

**ПРИМЕРНАЯ МАТРИЦА ЕДИНЫХ УРОКОВ «МОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ»
ДЛЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-
ТЕХНИЧЕСКОГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ***

Целевая установка:

Цель – повышение уровня психологического благополучия обучающихся на основе формирования у них жизненных навыков; повышение уровня устойчивости обучающихся к воздействию факторов риска нарушения психического функционирования личности.

Задачи:

содействовать формированию личностных и социальных компетенций (самопринятие, автономия, личностный рост, целеполагание, конструктивные отношения с окружающими, психологическое влияние), составляющих психологическое благополучие личности обучающихся;

акцентировать внимание на когнитивном, эмоциональном и поведенческом компонентах работы по целостному формированию личностных и социальных компетенций обучающихся;

осуществлять профилактику кризисных состояний у обучающихся, ведущих к нарушению личностного и поведенческого функционирования за счет формирования жизненных навыков, необходимых для психологического благополучия;

формировать жизненные навыки, необходимые для психологического благополучия: осознание своей жизненной перспективы; навыки коммуникации и межличностного общения, навыки принятия решений и критического мышления, навыки саморегуляции и решения проблем, навыки умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей;

формировать у обучающихся навыки оказания помощи сверстникам в кризисной ситуации.

Методическая установка:

Предложенная матрица единого урока является примерной. Занятия построены в соответствии с особенностями восприятия информации обучающимися, их вхождения в групповой контакт и в контакт с педагогом, а также с учетом задач формирования мотивации, направленной на приобретение личностных и социальных компетенций. При проведении урока необходимо учитывать возрастные особенности обучающихся.

Педагогу необходимо:

1. Учитывать психофизиологические особенности обучающихся, поскольку от них зависит как способность обучающихся усваивать материал, так и особенности реакции на материал.

2. Создавать атмосферу безопасности и поддержки в трудных ситуациях, которая позволит обучающимся проявить свои наилучшие качества и усвоить наиболее здоровые тенденции проживания кризисных ситуаций.

3. Осознанно использовать невербальные формы общения (голосовые интонации, мимику, жестикуляцию, позы), которые придадут изучаемому материалу эмоциональную окраску, что существенно повысит эффективность обучения.

4. Способствовать усвоению обучающимися правила уважения ко мнению других, особенно если оно отличается от их собственного, стремления выслушать другого без насмешек и оскорблений. Важно помнить, что правильных и неправильных ответов нет, каждый высказывает свое личное мнение.

Оформление помещения, в котором проводится урок:

Оборудование комнаты для занятий

Специальное оборудование для проведения занятий не требуется. Мебель должна быть легкой, чтобы ее можно было быстро убирать на время проведения игр, вполне достаточно одних стульев. Наличие больших листов ватмана также не обязательно, если имеется классная доска. Однако листы ватмана предпочтительнее, поскольку листы с записанными на них выработанными решениями и предложениями очень хорошо иметь на стенах класса в качестве наглядной агитации.

Материалы

Необходимы средства для рисования (письма) на доске или ватмане, например, фломастеры и мелки разных цветов. Кроме того, понадобится несколько наборов карточек из картона или плотной бумаги (например, для деления группы на подгруппы): они облегчают работу педагога. Также будет нужен небольшой легкий мяч (подойдет теннисный либо легкий надувной) и запас листов бумаги.

Источники для подготовки к единому уроку:

[Учебная программа факультативных занятий](#) «Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации» для VIII (IX, X, XI) класса учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования (ПОСТАНОВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ от 4 августа 2022 г. № 232).

Мельник, О. А. [Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации : пособие](#) для педагогических работников учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования, с белорусским и русским языками обучения и воспитания / О. А. Мельник, Н. В. Смирнова, В. А. Хриптович; ГУО «Акад. последиплом. образования». – Минск : РИВШ, 2024. – 128 с.

Мельник, О. А. [Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации : рабочая тетрадь](#) для учащихся учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования, с белорусским и русским языками обучения и воспитания / О. А. Мельник, Н. В. Смирнова, В. А. Хриптович; ГУО «Акад. последиплом. образования». – Минск : РИВШ, 2024. – 108 с. : ил.

Электронные ресурсы Института психологии УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»
Режим доступа: <https://ipsy.bspu.by/pedagogical-psychology/resursy>

1. ВСЕ О ПОДРОСТКАХ

Информация для педагога:

Один из самых сложных периодов в развитии ребенка – подростковый возраст. Подростковым возрастом принято называть период от 10–11 до 15–16 лет. Специалисты относят его к возрастным кризисам, это непростое время и для самих подростков, и для родителей, и для педагогов. Важнейшая психологическая особенность этого периода – зарождающееся чувство взрослости. Уровень притязаний подростка превосходит будущее его положение, которого он фактически еще не достиг, и намного превышает его возможности. Это выражается в ярко выраженном стремлении отстаивать свою независимость и права, в то же время ожидая от взрослых одобрительных оценок, помощи, защиты и поддержки. Кроме того, в этот период подросток переживает серьезные физиологические изменения. У большинства подростков возникает еще одна сложность – потеря интереса к учебе. У каждого подростка причина может быть своя, объединяет их одно: подростковый возраст переполнен эмоциональными и физиологическими переживаниями, что неизбежно сказывается на всех аспектах жизни. Подростковый возраст также характеризуется улучшениями в абстрактном мышлении, познании, логических рассуждениях.

Для подросткового возраста можно выделить такие характерные черты:

- демонстративность во всем (поведение, внешний вид);
- эмоциональная нестабильность (импульсивность, перепады настроения, повышенная ранимость, обидчивость);
- бурный рост, развитие и перестройка организма, неравномерность физического развития;
- повышенная чувствительность к оценке посторонних;
- потребность в принятии сверстниками;
- стремления противопоставить себя взрослым, отстаивать свою независимость и права;
- снижение родительского авторитета;
- бунт против контроля со стороны взрослых и одновременно потребность в руководстве и ожидание поддержки;
- зависимость самооценки от стиля взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

Подростничество – это период становления личности. В данном возрасте формируются черты характера и основные формы поведения, складываются основы нравственности. В психологии принято считать, что подростничество начинается в 11-12 лет и заканчивается (переходит в юность) в 15-16 лет. Физиологический пик подростковых трудностей – это 13-14 лет. Но метафора «вечный подросток» – не просто красивое литературное выражение. Есть люди, которые не выходят из психологического состояния подростничества до самой старости.

Подростковый возраст является одним из наиболее кризисных возрастных периодов. Именно этот период характеризуют как «трудный». Подросток обнаруживает перемены в себе, в своих мыслях, чувствах, переживаниях. Как правило, подросткам присущи предельная неустойчивость настроения, поведения, постоянные колебания самооценки, ранимость, неадекватность реакции. Этот возраст богат конфликтами и осложнениями.

Из-за внешних изменений тела, к которым подростку еще необходимо привыкнуть, может возникнуть двойственное отношение к себе: смещения чувства гордости и брезгливости, стыда и радости, непринятия и восхищения. Подростки могут или стать излишне неряшливыми, проявляя протест против своего нового тела или, наоборот, уделять себе гораздо больше внимания, яростно исследуя в зеркале каждый новый возникший прыщик. Также в этот период у подростка наблюдается снижение самооценки. Он начинает все более активно сравнивать себя с другими подростками, зачастую обращая внимание именно на свои слабые стороны, ощущает неуверенность в собственных силах.

Поведение подростка в компании сверстников: с одной стороны он стремится во что бы то ни стало быть таким, как все, с другой – очень хочет выделиться и отличиться любой ценой, и не всегда с позитивной стороны; с одной стороны он стремится заслужить уважение и авторитет товарищей, с другой – бравирует собственными недостатками.

Подросток в отличие от ребенка более самостоятелен; он способен сам принимать решения; сам выбирает себе одежду и стиль, на многие вещи имеет собственную точку зрения, подросток начинает уделять больше внимания своей внешности, появляется первая любовь, более развит физически. Взрослые люди в отличие от подростка развиты физически, процесс роста остановлен; взрослые люди имеют реальный жизненный опыт, обладают профессиональными знаниями, взрослый человек несет ответственность не только за себя, но и за других людей, у подростка степень ответственности только формируется, взрослые люди менее свободны в своих поступках, так как их поведение контролируется моральными, этическими, правовыми и прочими нормами взрослой жизни и законами общества, взрослый человек более самостоятелен, он может принимать решения и менять свой образ жизни).

Структурный компонент урока	Содержательный компонент урока
Цель	создание условий для формирования стремления к самопознанию, погружению в свой внутренний мир и ориентация в нем; расширение знания о специфике подросткового возраста, создание условий для развития способности безоценочного принятия своих возрастных особенностей.
Вводный этап	<p>Мой герб <i>Задача:</i> формирование и развитие я-образа, активизация самоанализа. <i>Описание упражнения.</i> Слово педагога: – Никому не помешает иметь свой личный герб, пусть даже он известен лишь одному его владельцу. В трудные жизненные моменты, подумав о гербе, можно вспомнить обо всем самом важном, самом ценном, что есть в вашей жизни. Это поможет сделать выбор в критическую минуту, собрать всю свою волю в кулак. Попробуйте придумать свой личный герб наподобие тех, что были у знатных людей в Средние века. «Счастье» – изобразите что-то, что символизирует для вас наивысшее счастье (если не можете ограничиться чем-то одним, то нарисуйте два или даже три обозначения).</p>

	<p>«Достоинства» – изобразите символы того, чем вы гордитесь, чем вы довольны, что придает вам силы и влияния.</p> <p>«Общество» – символически изобразите себя глазами общества, свою личность, свое место в мире.</p> <p>«Свершения» – к каким вершинам вы стремитесь.</p> <p><i>Обсуждение.</i> Расскажите о своем гербе. В минуты тяжелых сомнений, выбора, потери силы воли взгляните на свой герб, это придаст вам сил.</p>
<p>Основной этап</p>	<p>– Подростковый возраст – это переходный, сложный, кризисный период, имеющий важнейшее значение в становлении личности человека. Именно в этот период происходит физиологическая и психологическая перестройка организма. В ходе бурной трансформации у подростков могут возникнуть проблемы личного и социального характера, влияющие на ощущение психологического благополучия. Подросток формирует идентичность, переоткрывает свое обновленное «я», стремится познать сильные и слабые стороны своей личности. У него возникает интерес к себе, к качествам собственной личности, потребность сопоставления себя с другими людьми, потребность в адекватной самооценке. Представления, на основании которых у подростков формируются критерии самооценки, приобретаются в ходе особой деятельности – самопознания. Основной формой самопознания подростков является сравнение себя с другими людьми: взрослыми, сверстниками.</p> <p>Героини и герои Задача: выявление личностных качеств и ценностей подростков. Подсказка педагогу: дайте участникам 5 минут, чтобы они вспомнили тех героинь и героев (исторических или современных), которые вызывают у них особое восхищение. Описание упражнения. Попросите каждого участника записать в один столбик (красной ручкой) имена трех-четырёх героинь с кратким описанием того, кто они такие и что они сделали для своей страны. Внизу листа бумаги участники должны записать ключевые слова, характеризующие личные качества героинь. Во второй столбик (синей ручкой) запишите имена трех-четырёх героев и их личные качества. Подсказка педагогу: попросите участников разделиться на группы по 5–7 человек и рассказать друг другу, кого они выбрали своими героинями и героями. Попросите группы прийти к согласованному мнению о четырех самых достойных героинях и четырех самых достойных героях. Теперь переходите к общему обсуждению и запишите в два столбика на доске предложенные группами списки героинь и героев. Внизу запишите ключевые слова, характеризующие их личные качества. Обсуждение. Обсудите списки личных качеств, поговорите о том, как героини и герои становятся примерами для подражания. Затем перейдите к подведению итогов. Что есть в героях, чего не хватает нам? Это то, что может помочь подросткам в определении недостающих качеств и ценностей.</p>

