

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Приморского края
Администрация Уссурийского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Тимирязевский»
Уссурийского городского округа**

СОГЛАСОВАННО

на заседании
педагогического совета
«__»_____20__г.
Протокол _____

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ СОШ
п. Тимирязевский
_____А.В. Шашко
«__»_____20__г.

**Рабочая программа
учебного предмета «Психология успеха»
для _10-11_ классов среднего общего образования
на 2023-2024 учебный год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по факультативному курсу «Психология» для 10-11 -х классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования. Факультативный курс «Психология» на уровне среднего общего образования изучается в 10 классах в качестве курса по выбору обучающихся, предлагаемого организацией, осуществляющей образовательную деятельность, с учетом специфики и возможностей организации, осуществляющей образовательную деятельность. Изучение факультативного курса «Психология успешности» как курса по выбору обучающихся должно обеспечить: удовлетворение индивидуальных запросов обучающихся школы; развитие личности обучающихся, их познавательных интересов, интеллектуальной и ценностно-смысловой сферы; развитие навыков самообразования и самопроектирования; углубление, расширение и систематизацию знаний в области психологии; совершенствование имеющегося и приобретение нового опыта познавательной деятельности; создание условий для профессионального самоопределения обучающихся. Рабочая программа «Психологии успешности» составлена на основе программы учебного курса по психологии для 10 класса (под ред. И.В. Дубровиной, 2003) и Пономаренко Л.П., Белоусовой Р.В. Основы психологии для старшеклассников (Пособие для педагога: В 2 ч. – М.: Гуманитарный Изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – Ч.1. Основы психологии: 10 -11 класс). Курс психологии представлен из расчета часов: 18 часов за год обучения. Предусматривается модульное освоение курса.

Приоритетным направлением образования в условиях модернизации является развитие личности, готовой к продуктивному взаимодействию с окружающим миром, к самообразованию и саморазвитию, а также готовой нести личную ответственность за принятое решение. Кроме того, стремительно развивающаяся информационная среда с каждым днем усиливает влияние на содержание образовательных программ и сам процесс обучения. В этих условиях остро встают вопросы повышения эффективности усвоения учащимися большого потока знаний, адаптации организма к повышающимся стрессовым нагрузкам. В целом, возрастает значимость сохранения здоровья учащихся, в том числе и психологического, как необходимого условия активной жизнедеятельности.

Одной из ведущих задач становится задача по формированию социальных компетенций личности в процессе ее субъектной самореализации в воспитывающей среде. Необходимость решения такой задачи определяется миссией, возложенной на образовательные учреждения официальными органами и ожиданиями общества, определяющими потребности граждан в развитии социальных компетенций в процессе получения образования. Социальная компетентность проявляется как умение строить бесконфликтные отношения, способность к сотрудничеству, а также как высокая личная ответственность за свои действия, обязательства перед другими людьми. Социальная компетентность развивается на основе личных черт характера, соблюдения правил общения.

Для успешной трудовой деятельности и профессиональной карьеры кроме необходимых знаний у выпускников средних школ должны быть сформированы способности к общению и построению адекватных межличностных отношений, способность работать в группе, способность к управлению конфликтами, лидерские способности. Современное общество нуждается в личностях, способных увлечь за собой, организовать совместную деятельность, понимать других людей и происходящие в мире события. В психологии такие качества рассматриваются как основные составляющие социальных способностей. Высокий уровень

развития социальных способностей определяется как социальная компетентность, представляющая собой умение устанавливать зрелые, конструктивные, характеризующиеся глубиной и продуктивностью взаимоотношения с другими людьми.

Эффективное взаимодействие окружающими невозможно без развития навыков рефлексии, знания об особенностях своего характера и свойств личности.

Изучение курса предполагает изучение теоретического материала без глубокого погружения в теоретические основы психологии, более важным представляется формирование умений и навыков самостоятельного успешного выхода из проблемной жизненной ситуации, формирование компетентностей социализации в постшкольную образовательную и общественную среду. Роль психолога заключается в том, чтобы создать условия для повышения готовности учащихся к адекватному поведению в ситуации выбора образовательного, профессионального, жизненного пути.

Старшеклассники – это молодые люди, стоящие на пороге юности, готовящиеся переступить порог взрослой жизни. По сравнению с предыдущими возрастными группами, ранняя юность имеет свою социальную ситуацию развития, перед старшеклассниками встают новые жизненные задачи, в решении которых происходит их психосоциальное развитие. Прежде всего – это серьезная задача выбора дальнейшего жизненного пути. В связи с этим меняется и ситуация взаимодействия старшеклассника с социальным окружением. Происходит смена значимых лиц и перестройка взаимоотношений со взрослыми. Возникает особый интерес к общению со взрослыми. С родителями обсуждаются в это время жизненные перспективы, главным образом профессиональные. Однако к доверительному общению со взрослыми старшеклассник прибегает в основном в проблемных ситуациях, а вот общение с друзьями остается интимно-личностным, исповедальным. А также, как и в подростковом возрасте, приобщает к своему внутреннему миру – к своим чувствам, мыслям, интересам, увлечениям. Содержание такого общения – реальная жизнь, а не жизненные перспективы; передаваемая другу информация достаточно секретна. Общение требует взаимопонимания, внутренней близости, откровенности. Оно поддерживает самопринятие и самоуважение.

В личностном развитии старшеклассники все больше приобретают качества, связанных с взрослостью. Для ранней юности характерно устремленность в будущее. В этот относительно короткий срок необходимо создать жизненный план – решить вопросы, кем быть (профессиональное самоопределение), и каким быть (личностное и моральное самоопределение). Старшеклассник должен не просто представлять себе своё будущее в общих чертах, а осознавать способы достижения поставленных жизненных целей.

Программа элективного курса для учащихся 10-ых классов «Психология успешности» призвана помочь старшеклассникам на нелегком переломном этапе возрастного развития.

