яйца или бутерброда — 1; г) хватит одной чашки кофе или чая — 0.
  4. Вспомните Ваши лёгкие раздражения или мелкие ссоры на работе и дома. В какое время они чаще всего случаются?: а) в первой половине дня — 1; б) во второй половине дня — 0.
  5. От чего Вы могли бы легко отказаться?: а) от утреннего чая или кофе — 2; б) от вечернего чая — 0.
  6. Легко ли Вы во время отпуска нарушаете привычки, связанные с приёмом пищи?: а) очень легко — 0; б) достаточно легко — 1; в) трудно — 2; г) привычек не меняю — 3.
  7. С утра Вас ждут важные дела. На сколько раньше Вы ляжете вечером спать?: а) более чем на два часа — 3; б) на час — два — 2; в) мене, чем на час — 1; г) как обычно — 0.
  8. Как точно Вы можете оценивать без часов отрезок времени, равный минуте?: а) отрезок оказался меньше минуты — 0; б) отрезок оказался больше минуты — 2.
- Результаты: если Вы набрали от 0 до 7 баллов — Вы «жаворонок»; если Вы набрали от 6 до 13 баллов — Вы «аритмик»; если Вы набрали от 14 до 20 баллов — Вы «сова».

### **84. Методика «Рекомендации себе»**



**Цель.** Способствовать осознанию зависимости здоровья от собственного поведения и действий.

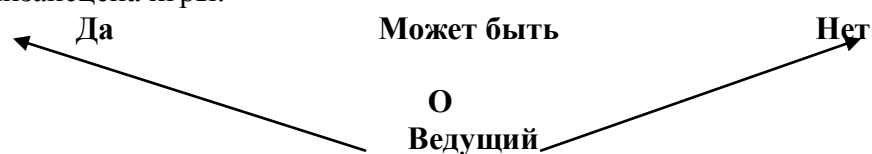
**Инструкция.** Рассмотрни внимательно таблицу «Карта здоровья», которую ты составил дома. Подумай ещё раз, от каких недугов и вредных привычек ты хотел бы избавиться, чтобы достичь главных целей своей жизни. Напиши небольшое сочинение «Рекомендации себе». Подумай, какими способами этого можно достичь.

**Комментарий.** Вначале ведущий вместе с ребятами вспоминает, о чём говорили ранее: как на здоровье и продолжительность жизни влияют привычки и образ жизни.

### **85. Игра «Да - нет - может быть»**

Ведущий произносит любое суждение для всей группы присутствующих. Тут же играющие откликаются на эти суждения: если они хотят согласиться с высказанным, то направляются в ту сторону, где написано слово «Да»; в том случае, если кто-то не может согласиться с выдвинутым суждением, этот кто-то идет в сторону слова «Нет»; а те, кто хотел бы сказать в ответ на суждение «Может быть», занимают указанное место где-то посредине.

Вот мизансцена игры:



После того, как играющие произвели выбор позиции, можно выслушать мнения избравших позицию, аргументы в пользу суждения или контраргументы против суждения. А затем ещё раз предложить участникам продумать свой выбор и сменить позицию, если они изменили своё решение.

Веер суждений самый разнообразный и составляется педагогом в соответствии его педагогическому замыслу.

Предлагаем примерный вариант суждений для оценочной реакции играющих:

Нет прекраснее на земле существа, чем человек. Самое страшное существо на земле — человек. Главное в этой жизни — иметь деньги. Главное в этой жизни — быть верным себе. Чтобы иметь друзей, надо уметь их завоевывать. Чтобы иметь друзей, надо уметь быть другом. Счастливым глух к несчастьям другого. Счастливые — самые добрые к окружающим. Здесь предложен вариант альтернативных суждений. Но набор суждений может состоять из однозначных суждений. Не исключается вариант, когда выдвигается суждение, связанное с происшествием в школе. Тогда общее «голосование» укажет на общественное мнение в адрес случившегося.

Приведем конкретный пример из школьной жизни. Педагог предлагает ученикам откликнуться на такое суждение: «Если тебе кажется, что человек глупый, надо прямо ему сказать об этом». В ходе проводимой методики выясняется, что автор аналогичного поступка уже не считает себя правым в ситуации, где он назвал товарища глупым.

Педагогический смысл игры в том, чтобы вызвать активное осмысление вопросов жизни, но ни в коем случае не выявление так называемого «правильного» суждения. Игра много содействует развитию способности быть субъектом, осознавать свои собственные мнения и отдавать отчет в своих поступках. Добавим: у игры нет возрастных ограничений.

### **86. Групповая работа «У зеркала»**

Умение отдавать себе отчет в собственной жизни является одним из значительных признаков личностного развития человека. Формированию данного умения можно способствовать, ставя обучающегося в ситуацию жесткого вопроса: «Чего ты хочешь?» Этот вопрос сам по себе очень хорош, когда его ставят перед ребенком в минуту необъяснимых его реакций или нежелательного поведения.

Однако неплохо было бы расширить пространство для духовных усилий по осознанию себя как личности. Для этого существует несколько методических форм: «Разговор при свечах», «Расскажи мне обо мне», «Рейтинг по кругу», «Портрет в анкете» и др.

Исключительное место среди них занимает групповая работа с детьми под названием «У зеркала». Суть этого группового дела — поставить подростка или юношу перед самим собою хотя бы на мгновение, предоставив возможность взглянуть на себя как на некое неповторимое, отличное от всех, как на носителя человеческих свойств и качеств, некоторый эмансипированный, самостоятельный внутренний мир в его автономии от окружения.

У зеркала (вокруг зеркала) рассаживается группа, либо каждый член группы — перед отдельным зеркалом. Перед каждым участником лежит веер цветных карточек, на обороте которых написаны незавершенные фразы. Поочередно перевертывая карточки, участники группового занятия, глядя на свое изображение в зеркале, завершают фразу про себя, мысленно, или же вслух.

Если зеркало одно и большое, то участники подходят к нему и садятся перед ним, а остальные располагаются слева или справа, чтобы «собеседник с собою» оставался условно наедине. Если же зеркало имеется у каждого, то по просьбе педагога все одновременно берут одного цвета карточку и сообщают зеркальному отражению свое мнение.