Заключительный этап	Интересные вопросы <i>Задача.</i> Тренировка навыков самопрезентации, публичного выступления, осознания личных границ. <i>Описание упражнения.</i> Каждого участника просят придумать по два интересных с их точки зрения вопроса. Один из них носит нейтральный характер (не связан с личностью отвечающего (например, «Как ты думаешь, что нужно делать подростку, который только недавно начал заниматься спортом, но мечтает через 10 лет победить на Олимпиаде?»)). А второй вопрос носит личный характер, непосредственно касается жизни отвечающего (например, «Что ты считаешь самой большой победой в своей жизни, а что – самым большим проигрышем?»)). нейтральный вопрос записывается на белом листочке, а личный – на розовом. Потом все эти листочки собираются ведущим, переворачиваются текстом книзу, перемешиваются и выкладываются перед участниками. Каждый из них вытягивает один листочек (выбирая сам, розовый или белый), читает доставшийся ему вопрос и публично отвечает на него. Когда ответ завершен, другим участникам предлагается, при желании, что-либо добавить к нему. <i>Обсуждение.</i> Чем руководствовался каждый из участников, принимая решение, вытащить «белый» или «розовый» вопрос? Какие вопросы и чем именно запомнились, показались наиболее интересными? Слово педагога: Сегодня мы с вами узнали, кто такой подросток, какими характеристиками он обладает. Это хоть и трудный, но замечательный возраст. Желаю вам комфортно себя в нем чувствовать!
----------------------------	--

2. ЭМОЦИИ, ОЩУЩЕНИЯ И ЧУВСТВА

Информация для педагога:

Подростковый возраст называют периодом «бури и натиска». Разные люди в силу различных биологических особенностей переживают этот период по-разному – для кого-то он проходит относительно спокойно, другие же ощущают, что «почва уходит из-под ног».

Это возраст и бурной физической перестройки организма, и изменение самовосприятия, и появление чувства взрослости. Поэтому очень важно в это время поддержать ребенка, помочь решить те или иные проблемы.

Интенсивно растет мотивация и повышается интерес молодых людей к взаимодействию друг с другом. В этом взаимодействии возникают чувства и эмоции, которые проявляются по-новому либо возникают впервые. Их распознавание и адекватная оценка вызывают затруднения у детей, что, безусловно, требует проведения коррекционно-развивающей работы. К тому же внутренние противоречия, возникающие в подростковом периоде, проявляются в неустойчивости, изменчивости эмоциональной сферы ребенка.

Эмоциональные переживания в этот период характеризуются напряженностью, беспокойством. Большинство авторов отмечают, что типичными чертами подростков также являются раздражительность, возбудимость. Соответственно, для снижения эмоциональной нестабильности подростков важно проводить с ними определенную работу.

Переживания подростка становятся глубже, появляются более стойкие чувства, значительно более широкий круг явлений социальной действительности становится небезразличным подростку и порождает у него различные эмоции. Задача психолога – научить подростка правильно относиться к своим переживаниям, избегать «застревания аффекта».

В психологии и психиатрии сложилась традиция различать следующие виды психических состояний (процессов): чувство, настроение, аффект, переживание, ощущение, эмоция. Базой их различения является анализ типовых ситуаций, при котором учитываются участники ситуации, время и степень проявления состояния, его внешнее проявление.

Слово педагога:

Все наше общение пронизано чувствами и эмоциями. И даже в век технического прогресса, общаясь друг с другом в интернете, мы не можем обходиться без эмоций. Даже в конце электронного сообщения мы часто ставим условное обозначение своих эмоций – смайлик. Наша жизнь наполнена разными эмоциями: радостью, восторгом, удивлением, растерянностью, возмущением, злостью, гневом, негодованием...

Эмоция – это реакция человека на внешнее воздействие, имеющая ярко выраженную субъективную окраску. Американский писатель Чарльз Свиндолл сказал, что наша жизнь на 10% состоит из того, что происходит с нами, и на 90% – из того, как мы на это реагируем.

Современный мир создает для нас много стресса, с которым трудно справиться. Когда человек охвачен негативными эмоциями и не может объективно оценить свои чувства, желания и возможности, разрушительный эффект обеспечен. Портятся отношения с окружающими, человек замыкается в себе, теряет веру в себя, свои силы, становится раздражительным, еще больше запутывается в своих чувствах. И тут возникает вопрос: каким уровнем эмоционального интеллекта он обладает?

Вы все, наверное, слышали про IQ человека – коэффициент интеллекта. В 90-е годы XX века появились статьи Джека Майера и Питера Саловей, а затем и книги Дэниела Гоулмана об EQ – эмоциональном интеллекте. Человек может обладать высоким интеллектом, но при этом не социализироваться в обществе, не найти себя в этой жизни. И наоборот, есть люди, не обладающие высоким уровнем интеллекта, но проживающие счастливую жизнь. И все это благодаря высокому уровню эмоционального интеллекта.

Эмоциональный интеллект (EQ) – это способность понимать собственные эмоции и эмоции окружающих и использовать их для улучшения качества жизни.

Человек с EQ+	Человек с EQ-
Общительный	Замкнут и не желает общаться
Открыт к знаниям	Раздражителен, вспыльчив и агрессивен
Адекватно реагирует на замечание старших	Не способен налаживать контакты с ровесниками
Может извиниться, если не прав	Апатичен
Знает свои сильные и слабые стороны	Имеет нарушения сна и испытывает чувство усталости
Знает причину того, что его расстраивает	Перепады настроения
Бескорыстно помогает другим	Болезненно переживает свои неудачи
Может найти выход из трудной ситуации	Чувствует себя несчастным
Не боится ошибок	Чувство вины или собственной несостоятельности
Умеет слушать и слышать	Проблемы с концентрацией внимания и ухудшение памяти.
Распознает эмоции других	Отсутствие или повышенное внимание к собственной внешности

Итак, к чему приводит развитость или неразвитость эмоционального интеллекта? Для человека со слаборазвитым EQ неудача становится личной трагедией и поводом усомниться в себе. А эмоционально стабильного человека отличает дружелюбие и отзывчивость, уверенность в своих силах и спокойствие, целеустремленность и ориентированность на результат.

Существует множество методик для развития ЭИ. Давайте проведем некоторые упражнения.

Структурный компонент урока	Содержательный компонент урока
Цель	создание условий для формирования умения анализировать собственное эмоциональное состояние как средства для достижения личных жизненных целей; расширение представлений о значении эмоций в жизни; актуализация представлений о факторах, влияющих на проявление тех или иных эмоций; развитие

	<p>навыков анализировать и изменять свое эмоциональное состояние; развитие навыков произвольного влияния на собственное эмоциональное состояние.</p>
Вводный этап	<p>Угадай эмоцию Задача: активизация анализа эмоциональной сферы. Подсказка педагогу: на первом этапе подростки по очереди вытаскивают карточки с заданиями, на которых написано название эмоции. Нужно объяснить содержание карточки одноклассникам, используя жесты, мимику и интонации. Затем задание усложняется. На карточках написано не только название эмоции, но и способ его демонстрации (например: радость – выражение лица, отвращение – интонация, удивление – жесты и т. д.). Необходимо показать заданную эмоцию четко в соответствии с инструкцией (в случае задания типа «эмоция – интонация» с заданной интонацией произносится стереотипная фраза «В лесу родилась елочка»). Остальные должны догадаться, какая эмоция изображается. Обсуждение: Насколько хорошо я распознаю эмоции? По каким признакам мне проще понять состояние другого человека, по каким сложнее?</p>
Основной этап	<p>Наши чувства Задача: развитие эмоциональной сферы на основе отработки навыка адекватного эмоционального реагирования. Подсказка педагогу: на доске прикрепите ватман с изображением четырех островов (любой формы), которые называются остров Чувств, остров Эмоций, остров Драйвов и остров Ощущений. Слово педагога: – Когда мы хотим сказать о различных своих переживаниях, мы говорим: «Я чувствую». И мы редко задумываемся, что этим словом выражаем совершенно разные процессы, которые в нас происходят. На самом деле мы переживаем ощущения, драйвы, эмоции и чувства. Ощущения – это то, что мы чувствуем телом. Например: горячо, холодно, колется, щекотно. Педагог прикрепляет стики одного цвета (с названиями ощущений) к острову Ощущений (3–4 шт.). Драйвы – это такое неудовлетворение, напряжение, которое заставляет нас искать возможности удовлетворить потребность. Например: голод, желание двигаться. Педагог прикрепляет стики другого цвета к острову Драйвов (3–4 шт.). Эмоции – это то, что мы переживаем душой. Например: радость, страх, гнев. Прикрепляет стики с надписями к соответствующему острову. Эмоции – это простейшие переживания, хотя они могут быть очень сильными. Эмоции недолговечны. Они приходят и уходят. Когда они становятся постоянными или длительными, это называется эмоциональным</p>

	<p>состоянием. Когда они сплетаются, соединяются, мы называем это чувствами.</p> <p>Чувства – это тоже переживания души, но они более сложные, чем простые эмоции.</p> <p>Например, любовь. Когда мы чувствуем, что любим, на самом деле мы переживаем одновременно много эмоций и чувств – и радость, и тревогу, иногда страх. Ревность – тоже сложное чувство. Когда мы ревнуем, мы боимся потерять человека, обижаемся, сердимся. Или враждебность – когда мы чувствуем враждебность, мы часто одновременно переживаем и презрение, и гнев, и даже страх или отвращение.</p> <p>Чувства всегда переплетаются с нашими мыслями. Приклеиваются стики с надписями.</p> <p>Какие еще чувства, эмоции, драйвы и ощущения вы можете назвать? Вы называете, а я буду писать на стиках и приклеивать к островам.</p> <p>Теперь попробуйте оценить проявление ваших чувств в различных местах. А теперь вспомните значимую для каждого из вас ситуацию. Можете ли вы описать ее на языке чувств?</p> <p>Обсуждение:</p> <p>С кем вы говорите о своих чувствах?</p> <p>О каких чувствах вам бывает легче говорить?</p> <p>О каком чувстве вам говорить труднее?</p> <p>Какое чувство нравится вам больше и почему?</p> <p>Какое чувство вам не нравится?</p> <p>Почему важно, чтобы мы могли говорить о своих чувствах?</p>
<p>Заключительный этап</p>	<p>Польза и вред эмоций</p> <p>Задача: формирование умения анализировать собственное эмоциональное состояние как средство для достижения личных жизненных целей.</p> <p>Подсказка педагогу: подростки работают в малых группах. Каждая группа получает карточку, на которой перечислены названия четырех эмоций. На основе этого задания нужно заполнить таблицу: в первом столбце таблицы нужно перечислить эти эмоции. Второй и третий столбцы недвусмысленно озаглавлены «польза эмоции» и «вред эмоции». Ребятам, заполняя таблицу, необходимо подумать, что хорошего и что плохого связано с заданными им эмоциями.</p> <p>По завершении работы выводы каждой малой группы обсуждаются. Получается, что каждая эмоция нам зачем-то нужна.</p> <p>Возможна индивидуальная работа в тетради:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ситуация, в которой положительная эмоция принесла мне вред; • ситуация, в которой отрицательная эмоция принесла мне пользу.

Эксперимент.

Задача: развитие способности безоценочного принятия эмоций и чувств, умения отреагировать на эмоции, повышение эмоциональной зрелости в целом.

Слово педагога: – Что бывает, когда человек сдерживает свои чувства? Подсказка педагогу: к доске приглашается доброволец, которому символически (с помощью косынок) блокируют все каналы выхода эмоций наружу: рот – чтобы не ругался и не кричал; глаза – чтобы не выражали злости, не плакали; уши – чтобы не слышали лишнего; руки – чтобы не дрались; ноги – чтобы не убегали.