Цель курса:

актуализация субъектной позиции и повышение уровня личностной и социальной компетентности учащихся благодаря получению знаний о себе, о других людях и новых формах и способах взаимодействия со сверстниками и взрослыми, расширение границ восприятия самого себя и других людей, развитие коммуникативных навыков, создание условий для конструктивного подхода к осознанному выбору жизненного пути и успешной социализации после окончания школы.

Задачи курса:

- актуализация и активизация процесса исследования собственных личностных ресурсов, необходимых для успешного жизненного самоопределения,
- повышение психологической компетентности учащихся через расширение и углубление знаний о своей индивидуальности (выявление особенностей своего характера и темперамента, эмоционально-волевой и познавательной сфер, самооценки);
- развитие эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений и пр.), понимания чувств и переживаний других людей;
- обучение способам построения конструктивно-партнерских взаимоотношений с другими людьми;
- умение эффективно взаимодействовать в команде: действовать согласованно в решении общих задач, принимать других людей, решать конфликты.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса:

Личностные результаты:

- повышение готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению за счет освоения проблемных ситуаций и вопросов из областей общей психологии, психологии развития, психологии личности и социальной;
- сформированность мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности путем формирования осмысленного и индивидуализированного запроса к изучению психологии как области человеческого знания и практики;
- формирование системы ценностно-смысловых установок, выработка личностной позиции по ряду существенных вопросов, рассматриваемых психологией как наукой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;*
- *готовности к самообразованию и самовоспитанию;*
- *эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.*

Метапредметные результаты:

- овладение навыками конструктивной коммуникации и развитие способности их использования в познавательной и социальной практике, умение конструктивно решать конфликтные ситуации;
- самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками;
- развитие критического мышления (в т.ч. способности к критической переработке информации и интеграции нового знания с личным опытом);
- развитие навыков анализа, рефлексии и самооценивания.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;

- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;
- основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;
- осуществлять познавательную рефлексия в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- основам коммуникативной рефлексии;
- вербализировать свои чувства, мысли, мотивы;

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;
- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию;
- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;
- устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;
- в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;
- обобщать понятия — осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;
- осуществлять сравнение, синтез и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое умозаключение, включающее установление причинно-следственных связей;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;

- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий;

Выпускник получит возможность научиться:

- ставить проблему, аргументировать её актуальность;
- организовывать исследование с целью проверки гипотез;
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.

Предметные результаты:

- освоенные обучающимися в ходе изучения факультативного курса «Психология успешности» знания и умения, специфические для данной предметной области и связанные с пониманием особенностей человеческой психики и социального поведения;
- сформированность представлений о современной психологической науке и ее методах познания;
- сформированность умений применять психологические знания в познавательной, регулятивной и коммуникативной деятельности;
- владение навыками самоанализа и самооценки на основе наблюдений за собственным поведением и межличностными взаимодействиями;
- умение сформулировать и аргументировать собственную точку зрения по тем или иным психологическим проблемам, различным аспектам социального поведения людей и их социально-психологического взаимодействия.

Форма проведения занятий:

- беседы, диспуты, в ходе которых учащиеся в доступной форме знакомятся с особенностями построения субъектной позиции в общении и учебно-познавательной деятельности;
- практические задания (тесты, анкеты, опросники, проективные методики, арт-терапевтические техники и др.), в ходе выполнения которых обучающиеся получают информацию о себе, о способах взаимоотношений с другими людьми;
- сюжетно-ролевые и командные игры, в ходе участия в которых учащиеся имеют возможность проверить на практике эффективность различных моделей поведения, бесконфликтного общения, отработать навыки принятия решения, осуществить попытки построения конструктивно-партнерских взаимоотношений и сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Содержание курса

Введение (1 час).

Тема 1. Введение в курс (1 ч).

Психологии как наука. Значение психологических знаний для человека.

Диагностические методики: анкетирование (мотивация выбора курса, ожидания от изучения).

Упражнения: «Автобусная остановка».

Раздел 1. Что такое жизненный успех? (4 часа).

Тема 2. Моё представление об успехе (2 ч).

Составляющие жизненного успеха. «Размер» успеха. Субъективность оценки жизненного успеха.

Упражнения: «Ассоциации», «Слепой и поводырь», «Что такое жизненный успех?» (индивидуальное и групповое выполнение).

Задания для самостоятельной работы: «Способы достижения успеха» (индивидуальное выполнение).

Тема 3. Шаги к успеху (2 ч).

Отличие цели от мечты. Умение формулировать СВОИ цели в жизни. Дерево целей. Цена достижения цели.

Знание себя, умение организовать себя в достижении цели, умение управлять собой – важные шаги в достижении успеха.

Упражнения: «Способы достижения успеха» (групповое выполнение) техника коллажирования, «Курица», «Дорожная карта».

Задания для самостоятельной работы: дать определение понятиям «личность», «индивид», «индивидуальность».

Раздел 2. Я как личность (13 часов).

Тема 4. Человек как личность и индивид (1 ч).

Понятия «индивид», «личность», «индивидуальность». Явления, характеризующие человека как личность.

Тема 5. Структура личности (3 ч).

Мотивы и потребности человека. Темперамент и характер. Эмоции. Склонности и способности. Направленность личности. Самосознание.

Упражнения: «Сундук желаний», «Летающая тарелка»,

Ролевая игра «Поездка в автобусе».

Игра-конкурс «Самый-самый...».

Задания для самостоятельной работы: Предложить способы изучения себя и других людей.

Тема 6. Способы познания и самопознания личности (2 ч).

Общее представление о методах исследования в психологии.

Деловая игра «Психологическая лаборатория».

Тема 7. Знакомство с самим собой (7ч).

Практикум по самопознанию. Консультирование по результатам полученных диагностических данных.