Не рекомендуется эту форму занятий проводить всем педагогам. Дело тут не в «хорошем» или «плохом» специалисте. Здесь недопустима и толика фальши, и капля сомнения в значимости занятия. Только педагог духовной ориентации может проводить такую работу с детьми, и только искренний и технически (голос, мимика, пластика разнообразны и богаты) подготовленный педагог способен извлечь из «Зеркала» максимум ценностного результата.

Приведем примеры текста карточек: «Я вижу перед собою...», «Я обнаруживаю в себе...», «Мне интересен этот человек, потому что...», «Я бы не возражал побеседовать с ним, потому что...», «Я хотел бы задать ему прямой вопрос...», «В моем собеседнике мне непонятным кажется...».

Варианты содержательного наполнения общения с зеркальным отражением создаются при опоре на вычленение функций зеркала как социально-психологического феномена общественной жизни и жизни индивидуальной. Зеркало регулирует наш внешний облик, вернее костюм, в котором мы выходим на общение с «другим человеком». В минуту проверки нашего внешнего облика с помощью зеркала мы как бы стали на место этого «другого» и его глазами взглянули на себя. Зеркало сообщает о мере соответствия внешнего облика внутреннему содержанию нашей личности, возрасту, ситуации, предмету общения, качествам, идеологии; обращаясь к зеркалу, мы корректируем тут же мимику, жесты, пластику, приводя их в соответствие сиюминутному состоянию. В зеркале мы воспринимаем лишь оболочку человека без его содержательного наполнения, оно — своеобразный идеологический вакуум, который мы вправе наполнить самовольно собственным идеологическим соком. Зеркало помогает нам вывести наше «Я» за пределы нас самих, увидеть на время свою личность со стороны, представив ее в качестве объекта рассмотрения и наблюдения.

Отмечая функции зеркала, педагог создает смену позиций для подростка и юноши, севших перед зеркалом. Можно избрать одну из функций.

Стимулирующим моментом может послужить художественное полотно, где герой представлен перед зеркалом (например, полотна Серова, Веласкеса). Рассматривая миг общения человека с самим собой посредством зеркала, дети вместе с педагогом обнаруживают разнообразие функций этого чудесного изобретения человечества. Попутно спросим у детей: как ведет себя кошка или собака перед куском стекла, покрытого серебром? Нужно ли черепахе амальгамированное стекло?

### **87. Методика-опросник «Личная профессиональная перспектива»**

**Цель:** способствовать формированию интереса к рассмотрению проблемы профессиональной перспективы; актуализация проблемы профессионального самоопределения.

**Инструкция:** Возьмите листок бумаги. Проставляя номер очередного вопроса, сразу же записывайте свой ответ.

**Комментарий:** Обычно на весь опрос затрачивается 25 – 30 минут. После индивидуальной работы с опросником можно предложить желающим зачитать свои ответы в кругу. Можно предложить обучающимся самим оценить свои ответы (предварительно совместно разбираются 1 – 2 анонимные работы, и участники осваивают систему оценки на чужих примерах. Ориентировочные критерии оценок по каждому вопросу:

1 балл – отказ отвечать на данный вопрос;

2 балла – явно ошибочный ответ или честное признание в отсутствии ответа;

3 балла – минимально конкретизированный ответ (например, собираюсь поступать в институт, но не знаю, в какой...);

4 балла – конкретный ответ с попыткой обоснования;

5 баллов – конкретный и хорошо обоснованный ответ, не противоречащий другим ответам.

### **Схема построения личной профессиональной перспективы (ЛПП)**

*( по Е.А.Климову)*

<b>Компоненты ЛПП</b>	<b>Вопросы и задания по схеме построения ЛПП</b>
1. Осознание ценности честного труда (ценностно-нравственная основа самоопределения)	1. Стоит ли в наше время честно трудиться? Почему?
2. Осознание необходимости профессионального образования после школы	2. Стоит ли учиться после школы, ведь можно и так хорошо устроиться?
3. Общая ориентировка в социально-экономической ситуации в стране и прогнозирование её изменения	3. Когда в России жить станет лучше?
4. Знание мира профессионального труда (макроинформационная основа самоопределения)	4. За три минуты напишите профессии, начинающиеся с букв <b>м, н, с</b> , (Если всего – более 17 профессий, то это уже неплохо)
5. Выделение дальней профессиональной цели (мечты) и её согласование с другими важными жизненными целями	5. Кем бы ты хотел стать (по профессии) через 10-15 лет?
6. Выделение ближайших и ближних профессиональных целей (как этапов и путей к дальней цели)	6. Выделите основные 5-7 этапов на пути к своей мечте...
7. Знание конкретных выбираемых целей: профессий, учебных заведений, мест работы...(микроинформационная основа выбора)	7. Запишите три самых неприятных момента, связанных с работой по выбираемой профессии, и три – связанных с обучением в вузе или колледже...
8. Представление о своих возможностях и недостатках, могущих оказать влияние на достижение поставленных целей	8. Что в вас самих может помешать вам на пути к целям? (О «лени» писать нельзя – надо конкретнее)
9. Представление о путях преодоления своих недостатков (и о путях оптимального использования своих возможностей)	9. Как вы собираетесь работать над своими недостатками и готовиться к профессии (к поступлению в учебное заведение)?
10. Представление о внешних препятствиях на пути к целям	10. Кто и что могут помешать вам в достижении целей?
11. Знание о путях преодоления внешних препятствий	11. Как вы собираетесь преодолевать эти препятствия?
12. Наличие системы резервных вариантов выбора (на случай неудачи по основному варианту)	12. Есть ли у вас резервные варианты выбора?

13. Представление о смысле своего будущего профессионального труда	13. В чём вы видите смысл своей профессиональной жизни? (Ради чего вы хотите приобретать профессию и работать?)
14. Начало практической реализации ЛПП	14. Что вы уже сейчас делаете для реализации своих планов? (Писать о том, что вы хорошо учитесь нельзя: что вы делаете сверх хорошей учёбы?)