Вопрос для обсуждения: Что может такой человек? Подсказка педагогу: обсуждение позволяет понять, что зажатые внутри эмоции снижают наши возможности. В качестве иллюстрации можно привести аналогию с кипящим чайником: если его плотно закрыть, да еще и носик закупорить, он в конце концов взорвется, причинив вред и тем, кого ошпарил, и самому себе. Так и человек: копит, копит в себе эмоции, а потом взрывается и вредит тем самым и окружающим, и себе.

3. КАКОЙ Я

Информация для педагога:

Самопринятие – степень принятия человеком самого себя, удовлетворенность нынешним уровнем индивидуального развития личностных особенностей. Самопринятие является частью самоотношения. Наиболее поверхностным проявлением самоотношения выступает самооценка – общее положительное или отрицательное отношение к себе. Однако следует различать самоуважение – отношение к себе как бы со стороны, обусловленное реальными достоинствами или недостатками, – и самопринятие как непосредственное эмоциональное отношение к себе, не зависящее от того, есть ли во мне какие-то черты, объясняющие это отношение. Самопринятие может иметь несколько ступеней: 1) умение и привычка относиться к себе и своим особенностям без негативной окраски, как к данности; 2) безусловно положительное отношение к самому себе.

Принятие себя способствует адекватной самооценке, эмоциональной стабильности и психологическому благополучию. Нередко встречается высокое самопринятие при сравнительно низком самоуважении или наоборот. Противоположность самопринятия – чувство неудовлетворенности собой, выражающееся в неприятии определенных качеств своей личности, неудовлетворенности своим прошлым. Низкий уровень самопринятия может доходить до очень болезненных состояний, когда человек ненавидит вообще всего себя, хочет коренным образом измениться.

Слово педагога:

Прослушайте притчу. Давным-давно в одном прекрасном лесу среди красивых деревьев с густыми кронами и стройными стволами жила странная Коряга. Своим причудливым видом она вызывала всеобщие насмешки соседей. Долго лежала коряга среди этих деревьев, горько размышляя, почему она не такая, как все. Все деревья как деревья, красавцы как на подбор, а она скрюченная, ободранная, кривая – ни красоты, ни проку. Как ей было обидно! *(Метафорический кризис: неприятие своей уникальности, так как Коряга сравнивает себя с другими; страдает; Коряге никто не помогает принять свою уникальность)*. Однажды в лес приехали лесорубы. Они срубали деревья одно за другим, укладывали их в грузовик и увозили на мебельную фабрику. «Счастливишки...», – думала Коряга, завидуя этим деревьям, – «Из них изготовят красивую мебель, которая будет радовать людей и приносить им пользу, а я такая никому не нужна. Так и сгнию в этом лесу, и никто даже не узнает о моем существовании...». *(Метафорический кризис: обида, зависть, крушение надежд)*.

Как-то утром в лес забрел один старичок. Он долго ходил по лесу и набирал хворост для обогрева своего жилища. Коряга, уже отчаявшись быть когда-то кому-то полезной, лежала среди зарослей травы и думала о чем-то своем. Для нее было крайне неожиданным, что старик обратил на нее внимание. Он поднял Корягу с земли, попробовал на прочность, слегка согнув ее, и положил в свою телегу. Ей предстояло сгореть без следа, если не считать золы, да и ту выметут, выкинут и позабудут... Но, несмотря на это, она была счастлива! *(Метафора «нужности», которая заключается в том, что иногда, из желания быть нужным, мы «сгораем»)*.

В телеге Коряга оказалась в большой компании различных палок и поленьев и, как всегда, тут же нашлись и добрые и завистники. Вредных оказалось большинство, и они стали злословить и хихикать по поводу ее внешности. И так ей стало больно за все эти годы страданий и издевательств ... В довершение всех унижений телегу неожиданно потряхнуло. Коряга вылетела, закувыркалась по дороге и

начала скатываться по склону горы. Для чего жить, если даже в костер не сгодились! О, как же тяжело достался ей этот спуск! От страха перед тем, что же с ней произойдет в конце, она судорожно пыталась зацепиться за небольшие деревца, за камни, за траву, за землю, но ничего не получалось. В конце концов, бедная Коряга поняла, что летит с обрыва. Внутри все сжалось и казалось, перед ней промелькнули все картинки из ее жизни (*Метафорический кризис: шанс изменить жизнь*).

Она упала в море. «Что это? Куда я попала? Что со мной будет?» – думала Коряга. Эта стихия пугала своей неизведанностью, непонятностью, нереальностью. Через некоторое время на море начался шторм. Все вокруг потемнело, завыл ветер, над морем угрожающе стянулись огромные тучи. Корягу кидало из стороны в сторону, било холодными волнами. Она то погружалась в морскую пучину, то всплывала на поверхность, и думала, что этот кошмар никогда не закончится, что вот сейчас точно ей придет конец. Но вот шторм начал потихоньку стихать, на небе показалось солнышко. Оглянувшись вокруг, она увидела много интересного: стаи проплывающих рыб, коралловые рифы, пеликана, реющего над водой в поисках пищи, приятно и ласково шелестящие волны... Теплые морские волны, словно любимое дитя, убаюкивали Корягу. Она по-другому увидела этот мир: вокруг не было никого, с кем можно было бы ее сравнивать. Здесь она была одна такая, единственная. И на душе у нее стало радостно и спокойно (*Метафора: Вода и шторм – метафорические символы души и кризиса. Когда человек попадает в кризис, он меняет свою жизнь; т.е. ему представляется возможность пережить это как шанс поменять свое мироощущение; кризис меняет человека шторм поменял самоощущение Коряги, погрузил ее в себя, в свою психику, и ей стало спокойнее – именно кризис принес оздоровление. Чем больше мы в своей жизни переживаем этих бурь, тем меньше у нас становится тревожных ожиданий, тем «здоровее», сильнее мы становимся. Происходят видоизменения в душе, осознание себя в новом качестве.*)

Так она плавала по волнам, пока ее не выбросило на берег. Опять безнадежность – так и придется лежать здесь, пока не сгниешь и не превратишься в труху. До чего же бессмысленной оказалась моя жизнь! Прогретьшись на солнышке, коряга как-то незаметно уснула под равномерный шорох волн. На поверхность ее ствола вышла морская соль, и постепенно образовались, сверкающие в лучах солнца, кристаллики... Пробудилась она от прикосновения чьих-то ласковых рук, которые ее подняли. Коряга увидела улыбающееся лицо человека, который с восторгом повторял: «Это просто чудо! Настоящее чудо!». На нее никто не смотрел с такой любовью, и никогда она не слыхала такой похвалы в свой адрес, и никто не держал ее в руках так осторожно и заботливо. Человек поднял Корягу, отряхнул песок со ствола, принес ее домой, отшлифовал и покрыл лаком. (*Метафора: признание индивидуальности; придача «товарного вида»*). Коряга была в полной растерянности, но ее ловко подхватили и доставили туда, где было много народа и все восхищались ее формой, ее неповторимостью, ее художественной ценностью. Корягу поместили на стенд с надписью «Дар моря» и относились к ней с большим почтением. Ее неоднократно представляли на различные конкурсы, и она завоевала огромное количество наград. Во всем мире отмечали ее изысканность и теплоту, и массу других удивительных качеств. Для Коряги была сделана специальная подставка, на которой она счастливо покоилась, наблюдая радостно улыбающиеся лица и вслушиваясь в восторженные похвалы посетителей, которые старались невзначай прикоснуться к ней, просто потрогать это чудное творение природы. «Сколько бедствий я перенесла, – думала Коряга, – и все же в конце пути моя жизнь обрела смысл. До чего же мне хорошо и спокойно» (*Метафора: торжество*).

Какой сюжет вызвал наибольший отклик в вашей душе? Эта история про открытие уникальности Коряги. Она учит нас самопринятию. А что такое самопринятие, по вашему мнению?

Структурный компонент урока	Содержательный компонент урока
Цель	<p>формирование навыков повышения уверенности в себе и способностей самоконтроля; формирование чувства собственного достоинства и устойчивой позитивной самооценки; формирование навыков самоанализа, позитивного отношения к себе, адекватного отношения к своим ошибкам. формирование навыков повышения уверенности в себе и способностей самоконтроля; формирование чувства собственного достоинства и устойчивой позитивной самооценки; формирование навыков самоанализа, позитивного отношения к себе, адекватного отношения к своим ошибкам.</p>
Вводный этап	<p>Психологическое время <i>Задача.</i> Развитие внутреннего чувства времени, анализ отличий между теми людьми, которым кажется, что время течет быстрее, чем в реальности, и теми, кому представляется наоборот. Как правило, это различие довольно ярко проявляется в самых разных жизненных ситуациях. Те, для кого время течет быстрее, существуют по принципу «И жить торопится, и чувствовать спешит». Те же, кому ход времени представляется существенно медленнее, чем в реальности, обычно и жить предпочитают размеренно и неспешно. Кроме того, восприятие времени зависит от состояния, в котором находится человек: когда он очень активен, возбужден, то кажется, будто время ускоряет свой ход.</p> <p><i>Описание упражнения.</i> Участников просят сесть, расслабиться и закрыть глаза. Их задача – постараться как можно точнее определить, когда пройдет ровно минута после условного сигнала ведущего. При этом их просят не считать про себя до шестидесяти, а просто прислушаться к своей интуиции. Когда, с точки зрения участника, минута истекла, он молча поднимает руку, но глаза не открывает. Ведущий фиксирует, сколько времени реально прошло до этого момента (при большом количестве участников ему понадобится помощь одного-двух ассистентов). Потом участники делятся на две группы: тех, кому показалось, что минута прошла быстрее, чем в реальности (их время меньше 60 секунд) и тех, кому показалось, что она шла дольше. Внутри этих подгрупп обсуждается, каковы особенности тех людей, для кого психологическое время течет по сравнению с реальным «быстрее» или «медленнее».</p> <p><i>Обсуждение.</i> Представители от каждой из подгрупп излагают точку зрения на то, чем характеризуются люди, для которых психологическое время в данный момент течет медленнее реального, и те, для кого быстрее. Потом остальным участникам предлагается сравнить эти точки зрения и высказать свои соображения по вопросу.</p>
Основной этап	<p><i>Слово педагога:</i> – Самосознание – это то, как люди видят самих себя. Оно состоит из отношения к себе, самоощущения и мыслей человека о себе. Каждый подросток (и вообще всякий человек в мире) обладает собственным самосознанием,</p>

	<p>поэтому каждый уникален и неповторим. Нет двух людей, которые бы видели мир совершенно одинаково. Например, все вы видите меня, но под разным углом. Школьнику, сидящему в углу, видна только правая сторона моего лица, а школьнику за первой партой – все мое лицо целиком. Так и вас воспринимают люди: кто-то видит только вашу внешность, а кто-то – ваши черты характера. И за красивой внешностью может скрываться дурной характер. Так как определить, какой я? Каждый человек обладает уникальным самосознанием, включающим не только собственное представление о себе, но и представления других людей о нас.</p> <p>Самосознание также помогает человеку сохранять устойчивость и постоянство. Например, если я чувствую, что я хороший человек, я буду положительно воспринимать многое из того, что делаю, потому что у меня положительное самосознание. Напротив, если бы мое самосознание было плохим и заниженным, многие мои реакции, вероятно, были бы враждебными и презрительными. Это задание должно помочь вам понять и повесить свое положительное самосознание.</p>
	<p>Дом Задача: осознание своей роли в группе, стиля поведения. Подсказка педагогу: участники делятся на команды. Слово педагога: – Каждая команда должна стать полноценным домом! Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть, обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за вами! Но не забывайте, что вы должны быть полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой.</p> <p>Подсказка педагогу: участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе, осознают, что все они нужны в своем «доме», что способствует сплочению.</p> <p>Вопросы для обсуждения: Как проходило обсуждение в командах? Сразу ли вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему вы выбрали именно эту роль? – Я думаю, вы все поняли, что каждая часть вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным.</p>
Заключительный этап	<p>Рекомендация <i>Задача.</i> Создание условий для поиска своих сильных сторон, тренировка уверенного поведения в ситуации публичной презентации. <i>Описание упражнения.</i> Участникам нужно подготовить и представить рекомендацию, чтобы быть принятыми в закрытый элитарный клуб.</p>

Вариант 1: Подготовить такую рекомендацию на самого себя. В ней нужно отразить свои главные достоинства, сильные стороны, представить себя как достойного оказаться в «элитарном клубе». На что именно обратить внимание, участники решают самостоятельно, но следует напомнить им, что речь должна идти о реальных, а не вымышленных фактах и достоинствах («Служба безопасности проверит сообщенную вами информацию»).