Диагностические методики: «3-ФЛО», Опросник Айзенка, Тест на определение стрессоустойчивости по методике Холмса-Раге, адаптированный для детей, диагностика поведенческих стратегий и моделей преодолевающего поведения (шесть стратегий) (С.В. Неделина)

«КОС-1», «Ценностные ориентации личности (ЦОЛ)», «Ценностные ориентации» М.Рокича, тест «Образ мира», ТЮФ.

Задания для самостоятельной работы: Предложить способы снятия психоэмоционального напряжения, модели поведения в стрессовых ситуациях.

Темы	Кол-во часов
Введение (1 час).	
Тема 1. Введение в курс.	1 час
Раздел 1 .Что такое жизненный успех? (4часа).	
Тема 2. Моё представление об успехе.	2 часа
Тема 3. Шаги к успеху.	2 часа
Раздел 2. Я как личность (13 часов).	
Тема 4. Человек как личность и индивид.	1 час
Тема 5. Структура личности.	3 часа
Тема 6. Способы познания и самопознания личности.	2 часа
Тема 7. Знакомство с самим собой.	7 часов
Итого	18 часа

Перечень учебно-методического обеспечения

Для учителя

1. Вагин И.О. Как стать первым. Практический коучинг по-русски/И.Вагин, А.Глушай.- М.:ООО «Издательство АСТ»: «Издательство Астрель»: ЗАО НПП «Ермак» 2003.-288 с.
2. Вехова А.П., Кузибецкий А.Н. Жизненное самоопределение старшеклассников: педагогические условия развития. Волгоград: ВГИПК РО, 2003.
3. Гинзбург М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения//Вопросы психологии. 1994. № 3. С.17-21.
4. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или Учимся жить в современном мире. – М.: ВАКО, 2004.-122 с.- (Педагогика. Психология. Управление).
5. Загашев И. Как решить любую проблему. - СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2001.-128 с. (Серия «Школа мастера».)
6. Истратова О.Н., Эсказото Т.В. Справочник психолога средней школы/серия «Справочники». - Ростов на/Д: «Феникс», 2003.-512с.
7. Мнацаканян Л.И. Личность и оценочные способности старшеклассников.- М.: Просвещение, 1991.-191 с.
8. Смирнова Е.Е. На пути к выбору профессии. - СПб, 2003.
9. Тюшев Ю.В. Выбор профессии: тренинг для подростков. - СПб.: Питер, 2006.-160 с.: ил. - (Серия «Практическая психология»).
10. Андреева Г.М. Социальная психология. – М., 2000.
11. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб., 2004.
12. Битянова М.Р. Социальная психология. – СПб, 2008.
13. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. – М., 1990.
14. Выготский Л.С. Психология развития как феномен культуры // Избр. психол. труды / Под ред. М.Г. Ярошевского. – М., 1996.
15. Истратова О.Н., Эсказото Т.В. Справочник психолога старшей школы. – Ростов н / Д., 2004.
16. Кон И.С. Психология юношеского возраста. – М., 1979.
17. Ксенчук Е.В., Киянова М.К. Технология успеха. – М., 1993.
18. Леонтьев Д.А. Методика изучения ценностных ориентаций. М., 1992.
19. Леонтьев Д.А. Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО). – М., 1992.
20. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. – М., 2001.
21. Лупьян Я.А. Барьеры общения, конфликты, стресс... - Ростов н/Д., 1991.
22. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. – М., 1996.
23. Рудестам К. Групповая психотерапия. – СПб., 2000.
24. Савченко М.Ю. Профорентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9 – 11 классы). / Под науч. ред. Л.А. Обуховой. – М., 2005.
25. Твоя профессиональная карьера: Учебник для 8 – 11 классов. / Под ред. С.Н. Чистяковой, Т.И. Шалавиной. – М., 2006.
26. Твоя профессиональная карьера: Методика преподавания курса. / Под ред. С.Н. Чистяковой, Т.И. Шалавиной. – М., 1998.
27. Фишер Р., Юрии У. Путь к согласию, или переговоры без поражения. – М., 1992.
28. Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. – М., 2001.

Литература для учащихся.

1. Битянова М.Р. Социальная психология. – СПб, 2008.
2. Гарбер Е.И. Семнадцать уроков психологии. - М., 1995.-80 с.

3. Гинзбург М.Р. Путь к себе. - М.:Педагогика,1991.-160 с.: ил. - (Познай себя:Психология-школьнику).
4. Искусство разговаривать и получать информацию: Хрестоматия / Сост. Б.Н. Лозовский. – М., 1993.
5. Карнеги Д. Ваше преуспевание в Ваших руках. – М., 1993.
6. Кинчер Дж. Книга о тебе.40 тестов-самоисследований.- СПб: Питер Пресс,1996.-224 с. - (Серия «Азбука психологии»).
7. Климов Е.А. Психология: Учебник для средней школы.- М.:Культура и спорт, ЮНИТИ,1997.-287 с.
8. Козакевич Р.В. Конфликтология или Как научиться общаться: Пособие для старшеклассников. – М., 2005.
9. Кумар В. Кто я? Какой я? - СПб: Питер Пресс,1997.-128 с.- (Серия «Азбука психологии»).
10. Немов Р.С. Психология: Пособие для учащихся 10 – 11-ых классов. – М., 1995.
11. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера: Беседы психолога со старшеклассниками: Кн. для учащихся. - М.: Просвещение,1987.-224 с.
12. Петровский А.В. Популярныe беседы о психологии. М., «Педагогика»,1997.-208 с.
13. Пиз А. Язык жестов и телодвижений. – М., 2002.
14. Попов Н.С. Конфликтология: Учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М., 2002.
15. Чарный Б.М. Воспитаи себя сам. - Пермь: Кн. изд-во,1990.-149 с.