#### 88. Методика «Ловушки-капканчики»

**Цель:** Содействовать осознанию участниками тренинга возможных препятствий (ловушек) на пути к профессиональным достижениям.

**Инструкция:** Ведущий совместно с группой определяет профессиональную цель (поступление в конкретное учебное заведение, оформление на какое-либо место работы, построение карьеры и т.п.). В группе выбирается доброволец, который будет «представлять» вымышленного человека. Необходимо сразу же определить его основные характеристики: возраст, пол, образование, семейное положение и др.

Затем ведущий предлагает каждому участнику определить для вызвавшегося добровольца некоторые трудности на пути к профессиональной цели. Особое внимание обращается на то, что трудности могут быть как внешними, так и внутренними, исходящими от самого человека. Также каждый должен подумать и о том, как преодолеть эти трудности.

После этого по очереди каждый называет по одной трудности-ловушке. А главный игрок сразу же должен сказать, как можно эту трудность преодолеть. Игрок, назвавший эту трудность, также должен сказать, как можно её преодолеть. Ведущий с помощью группы определяет, чей вариант наиболее оптимален. Подводится общий итог: сумел главный герой преодолеть названные трудности или нет.

**Комментарий:** Упражнение проводится в круге. Время проведения 15 – 20 минут. В ходе данной профориентационной игры могут возникать интересные дискуссии, у участников возникает желание поделиться своим личным опытом и т.д. Ведущий должен следить за тем, чтобы игра проходила динамично.

#### 89. Методика «Пришельцы»

**Цель:** помочь участникам в осознании труда как человеческой и общественной ценности.

**Инструкция:** По желанию из группы выбираются 2-3 человека, которые будут гостями с дальней планеты, неожиданно оказавшимися в данном городе и данной группе. Время пребывания на Земле ограничено 15 минутами. На срочно созванной пресс-конференции необходимо за это время как можно лучше познакомиться с неизвестной цивилизацией. Гостям будет предоставлено короткое слово, в котором они сообщат самое главное о своей планете, уровне развития культуры и производства, а также об основных занятиях её жителей. После этого журналисты (остальная часть группы) зададут вопросы. В течение 3-4 минут пришельцы готовятся в коридоре. Участники думают над содержанием вопросов. Через 15 минут гости исчезают, то есть садятся в круг на свои места. В течение 5-7 минут каждый журналист и каждый пришелец на отдельном листе бумаги (занять не более одной трети страницы) должны написать:

- каков, по их мнению, общий уровень развития новой для них цивилизации (пришельцы пишут о своих впечатлениях о жителях Земли);
- стоит ли иметь дело с новой цивилизацией, развивать с ней сотрудничество, по каким линиям.

Листочки с сообщениями собираются и зачитываются.

**Комментарий:** В ходе обсуждения нужно определить, какой критерий развития общества является самым важным. Ведущий выписывает все предложения ребят на доске, после чего они поочередно обсуждаются. В заключение ведущий может предложить и свои критерии. Например, это может быть возможность самореализации, предоставляемая обществом для каждого члена. Идеальным способом такой самореализации является свободный, творческий, общественно-полезный труд.

Время проведения – 45 минут. В ходе игры может возникнуть опасность перерастания игрового конфликта в межличностный, в случае, если журналистам не понравится образ жизни чужой цивилизации. При таком развитии игры ведущий может извиниться перед пришельцами за некорректность отдельных представителей прессы и предложить участникам игры вести себя более солидно.

### **90. Упражнение на самопринятие и гармонизацию отношения к себе с использованием метода психодрамы (по В.Г.Маралову)**

Один из участников тренинговой группы играет самого себя, своё Я, другие её члены – роли его положительных или отрицательных качеств личности.

Задача протагониста (основного действующего лица) состоит в том. Чтобы «рассадить» свои качества по местам, как бы это было в тронном зале, где Я протагониста выступает в роли короля (королевы). Затем участники, играющие свойства личности протагониста, начинают вести спор за места, которые находятся ближе к «трону». «Я-король» внимательно слушает приводимые доводы и принимает решение или оставить всё как есть, или произвести перестановку.

В результате в «пространстве» рождается «новая» структура личности, которая принимается протагонистом.

В заключение протагонист признаётся в любви всем своим «подданным» – качествам. Финал сопровождается, как правило, глубоким эмоциональным переживанием целостности и гармоничности собственной личности, что выступает одним из показателей задействования механизмов самопринятия и перестройки отношения к себе.

### **91. Тест «Ведущее полушарие»**

*Выполните несколько заданий.*

1. Быстро, не думая, переплетите пальцы обеих рук. Большой палец какой руки (правой или левой) оказался сверху? Разомкните руки и переплетите пальцы наоборот. Как удобнее? Напишите буквы *П* (правая) *Л* (левая). И так пишите в каждом последующем задании.
2. Не раздумывая, скрестите руки на груди, став в «позу Наполеона». Предплечье какой руки оказалось сверху? Попробуйте сделать наоборот. Как удобнее? Напишите буквы *П* и *Л*.
3. Покажите, как вы аплодируете. Как правило, активно при этом перемещается ведущая рука, ударяя о другую, почти неподвижную.
4. Возьмите ручку или карандаш. Попробуйте прицелиться, выбрав мишень и глядя на неё обоими глазами через кончик ручки или карандаша. Зажмурьте один глаз, потом другой. Если мишень сильно смещается при зажмуренном левом глазе, то левый глаз ведущий, и наоборот.
5. Возьмите в каждую руку по карандашу и, действуя одновременно обеими руками, нарисуйте, не глядя, круг, квадрат, треугольник. Сравните изображения каждой пары фигур. Изображения, выполненные ведущей рукой, обычно выглядят более полными и правильными.

Теперь подсчитайте, сколько у вас *П* и *Л*. Если в четырёх или пяти пробах ведущая рука – правая, то ведущее полушарие – левое. Если наоборот, то – художественное.