Вариант 2: Работа организуется в парах, участники готовят рекомендации друг на друга. Сначала дается время для общения в парах (6–8 минут), в течение которого участники могут получить необходимую информацию друг о друге и подготовить выступления, потом проводится публичная презентация (1 минута на человека).

Обсуждение. Что нового и интересного удалось узнать друг о друге при выполнении этого упражнения? Какие презентации лучше всего запомнились, чем именно? Если у кого-то возникали затруднения, то с чем они связаны, как их можно преодолеть?

Слово педагога: Теперь вы знаете, что такое самопринятие. Я благодарю вас за занятие, и вы поблагодарите себя за то, что узнали что-то новое!

4. ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ

Информация для педагога:

Под автономией понимается способность быть независимым, отсутствие боязни противопоставить свое мнение мнению большинства, способность к нестандартному мышлению и поведению. Отсутствие достаточного уровня автономии ведет к конформизму, излишней зависимости от мнения окружающих.

Автономия – самостоятельность, способность или право субъекта действовать на основании установленных им самим принципов. В отечественной традиции формирование автономии связывают с такими процессами в развитии, как выделение себя из социума, второе рождение личности, личностная зрелость, самоуправление, возникновение чувства взрослости.

Личностная автономия представляет собой сочетание механизмов свободы и ответственности, при этом основой личностной свободы является суверенность психологического пространства личности. Личностная автономия – механизм саморегуляции и самодетерминации личности, реализующийся в виде осознанного выбора способа действий, учитывающего как внутренние стремления, так и внешние условия жизни человека.

Цивилизованное психологическое влияние понимается как умение проявлять компетентность в управлении окружением, контролировать всю внешнюю деятельность, эффективно использовать представляющиеся возможности, улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей. Психологическое влияние связано с ассертивностью – способностью человека уверенно и с достоинством отстаивать свои права, не попирая при этом прав другого человека.

Слово педагога:

Представьте, что личные границы – это дом. В нем есть 4 стены, крыша, дверь, окна. К вам в дверь постучались. Ну, например, ваш друг. Вы его впустили в дом (открыли личные границы), а он начал наводить в нем свои порядки: «Ой, какая у тебя некрасивая комната! И кровать стоит неправильно. и вещи в шкафу некрасивые, да и вообще ты одеваться не умеешь». Что вы почувствуете в этот момент? Захочется ли вам выгнать друга из своего дома? А сейчас представьте, что в окно вашего дома лезет вор. Что вы будете делать? Впустите его или нет? Представьте, что «вор» – это ваш одноклассник: «Ты сегодня отвратительно выглядишь, а этот прыщ на лбу смотрится ужасно». Вам очень неприятно. Будете терпеть или прогоните «вора»? К сожалению, иногда и мы сами оказываемся в роли «вора». Итак, личные границы – это границы, которые мы выстраиваем во взаимодействии с другими людьми, и определяем, допустимо ли по отношению к нам их поведение.

Особенности личных границ:

➤ Личные границы тесно связаны с эмоциями. Благодаря эмоциям мы понимаем, что границы нарушаются – в это время мы ощущаем злость, обиду, агрессию, раздражение и другие негативные эмоции. Благодаря эмоциям мы учимся защищать границы. Человек, понимающий свои эмоции, умеющий их сдерживать в нужный момент и правильно проживать, вряд ли сорвется на крик, истерику или опустится до оскорблений в момент нарушения его личных границ.

➤ Личные границы пластичны. Границы формируются еще в детстве, в течение жизни они укрепляются. Но если личные границы в детстве не сформировались, то человек их формирует самостоятельно, посредством проб и ошибок. Например, мама вас учила, что нужно уважать старших и помогать им во всем. Но ваша соседка, женщина преклонных лет, любит поругаться и даже может распустить руки. Скорее всего, на основе опыта общения с ней, вы решите перестроить свои границы, хотя бы по отношению к этой соседке. Важно отметить, что пластичность заключается и в том, что в одной и той же ситуации вы можете реагировать по-разному. Например, мама сказала, что эти джинсы вам не идут. Вы можете прислушаться к ней, но если об этом вам скажет кто-то другой (учитель при всем классе или одноклассник), что тогда вы почувствуете и сделаете?

➤ Люди, у которых не сформированы личные границы, не чувствуют, не понимают и не признают границы других. Например, ваш друг настаивает на том, чтобы вы сходили вместе с ним разобраться с другим школьником, дополняя «Ради нашей дружбы», или «Если ты мне друг». Но у вас нет никакого желания конфликтовать с незнакомцем, ведь это не ваш конфликт. Если вы говорите «нет», а друг продолжает настаивать, то вам становится некомфортно. Вы, снова произносите «нет», а друг продолжает «давить» на вас, восклицая: «Ты оставишь друга в беде? Да какой ты друг! Зачем ты вообще мне тогда нужен». Значение в подобной ситуации только одно – друг не чувствует ваших границ и/или не хочет их принимать, а это значит, что и со своими личными границами у него есть проблемы.

Существуют здоровые и нездоровые границы:

- В здоровых границах есть нейтральная территория. В нарушении границ такой территории нет. Дочь просит у мамы совета, какое платье надеть на прогулку с подругами. Сравните: мама помогает, опираясь на вкус дочери: «Мне кажется, тебе подойдет это платье! Оно подчеркивает фигуру, смотрится стильно и вообще в твоём вкусе!» или мама опирается на свой вкус, при этом нелестно отзывается о вкусе дочери: «Что хорошего в розовом цвете? Его носят одни простушки, начни уже выделяться из толпы!» А еще границы бывают: прозрачные, когда человек может впускать в свой мир небезопасных людей и сомнительные ценности (например, когда подросток связался с плохой компанией) и слишком плотные, когда человек не впускает в свой мир новых людей и новые ценности (например, девочка так погружена в учебу, что у нее совсем нет друзей и хобби).

Как формировать личные границы? Неоспоримый факт – люди с низкой самооценкой не умеют выстраивать границы. Они чувствуют себя неудобно, виновато, позволяют манипулировать собой, всегда терпят и живут в ущерб себе. Поэтому:

➤ Повышайте свою самооценку. Если вы позволяете собой манипулировать или забываете о своих желаниях в угоду другим людям, у вас явно проблемы с самооценкой.

➤ Подумайте о своих правах и обязанностях. Научитесь говорить «нет». Если вы не хотите делать то, что не является вашей обязанностью – вы имеете право отказаться. Например, если друзья вас гулять, а у вас другие планы.

➤ Научитесь постоять за себя! Когда другой человек нарушает ваши границы, нужно сказать ему об этом. Возможно, он даже не понимает, что сделал. К примеру, если кто-то повысил на вас голос, скажите: «Мне не нравится, когда со мной разговаривают на

повышенных тонах». А если вам задают неудобные вопросы личного характера, ответьте: «Я не хочу разговаривать на эту тему» или «Это личное, я не могу это обсуждать».

Как защищать личные границы? Существует экологичная и неэкологичная защита личных границ. Экологичная защита – это наши действия и реакции, от которых никто не страдает. Когда человек понимает свои эмоции, знает не только о своих правах, но и о своей ответственности, тогда он может отстоять границы без особых проблем, при этом не обижая другого. Правило «лучшая защита – это нападение» не работает в отстаивании границ. Человек, уважающий себя и свои границы, не позволяет себе нападать на них. Неэкологичной защитой считаются манипуляции, высмеивания, отзеркаливание (когда ты мне сделал плохо, а я сделаю плохо в ответ тебе) и игнорирование.

Правила эффективной защиты границ:

1. Негативные эмоции помогают распознавать нарушение границ, но не помогают их защищать.
2. Защитить границы мало, нужно показать другому человеку, где они расположены.
3. Защита границ основана на уважении границ других людей и ответственности за свои реакции, поступки и действия.
4. Защита границ – это не отталкивание человека. Не отталкивайте людей своим негативом, а экологично защищайте свои границы.

Структурный компонент урока	Содержательный компонент урока
Цель	формирование навыков отстаивания своих границ, защиты своего персонального пространства и уважения к личностным границам окружающих; навыков отбора полезной информации; оценки будущих последствий совершаемых действий для самого себя и для других – определения альтернативных решений проблем; навыков анализа влияния ценностей и отношений, касающихся себя лично и других, на мотивацию; навыков защиты своего «я», самопомощи и взаимоподдержки. формирование навыков отстаивания своих границ, защиты своего персонального пространства и уважения к личностным границам окружающих; навыков отбора полезной информации; оценки будущих последствий совершаемых действий для самого себя и для других – определения альтернативных решений проблем; навыков анализа влияния ценностей и отношений, касающихся себя лично и других, на мотивацию; навыков защиты своего «я», самопомощи и взаимоподдержки.
Вводный этап	Два подсказчика Задача: развитие умения общаться в ситуации информационной перегрузки, когда от разных людей одновременно поступают различные сведения – как истинные, так и ложные. Тренировка интуиции. Описание упражнения. Водящему завязывают глаза и прячут в помещении какой-либо небольшой предмет, который ему необходимо найти. В этом ему помогают два подсказчика, которые знают, где спрятан предмет, и говорят ему, куда двигаться. Один из них действительно помогает, направляя водящего в верном направлении, а второй, наоборот, всячески стремится сбить с пути, послать по ложному следу. Водящий, естественно, не знает,

	<p>кто из двоих ему действительно помогает, а кто мешает. Его задача – разобраться в этом самостоятельно и в итоге найти спрятанный предмет. Остальные участники в это время находятся в роли наблюдателей, их задача – постараться заметить, как во внешности водящего проявляется то, в какой момент какому из подсказчиков он доверяет.</p> <p>Обсуждение. Какие эмоции возникали у каждого из участников в ходе игры? По каким признакам водящий судил, кто из партнеров дает достоверную информацию, а кто сбивает его с толку? Оказалось ли верным первое впечатление на этот счет, или по ходу игры его пришлось менять?</p>
<p>Основной этап</p>	<p>Кто на меня влияет</p> <p>Задача: научить подростков определять, какие из собственных им отношений и жизненных ценностей сформированы семьей, друзьями, школой, обществом, коллективом.</p> <p>Слово педагога:</p> <p>– На протяжении всей жизни учителя, родители, друзья, окружающие тем или иным образом указывают нам, как видеть мир. На основании этого мы строим систему ценностей, принципов и убеждений, которые влияют на наше поведение. Данное задание дает возможность понять, каким образом осуществляется это противоречивое воздействие, мешающее нам принимать собственные решения. Разобравшись в этом, мы сможем принимать решения более осознанно.</p> <p>Подсказка педагогу: объясните подросткам, что самые разные люди указывают нам, как вести себя и что ценить в жизни. Иногда эти указания вступают в противоречие друг с другом. Скажите, что сейчас вы собираетесь разобраться, каким образом осуществляется это противоречивое воздействие. Разделите подростков на шесть групп. Каждая группа должна определить, как воздействуют на нас различные источники.</p> <p>Объясните, что это воздействие может быть явным (например, когда родители говорят нам прийти домой не позже определенного времени) или скрытым (например, когда мы одеваемся так, чтобы походить на звезд интернета).</p> <p>Группы анализируют:</p> <p>1-я группа: воздействие со стороны семьи. 2-я группа: воздействие со стороны колледжа. 3-я группа: воздействие со стороны друзей. 4-я группа: воздействие книг, фильмов. 5-я группа: воздействие со стороны общества. 6-я группа: воздействие интернета.</p> <p>Предложите подросткам сравнить воздействие различных источников.</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <p>Что происходит, когда различные воздействия противоречат друг другу? Например, когда родители говорят вам</p>