Технические средства обучения

Автоматизированное рабочее место преподавателя:

- Персональный компьютер
- Видеопроектор
- Экран
- Аудиоколонки
- Принтер

Приложение 1

Игры и упражнения для практических занятий

Занятие 1

Цель: установление эмоционального контакта между участниками, снятие эмоционального и физического напряжения.

Упражнение «Мое имя». Как бы ты хотел, чтобы тебя называли в группе?

Сначала каждый (по кругу) называет свое имя, а затем оформляет карточку-визитку, где указывает свое тренинговое имя.

Упражнение «Ассоциация». Участники садятся по кругу, ведущий – в центре круга, он поочередно бросает мяч каждому участнику, задавая определенный вопрос с целью лучшего знакомства с группой.

1. Если бы тебе пришлось превратиться в животное, то какое?
2. Если бы ты выбирал, то сколько лет бы тебе было?
3. Если бы ты был деревом, то каким?
4. Если бы тебе предложили роль в кино, то кого бы ты хотел играть?
5. Чем бы ты охотнее всего занимался? и т. д.

Упражнение «Путаница». Участники группы встают в круг. По сигналу ведущего все закрывают глаза и, вытянув вперед руки, встречаются в центре круга. Каждый участник правой рукой берет за руку любого другого участника. За каждую руку должен держаться только один человек. Задача группы – распутаться и встать в круг.

Обсуждения. Что помешало или помогло? На что ориентировались? Было ли трудно? Какие эмоции вызвало выполнение упражнения?

Упражнение «Интервью». Участники задают друг другу вопросы (берут друг у друга интервью). Выбор тематики не ограничен. Затем ребята меняются ролями. Работать можно в парах либо в общем кругу.

Упражнение «Ток». Нужно взяться за руки и передать рукопожатие. Затем, не разжимая руки, высказаться по желанию (можно в хаотичном порядке) о том, какие эмоции испытывали, что понравилось или не понравилось и др.

Занятие 2

Цель: повышение уровня открытости, доверия, эмоциональной свободы, сплоченности в группе, способствование самораскрытию членов группы.

Упражнение «Знакомство». Участники образуют круг. Каждый по очереди называет свое имя и добавляет к нему прилагательное, соответствующее любой черте своего характера. Следующий участник повторяет слова предыдущего, а затем добавляет свое словосочетание, и т. д.

Упражнение «Хип-хоп». Когда ведущий называет слово «хип», обращаясь к участникам в хаотичном порядке и сопровождая слово указательным жестом, участник должен назвать имя соседа, стоящего слева, а «хоп» – имя соседа, стоящего справа. Темп выполнения упражнения задает ведущий, оценивая реакцию каждого из участников. Усилить эффект упражнения можно, завязав присутствующим глаза: при этом участники должны среагировать на прикосновения ведущего, который может касаться нескольких участников одновременно.

Упражнение «Сиамские близнецы». Участники делятся по парам. Правая рука одного участника связывается с левой рукой другого. Каждому участнику даются карандаши: нужно изобразить любой рисунок.

Упражнение «Все равно ты молодец, потому что...». Упражнение выполняется в парах. Первый участник пары начинает рассказ со слов: «Меня не любят за то, что...». Второй, выслушав, должен отреагировать: «Все равно ты молодец, потому что...». Затем участники меняются ролями.

Обсуждение. Кто не смог или не успел этого сделать? Почему? Что чувствовал тот, к кому была обращена поддержка?

Упражнение «Раздувайся пузырь». Участникам предлагается представить, что они превратились в пузыри, которые медленно надуваются и так же медленно сдуваются. При этом пузыри не должны лопнуть. По команде ведущего пузыри одновременно лопаются.

Домашнее задание: принести любимый предмет и никому его не показывать.

Занятие 3

Цель: развитие рефлексии, осознание участниками индивидуальных особенностей, расширение представлений о способах и средствах выражения смысла собственных действий.

Упражнение «Инопланетяне». Участникам предлагается почувствовать себя инопланетянами: нужно поздороваться без слов, выразив при этом радость от встречи.

Упражнение «Любимый предмет». Ведущий предлагает каждому участнику положить принесенный любимый предмет в темный пакет так, чтобы присутствующие не видели, что это за вещь. Далее каждый берет из пакета любой предмет, внимательно его рассматривает и рассказывает о его хозяине. Если ребята захотят, то можно назвать хозяина данного предмета. При обсуждении результатов выполнения упражнения необходимо обратить внимание на трудности, с которыми учащиеся столкнулись, давая друг другу характеристику, поговорить о чувствах, которые испытывал каждый из участников во время выполнения упражнения.

Упражнение «Пантомима». Все участники группы сидят по кругу. Ведущий раздает каждому карточки, на которых написаны слова, обозначающие различные действия. За минуту необходимо придумать жесты, которыми можно сопроводить сообщение о заданных действиях. Далее ученики представляют свои варианты. На карточках могут быть написаны следующие предложения: «Я прекрасно понял трудную тему», «Я отлично ответил на уроке», «Я хочу быть лучше и к этому стремлюсь», «Я очень успешный и деловой», «Я всегда в центре внимания и уверен в себе», «Я с удовольствием посещаю учебные занятия» и др.

Упражнение «Строим дом». Участникам раздаются чистые листы бумаги – «кирпичики» для будущего дома, на которых нужно нарисовать рассказ о себе, о том, что интересного произошло за день в школе. После того как время для рисования закончится, каждый рассказывает о том, что он нарисовал. Из всех этих «кирпичиков» строится «дом», а на «крыше» пишутся особенности этого учебного года (каким он будет, по мнению ребят, для каждого из них).

Упражнение «Похвальная грамота». Участники коллективно заполняют заранее заготовленные ведущим похвальные грамоты: «Я ценю в тебе ...», «Мне нравится, как ты...», «У тебя лучшие...», «Ты для меня пример...», «Ты заслуживаешь...» и т. д. Ведущий зачитывает и вручает похвальный лист каждому.