### **92. Методика «Хочу» и «Надо»**

Субъективная позиция ребенка развивается и формируется тогда, когда он отдает себе отчет в собственной жизни. При этом его «хочу» из эмоционально окрашенного желания

иметь что-либо трансформируется в «хочу» как стремление действовать в соответствии с выдвигаемой целью.

Групповая игра «Хочу» и «Надо» проводится как командное состязание. Игроки команды «Хочу» поочередно высказывают какие-либо желания. Команда «Надо» после непродолжительного обсуждения выдвигает ряд условий, которые необходимо выполнить, чтобы реализовать эти желания.

Например, первый игрок говорит: «Я хочу отправиться в Швейцарию покататься на горных лыжах». На это команда «Надо» отвечает: «Для этого тебе нужно: купить горные лыжи; научиться кататься на них; получить загранпаспорт и визу; заработать необходимую для поездки сумму денег; выучить иностранный язык» и т.п.

Игрок из команды «Хочу» решает, насколько реально для него в данный момент это желание. И если он сам приходит к выводу, что его «хочу» пока невыполнимо, то он покидает свою команду и отправляется в «Область мечты». Команда «Надо» при этом получает одно очко.

Первый тур игры проводится как разминочный, поэтому всем игрокам команды «Хочу» выдаются карточки с заранее написанными желаниями. Например: «Я хочу иметь большой и красивый дом», «Я хочу иметь роскошный автомобиль», «Я хочу, чтобы моя речь была красивой и логически стройной», «Я хочу быть закаленным и физически крепким», «Я хочу, чтобы у меня было много отзывчивых и преданных друзей»...

Ведущему необходимо следить, чтобы в первом туре записи желаний на карточках, которые зачитывают игроки команды «Хочу», начинались с материальных ценностей и переходили к духовным. Это позволяет вывести разговор второго тура на более высокий уровень человеческих ценностей и отношений. Победителями в итоге становятся все: и педагог, и дети, и те, кто играл в командах, и те, кто был зрителем.

Для второго свободного тура команды можно полностью поменять. Карточки с желаниями здесь уже не обязательно раздавать, так как дети быстро усваивают основной принцип игры и, прежде чем сказать о своем «хочу», мысленно продумывают, насколько реальна эта мечта.

### ***93. Игровая методика «Цена и ценность»***

Данная игровая методика относится к ряду программных групповых дел, должной обязательным порядком быть введенной в систему воспитания школьника, помещенного обстоятельствами социально-политического развала в стране, в ситуацию оголтелой пропаганды богатства, добытого любыми путями.

Игра инициирует размышление о принципиальном отличии того, что имеет цену, от того, что принято называть ценностью. Разведение понятий в игре способствует осмыслению соответствующих явлений в жизни участника игры.

Фабула игры: идут торги между владельцем и покупателем, покупатель готов дать самую высокую цену за то, что в руках у владельца. Он говорит: «Продай мне, я дам тебе хорошую цену». В ответ он услышит либо «Продаю», либо «Нет, я не могу продать даже за самую высокую цену».

Что же в руках у владельца? Кошка, живущая у него десять лет; стихи, написанные для любимого человека; килограмм шоколадных конфет; пишущая машинка, доставшаяся от бабушки; текст научной статьи; мяч, в который играет сын; красный шерстяной шарф и др.

Группа, наблюдавшая торги, вдруг замечает, что одно продается легко и спокойно, а другое владелец не может продать, как бы его ни упрасивали. (Ведущий при этом должен подыграть, репликами усиливая азарт: «Повышайте цену!»... или «Просите лучше — зачем ему старая кошка?!»)

Лучше, если «товар» предварительно обозначен на карточках и роздан владельцам в руки так, чтобы до момента торга наблюдатели не знали о предмете торга. Его содержание открывается только в момент реакции владельца, когда он отвечает покупателю: «У меня есть камешек, привезенный с моря...»

Во время рефлексии педагог незаметно вводит понятия «цены» и «ценности», отмечая их сущностные признаки: цена — все то, что имеет денежную стоимость; ценность — все то, что значимо для жизни человека. Хорошо проходит рефлексия, если предложить детям такую фразу: «Я понял, что...».

#### 94. Игра «Магазин одной покупки»

«Магазин одной покупки» — одна из форм групповой деятельности с подростками. В ней сочетаются игровая и ценностно-ориентационная деятельности, требующие определенных духовных усилий. Назначение игры в том, чтобы подвести ребенка к осознанию правомерности собственного выбора, уметь сопоставить свое «Я» с интересами других людей, определить свою позицию по отношению к данному явлению.

Методически провести эту форму не сложно. Алгоритм ее организации состоит из последовательных, логически взаимосвязанных действий, которые совершает каждый играющий по следующей схеме:



Школьник в роли покупателя входит в «зал покупок», где на столе разложены «товары» — карточки, на которых написаны названия различных предметов: гитара, теннисная ракетка, шоколад «Сникерс», жевательная резинка, магнитофон, фотоаппарат, футбольный мяч, велосипед, золотая цепочка, собрание сочинений А.П. Чехова, джинсы, кроссовки и т.п. «Продавец» предлагает «покупателю» выбрать одну покупку, благодарит за приобретенную вещь и просит пройти в «зал размышлений», где (стоят 2—3 стула) можно присесть и подумать о плате за товар.

На оборотной стороне каждой карточки — «товара» указана «цена». «Отцу еще год придется ходить в старой куртке»; «Маме придется считать каждую копейку»; «Редко сможете видеть больного друга»; «Бабушка не сможет заменить старые поломанные очки»; «Вам будет завидовать сосед, и у вас могут испортиться с ним отношения»; «Мама откажется от платного бассейна для лечебных процедур» и т.д.

Таким образом, «покупатель» ставится перед выбором, от которого зависят обстоятельства его дальнейшей жизни, затрагивается система его социально-психологических отношений, и он оказывается в роли субъекта выбора.