	<p>прийти домой не позже определенного времени, а друзья просят задержаться в компании, возвращаетесь ли вы к назначенному часу? На чье воздействие вы будете ориентироваться? Почему? В чем сильные и слабые стороны того, что мы испытываем воздействие со стороны семьи, колледжа, друзей, книг, фильмов, соседей, интернета? Как решить, на какое воздействие ориентироваться, если влияния со стороны различных источников противоречат друг другу? Например, стоит ли подростку возмущаться, когда его несправедливо обвиняют в том, что он списывал, или лучше спокойно сказать педагогу, что он не списывал</p>
<p>Заключительный этап</p>	<p>Противоположные движения Задача: Участники учатся произвольно регулировать свои движения, подавляя естественное в такой ситуации желание «зеркально отразить» действия партнера, повторить их буквально. Кроме того, упражнение повышает взаимопонимание партнеров, способствует сплочению команды. Описание упражнения. Участники разбиваются на пары. Один из партнеров начинает выполнять под музыку любые спонтанные движения. Задача другого партнера – выполнять те движения, которые, с его точки зрения, противоположны первым. Через полторы-две минуты участники меняются ролями, и игра повторяется. Желательно сопровождать ее негромкой танцевальной музыкой. Обсуждение. Кому кем больше понравилось быть – демонстрирующим движения, или повторяющим противоположные? Когда в реальных жизненных ситуациях важно уметь не делать то, что тебе показывают, а поступать точно наоборот? Слово педагога: Теперь вы знаете, что такое личные границы. В ваших силах изменить их так, как будет комфортно вам без вреда для окружающих. Я благодарю вас за занятие, и вы поблагодарите себя за то, что узнали что-то новое!</p>

5. УЧИМСЯ МЫСЛИТЬ ПОЗИТИВНО

Информация для педагога:

Позитивное мышление – концепция, применяемая на семинарах по мотивационному развитию личности, а также в соответствующей литературе. Метод позитивного мышления в своей основе исходит из того, что применяющий его путем постоянного позитивного влияния осознанного мышления (например, с помощью аффирмаций или медитативных техник) достигает в мыслях продолжительного конструктивного и оптимистического настроения и тем самым повышает свою удовлетворенность и качество жизни.

Мировоззренчески метод позитивного мышления выказывает себя как способ деконструкции ложной или не существующей негативной действительности и ее воздействий, возникших лишь как следствие ложных представлений. В то время как в специализированных группах и сообществах позитивное мышление рассматривается в первую очередь как метод оздоровления, популярная литература предлагает его в качестве помощника в жизни, обещая максимизацию доходов, здоровье и счастье.

Слово педагога:

Наша жизнь на 10% состоит из того, что с нами происходит, и на 90% из того, как мы относимся к происходящему. Но почему на одно и то же событие люди реагируют по-разному – одни ищут возможности, а другие сожалеют о потерях»? Народная мудрость гласит: «Судьба судьбой, а выбор за тобой». Многое, если не все, определяет наш выбор. Выбор нас делает неповторимым. Именно он определяет нашу судьбу.

В жизни каждого из нас бывают моменты, когда кажется, что мир рухнул. Причин для этого может быть великое множество: проблемы в учебе, проблемы в отношениях или усталость. Что помогает человеку справляться с трудными ситуациями в жизни? Что рисует на лице человека улыбку, которая остается даже в трудные моменты его жизни?

Оптимистичный настрой несет в себе массу положительных моментов. Позитивный настрой улучшает работоспособность и влияет как на физическое, так и на эмоциональное самочувствие человека. Позитивное настроение рождает уверенность в себе. К позитивным людям тянутся окружающие.

Как говорил Оскар Уайльд, «жизнь – слишком серьезная штука, чтобы воспринимать ее слишком серьезно».

Чтобы стать счастливым, нужно:

1. Иметь перед собой цель и стремиться к ней.
2. Уметь делиться радостью с другими.
3. Получать удовольствие от помощи людям.
4. Уметь ладить с людьми.
5. Обладать чувством юмора.
6. Уметь оставаться спокойным в сложных ситуациях.
7. Уметь прощать.
8. Уметь сотрудничать с людьми и получать от этого удовольствие.

9. Быть счастливым в семейном кругу.

10. Иногда нужно позволять себе расслабиться.

Улыбайтесь, и тогда мир улыбнется вам в ответ!

С помощью каких приемов настроить себя на позитив? Вот об этом сейчас мы с вами и поговорим.

Вопрос учащимся: С помощью чего вы настраиваете себя на хорошее настроение, позитив? Обсуждение.

Давайте потренируемся. Я предлагаю вам упражнения, которые в сложных ситуациях помогут думать в позитивном ключе.

Структурный компонент урока	Содержательный компонент урока
Цель	формирование позитивного мышления как инструмента, помогающего поддерживать позитивный настрой, находить радость в обыденной жизни и плюсы в любой ситуации, эффективно мыслить в стрессовых ситуациях, оставаясь спокойным и сохраняя бодрый настрой.
Вводный этап	Что мне доставляет удовольствие? <i>Задача:</i> развитие умения выделять позитивные события своей жизни. <i>Слово педагога:</i> – В таблице заполните столбец «Занятие». 1. Запишите, пожалуйста, какие занятия доставляют вам удовольствие. 2. В столбце «Степень удовольствия» оцените каждое занятие по шкале от 1 (минимальное удовольствие) до 7 (максимальное удовольствие). 3. В столбце «Степень доступности» оцените каждое занятие по шкале от 1 (практически недоступно) до 7 (абсолютно доступно). 4. В столбце «Частота» оцените каждое занятие по шкале от 1 (крайне редко) до 7 (очень часто). 5. В столбце «Ранг» расположите позиции ваших занятий с 1 (самое значимое) до 7 (самое малозначимое). <i>Вопросы для обсуждения:</i> Можем ли мы чаще заниматься этими делами? Что мешает чаще заниматься этими делами? Почему эти занятия доставляют вам удовольствие? Как именно вы опишете свое удовольствие? <i>Подсказка педагогу:</i> часто подростки с удивлением обнаруживают, что у них достаточно времени для того, чтобы наслаждаться, но они по разным причинам не делают этого. Имеет смысл расспросить их, отчего так происходит.
Основной этап	Поменяй минус на плюс <i>Задача:</i> развитие умения интерпретировать события, выделяя их позитивные аспекты. <i>Слово педагога:</i> – Вспомните об одной вашей неудаче. Безразлично, когда она случилась – недавно или же очень давно. Задача участников группы – после завершения рассказа попробовать скорректировать его в сторону большего оптимизма, найти в ней что-то хорошее. <i>Вопросы для обсуждения:</i> Что мешает нам рассуждать в оптимистичном стиле? Какие преимущества и какие

	<p>недостатки имеет оптимизм?</p> <p><i>Подсказка педагогу:</i> при обсуждении часто возникает вопрос, насколько объективен оптимизм, не является ли оптимистичный стиль мышления искажением реальности. Педагог в этом случае может сказать, что оптимизм означает безусловно ошибочное восприятие реальности, сфокусированное на позитивных ее аспектах. Оптимисты переоценивают свои шансы на успех и недооценивают значение неудач. Однако опыт показывает, что их позитивные ожидания имеют обыкновение сбываться. Наиболее точное восприятие реальности во всей ее сложности легче всего встретить в клинике депрессивных расстройств, но это лишний довод в пользу того, к чему, собственно, имеет смысл стремиться.</p> <p>Пессимистичный рассказ о неудаче: «Два месяца назад я выехал в гололед на недавно купленной новой машине. И ведь знал, что резину нужно было сменить на шипованную, но все откладывал и откладывал. В общем, не справился я с управлением и мало того что свою машину разбил, так еще и чужой бок помял».</p> <p>Скорректированный пересказ: «Два месяца назад сложилась очень неблагоприятная обстановка на дороге. Подморозило, дорога превратилась в каток. На моей новой машине еще стояла летняя резина, и ею очень трудно было управлять. На особо крутом повороте машину занесло, но я сделал все возможное и сумел предотвратить серьезную аварию. Я лишь слегка задел чужую машину. Впредь буду внимательнее следить за сезонной сменой покрышек».</p> <p>Пессимистичный рассказ о неудаче: «Мама, я опять ничего не смог ответить на математике. У меня опять двойка. Я никогда не смогу в этом всем разобраться».</p> <p>Скорректированный пересказ: «Тебе, сынок, попалась очень сложная задача, и учитель был в плохом настроении. Вчера дома ты прекрасно во всем разобрался и правильно решил несколько задач. Тебе нужно попробовать теперь решать задачи такого типа, которая тебе досталась в классе».</p> <p>В приведенных страховочных примерах можно увидеть еще один прием когнитивной проработки неудач, который заключается в переформулировании неудачи в достижимую цель.</p>
<p>Заключительный этап</p>	<p>Принятие похвалы</p> <p><i>Задача:</i> развитие умения подкреплять себя с помощью внешних положительных оценок.</p> <p><i>Слово педагога:</i> – Выберите кого-нибудь из членов группы, кому бы вы хотели сказать комплимент, и скажите, что вам в нем нравится. Начинайте со слов: «Мне в тебе нравится...» «У тебя лучше, чем у меня, получается...» «Я тебе благодарен за то, что ты...» Сделайте небольшую паузу, чтобы партнер мог прочувствовать ваш комплимент. Выслушивая комплимент, поверьте другому, повторите про себя его слова, начиная следующим образом: «Ему во мне нравится...» «У меня лучше, чем у него, получается...» «Он мне благодарен за мое...» Постарайтесь сосредоточиться на приятных чувствах, которые в вас вызывает похвала, скажите об этих чувствах партнеру.</p> <p><i>Вопросы для обсуждения:</i> Что вы чувствовали, когда говорили или получали комплимент? Как комплименты</p>

обычно действуют на людей? Как они подействовали на вас? Можете ли вы вспомнить случай, когда вас неожиданно похвалили? Что вы чувствуете, вспоминая об этом?

Подсказка педагогу: в результате выполнения этого задания в группе обычно возникает очень теплая атмосфера, о которой тоже можно поговорить, обсудив роль похвалы и комплиментов в повседневной жизни. Иногда возникает дискуссия о разнице, которая существует между лестью и комплиментом. Ответ может состоять в том, что комплимент – всегда искреннее и точнее в выражении чувств в отношении другого человека, лесть – либо искаженное, преувеличенное выражение чувств, либо выражение чувств, которых не испытываешь.

Домашнее задание: постарайтесь обращать внимание на то, в каком стиле окружающие вас люди рассказывают о своих успехах и своих неудачах. При необходимости попробуйте вмешаться в разговор и скорректировать стиль рассказа на более оптимистичный. Вместо того чтобы сокрушаться в свой адрес по поводу неудачи, постарайтесь произносить фразу «Надо же, как интересно получилось!».

Слово педагога: Теперь вы знаете, что такое позитивное мышление. Пусть оно помогает вам в жизни, делая вас счастливыми! Я благодарю вас за занятие, и вы поблагодарите себя за то, что узнали что-то новое!