Упражнение «Похвальное слово». Каждый участник мысленно произносит похвальное слово самому себе: необходимо в течение 5 минут с закрытыми глазами вспомнить каждое свое достижение, каждую заслугу, каждое совершенное дело, которым можно гордиться; отказаться от любых, даже самых скромных замечаний; обратить внимание на те события, которые бы, оставшись безучастными, могли принять совсем другой оборот. Затем все присутствующие аплодируют друг другу.

Занятие 4

Цель: формирование уверенности в своих силах, развитие позитивной Яконцепции, укрепление доверия между участниками группы, повышение уровня эмпатии, развитие навыков тактильной чувствительности и вербального общения.

Упражнение «Посмотрим в глаза и улыбнемся». Участники под музыку подходят друг к другу и называют свое имя, приветствуя каждого определенным жестом.

Упражнение «Менялки». Участники должны поменяться местами по определенному признаку. При этом один из участников всегда будет находиться в центре круга, так как количество стульев меньше на один, чем участников. Находящийся в центре должен занять место на стуле в любом случае, даже если заданный признак не характерен для него.

Упражнение «Поиск предмета». Участники разбиваются на пары. Один человек из каждой пары выходит, а второй прячет в тренинговой аудитории небольшой предмет, например, авторучку. Спрятав предмет, участник зовет своего напарника, у которого завязаны глаза. После этого «слепой» приступает к поиску предмета, а оставшийся с открытыми глазами «поводырь» дает ему все необходимые для этого указания: в каком направлении и сколько шагов пройти, куда протянуть руку и т. п. При этом «поводырь» кладет на плечо «слепому» ладонь – так и управляет его движениями. С помощью легких касаний «поводырь» передает «слепому» необходимую для движения информацию.

Обсуждение. Какие чувства испытывали участники, находясь в ролях «слепого» и «поводыря»? Что помогало, а что мешало выполнить задание?

Упражнение «Интервью». Участники задают друг другу вопросы (берут друг у друга интервью). Выбор тематики не ограничен. Затем ребята меняются ролями. Работать можно в парах либо в общем кругу.

Упражнение «Спонтанный рисунок». Участникам необходимо нарисовать рисунок (абстракцию или предмет, что впервые придет на ум, что захочется изобразить на белом чистом листе). Внимание на выборе цвета не должно акцентироваться ведущим на начальном этапе выполнения упражнения. В ходе обсуждения можно попросить участников прокомментировать свои рисунки.

Занятие 5

Цель: осознание участниками собственных чувств, освоение новых форм и стратегий поведения, выработка независимости.

Упражнение «Счет». Участникам необходимо на счет «три» хлопнуть вместе в ладоши. Ведущий специально может считать не по порядку, выдерживая паузы, менять тембр и тональность голоса.

Упражнение «Чувства». На доске изображен перечень чувств: удовольствие, усталость, радость, нетерпение, ликование, неудовольствие, злость, облегчение, стыд, изумление, огорчение, гнев. Необходимо объяснить, как каждый понимает эти чувства, при этом можно приводить примеры из жизни. Ребята выбирают для демонстрации одно или несколько чувств, демонстрируют невербально, все остальные отгадывают, что было продемонстрировано.

Обсуждение. Когда, в каких ситуациях вы испытывали эти чувства?

Упражнение «Что я слышу». Нужно сесть удобно, закрыть глаза и внимательно вслушаться в звуки: какой ближе всего, какой самый громкий, самый отдаленный? (Услышали ли дыхание соседа?) В это время ведущий позади участников издает звуки (хлопок, шелест газет, шарканье ног, звук ножа, проводимого по стеклу, хлопок дверью, звук льющейся из стакана воды, перелистываемой книги).

Обсуждение. Какие звуки слышали? В какой последовательности?

Приятные? Неприятные? Почему? Составьте рассказ о том, что слышали.

Упражнение «Скульптура». Участники работают в паре. Сначала один выполняет роль модели, потом другой: первый «лепит» одно из чувств на «модели», через 3–4 минуты ведущий предлагает партнерам поменяться ролями.

Обсуждение. Насколько точно вам удалось «слепить скульптуру»? Какие трудности возникли при выполнении? Что чувствовали?

Упражнение «Танцующие руки». Под спокойную музыку участники рисуют одновременно двумя руками какую-либо картину. При выполнении этого упражнения глаза должны быть закрытыми. Затем все смотрят, что у них получилось.

Занятие 6

Упражнение «Дождик». Участники выстраиваются в две шеренги и становятся напротив друг друга. Каждый по очереди медленно проходит между этими шеренгами с закрытыми глазами, в то время как другие участники производят легкие «игольчатые» прикосновения, имитирующие капли дождя.

Упражнение «Зеркало». Можно проводить в парах: один «отражает» второго. Можно устроить галерею зеркал, где движение одного повторяют все участники группы.

Упражнение «Радость и грусть». Ведущий показывает участникам картинки и цвета, вызывающие различные эмоции. Ребята должны дифференцировать данные картинки и цвета, определить, какая эмоция возникает при взгляде на предложенный материал (грусть или радость?).

Упражнение «Ловись рыбка». Участники становятся в шеренгу.

Последнему привязывают к поясу нитку, на которую первый стоящий в шеренге человек должен наступить. При этом шеренга не должна разомкнуться.

Упражнение «Кто Я?». Все участники должны написать в столбик от 1 до 10 раз вопрос «Кто Я?», письменно ответить на него, характеризуя свои черты, интересы и чувства. Каждое предложение должно начинаться с местоимения «Я». Затем каждый прикалывает листок к груди. И члены группы могут медленно ходить по комнате, читая написанное.