Приняв решение, «покупатель» переходит в «зал возврата покупок» и говорит «консультанту»: «Я покупаю» или «Я возвращаю». «Консультант» пытается повлиять на решение «покупателя», приводя собственные доводы «за» или «против» покупки: «Теннисные ракетки так редко бывают в нашем магазине. Вы подумайте, может быть, их стоит купить...»; «Редко будете видеть больного друга, но зато у вас появятся новые друзья...», «Золотая цепочка — это так красиво! Вы будете выглядеть эффектнее ваших подруг, и не страшно, что папа еще год походит в старой куртке...» и т.д. Выслушав ответ, он благодарит за покупку или сожалеет о возврате. В некоторых случаях ему все-таки приходится либо одобрить «возврат», либо выразить отношение к произведенному выбору: «Пожалуй, Вы правы...» или «Что ж, это Ваше право...».

Сюжет проигрывается до тех пор, пока последний участник не выйдет из «магазина».

После этого педагог может обратиться к участникам с вопросом: «Какие мысли были у вас во время игры?» В ходе ответов-рассуждений педагог и сами дети могут оценить для себя мотивацию действий и степень искренности своих высказываний.

Модификация этой игры — «Магазин трех покупок» — используется в работе со старшеклассниками. В этом варианте обыгрывается цифра «3»: разрешается сделать три

покупки, дается три минуты на размышление, в «магазине» три «зала», победителем оказывается тот, кому удастся купить три предмета. Число модификаций не ограничено.

### 95. Игра «Калоши счастья»

Игра получила такое название по одноименной сказке Г.Х. Андерсена.

Фабула игры: Фея счастья сообщает Феи печали, что у неё есть «калоши счастья» и тот, кто их наденет, станет самым счастливым человеком. Фея печали возражает: надевший такие калоши обретет немедленное желание от них избавиться. Ведущий предлагает разрешить спор всем присутствующим.

Выстраивается следующая мизансцена:



Ход игры. Ведущий предлагает детям поочередно выбрать карточку из предложенных, прочитать, какое «счастье» ему досталось. Тут же Фея счастья объявляет, какие блага ожидают играющего, если он согласится принять это «счастье». А Фея печали торопится объявить, сколько неприятностей падет на голову того, кто такое счастье приобретет. Например, играющему карточка «счастья» сообщает, что у него «появился новый друг, умный и интересный собеседник».

Фея счастья замечает, что это прекрасно, что такое счастье сулит играющему богатое общение, минуты радости жизни, общее интересное дело, а Фея печали замечает, что от такого счастья лишь прибавились заботы: умный всегда тебя будет поправлять, своими разговорами держать в постоянном усилии, разбегутся приятели, которые не очень умные.

Теперь играющий выбирает либо сторону Феи счастья, либо сторону Феи печали - он переходит в «лагерь» одной из этих волшебных дам.

Примерное содержание карточек:

- Поступишь в университет и тебе легко будут даваться науки.
- Станешь очень богатым.
- Тебя полюбит первая красавица мира.
- Тебе подарят собаку.
- Будешь самым сильным в мире.
- У тебя будет модная красивая одежда.
- Станешь владельцем автомобиля.

Во время рефлексии следует развернуть идею амбивалентности мира, сочетания противоречий в одном явлении, тесной связи счастья и несчастья, радости и неприятности, удовольствия и огорчения. Ни в коем случае не делать никаких оценочных суждений по поводу выбора детьми «лагеря счастья» или «лагеря печали». Противоречивость мира всегда держит человека в состоянии разрешения противоречия. Его выбор определяется способностью разрешения этих противоречий. Таким образом каждый становится строителем своей судьбы.

### 96. Игра «На плоту»

Игра «На плоту» многофункциональна. Во-первых, она может быть использована как педагогическая диагностика. Во-вторых, в процессе этой игры формируются некоторые поведенческие характеристики мальчиков и девочек как представителей мужчин и женщин современной культуры. В-третьих, в ходе игры развивается нравственное сознание всех участников и наблюдателей ее.

Данная игра — одна из немногих, которые успешно проходят при разновозрастном составе играющих. Эффектно разворачиваются игровые события в случае резкого



возрастного перепада, например, если играют дети второго и десятого, третьего и одиннадцатого классов.

Фабула игры такова. На плоту пять мест для путешественников. Они плывут по реке, вокруг необитаемые берега. И вдруг что-то случается: волной смыло съестные припасы; волной смыло маршрутную карту; загрустила маленькая Дама, единственная дама среди юношей на плоту; рассорились четыре дамы при одном юноше на плоту; по берегу бежит какой-то человек, просит его взять на плот шестым; пошел сильный холодный дождь и т.д. Что делают мужчины во время подобных событий? Их реакции находятся под наблюдением зрителей.

По завершении ролевой ситуации зрители сообщают о своем мнении, было ли поведение мужчин достойным при случившемся (поднимается карточка либо открывается ладошка при утвердительном мнении).

Момент движения плота обозначается музыкой (например, Генделя «Музыка на воде»). Участники игры не рассуждают о том, что следовало бы делать, а совершают действия, которые они считают необходимыми в создавшихся условиях. Зрители не вмешиваются в разыгрывание ситуации. Ведущий тоже не имеет права подсказывать и оценивать произведенное.

Хорошо, когда реальный возраст юношей и девочек (девушек) как бы игнорируется. Например, на плот приглашается дама-второклассница и юноши-десятиклассники или дамы-старшеклассницы и юноши-второклассники. Тем самым подчеркивается вневозрастное содержание роли Дамы и роли Мужчины.

В игру следует ввести и вполне реальные элементы мужского и женского поведения: юноши подают руку дамам, входящим на плот и покидающим его; юноши (мальчики) благодарят юных дам за участие в игре. Количество ситуаций определяется успешностью произведенных ролевых решений: если «плот номер один», «плот номер два» успешно справились с непредвиденной сложностью путешествия, то количество ситуативных этапов можно ограничить до трех; если юношам не удастся найти достойный выход из ситуации, то цепочка неприятностей удлинится, тогда почти всем зрителям удастся побывать в роли путешественников.

Предполагается непрременная рефлексия по окончании игры: что я извлек для себя во время путешествия на плоту? Идея игры «На плоту» настолько широка, что вмещает в себя самые разнообразные модификации, которые создаст педагог.

### ***97. Групповое дело «Предлагаю – выбираю»***

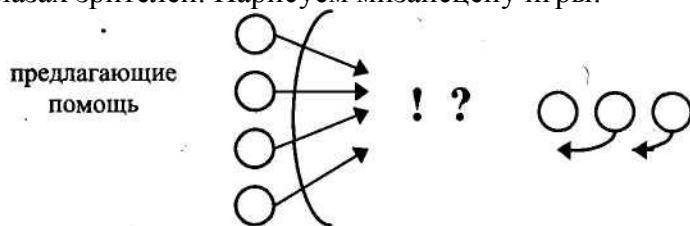
Групповое дело под названием «Предлагаю — выбираю» («Предложи помощь») учит в игровой форме умению слышать другого человека и воспринимать в едином ансамбле его слова, голос, интонацию, мимику, жесты и действие как выражение личностного «Я», вступающего с другим человеком в контакт.

В период повышенного интереса к рынку и финансовой стоимости жизни, когда понятие «предлагаю» наполнилось узкоматериальным содержанием, а слово «выбор» приобрело ограниченно «базарное» значение, необходимо ввести в сферу внимания наших детей духовный выбор как поведенческий акт и поведенческий акт как духовное взаимодействие.

Первоначальный вариант игры «Предлагаю помощь» состоял в следующем: один из играющих сообщает о личной жизненной проблеме, стоящей перед ним, а другие поочередно предлагают ему свою помощь. Надо выбрать один из вариантов предлагаемой помощи, подойти, протянув руку, и произнести: «Я выбираю твою помощь!».

По мере расширения практики игры она модифицируется, приобретает игровой азарт и мобильный характер: те, чью помощь избирают, составляют группу для так называемой «суперигры», когда воспроизводится содержание, но «субъектом проблемы» выступает любой человек из зрителей, а затем в третьем, завершающем туре игры - «супер-суперигры» — претенденты на звание «умеющего предложить помощь» ставятся в ситуацию реальной

проблемы «здесь и сейчас» и предложение помощи, и ее реализация должны произойти тут же, на глазах зрителей. Нарисуем мизансцену игры:



Группы «предлагающих помощь» сменяют друг друга. «Субъекты проблемы» пересаживаются на стул впереди, чтобы, оказавшись на первом стуле, сообщить о своей трудной проблеме. Для впервые играющих в эту игру рекомендуется заготовить на карточках воображаемые проблемы, например: «У меня пропала собака...», «Я не умею плавать...», «Я поссорилась с родителями...», «Я потерял библиотечную книгу...».

В дальнейшем надобность в таких карточках отпадает. «Субъекты проблемы» самостоятельно формулируют проблему, реальную для данной личности либо придуманную.

Привлекательной стороной игры выступает отсутствие лица, стоящего над игрой и выдающего «сверху» свои судейские оценки. Здесь оценочные суждения производят играющие в момент выбора помощи. Чтобы такой выбор сделать, игрокам необходимо быть предельно внимательными, и, чтобы понять выбор и его оценить, зрители тоже поставлены в положение максимального внимания. Все присутствующие проигрывают мысленно индивидуальный выбор, таким образом упражняясь в умениях «слушая — слышать», «глядя — видеть», «общаясь — воспринимать».

Очень важно сохранить определенный темпоритм игры. Об этом должен позаботиться ведущий. Тщательно следует продумывать «проблемы» особенно для третьего тура, когда игрокам, попавшим в «супер-суперигру», предлагается возможность оказать человеку здесь и сейчас немедленную помощь.

В заключение советуем подчеркивать, что тот, кто умеет предлагать помощь, не всегда умеет ее оказывать, что, разумеется, в отношениях людей оказывать помощь важно, но, тем не менее, предлагать ее тоже надо уметь.

Существует множество вариаций игры «Предлагаю — выбираю»: помимо «помощи» дают совет относительно «поведения» («Я попал в ситуацию...»), предлагают род занятий («У меня вдруг появилось свободное время...»), придумывают подарок («Я хочу подарить на праздник...») и т.д.

### 98. Игра «На пне в лесу» (*Metis quique dies*)

Игра имеет два названия. Первое — «На пне в лесу», потому что игровая ситуация заключается в том, что человек оказался в лесу, сел на пень и задумался. Второе — «Разум — бог каждого» (лат.), потому что в итоге игры участники приходят к выводу, что жизненные вопросы никто за человека решить не может, он сам себе бог в своих отношениях к жизни.

Интрига игры в противопоставлении двух различных суждений. Их высказывают поочередно два субъекта, сидящие на двух противостоящих «пнях». «Деревья» вокруг, слыша их суждения, протягивают ветви-руки в случае согласия с высказыванием, и не делают этого при несогласии.

Мизансцена игры:



Игра идет неспешно, чтобы наблюдатели могли осмысливать содержание и выявляющуюся все явственнее по ходу игры идею: любое суждение имеет смысл и значение

— все зависит от ракурса рассмотрения предмета, и субъект должен это понимать, прежде чем примет то или иное высказывание. Сидящие «на пне» обычно произносят несколько суждений по одной и той же теме. Таким образом группа подвергает осмыслению один какой-то вопрос. Потом диада играющих сменяется, и новая тема предстает в своих противоречивых суждениях.

Предложим опробованные на практике темы и суждения, разместив их напротив друг друга, как если бы это отражало момент игры.

— Я люблю уроки, на которых можно шалить, потому что...

— Я люблю уроки, на которых стоит тишина, потому что...

—Я не люблю уроков, на которых приходится напряженно думать, потому что...

—Я люблю уроки, когда надо напряженно думать, потому что...

—Мне нравится работать у доски, потому что...

—Мне не нравится, когда приходится работать у доски, потому что...

—Мне нравится, когда на уроке всех называют ласково, потому что...

—Мне не нравится, когда на уроке всех называют ласково, потому что...

А вот другая тематика:

—Мне обидно, когда на меня кричат, потому что...

—Мне не обидно, когда на меня кричат, потому что...

—Мне не обидно, когда мне не дарят подарков, потому что...

—Мне обидно, когда мне не дарят подарков, потому что...

Еще одна тематика:

—У меня нет денег, так как я еще не работаю, но мне...

—У меня всегда есть деньги, хотя я не работаю, и мне...

—Родители вовсе не обязаны давать мне денег, так как...

—Родители обязаны давать мне деньги, так как...

—Иметь дело с человеком, у которого много денег, приятно, так как...

Иметь дело с человеком, у которого много денег, неприятно, так как...

Особенный эффект производит игра, если в группе что-то случается, и ведутся длительные дискуссии проблемного характера. Тогда педагог может сказать: «Не посидеть ли нам на пне в лесу?» — и заготовленные карточки с самыми различными точками зрения на происшедшее помогут многостороннему рассмотрению проблемы.

Заключительным аккордом может служить методика недописанного тезиса: «Теперь, когда я окажусь в лесу на пне...» — дети называют вопрос, о котором они хотели бы подумать.

«Пень в лесу» — условность, она может быть заменена «Камнем в степи», «Песком у моря», «Скамейкой в саду».

Предостережение: здесь очень важен момент реакции «деревьев», когда они протягивают «руки-ветви» в сторону мыслителя. Ведущий должен обратить внимание всех, что одно и то же «дерево» вдруг соглашается с суждениями прямо противоположными — такое возможно в нашем противоречивом мире.

**99. Анкета для детей среднего и старшего школьного возраста  
Дорогой друг!**

Тебе предлагается ответить на вопросы, касающиеся твоих познавательных интересов и склонностей, а также особенностей их осуществления. Это поможет тебе и твоим наставникам оценить значение взаимодействия педагогов, проанализировать твою индивидуальную образовательную траекторию и внести в нее возможные изменения.

Из числа предложенных ты должен выбрать такой вариант ответа, который в большей степени соответствует твоим взглядам. Напротив его номера в бланке ответов поставь галочку или крестик. Укажи ответы на все вопросы, кроме последнего. На него нужно дать самостоятельный письменный ответ.

1. Ты с удовольствием посещаешь школьные занятия?
  - а) всегда,*
  - б) иногда,*
  - в) нет.*
2. Во время уроков в школе учителя сообщают вам информацию о том, в каких кружках, секциях, студиях вы можете заниматься?
  - а) всегда,*
  - б) иногда,*
  - в) нет.*
3. Ты посещаешь учреждения дополнительного образования: кружки, секции, студии, мастерские и пр.?
  - а) да,*
  - в) нет.*
4. Ты имеешь возможность в учреждении дополнительного образования углублять знания и умения, полученные в школе на любимых предметах?
  - а) да,*
  - б) иногда,*
  - в) нет.*
5. Позволяют ли занятия в учреждениях дополнительного образования обобщить, привести в систему свои знания, найти способ их применения на практике?
  - а) всегда,*
  - б) иногда,*
  - в) нет.*
6. Побуждают ли тебя посещение школы и учреждения дополнительного образования планировать свой день и учебную неделю?
  - а) всегда,*
  - б) иногда,*
  - в) нет.*
7. Способствует ли взаимодополнение школьных уроков и занятий в учреждениях дополнительного образования повышению уровня твоего общего развития?
  - а) всегда,*
  - б) иногда,*
  - в) нет.*
8. Повышают ли знания, умения и навыки, полученные в учреждениях дополнительного образования и демонстрируемые в школе, твой авторитет среди сверстников?
  - а) всегда,*
  - б) иногда,*
  - в) нет.*
9. Проводят ли для вас руководители кружков (секций) и школьные учителя совместные мероприятия?
  - а) всегда,*
  - б) иногда,*

- в) нет.
10. Твои профессиональные интересы сложились под общим влиянием педагогов школы и учреждений дополнительного образования?
- а) да,  
б) не только,  
в) нет.
11. Удовлетворены ли твои родители тем, что ты занимаешься не только в школе, но и посещаешь учреждения дополнительного образования?
- а) да,  
б) нет.
12. Что бы ты предложил изменить в сотрудничестве школы и учреждений дополнительного образования?
- а) \_\_\_\_\_  
б) \_\_\_\_\_  
в) \_\_\_\_\_

### Список литературы

1. Активные методы обучения и воспитания: психолого-педагогический тренинг креативности: Методические указания /Сост. М.М. Кашапов. – Ярославль, 2001.
2. Андреев В.И. Диалектика воспитания и самовоспитания творческой личности. – Казань, 1988.
3. Артюхова И.С. Воспитательная работа с подростками: занятия, игры, тесты. – М., 2003.
4. Белкин А.С. Ситуация успеха. Как ее создать. – М., 1991.
5. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – М., 1992.
6. Волков И.П. Приобщение школьников к творчеству. – М., 1982.
7. Вопросы воспитания: системный подход /Под ред. Л.И. Новиковой. – М., 1981.
8. Воспитание детей в школе. Новые подходы и новые технологии /Под ред. Н.Е. Щурковой. – М., 1998.
9. Воспитание индивидуальности: Учебно-методическое пособие /Под ред. Е.Н. Степанова. – М., 2005.
10. Воспитательный процесс: изучение эффективности. Методические рекомендации /Под ред. Е.Н. Степанова. – М., 2000.
11. Воспитателю о личностном общении (психология общения) /Под ред. Р.Г. Чураковой. – М., 1994.
12. Вульф В.З., Харькин В.Н. Педагогика рефлексии. – М., 1995.
13. Галицких Е.О. От сердца к сердцу. Мастерские ценностных ориентаций для педагогов и школьников. Метод. Пособие. (Серия «Педагогическая мастерская») – СПб., 2003.
14. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. Методическое пособие для преподавателей. – Новосибирск, 1997.
15. Данилова В.А. Как стать собой. Психотехника индивидуальности: Пособие для самообразования. – М., 1994.
16. Джеймс М., Джонгвард Д. Рожденные выигрывать. – М., 1993.
17. Еремеева В.Д. Мальчики и девочки. Учить по-разному, любить по-разному. – Самара, 2005.
18. Иванов И.Г. Энциклопедия коллективных творческих дел. – М., 1989.
19. Игры: обучение, тренинг, досуг /Под ред. В.В. Петрусинского. – М., 1994.
20. Имитационные активные методы обучения: Методические указания /Сост. М.М. Кашапов. – Ярославль, 2001.
21. Кан – Калик В.А. Педагогическое творчество. – М., 1990.

22. Караковский В.А. Стать человеком. Общечеловеческие ценности – основа целостного учебно-воспитательного процесса. – М., 1993.
23. Кашапов С.М., Опарина Т.А. Методические рекомендации по повышению социальной адаптированности старшеклассников: Методическое пособие. – Ярославль, 1997.
24. Кон И.С. Психология ранней юности. – М., 1990.
25. Корчак Я. Как любить ребенка. – Калининград, 2000.
26. Корнелиус Х., Фейер М. Выиграть может каждый. – М., 1990.
27. Крыжановская Л.М. Артпсихология как направление психолого-педагогической реабилитации подростков. Учебное пособие. – М., 2004.
28. Левитес Д.Б. Практика обучения: современные образовательные технологии. – М. – Воронеж, 1998.
29. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., 1985.
30. Лутошкин А.И. Как вести за собой. – М., 1986.
31. Лучшие психологические тесты для профотбора и консультаций. – Петрозаводск, 1992.
32. Ляшко Т.В. Развивающие технологии в дополнительном образовании // Дополнительные образования. – 2000. - № 2.
33. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников. Пособие для учителей начальной школы. – СПб., 1999.
34. Маленкова Л.И. Человековедение. – М., 1993.
35. Маленкова Л.И. Я – человек! (курс «Человековедение»: старшеклассникам о самопознании и самовоспитании). – М., 1996.
36. Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М., 2002.
37. Маркова А.К., Матис Т.А., Орлов А.Б. Формирование мотивации учения: Книга для учителя. – М., 1990.
38. Методика воспитательной работы: Учеб. пособие для студ. Высш. Пед. учеб. заведений/ Под ред. В.А.Сластенина. – М., 2002.
39. Методические рекомендации по организации коллективной творческой деятельности. – Тверь, 1984.
40. Мудрик А.В. Время поисков и решений, или старшеклассникам о них самих. – М., 1990.
41. Мудрик А.В. Общение в процессе воспитания. Учебное пособие. – М., 2001.
42. Мухина В.С. Возрастная психология: Учебник для студентов вузов. – М., 1997.
43. Неимитационные активные методы обучения: Методические указания/ Сост. М.М. Кашапов. – Ярославль, 2001.
44. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности: Кн. Для учителя. – М., 1991.
45. Пашукова Т.И. Эгоцентризм в подростковом и юношеском возрасте: причины и возможности коррекции. – М., 1998.
46. Познай себя. – М., 1993.
47. Поляков С.Д. Психопедагогика воспитания. – М., 1996.
48. Попова М.В. Психология растущего человека: краткий курс возрастной психологии. – М., 2002.
49. Программа «Лидер». – М., 1992.
50. Профилактика аддиктивного поведения школьников: Учебно-методическое пособие. – СПб., 2006.
51. Прученок А.С. Тренинг личностного роста. – М., 1993.
52. Пряжников Н.С. Профорентация в школе: игры, упражнения, опросники (8 – 11 классы). – М., 2005.
53. Психологическое сопровождение выбора профессии. Научно-методическое пособие /Под ред. Л.М. Митиной. – М., 1998.
54. Психология развивающейся личности /Под ред. А.В. Петровского. – М., 1987.
55. Психология. Словарь /Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е издание, исправленное и дополненное – М., 1990.

56. Развитие личностно-профессиональной позиции педагога как воспитателя: Сборник научных трудов /Под ред. Н.Л.Селивановой. – СПб., 2005.
57. Рейноутер Дж. Это в ваших силах. – М., 1992.
58. Родионов В.А., Ступницкая М.А., Кардашина О.В. Я и другие. Тренинги социальных навыков. Для учащихся 1 – 11 классов. – Ярославль, 2001.
59. Рожков М.И., Ковальчук М.А. Профилактика наркомании у подростков: Учебное пособие. – М., 2004.
60. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. – М.: Новая школа, 1995.
61. Сборник авторских образовательных программ лауреатов III Всероссийского конкурса (для системы дополнительного образования детей) /Сост. А.К.Бруднов, А.В.Егорова, А.А.Коц. – М., 1999.
62. Селевко Г.К., Бабурина Н.И., Левина О.Г. Найди себя. – М., 2001.
63. Селевко Г.К., Закатова И.Н., Левина О.Г. Познай себя. – М., 2000.
64. Смирнова Г.Е. Методы активного группового взаимодействия// Школьные технологии. – 1997. - № 1.
65. Тимошенко Л.Н. Воспитание старшеклассниц. – М., 1983.
66. Титова Е.В. Если знать, как действовать. Разговор о методике воспитания: Кн. для учителя. – М., 1993.
67. Тихомирова Л.Ф. Развитие индивидуальных способностей школьника. – Ярославль, 1997.
68. Усачёв А.А., Березин А.И. Школа безопасности. – М., 1996.
69. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения. – СПб., 2003.
70. Фельдштейн Д.И. Социальное развитие в пространстве времени Детства. – М., 1997.
71. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения /Пер. с нем. – М., 2003.
72. Шемшурина А.И. Этика: Курс занятий в 8 классе: Учеб.-метод. пособие. – М., 2001.
73. Шмаков С.А. Игры учащихся – феномен культуры. – М., 1994.
74. Шмаков С.А. Уроки детского досуга. – М., 1993.
75. Шуркова Н.Е. Классное руководство: игровые методики. – М., 2001.
76. Шуркова Н.Е.Собрание пестрых дел. – Владимир, 1993.
77. Я и мы. Программа в помощь организаторам и лидерам детских организаций и объединений, педагогам и родителям. – М., 1996.