6. МОИ ЦЕЛИ В ЖИЗНИ И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ

Информация для педагога:

Целеполагание – это практическое осмысление своей деятельности человеком с точки зрения постановки целей и их достижения наиболее экономичными средствами. Целеполагание понимается как наличие цели в жизни и чувства направленности. Такой индивид считает, что прошлая и настоящая жизнь имеют смысл, придерживается убеждений, которые являются источниками цели в жизни, имеет намерения и цели на всю жизнь. Наличие жизненных целей сопряжено с переживанием осмысленности своего существования, ощущением ценности того, что было в прошлом, происходит в настоящем и будет происходить в будущем. Отсутствие целей в жизни влечет за собой ощущение бессмысленности, тоски, скуки. При свободном целеполагании подростки вырабатывают, конструируют свои собственные цели, составляют план действий в процессе интеллектуального взаимодействия и совместного поиска; при жестком – цели и программы действий подросткам задаются извне, идет лишь конкретизация заданий и их распределение в процессе взаимодействия. Свободное целеполагание дает многообразие целей по содержанию для личности и группы. Эти цели отражают индивидуальные потребности и возможности каждого, ориентируются на индивидуальное саморазвитие. При жестком целеполагании цели однотипны, но для одних они могут оказаться заниженными, для других – недоступными, хотя внешне могут объединять подростков. При интегрированном целеполагании цели группы могут быть заданы извне педагогом, но способы их достижения, распределение действий осуществляются в процессе совместного поиска с учетом интересов и потребностей подростков. Для конкретных групп и условий их деятельности реальны все типы целеполагания. Тип целеполагания зависит от особенностей объединения: возрастного, количественного и качественного состава группы, длительности существования, способа возникновения, доступности содержания деятельности, а также мастерства педагогов. Безусловно, наиболее эффективным является свободное целеполагание.

Личностный рост означает стремление развиваться, учиться и воспринимать новое, а также наличие ощущения собственного прогресса. Если по каким-то причинам личностный рост невозможен, то следствием этого становится чувство скуки, стагнации, отсутствие веры в свои способности к переменам, овладению новыми умениями и навыками, уменьшается интерес к жизни. Определение формулируется в прикладном ключе, согласно которому личностный рост – это качественные изменения личностного потенциала, успешно решающие жизненные задачи и открывающие богатую жизненную перспективу. Личностный рост осуществляется, если у человека становится больше интересов и стимулов жить – смыслового наполнения жизни; возможности анализировать – отличать одно от другого; возможности синтезировать – видеть связи событий и явлений; понимания людей (себя в том числе), а с тем и возможности прощать; внутренней свободы и независимости, ответственности, взятой на себя добровольно; любви к миру и людям (к себе в том числе). Критерии личностного роста: принятие других (способность к принятию других такими, какие они есть, к уважению их своеобразия и права быть собой); понимание других (возможность адекватного, полного, всестороннего и дифференцированного восприятия окружения, сопереживание); социализированность (стремление к конструктивным социальным взаимоотношениям, реалистичным и гибким); творческая адаптивность (готовность смело и открыто встречать жизненные проблемы, справляться с ними, не упрощая их, а проявляя творческую

адаптацию к новизне сложившейся ситуации); принятие себя (любовь к себе такому, каков я есть; вера в себя и свои возможности, доверие собственной природе, организму); открытость внутреннему опыту переживаний (понимание непрерывного потока субъективных переживаний, умение «жить настоящим»); осознание себя (полное, точное и глубокое представление о себе самом, способность увидеть себя подлинного сквозь наложения масок, ролей и защит); ответственная свобода (ответственность за осуществление своей собственной жизни, за выбор ценностей и вынесение оценок, независимость от давления внешних ценностей); целостность (усиление и расширение интегрированности и взаимосвязанности всех аспектов жизни); динамичность (внутриличностное единство и согласованность в постоянном, непрерывном процессе изменений. В этом смысле рост личности является способом ее существования, что выражается в гибкости, открытости изменениям и способности развиваться через решение актуальных противоречий).

Слово педагога:

Что такое «цель»? Это то, что хочешь сделать.

Назовите ваши цели или цели подростков вашего возраста, а я запишу их на доске. В первый столбик запишу нечеткие цели, а во второй – четкие. Например:

Хочу учиться хорошо. Хочу нравиться всем ребятам. Хочу выучить английский язык.	Хочу до октября выучить 100 новых слов по английскому языку. Хочу, чтобы в этой четверти у меня появились 2 новых друга. Хочу в этом году научиться общаться с одноклассниками только в доброжелательном тоне.
---	--

Давайте посмотрим, цели какого столбика реально выполнить? Конечно, цели второго столбика, потому что они четко определены. Чтобы цели были четкими, они должны иметь конкретное время решения. Цели могут быть краткосрочными и долгосрочными. Давайте на наших примерах определим, какие цели будут краткосрочными?

Чтобы научиться ставить цели и достигать их, нужно пользоваться следующим алгоритмом:

1. Определите свою цель.
2. Определите шаги, которые вы предпримете для достижения цели.
3. Определите, какими способами вы будете их решать.
4. Установите срок выполнения.
5. Подумайте, кто вам в этом сможет помочь.
6. Как вы сможете определить, что вы выполнили поставленную цель.
7. Если вы добились своего, вы победитель!
8. Поставьте новую цель, ведь это ваше развитие.

Структурный компонент урока	Содержательный компонент урока
Цель	формирование навыков определения целей, умения ставить перед собой краткосрочные, перспективные цели и достигать их; навыков определения своих жизненных целей и перспектив, оценивания ситуации при достижении цели и адекватного реагирования на нее.
Вводный этап	<p>До черты Задача: обучение регуляции поведения и принятию решения в условиях риска: чем дальше пройдешь, тем выше шанс победить, но одновременно и выше вероятность проигрыша в случае заступа. Подсказка педагогу: Кроме того, упражнение дает материал для обсуждения того, как в нашей жизни сочетается стремление достигнуть успеха и осторожность, стремление избежать неудачи. Как правило, у тех, кто существенно не доходит до финишной черты, ярче выражена мотивация к избеганию неудач, а у тех, кто оказывается рядом с ней или заступает – к достижению успехов. Описание упражнения. Участников просят, закрыв глаза, вслепую дойти до финишной черты, расположенной на расстоянии 5–6 м от старта, и остановиться тогда, когда они, с их точки зрения, окажутся максимально близко к ней, но не переступят ее. Ведущий и 2–3 ассистента следят, чтобы они не отклонились от прямолинейной траектории движения и не столкнулись с чем-либо (особенно если они не остановятся вовремя и продолжат движение за финишной чертой). Победителем считается тот, кто остановился максимально близко от черты, но не заступил за нее. Если позволяет время, желательно дать участникам по 2 попытки. Когда участников много, целесообразно разделить их на несколько групп по 6–7 человек, каждая из которых стартует отдельно. Обсуждение. Кто чем руководствовался, принимая решение о том, в какой именно момент остановиться? Осторожные люди, останавливающиеся заранее, имеют мало шансов на победу, а те, кто идет далеко, действуют по принципу «или победить, или проиграть». С какими особенностями личности, с точки зрения участников, это связано? В каких жизненных ситуациях важно умение «дойти до черты», т. е. приблизиться к каким-либо ограничениям или источникам опасности, но вовремя остановиться?</p>
Основной этап	<p>Рука цели Задача: учиться правильно формулировать и оценивать цели в жизни. Слово педагога: Попробуйте найти ошибки в приведенных ниже формулировках целей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • хочу иномарку; • хочу жить отдельно от родителей с любимым парнем; • хочу недельку отдохнуть, и чтобы меня никто не трогал; • хочу замуж;

	<ul style="list-style-type: none"> • мне нужен новый компьютер; • не хочу работать; • хочу научиться играть на гитаре; • хочу стать хорошим специалистом, и чтобы все меня уважали; • мне нужна трехкомнатная квартира; • не хочу ухаживать за больной бабушкой; • мне срочно нужно похудеть. <p>Подсказка педагогу: если кто-либо из подростков отмалчивается, то педагог прямо обращается к нему с вопросом: «А ты что по этому поводу думаешь?»</p> <p>Далее каждый участник рисует свою руку на листе бумаги, оставляя место для надписей.</p> <p>В центр ладони рисуемой руки записывают конкретную цель, которую хотят достичь (сформулированные по SMART).</p> <p>На каждый палец руки записывают конкретные шаги, которые необходимо предпринять для достижения цели. Например, если цель - научиться к июлю играть на гитаре, то на пальцы можно написать: «Изучить ноты», «Выбрать гитару», «Пойти на уроки гитары», «Практиковаться каждый день».</p> <p>Далее на каждый палец записывают людей, которые могут оказать помощь в достижении цели (учитель, родители, друг).</p> <p>Обсуждение. После завершения упражнения, участники могут обсудить свои цели, шаги и людей, которые могут помочь.</p> <p>Дополнительные вопросы для обсуждения:</p> <p>Какая цель из ваших целей вам кажется самой важной?</p> <p>Какие шаги вам кажутся наиболее сложными?</p> <p>Кто из названных людей может помочь вам в достижении этой цели?</p> <p>Что вы можете сделать, чтобы получить их поддержку?</p>
<p>Заключительный этап</p>	<p>Ресурсы</p> <p>Задача: упражнение способствует повышению уверенности в себе и позитивной переоценке своего жизненного опыта.</p> <p>Описание упражнения. Участникам дается задание построить коллаж, отражающий ресурсы – факторы, помогающие преодолевать жизненные трудности и достигнуть поставленных целей, например, профессионального становления или спортивных успехов. Упражнение обычно выполняется индивидуально, хотя может, по желанию участников, проводиться и в микро группах. Как правило, выделяются следующие группы ресурсов:</p>

	<p>1. Внутренние: личностные, интеллектуальные и волевые качества, знания и умения, различные элементы жизненного опыта.</p> <p>2. Социальные: люди, способные помочь в преодолении трудностей и достижении поставленных целей – родственники, друзья, преподаватели и т. д.</p> <p>3. Внешние: место жительства, различные предметы, материальные возможности, место учебы.</p> <p>Помимо использования обычного набора изобразительных материалов, в композицию целесообразно включать и те оказавшиеся у участников предметы, которые могут символизировать для них какие-либо ресурсы (фотография любимого человека, сотовый телефон, ключи от квартиры или автомобиля и т. п.).</p> <p>Время работы – 25–30 минут, потом занимающиеся проводят презентации своих композиций.</p> <p>Обсуждение. Какие выводы сделал каждый участник лично для себя из этого упражнения? Что за ресурсы представляются наиболее важными, кто и для чего планирует их использовать?</p> <p><i>Слово педагога:</i> Сегодня мы с вами узнали, как правильно поставить цель и выполнить ее. Предлагаю дома потренироваться ставить цели с помощью алгоритма.</p>
--	--

7. КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ

Информация для педагога:

Коммуникативная компетентность – это знание норм и правил общения, владения его технологией. Коммуникативные навыки – это навыки общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению, аргументировать и отстаивать свою позицию. Коммуникативные умения можно разбить на ряд блоков умений: свободно пользоваться речью; выступать публично; обращаться с просьбой; отвечать согласием или отказом на чужую просьбу; оказывать сочувствие, поддержку и принимать их от других людей; вступать в контакт с другими людьми, контактность; реагировать на попытку вступить в контакт.

Слово педагога:

Коммуникация – это процесс взаимодействия между людьми, заключающийся в обмене информацией, в восприятии и понимании друг друга. Коммуникация может быть вербальной (с помощью слов) и невербальной (мимика, жесты, телодвижения); непосредственной (человек перед нами) и опосредованной (через интернет, книги, письма); формальной (в школе) и неформальной (в кругу близких, друзей).

Культура общения людей основана на соблюдении определенных правил, которые вырабатывались человечеством на протяжении многих веков. Эти правила называются этикетом. Этикет определяет формулы, технику общения в различных жизненных ситуациях (как спорить, не обижая и не унижая собеседника, как знакомиться и общаться и т.д.). Культурный, воспитанный человек не только владеет техникой общения, но и обладает такими качествами, как приветливость, добросердечие, учтивость, уважительное отношение к людям.