Упражнение «Позитивное будущее». Ведущий предлагает присутствующим пофантазировать и заглянуть в свое позитивное будущее. Необходимо сочинить себе биографию на ближайшие 5-10 лет, включив в нее все мечты и планы, события и обстоятельства, которые наверняка доставят удовольствие и радость. Ведущий внимательно следит за рассказом и помогает при необходимости не отвлекаться на оценку реальности описываемых событий, а сконцентрироваться на том положительном, что есть в каждой

автобиографии. По возможности рекомендуется использовать диктофон.
Упражнение «Дымок». Участники, используя ароматические палочки, воображают какую-нибудь картину или предмет, описывая увиденное в растворяющемся дыме.

Занятие 7

Цель: снижение уровня тревожности участников через развитие позитивной Я-концепции, формирование уверенности в собственных силах, повышение самооценки.

Упражнение «Апельсины». Ведущий раздает апельсины каждому участнику и просит придумать им максимальное число различных характеристик (ориентироваться можно на размер, цвет, запах, толщину кожуры, вкус и т. д.).

Упражнение «Обидные слова». Участникам предлагается вспомнить слова, которые их когда-то ранили, и найти другие, «целительные» словаобразы, которые помогли бы справиться с обидными словами.

Упражнение «Мир, в котором меня понимают». Ведущий дает задание создать групповой рисунок на определенную тему. После выполнения упражнения нужно обязательно обсудить трудности, возникшие в процессе работы.

Упражнение «Трасса». Каждому ученику необходимо пройти «трассу» (искусственно созданный присутствующими коридор), прокричав вслух с экспрессией: «Я лучше всех?», «Ненавижу..!», «Я хочу...», «У меня все равно получится...»...!» (продолжить на усмотрение участника).

Упражнение «Похвальное слово самому себе». Каждый участник в течение десяти минут с закрытыми глазами вспоминает свою жизнь: необходимо вспомнить каждое достижение, каждую заслугу, каждое совершенное дело, которым можно гордиться; отказаться от любых, даже самых скромных замечаний: обратить внимание на те события, которые могли бы принять совсем другой оборот (если бы не вы...). Затем каждый рассказывает о своих воспоминаниях остальным.

Упражнение «Свеча». Под спокойную музыку участникам предлагается медленно «задуть» воображаемую свечу.

Занятие 8

Цель: осознание участниками собственных агрессивных тенденций, обучение возможностям трансформации их в социально приемлемую активность.

Упражнение-разминка «Качели». Участникам предлагается «покачаться» на спинах друг у друга, произвольно выбрав пары.

Упражнение «Поддержка». Упражнение выполняется в парах («только поддерживая друг друга, можно достичь лучшего будущего»): необходимо из исходного положения, сидя на корточках, захватив друг друга за локти, упиравшись спинами, попытаться встать.

Упражнение «Да и Нет». Нужно, передвигаясь по комнате в режиме «броуновского» движения, сказать с максимальной экспрессией каждому встречному «да», потом «нет».

Упражнение «Притча». Ведущий рассказывает притчу: «Жила-была

невероятно свирепая, ядовитая, злобная Змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобность. Но как только люди узнали, что Змея не опасна, они стали бросать в нее камни, таскать за хвост и издеваться. Мудрец, выслушав жалобы Змеи, сказал: «Дорогая, я просил, чтобы ты перестала причинять людям боль и страдания, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их».

Обсуждение. Каков смысл этой притчи? Каковы отношения каждого участника группы к проблеме агрессивного поведения?

Затем участники разбиваются на группы: им предлагается сочинить свою притчу, смысл которой бы помог прояснить, какие бывают стратегии и формы поведения, а также предпочтительные варианты действий в различных ситуациях.

Упражнение «Танцующие руки». Под спокойную музыку участники рисуют одновременно двумя руками какую-либо картину, при этом глаза должны быть закрытыми. Затем они смотрят, что получилось.

Занятие 9

Цель: развитие личностного роста, формирование у участников уверенности и доверия.

Упражнение «Тарабарский язык». Участники приветствуют друг друга на необычном («тарабарском») языке. При этом на этом же языке ребята по очереди высказывают пожелание всей группе, касающиеся предстоящего мероприятия. Задача слушателей состоит в том, чтобы понять это пожелание.

Упражнение «Я вчера, Я сегодня, Я завтра». Участникам необходимо изобразить себя и свое душевное состояние в прошлом (детство), в настоящем и в будущем: это может быть сюжетная картина или отдельно взятые предметы, знаки-символы, а также собственные высказывания или пояснения. Затем ведущий просит участников прокомментировать свои изображения.

Обсуждение. Что изменилось? Что хотелось бы поменять в себе? На каком этапе жизненного пути хотелось бы остановить время? В каком времени было легче рисовать? Хочется ли сейчас что-нибудь дорисовать?

Упражнение «12 ликов Я». Участникам по очереди предлагается 12 раз сказать «Я» с разной интонацией.

Обсуждение. С какой интонацией было легче произносить «Я»? В каком амплуа «Я» было комфортно и некомфортно находиться?

Упражнение «Моя карточка». У каждого участника на спине прикреплен чистый лист. Ребята должны, свободно передвигаясь по комнате, написать по одной характеристике, которая будет соответствовать в полной мере хозяину листочка. Затем все поворачиваются к ведущему спиной и становятся в одну сплошную линию. Ведущий зачитывает вслух одну из получившихся характеристик, а задача присутствующих – определить, к кому она относится.

Упражнение «Сбор по голосам». Ведущий раздает учащимся заранее подготовленные карточки, на которых написаны названия животных, способных издавать характерные звуки (собака, кошка, корова, петух и др.).

Каждый участник самостоятельно знакомится с содержанием своей карточки и закрывают глаза. Ведущий дает задание, не открывая глаз, собраться семьями, при этом нельзя разговаривать, использовать можно только звуки, характерные

для животных, названия которых записаны на карточках.

Упражнение «Дудочка». Участникам предлагается мысленно представить, что они играют на дудочках очень красивую, спокойную и медленную композицию, при этом необходимо следить за дыханием: оно должно быть равномерным и спокойным.

Занятие 10

Цель: формирование позитивно-ориентированной личности, содействие позитивизации Я-концепции.

Упражнение «Мы похожи...». Вначале участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречному по 2 фразы, начинающиеся со слов: «Ты похож на меня тем, что...» и «Я отличаюсь от тебя тем, что...». По окончании выполнения упражнения проводится обсуждение: обращается внимание на то, что было легко и трудно делать, какие были открытия. В итоге делается вывод: все мы в сущности похожи и в то же время разные, но имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими.

Упражнение «Новая жизнь из пластилина». Ребятам предлагается из пластилина создать композицию «Новая жизнь», придумать к ней короткую сказку, рассказ, стихотворение или что-то еще. Затем проводится презентация «Новой жизни» и обсуждение: что означает «Новая жизнь»? Бывало ли в вашей жизни так, что становится очень трудно, не хотелось о чем-то вспоминать или хотелось что-то забыть и т.д.? Что вы делали в этой ситуации? Что необходимо сделать, чтобы начать новую жизнь?

Упражнение «Самоценность». Ведущий акцентирует внимание участников на том, что каждый из людей представляет собой ценность, все отличаются друг от друга своей индивидуальностью, личными достижениями, целями и многим другим. О своей ценности мы узнаем от окружающих. Присутствующим предлагается в центре бумажного листа нарисовать круг, в нем написать букву «Я». Далее вокруг этой буквы необходимо нарисовать кружочки, а в них вписать имена тех людей, которые говорили о индивидуальности и ценности участника. От каждого кружочка к центральному «Я» нужно провести стрелки разных цветов и кратко написать рядом с ними, что говорили все эти люди. Затем каждый участник садится на стул в центре аудитории. Вокруг подставляются стулья, символизирующие кружочки. Ведущий по очереди присаживается на эти стулья и произносит записанные фразы.

Занятие 11

Цель: осознание участниками собственного «Я», проработка внутреннего эмоционально-душевного состояния, развитие навыков адекватного реагирования и эмпатии, коррекция восприятия окружающей действительности.

Упражнение «Здравствуй, ты представляешь...». Участники по кругу здороваются, произнося фразу: «Здравствуй, ты представляешь...», а затем описывают какой-нибудь интересный эпизод из жизни.

Упражнение-разминка «Карандаши». Участники занятия должны удерживать карандаши или авторучки, закрытые колпачками, между пальцами стоящих рядом, прижав подушечками указательных пальцев концы

карандашей. Группа, не отпуская карандаши, синхронно выполняет следующие задания:

- 1) поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение;
- 2) вытянуть руки вперед, отвести назад;
- 3) сузить и расширить круг;
- 4) наклониться вперед, назад, выпрямиться;
- 5) присесть, встать;
- 6) шагнуть вперед и поднять руки;
- 7) использовать безымянные пальцы или мизинцы;
- 8) скрестить руки перед грудью;
- 9) выполнять упражнения с закрытыми глазами.

Обсуждение. Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали? На что нужно ориентироваться при выполнении этих действий? Как установить с окружающими необходимое взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?

Упражнение «Паутина». Участникам предлагается охарактеризовать свое душевное состояние по заданному алгоритму: какому времени года оно соответствует; пасмурно или ясно, ветрено или тихо, есть ли осадки, какое время суток; какая температура (при этом задается жесткое условие – определить температуру в интервале от 00 до + 100С). Каждый учащийся по цепочке повествует о своем душевном эмоциональном состоянии, передавая клубок ниток следующему участнику (образуется «паутина»). Последний признак этого состояния (температуру) ведущий фиксирует маркером на технологической карте. Необходимо отметить, что ведущий первым предлагает свой рассказ. После того как высказались все участники, ведущий соединяет все отметки температуры в график, а клубок распутывается, возвращаясь от одного участника к предыдущему (имя предыдущего участника необходимо озвучивать). Когда график построен, присутствующие приглашаются для обсуждения своего отношения к результату. Подводя итог, ведущий отмечает, что каждый из участников взаимодействия является индивидуальностью, каждый имеет право на свое состояние, свое мироощущение, а построенный график подтверждает это.

Упражнение «Каракули». Ведущий просит участников добавить к незаконченным фигуркам дополнительные линии, чтобы получились интересные предметы или сюжетные картинки, а затем придумать интересное название для картинки.

Упражнение «Незаконченные предложения». Участникам нужно продолжить фразы.

1. Когда я думаю о своей будущей профессии,...
2. Будущее кажется мне...
3. Никто не знает, что я боюсь...
4. Я волнуюсь, когда...
5. Я радуюсь, если...
6. Самый радостный день в моей жизни...
7. Самый грустный день в моей жизни...

8. Все, что происходит в моей жизни,...

Упражнение «Шериф и убийца». Ведущий заранее готовит билеты на всех участников. На двух из них записаны слова «шерифа» и «убийцы», остальные билеты пустые. Каждый присутствующий выбирает себе билет, но не показывает его другим. Выполняющий роль «убийцы» должен взглядом «убивать» других. «Шериф» обязан найти «убийцу», ориентируясь по глазам. Остальные игроки, почувствовав взгляд «убийцы», говорят «Я убит», тем самым оказывая помощь «шерифу». Игру можно повторять 4–5 раз.

Обсуждение. По каким признакам «шериф» нашел «убийцу» и почему?

Упражнение «Спичка». Ведущий зажигает спичку и передает ее по кругу.

На ком спичка гаснет, тому группа имеет право задать 3–5 вопросов.

Занятие 12

Цель: формирование у участников адекватной самооценки и уверенности в себе, положительной Я-концепции, развитие учебной мотивации.

Упражнение «Веселый мячик». Ведущий предлагает учащимся, бросая по очереди друг другу мяч, говорить о безусловных достоинствах и сильных сторонах того, кому попадает мяч. При этом необходимо, чтобы мяч побывал у каждого.