Коммуникация – важнейший фактор формирования личности, один из главных видов деятельности человека. Важную роль играет умение внешне выразить свои внутренние эмоции и правильно понимать эмоциональное состояние собеседника. Как бы ни менялся мир и наши взгляды, всегда будет актуальным основное правило коммуникации между людьми – это уважение. Родственник, одноклассник, попутчик в автобусе – не имеет значения, каждый человек достоин уважительного отношения. Для полноценного общения мало иметь какие-то знания, информацию, много читать. Важно уметь сообщить людям эти сведения, а также обладать культурой речи.

Золотые правила общения:

1. Улыбайтесь. Ваша улыбка и хорошее настроение вызовет позитивные эмоции и положительный настрой, располагая к себе собеседника.
2. Будьте вежливы. И, не имеет значения, разговариваете ли вы с директором школы, учителем или одноклассником – хамство и фамильярность еще никому не сослужили хорошую службу.
3. Называйте собеседника по имени.
4. Слушайте больше, чем говорите.
5. Будьте искренними и честными – это самые лучшие позиции в общении.
6. Думайте, прежде чем сказать.
7. Не перебивайте собеседника, давая ему возможность высказаться.
8. Избегайте высокомерного, пренебрежительного поведения по отношению к собеседнику. Старайтесь понять человека.

9. Придерживайтесь уверенного, но дружелюбного тона.

10. Уважайте точку зрения собеседника, даже если вы с ней не согласны.

Начните применять эти эффективные правила в своей жизни и увидите, как быстро начнет меняться и расти ваше окружение. И, возможно, вы приобретете не только уважение одноклассников, а и много новых и интересных друзей.

Структурный компонент урока	Содержательный компонент урока
Цель	формирование способности слушать, понимать других людей, выражать это понимание с помощью речи; навыков вербальной и невербальной коммуникации; грамотного выражения своих мыслей и получения отклика.
Вводный этап	<p>Отгадай предмет <i>Задача:</i> выработка умения задавать вопросы, позволяющие эффективно получить нужную информацию, тренировка сообразительности.</p> <p><i>Описание упражнения.</i> Водящий загадывает любой предмет, находящийся на виду в том помещении, где проходят занятия. Остальные участники должны отгадать, что это за предмет. Для этого они задают уточняющие вопросы, на которые водящий отвечает «да» или «нет» (допускается также ответ «не знаю» или, если заданный вопрос неприменим к предмету, «сложно сказать»). Каждый участник по очереди формулирует по одному вопросу. Если кому-то кажется, что он понял, о каком предмете идет речь, то может в любой момент озвучить свою версию (не важно, его очередь задавать вопрос или нет). Если отгадка верна – он сам становится водящим и загадывает новый предмет, если неверна – выбывает из игры до конца раунда.</p> <p><i>Обсуждение.</i> Какие вопросы оказались наиболее информативными, позволяющими быстрее всего приблизиться к отгадке? Скорее всего, те, которые не только были ясно и четко сформулированы, но и базировались на определенном предположении задающего, позволяли отнести предмет к какому-либо классу (мебель, одежда, деталь интерьера и т. п.). В каких жизненных ситуациях важно умение задавать точные и информативные вопросы?</p>
Основной этап	<p>Другими словами <i>Задача:</i> тренировка речевой беглости и гибкости, умения подбирать синонимы, адекватно передавать одну и ту же мысль разными словами.</p> <p><i>Описание упражнения.</i> Участники объединяются в команды по 4 человека. Ведущий говорит первому участнику команды какую-либо несложную фразу из 6–8 слов (например, «Скоро будет восьмое марта – Международный женский день»). Тот должен передать ее далее другому напарнику таким образом, чтобы сохранить смысл высказывания, но при этом не использовать ни одно из тех слов, которые были в оригинальной фразе (за исключением частиц и предлогов). Следующий участник передает фразу дальше, опять же используя другие</p>

	<p>слова и т. д., пока она не будет произнесена в различных вариантах всеми четырьмя игроками. Ведущий и еще 2–3 добровольца выступают в роли арбитров – следят, чтобы игроки не повторяли слова, а смысл высказывания передавался верно. Если команд несколько, между ними можно провести соревнование, кто быстрее передаст таким образом высказывания (фразы всем даются разные, но сходные по сложности и количеству слов).</p> <p>Обсуждение. Кому сложно было выполнять это задание и насколько? С чем конкретно связаны затруднения: недостатком подходящих слов, сложностью быстро вспомнить их, необходимостью помнить все уже употребленные другими участниками слова, еще с чем-то? В каких реальных ситуациях общения важно уметь высказывать одну и ту же мысль с помощью разных фраз?</p>
<p>Заключительный этап</p>	<p>Запретные слова</p> <p><i>Задача:</i> выработка умения контролировать свою речь, «прислушиваться к самому себе», излагать свою точку зрения не только простейшими словами, но и с помощью более сложных, развернутых фраз.</p> <p><i>Описание упражнения.</i> Ведущий, выступая в роли журналиста, поочередно задает каждому из участников вопросы любого содержания, на которые тем требуется быстро отвечать. При этом вводится дополнительное условие: в ответах можно пользоваться любыми словами, кроме «да» и «нет». В качестве «запретных слов» могут быть и другие из числа широко распространенных, например, «и – или», «я – ты – он» и т. п. Тот, кто при ответе на вопрос употребит «запретное слово», сам становится ведущим.</p> <p><i>Обсуждение.</i> Насколько сложно было выполнять данное упражнение; если оно вызывало затруднения, то чем именно они обусловлены? В каких ситуациях и для чего важно уметь контролировать свои высказывания? Согласны ли вы с тем, что сложность изложить свою мысль другими словами, не прибегая к таким простейшим, как «да», «нет» и т. п. – это признак недостаточной гибкости речи человека? В каких ситуациях имеет смысл прибегать к сложным, развернутым высказываниям, а когда, наоборот, лучше говорить максимально коротко и просто?</p> <p>Слово педагога: Теперь вы знаете, что такое коммуникация или общение. Пусть коммуникативные навыки помогают вам строить отношения с людьми! Я благодарю вас за занятие, и вы поблагодарите себя за то, что узнали что-то новое!</p>

8. ХОРОШИЕ ОТНОШЕНИЯ С ЛЮДЬМИ

Информация для педагога:

Под позитивными отношениями с окружающими подразумевается умение сопереживать, способность быть открытым для общения, а также наличие навыков, помогающих устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми, желания быть гибким во взаимодействии с окружающими, умение прийти к компромиссу. Отсутствие этого качества свидетельствует об одиночестве, о замкнутости, неспособности устанавливать и поддерживать доверительные отношения, нежелании искать компромиссы.

В отношении с другими можно выделить две позиции: некоторые люди всю жизнь находятся в ожидании, когда окружающие наконец их оценят по достоинству и поймут, с каким замечательным и драгоценным человеком они имеют дело. Такие люди могут принимать множество усилий для того, чтобы понравиться окружающим, добиться их расположения. Другие люди мало интересуются тем, какого мнения окружающие о них, а вместо этого ищут «бриллианты и драгоценности», которые спрятаны в окружающих.

Они активно интересуются другими людьми, пытаются понять их лучше, но обращают внимание прежде всего не на их недостатки, а на то, что может привлечь, вызвать восхищение, уважение или восторг.

Положительное отношение к себе и положительное отношение к другому – это два базовых условия, без которых построение желаемых отношений невозможно. Научившись относиться к себе с уважением, заботой и любовью, воспитав в себе интерес и положительное отношение к другим людям, мы упростим задачу построения желаемых отношений.

Слово педагога:

Каждое утро, просыпаясь, мы радуемся новому дню. А может это просто, кажется, что радуемся? Ведь слово, жест, взгляд, какое-то действие может поднять настроение и наоборот. Очень важно то, как мы встретим новый день, с чего начнем, как поздороваемся с людьми, с которыми придется провести весь день – от этого зависит наше настроение на весь день. И если есть какое-то напряжение в отношениях, неуверенность и даже боязнь, это может отразиться не только на этом человеке, но и на окружающих.

Проживая жизнь, мы вновь и вновь вступаем в отношения с разными людьми. И сегодня мы поговорим о том, какими должны быть отношения между людьми. Оказывается, установить правильные взаимоотношения в обществе, в котором мы живем, не всегда просто. Это общество составляют совершенно разные люди: разные по характеру, взглядам, воспитанию, по своим ценностям, темпераменту и т.д. Одни люди нам нравятся больше, другие – меньше. С одними нам приятно общаться, других нам даже видеть не хочется. Но взаимодействовать с разными членами человеческого сообщества нам необходимо. Как правильно относиться к людям, выстроить взаимоотношения с ними – об этом сегодня и поговорим.

Прослушайте притчу.

Жил-был юноша с плохим характером. Отец дал ему полный мешок гвоздей и сказал: «Забивай один гвоздь в ворота сада каждый раз, когда потеряешь терпение или поругаешься с кем-либо». В первый день он забил 37 гвоздей в ворота сада. В последующие недели научился контролировать количество забитых гвоздей, уменьшая его изо дня в день. Понял, что проще контролировать себя, чем забивать гвозди. Наконец, наступил тот день, когда юноша не забил ни одного гвоздя в ворота сада. Тогда он пришел к отцу и сказал ему эту новость. Тогда

отец сказал юноше: «Вынимай один гвоздь из ворот каждый раз, когда не потеряешь терпения». Наконец, наступил тот день, когда юноша смог сказать отцу, что вытащил все гвозди. Отец подвел сына к садовым воротам: «Сын, ты прекрасно себя вел, но посмотри, сколько дырок осталось на воротах! Никогда они уже не будут такими как раньше. Когда ты с кем-то ругаешься и говоришь ему неприятные вещи, ты оставляешь ему раны как те, что на воротах. Можешь вонзить в человека нож и потом вытащить его, но всегда останется рана. И будет не важно, сколько раз ты попросишь прощения. Рана останется. Рана, принесенная словами, причиняет ту же боль, что и физическая. Общение с людьми – это редкое богатство! Они заставляют тебя улыбнуться и подбадривают. Они готовы всегда выслушать тебя. Они поддерживают и открывают тебе свое сердце. Будь терпимее к людям!»

Ребята сейчас вы прослушали притчу о юноше и о его мудром отце. Какой смысл вы здесь увидели?

Структурный компонент урока	Содержательный компонент урока
Цель	формирование способности слушать, понимать потребности других людей, понимать обстоятельства и выражать это понимание; проявления уважения к тому, что делают другие люди; навыков оценки собственных возможностей и вклада в коллектив/группу; навыков вербальной/невербальной коммуникации; способов предотвращения и преодоления трудностей, в том числе в установлении взаимоотношений со взрослыми и сверстниками.
Вводный этап	<p>Коллективный счет</p> <p><i>Задача:</i> повышение уровня согласованности внутригруппового взаимодействия.</p> <p><i>Подсказка педагогу:</i> участники стоят в кругу, опустив головы вниз и, естественно, не глядя друг на друга. Задача группы – называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не сбившись в последовательном счете. При этом должны выполняться три условия: 1) никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально или невербально); 2) нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; 3) если число будет названо вслух двумя или более игроками, педагог требует снова начинать с единицы. Общей целью группы становится увеличение достигнутого числа при уменьшении количества попыток. Рекомендуемое количество попыток – 5-7.</p> <p><i>Вопросы для обсуждения:</i> Как вы думаете, что способствовало успешности выполнения задания? Почему, на ваш взгляд, с заданием вы не справились?</p>
Основной этап	<p>Странные ответы</p> <p><i>Задача:</i> возможность понаблюдать за человеческими реакциями и, для водящих, потренировать собственное уверенное поведение в ситуациях, когда окружающие ведут себя странным, непонятным образом, а нужно все-таки понять, что именно стоит за такими их действиями.</p> <p><i>Описание упражнения.</i> Два-три водящих получают следующую инструкцию: «Вы будете задавать по кругу другим</p>

	<p>участникам любые вопросы, на которые те должны отвечать одним из трех слов – «да», «нет» и «не знаю». Ваша задача – понять, по какому принципу они дают ответы на ваши вопросы». После этого водящие выходят за дверь, а остальным участникам разъясняются правила, в соответствии с которыми они должны давать ответы. Первый отвечающий в любом случае говорит «да». А каждый последующий отвечает не на тот вопрос, который задан ему самому, а на тот, который был адресован предыдущему участнику. Прежде чем звать водящих, полезно потренироваться с участием ведущего: тот задает участникам несколько вопросов, а они отвечают ему согласно этому правилу. Потом водящие по одному приглашаются в аудиторию, задают группе вопросы и стремятся понять правило, в соответствии с которым даются ответы.</p> <p>Обсуждение. Сначала слово получают водящие: какое впечатление у них возникло в ходе игры, что помогло им понять правило или, наоборот, сбивало их с толку? Потом слово предоставляется другим участникам: какие интересные поведенческие проявления со стороны водящих были замечены, когда те оказывались в затруднительной ситуации, не понимали логику, по которой даются ответы? Когда в жизни возникают ситуации, в которых поведение окружающих кажется нам странным и непонятным, хотя на самом деле оно имеет вполне логичное объяснение?</p>
<p>Заключительный этап</p>	<p>Все равно ты молодец, потому что...</p> <p><i>Задача:</i> отработать способ реагирования, при котором самоуважение партнера не снижается и в затруднительном положении.</p> <p><i>Подсказка педагогу:</i> задание выполняется в парах. Первый участник пары начинает рассказ со слов: «Мне не нравится в себе...» Второй, выслушав, должен отреагировать на сказанное, начиная словами: «Все равно ты молодец, потому что...». Затем участники меняются ролями.</p> <p><i>Вопросы для обсуждения:</i></p> <p>Кто не смог выполнить задание? Почему?</p> <p>Что чувствовал человек, к которому была обращена поддержка?</p> <p><i>Слово педагога:</i> Попробуйте применить свои новые знания на практике сегодня же, выстраивая хорошие отношения с одноклассниками, со своими родителями, братьями и сестрами, соседями, чужими людьми в транспорте, общественных местах. Отнеситесь к ним так, как хотели бы, чтобы отнеслись к вам. И увидите, как много добрых и прекрасных людей, оказывается, живет рядом с вами.</p>

9. Я И МОЯ СЕМЬЯ

Информация для педагога:

становление ребенка, его развитие, формирование личности, как известно, во многом зависит не только от материального положения, но и состояния нравственно-психологического климата той семьи, в которой он живет. Семья – один из важнейших социальных институтов общества. Именно в ней ребенок подготавливается к жизни, приобретает первые и самые глубокие социальные идеалы, здесь закладывается характер человека, его привычки, мировоззрение, фундамент его гражданственности. Семья традиционно передает детям социальные, культурные и нравственные ценности и опыт, воспитывает в них трудолюбие и духовность. Здесь познаются такие понятия, как отцовство и материнство, семейные отношения и традиции. Наша жизнь не всегда стабильна и спокойна, иногда в нее вторгаются отчаяние, трудности. Любые испытания становятся легче, если человека поддерживают близкие и родные ему люди.

Психологический климат в семье определяет устойчивость внутрисемейных отношений, оказывает решительное влияние на развитие как детей, так и взрослых. Он не является чем-то неизменным, данным раз и навсегда. Его создают члены каждой семьи, от их усилий зависит, будет он благоприятным или неблагоприятным.

Так, для благоприятного психологического климата семьи характерны следующие признаки:

- 1) сплоченность;
- 2) возможность всестороннего развития личности каждого ее члена;
- 3) высокая доброжелательность членов семьи друг к другу;
- 4) чувство защищенности и эмоциональной удовлетворенности;
- 5) гордость за принадлежность к своей семье;
- 6) ответственность.

В семье с благоприятным психологическим климатом каждый ее член относится к остальным с любовью, уважением и доверием, к родителям – еще и с почитанием, к более слабому — с готовностью помочь в любую минуту. Важными показателями благоприятного психологического климата семьи являются стремление ее членов проводить свободное время в домашнем кругу, беседовать на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, подчеркивать достоинства и добрые дела каждого. Такой климат способствует гармонии, снижению остроты возникающих конфликтов, снятию стрессовых состояний, повышению оценки собственной социальной значимости и реализации личностного потенциала каждого члена семьи.

Слово педагога:

Все мы читали сказки. И многие сказки заканчиваются свадебным пиром. А в жизни с этого пира все только начинается. Начинается создание семьи. Лад в семье требует постоянного душевного труда всех членов. У одних это получается, и рождается счастливая, здоровая семья, все чувствуют тепло и защиту, а у других получается не семья, а группа людей, которые просто живут под одной крышей.

Семья – это не просто родственники, живущие рядом. Это близкие люди, которые сплочены чувствами, интересами, идеалами, отношением к жизни. Что семья может дать ребенку? В чем ее психологическая сила? Дом и родители играют решающую роль в

становлении психики ребенка, которая заряжается стремлением давать радость себе и близким людям, делить их горести, помогать в тяготах. Поэтому сила любви к своей семье особым светом освещает подлинно счастливое детство.

Игра в мяч «Моя семья». Педагог бросает мяч стоящим в кругу подросткам и задает вопросы, на которые они должны ответить и вернуть мяч. Вопросы:

- Как зовут твоего дедушку?
- Как зовут твою бабушку?
- Какие обязанности ты выполняешь дома?
- С кем интересней в семье? Почему?
- Чем радуешь родителей?
- Чем огорчаешь родителей?
- Как называют тебя дома ласково?
- Какая комната дома любимая?
- Какого цвета глаза у мамы?
- Какое любимое блюдо готовит твоя мама?
- Кем работает твой папа?
- Любимые цветы твоей мамы?
- Почему важно в семье любить друг друга?
- Как вести себя, когда провинился?
- Какое чувство должно всегда жить в семье?
- Кто тебя понимает лучше всех в семье?

Молодцы ребята, вы очень хорошо знаете свою семью!

Многие психологи утверждают, что главным врагом семьи, да и вообще человеческих отношений, сейчас становится эгоизм. Что же такое эгоизм? И кто такие эгоисты? В словаре Ожегова слово эгоизм объясняется так: эгоизм (от лат. ego – я) – это себялюбие, предпочтение своих, личных интересов интересам других, пренебрежение к интересам общества и окружающих. Эгоист – это человек, который во всем ищет только личный интерес. Главный принцип эгоиста – «живи для себя». Как вы считаете, возможна ли дружба, любовь между эгоистами? Хотели бы вы дружить с эгоистом? И если нет, то почему?

К счастью, нас окружают не только эгоисты. Есть люди совершенно противоположного склада – альтруисты. Альтруизм – это антоним эгоизма. Как же проявляется альтруизм? Как ведут себя альтруисты? В словаре Ожегова слово «альтруизм» имеет такое толкование: альтруизм (от лат. alter – другой) – готовность бескорыстно действовать на пользу другим, не считаясь со своими интересами. Альтруизм – это сострадание и милосердие к другим людям, бескорыстное служение им, готовность к самоотречению во имя их блага. Главный принцип альтруиста гласит: «живи для других». Конечно, не на каждом шагу попадаются нам альтруисты, но, по крайней мере, одного альтруиста

каждый из нас знает лично. Угадайте, кто это? Конечно же, это наши родители. Вот уж кто действительно «живет для других» – то есть для нас. Они бескорыстно любят нас, и готовы на все ради нашего блага.

Структурный компонент урока	Содержательный компонент урока
Цель	осмысление роли ближайшего окружения как источника поддержки; развитие представления о роли близких в жизни человека; формирование ценностного отношения к семье и его места в обществе, убеждения в том, что близкие могут быть опорой в жизни; формирование навыков конструктивного взаимодействия в семье.
Вводный этап	<p>Ассоциации</p> <p><i>Слово педагога:</i> Я предлагаю вам поиграть в ассоциации. Все, что для этого нужно, - услышать задание и постараться записать первые же образы, связанные с ним, которые пришли вам в голову.</p> <p>Вопросы-задания могут быть такими:</p> <p>если семья - это постройка, то она...</p> <p>если семья - это цвет, то она...</p> <p>если семья - это музыка, то она...</p> <p>если семья - это геометрическая фигура, то она...</p> <p>если семья - это название фильма, то она...</p> <p>если семья - это настроение, то она...</p> <p><i>Обсуждение</i> ответов и причин подобных ассоциаций.</p>
Основной этап	<p>Дерево ценностей семьи</p> <p>Задача: определение и ранжирование семейных ценностей.</p> <p>Подсказка педагогу: Мы имеем внутри себя ценности, наша психика включает восприятие своей идентичности через принадлежность к роду. Какая бы ни была моя родовая система, я вправе, я могу обижаться на них, мне там может что-то не нравится, но это мое, это моя история, которую я могу уже нести, трансформировать во что-то другое, и какую ценность при этом я несу поможет определить данное упражнение.</p> <p>Возьмите лист бумаги и изобразите на нем большое дерево. Это - дерево семейных ценностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> - в корневую систему помещают самые важные, от которых не откажутся ни при каких условиях. - в ствол - важные, но от которых в некоторых случаях можно отказаться. - в крону - желаемые, но не обязательные ценности. <p>Перечень возможных семейных ценностей:</p> <p>Уважение, забота о каждом члене семьи, семейное проведение праздников, финансовая обеспеченность, здоровье,</p>

	<p>любовь, взаимопонимание, общие цели, семейные традиции, общее хобби, образование, связь поколений, совместное проведение выходных, праздничных дней, комфортабельное жилье, дети, занятия спортом, высокооплачиваемая работа, наличие общих друзей, совместные путешествия, знания, преданность, достоинство, творчество, честь, красота, счастье, развлечения, физическая сила, совместный труд, верность, карьерный рост, доверие.</p> <p>Вопросы для обсуждения: Какие выводы вы могли бы сделать по окончании своей работы над Древом семейных ценностей? Насколько легко Вам было выполнять упражнение? Что Вы чувствуете, глядя на дерево? Представьте, что Вы под этим деревом укрылись. Как Вы там себя чувствуете под этим деревом? Насколько Вам там комфортно, уютно, как Вы себя там ощущаете? И как ценности, которые у вас там в этом дереве есть, включены, как они помогают вам справляться с непогодой, которая обозначает жизненные трудности, какие-то неприятности, какие-то конфликты? Как эти ценности помогают Вам преодолевать эти сложности, насколько ваше дерево устойчиво, насколько там корни сильные, насколько там есть листва большая? То есть чем больше у нас этих ценностей, присущих Вам и осознаваемых Вами в дереве, тем более устойчивыми во внешнем мире будете Вы, на какие ценности вы сможете опереться. даже если у нас нет какой-то из этих ценностей сейчас в жизни, вы сможете наработать их со временем и наслаждаться жизнью, поддерживаемый этими семейными ценностями.</p>
<p>Заключительный этап</p>	<p>Я горжусь Подсказка педагогу: попросите подростков закрыть глаза и представить большой лист бумаги, на котором красивыми большими буквами написано: «Я горжусь тем, что в моей семье...». После того как участники внимательно рассмотрят красивые буквы, предложите им дописать это предложение, а затем рассказать, что удалось дописать <i>Слово педагога:</i> Я считаю, что каждый из вас после нашей встречи задумается «А правильно ли веду себя в семье я? Не эгоист ли я?». Я желаю каждому из вас вырасти и стать достойным членом своей семьи и нашего общества.</p>

* Методические рекомендации составлены в соответствии материалами, разработанными ГУО «Академия образования»