Упражнение «Волшебные зеркала». Участники рисуют себя в трех волшебных зеркалах: в первом – маленьким и испуганным, во втором – большим и веселым, в третьем – не боящимся ничего и сильным.

Обсуждение. Какой человек выглядит симпатичнее? На кого ты сейчас похож? В какое зеркало ты чаще всего смотришься в жизни? На кого ты хотел бы быть похожим? Какие ощущения возникали в процессе рисования?

Упражнение «Мотивация успеха». Ведущий просит каждого из участников нарисовать следующую схему: в середине листа нужно начертить квадрат и вписать в него такие черты характера, которые являются важными для успешного обучения. Вокруг квадрата необходимо написать те личностные качества, проявление которых мешает в учебной деятельности. На выполнение упражнения отводится 10 минут. Затем участникам предлагается по очереди представить свои схемы.

Обсуждение. Какими личностными проявлениями надо пожертвовать во благо учебного процесса? Какие черты характера все же необходимо в себе развивать? Какие особенности личности будут гарантировать успех?

Упражнение «Работа над ошибками». Участникам предлагается проанализировать неудачу, которую они пережили в прошлом, поразмышлять над каждой ошибкой, определить, что полезного было приобретено в результате этой неудачи (опыт, качества характера, понимание каких-то процессов в жизни и т. д.).

Обсуждение. Что стало для вас возможным в результате пережитой неудачи?

Упражнение «Самотивация». Участники описывают учебную деятельность или учебную обязанность, которую считают неинтересной и обременительной, заполняя карточку. При этом они продумывают, как бы могли мотивировать себя на выполнение этой работы.

1. Эту деятельность я постоянно откладываю в «долгий ящик», несмотря

на то, что мне необходимо ее выполнить:

а) в школе _____

б) дома _____

2. Если я в конце концов выполняю эту работу, то нахожу в ней следующие преимущества:

а) в школе _____

б) дома _____

3. Эту работу я начинаю выполнять следующим образом:

а) в школе _____

б) дома _____

Обсуждение. Ведущий анализирует ответы учащихся и резюмирует высказывания, стремясь создать для каждого ситуацию успеха. Он рекомендует настраиваться на положительный итог, преуменьшать проблемы и приступить к работе сразу.

Упражнение «Час рекомендаций». Ведущий и участники совместно разрабатывают рекомендации для решения следующего вопроса: «Как заставить себя приступить к работе и поверить в то, что эта работа незаметно заинтересовала?».

Примерный вариант результатов работы.

1. Попробуйте мотивировать себя, занимаясь рутинным и надоевшим делом (написанием длинного письма, разработкой презентации или видеоролика, чтением сложной специфической книги и т.д.).

2. Сядьте за стол, возьмите все, что вам понадобится для выполнения работы.

3. Сосредоточьтесь на начале, на первом шаге, который вы делаете, приступив к работе.

4. Просто доведите работу до конца и вы заметите, что вас охватывает приятное чувство выполненного долга.

Занятие 13

Цель: развитие у участников навыков целеполагания, мотивация на успех.

Упражнение-разминка. Участники садятся по кругу. Ведущий предлагает всем назвать какое-нибудь животное. При этом необходимо внимательно слушать друг друга и постараться запомнить, какое животное назовет каждый.

Кто-то первым скажет название выбранного животного (например, «волк – волк»), а потом, хлопнув два раза по коленям, – название животного, выбранного тем, кому он хочет передать ход. Тот, чье животное будет названо, в свою очередь, хлопая два раза в ладоши, назовет его, а потом, хлопая два раза по коленям, назовет еще чье-то животное. Тот, кто ошибется, получит дополнительное задание: он должен будет не только назвать животное, но и издать характерный для него звук.

Упражнение «Решения». Учащимся предлагается поработать самостоятельно и сформулировать причины жизненных трудностей человека.

Затем ведущий прикрепляет к доске ватман, на котором уже записаны трудности, встречающиеся в жизни человека. Ребятам предлагается сравнить и обсудить, что у них получилось, а затем предложить свои варианты выхода из ситуации.

Упражнение «Через три года». Ведущий просит учащихся составить список наиболее важных дел, занимающих их в данный период жизни. Когда список составлен, участникам предлагается представить себе, что они стали старше на три года, и подумать об этих делах и проблемах так, как будто с тех пор уже прошло время.

Обсуждение. Что именно вы сможете вспомнить об этой проблеме? Как она влияет на то, каким образом складывается ваша жизнь теперь, через три года? Если бы такая проблема сейчас встала перед вами, как бы вы стали ее решать?

Упражнение «Мои ожидания». Ведущий просит учащихся задуматься, что реально они могут ожидать к концу четверти. Заранее готовятся два больших листа бумаги. На одном листе написано «Мои ожидания», на другом – «Мои сомнения». Каждому участнику раздается по 2–3 листа клейкой бумаги одного цвета и 2–3 листа другого цвета (заранее оговаривается, что на листах одного цвета записываются ожидания в учебе, а на листах другого цвета – сомнения по поводу предстоящей учебы). Все высказывания крепятся на соответствующих листах, к которым можно будет в дальнейшем подойти и прочитать, кто что написал. Далее необходимо совместно разобраться с сомнениями и разрешить их.

Упражнение «Все равно ты молодец, потому что...». Упражнение выполняется в парах. Первый участник пары начинает рассказ со слов: «Меня не любят за то, что...». Второй, выслушав, должен отреагировать, начиная словами: «Все равно ты молодец, потому что...». Затем участники меняются ролями.

Обсуждение. Кто не смог или не успел этого сделать? Почему? Что чувствовал тот, к кому была обращена поддержка?

Упражнение «Подарок». Начиная с ведущего, каждый по очереди невербально изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа.