

Министерство образования Иркутской области  
Областное государственное автономное образовательное учреждение  
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОГО  
СОПРОВОЖДЕНИЯ

Развивающая психолого-педагогическая  
программа

# «Лаборатория творческой самореализации»

Утверждена  
методическим советом ОГАОУ ЦПМСС  
от 5 сентября 2011 г.  
протокол № 1

*Свидетельство о присвоении  
программе грифа "Рекомендовано  
Федерацией психологов образования России"  
регистр. номер КП-34, 2013 год.*

## Оглавление

<b>Психолого-педагогическая программа</b>	
Описание цели и задачи программы	4
Описание участников программы	4
Научные, методологические и методические основания программы	4
Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и решения поставленных задач	5
Структура и содержание программы	7
Механизм реализации программы	8
Краткая характеристика учебных курсов	9
Календарно-тематический план	14
Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы	21
Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы	22
Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы	22
Сроки и этапы реализации программы.	23
Ожидаемые результаты реализации программы	23
Система организации внутреннего контроля за реализацией программы	24
Описание используемых методик, технологий, инструментария со ссылкой на источники	24
Критерии оценки достижения планируемых результатов (качественные, количественные)	25
Используемая литература	26
Сведения о практической апробации программы	27
<b>Аннотация психолого-педагогической программы</b>	29
<b>Отзыв на психолого-педагогическую программу администрации образовательного учреждения, в котором проходила ее апробация (ОГБОУ с углубленным изучением музыки, г. Иркутск)</b>	31
<b>Распоряжение министерства Иркутской области «Об организации и проведении сессии «Лаборатории творческой самореализации»</b>	33
<b>Отзыв на программу министерства образования Иркутской области</b>	35
<b>Приложения</b>	
Приложение 1. Дидактический материал к разделу «Лидер-класс»	36
Приложение 2. Дидактический материал к разделу «Живое право»	50
Приложение 3. Дидактический материал к разделу «Профессиональное самоопределение»	52
Приложение 4. Дидактический материал к разделу «Изобразительное искусство»	78
Приложение 5. Дидактический материал к разделу «Азбука здоровья»	80
Приложение 6. Дидактический материал к разделу «Культура речи и этикет»	90
Приложение 7. Дидактический материал к разделу «Творческое мышление»	124
Приложение 8. Дидактический материал к разделу «Музыкальная мозаика»	134
Приложение 9. Дидактический материал к разделу «Психология самопознания»	136

Приложение 10. Дидактический материал к разделу «Академия красоты»	142
Приложение 11. Дидактический материал к разделу «Логика»	149
Приложение 12. Дидактический материал к разделу «Межличностное общение»	173
Приложение 13. Дидактический материал к разделу «Развитие познавательных процессов и культура интеллектуального труда»	197

## Развивающая психолого-педагогическая программа «Лаборатория творческой самореализации»

Михайлова Валентина  
Николаевна,  
Панова Лариса Иннокентьевна,  
ОГАОУ «Центр психолого-  
медико-социального  
сопровождения», г. Иркутск

Ребенок, воспитывающийся в благополучной семье, имеет больше возможностей в реализации своих способностей и интересов. Детские дома далеко не всегда могут создать необходимые условия для получения детьми-сиротами конкурентоспособного образовательного уровня. Идея создания «Лаборатории творческой самореализации» заключается в подготовке подростков с выраженными интеллектуальными способностями и интересами, обучении их навыкам ведения интеллектуальной деятельности, развитии их коммуникативной и социальной компетенции, что даст воспитанникам шанс получить высокий уровень образования. Это позволит воспитанникам интернатных учреждений быть социально адаптированными при выпуске из образовательного учреждения.

Программа рассчитана на воспитанников детских домов и школ-интернатов 8-11 классов.

**Цель программы:** повышение уровня социальной адаптации, конкурентной способности воспитанников в образовательной сфере через формирование культуры интеллектуального труда, навыков творческой, исследовательской деятельности и социального проектирования.

Достижение цели предполагается через решение ряда **задач:**

- выявление наиболее способных, предрасположенных к интеллектуальной деятельности воспитанников;
- создание условий во время проведения сессий для самоактуализации, самореализации и саморазвития учащихся;
- развитие познавательной активности, способности планировать свою деятельность, преодолевать трудности и целенаправленно организовывать деятельность для достижения результатов;
- формировать у воспитанников представления о современной науке, культуре, искусстве как о поле для творческой деятельности;
- формирование личностных качеств, способствующих социализации воспитанников и их интеграции в общество, создание адекватной среды общения;
- определение интересов, склонностей, способностей учащихся с целью профессионального самоопределения;
- создание условий для получения высшего образования.

### **Научные, методологические и методические основания программы**

Новая государственная образовательная политика привела к смене парадигмы педагогической науки. В основу современных социально-педагогических стратегий положены научные теории на основе исследований Л.С.Выготского, К.Д.Ушинского, С.Френе, Я.Корчака, В.С.Мухиной, А. Прихожан, Н. Толстых, Д.И. Фельдштейна.

В качестве научно-методических оснований разработки Программы выступают основополагающие идеи:

1. Личностно-деятельностного подхода (В.А. Лекторский, С.Л. Рубинштейн, В.Н. Сагатовский, В.И. Слободчиков, Д.И. Фельдштейн, В.С. Швырев и др.).

2. Концепции развития творческой и социальной одаренности личности, психологии творческих способностей (Д.Б. Богоявленская, Н.М. Сокольникова и др.).

3. Технологии развивающего, личностно-ориентированного обучения, обучения как исследования, организации групповой учебной деятельности учащихся; проектной технологии, новых информационно-коммуникационных технологий обучения; технологии формирования творческой личности и коллективного творческого воспитания (по И. Иванову).

Доминирующими принципами построения учебно-воспитательной работы выдвигаются **принципы:**

- природосообразности - суть данного принципа заключается в том, чтобы ведущим звеном любых воспитательных отношений и педагогических процессов сделать воспитанника с его конкретными особенностями и уровнем развития.
- целостности - означает достижение единства и хотя бы относительной завершенности всех входящих в него компонентов и факторов, т.е. условий, обеспечивающих его эффективность.
- демократизации - сущность его состоит в предоставлении участникам педагогического процесса определенных свобод для саморазвития, саморегуляции, самоопределения.
- творчества и успеха - благодаря творчеству, ребенок выявляет свои способности, узнает о «сильных» сторонах своей личности. Это позволяет достичь успеха в том или ином виде деятельности, способствует формированию позитивной Я - концепции личности учащегося, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по самосовершенствованию и самостроительству своего «я».
- доверия и поддержки - вера в ребенка, доверие, поддержка его устремлений к самореализации и самоутверждению. Не внешние воздействия, а внутренняя мотивация детерминирует успех обучения и воспитания ребенка.
- толерантности - терпимость предполагает учитывать мнения других людей, учет их интересов, традиций, культуры.

### **Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и решения поставленных задач**

Масштабность и острота социальных, культурных и экономических проблем общества обуславливают актуальность активного поиска оптимальных путей подготовки молодого поколения к жизни, развития индивидуальности, потребностей и способностей человека, формирования его ориентации в жизни, стимулирующих самореализацию. Эти задачи приобретают особое значение, когда речь идет о детях – сиротах, лишенных родительской поддержки. Существующая педагогическая система в детском доме недостаточно формирует у воспитанников навыки преодоления трудных жизненных ситуаций, психологической защиты и правильного поведения при стрессе. Последствие отставания педагогических технологий работы с детьми – сиротами и недостаточное их психологическое обеспечение и сопровождение проявляются в конечном итоге в том, что после детского дома эти дети значительно уступают детям, воспитывающимся в семьях, по всем основным параметрам социальной адаптации:

- по способности к приобретению профессии и трудоустройству;
- по способности избегать кризисных и криминальных ситуаций в жизни;
- по способности образовать собственную семью и успешно выполнять родительские воспитательные функции.

Значительная часть выпускников детского дома остаются на низких «этапах» развития общества; они пополняют ряды преступников, наркоманов, алкоголиков и тех родителей, которые, в свою очередь, отказываются от воспитания уже собственных детей.

Педагогический процесс должен быть дополнен такими психологическими и социально – педагогическими технологиями работы с детьми, которые позволят существенно повысить уровень развития их личности и возможности в последующей социальной адаптации.

Подростковый возраст – этап от 10 – 11 до 15 лет, относится к числу критических периодов возрастного развития, связанных с кардинальными изменениями в сфере сознания, деятельности и системе взаимоотношений индивида. Характеризуется бурным ростом, формированием организма в процессе полового созревания, что сказывается на психофизиологических особенностях подростка. Основу формирования новых психологических и личностных качеств подростка составляет общение в рамках различных видов деятельности. Для подростков характерно активное стремление приобщиться к миру взрослых, ориентация поведения на его нормы и ценности, развитие самосознания и самооценки, интереса к себе как к личности, к своим возможностям и способностям. Условия жизни в детском доме накладывают определенные особенности на формирование личности подростка.

Опираясь на исследования И.В. Дубровиной, Прихожан А.М.; Толстых И.Н., особенности общения со взрослыми лишают детей, воспитывающихся в детских домах и интернатах, во – первых, важного для их благополучия переживаний своей нужности и ценности для других, уверенности в себе, лежащей в основе формирования полноценной личности, а во – вторых, переживание ценности другого человека, глубокой привязанности к людям.

Наблюдаются различия в самооценке воспитанников детских домов и учащихся массовой школы. Самооценка воспитанников интерната основывается преимущественно на оценках окружающих. Самооценка учащихся массовой школы – как на оценке окружающих, так и на собственных критериях. Характеристики образа Я подростков растущих в семье и вне семьи, различают по ряду существенных параметров, главные из которых:

1. ориентация на собственные личностные особенности, возможности (массовая школа) – ориентация на внешнее окружение, на приспособление (детский дом).
2. интенсивное становление образа Я в направлении взрослости, связанной с ней системой собственных ценностей от 7 к 8 классу (массовая школа) – стабильность этих сторон образа Я в указанный период (детский дом).
3. яркая выраженность собственных подростковых характеристик (массовая школа) – несоответствие развития некоторых сторон образа Я возрастным характеристикам (детский дом).

Подростковый возраст – последний период пребывания большинства оставшихся без родителей детей в учреждениях интернатного типа. В дальнейшем они вступают в самостоятельную жизнь. Лишаясь привычной опеки и образа жизни, бывшие воспитанники часто оказываются не готовыми к этому.

Проведенное Н.Н. Толстых исследование показало, что отношение к будущему, жизненные планы, временная перспектива во многом определяются социальной ситуацией развития подростков. Перед подростками детского дома, заканчивающими 9 класс, стоит проблема – они вынуждены поступать в училище, овладеть определенной профессией.

Важная сторона временной перспективы и у подростков из школы, и у подростков из детского дома – представление о будущей профессии, однако, их формирование идет разными путями. В массовой школе на протяжении подросткового возраста число профессий, которые выбирают ребята, увеличивается, в интернате, обратная картина: с возрастом содержание называемых профессий все более начинает концентрироваться вокруг тех специальностей, которым обучают в техникумах и ПТУ, куда заведомо будут направлены воспитанники после 9 класса. Подросток из массовой

школы, выбирая более «земную», более соответствующую своим способностям и объективным обстоятельствам жизни профессию, отказываясь от детских надежд и мечтаний, совершает акт сознательного самоограничения, необходимого в профессиональном самоопределении. За воспитанника детского дома или школы – интерната этот акт совершают другие, в данном случае он обусловлен системой общественного воспитания. По существу акт профессионального самоопределения превращается для воспитанников детских домов и школ-интернатов в профессиональное определение. Поскольку же профессиональное самоопределение в старшем подростковом возрасте является составляющей личностного самоопределения, то очевидно, сколь неблагоприятно это может сказаться на всем ходе становления личности.

При работе с воспитанниками специалистам необходимо убеждать подростка в том, что его способности, возможности выше, богаче, чем он себе представляет, выбирая ту или иную профессию. Эта задача несколько не легче, чем задача снизить профессиональную самооценку.

По статистике на 2010 год право на высшее образование реализуют лишь 4% воспитанников интернатных учреждений. Большинство выпускников – 68,8% – после девятого класса поступают в учебные заведения начального профессионального образования; значительно меньше их количество – 20,2% – поступает в учреждения среднего профессионального образования. Кроме того, часть воспитанников-выпускников устраивается на работу без получения образования – 7%.

По данным министерства образования Иркутской области, в 2011-2012 учебном году из областных государственных образовательных учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, выпустилось 405 детей-сирот. Из них 241 человек ( что составляет 60%) поступили в учреждения начального профессионального образования, 150 человек( 37%)- в учреждения среднего профессионального образования, 14 человек(3,5%)- в высшие учебные заведения, трудоустроились 19 человек (4,7%).

Процесс профессионального и личностного самоопределения будет эффективен, когда будут учтены все составляющие компоненты, помогающие выпускникам школ-интернатов адаптироваться в обществе с новыми социально-экономическими отношениями. Только учитывая особенности интересов и увлечений каждого воспитанника, уделяя большое внимание индивидуальной работе можно получить эффективные результаты при проведении работы по профессиональному самоопределению.

### **Структура и содержание программы**

Программа построена с учетом возрастных особенностей подростков.

Обучение в «Лаборатории творческой самореализации» предполагает повышение адаптивных возможностей через развитие чувства ответственности за свои действия, свой выбор, готовности к самопознанию и саморазвитию, освоение технологий поиска и отбора нужной информации для реализации учебных задач.

Участие в совместных проектах предполагает от участников владение «правилами хорошего тона», в частности, доброжелательность друг к другу при любых обстоятельствах, обязательность в выполнении всех заданий в оговоренные сроки, взаимопомощь в работе, тщательность и добросовестность в выполнении заданий, полнейшее равноправие и свобода в выражении мыслей и идей.

Предлагаемые ребятам методики дают возможность почувствовать радость творческого общения с произведениями культуры, научными знаниями. В исследовательской области это достигается решением особого рода задач и особой формой организации занятий.

Овладение указанными умениями и навыками поможет учащимся быть более успешными, социально адаптированными в современном обществе.

Программа осуществляется в виде учебных занятий из расчета 185 академических часов и внеурочных воспитательных мероприятий.

Программа обучения реализуется через образовательные области:

1. Гуманитарные науки.
2. Математика
3. Психология
4. Естествознание
5. Искусство
7. Физическая культура

Каждая образовательная область включает в себя ряд учебных предметов и предметов дополнительного образования.

Наряду с учебными задачами перед подростками стоят следующие основные психологические задачи:

1. Повышение уровня принятия себя, развитие благоприятного представления о себе, своих способностей к саморазвитию и самосовершенствованию.
2. Овладение коммуникативными умениями и навыками, способностью принимать социальные роли и вести себя в соответствии с социальными нормами.
3. Развитие психологической устойчивости

При прохождении программы используются следующие методы: мини-лекции; имитационные игры; дискуссии; групповая динамика; экскурсии; наблюдения; исследования; ролевые игры; деловые игры, тренинги.

Занятия проводятся по подгруппам количеством 10 - 15 человек.

Непременным условием проведения любого вида занятий является положительная поддержка личности подростков. При проведении занятий исключена всякая критика личности и деятельности детей, принимается и выслушивается все, что делается и говорится ими.

### **Механизм реализации программы**

«Лаборатория творческой самореализации» в течение учебного года организуется в очно - заочной форме:

Очное обучение осуществляется на двух сессиях: осенней, весенней. В ходе сессии организуются учебные занятия для учащихся по обозначенным направлениям и воспитательные мероприятия: интеллектуальные конкурсы по типу «интеллектуального марафона», КВН, КТД; научно-практической конференции; защиты социальных проектов, больших и малых ролевых игр и другое.

Заочное обучение выражается в выполнении учащимися «Лаборатории» домашних заданий, которые им вручаются по окончании сессии или рассылаются по почте (электронной почте, факсом).

По содержанию задания направлены на развитие интеллектуальных умений и навыков, на получение углубленных знаний по предметам, на развитие навыков ведения научно-исследовательской работы и социального проектирования, на развитие творческих способностей и приобретению лидерских навыков. Задания, в зависимости от года обучения, усложняются и соответствуют программам по предметам 8-11 классов.

Зачисление учащихся в «Лабораторию» осуществляется на 1-ой (установочной) сессии. Критериями зачисления считаются выраженный интерес к процессу познания, положительная мотивация достижения успеха в интеллектуальной деятельности, готовность работать в творческом режиме, углубленные знания по одному или нескольким предметам учебного плана.

Обучение является добровольным желанием воспитанников, и зачисление осуществляется по их личному заявлению.

На основании личных заявлений приказом директора ОГАОУ ЦПМСС воспитанники зачисляются в группы.



Продолжительность одной сессии 5-7 дней.

### **Краткая характеристика учебных курсов программы**

Учебные предметы объединены в 7 образовательных областей:

#### **1. Образовательная область «Естествознание»**

Предмет областного значения - «Краеведение» предназначен для привлечения учащихся к изучению родного края, его природы и истории через познание окружающего мира, создание модели процесса воспитания экологической культуры у детей и подростков, изучению специальных знаний и способов деятельности, ориентированных на совместимость с природой.

«Азбука здоровья» - приобщает детей к здоровому образу жизни, пропагандирует знания о здоровье. Дает понятие о влиянии алкоголя, никотина и наркотиков на организм подростка, знания о соблюдении режима дня, физической гигиене питания и дыхания.

#### **2. Образовательная область «Математика»**

Предмет «Компьютерное проектирование» формирует умения ориентироваться в информационном пространстве (поиск, извлечение, анализ информации), продолжение знакомства с новейшими технологиями (составление презентаций), систематизации и обработки своего личного портфолио.

Предмет «Логика» ориентирован на изучение законов и форм правильного построения мыслей.

#### **3. Образовательная область «Обществознание»**

Предусматривает изучение предметов:

- «Введение в научно-исследовательскую работу», где рассматривается возможность подготовить ребенка к исследовательской деятельности, обучению умениям и навыкам исследовательского поиска. Приемом обучения явилась постепенная эволюция от учебной деятельности к самостоятельной учебной практике.

- «Социальное проектирование», обучает подростков постановке, разработке, осуществлению и оценке эффективности социально значимых общественных проблем.

- «Живое право» - предполагает информированность подростков в изучении гражданского и уголовного права перенести в область сюжетно-ролевых игр, где воспитанники могут применить полученные правовые знания на практике, глубже понять и оценить создавшиеся ситуации, самим побывать в этих ситуациях, знать ответственности сторон в реальной жизни.

- «Лидер-класс» - вырабатывает у воспитанников не только уверенность в себе, но и умение применять полученные лидерские навыки на практике: развивать умение убеждать, вести за собой, ставить определенные цели и стремиться к их осуществлению. Считаться с мнением воспитанников и взрослых, прививать навыки коммуникативного поведения.

#### **4. Образовательная область «Психология»**

Курсы ориентированы:

-на решение перспективных задач социализации детей в будущих собственных семьях – предмет «Семья»;

-на развитие основных познавательных процессов: памяти, внимания, мышления, активизации интереса к интеллектуальной деятельности - предмет «Развитие познавательных процессов и культура интеллектуального труда»;

-на развитие способности к творческому нестандартному мышлению на учебных предметах, а затем и при решении любых жизненных проблем - предмет «Творческое мышление».

- на психологическое консультирование воспитанников в познании особенностей своего темперамента и характера, определение своих интересов и склонностей к

конкретным профессиям, понятия некоторых закономерностей развития человеческих отношений – предмет «Профессиональное самоопределение»

- на формирование стремлений к познанию себя, как к личности и индивидуума определенного социума. Корректировка поведения в соответствии с мнением окружающих и анализа внутреннего состояния - «Психология самопознания»

5. Образовательная область «Искусство» наполнена компонентами изобразительного искусства – предмет «ИЗО» представляет программу с творческими заданиями по декоративно-прикладному искусству, изобразительному творчеству, работой с бумагой и аппликацией.

Предмет «Музыкальная мозаика» направлен на развитие музыкальных способностей воспитанников. Учит слушать музыку и выполнять «зарисовку» слышимых музыкальных образов.

Курс «Академия красоты» представляет совокупные сведения о гармонии и красоте человеческого тела, одежды, макияжа. Умения сочетать стили и прически, цветовую гамму и аксессуары.

6. Образовательная область «Эстетическое воспитание»

Особенностью курса «Культура речи и этикет» является нацеленность на совершенствование основных видов деятельности в их единстве и взаимосвязи, развитию навыков использования в речи элементов русского речевого этикета.

7. Образовательная область «Физическая культура»

Курс предмета «Спортивные игры» включает программы по подростковой аэробике, фитнесу, коллективным спортивным играм, марафонам, эстафетам и т.д. для развития координации движения, стимуляции защитных свойств организма, увеличения умственной активности, повышения уверенности и самоуважения.

### Содержание учебных курсов

«Краеведение». Изучение экологической системы тайги(видовой состав растений животных, цепи питания). Озеро Байкал, физико-географическое положение, биоразнообразие, эндемизм. Экосистема Байкала, ее защита. Ролевая игра «Байкал у нас один». Составление проекта «Сохранение Байкала для планеты» «Думай о глобальном. Действуй локально». Решение экологических задач. Диспут- «Тайга. Ее экологическое, экономическое и оздоровительное значение. Как сохранить тайгу на долгие годы». Конкурс рисунков и листовок в защиту тайги.

«Азбука здоровья». Как быть здоровым. Возможности нашего организма. Дышим и питаемся правильно. Вредные привычки. Что мы знаем о болезнях. Движение-это жизнь.

«Компьютерное проектирование». Изучение программы «Компас»

«Музыкальная мозаика». Цикл «Времена года» композиторов А. Вивальди и П.И. Чайковского. А. Вивальди Концерт «Осень» №3 «Охота» (ноябрь); Концерт «Зима» №1 «Метель» (декабрь); П.И. Чайковский цикл Времена года «На тройке» (ноябрь), «Святки» С.С. Прокофьев «Танец рыцарей из балета» «Ромео и Джульетта»; А.Г. Шнитке Симфония №6 часть 2 Presto; П. Хиндемит «Сангвиник» (отрывок из балета «Четыре темперамента»); К. Дебюсси «Облака».

«Лидер-класс». Лидер, его качества и черты. Содержательная сторона направленности личности. Уровень ценностно-мотивационной сферы человека. Преодоление психологических барьеров, мешающих процессу самовыражения. Способы самоанализа и самокоррекции в сфере общения.

«Живое право». Социальные нормы и их виды. Система права. Материальное право и процессуальное право. Частное право и публичное право. Правовой статус личности; права человека и гражданина. Классификация основных прав и свобод. Права первого поколения (гражданские и практические). Права второго поколения (экономические и

социальные). Права третьего поколения (права, относящиеся к окружающей среде, культурному и духовному развитию личности). Современные международные документы по правам человека. Международные документы по защите прав детей: Декларация прав ребенка, Конвенция о правах ребенка, их отличия. Защита прав несовершеннолетних по семейному, трудовому, гражданскому, уголовному законодательству. Уголовная ответственность несовершеннолетних. Понятие механизма реализации прав и свобод личности. Национальные гарантии прав и свобод личности. Международные юридические гарантии прав и свобод личности. Национальные органы защиты прав и свобод личности. Международные органы защиты прав и свобод личности. Понятие правовой культуры. Содержание правовой культуры. Пути совершенствования правовой культуры.

«Академия красоты». Красота. Эволюция женской красоты. Эталоны мужской красоты. Доброта. Скромность. Честность внутренняя и внешняя. Справедливость.

«Психология самопознания». Знакомство с собой. Образ нашего «Я». Посмотримся в зеркало. Я и окружающие. Вы – личность. Оценивание себя. Сходство и различие наших «Я». Как вы воспринимаете окружающий мир. Дайте волю воображению. Мир эмоций. Настроение – «о, кей!». Темперамент пятого типа. Характер – русский. Воля. Самостоятельность. Основные отличия человека от обезьяны. Богиня Мнемозина. Как мы думаем. Логика мысли. Решение проблем. Каждому- по потребностям. От каждого – по способностям. «Я» в общении. Заведи друга- дневник. Создание своего имиджа. Учимся понимать красоту человека. Как стать интересным и обаятельным. О любви. Ваше здоровье в ваших руках. Поведение- от самооценки к поступку. Выработывай характер. Поверь в себя. Воспитание воли. Учись дружить. Учись любить труд. Природа и вы. Ваш досуг. Скажи себе : «нет!» (перевоспитание вредных привычек). Как работать над собой. Перемены к лучшему.

Что такое учение. Воля и трудолюбие. Индивидуальность в учении. Пять «САМО» в учении. Поиск информации. Понимание. Тайны хорошей памяти. Повторение- мать учения. От книги – к конспекту. Железо логики. Проба умственных сил. Творчество и исследование. Пятое «САМО» - контроль. Экзамены, зачеты, отметки. План самообразования. Инстинкт жизни. Механизм самоутверждения. Много ль человеку надо? Ваше место в обществе. Секреты общения. Многоликий лидер. Голосуй за меня! Правила делового общения. В коллективе, через коллектив и для коллектива. Без конфликтов не бывает. Воля к победе. Что со мною происходит? Любви навстречу. Два полюса или два материка? В мире труда и творчества. Цветок человеколюбия. В зеркале нравственности. Нравственная закалка. Программа самоутверждения.

Как поживаете, мои «Я»? На распутье. Дорога труда. Мир профессий. Ее величество «Экономика». Я - хочу, Я- могу, Я – надо. Защита рефератов «Я и моя профессия». Дорога взросления. Ожидание любви. Сексуальные проблемы. Союз личности и коллектива. Круг общения. Гражданином быть обязан. Духовное самоопределение. Человек и судьба. Жизненные планы. В добрый путь!

«Профсамоопределение». Давайте познакомимся. Мир профессий. Дороги, которые мы выбираем. На пути к профессиональной цели. Гамма способностей. Влияние темперамента на профессиональное самоопределение. Типичные ошибки и затруднения при выборе профессии. Стратегия выбора профессии. Мои личные жизненные и профессиональные планы. Перспективы твоего профессионального старта. Компьютерная диагностика «Профориентатор». Тренинг.

«Культура речи и этикет» Язык как средство общения. Язык, его основные единицы. Происхождение языка. Важнейшее средство общения. Речевое общение, единство его сторон (передача и восприятие смысла). Формы общения (устные и письменные). Преимущества языка сравнительно с неязыковыми средствами общения (сигналы, коды, символы и т.п.). Невербальные средства общения. Значение мимики и жестикуляции при общении. Типы жестов (ритмические, эмоциональные, указательные,

изобразительные, символические). Упражнения на определение типов жестов. Пословицы и поговорки о языке.

Правильная речь и ударение. Основные качества правильной речи. Артикуляционная гимнастика. Ударение; его смысловоразличительная роль. Разноместное и подвижное ударение. Допустимые варианты произношения и ударения в современном литературном языке. Исторические изменения в произношении и ударении.

Роль орфоэпии и интонации в устном общении. Роль орфоэпии в устном общении между людьми. Основные орфоэпические нормы русского литературного языка. Отклонения от произносительных норм и их причины. Интонация, ее основные элементы (логическое ударение, пауза, мелодика, темп и тон речи). Смысловоразличительная роль каждого элемента интонации. Взаимодействие интонации со смысловой, грамматической и пунктуационной сторонами речи. Интонация и орфография.

Правила речевого этикета в общении и взаимоотношениях людей. Приветствие. Знакомство. Извинение. Обращение. О том, как не надо говорить.

Вежливость на каждый день. На улице. В транспорте. В общественных местах. Когда собирается общество. Как принимать гостей и вести себя за столом. Кого в обществе считают приятным собеседником. Искусство спора. Мастерство комплимента. Речевого этикета в семье.

Телефонный этикет. Стиль телефонного разговора. Ограничения телефонных переговоров.

Умение писать письма. Деловое письмо. Письмо-поздравление. Письмо-благодарность. Письмо-извинение. Общие требования к письмам.

«Развитие познавательных процессов и культура интеллектуального труда»  
Понятие об ощущении и восприятии. Познавательная роль ощущений и восприятий. Ошибки восприятия. Адаптация. Понятие о внимании. Внимательность и наблюдательность как черты личности. Упражнения на развитие основных свойств внимания. Понятие о памяти. Значение памяти в жизни человека. Виды памяти: зрительная, слуховая, эйдетическая (образная). Непроизвольное запоминание. Произвольное запоминание, тренировка памяти. Понятие о мышлении. Мыслительная деятельность и речь. Мыслительная деятельность и личность. Упражнения на развитие основных мыслительных операций: синтез, анализ, сравнение, обобщение.

«Логика» Путешествие по стране «Математика». Графические диктанты. Геометрические головоломки (Танграм, Стомахион). Задачи на разрезание, перекраивание и складывание фигур. Задачи со спичками. Упражнения с листом бумаги. Математические кроссворды.

«Изобразительное искусство» Знакомство с техникой граттаж.

Введение в НИР. Изучение круга интересов подростков. Проективная экспресс-диагностика «Самоисследование». Выбор направления исследования: живая природа, человек, общество, культура, земля, вселенная, наука, техника, экономика. Систематизация информации через алгоритм полученных знаний. Выбор основных методов исследования: наблюдение, эксперимент, беседа, анкета. Подготовка к защите. Творческое мышление. Рисунки из геометрических фигур. Общие признаки, различия геометрических фигур. Цифры, которые могут прятаться в предметах. Задания с рифмами. Слова-настроения. Слова-образы. Образы-символы. Загадки. Способы придумывать новые слова. Игры со словами. Правила для разгадки и составления ребусов. Юмористический характер фраз. Карикатуры.

Социальное проектирование: Развитие умения видеть и выделять проблемы окружающей действительности. Овладение навыками выбора и разработки способов решения проблем. Приобретение знаний по организации проектной деятельности, видам и типам проектов. Развитие умений постановки и формулирования целей и задач, планирования деятельности по достижению конкретного результата

Семья: Формирование представлений о семье как системе, условиях формирования благополучной семьи: бережное отношение к чувствам каждого члена семьи; соблюдение правила «понять, принять, признать»; умение слушать и слышать другого (правила активного слушания); умение открыто и грамотно выражать себя, заявлять о себе (Я-сообщение); уметь договариваться и слаженно действовать. Развитие эмоциональной компетентности через развитие эмпатии, рефлексии. Получение через ролевые игры опыта эффективного общения, конструктивного разрешения детско-родительских конфликтов. Формирование у подростков понимания того, что каждый член семьи оказывает личное влияние на климат семьи и вносит собственный вклад в создание благополучной атмосферы в доме.

«Спортивные игры»: фитнес, коллективные спортивные игры, спортивные танцы, эстафеты, марафоны.

#### Учебный план (для одной группы)

Учебные курсы	1 сессия (осень 2011 г.)	2 сессия (весна 2012г.)	3 сессия (осень 2012 г.)	4 сессия (весна 2013г.)	5 сессия (осень 2013 г.)	ИТОГО
	а	а	а	а	а	
Культура речи и этикет	3		2	2	2	9
Развитие познавательных процессов и культура интеллектуального труда	2	2	2	3	3	12
Профессиональное самоопределение	3	2	3	4	3	15
Логика	3	2	2	2	2	11
Компьютерное проектирование	3		4			7
Краеведение	2	2				4
Творческое мышление	3	3	3	3	3	15
Социальное проектирование	3	3	3			9
Межличностное общение				5	5	10
Психология самопознания	4	3	3	2	3	15
Живое право	2		2			4
Азбука здоровья	2	3	2	2	3	12
Семья	2	3	3	3	3	14
Тренинг «Как быть уверенным в себе»		2				2
Креативный тренинг				3		3
Тренинг личностного роста				3		3
Спортивные игры	3	3	3	3	3	15
<b>Итого</b>	<b>35</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>30</b>	<b>160</b>
<b>Занятия по выбору</b>						
Введение в научно-исследовательскую работу	5					5
Музыкальная мозаика		5				5
Лидер - класс			5			5
Изобразительное искусство				5		5
Академия красоты					5	5
<b>Итого по вариативной части</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>25</b>
<b>Итого</b>	<b>40</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	<b>35</b>	<b>185</b>

### Тематический план программы

№ п/п	Название курса	Количество часов
1	Культура речи и этикет	9
2	Развитие познавательных процессов и культура интеллектуального труда	12
3	Профессиональное самоопределение	15
4	Логика	11
5	Компьютерное проектирование	7
6	Краеведение	4
7	Творческое мышление	15
8	Социальное проектирование	9
9	Межличностное общение	10
10	Психология самопознания	15
11	Живое право	4
12	Азбука здоровья	12
13	Семья	14
14	Тренинг «Как быть уверенным в себе»	2
15	Креативный тренинг	3
16	Тренинг личностного роста	3
17	Спортивные игры	15
18	Введение в научно-исследовательскую работу	5
19	Музыкальная мозаика	5
20	Лидер - класс	5
21	Изобразительное искусство	5
22	Академия красоты	5

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Кол-во час	Формы работы
<b>Культура речи и этикет 9 (часов)</b>			
1.	Язык как средство общения.	1	Упражнения на определение типов жестов. Пословицы и поговорки о языке.
2.	Что такое культура речи? Соотношение понятий ЯЗЫК, РЕЧЬ, КУЛЬТУРА-КУЛЬТУРА РЕЧИ.	1	Беседа, упражнения.
3	Какая речь - хорошая речь? Этический, коммуникативный и нормативный аспекты культуры речи.	1	Беседа, упражнения.
4	Речевой имидж - что мы можем узнать о человеке по его речи?	1	Беседа, упражнения.
5	Правильная речь и ударение.	1	Беседа. Упражнения. Артикуляционная гимнастика.
6	Роль орфоэпии и интонации в устном общении.	1	Беседа по теме: «Основные орфоэпические нормы русского литературного языка.»
7	Правила речевого этикета в общении и взаимоотношениях людей. Вежливость на каждый	1	Ролевая игра «Приветствие. Знакомство. Извинение. Обращение»

	день.		
8	Телефонный этикет.	1	Беседа, упражнения.
9	Умение писать письма.	1	Беседа, практическая работа «Деловое письмо»
<b>Развитие познавательных процессов и культура интеллектуального труда (12 часов)</b>			
1	Введение в предмет. Понятие культуры интеллектуального (учебного) труда. Развитие познавательных процессов.	2	Беседа, выполнение заданий: «Изменился ли смысл?», «Какие предложения правильные?»
2	Выработка стратегии эффективного обучения.	2	Беседа по теме «Общеучебные знания и умения, необходимые для овладения учебным предметом (наукой)». Упражнение анкета «Умеете ли вы учиться?»
3	Пять «само» в учении. Первое «само» - целеполагание	1	Упражнение «Мотивы и цели учения»; Ситуация-проба «Желание и долг»
4	Второе «само»-планирование	1	Упражнение «Планирование сочинения на заданную тему»; ситуация-проба «Рецепт другу». Рекомендации по планированию своей жизнедеятельности
5	Третье «само»- организация	1	Тест «Рационально ли вы используете время?» Правила организации рабочего времени. Правила ведения тетради. Упражнение «Одновременное вращение»
6	Четвертое «само»-усвоение	1	Рекомендации по выработке умения сосредотачиваться. Упражнения для тренировки внимания. Упражнение «Повторение». Упражнение «Вопрос-ответ-воспроизведение».
7	Понимание	1	Упражнение «значения слов», упражнение «Поймите», упражнение «Мое понимание», упражнение «Понять – это выиграть», тест «Понятлив ли я?»
8	Тайны хорошей памяти	1	Упражнение «Тип памяти». Игра «Микротренинг памяти», ситуация – проба «Уважительная причина»
9	Мыслью – следовательно, существую		Рекомендации по развитию мышления. Ситуация-задача «Переправа». Скороговорки.
10	Пятое «само» - контроль		Упражнение «Владеете ли вы рефлексией?». Памятка «Как исправить ошибку?». Упражнение «Я –учащийся себя ». Ситуация-проба «Несправедливая отметка». Скороговорки
<b>Профессиональное самоопределение 15 (часов)</b>			

1	Важность профессионального выбора. Ошибки при выборе профессии.	2	Лекция, анализ таблицы «Востребованные профессии в Иркутской области»
2	Упражнение «Советчик»	2	Рекомендации, сделанных товарищами.
3	Медицинские противопоказания к различным видам профессий или что такое профессиональная пригодность	2	Лекция. Памятки «Десять шагов к уверенности в себе» и «Медицинские ограничения»
4	Строим планы на будущее	2	Беседа
5	Профориентационная диагностика	2	1. Анкета профессиональной направленности Дж. Голланда 2. Таблица «Описание типов личности по Дж. Голланду»
6	Профориентационная диагностика	2	1. Анкета профессиональных склонностей и способностей «Ориентация» 2. Психологическая карта профессий с учетом спроса на современном российском рынке труда
7	Творческая работа «Оформление витрин»	2	Творческая работа
8	Компьютерная диагностика «Профориентатор».	1	диагностика
<b>Логика 11 (часов)</b>			
1	Логика мышления. Логические законы и формы	1	Беседа. Тест «Что такое логика?»
2	Логические приемы. Сравнение.	1	Беседа. Логические задачи и головоломки
3	Логические приемы. Анализ, синтез.	1	Беседа. Логические задачи и головоломки
4	Абстрагирование, обобщение	1	Беседа. Логические задачи и головоломки
5	Родовые и видовые понятия. Основные классы понятий. Определение и деление понятия	1	Тест на развитие логического мышления
6	Приемы, заменяющие определение	1	Беседа. Логические задачи и головоломки
7	Классификация	1	Беседа. Логические задачи и головоломки
8	Суждение	1	Беседа. Логические задачи и головоломки
9	Закон тождества. Закон противоречия.	1	Беседа. Логические задачи и головоломки
10	Дедуктивные умозаключения. Индуктивные умозаключения	1	Беседа. Логические задачи и головоломки
11	Гипотеза, Доказательство	1	Беседа. Логические задачи и головоломки. Тест на развитие логического мышления
<b>Компьютерное проектирование 7 (часов)</b>			
1	Основы компьютерного	1	Беседа



	проектирования		
2	Основные принципы работы с программой «Компас»	2	Презентация, практическая работа
3	Построение геометрических объектов	2	Практическая работа
4	Редактирование геометрических объектов	2	Практическая работа
<b>Краеведение 4 (часов)</b>			
1	Экологические проблемы Прибайкалья	1	беседа
2	Влияние человека на природные комплексы	1	беседа
3	Думай о глобальном. Действуй локально.	1	Мозговой штурм
4	Что такое культура поведения в условиях природы?	1	дискуссия
<b>Творческое мышление 15 (часов)</b>			
1	Вводный урок. Что такое творческое мышление. Для чего надо развивать творческое мышление?	2	Упражнения: «Знакомство», Что такое творческое мышление? Для чего нужно развивать творческое мышление? «Одуванчик», «Составь слово», Мини-тест
2	Поведенческие классы	1	Упражнения: «Представление предмета» «Соотношения», «Выход из ситуации»
3	Символические единицы	1	Упражнения: «Настроение, «Ладощка», Мозговой штурм,
4	Поведенческие классы	1	Презентация. Разминка. Мозговой штурм: «Как вырастить цветок в пустыне?» Упражнение «Что любит пончик»
5	Символические единицы	1	Рефлексия. Разминка. Мозговой штурм. Упражнение «Баллада о кроте»
6	Семантические и поведенческие трансформации. Как научиться продать старую шляпу и научиться мягким выражениям	1	Разминка. Упражнение «Шляпа» Иллюзии восприятия. Рефлексия. Использование компьютера
7	Семантические системы.	1	Упражнение «ЧРВ или Ч(ТО) решила ворона»
8	Образные импликации и разработка деталей	1	Метод «Мозговой штурм» Упражнение «Старая жизнь новых вещей».
9	Символические импликации и разработка деталей.	2	Упражнения: «Лимонад», «Бутылка молока», «Дом»

			Основное упражнение «Праздник»
10	Образные системы	2	Упражнения: «Треугольный робот», «Рисуем двумя руками», задание – инверсия: или сделать наоборот, «Робинзон Крузо»
11	Образные классы	1	Упражнения: «зашифруй фразу», «Неодушевленный предмет»
12	Семантические импликации	1	Упражнение: «Сложное слово», «Новый объект»
<b>Социальное проектирование (9 часов)</b>			
1	Проблемы окружающей действительности: вред или благо?»	1	полилог
2	Банк актуальных проблем в моей жизни	1	Индивидуально-групповая работа
3	Что означает решить проблему? Желания и решение проблем.	1	Индивидуально-групповая работа
4	Моделирование или умение формулировать желаемый результат	1	Индивидуально-групповая работа
5	Что такое проект	1	Лекция-диалог
6	Простейший алгоритм разработки практико-ориентированного проекта	1	Лекция-диалог, практическая работа
7	Реализация практико-ориентированного проекта	2	Практическая работа
8	Чему научил меня проект	1	Сочинение, полилог
<b>Межличностное общение (10 часов)</b>			
1	«Часы»	2	Сказкотерапевтическое занятие
2	«История Осины»	2	Сказкотерапевтическое занятие
3	«Ресурсы черствого Пряника»	2	Сказкотерапевтическое занятие
4	«Страус»	2	Сказкотерапевтическое занятие
5	«Хамелеон»	2	Сказкотерапевтическое занятие
<b>Психология самопознания (15 часов)</b>			
1	Что такое самопознание? Нужно ли человеку учиться познавать себя?	2	Презентация. Беседа, вопросы, ответы. Тренинговые упражнения, игры. Анкетирование, тестирование. Рисование.
2	Кто я? Какой я? Моя жизненная лестница	2	Презентация. Беседа, вопросы, ответы. Тренинговые упражнения, игры.
3	Я в мире людей. Люди, которые рядом	2	Презентация. Беседа, вопросы, ответы. Тренинговые упражнения, игры.
4	Я познаю себя, я познаю других, я сам (а) изменяюсь	2	Презентация. Беседа, вопросы, ответы. Тренинговые упражнения, игры. Рисование. Анкетирование, тестирование.
5	Тренинг	3	Упражнения «Ритмичные хлопки», «Снежный ком», «Кот в мешке», «Секрет сотрудничества», «Броуновское движение», «Принятие решения»,

			«Башня», «Гусеница»
6	Тренинг	3	Упражнение «Мячик», «Моё имя», «Категории», «Эпитеты», «Портрет группы», «Ценности», «Скала»
7	Диагностика «Эмоциональное состояние»	1	Анкетирование
<b>Живое право ( 4 часа)</b>			
1	Право как регулятор жизни	1	Слушание, высказывание своего мнения по ситуации, выполнение практического задания. Начало введения приема «Корзина идей».
2	Основы правового статуса человека и гражданина по российскому законодательству	1	Логическая игра «Жизнь с правами и без». Лабораторная работа с текстом Конституции РФ, Всеобщей декларации прав человека.
3	Права несовершеннолетних и их защиты	1	Работа с текстом конвенции о правах ребенка, фиксация этих прав, и их защиты. Игра «Правовой бой». Мысли и действие. Составление схемы мини проекта «Уголовная ответственность несовершеннолетних».
4	Механизм реализации прав и свобод личности. Правовая культура.	1	Мини-лекция «Механизм реализации прав и свобод личности»; инсценирование ситуации в группах с последующим представлением и коллективным осмыслением.
<b>Азбука здоровья (12 часов)</b>			
1	Профилактика негативных явлений	1	Беседа
2	Интерактивная беседа «Профилактика табакокурения»	2	Интерактивная беседа, просмотр видеофильма
3	Пример здорового образа жизни	2	Деловая игра
4	Ценностные ориентации ЗОЖ	1	Беседа
5	Здоровый образ жизни	1	Беседа
6	Борьба двух волков	1	Интерактивная беседа
7	Пивной алкоголизм	2	Мозговой штурм «Где чаще всего можно увидеть рекламу пива?». Мини-лекция «Заблуждения о безвредности пива»
8	Профилактика наркомании	2	Презентация, кинофрагмент. Ролевая игра «Жизнь с болезнью», упражнение «Искусство ответить «нет», игра «Составляющие ЗОЖ».
<b>Семья ( 14 часов)</b>			
1	Понятие «семья»	1	Пословицы, поговорки, загадки о родственных отношениях
2	Я и мое имя	1	Рассматривание семейного альбома
3	Принять другого	1	Упражнение «Ассоциации», «Слух ласкающее слово», «Кто я? Какой я?»

4	Чувства и эмоции	2	Упражнение «Ворвись в круг», «Я рад общаться с тобой», «Комплимент»
5	Слышать друг друга	1	Упражнение «Помогающее слушание», Декларация самооценки, «Я-высказывание», психологические куплеты «Песенка о чувстве самооценки»
6	Модели взаимодействия	2	Упражнение «Говорящие ладошки», «Скульптор и глина», «Волшебный обруч». Мозговой штурм: «Лад в семье-что это?»
7	Насилие в семье	2	Мозговой штурм «Что такое насилие», упражнение «Закончи предложение». Беседа по теме: «Жестокие формы обращения с детьми и их возможные последствия»
8	Что такое любовь?	2	Презентация
9	Поиграем в семью	2	Деловая игра
<b>Спортивные игры 15 (часов)</b>			
1	Фитнес	5	упражнения
1	Спортивные танцы	5	
1	Спортивные игры	3	Футбол. баскетбол
1	Эстафета	2	
<b>Тренинг «Как быть уверенным в себе (2 часа)</b>			
<b>Креативный тренинг (3 часа)</b>			
<b>Тренинг личностного роста (3 часа)</b>			
<b>Введение в научно-исследовательскую работу 5 (часов)</b>			
1	Введение в научно-исследовательскую деятельность	1	Беседа
2	Приемы, методы и задачи исследовательской работы	1	Беседа
3	Общая структура реферата, курсовой работы, диплома	1	Беседа
4	Просмотр и обсуждение научно-документального фильма «Мат»	1	Просмотр и обсуждение научно-документального фильма
5	Практическая работа «Научно-исследовательская деятельность»	1	Практическая работа, защита проекта
<b>Музыкальная мозаика 5 (часов)</b>			
1	Времена года в музыке	2	А. Вивальди. Цикл «Времена года». П.И. Чайковский. Цикл «Времена года». Презентация. Беседа.
2	Музыка в красках и в линиях	3	Упражнение «Музыка в красках и в линиях»(25 мин.): «зарисовка» слышимых музыкальных образов. Музыкальные произведения: С.С. Прокофьев «Танец рыцарей из балета» «Ромео и Джульетта»; А.Г. Шнитке Симфония №6 часть 2 Presto; П. Хиндемит «Сангвиник» (отрывок из

			балета «Четыре темперамента»); К. Дебюсси «Облака». Упражнение «Паутина». Упражнение «Звездочка».
<b>Лидер – класс (5 часов)</b>			
1	Теоретическое обоснование лидерства: социологические и психологические теории. Стили, типы и качества лидера	1	Лекция, презентация
2	Ценностные ориентации молодежи	1	Работа в группах. Тест «Ценностные ориентации» Милтона Рокича
3	Тренинг на развитие лидерских качеств «На шаг впереди!»	3	тренинг
<b>Изобразительное искусство (5 часов)</b>			
1	Техника граттаж	5	Лекция, практическая работа
<b>Академия красоты 5 (часов)</b>			
1	Эволюция эталонов женской красоты	1	Беседа, презентация
2	Красота души	2	Просмотр и анализ мультфильма «Аленький цветочек».
3	Практическая работа «Красота моей души»	2	Презентация рисунков. Просмотр мультфильма «Взгляд на проблему с разных сторон».

#### **Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы.**

Права педагога-психолога, социального педагога, методиста, педагога дополнительного образования определены Должностной инструкцией специалиста.

Статья 8 ФЗ «Об образовании» определяет государственные гарантии прав граждан Российской Федерации в области образования. « 1. Государство обеспечивает реализацию права каждого на образование путем создания системы образования и соответствующих социально-экономических условий для получения образования, содействует развитию рынка образовательных услуг в целях создания необходимых условий и расширения возможностей для удовлетворения потребностей граждан в получении образования (обучении) различного уровня и направленности на протяжении всей жизни.

2. Никто не может быть ограничен в праве на образование или получать какие-либо преимущества независимо от пола, расы, цвета кожи, национальности, языка, происхождения, имущественного, семейного, социального и должностного положения, возраста, места жительства, состояния здоровья, отношения к религии, убеждений, принадлежности или непринадлежности к общественным объединениям, наличия судимости, а также от других обстоятельств. Не является дискриминацией установление различий, исключений, предпочтений, преимуществ, ограничений права на образование, которые определяются свойственными образованию данного уровня и направленности, форме обучения требованиями, установленными федеральным законом, либо обусловлены особой заботой государства о лицах, нуждающихся в повышенной социальной и правовой защите.»

## Права и обязанности участников программы

Права воспитанников детских домов и школ-интернатов охраняются Конвенцией ООН о правах ребенка, действующим законодательством РФ.

Каждый обучающийся и воспитанник имеет право на:

- защиту своего достоинства;
- защиту от всех форм физического и психического насилия, оскорбления личности;
- удовлетворение потребности в эмоционально-личностном общении;
- развитие творческих способностей и интересов;
- получение квалифицированной помощи и коррекцию имеющихся недостатков развития;
- уважение человеческого достоинства, свободу совести и информации, свободное выражение собственных взглядов и убеждений.

Запрещается:

- применение методов физического и психического насилия по отношению к обучающимся;
- привлечение детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, без согласия обучающихся к труду, не предусмотренному программой.

Дисциплина поддерживается на основе уважения человеческого достоинства воспитанников.

Обучающиеся обязаны:

- регулярно посещать занятия, добросовестно учиться, не мешать учебному процессу, стремиться к самостоятельному овладению знаниями, выполнению заданий педагога;
- бережно относиться к имуществу учреждения, организовавшему обучение;
- уважать честь и достоинство других воспитанников и работников;
- соблюдать установленные правила внутреннего распорядка, техники безопасности, санитарии, гигиены.

*Противопоказания к использованию программы.* Нецелесообразно использовать программу в работе с воспитанниками, имеющими умственную отсталость.

Педагогические работники вправе вносить изменения в календарно-тематическое планирование; гибко менять стиль общения с детьми соответственно их жизненному опыту; адаптировать предлагаемые упражнения (по максимальному уровню сложности, форме подачи, степени самостоятельности воспитанников в выполнении заданий и т.д.) соответственно возрасту и реальным возможностям детей.

Педагогические работники обязаны удовлетворять требованиям соответствующих квалификационных характеристик; охранять жизнь, физическое и психическое здоровье воспитанников во время образовательного процесса; владеть собой и гибко управлять процессом общения с ребенком на основе заинтересованности, а не принуждения; использовать безотметочный метод работы; проявлять креативность в общении с детьми, уважение к внутреннему миру воспитанника; иметь профессиональную подготовку по методам диагностики, обладать теоретическими знаниями по возрастной и педагогической психологии.

### Характеристика ресурсов, необходимых для эффективной реализации программы

наименование	имеющиеся
Кадровое обеспечение	Педагоги-психологи, социальные педагоги, методисты, прошедшие аттестацию и посещающие семинары при ОГАОУ ЦПМСС по внедрению программы
Требования к материально-технической оснащенности учреждения	Учебные комнаты, оснащенные аудио- и видеотехникой. Спальный корпус, актовый зал, компьютерный класс, спортивная площадка, столовая, туалетная и душевая комнаты должны отвечать

	<p>требованиям Санпина. Обязательное условие — отсутствие помех, лишних шумов. Помещения должны быть хорошо проветрены, достаточно свободны, так как на занятиях воспитанникам придется двигаться и перемещаться по комнате. Полностью оборудованный медицинский блок.</p>
Требования к информационной обеспеченности учреждения	видеотека, Интернет

### Сроки и этапы реализации программы

#### I. Организационно-подготовительный этап:

- определение концептуальных ориентиров;
- разработка и утверждение Программы;
- кадровое обеспечение;
- определение функциональных обязанностей специалистов;
- подбор и изучение существующей учебно-программной и методической литературы;
- проведение обучающих семинаров по проблемам;
- подготовка материальной базы

Сроки реализации: февраль-октябрь 2011 года.

#### II. Формирующий этап:

- организация образовательного процесса на уровне современных требований к условиям его осуществления;
- проведение диагностических мероприятий;
- обработка и анализ полученных результатов;
- изучение эффективности внедрения Программы

Сроки реализации: ноябрь 2011 года – ноябрь 2013 года

#### III. Итогово-обобщающий этап

- проведение итоговой диагностики эффективности реализации Программы;
- обобщение опыта работы по Программе,
- оформление и публикация результатов работы по Программе
- . Определение потерь, трудностей, противоречий в реализации Программы
- помощь в реализации потребностей, интересов и стремлений воспитанников;
- психолого-педагогическое консультирование;

Сроки реализации: ноябрь 2013 года – декабрь 2013 года

#### Ожидаемые результаты.

*Воспитанники должны знать:*

- свои индивидуально-личностные особенности
- основные ценности семьи
- нормы и правила здорового образа жизни
- свои права и обязанности;

*воспитанники должны уметь:*

- понимать себя и других людей
- адекватно оценивать собственные возможности в профессиональном самоопределении
- заботиться о своем здоровье, противостоять вредным привычкам
- пользоваться нормативно – правовыми документами;

воспитанники должны иметь навыки:

- управления своим поведением и эмоциональным состоянием
- эффективного общения
- социально-бытовой и профессионально-трудовой ориентации.

Программа должна способствовать:

- осознанному профессиональному выбору с учетом потребностей региона, а также своими интересами и способностями;
- творческому решению задач в жизненных ситуациях, в учебе, в труде, в будущей семье;
- продолжению образования, устойчивому саморазвитию на основе высокой мотивации достижений успеха в жизнедеятельности.

### Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

Внутренний контроль реализации Программы осуществляет администрация и специалисты Областного государственного автономного образовательного учреждения для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико - социальной помощи, «Центр психолого-медико-социального сопровождения». Цель внутреннего контроля — информационное обеспечение внедрения Программы для получения возможности принятия эффективных решений.

При формировании диагностической базы исходили из основных принципов психолого-педагогической диагностики: системности, конкретности, научной обоснованности, последовательности, преемственности, комплексности, прогностичности, оптимизации форм и методов диагностики, доступности методик и процедур.

Перечень основных методик диагностики представлен в таблице.

№	Название	Цель
1	Диагностика структуры учебной мотивации школьника	Оценить значимость причин обучения
2	Выявление показателя самооценки / Будасси	Уровень самооценки и адекватности реакций на ситуацию <b>Цель:</b> изучение индивидуальных особенностей самооценки личности. Знание самооценки личности важно, поскольку она определяет отношение ученика ко всем его жизненным задачам, и прежде всего к учению, влияет на становление личности и тесно связана с уровнем притязаний. Характер самооценки тесно связан с престижностью выбираемой профессии, оказывает существенное влияние на процесс профессионального самоопределения.
3	Интегральная самооценка личности «Кто я есть в этом мире»	Подготовлена Забродиной Ю.М., Новиковой В.В.
4	Экспресс диагностика уровня самооценки	Самооценка - это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Для того чтобы быть уверенным в себе человеком и реально оценивать себя, окружающих и ситуации, очень важно следить за тем, чтобы самооценка была адекватной



		(средней), ну или чуть-чуть завышенной.
5	Коммуникативные качества	Определение уровня коммуникативной компетентности
6	Тест «Профпригодность»	Данный тест поможет узнать, к какому типу профессии склонен тестируемый, а какой вид деятельности ему противопоказан. Какая работа подойдет больше: изобретения, исследования, многочисленные контакты, выступления, продажи, финансы, сфера услуг или творческая деятельность?
7	Анкета профессиональной направленности Дж. Голланда	Выявление типа профессиональной направленности и профессионального развития личности тестируемого
8	Анкета «Мотивы выбора профессии»	Выявление ведущих мотивов профессиональной направленности. Определение ведущего мотива из трех групп мотивов (стремление к творческой работе, материальное благополучие и стремление занять видное положение в обществе). Следует отметить, что после проведения исследования появится возможность скорректировать адекватное представление о профессии, создавая стойкий интерес к ней, и дальнейшую ее популяризацию. Автор С.С. Груншпун
9	Анкета профессиональных склонностей и способностей «Ориентация»	Выявление профессиональной направленности к определенной сфере деятельности.
10	Тест «Конструктивный рисунок человека из геометрических фигур»	Выявить индивидуально-типологические особенности испытуемого, важные для выбора профессии.

Список литературы для проведения диагностики:

1. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии. 2002.
2. Лучшие психологические тесты / сост. М.В. Оленникова. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2010.
3. Прохоров А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности. – М.: ПЕР СЭ, 2004.

Критериями эффективности реализации Программы являются:

1. Удовлетворенность всех участников Программы уровнем и качеством предоставляемых образовательных услуг.
2. Уровень комфортности образовательной среды для всех участников реализуемой Программы.

#### **Критерии оценки достижения планируемых результатов**

##### **1. Качественные**

Участники «Лаборатории творческой самореализации»

- должны быть законопослушными гражданами РФ, иметь знания о своих правах и обязанностях;
- уметь планировать свое будущее, стремиться к достижению поставленной цели;
- стремиться к самообразованию;
- вести здоровый образ жизни, обладать духовными и нравственными качествами;
- иметь основы экономических знаний, сформированные профессиональные интересы, трудовые умения и навыки;
- уметь осуществлять совместную деятельность в коллективе, в том числе трудовом;
- владеть навыками общения с окружающими;
- уметь планировать и строить семейную жизнь, вести домашнее хозяйство.

## 2. Количественные

- **100 %** участников «Лаборатории творческой самореализации» получат специальность;
- до **80%** участников «Лаборатории творческой самореализации» будут социально компетентны, то есть устроят свою самостоятельную жизнь и успешно интегрируются в общество;
- не менее **60 %** воспитанников будут работать по специальности;
- не менее **70 %** воспитанников овладеют смежными специальностями;
- не менее **10%** участников получают высшее профессиональное образование;
- до **80%** участников будут заниматься сохранением собственного здоровья.

## Литература

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб., 2003.
2. Абрамова И.Г. Рискология – наука о поведении человека в ситуации выбора. – СПб: СПбГУП, 1999.
3. Грецов А. Тренинг общения для подростков. – ЗАО Издательский дом Питер, 2006.
4. Детская психодиагностика и профориентация / Ред.-сост. Л. Д. Столяренко. Серия «Учебники, учебные пособия» – Ростов н / Д: « Феникс», 1999.
5. Куган Б.А. Социально-трудовая адаптация детей группы социального риска. Курган – Челябинск, 1995.
6. Минкова Э. А. Особенности личности ребёнка, воспитывающегося вне семьи. // Очерки. о развитии детей, оставшихся без родительского попечения. – М.: ТОО «Симс», 1995.
7. Преодоление трудностей социализации детей-сирот. / Под редакцией Л.В. Байгородовой.
8. Рудестан К. Групповая психотерапия. – СПб., 1998.
9. Семья Г.В., Левин С.А., Панов А.И., Юдицева Н.Н. Социально-психологические технологии постинтернатной адаптации выпускников образовательных учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей /Под науч. ред. Г.В. Семья. – М.: СИМС, 1999.
10. Сמיד Р. Групповая работа с детьми и подростками. – М., 2000.
11. Кэррэл С. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. – М., 1998.
12. Прутченков А. С. Социально- психологический тренинг в школе. – М., 2001.
13. Психогимнастика в тренинге. / Под редакцией Н.Ю. Хрящевой. – СПб., 1998.

## Сведения о практической апробации программы

Программа «Лаборатория творческой самореализации» прошла апробацию в рамках долгосрочной целевой программы Иркутской области «Точка опоры» по профилактике социального сиротства, безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Иркутской области на 2011-2013 годы, на базе областного государственного образовательного учреждения дополнительного образования детей оздоровительного образовательного (профильного) центра «Галактика». Участниками Программы стали воспитанники 17 детских домов и школ-интернатов Иркутской области: ОГОКУ детский дом № 1 г. Иркутска, ОГОКУ кадетская школа-интернат «Усольский гвардейский кадетский корпус», ОГОКУ детский дом г. Усть-Кута, ОГБОУ школа-интернат с углубленным изучением музыки г. Иркутска, ОГОКУ, Слюдянский областной детский дом, ОГОКУ детский дом г. Усолье – Сибирское, ОГОКУ Областной детский дом г. Ангарска, ОГОКУ детский дом г. Братска, ОГОКУ детский дом с. Карымск, ОГОКУ санаторный детский дом №2 г. Иркутска, ОГОКУ детский дом №4 г. Шелехова, ОГОКУ санаторный детский дом №5 г. Иркутска, ОГОКУ кадетская школа-интернат «Иркутский гвардейский кадетский корпус Ракетных войск стратегического назначения», ОГБОУ детский дом «Гармония» г. Черемхово, ОГОКУ детский дом п. Казачье, ОГОКУ детский дом «Солнышко» Нижнеилимского района, ОГОКУ школа-интернат №7 г. Ангарска. Проведено 4 сессии в каникулярное время (ноябрь 2011 года, март 2012 года, ноябрь 2012 года, март 2013 года). Количество участников: 1 сессия-69 чел., 2 сессия -62 чел., 3 сессия -71 чел., 4 сессия-73 чел. Участниками «Лаборатория творческой самореализации» являются учащиеся 8-11 классов. Продолжительность одной сессии 5-7 дней.

Учебные занятия и воспитательные мероприятия проходили согласно расписанию и распорядку дня.

<b>время</b>	<b>мероприятия</b>
8.00-8.30	Подъем, зарядка
8.30-8.45	Водные процедуры, уборка в комнатах
8.45-9.15	Завтрак
9.15-9.30	Утренняя линейка
9.30-13.20	Учебные занятия
13.30-14.00	Обед
14.00-15.30	Свободное время
15.30 – 18.00	Дополнительное образование
18.10 – 18.50	Подготовка к вечернему мероприятию
19.15-19.45	Ужин
20.00–21.30	Общелагерное вечернее дело (КТД, конкурсы, игры и т.д.)
21.45-22.30	Отрядные «Огоньки»
22.30-23.00	Вечерний туалет-подготовка ко сну, отбой

Кроме учебных занятий проводились воспитательные мероприятия: вечер встреч «Вновь радость встречи, она - для всех», конкурс «Мисс и мистер Лаборатории творческой самореализации», деловая игра «Ярмарка изобретений», Калейдоскоп впечатлений, поиск клада «Пиратская вечеринка», реклама любимого урока. вечер встреч «Ах, как хочется вернуться...», игра «Эрудированное звено», конкурс-шоу «Звездопад»,

минута славы «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались», сюжетно-ролевая игра «Карьера плюс», интеллектуальная игра по профилактике курения «Что? Где? Когда?», КВН между отрядами и вожатыми «Планета друзей», игра «Крокодил», час общения «До новых встреч» и другие. Для участников «Лаборатория творческой самореализации» были проведены выездные экскурсии в г. Ангарск в музей Победы и в музей часов.

Учебные занятия проводили специалисты ОГАОУ «Центр психолого-медико-социального сопровождения». Вожатые - студенты-волонтеры Восточно-Сибирской академии образования г. Иркутска, воспитатели – социальные педагоги, педагоги-психологи областных образовательных учреждений.

По итогам проведения сессии с ребятами проводилась рефлексия. Участники «Лаборатория творческой самореализации» выпускают газеты, создали фильм о «Лаборатории», в интернете на сайте «Одноклассники» создали группу «Галактика».

С ноября 2011 года только один воспитанник закончил 11 классов и поступил в Иркутский государственный университет путей сообщений (ИРГУПС). Остальные либо продолжают обучение в школе, либо поступили в учреждения СПО.

Согласно обследованию по тесту М. Люшера:

	сниженная работоспособность	повышенная личностная тревожность	повышенная ситуативная тревожность	повышенный показатель по шкале «Стресс»
Ноябрь 2011 г.	15,1%	12,6%	17,3%	17,3%
Март 2013г.	10,29%	4,68%	7,83%	9,35%

## Анотация психолого педагогической программы

Ребенок, воспитывающийся в благополучной семье, имеет больше возможностей в реализации своих способностей и интересов. Детские дома далеко не всегда могут создать необходимые условия для получения детьми-сиротами конкурентоспособного образовательного уровня.

Подросток из массовой школы, выбирая соответствующую своим способностям и объективным обстоятельствам жизни профессию совершает акт сознательного самоограничения, необходимого в профессиональном самоопределении. За воспитанника детского дома этот акт совершают другие, в данном случае он обусловлен системой общественного воспитания. По существу акт профессионального самоопределения превращается для воспитанников детских домов и школ-интернатов в профессиональное определение.

По данным министерства образования Иркутской области, в 2011-2012 учебном году из образовательных учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, выпустилось 405 детей-сирот. Из них 60% поступили в учреждения начального профессионального образования, 37% - в учреждения среднего профессионального образования, 3,5% - в высшие учебные заведения, трудоустроились 4,7% выпускников.

Идея создания «Лаборатории творческой самореализации» заключается в подготовке подростков с выраженными интеллектуальными способностями и интересами, обучении их навыкам ведения интеллектуальной деятельности, развитию их коммуникативной и социальной компетенции. Это позволит воспитанникам интернатных учреждений быть социально адаптированными при выпуске из образовательного учреждения.

Программа рассчитана на воспитанников детских домов и школ-интернатов 8-11 классов.

Цель программы: повышение уровня социальной адаптации, конкурентной способности воспитанников в образовательной сфере через формирование культуры интеллектуального труда, навыков творческой, исследовательской деятельности и социального проектирования.

Задачи:

-выявление наиболее способных, предрасположенных к интеллектуальной деятельности воспитанников;

-создание условий во время проведения сессий для самоактуализации, самореализации и саморазвития учащихся;

-развитие познавательной активности, способности планировать свою деятельность, преодолевать трудности и целенаправленно организовывать деятельность для достижения результатов;

-формировать у воспитанников представления о современной науке, культуре, искусстве как о поле для творческой деятельности;

-формирование личностных качеств, способствующих социализации воспитанников и их интеграции в общество, создание адекватной среды общения;

-определение интересов, склонностей, способностей учащихся с целью профессионального самоопределения;

-создание условий для получения высшего образования.

Обучение предполагает повышение адаптивных возможностей через развитие чувства ответственности за свои действия, свой выбор, готовности к самопознанию и саморазвитию, освоение технологий поиска и отбора нужной информации для реализации учебных задач.

Участие в совместных проектах предполагает от участников владение «правилами хорошего тона», в частности, доброжелательность друг к другу при любых обстоятельствах, обязательность в выполнении всех заданий в оговоренные сроки, взаимопомощь в работе, тщательность и добросовестность в выполнении заданий, полнейшее равноправие и свобода в выражении мыслей и идей.

Овладение указанными умениями и навыками поможет учащимся быть более успешными, социально адаптированными в современном обществе.

Программа осуществляется в виде учебных занятий из расчета 185 часов и реализуется через образовательные области:

1. Гуманитарные науки (Культура речи и этикет, Социальное проектирование, Живое право, Лидер-класс, Введение в научно-исследовательскую работу)
2. Математика(Логика, Компьютерное проектирование)
3. Психология(Психология самопознания, Развитие познавательных процессов и культура интеллектуального труда, Семья, Профессиональное самоопределение, Творческое мышление, Межличностное общение)
4. Естествознание(Краеведение, Азбука здоровья)
5. Искусство (Музыкальная мозаика, ИЗО, Академия красоты)
7. Физическая культура (спортивные танцы, спортивные игры, фитнес)

Программа должна способствовать:

- осознанному профессиональному выбору с учетом потребностей региона, а также своими интересами и способностями;
- творческому решению задач в жизненных ситуациях, в учебе, в труде, в будущей семье;
- продолжению образования, устойчивому саморазвитию на основе высокой мотивации достижений успеха в жизнедеятельности.

Министерство образования  
Иркутской области

Областное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
для детей-сирот и детей,  
оставшихся без попечения родителей,  
школа-интернат для детей-сирот и детей,  
оставшихся без попечения родителей,  
с углубленным изучением музыки  
г. Иркутска

ул. 1-Советская, 94, г. Иркутск, 664047  
тел: 25-27-31; 29-01-13; факс: 29-00-18  
E-mail: plv2008@mail.ru

от 05.04.2013г.

**Отзыв о программе  
Центра психолого-медико-социального сопровождения  
города Иркутска  
«Лаборатория творческой самореализации».**

В программе Центра психолого-медико-социального сопровождения г. Иркутска наша школа принимала участие 2 года, 4 сессии. За это время мы смогли ощутить неоценимую помощь программы в воспитании детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Безусловно, такие проекты необходимы для социализации подростков, ведь они способствуют развитию личностных качеств каждого ребенка.

В сессиях принимали участие воспитанники (а их было более 70) с образовательных учреждений всей Иркутской области. И это способствовало взаимодействию, сотрудничеству учреждений, социализации детей, обмену опытом среди воспитателей и вожатых. После окончания сессий наша школа, например, побывала с концертом у кадетов Иркутского гвардейского корпуса, а воспитанники Детского дома №1 г. Иркутска встретились с нами на игре «КВН».

Хочется отметить продуманную и интересную схему занятий в «Лаборатории..», «классных уроков», как называли их сами ребята. Были и теоретические занятия, и «мозговой штурм», и логические практикумы, и «круглые» столы, и тренинги.. Всего не перечислишь, но именно грамотно подобранное разнообразие форм проведения занятий позволило превратить обучение для «трудных» подростков в увлекательный, познавательный процесс, способствующий развитию творческого мышления детей-сирот. Не зря на итоговом мероприятии «Реклама любимого урока» не был пропущен ни один предмет!

Кроме учебы в «Лаборатории...» ежедневно проводились воспитательные мероприятия, целью которых было повышение коммуникативных навыков детей, раскрытие творческого потенциала каждого воспитанника. Яркими и незабываемыми стали вечерние программы, к которым с энтузиазмом готовились все участники. Море впечатлений, новых знаний, творческих полетов ожидало нас на сцене-«Ярмарка изобретений», «калейдоскоп впечатлений», «Мисс и мистер Лаборатории», «Карьера плюс» и другие совместные события не оставили никого равнодушным.

Доказательством важности такого проекта стали не только искренние отзывы участников, их желание вновь и вновь ездить учиться, но и созданный ребятами документальный фильм о жизни в «Лаборатории...» (автор - Нугаев Александр), который разошелся многочисленным тиражом среди детей. А также группа, зарегистрированная самими участниками в соцсети «Одноклассники» - «Галактика навсегда!» (создатель Стас Напольских).

Педагогический коллектив нашей школы благодарен организаторам и вдохновителям столь нужной программы. Такой нетрадиционный подход к обучению и социализации детей-сирот позволяет раскрывать новые грани развития творческого потенциала наших воспитанников. Так, участники программы, обучающиеся нашей школы Панфилов Виктор и Салимьянова Алена в 2012 году стали дипломантами областного конкурса чтецов «Звучащее слово»; Музычук Алена и Котельников Кирилл приняли участие в областном конкурсе «Лучший воспитанник года»; Кротова Ирина- участник Всероссийского конкурса сочинений «За что я люблю Россию?» и множество других творческих побед. Все это достигнуто и благодаря актуальной программе поддержки детей-сирот «Лаборатория творческой самореализации».

Директор школы:

Педагог –организатор:



В.Д. Лапшакова

С.В. Шибанова





МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

## РАСПОРЯЖЕНИЕ

Иркутск

*05.03.2013*

*192-сер*

Об организации и проведении сессии  
«Лаборатории творческой  
самореализации» (март 2013г.)

В целях поддержки одаренных детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, подготовки их к самостоятельной жизни, реализации долгосрочной целевой программы Иркутской области «Точка опоры» по профилактике социального сиротства, безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Иркутской области на 2011-2013 годы, утвержденной постановлением Правительства Иркутской области от 19 ноября 2010 г. № 294-пз, руководствуясь Положением о министерстве образования Иркутской области от 29 декабря 2009 г. № 391/170-пп.

1. Отделу по организации предоставления образования отдельным категориям детей министерства образования Иркутской области (Черкашина И.А.) совместно с областным автономным образовательным учреждением для детей, нуждающихся в психолого-педагогической медико-социальной помощи, «Центр психолого-медико-социального сопровождения» (В.Н.Михайлова) провести в период с 11 по 15 марта 2013 года весеннюю сессию «Лаборатории творческой самореализации» на базе областного государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей детского оздоровительно-образовательного (профильного) центра «Галактика» (далее - ДООЦ «Галактика»).

2. Назначить ответственным за организацию и проведение «Лаборатории творческой самореализации» Михайлову В.Н, директора областного государственного автономного образовательного учреждения для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, «Центр психолого-медико-социального сопровождения», возложить на нее ответственность за жизнь и здоровье участников весенней сессии в период ее проведения.

3. Утвердить:

- Учебный план, расписание весенней сессии «Лаборатории творческой самореализации» (приложение 1,2).

4. Директорам областных государственных учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, обеспечить участие

воспитанников в «Лаборатории творческой самореализации», а также их доставку в ДООЦ «Галактика» и обратно в сопровождении воспитателей.

5. Руководителям областных государственных учреждений «Центр психолого-медико-социального сопровождения» (В.Н.Михайлова) обеспечить проведение занятий согласно учебному плану, программы.

6. Расходы на питание участников весенней сессии произвести за счет средств, выделенных областному автономному образовательному учреждению для детей, нуждающихся в психолого-педагогической медико-социальной помощи, «Центр психолого-медико-социального сопровождения» по долгосрочной целевой программе Иркутской области «Точка опоры» по профилактике социального сиротства, безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Иркутской области на 2011-2013 годы, оплату трудовых соглашений произвести за счет средств министерства образования Иркутской области, по долгосрочной целевой программе Иркутской области «Точка опоры» по профилактике социального сиротства, безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Иркутской области на 2011-2013 годы.

6. Контроль исполнения настоящего распоряжения возложить на отдел по организации предоставления образования отдельным категориям детей (Черкашина И.А.).

Министр



В.С.Басюк



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ**

ул. Российская, 21, г. Иркутск, 664025  
тел. (3952) 33-13-33, факс (3952) 24-09-72, E-mail: obraz@38edu.ru

№ Р/Н  
на № \_\_\_\_\_ от 29.04.2013

Развивающая психолого-педагогическая программа «Лаборатория творческой самореализации» создана специалистами Областного государственного автономного образовательного учреждения для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, «Центр психолого-медико-социального сопровождения» и реализовывалась в течение 2011-2013 гг. в рамках долгосрочной целевой программы Иркутской области «Точка опоры» по профилактике социального сиротства, безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Иркутской области на 2011-2013 годы.

Программа ориентирована на детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, проживающих в детских домах и школах-интернатах области и мотивированных на поступление в высшие учебные заведения.

В процессе реализации программы решались следующие задачи:

1. Развитие коммуникативных навыков общения детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.
2. Активизация и развитие творческого потенциала ребят.
3. Определение интересов, способностей ребят с целью дальнейшего профессионального самоопределения.

Для ребят проводились развивающие уроки, тренинговые занятия, дискуссии, направленные на развитие познавательных интересов, творческого мышления.

К проведению уроков привлекались специалисты Института повышения квалификации учителей, кафедры психологии и социальной педагогики Восточно-Сибирской государственной академии образования.

В вечернее время проводились внеурочные мероприятия (конкурсы, часы общения, реклама любимого урока, интеллектуальные игры и др.).

Министерство образования Иркутской области считает, что подобные программы необходимы, так как позволяют ребятам из разных учреждений области стать одной командой, развивают самостоятельность, креативность, инициативу, позволяют осознанно подойти к выбору будущей профессии.

Заместитель министра

Е. А. Осипова

## Поурочное планирование

### Лидер – класс( 5 часов)

**Урок 1.**Тема: «Теоретическое обоснование лидерства: социологические и психологические теории. Стили, типы и качества лидера»

**Тема тестирования:** «Ценностные ориентации молодежи».

**Тип урока:** Урок изучения новых знаний

#### Цели урока:

Дать представление об основных понятиях урока: стили, типы лидерства, харизма, авторитет; качества лидера. Объяснить и раскрыть сущность основных социологических и психологических теорий лидерства. Провести методику «Ценностные ориентации» М. Рокича – тест личности, направленный на изучение ценностно-мотивационной сферы человека.

#### Задачи урока:

1. Добиться усвоения учащимися основных понятий урока;
2. Объяснить кто такой Лидер, его качества и черты;
3. Научить приводить примеры различных качеств;
4. Научить выражать свое отношение к вопросу лидерства, отстаивать свою точку зрения;
5. Изучить содержательную сторону направленности личности.
6. Выявить уровень ценностно-мотивационной сферы человека.

#### Краткое описание:

Форма проведения урока дает возможность в группе, применять современные образовательные технологии. Урок строится на основе принципа делового партнерства учителя с учащимися. На уроке учатся развивать способности анализировать, моделировать различные жизненные ситуации, принимать индивидуальные и коллективные решения, делать выбор в конкретной ситуации. Урок содействует нравственному воспитанию учащихся, расширяет кругозор о самих себе, месте в обществе, подводит к осознанию того, что они являются частью нашего общества.

#### ЗУНК:

стимулировать учебно - познавательную активность учащихся, организовать их познавательную активность по овладению ЗУН, развитию мышления, творческих способностей, умению самостоятельно работать над изучаемым материалом.

#### Необходимое оборудование:

ноутбук, мультимедиа, презентация «На шаг впереди!», бумага А-4, тест М.Рокича, письменные принадлежности.

#### Мотивация учащихся:

Актуализация знаний учащихся о современных качествах лидера.

Рефлексия деятельности на уроке:

Происходит актуализация имеющихся знаний по теме. С этой целью используются приемы мозгового штурма, групповой дискуссии, которые активизирует внимание всех учеников. Мультимедийная презентация дает возможность познакомиться с информацией, понятиями, увязать их с уже имеющимися знаниями, активно отслеживая свое понимание.

Чтобы обучение было осмысленным и продуктивным, проводится тестирование.

#### Ход учебного занятия.

##### 1 этап учебного занятия

Цель: мотивировать на изучение темы урока.

Задачи: настроить на восприятие нового материала.

Вводное слово.

Здравствуйте! Садитесь. В нашем сегодняшнем мире не хватает лидеров в полном смысле этого слова. Будь- то личная, профессиональная или социальная сфера. Не быть лидером это то же самое, что блуждать в огромном лесу без фонаря, компаса и карты. Лидерство это не только умение вести за собой других, но и умение управлять собственной жизнью. Мы можем достичь того уровня развития, которого поставили перед собой другие.

Даже между специалистами до сих пор продолжается спор на тему: «лидерами рождаются» или же «лидерами становятся».

### **Понятие**

Лидер- это лицо, способное воздействовать на других в целях интеграции совместной деятельности, направленной на удовольствие интересов данного общества или можно дать более короткое определение:

Лидер – самый авторитетный член группы.

Лидерство « На шаг впереди»!

Современное общество нуждается в социально активных, грамотных, творческих, думающих, умеющих принимать на себя ответственность граждан, в лидерах.

Лидер - авторитетный член организации или малой группы, личностное влияние, которого позволяет ему играть главную роль в социальных процессах, ситуациях. Авторитет и повседневное влияние лидера имеют неформальный характер, складываются стихийно и поддерживаются неофициальными средствами группового контроля.

*Краткий словарь по социологии* (М., 1988)

Лидер (от англ. ведущий, руководитель) – глава, руководитель политической партии, общественной организации и др.; лицо, пользующееся большим авторитетом, влиянием в какой-либо группе.

**Лидерство** это многоплановое, многоаспектное явление, средство самовыражения и самоопределения личности, и потому в современной науке существуют различные подходы к изучению этой проблемы. Уникальность этого социального явления обусловила появление многочисленных теоретических концепций.

### **2 этап учебного занятия.**

Цель: Дать представление об основных понятиях урока: стили, типы лидерства, харизма, авторитет; качества лидера. Объяснить и раскрыть сущность основных социологических и психологических теорий лидерства.

Социальный педагог:

Поскольку проблемы лидерства и руководства связаны с вопросом о власти, они с давних пор привлекали внимание исследователей. **Выделяют социологические и психологические теории лидерства в зависимости от того, в контексте каких учений они разработаны. К социологическим теориям относятся: «теория черт», «ситуационная теория», «теория определяющей роли последователей», «системная теория».**

#### **«Теория черт»**

Концентрирует своё внимание на врождённых качествах лидера. Лидером согласно этой теории может быть лишь такой человек, который обладает определённым набором личностных качеств.

«Теория черт» включает в себя идею о том, что лидерство - феномен, рождаемый специфическими чертами лидера, такими как искусство убеждения, благородство, любовь

к риску, энтузиазм, беспристрастность, смелость, воля, честность, справедливость, искренность и т.д.

В социологических концепциях М.Вебера и Э.Трельча был даже введен специальный термин для обозначения таких специфических черт лидера - харизма (от греч. - «милость», «благодать»). Харизма - исключительная одаренность человека, которая производит особое впечатление на окружающих его людей. Человек, обладающий харизмой, выглядит в глазах своих приверженцев как непогрешимый, имеющий сверхъестественную силу. С этой точки зрения рассматривалось влияние выдающихся политических деятелей, правителей, пророков. Действительно, встречаются люди, которых называют «прирожденными лидерами». Они являются таковыми в большинстве групп и во многих социальных ситуациях. Однако чаще всего лидер бывает, связан с конкретной группой и типичными для нее социальными ситуациями.

«Теория черт» получила достаточно много опровержений в связи с тем, что разные виды жизнедеятельности социальной группы требуют разных качеств лидера. Тем не менее нельзя не заметить, что определенный психологический и практический смысл в данной теории существует. По крайней мере, в тех случаях, когда мы исследуем конкретные виды деятельности. Так, выделяя черты наиболее успешного руководителя, отмечают с одной стороны качества, способствующие успешному общению, а с другой - определяющиеся спецификой труда. К первым относятся общительность, направленность на других, склонность к сотрудничеству, эмпатия, тактичность, терпение, эмоциональная устойчивость, гибкость в усвоении новых ролей, артистизм. Ко вторым - высокая интеллектуальная гибкость, критичность и быстрота мышления, способность к импровизации, самокритичность, самостоятельность, инициатива и некоторые другие. Интересен тот факт, что наиболее успешно работает такой учитель, который не стремится к лидерству.

С достоверной очевидностью можно утверждать, что существуют разные виды деятельности, которые требуют противоположных черт от лидеров. Таким образом, невозможно создать универсальную шкалу черт лидера. Именно данный факт стал причиной быстрого падения популярности «теории черт». Однако в конкретных психологических исследованиях мы можем достаточно часто встретиться с «теорией черт». Особенно широко она была распространена в 50-60-е годы, когда наиболее активно разрабатывались проблемы субъективных условий стрессогенного труда.

В современных условиях «теория черт» продолжает привлекать внимание исследователей. Д. Майерс выделяет соответствующие разработки, сделанные в последние десять лет. Их результатом стало выявление черт наиболее эффективных лидеров в современных условиях. Отмечены следующие черты: уверенность в себе, порождающая поддержку со стороны последователей; наличие убедительных представлений о желаемом положении дел и способность сообщить о них окружающим простым и ясным языком; достаточный запас оптимизма и веры в своих людей, чтобы вдохновлять их; незаурядность; энергичность; добросовестность; покладистость; эмоциональная устойчивость (см.: Майерс Д. Социальная психология. - СПб., 1997).

### **Ситуационная теория**

После «теории черт» наибольшее распространение получила «ситуационная теория», провозглашающая значимость ситуации в процессе выдвижения лидера. Лидер - функция ситуации. Если социальная ситуация существования группы кардинально меняется, то высока вероятность смены лидера. Д. Шибутани выделил два психологических фактора, которые зависят от изменения ситуации: степень формализации группы и степень автономии членов группы. Эти два психологических фактора он сделал критериями для создания типологии социальных ситуаций. Было выделено пять типов социальных ситуаций в зависимости от изменения степени формализации отношений и автономии субъектов.

Утверждает, что в основном лидерство – продукт ситуации. Лидер просто лучше других может актуализировать в конкретной ситуации присущую ему черту.

Первый тип - внезапные критические ситуации. Они являются непредсказуемыми, возникают как стихийный процесс и, как правило, способствуют выдвижению нового лидера. В таких ситуациях лидер, действующий ранее в данной группе, становится неспособным принимать решения и действует непродуктивно. Поэтому в такой ситуации обычно появляется новый лидер, который ранее был рядовым членом группы.

Второй тип ситуаций - критические повторяющиеся, предсказуемые ситуации. Поскольку о возможности возникновения таких ситуаций заранее известно, лидеров и руководителей специально готовят для определенных действий в таких ситуациях». В большинстве случаев такие лидеры выступают как «запасные» и не возглавляют группы до тех пор, пока не наступит соответствующая ситуация.

Третий тип ситуаций - типичные повторяющиеся ситуации, в основе которых лежат конвенциональные нормы (например, ситуация купли-продажи в магазине). Такие ситуации обычно не предполагают наличие лидера. Тем не менее люди, склонные к доминированию в общении (доминантные), часто выступают в роли лидера в подобных социальных ситуациях.

Четвертый тип ситуаций - типичные повторяющиеся конвенциональные ситуации, возникающие в учреждениях разного вида (все то, что связано с работой большинства людей). В таких ситуациях действуют обычно руководители и неформальные лидеры. Сфера деятельности каждого весьма четко определена.

Наконец, пятый тип ситуаций - групповые ритуалы. Это неформальные отношения, определяющие шаблоны социального поведения большинства членов группы. Здесь велика роль неформального лидера

Проанализируем данные ситуации с точки зрения формализации отношений: внезапные критические ситуации; критические повторяющиеся ситуации; типичные повторяющиеся конвенциональные ситуации; типичные повторяющиеся бюрократические ситуации; групповые ритуалы.

Очевидно, что степень формализации и давление социального контроля увеличивается от первого типа ситуаций к последнему типу. Групповые ритуалы предполагают весьма сильный социальный контроль. Степень автономии членов группы уменьшается от ситуаций первого типа к ситуациям пятого типа. На независимость поведения субъекта влияет степень формализации группового действия, которая совершенно различна в рассмотренных выше ситуациях. Вполне понятно, что данные ситуации способствуют выдвижению различных лидеров, что обычно и происходит при изменении условий существования группы. В социально-психологической литературе не так часто можно встретить классификации социальных ситуаций, хотя критериев для их создания существует достаточно. На наш взгляд, данная проблема является весьма актуальной в связи с разработкой вопросов социальной адаптации человека и динамикой социальной жизни современного общества.

**«Ситуационные теории» лидерства повлекли за собой разработку «теории определяющей роли последователей».**

Данная теория провозглашала, что лидерство - функция от ожиданий (экспектаций) последователей. Лидер не может существовать без социальной группы. Если группа не поддерживает лидера, то он утрачивает возможность влиять на ее деятельность. Последователи могут принимать или отвергать лидера. В связи с этим необходимо изучать требования и интересы группы, общественное мнение и другие психологические характеристики групп. Группа будет поддерживать лидера до тех пор, пока он разделяет ценности, значимые для нее.

В современном мире многие значительные руководители, лидеры имеют в своем штате специалистов, которые занимаются проблемами их имиджа (см. главу «Социальная перцепция»). В контексте данной теории лидер рассматривается, прежде всего, как человек, ведущий за собой других, поэтому особенно важными являются его возможности произвести впечатление на окружающих и убедить их действовать определенным образом. Теория определяющей роли последователей является одной из наиболее популярных в современной общественной жизни, а особенно в политической, в связи с необходимостью политиков поддерживать свой популярный имидж и влиять на сторонников.

В рамках «теории черт», «ситуационной теории» и «теории определяющей роли последователей» изучались различные проблемы влияния и руководства. Все три теории подвергались критике только в том случае, если какая-либо из них претендовала на универсальность. Поскольку и черты лидера, и ситуация, в которой он действует, и мнение последователей являются значимыми почти во всех условиях деятельности лидера, была разработана «комплексная (реляционная) теория» лидерства, включающая в себя основные идеи всех трех вышеназванных теорий.

### **Системная теория лидерства**

Лидерство – процесс организации межличностных отношений в группе, а лидер - как субъект управления этим процессом. Лидерство интерпретируется как функция группы и поэтому изучать его следует с точки зрения целей и задач группы, хотя и структура личности не должна сбрасываться со счетов. В этом подходе выдвижение лидера определяется не только личными качествами, групповой деятельностью, но и составом группы. Тут речь заходит о руководстве. Могут существовать лидеры как минимум двух типов: инструментальный (деловой), нацеленный на задачу и обеспечивающий группе успех, достижение. Ориентацией в первом случае на «дело». Эмоциональный (экспрессивный), нацеленный на интеграцию межличностных отношений и обеспечивающий в группе «равенство», благоприятную атмосферу. Ориентация на «сотрудников».

Разновидностью этой модели является - «вероятностная модель эффективности руководства», предложенная Ф.Фидлером. В ней различаются: руководитель, «ориентированный на задачу», и руководитель, «ориентированный на межличностные отношения». При помощи особых методик устанавливается, к какому типу принадлежит тот или иной руководитель, в частности, выявляется такой показатель, как «отношение к наименее предпочитаемому сотруднику» (НПС). Ориентированный «на задачу» руководитель видит в последнем одни отрицательные черты, ориентированный «на межличностные отношения» склонен видеть такого сотрудника не в одном лишь черном цвете. Далее группы различаются по такому критерию, как «уровень социального контроля» - СК (степень владения руководителем ситуацией, связанной с решением групповой задачи). Строится вероятностная модель, цель которой - выявление наиболее эффективного руководителя в группах различного типа. Установлено, что при высоком и низком уровнях СК более эффективен руководитель, ориентированный «на задачу», а при среднем уровне СК - ориентированный «на межличностные отношения». На основании такой модели строится тренинг лидерского соответствия. Предложенная в модели многогранность подхода позволяет в определенной степени учитывать соотношение чисто управленческих и психологических (т.е. лидерских) качеств руководителя.

Р. Л. Кричевским предложена концепция ценностного обмена как механизма выдвижения лидера: ценностные характеристики членов группы (значимые свойства личности) как бы обмениваются на авторитет и признание лидера. Лидером рассматривается тот, в ком в наиболее полном виде представлены такие качества, которые особенно значимы для групповой деятельности, т.е. являющиеся для группы ценностями. Таким образом, в лидерскую позицию в ходе взаимодействия выдвигается такой член группы, с которым



группа как бы идентифицируется, поскольку он полнее других воплощает ее ценности. Именно поэтому он и обладает наибольшим влиянием.

### **Психологические теории лидерства.**

Психологические теории лидерства, в отличие от социологических, не разрабатывались специально, а явились побочным эффектом исследований феноменов личности. В концепциях психоаналитического направления лидерство рассматривалось как эффект нереализованных в социальной жизни некоторых влечений человека. Подавленные влечения становятся источником высокой социальной активности, приводящей человека к лидерству. Происходит социальная компенсация психологической неудовлетворенности за счет влияния на других (**З.Фрейд**).

Лидерство рассматривалось также как следствие комплекса неполноценности, возникающего у некоторых людей в детском возрасте и являющегося универсальной движущей силой в преодолении препятствий и развития личности. **А.Адлер** считал, что стремление к власти порождается страхом. Тот, кто боится людей, видит необходимость властвовать над ними. **В бихевиоризме лидерство** изучалось как результат борьбы за выживание, которая чаще всего происходит на неосознаваемом уровне. Здесь лидерство связывали с такими качествами человека как доминантность, инициатива, напористость и агрессивность. Многих психологов различных направлений объединяет мысль о том, что лидерство это такое явление, которое связано с новыми направлениями социальной жизни. Направления задают лидеры, ведущие за собой подражающих им индивидуумов.

В современной социальной психологии широкую популярность обрели психологические теории менеджмента, нацеленные на разработку проблем руководителей так называемого среднего уровня. Особое внимание они уделяют вопросам организации групповой деятельности, коррекции внутригрупповых отношений, управленческим функциям, индивидуальным факторам эффективного управления группой.

**З.Фрейд** – лидерство рассматривается как эффект нереализованных в социальной жизни некоторых влечений человека. Подавленные влечения становятся источником высокой социальной активности, приводящей человека к лидерству.

**А.Адлер** – лидерство рассматривается как следствие комплекса неполноценности, возникающего у некоторых людей в детском возрасте и являющегося универсальной движущей силой в преодолении препятствий развития личности.

### **Бихевиоризм.**

Лидерство изучается как результат борьбы за выживание, которая чаще всего происходит на неосознаваемом уровне.

Многих психологов различных направлений объединяет мысль о том, что лидерство – это такое явление, которое связано с новыми направлениями социальной жизни. Направления задают лидеры, ведущие за собой подражающих им людей.

### **Стили лидерства.**

Стиль лидерства – это типичная для лидера система приёмов воздействия на членов группы (подчинённых или ведомых).

Авторитарный, демократический, попустительский.

### **Типы лидеров.**

#### **Эмоциональный лидер**

– тот член группы, который отвечает за психологический климат в группе, заботится об оптимальном урегулировании межличностных отношений. Обычно он выступает в роли арбитра, советчика.

#### **Инструментальный лидер**

– тот член группы, который берет на себя инициативу в специфических видах деятельности и координирует общие усилия по достижению цели.

## **Качества лидера**

Коммуникабельность, ответственность, творческий подход к делу, умение отвечать за свои поступки, умение работать в команде, организованность, постоянный личностный рост и другие.

### **Лидер всегда авторитетен.**

**Авторитет** – это особый вид влияния на людей, который выражается в способности человека, не прибегая к принуждению, направлять поступки и мысли людей. Признание данного человека другими людьми.

### **Харизма.**

#### **Специфическая черта лидера – харизма.**

**Это исключительная одарённость человека, которая производит особое впечатление на окружающих его людей.**

Можем ли мы сами управлять своей жизнью, выбирать, реализовывать свои потребности и желания или же нам придется все время за кем-то идти?

#### **Лидерство как жизненный проект.**

Лидерство это не только умение вести за собой других, но и умение управлять собственной жизнью.

Сегодня самые современные исследования в области психологии говорят о том, что все люди, все без исключения являются потенциальными лидерами в своей жизни. Каждый из нас имеет способности, таланты, силы, чтобы быть первым и лучшим в своей области

Быть лидером означает найти деятельность, направление, в котором ты хочешь добиться самых смелых целей – и развиваться в этом, достигая результатов. Двигаться, идти, падать и подниматься, преодолевать трудности, находить партнеров – и всегда только вперед: дело к делу, кирпич к кирпичу – каждый день строить здание своей жизни, своего успеха.

С каждым точным выбором, верным решением, победой молодой лидер становится сильнее и взрослее, а мир вокруг него лучше. Важно совершать эти выборы, принимать решения, видеть и достигать свои цели – а этому можно и нужно учиться.

### **Будьте первыми!!!**

Если вы есть – будьте первыми!

Первыми, кем бы вы ни были.

Из песен – лучшими песнями,

Из книг – лучшими книгами.

Первыми будьте, и только!

Пенными, как моря.

Лучше второго художника –

Первый маляр.

Спросят вас оробело:

- Что же тогда окажется:

Если все будут первыми,

Кто пойдет замыкающим?

А вы трусливых не слушайте,

А вы их сдуйте, как пену.

Если вы есть – будьте лучшими!

Если вы есть – будьте первыми!

Если вы есть – попробуйте

Горечь зеленых побегов.

Примериваясь, попробуйте  
Великую ношу первых!

Как самое неизбежное,  
Взвалите ее на плечи.  
Если вы есть – будьте первыми!  
Первым трудней и легче.

**Рефлексия. Вопросы по теме, дискуссия.**

**Урок 2.** Тема: Ценностные ориентации молодежи.

Цель: Провести методику «Ценностные ориентации» Милтона Рокича (27.12.1918г.р.) – тест личности, направленный на изучение ценностно-мотивационной сферы человека.

Задачи:

1. Изучить содержательную сторону направленности личности.
2. Выявить уровень ценностно-мотивационной сферы человека.

Вводное слово.

Система ценностных ориентаций определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности, основу жизненной концепции и "философии жизни". Широко используются понятия терминальных и инструментальных ценностей, которые ввел М. Рокич, эмпирически исследовав восемнадцать тех и других. Терминальные ценности (ценности-цели) выражают важнейшие цели, идеалы, самоценные смыслы жизни людей, такие, как ценность человеческой жизни, семьи, межличностных отношений, свободы, труда и аналогичные им. В инструментальных ценностях (ценностях-средствах) запечатлены одобряемые в данном обществе или иной общности средства достижения первых. С одной стороны, это нравственные нормы поведения, а с другой — качества, способности людей (такие, как независимость, инициативность, авторитетность и др.).

Разработанная М. Рокичем методика, основана на прямом ранжировании списка ценностей. М. Рокич различает два класса ценностей:

1. Терминальные - убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться. Стимульный материал представлен набором из 18 ценностей.
2. Инструментальные - убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации. Стимульный материал также представлен набором из 18 ценностей.

Это деление соответствует традиционному делению на ценности - цели и ценности-средства.

При анализе полученных ранжировок ценностей, психолог обращает внимание на их группировку испытуемым в содержательные блоки по разным основаниям. Так, например, можно выделить "конкретные" и "абстрактные" ценности, ценности профессиональной самореализации и личной жизни, и т.д. Инструментальные ценности могут группироваться в этические ценности, ценности общения, ценности дела; индивидуалистические и конформистские ценности, альтруистические ценности; ценности самоутверждения и ценности принятия других и т.д. Психолог должен попытаться уловить индивидуальную закономерность. Если не удастся выявить ни одной закономерности, можно предположить несформированность у респондента системы ценностей или неискренность ответов в ходе обследования.

Достоинством методики является универсальность, удобство и экономичность в проведении обследования и обработке результатов, гибкость - возможность варьировать

как стимульный материал (списки ценностей), так и инструкции. Существенным ее недостатком является влияние социальной желательности, возможность неискренности. Поэтому особую роль в данном случае играет мотивация диагностики, добровольный характер тестирования и наличие контакта между психологом и испытуемым. Применение методики в целях отбора, экспертизы должно быть весьма осторожным.

#### Инструкция

Особенности проведения процедуры тестирования:

Респонденту предъявляются два списка ценностей (по 18 в каждом), либо на листах бумаги в алфавитном порядке, либо на карточках. В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер, а карточки раскладывает по порядку значимости. Последняя форма подачи материала дает более надежные результаты. Вначале предъявляется набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей. Для преодоления социальной желательности и более глубокого проникновения в систему ценностных ориентаций испытуемого возможны изменения инструкций, которые дают дополнительную диагностическую информацию и позволяют сделать более обоснованные выводы. Так, после основной серии можно попросить испытуемого ранжировать карточки, отвечая на следующие вопросы:

1. "В каком порядке и в какой степени (в процентах) реализованы данные ценности в Вашей жизни?"
2. "Как бы Вы расположили эти ценности, если бы стали таким, каким мечтали?"
3. "Как, на Ваш взгляд, это сделал бы человек, совершенный во всех отношениях?"
4. "Как сделало бы это, по Вашему мнению, большинство людей?"
5. "Как это сделали бы Вы 5 или 10 лет назад?"
6. "Как это сделали бы Вы через 5 или 10 лет?"
7. "Как ранжировали бы карточки близкие Вам люди?"

Обследование лучше проводить индивидуально, но возможно и групповое тестирование.

#### Инструкция:

"Сейчас Вам будет предъявлен набор из 18 карточек с обозначением ценностей. Ваша задача - разложить их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни.

Каждая ценность написана на отдельной карточке. Внимательно изучите карточки и, выбрав ту, которая для Вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем проделайте то же со всеми оставшимися карточками. Наименее важная останется последней и займет 18 место.

Работайте не спеша, вдумчиво. Если в процессе работы Вы измените свое мнение, то можете исправить свои ответы, поменяв карточки местами. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию".

Стимульный материал к методике Рокича «Ценностные ориентации»

Список А (терминальные ценности):

1. активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);
2. жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);
3. здоровье (физическое и психическое);
4. интересная работа;
5. красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве);
6. любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);
7. материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);
8. наличие хороших и верных друзей;

9. общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);
10. познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);
11. продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);
12. развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);
13. развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей);
14. свобода (самостоятельность, независимость в суждениях поступках);
15. счастливая семейная жизнь;
16. счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом);
17. творчество (возможность творческой деятельности);
18. уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).

Список Б (инструментальные ценности):

1. аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;
2. воспитанность (хорошие манеры);
3. высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);
4. жизнерадостность (чувство юмора);
5. исполнительность (дисциплинированность);
6. независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);
7. непримиримость к недостаткам в себе и других;
8. образованность (широта знаний, высокая общая культура);
9. ответственность (чувство долга, умение держать свое слово);
10. рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения);
11. самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);
12. смелость в отстаиваниях своего мнения, взглядов;
13. твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями);
14. терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения);
15. широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки);
16. честность (правдивость, искренность);
17. эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);
18. чуткость (заботливость).

**Заключение:** Задаются вопросы по тестированию. Беседа и подведение итогов занятия.

**Рефлексия:** Что нового узнали для себя?

Что больше всего понравилось на занятии?

### **Урок 3.Тренинговое занятие на развитие лидерских качеств "На шаг вперед!"**

Введение (2 минуты)

Одним из актуальных направлений политики правительства РФ в области образования является работа с одаренными детьми. Социально одаренных детей объединяет желание быть значимыми для себя и полезными для других. Как и любой другой вид одаренности, социальная одаренность нуждается в психологическом сопровождении. В рамках объединения с детьми проводятся тренинговые занятия, направленные на развитие коммуникативных и лидерских качеств личности, развитие самосознания, умений и навыков самоанализа, рефлексии и активности, развитие креативности. Одно из таких тренинговых занятий я хочу сегодня провести с вами ребята. Занятие позволит самореализоваться, развить свои коммуникативные и лидерские качества.

**Цель:** создание условий для раскрытия лидерского потенциала старшеклассников, освоения ими активного стиля общения, умения убеждать.

**Раздаточный материал:** листы А4, ножницы, фломастеры, двусторонний скотч, ручки, листы ватмана, клей, маркеры, рекламные проспекты, журналы, газеты, ноутбук и мультимедиа для энергичной музыки.

**Продолжительность занятия:** 3 часа.

**Ход занятия**

**I. Знакомство, разминка.**

**Упражнение “Аквариум”(20 минут)**

Участникам группы раздаются листы, ножницы, фломастеры. В течение 10-15 минут они должны решить, рыбкой какой породы они будут на данном занятии, нарисовать, вырезать, раскрасить рыбку, написать на ней имя участника, породу рыбки.

На следующем этапе каждый из участников должен прикрепить свою рыбку на стену (лист ватмана), которая является образом аквариума. В какое место приклеить рыбку – каждый решает сам (кто-то поглубже, кто-то у поверхности), кто-то в водорослях, кто-то среди камней. Так же участники должны назвать своё имя и рассказать, что эта рыба ищет в аквариуме, как представляет своё существование среди других рыб.

Обсуждение. Какие же рыбки живут в нашем аквариуме?

**Упражнение “Нетрадиционный способ приветствия”. (5 минут)**

Хаотично передвигаясь по залу, участники при встрече с кем-либо приветствуют его:

- А) кивком головы;
- Б) улыбкой;
- В) глазами;
- Г) через рукопожатие;
- Д) плечом;
- Е) спинами;
- Ж) коленками.

**Озвучивание ведущих правил работы в группе: (1 минута)**

- Доверительный стиль общения
- Общение по принципу “Здесь и сейчас”.
- Персонафикация высказывания “от собственного имени”.
- Недопустимость оценок в адрес другого.
- Активное участие во всех упражнениях.
- Уважение к говорящему, принцип активного слушания.

Обсуждение правил и принятие их на время тренинга

**II. Основная часть.**

Ведущий. Тема нашего сегодняшнего занятия - “Лидерство”. Сегодня мы с вами попробуем ответить на вопрос: “Кто такой лидер, какими качествами он должен обладать?” У вас будет возможность проявить лидерские качества, поупражняться в умении убеждать – навыке, необходимом для лидера.

**Упражнение “Лидер - это” (16 человек делится на 3 группы) (30 минут)**

Всем игрокам предоставляются разнообразные канцелярские материалы, газеты, журналы, рекламные проспекты. В течение 30-40 минут они готовят в небольших группах некий

коллаж с использованием газетных заголовков, фотографий, рисунков от руки или найденных в рекламных изданиях, журналах, газетах. Тема работы – “Я-лидер!”. В работе нужно попытаться в визуальной форме представить качества, которые характеризуют лидера, рассказать о своих способностях вести за собой людей, руководить ими. Пока группа работает, в комнате звучит фоном энергичная, ритмичная музыка, создающая рабочее настроение, поддерживающая творческий настрой участников.

Обсуждение.

### **Тест “Лидер ли я?”(10 минут)**

Инструкция к тесту: “Внимательно прочтите каждое из десяти суждений и выберите наиболее подходящий для вас ответ в буквенной форме. Работая с опросником, помните, что нет ни плохих, ни хороших ответов. Немаловажным фактором является и то, что в своих ответах надо стремиться к объективности и записывать тот ответ, который первым приходит в голову”.

### **Тестовый материал**

1. Что для вас важнее в игре?

А) Победа.

Б) Развлечение.

2. Что вы предпочитаете в общем разговоре?

А) Проявлять инициативу, предлагать что-либо.

Б) Слушать и критиковать то, что предлагают другие.

3. Способны ли вы выдерживать критику, не ввязываться в частные споры, не оправдываться?

А) Да.      Б) Нет.

4. Нравится ли вам, когда вас хвалят прилюдно?

А) Да.      Б) Нет.

5. Отстаиваете ли вы свое мнение, если обстоятельства (мнение большинства) против вас?

А) Да.      Б) Нет.

6. В компании, в общем деле вы всегда выступаете заводилой, придумываете что-либо такое, что интересно другим?

А) Да.      Б) Нет

7. Умете ли вы скрывать свое настроение от окружающих?

А) Да.      Б) Нет.

8. Всегда ли вы немедленно и безропотно делаете то, что вам говорят старшие?

А) Нет.      Б) Да.

9. Удастся ли вам в разговоре, дискуссии, убедить, привлечь на свою сторону тех, кто раньше был с вами не согласен?

А) Да.      В) Нет.

10. Нравится ли вам учить (поучать, воспитывать, обучать, давать советы) других?

А) Да.      Б) Нет.

### **Обработка и интерпретация результатов теста:**

Подсчитать общее количество “А” и “В” ответов.

- Высокий уровень лидерства - А = 7-10 баллов.
- Средний уровень лидерства - А = 4-6 баллов.
- Низкий уровень лидерства - А = 1-3 балла.

Преобладание ответов “В” свидетельствует об очень низком или деструктивном лидерстве.

### **Упражнение “Круг и Я” (15 минут)**

Для этого упражнения требуется смельчак-доброволец, готовый первым вступить в игру. Группа образует тесный круг, который будет всячески препятствовать попаданию в него нашего доблестного добровольца. Ему же даётся всего три минуты, чтобы силой убеждения (уговорами, угрозами, обещаниями), ловкостью (пронырнуть, проскользнуть,

прорваться, в конце концов), хитростью (посулы, обещания, комплименты), искренностью убедить Круг и отдельных его представителей впустить его в центр круга.

Наш герой отходит от круга на два-три метра. Все участники стоят к нему спиной, сжавшись в тесный и сплочённый круг, взявшись за руки. Начали!

Спасибо за смелость. Кто следующий готов помериться с Кругом интеллектуальными силами? На старт. Начали!

В конце упражнения обязательно обсуждаем стратегию поведения наших игроков. Как они вели себя во время тренинга и как поступают в обычных житейских ситуациях?

### **Упражнение “Без командира”(15 минут)**

Нередко нам приходится встречаться с людьми, которые, кажется, только и ждут, чтобы ими руководили. Их кто-то обязан организовывать, направлять, так как проявить собственную инициативу (и затем отвечать за свои решения и поступки) люди подобного типа боятся. Есть и другой тип – неуёмные лидеры. Эти всегда знают, кто и что должен сделать. Без их вмешательства и заботы “мир непременно погибнет!”. Понятно, что и мы с вами принадлежим либо к ведомым, либо к лидерам, либо к какой-то смешанной – между тем и другим типом – группе.

В задании, которое вы попробуете сейчас выполнить, тяжело придётся и явным активистам, и крайним пессимистам, потому что никто и никем не будет руководить. Абсолютно. Весь смысл упражнения в том, что при выполнении той или иной задачи каждый из участников сможет рассчитывать исключительно на свою смекалку, инициативу, на свои силы. Успех каждого станет залогом общего успеха.

Итак, с этой минуты каждый отвечает только за себя! Любой контакт между участниками запрещён: ни разговоров, никаких знаков, ни хватания за руки, ни возмущённого шипения – ничего. Работаем молча, Максимум – взгляд в сторону партнёров: учимся понимать друг друга на телепатическом уровне!

- Прошу группу построиться в круг.

Каждый слышит задание, анализирует его и пытается решить, что ему лично предстоит сделать, чтобы в итоге группа максимально точно и быстро встала в круг.

Очень хорошо! Обратите внимание, что у некоторых прямо руки чешутся, так хочется кем-нибудь поуправлять. А кто-то из вас стоит в полной растерянности, не зная, что предпринять и с чего начать. Продолжим тренировать личную ответственность. Постройтесь, пожалуйста:

- в колонну по росту
- в два круга
- в треугольник
- в шеренгу по росту
- в четыре колонны с одинаковым количеством участников
- в шеренгу от самых светлых до самых тёмных волос

В живую скульптуру Звезда, Медуза, Черепаха.

Обсуждение. Скажите, можно ли было это упражнение назвать тестом на лидерство и почему?

Кто из вас лидер по натуре?

Легко ли вам было отказаться от руководящего стиля поведения?

Каковы были ощущения людей, которые привыкли быть ведомыми? Тяжело остаться вдруг без чьих бы то ни было советов, указаний?

Как вы понимали, верны ваши действия или ошибочны? Понравилось ли вам отвечать за себя и самостоятельно принимать решения?

### **III. Заключительная часть.**

#### **Упражнение “Герб” (15 минут)**

Каждому участнику предлагается нарисовать свой герб, который бы отразил его представление о собственных лидерских качествах, возможно, уже увиденных и



проявленных в тренинге или желаемых. Ведущий напоминает, что герб может быть любой геометрической формы, а внизу девиз, который сопутствует вашей жизни, так называемый краткий слоган. После выполнения задания рисунки презентуются участникам занятия.

#### **Прощание. Упражнение “Свеча”(5 минут)**

Участники встают в круг и передают друг другу зажженную свечу и при этом отвечают на следующие вопросы: “Что нового вы узнали? Что запомнилось на занятии больше всего? Какие чувства вызвали эти события?”

#### **Литература**

1. Кипнис М. Тренируем умение вести за собой, быть лидером, “мотором” и вдохновителем. – М., 2009.
2. Рудякова О. Н. Психокоррекционная работа со старшеклассниками. – Волгоград, 2008.
3. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002.

### **Живое право(4часа)**

В условиях модернизации обществоведческого образования повышаются требования к совершенствованию знаний основ Конституции, своих прав, направлений их реализации и защиты, что важно при профессиональном определении и исполнении желания быть успешными.

Курс «Живое право» будет способствовать развитию творческого мышления учащихся и личностному самоопределению.

#### **Цель курса**

Воспитание у учащихся правовой культуры, уважение к закону, формирование активной жизненной позиции, развитие качеств, необходимых для их успешной адаптации в обществе, для связи понимаемого с собственным жизненным опытом, для большего осознания ценности жизни, формирование способности и готовности к самостоятельному принятию правовых решений.

#### **Задачи курса**

- Приобретение учащимися опыта в определении вариантов разрешения правовых проблем.
- Формирование у учащихся практических навыков поведения в различных ситуациях.
- Развитие умений учащихся самостоятельно приобретать знания, анализировать, делать выводы, решать жизненные проблемы.
- Обучению выполнения некоторых процессуальных действий (обращение в те или иные государственные органы, общение с должностными лицами, работниками правоохранительных органов).
- Обеспечение развития у учащихся необходимых для становления собственных профессиональных качеств, способностей и умений: вступать в диалог и быть понятным, управлять ситуацией и принимать решения, ставить цели и достигать результата.

#### **Содержание курса**

##### **Тема № 1: Право как регулятор жизни общества (1 ч).**

Социальные нормы и их виды.

Система права. Материальное право и процессуальное право. Частное право и публичное право.

Тип урока: урок сообщения новых знаний.

Структура урока и форма деятельности:

Слушание, высказывание своего мнения по ситуации, выполнение практического задания.

Начало введения приема «Корзина идей».

##### **Тема № 2: Основы правового статуса человека и гражданина по российскому законодательству (1 ч.)**

Правовой статус личности; права человека и гражданина. Классификация основных прав и свобод.

Права первого поколения (гражданские и практические).

Права второго поколения (экономические и социальные).

Права третьего поколения (права, относящиеся к окружающей среде, культурному и духовному развитию личности).

Современные международные документы по правам человека.

Тип урока: урок развития знаний и развития практических умений.

Структура урока и форма деятельности:

Настольная логическая игра «Жизнь с правами и без».

Лабораторная работа с текстом Конституции РФ, Всеобщей декларации прав человека.

##### **Тема № 3: Права несовершеннолетних и их защиты (1ч.).**

Международные документы по защите прав детей: Декларация прав ребенка(1959г.),

Конвенция о правах ребенка (1989г.), их отличия. Защита прав несовершеннолетних по семейному, трудовому, гражданскому, уголовному законодательству.

Уголовная ответственность несовершеннолетних.

Тип урока: урок сообщения новых знаний, урок развития знаний и умений.

Структура урока и форма деятельности:

Работа с текстом конвенции о правах ребенка, фиксация этих прав, и их защиты.

Игра «Правовой бой». Мысли и действие. Составление схемы мини проекта «Уголовная ответственность несовершеннолетних».

#### **Тема № 4: Механизм реализации прав и свобод личности (1 ч).**

Понятие механизма реализации прав и свобод личности. Национальные гарантии прав и свобод личности. Международные юридические гарантии прав и свобод личности.

Национальные органы защиты прав и свобод личности. Международные органы защиты прав и свобод личности.

Тип урока: урок сообщения новых знаний с последующим обменом мнениями учащихся по представленным заданиям.

Структура урока и форма деятельности:

Мини-лекция «Механизм реализации прав и свобод личности»; работа с текстом Конституции РФ ст.45 ч.1., ст.46. ч. 3., «Выскажите свое мнение-обмен мнениями по представленным учителям заданиям».

Составление синквэйна.

#### **Домашнее задание.**

Тема сочинений эссе:

- 1.«Превосходная должность – быть на земле человеком» (А.М. Горький)
2. «В справедливых законах спасение государства и все блага (Платон)
3. «Граждане должны уметь защищать свои права» (Цицерон)
4. «Оставить преступление безнаказанным значит стать его соучастником» (П. Крейбийон)
5. «Законы нужны не только для того, чтобы устрашать граждан, но и для того, чтобы помогать им» (Вольтер)
6. «Мы должны быть рабами законов, чтобы быть свободными» (Цицерон)
7. «Ответственность – это та цена, которую мы платим за власть» (У.Черчилль).
8. «Сущность закона - человеколюбие» (В. Шекспир).
9. «Свобода – ответственность. Вот почему все ее так боятся» (Б.Шоу, драматург)
10. Государство - на службе у человека, оно призвано защищать права человека.
- 11.«Совесть есть закон законов». (Ламартин, фр. Историк).
12. «Там, где нет законов, там нет и свободы» (Джон Локк, англ. мыслитель).

#### **Учебно-методические пособия, обеспечивающие изучение курса.**

1. Всеобщая декларация прав человека.
2. Гутников А.Б., Пронькин В.Н., Живое право. Методические материалы для преподавателя СПб, 2001г.
3. Клименко С.В., Чечерин А.А. Основы государства и права. Пособие для поступающих в юридические вузы М: Издательство «Зеркало»,2000г.
4. Конституция Российской Федерации.
5. Пронькин В.Н., Гутников А.Б. Живое право Занимательная энциклопедия практическое право книга для ученика Т 1 : Учебное пособие для 8-11 классов СПб, 2000
6. Шкатулла В.И., Надвикова В.В., основы права: учебник для начального профессионального образования –М: издательский центр «Академия», Проф.Обр.издат, 2002.

## «Профессиональное самоопределение»(15 часов)

### ЗАНЯТИЕ 1( 2 часа)

#### 1. Важность профессионального выбора

В начале пути отклонишься на шаг - завтра будешь на чужой дороге. (Ф. Честерфилд, английский писатель, XVIII век)

#### Что значит, выбрать себе профессию?

Выбрать себе профессию — значит ответить на наиболее важные для осознанного выбора профессии вопросы: «Что необходимо учитывать при выборе профессии? Какие качества человека являются наиболее профессионально важными? Благодаря чему человек может достигать успехов в профессиональной деятельности, делая это без особенных усилий и напряжения и к тому же получая от этого удовлетворение?»

Психологам известно — наибольшее значение в процессе профессионального выбора имеют склонности и способности человека.

**Склонности** - это желания человека, побуждения, потребности в определенных видах деятельности, стремление не только к результату, но и к самому процессу того, что человек делает. От склонностей зависит привлекательность различных видов деятельности, интерес к ним. Склонности мы условно обозначаем выражением «Я ХОЧУ».

**Способности** - это такие индивидуальные качества человека, от которых зависит возможность успешного осуществления профессиональной деятельности. Способности мы можем выразить словами «Я МОГУ».

То, насколько успешно человек будет справляться со своими профессиональными обязанностями, и в какой мере человеку будет нравиться его работа, зависит, прежде всего, от его склонностей и способностей. Однако достаточно ли этого, чтобы правильно выбрать профессию?

Приведем шуточный пример. Представим себе, что некий молодой человек хочет быть сборщиком кокосовых орехов. Он действительно хочет этого и, к тому же, обладает известной ловкостью и силой, чтобы лазить по пальмам. Но пальмы не растут в России, и, следовательно, наш молодой человек не найдет себе применения в качестве сборщика кокосов.

Таким образом, помимо «ХОЧУ» и «МОГУ» есть еще и третья составляющая, которую мы называем словом «НАДО». **Это потребности рынка труда** — наличие рабочих мест по избранной специальности. И если мы действительно хотим найти себе интересную, посильную, да и просто выгодную профессию, мы должны искать ее там, где сходятся «ХОЧУ», «МОГУ» и «НАДО».

«ХОЧУ»	«МОГУ»	«НАДО»
Профессиональные склонности и интересы.	Состояние здоровья. Профессиональная квалификация. Профессиональные способности.	Спрос на рынке труда и возможности трудоустройства.

#### Самый надежный способ выбора профессии

Последовательность ваших действий при выборе профессии, которая станет любимой и единственной на всю жизнь, состоит в следующем.

Прежде всего, следует опереться на свои профессиональные желания, на то, что мы назвали словом «ХОЧУ». Для этого профессиональные желания следует выявить.

Далее нужно измерить и оценить свои профессиональные возможности (то, что называется «МОГУ»).

Затем необходимо сравнить свои «ХОЧУ» со своими «МОГУ». Понятно, что «ХОЧУ» и «МОГУ» не всегда совпадают.

Например, молодой человек хочет быть профессиональным летчиком. Однако если он носит очки, то ему следует забыть о своем желании, поскольку возможности быть летчиком у него нет. Следовательно, искать свою профессию надо там, где «ХОЧУ» и «МОГУ» соответствуют друг другу — совпадают.

На следующем шаге нужно изучить действительные возможности и потребности рынка труда, т.е. сориентироваться в «НАДО» и затем попробовать найти соответствие между этими тремя компонентами: «ХОЧУ», «МОГУ» и «НАДО».

Итак, подведем итог. Самый надежный способ выбора профессии состоит в следующем:

Во-первых, определить, каковы ваши профессиональные интересы и склонности.

Во-вторых, оценить, каковы ваши профессионально важные качества: здоровье, квалификация и способности, которые определяют, в конечном счете, вашу профессиональную пригодность и возможности.

В-третьих, узнать, какие профессии пользуются спросом у работодателей, т. е. по каким профессиям можно найти себе работу.

В том случае, если вы сумеете совместить «ХОЧУ», «МОГУ» и «НАДО», ваш профессиональный выбор будет удачным.

#### **«Ошибки при выборе профессии»**

Ты можешь стать умнее тремя путями:

- Путем опыта — это самый горький путь;
  - Путем подражания — это самый легкий путь;
  - Путем размышления — это самый благородный путь.
- (Древняя китайская пословица)

**1. Отношение к выбору профессии как к неизменному.** В любой сфере деятельности происходит смена занятий, должностей по мере роста квалификации человека. При этом наибольших успехов достигает тот, кто хорошо прошел начальные ступени.

**2. Бытующие мнения о престижности профессии.** В отношении профессии предрассудки проявляются в том, что некоторые важные для общества профессии, занятия считаются недостойными, неприличными (например: мусорщик). Экономист или психолог ничуть не более полезен для общества, чем химик или слесарь. Необходимо не упускать из внимания престижность профессии, но только после учета Ваших интересов и способностей. Иначе будете владеть (если будете) «модной», но не приносящей удовольствия специальностью. Или, чего доброго, окажетесь непригодны к выполнению основных рабочих функций...

**3. Выбор профессии под влиянием товарищей (за компанию, чтобы не отстать).**

Профессию мы выбираем по своему «вкусу» и «размеру» так же, как одежду и обувь. Чувство группы, ориентация на сверстников - очень позитивные особенности ребят твоего возраста. Они нужны для освоения норм поведения в обществе, формирования образа «Я» и самооценки. Поэтому оглядывайся на других, СРАВНИВАЯ (себя с друзьями), а не слепо повторяя. Старайся увидеть, чем ты отличаешься от товарищей - и в чем вы сходны. Это поможет понять, что если Вася идет на пожарника (а он - рискованный человек), тебе эта профессия может не понравиться (ты ведь очень осторожный и рассудительный).

**4. Перенос отношения к человеку, представителю той или иной профессии, на саму профессию.** При выборе профессии надо учитывать, прежде всего, особенности данного вида деятельности, а не выбирать профессию только потому, что тебе нравится или не нравится человек, который занимается данным видом деятельности. Особенно опасно очарование преподавателем (если тебя восхищает душевность физика - это не значит, что

тебе нравится физика сама по себе, вне «комплекта»). Кроме того, часто ребята совершают ошибку, стараясь получить профессию кумира - спортсмена, политика, журналиста, артиста. Спортсмены - они не все такие.

**5. Увлечение только внешней или какой-нибудь частной стороной профессии.** За легкостью, с которой актер создает на сцене образ, стоит напряженный, будничныи труд. А журналисты не всегда выступают в телепередачах - чаще они перелопачивают массу информации, архивов, разговаривают с десятками людей - прежде, чем подготовят 10-минутное сообщение, которое, к тому же, озвучит другой (диктор на телевидении).

**6. Отождествление школьного учебного предмета с профессией или плохое различение этих понятий.** Есть такой предмет, как иностранный язык, а профессий, где требуется способность к языку много - переводчик, экскурсовод, телефонист международной связи и др. Поэтому при выборе профессии надо учитывать, какие реальные занятия и профессии за этим предметом стоят. Для этого лучше всего не просто изучить профессиограммы или словари профессий. Стоит проанализировать газеты с вакансиями на бирже труда (там обычно указывается, какое образование требуется для конкретной вакансии).

Например, человек с лингвистическим образованием («русский язык и литература», «иностраннй язык» в школе) может работать и преподавателем, и переводчиком, и редактором, и секретарем - референтом. Тем более, имей ввиду, что профессий существует больше, чем школьных предметов. Можно стать юристом, маркетологом, аппаратчиком. Профессии обычно могут быть ассоциированы с несколькими школьными предметами (обычно соответствуют вступительным экзаменам в ВУЗ при поступлении на эту специальность). Скажем, будущему экономисту в школе может нравиться одновременно и математика, и география.

**7. Устарелые представления о характере труда в сфере материального производства.**

Во все профессии, и прежде всего в рабочие, внедряется сложная и интересная техника, повышается культура труда (а компьютер внедряется абсолютно все сферы деятельности - вплоть до животноводства).

**8. Неумение (нежелание) разбираться в своих личностных качествах (склонностях, способностях).** Разобраться в себе тебе помогут профконсультанты, родители, учителя, товарищи. Полезными также могут оказаться психологические тесты, а также статьи и публикации на тему популярной психологии. Однако имей ввиду, что среди них много непрофессиональных, так что относить критически как к результатам тестов, так и к тому, что пишут в психологических книжках. Задача популярных тестов - активизация деятельности по самопознанию (самонаблюдению, самоанализу), а не выдача тебе готового ответа на вопрос о том, кем быть или наклеивание ярлыка о том, какой ты.

**9. Незнание (недооценка) своих физических особенностей, недостатков, существенных при выборе профессии.** Существуют профессии, которые могут быть тебе противопоказаны, т.к. они могут ухудшить твоё состояние здоровья. Таких профессий немного и к ним относятся, в основном, те, в которых требуется длительное напряжение тех или иных физиологических систем. Компьютерщики сильно напрягают глаза, а летчики - сердце...

**10. Незнание основных действий, операций и их порядка при решении, обдумывании задачи при выборе профессии.** Когда ты решаешь задачу по математике, то выполняешь определенные действия в определенной последовательности. Было бы разумно поступить также и при выборе профессии.

### Практическая работа

**Ведущий:** А теперь ребята, давайте попробуем разобраться, какие профессии наиболее востребованы на рынке труда в Иркутской области.

#### «Классификация профессий на рынке труда Иркутской области»

Типы профессий	Классы профессий
----------------	------------------

	<b>А. Исполнительские</b>	<b>Б. Творческие</b>
1. Человек-человек	Продавец-кассир Секретарь-референт Бармен Проводник вагонов Медицинская сестра Менеджер по продажам	Педагог Врач
2. Человек-техника	Водитель Газоэлектросварщик Машинист бульдозера Станочник Стропальщик Столяр Слесарь-ремонтник Пекарь Тракторист Швея Электромонтер	Инженер Программист
3. Человек-знаковая система	Секретарь-делопроизводитель	Бухгалтер
4. Человек-художественный образ	Парикмахер Повар-кондитер Портной	
5. Человек-природа	Вальщик леса	Ветеринар

**Ведущий:** Давайте попробуем ответить на вопрос: «Какие профессии в Иркутской области будут наиболее востребованы в ближайшие 5-10 лет?»

**Вывод:** Таким образом, выбор профессии — это, прежде всего, ваш выбор. Выбирая профессию, вы выбираете не только способ, каким вы будете зарабатывать на жизнь, но и образ жизни. Легкомысленный выбор профессии только по ее внешним проявлениям, без учета ее внутренних требований, ограничений и различного рода обязательств — это эксперимент, который может обойтись очень дорого не только вам, но и окружающим. А ответственность ляжет только на ваши плечи.

Если вы задаете себе вопрос о выборе профессии — значит, этот вопрос для вас актуален. Любое серьезное решение должно строиться продуманно на объективной информации.

Хотелось бы пожелать всем удачи. Учитывая все советы, двигайтесь в пространстве профессий не на ощупь и не наугад, а именно в том направлении, в каком пожелаете. А выбор остается за вами. Выбирайте!

## **ЗАНЯТИЕ 2. Упражнение «Советчик». (2 часа)**

**Цель:** получение обобщенных представлений о профессиональном будущем каждого из воспитанников на основании групповых рекомендаций, сделанных товарищами-одноклассниками.

**Задачи:** расширение знаний о профессиях, развитие коммуникативных навыков, сплочение коллектива.

**Оборудование:** чистые листы А4, ручки.

### **Ход мероприятия**

Процедура включает следующие этапы:

1. Все участники вырывают из тетрадей чистые листочки.
2. Листочки кладутся вертикально и делятся на три равные колонки, т.е. делают бланк (см. образец).

3. Каждый участник выписывает в своем бланке фамилии и имена всех присутствующих в классе (или в группе) под диктовку ведущего. Важно, чтобы все присутствующие были выписаны в одном и том же порядке.

4. Всем даётся задание, напротив каждой фамилии (включая собственную) проставить наиболее подходящие профессии и соответствующие учебные заведения, которые можно было бы порекомендовать данному человеку. Желательно не пропускать никого. Желательно также отнестись к этому заданию как можно серьезнее и не писать глупости. На все это отводится примерно 10 минут.

5. Ведущий собирает листочки и начинает подведение итогов. Берется первый листочек и зачитывается первая по списку фамилия. Сразу же зачитывается рекомендуемая профессия и учебное заведение. После этого берется второй листочек, зачитывается эта же фамилия и соответствующие рекомендации и т.д. После того, как зачитывается всё по первому человеку, ведущий переходит ко второму и т.д.

#### Образец бланка для упражнения "Советчик"

Ф.И.О. всех уч-ся в классе (в строго определен. порядке и по номерам)	Рекомендуемая профессия	Рекомендуемое учебное заведение (или место работы) после школы
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7. и т.д.		

Итог упражнения: Всем присутствующим ведущий может посоветовать повнимательнее прислушаться к советам своих товарищей, а что-то может для себя и пометить в тетрадях.

Примечание:

К сожалению, в упражнении возможны глупые шутки, когда кто-то "рекомендует" своим товарищам "туалеты чистить" и т.п. Ведущий просто это не зачитывает и не обращает на это никакого внимания.

Если все же окажется, что кто-то в классе попросит не зачитывать рекомендации своих одноклассников, то ведущий должен спокойно удовлетворить эту просьбу, предложив по желанию после урока самому посмотреть на советы, которые выписали ему товарищи.

### **ЗАНЯТИЕ 3. Лекция «Медицинские противопоказания к различным видам профессий или что такое профессиональная пригодность» (2 часа)**

**Цель:** рассказать воспитанникам о том, как здоровье влияет на выбор профессии.

**Задачи:** заставить ребят задуматься над своим здоровьем, способствовать развитию здоровьесберегающего мышления, дать представление о том, какие требования профессии предъявляют к здоровью человека.

**Оборудование:** памятки на листах А4 «Десять шагов к уверенности в себе» и «Медицинские ограничения»

#### **Ход занятия**

«Для того чтобы люди находили счастье в своей работе, необходимы три условия: работа должна быть им по силам,



она не должна быть изнуряющей, и ей, обязательно, должен сопутствовать успех»  
английский писатель Дж. Рескин.

Потребность в труде для нормального человека так же естественна, как потребность в питании и отдыхе. Непосильная работа или безделье так же вредны для здоровья, как избыток или дефицит сна и пищи. Болезнь может спровоцировать и нелюбимая работа.

Практически все профессии предъявляют свои требования к здоровью человека. Условно все эти требования можно разделить на четыре группы:

- двигательные: координация движений, сила и мышечная выносливость;
- анализаторные: зрение, слух, обоняние, осязание, вкус;
- нервно-психические: сила, подвижность, уравновешенность нервной системы;
- интеллектуальные: свойства мышления, внимания и памяти.
- Многие профессии предъявляют повышенные требования к здоровью человека, потому что могут быть связаны со значительным напряжением зрения (оператор, часовщик, ювелир), длительным стоянием на ногах (продавец, зубной врач, парикмахер), высоким нервно-психическим напряжением (учитель, администратор). Некоторые профессии требуют специального отбора (профотбора), который включает определение годности кандидата по состоянию здоровья, определение профпригодности на основе социально-психологического и психофизиологического изучения личности кандидата. Профотбор абитуриентов проводят многие военные учебные заведения, учреждения МЧС, ФСБ и других федеральных служб.

Выбирая профессию, надо задуматься, как она повлияет на здоровье: не вызовет ли обострение имеющихся хронических заболеваний или возникновение новых?

Подробно о медицинских противопоказаниях к работе и производственному обучению подростков можно прочитать в справочниках, подготовленных Научно-исследовательским институтом гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения, в котором содержится более 1400 профессий, которые можно получить в профессиональных учебных заведениях (ПТУ, техникумах, вузах).

По условиям труда, значимым с точки зрения сохранения здоровья, профессии можно разделить на четыре группы:

1. бытовые условия;
2. умеренное или непостоянное неблагоприятное воздействие;
3. одновременное воздействие нескольких неблагоприятных факторов;
4. тяжелые и вредные условия труда.

### Медицинские ограничения

Заболевания	Противопоказанные профессионально-производственные факторы
Органов дыхания	Неблагоприятный микроклимат, загазованность, запыленность, контакт с токсическими веществами, значительное физическое напряжение.
Сердечно-	Значительное физическое напряжение, неблагоприятный

сосудистой системы	микроклимат, контакт с токсическими веществами, работа на высоте у движущихся механизмов.
Органов зрения	Работа с мелкими деталями, значительное физическое напряжение, запыленность.
Нервной системы	Нервно-эмоциональное напряжение, шум и вибрация, неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами.
Опорно-двигательного аппарата	Статичная рабочая поза, значительное физическое напряжение (подъем и перенос тяжестей), работа на высоте у движущихся механизмов.
Органов пищеварения	Контакт с токсическими веществами, значительное физическое и нервное напряжение, рабочая поза, связанная с напряжением мышц живота, с нарушением режима питания.
Почек и мочевых путей	Неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами, вынужденная рабочая поза, работа, связанная с нарушением режима питания.

Проблемы со здоровьем могут осложнить профессиональную деятельность, но и нелюбимая работа может привести человека к нервному срыву, заболеваниям психосоматического характера, потере интереса к жизни, если, конечно, у человека нет других ценностей, кроме карьеры и материального благополучия.

Немецкие медики обратили внимание на странное явление: эпидемия гриппа, которая охватывает население в декабре, не затрагивает почтальонов. Почему? Да потому, что им некогда болеть: накануне Рождества и Нового года почта едва справляется с потоком поздравительных писем и телеграмм.

Поведение человека может быть направлено или на саморазрушение, или на самосохранение. Многие ученые отмечали связь между здоровьем человека и его эмоциями и характером. Зависть, гнев и раздражение уносят жизни больше, чем эпидемии. Остатки здоровья отнимают вредные привычки – алкоголизм, курение, лень и обжорство, свойственные людям слабым и безвольным. Привычки формируются в детстве, поэтому в старшем возрасте нужны значительные усилия, чтобы избавиться от тех, которые будут мешать всю жизнь и сформировать те, которые помогут сохранить здоровье и достичь успеха.

Десять шагов к уверенности в себе:

1. Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно сформулируйте, чего вы хотите от жизни.
2. Никогда не говорите о себе плохо, за вас это сделают другие.
3. Позволяйте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе.

4. Ваши друзья и близкие тоже испытывают неуверенность. Постарайтесь им помочь.
5. Наметьте для себя две-три главные цели в жизни.
6. Подумайте, какие промежуточные цели необходимо достичь для достижения главных целей.
7. Решите, что необходимо предпринять для их достижения, и выполняйте свое решение.
8. Радуйтесь каждому своему успеху на пути к этим целям, хвалите себя.
9. Помните, что вы – воплощение надежд ваших родителей, вы – образ и подобие Бога, вы – творец своей жизни.
10. Если вы уверены в себе, то препятствие станет для вас вызовом, а вызов побуждает к действиям.

Настоящий профессионал бережно относится к своему инструменту, будь то компьютер, скальпель, фотоаппарат или станок. Наш организм – больше, чем инструмент. И самое главное, он дается нам один раз на всю жизнь. Ваше здоровье – этот один из факторов успешной профессиональной карьеры.

Даже беглое знакомство с миром профессий убеждает в том, что не только человек предъявляет свои требования к будущей работе, но и работа диктует свои условия тому.

### **Примерный перечень профессий и медицинские противопоказания к ним**

#### **Автомеханик**

**Содержание деятельности:** занимается техническим обслуживанием и ремонтом автотранспортных средств, контролирует техническое состояние автомобилей с помощью диагностического оборудования и приборов, управляет транспортом.

**Профессионально важные качества:** хорошее внимание, склонность к ручному труду, точность движений, предметно-действенное техническое мышление.

**Медицинские противопоказания:** заболевание опорно-двигательного аппарата, радикулит, сердечно-сосудистые заболевания, гипертония, деформация пальцев.

#### **Автослесарь**

**Содержание деятельности:** обеспечивает безотказную работу машин, следит за их техническим состоянием, предотвращает или устраняет неисправности; выясняет, в каком состоянии находятся механизмы машины; затем приступает непосредственно к ремонту автомобиля.

**Профессионально важные качества:** хорошее внимание, склонность к ручному труду, точность движений, предметно-действенное техническое мышление.

**Медицинские противопоказания:** заболевания опорно-двигательного аппарата, радикулит, сердечно-сосудистые заболевания, гипертония, деформация пальцев.

#### **Администратор**

**Содержание деятельности:** организует эффективную работу сотрудников; контролирует сохранность материальных ценностей, оформление помещений и состояние рекламы; в случае необходимости консультирует посетителей, предотвращает и разрешает конфликтные ситуации, принимает меры к ликвидации недостатков в работе организации.

**Профессионально важные качества:** организаторские способности; уравновешенность, общительность; повышенные требования к вниманию и памяти; развитое словесно-логическое и практическое мышление.

**Медицинские противопоказания:** плохой слух, нервно-психические и инфекционные заболевания.

### **Ветеринар**

**Содержание деятельности:** оказывает врачебную и профилактическую помощь животным, следит за санитарным состоянием мест проживания животных; проводит осмотр животных и экспертизу мяса и молока, организует и проводит дезинфекцию ферм и помещений для хранения и переработки продукции.

**Профессионально важные качества:** любовь к животным, интуиция, аналитические способности, наблюдательность, хорошая память, предметно-действенное мышление, физическая выносливость.

**Медицинские противопоказания:** инфекционные заболевания, аллергии.

### **Водитель**

**Содержание деятельности:** управляет транспортом, обеспечивает правильную эксплуатацию автомобиля, выдерживает режим обкатки новой машины, заботится о своевременной смене масла, затягивает ослабевшие резьбовые соединения, по приборам систематически проверяет давление масла в системе смазки двигателя и топлива в баке, температуру охлаждающей жидкости.

**Профессионально важные качества:** хорошее внимание, точная координация движений, быстрота реакции, хороший глазомер, предметно-действенное мышление, физическая выносливость.

**Медицинские противопоказания:** заболевания опорно-двигательного аппарата, нарушение вестибулярного аппарата, снижение остроты зрения и слуха, дальтонизм.

### **Дизайнер**

**Содержание деятельности:** разрабатывает художественно-конструкторские проекты изделий и интерьеров в соответствии с требованиями технической эстетики; ищет удачные варианты художественного решения предметов, участвует в рекламных проектах.

**Профессионально важные качества:** способности к изобразительным видам искусства, художественный вкус и чувство стиля, творческое воображение, избирательность внимания, образная память, развитое наглядно-образное и предметно-действенное мышление.

**Медицинские противопоказания:** дальтонизм, заболевания костно-мышечного аппарата, затрудняющие свободу движений и координацию рук.

### **Диспетчер**

**Содержание деятельности:** регулирует ход производственного процесса и координирует взаимодействие всех его звеньев с помощью средств связи, сигнализации, контроля и управления, обеспечивает выполнение графиков.

**Профессионально важные качества:** организаторские способности, избирательность, переключение и распределение внимания, большой объем кратковременной памяти, долговременная словесно-логическая и слуховая память, развитое словесно-логическое и предметно-действенное мышление.

**Медицинские противопоказания:** тугоухость, психические заболевания.

### **Животновод**

**Содержание деятельности:** выполняет вспомогательные работы по уходу за животными, кормит их, убирает помещения, чистит животных, стойла и проходы; оказывает помощь в лечении животных.

**Профессионально важные качества:** любовь к животным, здоровье и выносливость, наблюдательность, хорошее внимание, долговременная память, практическое мышление.

**Медицинские противопоказания:** склонность к простудным заболеваниям, аллергия.

### **Закройщик**

**Содержание деятельности:** советует, какой фасон выбрать заказчику с учетом направлений моды, фактуры ткани, особенностей фигуры, зарисовывает выбранный фасон, снимает мерки и все передает приемщице для оформления заказа; приступает к раскрою ткани, затем производит примерку полуготового изделия и после уточнения деталей отдает изделие на окончательную доработку.

**Профессионально важные качества:** художественные способности, фантазия, эстетический вкус, аккуратность, развитое наглядно-образное и пространственное мышление, хорошие память, внимание.

**Медицинские противопоказания:** дальтонизм, нарушение координации движений, нарушения опорно-двигательного аппарата, препятствующие ручной работе.

### **Кассир**

**Содержание деятельности:** производит операции по приему, выдаче и хранению денежных сумм и ценных бумаг, ведет кассовую книгу, выверяет фактическое наличие денежных сумм и ценных бумаг с книжным остатком, предоставляет кассовые отчеты.

**Профессионально важные качества:** аккуратность, ответственность, повышенные требования к вниманию, большой объем кратковременной памяти.

**Медицинские противопоказания:** выраженные нервно-психические заболевания.

### **Кондитер**

**Содержание деятельности:** делает кондитерские изделия из различных видов теста, кремов, начинок; разделявает полученные полуфабрикаты, нарезает, формует и выпекает; украшает изделия и проверяет вес и качество готовых изделий.

**Профессионально важные качества:** аккуратность, устойчивость и избирательность внимания, хорошая моторная память, практическое мышление.

**Медицинские противопоказания:** инфекционные заболевания, аллергия, кожные заболевания.

### **Массажист**

**Содержание деятельности:** делает лечебный, спортивный или косметический массаж с соблюдением всех санитарно-гигиенических норм; контролирует состояние здоровья своего пациента, дает рекомендации по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.

**Профессионально важные качества:** общительность, такт, физическая сила и выносливость, чувствительность рук, предметно-действенное мышление.

**Медицинские противопоказания:** инфекционные заболевания, заболевания опорно-двигательного аппарата.

### **Официант**

**Содержание деятельности:** готовит зал ресторана к приему посетителей – отбирает посуду, приборы, столовое белье, сервирует столы, создает чувство комфорта и защищенности; встречает посетителей, предлагает меню, выполняет заказ, контролируя правильность исполнения заказа и внешний вид блюд.

**Профессионально важные качества:** общительность, воспитанность, эстетический вкус, уравновешенность, хорошая дикция и внимание, большой объем кратковременной и долговременной памяти, зрительная память, практическое мышление.

**Медицинские противопоказания:** дефекты речи и внешности, плохой слух, инфекционные и нервно-психические заболевания.

### **Продавец**

**Содержание деятельности:** получает товар, расставляет продукцию на прилавке и в зале магазина, принимает чеки, отпускает товар, отслеживает наличие продаваемых товаров, отвечает на вопросы покупателей.

**Профессионально важные качества:** общительность, уравновешенность, хорошая дикция и внимание, большой объем кратковременной и долговременной памяти, зрительная память, практическое мышление.

**Медицинские противопоказания:** дефекты речи, плохой слух, инфекционные и нервно-психические заболевания.

### **Секретарь**

**Содержание деятельности:** обеспечивает нормальную работу руководителя; организует совещания, встречи и переговоры; принимает и передает сообщения; следит за наличием канцелярских принадлежностей и исправностью оргтехники; ведет делопроизводство, следит за сроком исполнения поручений руководителя; принимает документы на подпись и организует прием посетителей.

**Профессионально важные качества:** организаторские способности, общительность, хорошее внимание, аккуратность, ответственность, большой объем кратковременной памяти, развитое словесно-логическое мышление.

**Медицинские противопоказания:** плохой слух, нервно-психические и инфекционные заболевания.

### **Слесарь (слесарь-ремонтник, механосборочных работ и т.д.)**

**Содержание деятельности:** собирает из отдельных деталей машины и механизмы; производит регулировку, наладку и испытания технологического и другого оборудования; выполняет слесарную обработку деталей по различным классам точности; разбирает, ремонтирует и собирает узлы и оборудование с применением специальных инструментов.

**Профессионально важные качества:** повышенные требования к вниманию, большой объем кратковременной памяти, развитое наглядно-действенное и практическое мышление, физическая выносливость.

**Медицинские противопоказания:** выраженные заболевания сердечно-сосудистой системы, заболевания опорно-двигательного аппарата, препятствующие ручной работе.

### **Социальный работник**

**Содержание деятельности:** определяет характер и объем необходимой помощи слабо защищенным гражданам; оказывает им помощь; координирует усилия различных государственных и общественных структур по оказанию защиты прав, материальной помощи, психологической поддержки; разрабатывает программу реабилитационных мероприятий, добивается принятия решений в официальных инстанциях, консультирует по вопросам социальной защиты.

**Профессионально важные качества:** любовь к людям, ответственность, организаторские способности, хорошее внимание, большой объем кратковременной и долговременной памяти, практическое мышление.

**Медицинские противопоказания:** сердечно-сосудистые, нервно-психические заболевания.

### **Токарь**

**Содержание деятельности:** выполняет обработку изделий на токарном станке; по чертежам и технологической карте определяет последовательность обработки детали и проверяет ее соответствие чертежам с помощью измерительных инструментов; использует электромеханическое оборудование и измерительные инструменты.

**Профессионально важные качества:** хорошее здоровье, внимание и координация движений, долговременная структурированная тактильная и зрительная память, наглядно-действенное и практическое мышление, пространственное воображение.

**Медицинские противопоказания:** сердечно-сосудистые заболевания, астма, гипертония, заболевания опорно-двигательного аппарата и органов зрения, препятствующие работе.

#### **ЗАНЯТИЕ 4. Беседа «Строим планы на будущее» (2 часа)**

**Цель:** научить ставить цели, планировать будущее.

**Задачи:** рассказать о том, что такое планирование и целеполагание.

**Оборудование:** краткий рассказ про Бенджамина Франклина.

##### **Ход занятия**

**Ведущий:** Планирование жизни - это планирование человеком основных событий своей жизни, что и когда у него будет, состоится, произойдет. Планирование вашей жизни не гарантирует, что план состоится, но отсутствие у вас плана жизни гарантирует то, что жизнь или течет случайно, или разворачивается по плану других людей.

Видение своей жизни: «Ну, окончу школу, поступлю в Институт, начну работать, потом женюсь... Ну, наверное заведем ребенка, будем решать вопрос с квартирой, машиной и дачей. Потом на пенсию - и на покой!» - не планирование жизни, а воспроизведение типового шаблона. Это рассказ о том, как обычно бывает у людей, и признание того, что моя жизнь потечет как у всех, по наезженной колее.

Планирование жизни - это построение конкретного плана своей жизни на год, 3 года, 5 и 10 лет и далее, где ставятся высокие и воодушевляющие человека цели. Первым человеком, начавшим планировать свою жизнь (из известных людей), - был Бенджамин Франклин.

**Воспитанник дает краткий рассказ, заранее подготовленный, про Бенджамина Франклина.**



##### **Бенджамин Франклин**

Бенджамин Франклин - ученый, журналист, издатель, дипломат.

Интересно, как бы вы чувствовали себя, если бы родились 15-м ребенком в семье? Подробнее: ваш отец эмигрант, зарабатывает на жизнь изготовлением мыла и свечей. Что вам после этого светит?

В такой семье родился Бенджамин Франклин, чье лицо вам прекрасно знакомо: вы видите его на каждой стоцолларовой купюре. Кстати, он автор афоризма "Время - деньги!"

Зарабатывать на жизнь он начал в возрасте десяти лет, образование (два класса деревенской школы) заменил самообразованием длиною практически в жизнь. Самостоятельно изучил основы арифметики, грамматики, логики и географии, не торопясь освоил французский, испанский и латынь, открыл собственную типографию и стал просвещать своих сограждан, одновременно формируя нравящееся ему общество и образ жизни. Впрочем, начал он с себя: по разработанной системе он годами учил себя таким качествам, как Воздержание, Молчание, Порядок, Решительность, Бережливость,

Трудолюбие, Искренность, Справедливость, Умеренность, Чистота, Спокойствие, Целомудрие и Скромность.

Чтобы быть убедительным, открыл дискуссионный клуб, где учился свободно и грамотно излагать свои мысли; чтобы иметь доступ к дефицитной литературе, он организовал себе и согражданам первую в стране публичную библиотеку. Каждое его новое дело в городе, а именно:

- создание регулярных пожарных дружин и системы противопожарной безопасности,
- наведение порядка в полицейской охране города,
- обустройство чистоты дорог,
- разработка удобной и экономной обогревательной печи («печки Франклина»),

было людям понятно и нужно. Каждое укрепляло его авторитет и позволяло успешно продвигать следующие его проекты, в том числе и такие серьезные, как основание им Пенсильванского университета.

В своей жизни он действительно смог сделать очень много. Как ученый, исследовал природу электричества, придумал громоотвод и создал конденсаторную батарею, ввёл в физику обозначение электрической полярности "+" и "-", выдвинул концепцию электродвигателя, придумал бифокальные очки, изучал течение, ширину, глубину (и дал это название!) Гольфстрима. Как политик, он оказался единственным тем, кто скрепил своей подписью все три важнейших исторических документа, что лежат в основе образования Соединенных Штатов Америки.

Первый американец, ставший иностранным членом Российской академии наук. Когда он умер, на его похороны собралось около 20 тысяч человек.

### ***Пирамида Франклина***

Франклин был уверен в нескольких вещах. Во-первых, в том, что жизнь должна иметь достойную цель.

**Вопрос:** Вы с ним согласны?

Если есть достойная цель и для вас это не пустой звук, то у вас должен быть план ее достижения. Генеральный план жизни.

Этот генеральный план должен конкретизироваться в большие планы на несколько лет, большие планы — в конкретные годовые планы, годовые — в планы месячные, последние в планы на неделю и на день.

Если у вас есть главная цель жизни и она для вас не пустой звук, если она для вас — важна, то шаги, описанные Бенджамином Франклином, является совершенно естественными.

Как долгосрочные планы, планирование жизни - достаточно редкий феномен. Едва ли более 3% населения России имеют продуманные планы на свою жизнь, тем более планы продуманные и прописанные.

Большинство людей живет, не ставя перед собой никаких целей: постановку целей вполне заменяют надежды, мечтания, фантазии, огорчения, что «все не так» и вообще ни до чего: то телефон зазвонил, то по телевизору фильм классный.

План - это бросок в будущее. План вашего дня - это ваше будущее сегодня. План на месяц и квартал - будущее эффективной организации. Ваш план на год и на жизнь - это ваше будущее. Людей, живущих будущим - немного.

**Вопрос:** Много ли вы встречаете людей, которые серьезно планируют свою жизнь, вечером строят картинку предстоящего им дня, утром ставят себе задачи, составляют план дня и этот план реализуют?

**Вопрос:** Зачем нужно планирование жизни?

**Ведущий:** Планирование жизни важно тем, кто подходит к своей жизни ответственно, кто хочет в жизни много сделать и добиться. Планирование жизни обычно привлекает результатников и настораживает процессников, как загоняющее жизнь в определенные рамки.



**Обсуждение.** Что бы вы сказали строителям, которые, собираясь строить вашу дачу, попросили бы деньги вперед и сказали бы: вы знаете, мы проект рисовать не будем, это уменьшает свободу творчества, и вообще мы не привыкли. Что получится - то и построим. Вы бы дали им денег? Есть ощущение, что нет. А теперь вообразите, что вы строите жизнь. У вас есть проект своей жизни? Для вас это менее ответственное дело? Себе, как строителю жизни - вы бы дали денег?

### **Мифы о планировании жизни**

**Распланированная жизнь скучна.** Не правда. Распланированная жизнь позволяет вместить в себя гораздо большее количество событий и приключений. Представьте себе, что вы, собираясь на отдых, покидали вещи в чемодан кое-как: в него влезет мало. А если вы сложили вещи аккуратно, освободившиеся места заняли маленькими вещами - в чемодан влезло больше. Так же и в жизнь.

**План - ограничивает развитие.** Это если план маленький, простой и не вдохновляет. А если вы написали Максимум жизни и вдруг поняли, что времени сильно мало, а дел сильно много - развиваться вы будете утроенной скоростью!

**План - не дает свободу творчества.** И это не правда. Никто не мешает вам пересматривать и дорабатывать свой план каждый день, месяц, год, три года, чтобы можно было скорректировать уже написанное и внести что-то новое.

**Распланированная жизнь не дает наслаждаться настоящим.** Глупости - как раз дает, и еще с запасом, особенно если это вы запланируете. А если вы не умеете планировать, будете наслаждаться настоящим только урывками и ущерб себе же.

### **Грамотное планирование**

И у самого преуспевающего, и у самого никчемного человека на планете в сутках 24 часа. Но первый достигает многого, а второй может увязнуть в болоте неудач. Секрет такого несоответствия в том, как и чем заполнены эти 24 часа. Первый рассматривает жизнь, как долгосрочный проект, а второй, скорее всего, о будущем задумывается мало - живет сегодняшним днем и не более.

Успеху во всех сферах жизни способствует грамотное планирование. Планирование включает в себя организацию. Это не исключает отдых и развлечения в жизни человека, но помогает самоконтролю, развивает самоуважение, внушает оптимизм, придает собранность и энергию. Планирование жизни можно начать с самого простого - со списка дел и занятий на каждый предстоящий день.

Планирование жизни можно сравнить с многоэтажным зданием:

- Ценности
- Цели
- Окружение
- Привычки и жизненные навыки
- Большие дела и Достижения

### **Жизненные ценности**

В основании здания (в основе планирования) находятся личные ценности человека. С них-то и надо начинать планирование. Если попытаться вместить в свою жизнь нечто несовпадающее с личными ценностями, то может возникнуть сопротивление и стойкое желание поставленные задачи игнорировать. Вот почему важно разобраться с тем, что важно для вас. Ценности каждого человека индивидуальны, как отпечатки пальцев. Все они в основном были сформированы в возрасте до 12 лет - благодаря или вопреки нашим родителям, под влиянием школы, учителей, культуры, частью которой все мы являемся. Если посмотреть на иерархию приоритетов различных людей, то у многих в начале списка окажутся любовь, свобода, развитие, но каждый определяет данные понятия в соответствии со своим пониманием.

### **Цели**

Планировать собственное существование можно начинать с **постановки цели**. Ведь именно с этого начинается развитие любого бизнес -проекта. Важно определить, чего вы

хотите достичь и сразу обозначьте критерии измерения. Часто, когда дело касается не бизнеса, а жизни, в общем, цель формулируется абстрактно, как нечто неощутимое. Однако ее можно измерить двумя параметрами - сроками реализации и результатом. Только так становится понятно, что желаемое достигнуто.

### **Окружение**

Бывает так, что привычное окружение никак не способствует скорейшему достижению поставленных целей, а иногда и наоборот - от поставленных целей уводит. Поэтому частью вашего жизненного планирования может стать инвентаризация и выбор вашего окружения.

### **Привычки и жизненные навыки**

Даже если с окружением, ценностями и целями у вас полный порядок, то для полноценного планирования жизни вам может не хватить элементарных жизненных навыков и полезных привычек.

Например, привычку откладывать все на потом придется заменить на привычку делать все своевременно.

**Задание:** построить жизненный план на ближайшие десять лет, с подробным описанием.

## **ЗАНЯТИЕ 5 (2 часа)**

### **Тест Дж. Голланда**

В соответствии с концепцией все люди делятся на шесть типов профессиональной направленности личности:

1. реалистичный (Р)
2. интеллектуальный (И)
3. артистический (А)
4. социальный (С)
5. предприимчивый (П)
6. конвенциальный (К)

Каждый тип личности характеризуется:

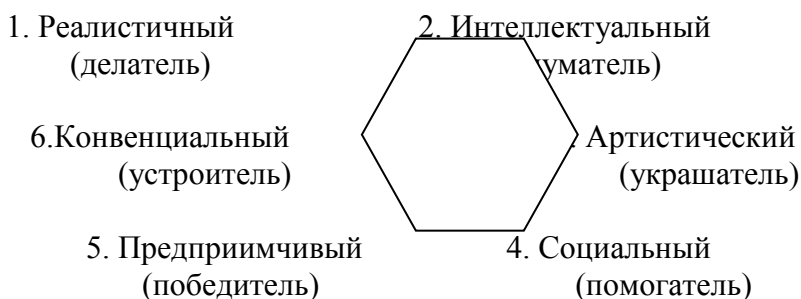
- определёнными чертами характера и складом ума;
- способностями к определённым видам деятельности;
- предпочтениями определённого рода занятий;
- содержанием увлечений;
- профессиональными возможностями.

*Инструкция:* В каждой паре выберете, и отметьте наиболее привлекательную для вас профессию.

В клеточке слева от названия каждой профессии указан номер типа личности, которому эта профессия соответствует. Для каждого из шести типов личности необходимо подсчитать количество выборов, и полученные суммы записать в графы «Р», «И», «А», «С», «П» и «К» в нижней части бланка. Если суммы по каждому типу подсчитаны правильно, то сумма баллов по всем шести типам будет равна 42. Тип, набравший наибольшее число выборов, характеризует ведущую профессиональную направленность личности.

Однако сделать однозначный вывод о принадлежности к одному определённому типу личности можно только в том случае, если оценка этого типа на несколько баллов выше, чем оценки других типов. Более точный вывод о профессиональной направленности личности можно сделать, учитывая не максимальную оценку по одному из типов, а

определяя три типа, имеющие наибольшие оценки. Дело в том, что в соответствии с теорией Голланда шесть типов личности сгруппированы друг с другом по степени сходства в форме шестиугольника.



Каждый тип наиболее сходен со своими соседями по шестиугольнику и наиболее отличается от противоположного в шестиугольнике типа личности. Так, например, социальный тип наиболее похож на предприимчивый и артистический, являющиеся смежными с ним, и наиболее отличается от реалистического, находящегося по другую сторону шестиугольника.

В том случае, если три типа, получившие наибольшие оценки, оказываются смежными, то есть находятся с одной стороны шестиугольника, то профессиональный выбор является наиболее обоснованным и последовательным. При этом можно отдать предпочтение не только типу, имеющему максимальную оценку, но и тому типу, который находится посередине между двумя остальными.

Если три предпочитаемых типа находятся по разные стороны шестиугольника, то сделать выбор гораздо сложнее. В этом случае будет разумным привлечь для своего решения другие основания, например, другие тесты, книги или консультации.

(В строчках таблицы Вам будут представлены пары различных профессий. В каждой паре постарайтесь отдать предпочтение одной из них и поставьте крестик или галочку в клетке слева от названия наиболее привлекательной для вас профессии.)

I		II	
1	Инженер-технолог	2	Конструктор
1	Электротехник	4	Санитарный врач
1	Повар	6	Налоговый инспектор
1	Оператор котельной	5	Дилер
1	Шофёр	3	Дизайнер
2	Философ	4	Психиатр
2	Химик-исследователь	6	Бухгалтер
2	Редактор научного журнала	5	Адвокат
2	Лингвист	3	Переводчик художественной литературы
4	Педиатр	6	Банковский служащий
4	Преподаватель высшей школы	5	Менеджер по продажам
4	Спортивный тренер	3	Художник
6	Нотариус	5	Агент по недвижимости
6	Оператор ЭВМ	3	Фотограф
5	Политический деятель	3	Писатель
1	Садовник	2	Метеоролог
1	Автомеханик	4	Фельдшер

1	Инженер-электронщик	6	Библиотекарь
1	Маляр	3	Музыкант
2	Биолог	4	Священнослужитель
5	Телерепортёр	3	Актёр
2	Фармацевт	6	Ревизор
2	Программист	5	Биржевой брокер
2	Математик	3	Архитектор
4	Инспектор по делам несовершеннолетних	6	Кассир
4	Учитель	5	Коммерсант
4	Воспитатель	3	Парикмахер
6	Экономист	5	Директор рекламного агентства
6	Корректор	3	Критик
5	Заведующий хозяйством	3	Дирижёр
1	Лесник	2	Специалист по ядерной физике
1	Пожарный	6	Архивариус
1	Агроном	5	Председатель сельскохозяйственного кооператива
1	Закройщик	3	Певец
2	Археолог	6	Аудитор
2	Работник музея	4	Специалист по семейному консультированию
2	Учёный	3	Режиссёр
4	Логопед	6	Судебный исполнитель
4	Врач	5	Дипломат
6	Секретарь	5	Журналист
3	Поэт	4	Психолог
1	Радиомеханик	5	Прораб

Р (1) =

И (2) =

А (3) =

С (4) =

П (5) =

К (6) =

*Описание типов личности по ДЖ. Голланда*

<b>Тип</b>	<b>Психологические характеристики, особенности личности, способности</b>	<b>Ориентация, направленность, предпочтения</b>	<b>Профессиональная среда</b>	<b>Примеры конкретных профессий</b>
------------	--	---	-------------------------------	-------------------------------------

<b>1. Реалистичный (Р)</b>	Активность, агрессивность, деловитость, настойчивость, рациональность, практическое мышление, хорошие двигательные навыки, пространственное воображение, технические способности	Конкретный результат; настоящее; вещи, предметы и их практическое использование; занятия, требующие физического развития, ловкости; отсутствие ориентации на общение	Техника, сельское хозяйство, военное дело. Решение конкретных задач, требующих подвижности, двигательных умений, физической силы. Социальные навыки нужны в минимальной мере и связаны с приёмом-передачей ограниченной информации	Механик, электрик, инженер, фермер, зоотехник, агроном, садовод, автослесарь, шофёр и т. д.
<b>2. Интеллектуальный (И)</b>	Аналитический ум, независимость и оригинальность суждений, гармоничное развитие языковых и математических способностей, критичность, любознательность, использование фантазии, интенсивная внутренняя жизнь, низкая физическая активность	Идеи, теоретические ценности; умственный труд, решение интеллектуальных творческих задач, требующих абстрактного мышления; отсутствие ориентации на общение в деятельности; информационный характер общения	Наука. Решение задач, требующих абстрактного мышления и творческих способностей. Межличностные отношения играют незначительную роль, хотя необходимо уметь передавать и воспринимать сложные идеи	Физик, биолог, программист и др.
<b>3. Артистический (А)</b>	Воображение и интуиция, эмоционально сложный взгляд на жизнь, независимость, гибкость и оригинальность мышления, хорошие двигательные способности и восприятие	Эмоции и чувства; самовыражение, творческие занятия; избегание деятельности, требующей физической силы, регламентированного рабочего времени, следования правилам и традициям	Изобразительное искусство, музыка, литература. Решение проблем с опорой на художественный вкус и воображение	Музыкант, художник, фотограф, актёр, режиссёр, дизайнер т. д.
<b>4. Социальный (С)</b>	Умение общаться, гуманность, способность к сопереживанию, активность, зависимость от окружающих и общественного мнения, приспособление, решение проблем с опорой на эмоции и чувства, преобладание языковых способностей	Люди, общение, установлении контактов с окружающими; стремление учить, воспитывать; избегание интеллектуальных проблем	Образование, здравоохранение, социальное обеспечение, обслуживание, спорт. Ситуации и проблемы, связанные с умением разбираться в поведении людей, требующие постоянного личного общения, умения убеждать	Врач, педагог, психолог т. п.

5. Предприимчивый (П)	Энергия, импульсивность, энтузиазм, предприимчивость, агрессивность, готовность к риску, оптимизм, уверенность в себе, преобладание языковых способностей, хорошие организаторские способности	Лидерство, признание, руководство, власть, личный статус; избегание занятий, требующих усидчивости, большого труда, двигательных навыков и концентрации внимания; интерес к экономике и политике	Решение неясных задач, общение с представителями различных типов в разнообразных ситуациях, требующее умения разбираться в мотивах поведения других людей и красноречия	Бизнесмен, маркетолог, менеджер, директор, заведующий, журналист, репортёр, дипломат, юрист, политик и т. д.
6. Конвенциальный (К)	Способности к переработке числовой информации, стереотипный подход к проблемам, консервативный характер, подчиняемость, зависимость, следование обычаям, комфортность, исполнительность, преобладание математических способностей	Порядок, чётко расписанная деятельность, работа по инструкции, заданным алгоритмам, избегание неопределённых ситуаций, социальной активности и физического напряжения; принятие позиции руководства	Экономика, связь, расчёты, бухгалтерия, делопроизводство, требующие способностей к обработке рутинной информации и числовых данных	Бухгалтер, финансист, экономист, канцелярский служащий и др.

## ЗАНЯТИЕ 6 Анкета «Ориентация»(2 часа)

Процедура опроса занимает от 10 до 15 минут. Анкета состоит из двух частей: «Я хочу» и «Я могу».

*В первой части* («Я хочу»): учащийся должен оценить по 4-бальной шкале степень своего желания заниматься каждым из 35 приведённых в перечне видов деятельности. Эта часть анкеты является основной и предназначена для определения сферы профессиональных склонностей, интересов, предпочтений, стремлений подростка. Результаты первой части анкеты «Ориентация» необходимы в процессе профориентации для определения наиболее привлекательных видов профессиональной деятельности.

*Во второй части* («Я могу»): учащийся должен оценить с помощью такой же шкалы степень своих возможностей по каждому из 35 заданных видов деятельности. Эта часть предназначена для определения представлений школьника о своих профессиональных способностях. Вторая часть является дополнительной и диагностирует не столько объективную степень выраженности профессиональных способностей, сколько то, что ученик о них думает, как их оценивает.

*Обработка результатов.* Суждения в каждой из двух частей анкеты, характеризующие различные виды профессиональной деятельности, объединены в семь групп по пять суждений в каждой. В каждой группе из пяти суждений подсчитывается

суммарное количество баллов, выбранных учеником, и эта сумма записывается в окне справа от соответствующей группы суждений. В зависимости от того, в какой группе школьник набрал максимальный суммарный балл, определяется наибольшая склонность к соответствующему типу или классу профессий.

Первые пять групп суждений, обозначенные цифрами от 1 до 5, характеризуют пять типов профессий, разделённых по признаку «предмет труда»:

1. человек – человек
2. человек – техника
3. человек – знаковая система
4. человек – художественный образ
5. человек – природа

Последние две группы суждений, обозначенные буквами **А** и **Б**, соответствуют двум классам профессий, разделённых по признаку «характер труда»; **А** – исполнительские, **Б** – творческие

Для каждого ребёнка сначала определяется, к какому из пяти типов профессий (1, 2, 3, 4 и 5) он склонен в наибольшей степени. Затем определяется преимущественная склонность к одному из двух классов профессий (**А** и **Б**).

Не существует правил, чему отдать предпочтение в процессе выбора профессии – склонностям или способностям. Они могут быть взаимосвязаны. Это проявляется в том, что если человеку нравится какой-либо вид деятельности, то он занимается им в течение большего времени, затрачивая на него больше усилий, поэтому соответствующие способности могут развиваться и совершенствоваться. Так же верно и обратное. Если человек обладает выраженными способностями к какому-то виду деятельности, то он лучше с ним справляется и испытывает большее удовольствие, когда им занимается. Поэтому данный вид деятельности становится для него более привлекательным.

*Инструкция:* Напротив каждого высказывания зачеркните цифру, соответствующую степени вашего желания заниматься этим видом деятельности:

- 0 – вовсе нет  
 1 – пожалуй, так  
 2 – верно  
 3 – совершенно верно

**«Я хочу»**

(мне нравится, меня привлекает, я предпочитаю)

1.	Обслуживать людей	0	1	2	3	
	Заниматься лечением	0	1	2	3	
	Обучать, воспитывать	0	1	2	3	
	Защищать права и безопасность	0	1	2	3	
	Управлять людьми	0	1	2	3	
2.	Управлять машинами	0	1	2	3	
	Ремонтировать оборудование	0	1	2	3	
	Собирать и налаживать технику	0	1	2	3	
	Обрабатывать материалы, изготавливать различные предметы и вещи	0	1	2	3	
	Заниматься строительством	0	1	2	3	
3.	Обрабатывать тексты и таблицы	0	1	2	3	
	Производить расчёты и вычисления	0	1	2	3	
	Перерабатывать информацию	0	1	2	3	

	Работать с чертежами, картами и схемами	0	1	2	3	
	Принимать и передавать сигналы и сообщения	0	1	2	3	
4.	Заниматься художественным оформлением	0	1	2	3	
	Рисовать, фотографировать	0	1	2	3	
	Создавать произведения искусства	0	1	2	3	
	Выступать на сцене	0	1	2	3	
	Шить, вышивать, вязать	0	1	2	3	
5.	Ухаживать за животными	0	1	2	3	
	Заготавливать продукты	0	1	2	3	
	Работать на открытом воздухе	0	1	2	3	
	Выращивать овощи и фрукты	0	1	2	3	
	Иметь дело с природой	0	1	2	3	
А	Работать руками	0	1	2	3	
	Выполнять решения	0	1	2	3	
	Воспроизводить имеющиеся образцы, размножать, копировать	0	1	2	3	
	Получать конкретный практический результат	0	1	2	3	
	Воплощать идеи в жизнь	0	1	2	3	
Б	Работать головой	0	1	2	3	
	Принимать решения	0	1	2	3	
	Создавать новые образцы	0	1	2	3	
	Анализировать, изучать, исследовать, наблюдать, измерять, испытывать, контролировать	0	1	2	3	
	Планировать, конструировать, проектировать, разрабатывать, моделировать	0	1	2	3	

### «Я могу»

(я способен, я умею, я обладаю навыками)

1.	Знакомиться с новыми людьми	0	1	2	3	
	Быть чутким и доброжелательным	0	1	2	3	
	Выслушивать людей	0	1	2	3	
	Разбираться в людях	0	1	2	3	
	Хорошо говорить и выступать публично	0	1	2	3	
2.	Искать и устранять неисправности	0	1	2	3	
	Использовать приборы, машины, механизмы	0	1	2	3	
	Разбираться в технических устройствах	0	1	2	3	
	Ловко обращаться с инструментами	0	1	2	3	
3.	Хорошо ориентироваться в пространстве	0	1	2	3	
	Быть сосредоточенным и усидчивым	0	1	2	3	
	Хорошо считать в уме	0	1	2	3	
	Кодировать информацию	0	1	2	3	
	Оперировать знаками и символами	0	1	2	3	
4.	Искать и исправлять ошибки	0	1	2	3	
	Создавать красивые, со вкусом сделанные вещи	0	1	2	3	
	Разбираться в литературе и искусстве	0	1	2	3	
	Петь, играть на музыкальных инструментах	0	1	2	3	
	Сочинять стихи, писать рассказы	0	1	2	3	
5.	Рисовать	0	1	2	3	
	Разбираться в животных или растениях	0	1	2	3	



	Разводить растения или животных	0	1	2	3	
	Бороться с болезнями, вредителями	0	1	2	3	
	Ориентироваться в природных явлениях	0	1	2	3	
	Работать на земле	0	1	2	3	
А	Быстро выполнять указания	0	1	2	3	
	Точно следовать инструкциям	0	1	2	3	
	Работать по заданному алгоритму	0	1	2	3	
	Выполнять однообразную работу	0	1	2	3	
	Соблюдать правила и нормативы	0	1	2	3	
Б	Создавать новые инструкции и давать указания	0	1	2	3	
	Принимать нестандартные решения	0	1	2	3	
	Легко придумывать новые способы деятельности	0	1	2	3	
	Брать на себя ответственность	0	1	2	3	
	Самостоятельно организовывать свою работу	0	1	2	3	

## ЗАНЯТИЕ 7 Творческое упражнение «Оформление витрин» (2 часа)

**Цель:** на ассоциативном, образном уровне научиться соотносить человека (в том числе, самого себя) с профессиями.

**Материал:** ватман, цветные карандаши, фломастеры, клей, акварельные краски, цветная бумага, ножницы.

**Ход упражнения:**

1. Учащиеся делятся на группы, затем определяются, какую вывеску они будут изготавливать.

**ВЫВЕСКИ:**

- над входом в магазин, где продается хлеб
- над входом в магазин, где продают сладости
- там, где продают книги
- там, где можно чистить одежду
- там, где делают фото
- там, где чистят одежду
- там, где стирают белье
- там, где покупают очки
- там, где лечат людей
- там, где лечат зубы
- там, заверяют документы
- там, где решают имущественные и личные споры
- там, где решают вопросы ремонта в домах
- там, где слушают музыку; и т.д.

2. Для изготовления вывески учащиеся используют любые материалы. По окончании занятия каждая группа презентует свою вывеску.

**Продолжительность упражнения:** 25-30 минут.

Защита.

**Самые востребованные профессии на рынке труда города Иркутска**

По инф. Телеинформа 06.03.2012 17:34

«Телеинформ» проанализировал иркутские сайты вакансий, чтобы оценить, какие профессии наиболее востребованы на городском рынке труда. За основу составления рейтинга "15 самых востребованных запросов иркутских работодателей" были взяты открытые базы данных с сайтов [irk.rosrabota.ru](http://irk.rosrabota.ru), [rabota.ngs38.ru](http://rabota.ngs38.ru), [irk.ru](http://irk.ru). В общей сложности на сайтах на сегодняшний день размещены более 3500 вакансий.

Разумеется, рейтинг отражает лишь примерную картину, поскольку часть объявлений дублируются. Однако данный обзор даёт определённое представление и отражает спрос рынка труда на представителей тех или иных профессий.

1) Во главе рейтинга наиболее востребованных профессий на 2 марта 2012 года оказались представители торговли. Для них открыто 720 вакансий. В данной категории наиболее востребованы менеджеры по продажам, продавцы-консультанты и торговые представители.

2) На втором месте оказались рабочие специальности. Мастера, техники, слесари и рабочие, требующиеся на работу вахтовым методом. В общей сложности 563 вакансии для квалифицированных рабочих.

3) На третьем месте логистика и транспорт. 286 рабочих мест ждут кладовщиков, водителей, курьеров и экспедиторов.

4) На четвёртом месте сфера услуг. Повара, официанты, бармены, гиды и работники гостиниц. Всего – 249 вакансий.

5) Пятое место занимает неквалифицированный труд. Грузчики, разнорабочие, уборщицы и прочие занятия, не требующие специальной подготовки – 238 вакансий.

6) Строительные специальности (инженеры, монтажники, энергетики) – 216 вакансий

7) Офисный персонал (секретари, офис-менеджеры, операторы) – 160 вакансий

8) Управленческий персонал (администраторы, директора) – 156 вакансий

9) Бухгалтерия – 126 вакансий

10) IT и Интернет (системные администраторы, web-программисты) – 116 вакансий

11) Финансы (экономисты, банкиры, аналитики) – 102 вакансии

12) Охранники – 75 вакансий

13) Медики и фармацевты – 71 вакансия

14) Наука (преподаватели, репетиторы) – 61 вакансия

15) Реклама, маркетинг – 59 вакансий

В ТОП не попали юристы, представители творческих профессий, дизайнеры, риелторы, журналисты, страховщики и кадровики. Спрос на данные специальности относительно невелик и измеряется парой десятков предложений.

Исходя из представленных данных (особенно если учесть, что профессии, занимающие третью позицию в рейтинге, - кладовщики, водители, курьеры и экспедиторы, в немалой степени также имеют отношение к сфере торговли), можно сделать вывод о том, что предприятия в сфере торговли традиционно остаются работодателем номер один в Иркутске. При этом, согласно ранее проведенным исследованиям, этот огромный сегмент рынка труда не может похвастать рекордными зарплатами (во всяком случае, если оценивать официальные данные по уровню заработных плат).

### **10-самых востребованных профессий будущего**

На первый взгляд, на рынке труда все меняется стремительно и непредсказуемо, но между тем рынок труда - сфера прогнозируемая. Как показали исследования социологов, опубликованные на сайте [www.gorbibl.nnov.ru](http://www.gorbibl.nnov.ru) в десятку самых востребованных профессий ближайшего будущего попадут:

**1. Инженерные специальности.** По прогнозам специалистов на лидирующие позиции выйдут инженерные специальности, связанные с промышленным производством. Западный капитал еще только делает первые шаги по вхождению на российский рынок и присутствует в основном только в столицах и городах-миллионщиках, но уже сейчас возникает острая нехватка профессиональных инженеров, технических специалистов и руководителей среднего звена на производстве. Особенно будет цениться сочетание технического и экономического или юридического образования, знание английского или любого другого европейского языка. Востребованность инженеров-маркетологов и менеджеров растет во всех отраслях промышленности.

**2. IT и разработчики компьютерного аппаратного обеспечения.** Программист - это специалист, создающий и отлаживающий программное обеспечение и поддерживающий его работоспособность. В современном мире все большее значение приобретает имидж фирмы, и сайт - не что иное, как показатель уровня и надежности организации. Как следствие, веб-дизайнер - одна из самых высокооплачиваемых «компьютерных» профессий. Многие компании готовы заплатить немалые деньги, лишь бы на них обратили внимание пользователи Интернета.

**3. Нанотехнологии.** Следующие наиболее востребованные профессии ближайшего будущего связаны с нанотехнологиями. Нанотехнологии - это технологии, основанные на работе с молекулами и атомами, это технологии, использующие наиболее скрытые и ценные свойства вещества. Нанотехнологии - это огромная сфера, которую можно разделить на три части: производство микросхем, роботов в наноразмерах, а также инженерия на атомном уровне. По прогнозам, будут востребованы все специальности, связанные с нанотехнологиями. Уже ясно, что нанотехнологии охватят все сферы: машиностроение, космические технологии, пищевую промышленность, медицину и т.д. Считается, что страну, добившуюся прорыва в развитии нанотехнологий, ждет мировое лидерство.

**4. Специальности на стыке электроники и биотехнологий.** Биотехнологии - технологии, использующие биологические системы и их элементы. В настоящее время биотехнологии довольно широко применяются в сельском хозяйстве, где с помощью генной инженерии и методов микробиологии получают генно-модифицированные продукты. Биотехнологии используются в молекулярной медицине, в биофармацевтических производствах и в других отраслях. Специальности на стыке электроники и биотехнологий требуют от специалиста глубоких знаний как в электронике, так и в биоинженерии. Вполне вероятно, что рабочие биочипы - дело весьма недалекого будущего.

**5. Маркетинг и продажи.** Экспертами прогнозируется, что лет через 9-10 на российском рынке товаров и услуг возникнет перенасыщение. Маркетолог - это, прежде всего, стратег компании. Дело маркетолога - руководить системой, ориентированной на производство разнообразных благ и удовлетворение интересов производителей и потребителей. Он проводит исследование рынка, планирует ассортимент и объемы продукции, определяет цены, стимулирует сбыт. Высококвалифицированный специалист в области маркетинга разрабатывает бизнес-планы, предлагает наиболее выгодные варианты вложения денег предприятия.

**6. Специальности, связанные с сервисом.** Доходы населения растут, растет численность среднего класса. Один из показателей этой тенденции - все большая потребность в качественном сервисе. Это и химчистка с парикмахерской рядом с домом, и хороший детский сад и многое другое. Причем спрос на профессии сферы обслуживания, как

показывает опыт западноевропейских стран и США, будет ежегодно возрастать, при этом темпы роста потребности в профессиях сферы обслуживания будут опережать темпы роста потребностей в других востребованных профессиях.

**7. Логистика.** Дальнейшая интеграция России в мировой рынок неизбежно потребует притока профессиональных логистов. «Логистика - теория и практика управления материальными и информационными потоками в процессе товародвижения». Профессия логиста подходит тем, кто тяготеет в работе жесткими рамками, не любит шаблонов и заданных ограничений. Чтобы сделать успешную карьеру, логисту понадобятся аналитический ум и системное мышление, интуиция, умение быстро находить выход из сложных ситуаций, навыки общения с людьми, коммуникабельность. Не обойтись без практического опыта, а также без глубоких знаний математики, техники, действующего законодательства, и, конечно, без понимания принципов бизнеса. Многие предприниматели убеждены, что хорошим логистом может быть лишь игрок по природе, наделенный талантом передвигать товары и грузы, подобно фигурам на шахматной доске.

**8. Экология.** Термин «экология» возник давно, еще в 1866 г. И в дальнейшем все большее место будут занимать проблемы сохранения окружающей среды. Рост вредных выбросов в атмосферу ставят проблемы экологии на одно из первых мест в будущем глобальном мире. С одной стороны, начнет повышаться спрос на профессиональных экологов, а с другой - расширяться спектр требований к защитникам природы. Специальность эколога будет требовать знания физики, химии и биологии, навыков компьютерного моделирования, проходящих в природе процессов. Профессия эколога станет одной из важнейших и самых востребованных профессий.

**9. Медицинские специальности, связанные с поиском средств продления жизни.** Медицина успешно использует достижения в области электроники, биотехнологий, которые сегодня только еще создаются, исследуются, а через 10 лет, наверняка, войдут в практику, станут привычным в медицине делом. Но также понятно и то, что и через десятилетие это будут еще очень дорогие технологии. Начнется активная работа, чтобы сделать их доступными для многих. И здесь понадобятся соответствующие специалисты.

**10. Химия.** Специалисты в области химии будут особенно востребованы в сфере энергетики. Хотя, как известно, на ближайшие 10 лет запасов нефти хватит, уже сейчас человечество работает над развитием альтернативных источников энергии. К 2016 г. разработки и исследования в области альтернативных, экологически чистых источников энергии достигнут своего пика - и без химиков здесь будет совсем не обойтись.

### **Классы профессий.**

**Исполнительский (алгоритмический).** Профессии данного класса связаны с выполнением решений, работой по заданному алгоритму, образцу, соблюдением имеющихся правил и нормативов, инструкций, стандартов, стереотипным подходом к решению проблем. В основном, не требуют высшего образования (агент, продавец, медсестра, станочник, озеленитель, машинистка...).

Необходимые склонности и способности для данного класса профессий: работать руками, выполнять чьи-то решения, воспроизводить уже имеющиеся образцы, размножать, копировать, точно следовать инструкциям и работать по заданному алгоритму, выполнять однообразную работу, соблюдать правила и нормативы, получать конкретный практический результат.

**Творческий (эвристический).** Профессии данного класса связаны с анализом, исследованиями, испытаниями, контролем, планированием, организацией и управлением, конструированием, проектированием, разработкой новых образцов, принятием нестандартных решений. Требуют независимого оригинального мышления и высшего образования (врач, менеджер, референт, психолог, учитель, юрист, инженер, экономист, математик, архитектор, физик...)

Необходимые склонности и способности для данного класса профессий: создавать новые инструкции и давать четкие, понятные указания, принимать нестандартные решения, легко придумывать новые способы деятельности, брать на себя ответственность, самостоятельно организовывать свою работу и работу других, работать головой, принимать решения, создавать новые образцы, анализировать, изучать, исследовать, наблюдать, измерять, испытывать, контролировать, планировать, конструировать, проектировать, разрабатывать, моделировать.

### **Типы профессий.**

**1. "Человек - человек" (Ч).** Предметом интереса, распознавания, обслуживания, преобразования здесь являются социальные системы, сообщества, группы населения, люди разного возраста. К профессиям типа "Человек - человек", относятся профессии, связанные с медицинским обслуживанием и правовой защитой человека: врач, медсестра, фельдшер, преподаватель, психолог, референт, гувернер, менеджер, продавец, официант, агент по рекламе, экспедитор, юрист, следователь, инспектор ГИБДД и др.

**2. "Человек - техника" (и неживая природа) (Т)** Работники имеют дело с неживыми, техническими объектами труда. Тип "Человек - техника" включает в себя профессии, связанные с созданием, монтажом, сборкой и наладкой технических средств: газосварщик, токарь, инженер, конструктор, слесарь, монтажник, водитель, механик, машинист, технолог и др.

**3. "Человек - знаковая система" (З).** Естественные и искусственные языки, условные знаки, символы, цифры, формулы - вот предметные миры, которые занимают представителей профессий этого типа. Тип "Человек - знаковая система" объединяет профессии, связанные с текстами, цифрами, формулами, и таблицами, с чертежами, картами, схемами, звуковыми сигналами: переводчик, программист, бухгалтер, экономист, специалист по маркетингу, геодезист, телефонист, налоговый инспектор, чертежник и др.

**4. "Человек - художественный образ" (Х).** Явления, факты художественного отображения действительности - вот что занимает представителей этого типа профессий. К типу "Человек - художественный образ" можно отнести профессии, связанные с созданием, проектированием, моделированием художественных произведений, с изготовлением различных изделий по эскизу, образцу: журналист, художник, модельер, закройщик, ювелир, дизайнер, архитектор, парикмахер, гример, декоратор-оформитель, актер и др.

**5. "Человек - живая природа" (П).** Представители этого типа имеют дело с растительными и животными организмами, микроорганизмами и условиями их существования. Сюда можно отнести профессии, связанные с изучением живой и неживой природы, с уходом за растениями и животными, с профилактикой и лечением заболеваний растений и животных: микробиолог, геолог, овощевод, орнитолог, зоотехник, ветеринар, эколог, агрохимик, мелиоратор, лесовод и др.

### Изобразительное искусство(5 часов)

**Тема:** техника «Граттаж»

**Цель:** ознакомить с техникой граттаж.

**Задачи:**

- развитие творческих способностей и навыков в работе;
- развивать зрительную память, пространственное воображение, навыки композиции;
- научить овладению техникой граттаж;
- воспитывать усидчивость, точность, аккуратность.

**Оборудование**

- обычный картон (не глянцевый) формата А3;
- восковые мелки или свеча;
- черная гуашь;
- широкая кисть;
- мыло;
- деревянная зубочистка, другие острые предметы;
- газета;
- наглядное пособие.

**Занятие 1.(2 часа)**

#### 1. Вступительное слово.

Что такое техника граттаж? Буквальный перевод этого слова – «царапанье» (от французского глагола gratter – царапать). Граттаж – это фактически вид гравюры. Хотя тут мнения художников расходятся. Если считать гравюрой всякое изображение, сделанное путем нанесения штрихов, без помощи красок, то граттаж – типичная гравюра. Как, впрочем, и любой карандашный рисунок.

Если же считать гравюрой только то, что наносится на специальную твердую поверхность (дерево, металл и т. п.), то граттаж – это имитация гравюры на картоне или плотной бумаге. Рисунки в технике граттаж выполняются острым предметом (пером, специальным резцом, заостренной палочкой и т.д.) на предварительно подготовленной поверхности.

Прежде чем приступить к выполнению гравюры - на картон наносится слой воска или парафина (можно использовать свечку), а затем тушь или краска. Тушь приходится накладывать в несколько слоев, просушивая каждый, так как она растекается на воске и вначале ложится неравномерно. Тушь наносится широкой кистью, губкой или ватным тампоном.

Самый частый вид гравюры в технике граттаж – белый картон и черная тушь. Но вариантов может быть сколько угодно: картон может быть цветным, радужным, предварительно раскрашенным, тушь или краска тоже может быть любого цвета. Некоторые художники предпочитают обратный вариант: выполнение гравюры на картоне черного цвета, покрытого светлой краской.

Затем начинается создание собственно гравюры – на картоне заостренным предметом процарапываются линии и штрихи, открывающие цвет основы. Профессиональные художники, работающие в технике граттажа, используют наборы специальных резцов (резаков). Начинающие вполне могут обойтись гвоздиком, вязальной спицей, зубочисткой, палочкой от зонтика для коктейля или другими подручными инструментами.

В качестве краски можно использовать гуашь – но такой вид гравюры менее долговечен, кроме того, гуашь смазывается и пачкает руки. Грунтовка тоже может быть различной: некоторые вместо воска используют мел, белую глину, яичный желток.

Граттаж – техника занимательная и необычная!

Приступаем!!!

## **2. Объяснение этапов выполнения работы**

### **Подготовка бумаги**

Прежде чем непосредственно перейти к царапанию, необходимо подготовить бумагу. Есть два способа:

1. На лист наносят в любом порядке цветные пятна с помощью цветных восковых мелков.

2. Бумагу равномерно покрывают толстым слоем воска или парафина.

В любом из случаев после нанесения воска наносится слой мыла, можно мыло совместно с краской.

### **Закрашивание бумаги**

После того как все высохнет широкой кистью, губкой или тампоном из ваты наносят на поверхность слой гуаши. После этого еще раз просушиваем.

### **Занятие 2( 3 часа)**

В период между первым и вторым днем дети должны определиться с рисунком и представить преподавателю на выбор несколько, для того что бы выбрать наиболее удачный для исполнения в технике «Граттаж». После того как рисунок выбран начинаем процарапывать его на подготовленном полотне.

### **Процарапывание рисунка**

Когда тушь, гуашь высохнет, острым предметом - скребком, ножом, старым стержнем - процарапывают рисунок, образуя на черном фоне тонкие белые или цветные штрихи. Стол обязательно должен быть застелен бумагой или клеенкой, иначе все вокруг будет усеяно черной туше-восковой крошкой.

Так как рисунок процарапывается и рабочий инструмент острый, колющий, то необходимо соблюдать **правила по технике безопасности:**

- стол перед началом работы следует застелить газетой;
- рабочий инструмент лежит в пенале;
- нельзя размахивать руками, инструментами во время работы.

## **3. Подведение итога урока:**

Сегодня подводим итог проделанной работе, после этого организуем выставку в фее ваших работ.

- С какой новой техникой вы познакомились?
- Какими необычными инструментами пользовались в этой технике?
- Какие выразительные средства применяются в этой технике?
- Что еще нового и интересного вы узнали на уроке?

## **4. Заключительный этап**

- Экспресс-выставка на всеобщее обозрение.
- Оценивание работ.

## Азбука здоровья ( 12 часов)

**Занятие «Пивной алкоголизм»**

**Цель:** способствовать формированию у участников навыков критического мышления и осознанию ими отрицательных последствий употребления спиртных напитков.

**Задачи:** познакомить с методами воздействия рекламы на молодежь, проанализировать на конкретных примерах рекламу пива, обсудить последствия употребления пива.

**Оборудование:** Различные виды рекламы пива: вырезки из журналов, плакаты, календари.

**План занятия:**

1. Введение (5 мин.)
2. Мозговой штурм «Где чаще всего можно увидеть рекламу пива?» (5 мин.)
3. Информационный блок (5 мин.)
4. Мини-лекция «Заблуждения о безвредности пива» (10 мин.)
5. Рефлексия (5 мин.)

**Ход занятия.****1. Введение**

**Ведущий:** Ребята, сегодня мне хотелось бы с вами поговорить о влиянии спиртных напитков на ваше здоровье, а также и на жизнь в целом.

Хочется начать наше занятие со следующих слов:

«Не СПИД, не туберкулез погубят Россию, а "пивной алкоголизм" среди юного поколения».

Главный санитарный врач РФ

Геннадий Онищенко

Возникает вопрос - почему же люди пьют, зная, что это вредно для здоровья? Назовите причины употребления пива подростками, которые еще не попали в алкогольную зависимость.

После того, как ученики перечислят все возможные причины, наиболее встречаемые записываются на доске:

1. Слабоалкогольный напиток.
2. Нравится вкус.
3. Совершенно безвредно.
4. Чтобы выглядеть взрослым.
5. За компанию (поддержать разговор).

**Ведущий:** Ребята, как вы думаете, а реклама может повлиять на употребление подростком спиртного? Да, действительно. Давайте выясним, а что же такое реклама, и какую роль она играет в жизни человека. Реклама – это способ привлечения внимания к товару, который хочет продать производитель. Основная цель рекламы – продать товар и заработать деньги. Если бы реклама не повышала продажу спиртных изделий, то производители не платили бы за рекламу, которая стоит очень дорого.

Существует два вида рекламы: прямая и косвенная.

Приводятся примеры данных видов рекламы.

**2. Мозговой штурм «Где чаще всего можно увидеть рекламу пива?»**

Где чаще всего можно увидеть рекламу пива? (все ответы группируются на доске). Ее можно увидеть в местах большого скопления людей.



## Основные рекламные приемы

1. Свидетельство «звезды». Какая-либо известная личность заявляет, что он (она) постоянно пользуются этим товаром. А раз так - он должен быть хорошим по качеству.

2. Обычный человек. В рекламе изображен рядовой человек, рекомендующий товар. Покупатель причисляет себя к таким же, как он.

3. Перенос. Товар продает симпатичная (-ный), хорошо одетая (-тый) женщина (мужчина). У покупателя возникает ассоциация между продуктом и привлекательным образом человека, и это наталкивает его на мысль, что он станет таким же, если купит этот товар.

4. Подтасовка. Реклама дает одностороннюю характеристику товара, освещая только его достоинства.

5. Сопоставление. Товар сравнивают с другим товаром того же назначения, но худшего качества.

6. Статистика. Впечатляющие для покупателя цифры.

7. Залог успеха. Реклама, которая изображает людей, добившихся успеха (у девушки, в работе, в приобретении друзей) во время пользования рекламным товаром, заставляет покупателя думать, что он тоже может добиться успеха.

8. Радость жизни. Реклама изображает людей, пользующихся рекламируемой продукцией в счастливые моменты своей жизни. Предполагается, что если вы будете пользоваться той же продукцией, то у вас наступят хорошие времена.

9. Юмор. Люди склонны запоминать смешные ролики.

10. Воздействие на органы чувств. Звуки, яркие краски создают иллюзию того, что ты можешь попробовать, потрогать рекламируемый товар. Яркая повторяющаяся картинка, легко запоминающаяся мелодия, увеличенная громкость, короткая и понятная история.

11. Словесный блеск. Объявление изобилует словами «лучший», «великолепный», «удивительный» и т.п. Покупатель забрасывается пригласительными билетами, описывающими товар в превосходных степенях.

12. Забота об общем благе. Реклама подается как факт озабоченности существующими социальными и экологическими проблемами.

13. Мнение вместо фактов. Утверждение, в котором мнение представлено как факт.

**Ведущий:** Обратите внимание, реклама оказывает очень сильное влияние на поступки людей. А теперь давайте подумаем. По вашему мнению, всегда ли реклама дает полную и достоверную информацию? (Ответы). Как нужно относиться к информации предлагаемой рекламой? (Ответы). Можете ли вы назвать продукт, вещь, которую вы приобретали только благодаря рекламе? И оправдала ли она ваши ожидания? (Ответы). Всегда ли интересы рекламодателя совпадают с интересами потребителя товара? Приведите примеры, кроме алкогольной продукции. (Ответы).

Итак, какой вывод мы можем сделать? Любой рекламный рассказ строится на простейших базовых законах человеческого восприятия. Главная задача рекламы - привлечь внимание. С этой задачей, хорошо изучив психологию человека, ее авторы успешно справляются. Яркая, музыкальная, динамичная она легко увлекает и завораживает юного зрителя. Но, подрастая, мы меняем свое отношение к рекламе: сначала становимся к ней равнодушнее, а спустя некоторое время начинаем воспринимать ее критически.

## 4. Информационный блок

Пиво рекламирует пивоваренная промышленность, которая заинтересована в продвижении своего продукта в возможно больших объемах. Таким образом, у медиков и производителей пива совершенно разные задачи.

Ученые, исследующие проблему алкоголизма, вполне обоснованно считают неправомерным разделение спиртных изделий по степеням их вредного воздействия на организм, поскольку нет среди них безвредных.

Вопреки такой установке производители пива, рекламируя свой товар, стремятся увеличить приток покупателей тем, что пиво не алкогольный, а слабоалкогольный, якобы безвредный и чуть ли не полезный "напиток". И это несмотря на то, что за последние годы содержание алкоголя в пиве достигает в некоторых сортах 14% (т.е. соответствует по спиртосодержанию винам), тогда как в бытность СССР крепость пива в зависимости от сорта колебалась в пределах 1,5-6%, а чаще - от 2,8%.

Реклама активно внушает потребителю, что предлагаемые виды пива популярны в "прогрессивном" мире и что с их потреблением можно приблизиться к самым развитым странам, в новостях часто встречается информация, что как раз те государства, на которые нам предлагают равняться усердные продавцы отравы замедленного действия, ведут борьбу с употреблением спиртных напитков на самом высоком уровне, вводя различные ограничения и запреты.

Общение с себе подобными, молодежная мода, "законы" улиц, привлекательная реклама, пример героев кино и телевидения создают для них желание безусловного и абсолютного подражания во всём. Это стремление делает упор, в первую очередь, на копировании внешних проявлений, т.к. для более глубокого подражания подросток ещё не созрел. Подражание проявляется, в первую очередь, в том, что легко перенять: фразы, жесты, привычки, в том числе дурные и разрушительные.

Лишь единицы из числа молодого поколения, кто имеет в себе некий «стержень», могут противостоять зловредному влиянию. Но зачастую такие стойкие молодые люди создают себе этим массу психологических проблем. Они встречают непонимание и становятся предметом насмешек со стороны тех, кто такой, как все, то есть является человеком толпы, человеком зависимым. Более того, они становятся подвержены постоянному давлению, которое не всякий может выдержать. Я имею в виду методы воздействия в стиле "а тебе слабо?", "докажи, что ты не трус!", "не будь маменькиным сыночком, покажи, что ты взрослый!" Ярким примером воздействия неблагоприятной разрушительной внешней среды на подростка является привычка пить пиво, с годами превращающаяся в тяжелую физическую и психологическую зависимость.

### **5. Мини-лекция «Заблуждения о безвредности пива»**

Вначале мы с вами назвали причины, по которым люди пьют пиво. Давайте рассмотрим эти причины подробнее и попробуем выяснить, а так ли безвредно пиво, как можно о нем подумать.

**Причина 1.** Да, действительно, пиво является слабоалкогольным напитком, т.к. содержит 4-6% спирта. Но если посмотреть, в каких количествах оно употребляется, то получается очень простая арифметика: установлено, что, выпив две кружки пива, человек получает столько же алкоголя, как если бы он выпил 100 г. водки. Как правило, пиво пьют, не закусывая. Какой подросток выдержит такое количество алкоголя? В отличие от водки пиво действует постепенно, и отравления сразу не происходит. Эта обманчивая лёгкость пива и приводит к привычке.

**Причина 2.** Любители этого "напитка" говорят, что им нравится его вкус. Однако большинство людей припоминает, что сначала им не нравился вкус пива, они скорее находили его противным, но постепенно привыкли. Это можно сравнить с первой затяжкой табачного дыма - сначала противно, но, пересиливая себя, формируют это пристрастие. Многие любители пива отказываются употреблять безалкогольное пиво, ссылаясь на то, что у него хуже вкус, но статистические исследования показали, что в

тестах с закрытыми этикетками они не отличают безалкогольное пиво от обычного. Так почему же пьют пиво?

**Причина 3.** Совершенно безвредный напиток. Неизбежный спутник употребления пива — избыточный вес. Ведь в зависимости от сорта пиво содержит от 4 до 10% углеводов. В организме нарушается обмен веществ. Содержащиеся в пиве алкоголь, хмель, СО<sub>2</sub>, вызывают аппетит. Давно было отмечено, что употребление алкогольных изделий приводит к феминизации мужчин и маскулинизации женщин, т.е. у мужчин появляются некоторые женские признаки, а женщины становятся более "мужественными".

Давайте зададимся вопросом: что мы знаем о пиве? Сейчас так много говорят и пишут о целебных свойствах пива, пивных дрожжей, но при этом совсем ничего не говорят о причиняемом ими вреде. На самом деле, если мы положим на чашу весов реальную пользу и причиняемый вред, то окажется, что это вещи далеко не соизмеримые. Итак, какое же влияние на здоровье оказывает пиво? В больших количествах пиво оказывается ядом для клеток и вызывает цирроз печени. Пиво быстро всасывается в организм, переполняя кровеносное русло. При большом количестве выпитого возникает варикозное расширение вен и расширение границ сердца. Рентгенологи называют это явление синдромом «пивного сердца» или синдромом «капронового чулка». Если злоупотреблять пивом, то сердце «провисает», становится дряблым, а его функции «живого мотора» теряются безвозвратно.

Пиво обладает мощным мочегонным эффектом и беспощадно вымывает из организма "стройматериалы" - белки, а также жиры, углеводы и микроэлементы, особенно калий, магний и витамин С, что вызывает сухость кожи, слабость в ногах, боли в икрах, ослабляет иммунитет, вызывает раздражительность, бессонницу и плаксивость.

Пиво вызывает целый спектр глазных болезней: катаракта, дистрофия желтого пятна, ведущая к слепоте. У женщин через пару лет после начала питья пропорционально выпитому пиву растет вероятность заболевания раком грудной железы. Девушки, пьющие пиво, рискуют уже в первый год заработать варикозное расширение вен.

Пиво и вообще алкоголь, являются самыми мощными средствами, лишаящими человека разума. Из человека разумного, творческого, мыслящего, под воздействием пива и алкоголя он очень быстро и легко превращается в обычное двуногое стадное существо, руководимое лишь врожденными животными инстинктами и ярко выраженными страстями.

Именно поэтому большинство бытовых преступлений, ДТП, и вообще несчастных случаев было совершено по вине именно пьяных людей и отнюдь не алкоголиками, а так называемыми умеренно – культуропитейщиками, под воздействием слабых алкогольных «напитков» (т.е. малых доз алкоголя), в легком пьяном дурмане, которого вполне было достаточно для того, чтобы получились такие страшные последствия.

Что же нам делать в данной тяжелой ситуации, которую мы наблюдаем вокруг? Во-первых, очнуться и проснуться от пьяного пивного дурмана и принять единственно правильное решение – полностью отказаться от употребления не только пива, но и других алкогольных изделий. Научная медицина и жизненный опыт нам говорят, что безвредных и безопасных доз алкоголя не существует. Любая доза алкогольного яда вредна, все дело лишь в степени и последствиях этого вреда, которые равно ведут к духовной, нравственной и физической деградации. Во-вторых, как нами уже было отмечено ранее, необходимо понимать, что вся реклама и пропаганда, направленная на популяризацию пива – как напитка для нас нужного, полезного и необходимого – это все ложь, неправда.

## **7. Рефлексия**

И в заключение, у вас на столе маленький листочек: напишите на нем в двух словах свое мнение о проведенном занятии (понравилось – не понравилось, нужно – не нужно, интересно – не интересно, познавательно – не узнал ничего нового). Спасибо!

## **Занятие «Профилактика наркомании»**

### **Ход занятия**

**Цель занятия:** Сформировать позитивное мышление у воспитанников к ЗОЖ и личностную позицию в отношении употребления наркотиков.

#### **Задачи:**

1. дать информацию о вредном влиянии наркотиков на организм человека
2. приобретение навыка сказать «НЕТ»
3. способствовать формированию потребности в ЗОЖ

Реквизиты: плакаты, рисунки, коллажи о ЗОЖ, выполненные воспитанниками; плакаты с пословицами и изречениями о здоровье и наркотиках; чистые листки бумаги; ручки; плакат «34 способа ответить НЕТ»; розовые и синие стикеры; плакаты «Мы за здоровый образ жизни», «Мы против вредных привычек»; презентация; фильм.

#### **1 этап. Введение в проблему.**

##### **1. Вступительное слово социального педагога.**

Добрый день!!! Дорогие ребята, уважаемые коллеги, все мы сегодня собрались для того, чтобы обсудить очень важную тему наркомании и здорового образа жизни.

21 век- век высоких технологий, великих открытий, но, к сожалению, современный этап развития нашего общества связан со снижением продолжительности жизни.

А знаете ли вы?

Человеческое сердце имеет потенциал на 300 лет жизни. Легкие – на 200 и примерно столько же лет все внутренние органы. Средняя продолжительность жизни человека должна составлять как минимум 150 лет.

Ребята, как вы думаете? Что влияет на здоровье?

Правильно, ребята. Известно, что уровень здоровья человека зависит от многих факторов: по данным Всемирной Организации Здравоохранения, 15 % от наследственности (то есть от того, что на генетическом уровне заложили в вас ваши родители), 25% от экологии, 10% от медицины. И в 50 % здоровье зависит от условий и образа жизни человека.

Таким образом, главная роль в сохранении здоровья все же принадлежит самому человеку, его здоровому образу жизни, его ценностям. Сегодня и сейчас мы определяем наше здоровье в будущем. Мы сами за него отвечаем!

#### **2 этап. Основная теоретическая часть проблематики**

##### **2. Причины и последствия употребления наркотических веществ**

Действительно, здоровье человека- главная ценность в жизни! Его не купить ни за какие деньги! Будучи больным человеком, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, реализоваться в современном мире. Здоровью цены нет! Но как уберечь его, если кругом столько пагубных соблазнов?! Сигареты, алкогольные напитки, наркотики...

Ребята, сегодня нам предстоит серьезный разговор о коварном враге человечества- наркомании.

Наверное, вы уже не раз слышали о вреде наркотиков?

А что такое наркотик? Какие ассоциации у вас возникают с этим словом?

Правильно, ребята!

На самом деле к наркотическим веществам можно отнести и коноплю, и пиво, и сигареты, и клей.

По данным Главного Управления здравоохранения Иркутской области в 2006г. число больных, состоящих на учете в наркологической службе, составило 14 тыс. 720 человек. Представьте себе, ведь это население одного поселка.

За период с 1992 по 2006 гг. число больных наркоманией в нашей области возросло в 25 раз. Средний возраст умерших наркоманов составляет 22,7 года.

Наркоманом может стать любой человек. Многие думают, что «Я сильный, попробую один раз и больше не буду»... именно с этих слов и начинается наркомания. Все

начинается с первой пробы, с ощущения эйфории, удовольствия, кайфа. Достаточно 1-3 проб, чтобы сформировалась зависимость.

Как вам кажется, по какой причине люди начинают употреблять наркотики?

Правильно, любопытство, чтобы не быть белой вороной, желание противостоять взрослым, общепринятым нормам, одиночество, скука, отсутствие взаимопонимания в среде сверстников, желание поскорее стать взрослым. Эти причины часто становятся определяющими первый этап развития наркомании.

Давайте рассмотрим график развития зависимости. Первый этап выделен красным цветом. Первые дозы вызывают необычные ощущения, эйфорию, кайф. Наркотик заставляет организм активировать свои внутренние ресурсы, одновременно истощая их за счет резкого изменения нейрохимического баланса в головном мозге.

Человеку дан сейф – запас удовольствия. Им можно пользоваться всю жизнь понемногу, а можно «взломать» сейф истратив весь запас сразу. Не скоро придет в себя «ограбленный» банк!

Как правило, после нескольких приемов у человека появляется сильное влечение к состоянию эйфории, называемое зависимостью от наркотиков. Организм привыкает к определенной дозе и требует ее увеличения. Если человек продолжает употреблять вещества, изменяющие состояние сознания (ПАВ), он переходит с меньших доз на большие, и с менее сильных веществ на более сильные. Если человек не прекращает употребление, начинается следующая стадия развития ЗАВИСИМОСТИ.

У человека появляются проблемы со здоровьем (ломка, неприятные ощущения во всем теле, обострение всех хронических заболеваний, сильные головные боли, психозы, судороги, рвота), потеря контроля над поведением (травмы, насилие, криминал), неразборчивость в сексе (венерические заболевания, ВИЧ-инфекции, нежелательная беременность), скандалы в семье и проблемы в отношениях с друзьями, проблемы с учебой, неприятности в школе, финансовые трудности (постоянные долги, продажа вещей из дома), конфликты с законом, приводы в милицию, круг общения ограничивается людьми, употребляющими ПАВ. Самостоятельно прекратить употребление наркотиков на этой стадии практически невозможно. Необходима помощь специалистов.

Следующий этап развития ЗАВИСИМОСТИ. Постоянная потребность в наркотике, Любые способы поиска дозы, Разрушение нравственных ценностей, Апатия и нежелание жить, утрата смысла существования, Попытки самоубийства, Серьезные проблемы со здоровьем, вследствие возникновения хронических заболеваний, Разрыв с семьей, друзьями, обществом. Именно в этот период наркоманы наиболее опасны для общества: чтобы достать наркотик они пойдут на любое преступление: кражу, взлом, нападение и даже убийство...

Мозг на этом этапе не может воспринимать окружающий мир без очередной дозы.

Абсолютное большинство наркоманов, дошедших до этой стадии развития зависимости, погибают от передозировки. Для возвращения мозга к «нормальному» функционированию, требуется такое количество наркотического вещества, которое становится критическим для жизнедеятельности организма в целом. Если человек не прекращает употребления – он ПОГИБАЕТ.

Сколько бы ни было наркоману лет, его перестает что либо интересовать кроме приобретения и употребления наркотиков. Как бы он не любил близких ему людей, друзей, на первом месте у него оказывается наркотик, потому что именно он ассоциируется у него с отсутствием боли и поддержанием жизни. Наркозависимые становятся изворотливыми, лживыми. Чтобы не казаться слабым среди сверстников, они стремятся приобщить к своему увлечению других ребят.

Большинство наркоманов в браке не состоят и не имеют детей. А если у больного наркоманией и родится ребенок, то умственно и физически отсталый.

Организм наркомана изнашивается за 3-5 лет. Максимум наркоманы живут около 5-7 лет. Одной из самых частых причин смерти больных наркоманией является передозировка.

Использование нестерильных шприцев приводит к распространению смертельных заболеваний: ВИЧ-инфекции, гепатита В и С. Так как у наркоманов снижается иммунитет, среди них часто распространяется туберкулез. Длительный прием наркотиков приводит к постоянной бессоннице, к тяжелым поражениям печени, почек, сердца. У наркомана нарушаются все функции мозга, вплоть до слабоумия, выпадают волосы, зубы, ломаются ногти, лицо становится землистого цвета. Руки дрожащие с исколотыми венами, очень сильная худоба.

Такими они были до приема наркотиков, такими стали после... (см. фотографии)

### **3. Ролевая игра «Жизнь с болезнью»**

Участникам выдается по 9 листов бумаги, их просят написать 3 названия любимых блюд, 3 названия любимых занятий, увлечений, 3 имени близких и любимых людей.

Когда участники готовы, говорится, что наркозависимость требует от человека больших жертв, и участники просят выбрать и отдать по одному любимому блюду, занятию, близкому человеку. Далее зависимость требует следующих жертв, и участники отдают еще 3 листочка. После этого ведущий сам проходит и забирает, не глядя, по 1 листку у каждого участника.

Все, что осталось у участников, - это возможный вариант того, что наркомания может сделать с жизнью любого человека.

**ОБСУЖДЕНИЕ:**

- Как себя чувствовали участники во время игры?

- С кем или с чем труднее было расставаться?

### **4. Теоретическая часть о мифах**

Многие хотя бы раз в жизни ловили рыбу. На крючок насаживают различные виды приманок для того, чтобы на нее клюнула рыба. Приманку дают рыбе «бесплатно». Но расплачиваться за это ей приходится своей жизнью.

Известно, что наркотики — выгодный товар, т.к. спрос на них постоянно растет. И одной из причин этого является то, что наркоману требуется все большая доза наркотика. При этом торговец старается расширить сеть своих клиентов: если возрастает число покупателей, то увеличиваются и его доходы.

Чтобы было больше покупателей этого товара, торговец прибегает к разным способам обмана.

Например, распространяют информацию о приятности и «модности» потребления.

Может быть такая ситуация: друг подростка вместо обычных сигарет предлагает ему импортные, от которых у подростка возникают неведомые ранее ощущения и беспричинный смех. Друг сообщает ему, что сигареты были с травкой. Первый, неожиданно приобретенный опыт побуждает подростка к повторению приятных ощущений.

Или такая ситуация: компания друзей предлагает подростку попробовать дурь, которую сами курят со словами: «Не будь трусом, маменькин сынок, ты что, слабак. Ситуация усугубляется присутствием девушки. Подростку приходится уступить.

Может быть и такая ситуация: друг предлагает парню, от которого ушла девушка, уколиться и забыться. Действительно, после приема наркотика, трагедия забывается, но только до протрезвления. Молодому человеку придется вновь принимать наркотик, и так появляется зависимость.

И последняя ситуация: морально устойчивых и отвергающих наркотики подростков, особенно девушек, стремятся завлечь в компанию. Там, как правило, после выпивки, жертву удерживают за руки и ноги и вводят наркотики с помощью шприца.

Распространяют торговцы наркотиками и такой миф: конопля не наркотик, от нее не бывает зависимости. а на самом деле химическое вещество тетрагидроканнабиол, содержащееся в конопле, вызывает привыкание.

И в результате этого многие, уже ставшие наркоманами, вспоминают:

«Не хотелось, да друзья уговорили...»; «Неудобно было отставать от товарищей...»; «Все так поступают...»; «...только один раз».

### **5. Просмотр видеоролика его обсуждение**

Вот к чему это приводит. Смотрим видеоролик, снятый в подвалах, где живут люди, больные наркоманией.

Ваши ощущения?

Очень важно каждому приобрести навык говорить НЕТ твердо и убедительно тем, кто предлагает дурь. Предлагаю следующее упражнение.

### **6. Упражнение «Искусство ответить «нет».**

Группа разбивается на пары и разыгрывается ситуация, когда один подросток предлагает другому попробовать наркотик. Отказ должен быть твердым и решительным. В качестве подсказки на отдельном плакате следующее содержание: «34 способа сказать НЕТ».

После этого сообща решаются вопросы: легко ли сказать «нет»; звучат ли слова отказывающего убедительно; смогут ли участники после игры уверенно действовать в конкретных ситуациях.

### **7. Ответственность**

Этим летом мы с вами беседовали об уголовной и административной ответственности, когда она наступают, при совершении каких преступлений и правонарушений. А как выдумаете, карается ли законом приобретение или хранение наркотика?

Правильно.

(Распределить детям) За приобретение и хранение наркотиков следует наказание в виде лишения свободы сроком до 3 лет.

Склонение других к употреблению наркотиков карается лишением свободы сроком от 2 до 5 лет.

Сбыт наркотиков или попытка сбыта наркотиков (продажи, дарения, обмена, уплаты долга) – наказывается сроком от 3 до 7 лет с конфискацией имущества.

За выращивание растений, содержащих наркотические вещества ожидает наказание: от крупного штрафа до лишения свободы сроком до 8 лет.

Вовлечение людей в наркоманию с применением угроз или насильственных действий карается лишением свободы до 3 лет.

Содержание наркопритона- лишение свободы от 3 до 7 лет.

### **3 этап. Групповая рефлексия. Заключение**

#### **8. Игра “Составляющие ЗОЖ.”**

Теперь давайте поиграем, вы, ребята, попробуете по- одному назвать составляющие ЗОЖ, записать их на розовых стикерах и прикрепить на плакате «Мы за здоровый образ жизни!»

На синих стикерах написать слова –антиценности, вредные привычки, определяющие болезнь, зачеркнуть их и прикрепить на газету “ Мы против вредных привычек!”

#### **9. Обсуждение результатов и хода всего занятия.**

Социальный педагог просит каждого участника продолжить фразу: «На сегодняшнем занятии я узнал (или почувствовал), что...».

#### **10. Притча «Всё в твоих руках»**

А теперь хочу зачитать вам одну притчу...

#### **11. Заключительное слово.**

Я верю ребята, что впереди вас ждет прекрасное будущее. И надеюсь, что сегодняшнее мероприятие поможет вам адекватно оценить ситуацию, сделать правильный выбор и найти путь к своему здоровью.

Я благодарю всех присутствующих, желаю здоровья и всех благ!

### ДЛЯ ПЛАКАТОВ

О ЗОЖ:

«Здоровье так же заразительно, как и болезнь.» Р. Роллан

«Первое богатство – это здоровье.» Р. Эмерсон

«Человек, которому некогда позаботиться о своем здоровье, подобен ремесленнику, которому некогда наточить свои инструменты.» И. Мюллер.

О НАРКОТИКАХ:

Ты думаешь- стоит захотеть и ты бросишь, но это как сон. А сон нельзя остановить. Он продолжается вопреки твоей воле. И вдруг ты понимаешь, что ты бессилен.

Наркомания - это многолетнее наслаждение смертью Франсуа Мориак

Наркотики хороши, чтобы убежать от реальности, но реальность так богата, зачем от нее убежать?

Джеральдина Чаплин

Курить опиум- все равно, что выпрыгивать из поезда на полном ходу. Жан Кокто.

### ДЛЯ ПАМЯТКИ

КАКИМ БЫ НИ БЫЛО ЗАМАНЧИВЫМ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ПОПРОБЫВАТЬ НАРКОТИК- ОТКАЖИСЬ! БЕСПЛАТНЫМ СЫР БЫВАЕТ ТОЛЬКО В МЫШЕЛОВКЕ. ВНИМАТЕЛЬНО ОТНОСИСЬ К КРУГУ СВОИХ ДРУЗЕЙ И ЗНАКОМЫХ. НЕ ПЕРЕДАВАЙ ПО ЧЕЙ-ЛИБО ПРОСЬБЕ ПАКЕТ С СОМНИТЕЛЬНЫМ СОДЕРЖИМЫМ, ДАЖЕ СВОЕМУ ДРУГУ. ЧАЩЕ ВСЕГО ТАК ПОПАДАЮТ В ДУРНЫЕ ИСТОРИИ.

34 способа сказать НЕТ

1. Спасибо. Я буду рад этим воспользоваться, как только мне это понадобится.
2. Я больше в этом не нуждаюсь.
3. Я не курю
4. Не похоже, чтобы мне сегодня стало хорошо от этого.
5. Я не собираюсь загрязнять свой организм.
6. Я не в настроении, поэтому не хочу сегодня пробовать это
7. Не сегодня (не сейчас)
8. Я не думаю, что мне стоит это начинать до тех пор, пока я не буду иметь своих денег.
9. Нет, я не хочу неприятностей.
10. Сейчас не могу. Моя воспитательница проверяет меня, когда я прихожу в семью
11. Когда мне понадобится это, я дам тебе знать
12. Я таких вещей боюсь.
13. А почему, как ты думаешь, эту штуку называют дурманом?
14. Как-нибудь в другой раз.
15. Эта дрянь не для меня
16. Нет, спасибо
17. Если мой тренер узнает, он заставит меня бежать 20 кругов.
18. Нет, спасибо, у меня и так хватает неприятностей



19. Ты надо мной смеешься. Меня не выпускают гулять, даже если от меня пахнет сигаретным дымом после того, как я был рядом с курящим и людьми
20. Нет, спасибо, у меня и так ужасные оценки
21. Я за витамины!
22. Нет, спасибо, я препаратов не хочу
23. Я и без этого себя превосходно чувствую
24. Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция
25. Нет, спасибо, это опасно для жизни
26. Я пытаюсь сколотить легкоатлетическую команду, и я слышал, что дым вредит легким.
27. Ты с ума сошел (сошел?) Я даже не курю!
28. Эти химические радости не для меня.
29. Нет, я пробовал не один раз и мне это не понравилось.
30. Мне не хочется умереть молодым
31. Нет, я и так много воюю со своими родителями/ воспитателями/близкими
32. Нет, когда-нибудь я захочу создать свою здоровую крепкую семью.
33. Нет, спасибо, я только, что прочел статью о вреде наркотика
34. Я хочу быть здоровым.

**Культура речи и этикет( 9 часов)****Урок 1. Тема: Язык как средство общения.**

Итак, общение — это обмен информацией. Осуществляется оно Прежде всего с помощью языка.

Язык — система знаков. Язык как средство общения — социально-психологическое явление, выработанное в истории человечества.

Знак — любой материальный, чувственно воспринимаемый элемент действительности, выступающий в определенном значении и используемый для хранения и передачи информации. Знаки подразделяются на языковые и неязыковые. Человечество прежде всего создало языковые знаки — речь. Языковые знаки не существуют изолированно друг от друга, а образуют систему, строящуюся по определенным правилам, которые составляют грамматику языка. Позже появились неязыковые знаки: знаки-копии — это воспроизведения, репродукции, сходные с тем, что они обозначают, знаки-символы — наглядные образы, используемые для выражения какого-либо содержания (например, изображение серпа и молота — символ единства рабочих и крестьян). Знаки-символы играют существенную роль в общении между народами, в культурном, в том числе художественном, развитии человечества. Есть и другие виды неязыковых знаков.

Знаки, входящие в состав языков как специальные средства общения между людьми, называют знаками общения. Знаки общения делятся на знаки естественных языков и знаки искусственных языков.

Естественные языки выполняют основную роль в общении людей друг с другом. Знаки естественных языков (слова, принятые выражения, грамматически правильно построенные предложения и т. д.) состоят из звуковых знаков и соответствующих им письменных знаков. Языковыми знаками могут быть и принятые системы комбинаций положений пальцев (язык глухонемых), а системы наколок на бумаге (язык слепых). В качестве языковых знаков могут использоваться телеграфный код, сигналы, подаваемые флагами, а также системы ударов барабана и многое другое. Развитие науки привело к введению в естественные языки специальных знаков, используемых для сокращенного выражения научных понятий и суждений (например, математические, химические знаки). Искусственные языки также служат для общения людей. Обычно они кодируют естественные языки. Так, для кодирования обычной речи возникают такие искусственные языки, как азбука Морзе или программы для кибернетических устройств. Сюда же относятся знаки-сигналы, например знаки дорожного движения.

Таким образом, деятельностью человека, отличающей его от животного с психологической стороны, является создание и использование в общении знаков. Применение знаков знаменует выход за пределы природной зависимости человека от окружающей действительности. В этот период в корне перестраивается его психика и способы взаимодействия с окружающими.

С помощью языка как системы знаков осуществляется взаимодействие людей в процессе познания мира, деятельности по созданию предметов, в обучении, в играх и др. Вся совокупность процессов духовного и материального производства, общественных отношений между людьми определяет развитие языка как специфически социального средства хранения и передачи информации, а также средства управления человеческим поведением.

К. Маркс и Ф. Энгельс указывали на то, что «язык так же древен, как и сознание, язык есть практическое, существующее и для других людей и лишь тем самым существующее также и для меня самого, действительное сознание и, подобно сознанию, язык возникает лишь из потребности, из настоящей необходимости общения с другими людьми». Развитие языка началось более миллиона лет тому назад, когда возник труд, связанный с изготовлением, сохранением орудий и необходимостью передачи опыта по их

использованию и воссозданию. Одним из непосредственных естественных проявлений языка явилась речь — звуко-словесное общение. У первобытного человека звуки из средства передачи сигналов (связанных с опасностью, игрой, пищей, отношениями самцов, самок, детенышей и пр.) постепенно превратились в средство обозначения вещей, их свойств и отношений, трудовых действий и т. д. Появилась речь.

Речь развивалась постепенно — от элементарных, нечленораздельных звуковых комплексов у первобытных людей до сложных обобщенных звуковых комплексов у современного человека. Возникновение членораздельной речи явилось мощным средством дальнейшего развития человеческого общества. Язык координировал трудовые усилия людей, развивал их сознание и самосознание. Он явился средством познавательной деятельности и общения людей. Благодаря языку осуществляется передача исторического опыта людей, через язык реализуется преемственность поколений.

Основные функции языка. Одна из основных функций языка (прежде всего речи) — коммуникативная, или функция общения. Всякая коммуникация представляет собой обмен информацией в человеческом общении: обмен представлениями, идеями, ценностными ориентациями, настроениями, чувствами и т. п. между людьми в ходе совместной деятельности.

Вторая функция языка — знаковая. Язык человека, как мы об этом уже говорили, представляет собой систему знаков. Знаки замещают собой реальные предметы и явления для обозначения и хранения информации об этих предметах и явлениях. Благодаря знакам речь становится средством и формой выражения мыслей: обозначает предметы, явления, действия, качества и т. д. Усваивая язык как фиксированную знаковую систему, человек научается мыслить не только образами, но и знаками. Знаки используются как орудия психических действий и преобразуют всю человеческую психику, подобно тому как материальные орудия, созданные руками человека, преобразуют его естественную природу. Общаясь, люди обмениваются знаками и организуют совместную деятельность на уровне знаковых умственных операций.

Третья функция языка — передача и усвоение общественно-исторического опыта. Общественно-исторический опыт человек получает прежде всего при помощи языка. Язык выступает как средство устной передачи информации о делах давно минувших дней в мифах, легендах и былинах, как хранитель информации с помощью печатного слова. В общении усваивается опыт предшествующих поколений и осуществляется его передача.

Четвертая функция языка — планирующая. Человеческая деятельность отличается тем, что изначально планируется. Планирование человек осуществляет в соответствии с требованиями к решению поставленной задачи и в расчете на то, что другие поймут, оценят и примут его решения. Планирование всегда предвосхищает исполнительные действия.

Пятая функция языка — экспрессивная. Эта функция исторически соединена с коммуникативной и выражает отношение человека к сообщению. В основе ее непосредственные врожденные реакции, выражающие расположение или агрессию. В общении эмоционально развитых людей это такая же управляемая и контролируемая функция языка, как и все остальные. Экспрессивная функция придает выразительность человеческой речи, делает ее более доступной для понимания. Кроме того, она выражает состояние человека и его отношение к той информации, которую он сообщает. Эта функция речи может как усиливать значение информации, так и обесценивать ее. Экспрессивная функция, оказывая существенное влияние на отношения людей, может использоваться как средство воспитательного воздействия.

Вес функции языка представляют собой единство, которое разделяется лишь условно, для понимания природы языка.

Речевая деятельность. Процесс использования языка для общения называется речевой деятельностью. Различают следующие виды речевой деятельности: устную, внутреннюю, письменную.

Устная речь представляет собой общение при помощи языковых средств, воспринимаемых на слух. Делится она на монологическую и диалогическую.

Монологическая речь — развернутая речь человека, обращенная к другим людям. Это речь оратора, лектора, докладчика или любого другого человека, который взял на себя задачу рассказать о каком-либо факте, событии, происшествии. Монологическая речь требует высокой речевой культуры, она должна быть грамматически оформлена. Человек, обращающий свой монолог к другому, должен хорошо себе представлять предмет монолога (о чем он должен говорить), как он будет строить этот монолог и ради чего он решил выступить с этим монологом. Существенная особенность монологической речи состоит в необходимости логической связности высказываемых мыслей и подчиненности изложения определенному плану.

Человек, произносящий монолог, ответствен за то, чтобы его поняли слушатели. Для этого он должен учитывать все возникающие на его монолог реакции, рефлексировать, т. е. осознавать то, как его речь воспринимается теми, на кого направлена.

Умелый оратор благодаря рефлексии учитывает реакции слушателей и перестраивает ход и форму своего изложения в зависимости от этих реакций: вводит или опускает подробности, вносит образные сопоставления, усиливает доказательность и др. Монологическая речь помимо коммуникативной функции несет в себе выраженную экспрессивную функцию. Ее средства: интонации, паузы, ударения, повторы, замедление или ускорение темпа, громкость и др. Эти средства выражают отношение говорящего к тому, о чем он строит свой монолог. Сюда же относятся мимика и жесты, которые подчеркивают отношение говорящего к содержанию монолога. Все эти средства являются существенными с точки зрения психологии восприятия людьми монолога.

Монологическая речь требует специальных умений и речевой культуры не только от того, кто ее строит, но и от слушающих. Монологическая речь произошла от диалогической речи. Диалог — исходная, универсальная составляющая речевого общения. Диалогическая, или разговорная, речь представляет собой попеременный обмен репликами или развернутыми прениями двух или более людей. Репликой называют ответ, возражение, замечание одного собеседника на слова другого. Реплика может выражаться возгласом, возражением, замечанием по содержанию речи говорящего, а также действием, жестом, даже молчанием на обращенную к слушающему речь.

В целом диалогическая речь более простая, чем монологическая: она свернута, в ней многое подразумевается благодаря знанию и пониманию ситуации собеседником. Здесь неязыковые коммуникативные средства приобретают самостоятельное значение и нередко подменяют высказывание. Диалогическая речь может быть ситуативной, т. е. связанной с ситуацией, в которой возникло общение, но может быть и контекстуальной, когда все предшествующие высказывания обуславливают последующие. И ситуативные, и контекстуальные диалоги — непосредственные формы общения людей, где участники диалога строят свои суждения и ждут на них реакций других людей. Ситуативный диалог может быть понятен только двум общающимся. Например, слова «Смотри, идет!» могут относиться к поезду, к человеку, которого ждут, к дождю, который начал накрапывать, и т. д. В этом случае реплика того, к кому была обращена эта речь: «Угу!», ничего не прояснит стороннему слушателю.

Контекстуальный диалог подразумевает более сложное общение. В значимой творческой деятельности, в общении по поводу усвоения учебного задания возникает необходимость развернутого построения мыслей для обмена идеями. Такой диалог по существу представляет короткие монологи, которые строятся в со вместиной мыслительной деятельности людей.

Контекстуальный диалог был распространенной формой философских и научных произведений и открытых дискуссий в античности и в новое время. Такой диалог имеет значение и в настоящее время, когда в процессе общения по поводу решения творческих

задач люди обмениваются мнениями. Контекстуальный диалог может строиться в этом случае на профессиональном языке.

Особую область, активно разрабатываемую с 70-х годов, составляют психологические проблемы диалога человека с ЭВМ.

Диалог исторически предшествует так называемой внутренней речи и потому накладывает отпечаток на ее структуру и функционирование.

Внутренняя речь — беззвучная, скрытая речь про себя и для себя, возникающая в процессе мышления. Внутренняя речь, происходящая из внешней, специально приспособлена к выполнению мыслительных операций и действий в уме. Посредством внутренней речи происходит переработка образов восприятия, их осознание и классификация в определенной системе понятий. Внутренняя речь кодирует образы реального мира знаками, их означающими, и выступает как средство мышления. Именно здесь наиболее ярко проявляется знакомая функция речи. Внутренняя речь, кроме того, выполняет планирующую и контролирующую функции. Так, внутренняя речь является начальным моментом речевого высказывания, его программированием перед реализацией; средством рефлексивных действий, позволяющих строить самоустановки при общении с другими людьми и при осуществлении самоанализа, самооценки и осознании своего самосознания. Поэтому хотя внутренняя речь — речь про себя и для себя, она также используется при общении человека с человеком.

Письменная речь представляет собой разновидность монологической речи, но в отличие от монолога строится при помощи письменных знаков.

Письменная речь отличается от устной не только тем, что использует письменные знаки, но и тем, что имеет особенности в языковой организации. Если в устной речи для смыслового выделения, выражения отношения к тому, о чем говорят, используют интонации, то в письменной речи те же функции выполняют лексика (выбор сочетаний слов), грамматика и знаки препинания. В письменной речи есть типичные синтаксические конструкции и стили, особая композиционная структура. Поэтому письменная речь требует специального обучения не только письменным знакам, ее выражающим, но и синтаксическому конструированию. Письменная речь отражает особенности мышления. Хорошая письменная речь индивидуализируется настолько, что можно узнать ее творца. Так, в художественной литературе мы по небольшому отрывку узнаем тексты Н. В. Гоголя, А. С. Пушкина и других замечательных писателей. В то же время мы узнаем тексты и своих друзей, которые в письмах, записках, экспромтах, учебных работах высказывают свои суждения о чем-то значимом для них.

Письменная речь допускает разрыв во времени и пространстве между моментом ее порождения одним человеком и восприятия другим. Это дает возможность человеку, которому адресована речь, выбрать стратегию для лучшего ее восприятия и понимания: прочитывать частями, читать все сразу, возвращаться к прочитанному и т. д.

Письменная речь предоставляет в психологическом плане большую степень свободы для ее восприятия и понимания, чем устное сообщение. Читающий может анализировать высказываемые в ней суждения, задумываясь не только над их содержанием, но и над формой. Кроме того, если это письмо или работа адресованы персонально ему, он обратит внимание на почерк и грамматику самого текста. Психология восприятия письма такова, что читающий располагает к тому, кто пишет красиво и грамотно, а небрежное и безграмотное изложение вызывает не только огорчение, но и раздражение.

Речевое общение осуществляется по законам данного языка (русского, английского и т. п.). Каждый язык представляет собой систему фонетических, лексических, грамматических и стилистических средств и правил общения.

Речевая деятельность людей организуется так же, как и другие виды деятельности. В ней есть фаза предварительной ориентировки, которая осуществляется с помощью ориентировочных действий, фаза планирования, фаза осуществления — здесь используются исполнительские действия — и фаза контроля. Речевая деятельность

осуществляется под контролем мышления, внимания, восприятия, памяти и воображения каждого из участников общения, поэтому за процесс развития речевой деятельности и качество самой речи ответственны обе стороны: тот, кто берет на себя инициативу речевого общения, и тот, на кого направлена эта речь.

## **Урок 2 Тема: Что такое культура речи? Соотношение понятий ЯЗЫК, РЕЧЬ, КУЛЬТУРА-КУЛЬТУРА РЕЧИ.**

Речь — важная составляющая бытия человека, необходимое условие существования общества, она является наилучшей формой, способом общения людей: используется в процессе трудовой, познавательной деятельности человека, является эмоционально-экспрессивным средством, средством воздействия на сознание, средством выработки мировоззрения, норм поведения, формирования вкусов, то есть играет важную роль в становлении и развитии личности. Речь помогает определить принадлежность человека к какой-либо социальной или возрастной группе, полу, роду деятельности, выявить уровень его мышления и общей культуры.

Изучением речи, речевого общения занимаются теория речевой деятельности, прагматика, психолингвистика, логика, стилистика, риторика и другие науки.

Под **речью** понимается психологически обусловленная деятельность человека с помощью средств языка (речевая деятельность) — конкретное говорение, происходящее в звуковой или письменной форме, а также результат этой деятельности — речевое произведение.

Речь как деятельность представляет собой совокупность отдельных актов говорения и понимания — **речевых актов**, т. е. целенаправленных, мотивированных, психически организованных речевых действий, которые совершаются в соответствии с принципами и правилами речевого поведения, принятыми в данном обществе.

Речевой акт включает в себя несколько **речевых действий**:

- 1) ориентировку говорящего в речевой ситуации (где буду высказывать мысль),
- 2) формирование мотивов, потребностей и целей речевого действия (для чего, зачем буду совершать речевую деятельность),
- 3) планирование речевой деятельности — составление внутреннего плана (что буду говорить),
- 4) подбор грамматических и лексических средств оформления мысли, структурирование высказывания (как, с помощью каких языковых средств буду высказывать мысль, каким образом буду строить высказывание),
- 5) звуковое или графическое оформление высказывания,
- 6) восприятие речи, то есть прослушивание или чтение её,
- 7) обратную связь — реакцию слушающего или читающего на речь, произведённую речевую деятельность, оценку речевой деятельности (фазу контроля), или самоанализ речевой деятельности, самооценку (самоконтроль). — ориентировки в речевой ситуации (где буду высказывать мысль).

Речь (речевая деятельность) может быть внутренней и внешней.

**Внутренней речью** называется оформление мысли с помощью языковых средств без её высказывания. Такая речь характеризуется: сжатостью, свёрнутостью, большой скоростью протекания, предназначенностью для самого себя, отсутствием функции общения, функционированием в качестве средства теоретико-познавательной деятельности.

**Внешняя речь** — это речь кодированная, оформленная в виде высказывания (устного или письменного). Может быть представлена в виде

- **монолога** — развернутого вида речи, произносимого одним говорящим, подчиненного одной теме, определенному замыслу, имеющего свою композицию, обладающего относительной законченностью, иногда и значительными размерами (доклад, лекция, рассказ, статья, ответ на экзамене, сочинение и т. д.), часто готовящегося заблаговременно (составляется его план, подбирается материал и располагается в определенной последовательности, иногда редактируется, совершенствуется);

- **диалога** — разговора двух или более человек (в последнем случае принято говорить о **полилоге**), который состоит из реплик, обращенных к собеседнику, и характеризуется их сменой, как правило, ситуативного, то есть связанного с обстановкой, в которой протекает (реплики диалога связаны друг с другом по содержанию: каждая новая реплика вытекает из предыдущей), часто сопровождается невербальными средствами.

Особенностями внешней речи являются:

- двусторонность процесса: в ней участвуют две стороны — говорящий и слушающий (пишущий и читающий);

- основная ее функция — коммуникативная;

- внешняя речь включает в себя:

- **говорение**, то есть отправление речевых акустических сигналов, несущих информацию,
  - **слушание (аудирование)**, то есть восприятие акустических речевых сигналов и их понимание (обратный говорению процесс),
  - **письмо**, то есть кодирование, «зашифровка» речевых сигналов с помощью графических знаков по правилам графики, орфографии и пунктуации,
  - **чтение**, то есть «расшифровка» (декодирование) графических знаков и понимание их значения (обратный письму процесс);
- по способу кодирования выступает в двух формах — устной и письменной.

**Устная речь** оформляется в виде звуковых комплексов, более непосредственна, менее подготовлена, с более простым синтаксисом, обладает средствами звуковой выразительности (интонацией, тембром, высотой, темпом, паузами, логическими ударениями, громкостью), может сопровождаться невербальными средствами (жестами, мимикой, указаниями и т. д.), в результате чего имеет сильное воздействие на слушателей. В устной речи требуется соблюдение орфоэпических, интонационных норм.

**Письменная речь** оформляется графически, более подготовлена и более правильна, сложна по форме и полна по содержанию, строга, подчинена литературной норме, имеет более объемные, сложные предложения. К письменной речи предъявляются также орфографические, пунктуационные и каллиграфические требования.

Факторами, определяющими характер и результат речевой деятельности, являются:

1) **говорящий и адресат (кто говорит и кому)**, которые

- обладают какими-то общими знаниями и представлениями о мире, фондом общих речевых навыков (речевой компетенцией),

- исполняют определенные социальные роли (учитель — ученик, больной — врач, руководитель — подчиненный и т. д.),

- выполняют определённые, согласованные между собой функции: функции отправителя речи — адресанта (говорящего или пишущего) и воспринимающего — адресата речи (слушающего или читающего);

2) конкретная **обстановка речи (речевая ситуация)**, то есть такое стечение жизненных обстоятельств, которое побуждает человека к совершению речевого действия;

3) **объект**, о котором говорится, тема общения (**что** говорят, **о чем** говорят);

4) **способ** осуществления речевых действий (**как, каким образом** осуществляет говорящий речевые действия);

При подготовке к речевому общению нужно учитывать и национальные особенности, систему социально-политических, этических взглядов, мировоззрение, предпочтения адресата речи.

Результатом речевой деятельности является **речевое произведение** — высказывание (устное или письменное), **текст**.

**Текст** — это цельное, завершённое по смыслу устное или письменное речевое произведение, состоящее, как правило, из нескольких предложений, связанных между собой семантически и грамматически.

Признаками текста являются:

- 1) смысловая целостность, отражающаяся в опорных словах и словосочетаниях;
- 2) грамматическая связность, композиционное единство структурных компонентов, которое подчеркивается абзачным членением, связующими компонентами, отражающими причинно-следственные связи между частями текста;
- 3) завершенность, то есть предметно-смысловая исчерпанность;
- 4) модальность: а) объективная (соотнесенность содержания речи с действительностью), б) субъективная (наличие концептуальной позиции автора, его определенного отношения к сообщаемому, основной мысли, идеи);
- 5) коммуникативная целостность, подчиненность всех языковых средств замыслу автора и др.

По функции и содержанию различают **несколько типов текстов (речи)**: описание, повествование, рассуждение.

**Описание** — изображение признаков, явлений, предметов или событий, то есть их перечисление, позволяющее ярко, живо, наглядно представить предмет, событие, явление, человека. В связи с этим описания могут быть портретными, пейзажными, событийными и т. д.

**Повествование** — изображение событий или явлений, которые следуют друг за другом или обуславливают друг друга, иными словами — это рассказ о том, что произошло, случилось. В повествовании используются обычно глаголы прошедшего времени совершенного вида, которые называют действия, происшествия. Они не описывают действия, а повествуют о них, передают само действие, событие.

**Рассуждение** — это ряд суждений, вытекающих одно из другого, цепь умозаключений, последовательно изложенных в тексте по поводу чего-либо; развитие, доказательство или опровержение какой-то мысли.

**Определение** — функционально-смысловой тип речи (текста), точно раскрывающий содержание понятия, в сжатой, обобщённой форме называя основное содержание понятия, его родовые и видовые признаки. Определение требует чёткого, логически последовательного построения, включает в себя 4 основных элемента: 1) определяемое понятие, 2) то, что говорится об определяемом, 3) родовой признак, то есть качество, присущее ряду родственных предметов или явлений, в число которых входит определяемое, 4) видовое отличие — качество, характерное только для данного (определяемого) понятия (См.: Розенталь Д. Э., Джанджакова Е. В., Кабанова Н. П. Справочник по правописанию, произношению, литературному редактированию. М., 1998. С. 326-327).

В устных или письменных текстах мы обычно наблюдаем объединение нескольких функционально-смысловых типов речи.

Речевое поведение, общение с помощью языка предполагает определенную культуру — **культуру речи** — одно из важных условий успешной коммуникации. Умение общаться с помощью языковых средств, убеждать становится для человека одним из основных условий профессионального успеха, психологического комфорта.

Культура речи (КР) рассматривается как:

1) «... владение нормами устного и письменного литературного языка (правилами произношения, ударения, грамматики, словоупотребления и др.), а также умение использовать выразительные языковые средства в разных условиях общения в соответствии с целями и содержанием речи» (Скворцов Л. И. 1979: 119);

2) «... совокупность и система её [речи] коммуникативных качеств» (Головин Б. Н. 1988: 9);

3) «... правила пользования языком как основным средством общения людей, орудием формирования и выражения мыслей ... нормативность речи, её соответствие требованиям, предъявляемым к языку в данном языковом коллективе в определённый исторический период, соблюдение норм произношения, ударения, словоупотребления,



формообразования, построения словосочетаний и предложений» (Розенталь Д. Э., Теленкова М. А. 1976: 158);

4) «умение чётко и ясно выразить свои мысли, говорить грамотно, умение не только привлечь внимание своей речью, но и воздействовать на слушателей» (Введенская Л. А., Павлова Л. Г., Кашаева Е. Ю. 2003: 68);

5) «... такой выбор и такую организацию языковых средств, которые в определённой ситуации общения при соблюдении современных языковых норм и этики общения позволяют обеспечить наибольший эффект в достижении поставленных коммуникативных задач» (Е. Н. Ширяев 1991; 1996; 1998; 2000) (Культура русской речи 1998: 16); [Ширяев].

**Культура речи**, таким образом, — это не просто следование нормам литературного языка, умение выбирать из существующих в языке вариантов наиболее правильный, точный, выразительный, этичный, целесообразный именно в данной ситуации, но и умение эффективно и рационально организовать свою деятельность в любой сфере своей жизни.

**Основные аспекты культуры речи: нормативный, коммуникативный и этический.** Составляющими культуры речи являются:

1) правильность речи (как говорить правильно, т. е. соблюдая нормы литературного языка),

2) речевое мастерство (как говорить хорошо, эффективно: содержательно, точно, логично, выразительно, разнообразно, ясно),

3) соблюдение этикета — норм речевого поведения, принятых и предписываемых обществом, в различных ситуациях общения.

Языковой вкус нашего современника во многом формируется под влиянием СМИ, общения в интернете, в результате — речь многих молодых людей примитивна, однообразна, небрежна, груба. Возникает необходимость говорить об экологии языка как составной части «экологии культуры», «нравственной экологии», о чём писал Д. С. Лихачёв, отмечая, что «экологию нельзя ограничивать только задачами сохранения природной биологической среды. Для жизни человека не менее важна среда, созданная культурой его предков и им самим. Сохранение культурной среды — задача не менее существенная, чем сохранение окружающей природы».

Отрадно, что в современном обществе возрастает значимость уровня общей культуры специалиста, его речевой культуры, в частности. Владение нормами литературного языка, умение продуктивно общаться, убеждать с помощью языковых средств становится для человека одним из основных условий профессионального успеха и психологического комфорта. Неумение организовывать эффективное речевое общение, незнание норм русского литературного языка расценивается как признак недостаточной речевой и общей культуры человека.

В связи с существенными изменениями в современном обществе произошли изменения и в речевой ситуации, в частности, появилось разнообразие говорящих и большая свобода их поведения. Исследователи определяют несколько типов речевой культуры в современном российском обществе — от элитарной до просторечной, далёкой от языкового идеала.

**Типология внутринациональных речевых культур** представлена в работах О. Б. Сиротининой и В. Е. Гольдина [Гольдин В. Е. Сиротинина О. Б. Внутринациональные речевые культуры и их взаимодействие // Вопросы стилистики. — Саратов, 1993. — Вып. 25; Сиротинина О. Б. Хорошая речь: сдвиги в представлении об эталоне // Активные языковые процессы конца XX века. — М., 2000]. В сфере литературного языка они отмечают два сложившихся типа (элитарный и среднелитературный) и два складывающихся (литературно-разговорный и фамильярно-разговорный), которые непосредственно связаны с общекультурным и общеобразовательным уровнем говорящих и пишущих.

По-настоящему хорошая речь в любой ситуации встречается только у носителей элитарного типа речевой культуры.

### **1. Речь представителей элитарного типа речевой культуры**

- соответствует языковым нормам литературного языка, хотя допускает единичные погрешности;
- отличается богатством, выразительностью, аргументированностью, логичностью, целесообразностью и ясностью изложения в устной и письменной речи;
- свободным использованием функциональных стилей и жанров речи в соответствии с ситуацией и целями общения;
- знанием и использованием риторических правил общения;
- ориентированностью в своей речевой практике на разнообразные тексты общекультурного значения;
- постоянным пополнением своих знаний;
- проверкой их по авторитетным словарям и справочникам.

### **2. Большинство образованного населения России (людей с высшим образованием и значительное количество со средним образованием) являются носителями среднелитературного типа речевой культуры. Для них характерно**

- менее строгое соблюдение норм литературного языка: наличие орфоэпических, пунктуационных, лексических, морфологических, синтаксических ошибок;
- зачастую искаженное представление о правильности в силу отсутствия необходимых знаний;
- удовлетворенность своим интеллектуальным багажом, отсутствие потребности в расширении своих знаний и умений, в их проверке;
- злоупотребление книжными и иностранными словами;
- владение, как правило, только разговорной речью и одним из функциональных стилей, необходимых профессионально: для ученых — научным, для журналистов — публицистическим и т. д.;
- ориентированность на радио, телевидение и другие средства массовой информации, на популярную литературу, часто низкого качества;
- отстаивание своей правоты при нарушении нормы, в ее интерпретации.

Все это приводит к системным ошибкам в орфографии, пунктуации, произношении, словоупотреблении (например, ошибки в употреблении падежных форм сложных числительных) и т. д., речевым штампам, возможности употребления сниженной лексики в целях повышения экспрессивности речи, например, в речи многих журналистов, на которую ориентируются остальные носители среднелитературного типа речевой культуры. Это способствует воспроизведению и все более широкому распространению именно среднелитературного типа речевой культуры, нарушению традиционных национальных коммуникативных и этических норм (например, чуждому русской традиции общения именованию взрослого человека без отчества (Борис Ельцин, Владимир Путин), использованию ты-общения в официальной обстановке [Сиротинина]).

### **3. Литературно-разговорная речевая культура** характеризуется

- владением только разговорной системой общения, которая и используется говорящим в любой обстановке, в том числе и официальной;
- разговорный (неполный) стиль произношения с сильной редуцией;
- преобладанием ты-общение;
- использованием домашних имен (Сережа, Вова, Таня);
- большое количество иноязычной лексики и книжных слов, которые нередко становятся простыми заполнителями пауз в речи (типа, конкретно, вау);
- смешение стилей общения.

### **4. Для фамильярно-разговорной речевой культуры** характерно

- ты-общение как единственно возможная форма общения;
- разговорный стиль произношения с предельной редуцией;

- предпочтение в обращении фамильярных форм (Серезка, Серега, Вовка, Вовчик и т. д.);
- большое количество используемых в речи жаргонизмов;
- усиление доли грубых слов и просторечных элементов;
- несоблюдение этических и коммуникативных норм;
- смешение письменной и устной форм речи.

Разговорные типы речевой культуры могут быть разновидностью хорошей речи, элитарной и среднелитературной речевой культуры в непринужденном разговоре с близкими или друзьями.

**5. Просторечный тип речевой культуры** является показателем низкого образовательного и культурного уровня человека, характеризуется

- ограниченным запасом слов;
- высокой частотностью экспрессивных средств, междометий;
- грамматическим однообразием: морфологической и синтаксической бедностью, монотонность;
- незнанием норм литературного языка, их системным нарушением;
- насыщенностью сниженной лексики и фразеологии, ругательств;
- неумением строить монологический текст, использованием при этом большого количества слов-паразитов (ну, вообще, типа, типа того, знаешь, понимаешь, короче, прикинь и т. п.).

**6. Профессионально-ограниченную речевую культуру** характеризует:

- преимущественно ты-общение;
- системность нарушений языковых норм;
- большое количество профессиональных жаргонизмов, которые не осознаются таковыми (например, жаргонизмы мобильных пользователей: вапиться — пользоваться WAP; лыжи — телефоны LG; мотор, моторыла — телефоны Motorola; Семен — телефоны Siemens; стакан — вертикальная зарядка; шкурка — чехол; девочка — телефон со встроенной антенной; мальчик — телефон с внешней антенной и т. д.);
- затруднения в построении устной монологической речи.

**7. Народно-речевая культура** — культура, отражающая особенности народных говоров (территориальных диалектов), которыми пользуется большая часть сельских жителей России. К традиционной народно-речевой культуре того или иного региона, к живому народному слову как национальному богатству русского народа необходимо особое внимание, поощрение общественного интереса к ее богатству, что должно способствовать повышению самооценки сельских жителей, укреплению толерантности в российском обществе, должно стать одним из немаловажных элементов в создании привлекательного образа России и за ее рубежами.

Овладение коммуникативно-речевой культурой, повышение ее уровня необходимо специалистам сферы сервиса, по роду своей деятельности связанным с людьми, общением. Это предполагает наличие знаний, формирование, развитие и совершенствование коммуникативно-речевых навыков:

- знаний основных коммуникативных, речевых, этических правил, норм;
- формирование умения точно и грамотно излагать свои мысли в устной и письменной форме;
- формирование умения строить свою речь в соответствии с условиями общения, находить наиболее эффективные приемы речевого взаимодействия;
- формирование умения корректировать речевую форму и тактику в соответствии с интересами, уровнем подготовленности и настроением адресата;
- умения слушать и слышать собеседника, задавать вопросы разных типов в достойной культурного человека форме, корректно вступать в разговор, подавать реплики, дополняя и развивая тему беседы или аргументированно возражая по существу предмета обсуждения;

- формирование умения вести и поддерживать риторическими средствами беседу на философские, политические, историко-культурологические, деловые, научные, бытовые и другие темы, набор которых составляет круг компетентности культурного человека;

- развитие умения выступать перед слушателями с различными целевыми установками (с целью сообщения информации, объяснения, убеждения и т. д.) в разных жанрах, уместных в данной ситуации, на доступную тему;

- формирование и развитие способности создавать общественно, культурно и научно значимые речевые произведения в письменной и устной формах;

- развитие умения осваивать и совершенствовать речевые способы культурного самовыражения: умения излагать свои мысли, убеждения и оценки в форме публичной речи, реплики, статьи, письма и т. д., соотнося стиль и форму текста с его жанром и принятыми в обществе правилами;

- формирование умения участвовать в прениях, дискуссиях по проблеме, в которой говорящий достаточно компетентен, ясно, правильно и лаконично излагая свое суждение в виде строго регламентированного выступления с соблюдением всех этических, этико-психологических законов и правил и другие.

### **Вопросы, контролирующие знания теоретического материала по данной теме:**

- Что включает в себя понятие «речь»: деятельность, ее результат или то и другое?
- Каковы виды речевой деятельности.
- Какие разновидности речи Вам известны, в чем их различия?
- Чем отличается внутренняя речь от внешней?
- Что такое монолог, диалог?
- Каковы отличия описания, повествования, рассуждения, определения?
- Какие аспекты речи изучает дисциплина «Русский язык и культура речи»?
- Что такое культура речи?

### **Задания для практической работы**

**Задание 1. Познакомьтесь с русскими пословицами и поговорками, которые говорят о силе речи, слова. Постарайтесь организовывать свою речевую деятельность с учетом смысла этих мудрых высказываний.**

1. Язык камень рушит, слово железо пробьёт.
2. Бритва скребет, а слово режет.
3. Язык — ключ к сердцу.
4. Мал язык, да всем телом владеет.
5. Пчела жалит жалом, а человек — словом.
6. Каким бы острым ни был кинжал, человеческий язык острее.
7. С языка капает и мёд, и яд.
8. Слово не обух, а от него и люди гибнут.
9. Язык не имеет костей, но часто перемалывает хребет другому.
10. Словесный яд хуже змеиного.
11. Мудрое слово — друг в беде.
12. Доброе слово сталь режет.
13. Сердечное слово три зимы греет.
14. Язык — переводчик сердца.
15. Не торопись языком, спеша делом.
16. Видна птица по перьям, а человек по речам.
17. Речами тих, да сердцем лих.
18. Короткую речь слушать хорошо, а под долгую речь думать хорошо.
19. Пустые слова — что орех без ядра.
20. Не говори наобум, а бери на ум.

## **Задание 2. Познакомьтесь с мнением Д. С. Лихачёва по поводу языка и умения говорить и писать.**

Учиться говорить и писать нужно всё время. Язык — самое выразительное, чем человек обладает. За своим языком надо следить постоянно. Самая большая ценность народа — его язык, язык на котором он пишет, говорит, думает. Думает! Это значит, что вся сознательная жизнь человека проходит через родной ему язык.

Вернейший способ узнать человека — его умственное развитие, его моральный облик, его характер — прислушаться к тому, что он говорит... А ведь бывает и так, что человек не говорит, а «плюётся словами». Для каждого понятия у него не обычные слова, а жаргонные выражения. Такой человек хочет показать, что ему всё нипочём, что он выше, сильнее всех обстоятельств, умнее всех окружающих. А на самом деле он трус и робок, неуверен в себе.

И если вы хотите быть по-настоящему интеллигентным, образованным и культурным человеком, то обращайтесь к своему языку. Говорите правильно, точно и экономно.

Если вам приходится часто публично выступать — на собраниях, заседаниях, просто в обществе своих знакомых, то, прежде всего, следите, чтобы ваши выступления не были длинными. Это важно, чтобы вас все поняли.

Второе правило. Чтобы выступление было интересным, всё, что вы говорите, должно быть интересным и для вас. Постарайтесь, чтобы в вашем выступлении была одна, главная мысль, которой должны быть подчинены все остальные.

Но как научиться писать? Чтобы научиться писать, надо писать, писать письма, дневники. Одним словом: «Чтобы научиться ездить на велосипеде, надо ездить на велосипеде» (Д. С. Лихачев).

## **Урок 3. Тема: Какая речь - хорошая речь? Этический, коммуникативный и нормативный аспекты культуры речи.**

Основным аспектом изучения русского языка и культуры речи является нормативный аспект, предполагающий знакомство с различными нормами современного русского литературного языка.

**Норма в речи** — это совокупность наиболее пригодных для общения средств и правил, отобранных из числа существующих: «Норма в языке — исторически принятый в данном языковом коллективе выбор одного из вариантов языкового знака в качестве предпочтительного и рекомендуемого» (Купина Н.А., Матвеева Т. В. 1991: 8).

Норма речи является основой сохранения **литературного языка** — того, что **объединяет нацию**.

Нормы

- обеспечивают единство, целостность, общепонятность национального языка;
- сохраняют языковую традицию, в результате чего возможна передача информации от одного поколения к другому;
- сдерживают языковые изменения;
- намечают тенденции дальнейшего развития языка;
- регулируют речевое поведение людей, коммуникативно целесообразное использование ими средств языка;
- направлены на достижение эффективности коммуникативного акта.

Основу норм русской речи составляет устная речь литературно образованных людей, произведения классической русской литературы, сопоставительный анализ сходных языковых явлений в произведениях писателей 19 в., 20 в. и современных писателей, грамматические исследования, данные анкетных опросов.

Норма общеобязательна для всех носителей данного литературного языка, сведена в единое систематизированное целое в словарях, справочниках, грамматиках

(кодифицирована), поддерживается литературой, обществом и государством, распространяется средствами массовой информации, театром, школой.

Норма относительно устойчива: с течением времени под влиянием различных причин языковые нормы меняются, что свидетельствует о постоянном развитии языка. Процесс замены старой нормы новой может длиться десятилетиями, в такие периоды могут сосуществовать две нормы: «старшая», опирающаяся на традицию, и «младшая», в основе которой действие законов языка или современной речевой тенденции. Например, произношение було[шн]ая, моло[шн]ик соответствует «старшей» норме, а було[чн]ая, моло[чн]ик — «младшей».

Существуют нормы:

а) **обязательные** (императивные), которые предусматривают выбор только одного варианта как единственно правильного, единственно допустимого в литературной речи; нарушение таких норм является ошибкой, например, правильно звонИт (неправильно звОнит), правильно надеть пальто (неправильно одеть пальто);

б) **вариантные** (диспозитивные), предполагающие наличие нескольких языковых форм, способов выражения одного и того же понятия в пределах литературного языка, то есть допускающие возможность более свободного выбора вариантов, например: твОрог и творОг, капает и каплет.

Речь, соответствующая литературным нормам, является **правильной**.

**Правильность речи** — главное коммуникативное качество, которое обеспечивает взаимопонимание говорящих на одном языке. В этом каждому говорящему, пишущему помогают лингвистические словари и справочники: орфографические, орфоэпические, словообразовательные, толковые, фразеологические, грамматические, словари иностранных слов, словари трудностей русского языка, словари синонимов, антонимов, паронимов и др.

Различают следующие группы норм:

- орфоэпические (произносительные) нормы, в том числе акцентологические (правила постановки ударения),
- словообразовательные нормы,
- морфологические нормы (правила образования и употребления различных форм слов),
- синтаксические нормы (правила объединения слов в словосочетания и предложения),
- лексические нормы (правила словоупотребления),
- фразеологические нормы (правила употребления устойчивых сочетаний),
- орфографические нормы (правила написания слов),
- пунктуационные нормы (правила постановки знаков препинания),
- графические нормы.

Рассматриваемые далее нормы представлены с опорой на ортологические (нормативные) словари и справочники.

**Вопросы, контролирующие знания теоретического материала по данной теме:**

- Что такое языковая норма? Каковы ее признаки и условия существования?
- Каковы особенности обязательных (императивных) и вариативных (диспозитивных) норм?
- Что такое правильность речи?
- Какие группы норм в языке Вам известны?

**Урок 4. Тема: Речевой имидж - что мы можем узнать о человеке по его речи?**

Тренинг "Речевой имидж"

Сколько слов в день вы говорите? Если вы не смотритель необитаемого острова, то скорее всего несколько десятков тысяч слов! А скольких людей в день вам приходится убеждать и заражать своими идеями? С десяток точно наберется. И сколько новых знакомств в день

вы совершаете? И нужно же произвести яркое впечатление, чтобы человек вас запомнил и захотел развивать отношения! Теперь подумайте, какие инструменты для достижения этих целей вы используете. Подумали? Нашлось ли место в этом списке вашему голосу и вашей речи? Большинство людей используют эти природные ресурсы бессознательно, вследствие чего работают они совсем не на 100%. Ведь даже короли бывает имеют проблемы с речью, что мы недавно узнали благодаря талантливому режиссеру! Сейчас очень многие из нас, кому приходится быть на публике и много общаться следят за своим имиджем, обращаются к специалистам для создания личного образа и стиля. Интересно, оказывается у нашей речи и голоса тоже есть свой индивидуальный имидж! И его создание зависит только от нас! Для того чтобы вы понимали, какие шаги нужно предпринять и каких ошибок избежать при построении своего речевого имиджа мы приглашаем вас на наш однодневный мастер-класс! На моем мастер-классе я расскажу вам и отвечу на следующие вопросы: 1. Психологические характеристики голоса и речи. • Речевой код голоса • Голосовой код речи 2. Речевой портрет лидера. • Особенности голоса лидера 3. Зависит ли голос от характера? • Высокий голос • Низкий голос • Влияет ли голос на судьбу человека? • Что можно изменить в своем голосе и сделать свою жизнь успешнее? 4. Слова паразиты и их психологическое обоснование. • Слова «как бы», «однозначно», «просто» и т.д. 5. Изменение и развитие вашего голоса и речи с помощью игровых упражнений. • Дыхание, как основа настоящего голоса • Энергетика речи • Сила голоса • Громкость голоса • Темп речи • Четкость речи 6. Индивидуальные рекомендации каждому пришедшему на мастер-класс. После мастер – класса вы будете знать речевые и голосовые характеристики; у вас так же будет список рекомендаций для улучшения качества голоса и речи; понимание, какие характеристики могут вам понадобиться для улучшения качества жизни. Упражнения будут в парах и индивидуально. Они помогут раскрепоститься и создать хорошее настроение, а так же помогут вам услышать изменения вашей речи и голоса.

#### **Урок 5. Тема: Правильная речь и ударение.**

Сегодня перед вами откроется очень захватывающая тайна, которая научит вас правильно говорить и ставить ударения в словах. Русский язык очень богат на различные словоформы, но так как многие слова пришли к вам из других языков, то мы, в свою очередь, зачастую их не правильно произносим. В силу того, что и все ваши знакомые ставят ударение не в правильных местах, нам кажется, что все так и должно быть. Так как саморазвитие – это одна из основных целей человека, который хочет добиться успеха, то вам просто необходимо говорить правильно. Если вы известный человек, то на вас могут подумать, что вы не образованный, а если только собрались стать известным, то незнание правильно произношения слов вам может очень сильно помешать в личностном росте. Мой вам совет, доставайте ваши блокноты и записывайте правильное произношение слов. Ниже я приведу самые частые ошибки. Люди в некоторых словах ставят неправильное ударение и получается не ударение, а ударение или ударение. Смешно выглядит? Вот так и вы выглядите, когда произносите неправильные слова в кругу людей, которые знают их правильное произношение. Чтобы внести ясность я буду выделять ударение в слове прописной буквой, а также дополнительно выделю ее жирным шрифтом. Давайте начинать.

1) Все мы любим поговорить по телефону, но при этом совершаем грубую ошибку:

Правильно говорить: звонИть, звонИт, звонЯт. Неправильно говорить звОнят, звОнит, звОнят.

2) Часто людям приходится объяснять девушкам некоторые вещи и что мы получаем в ответ?

Правильно говорить: понялА. Не правильно пОняла.

3) Если вы хотите казать людям, чем это автомобиль, то:

Правильно говорить: их. Не правильно: ихний.

4) У многих людей есть часы, но если у вас их нет, то:

Правильно говорить: который час, в котором часу, когда. Не правильно: сколько времени, сколько время, во сколько.

5) Если вы хотите поехать в прекрасную страну с столицей городом Киев, то должны знать, что:

Правильно говорить: украИнский язык. Не правильно: укрАинский язык.

Думаю вы всю логику уловили и далее я буду возле правильного варианта ставить плюс +, а возле не правильного -.

6) Если вы получаете финансовое образование, то ваша дальнейшая жизнь может на прямую быть связана с рынком, в таком случае:

+ мАркетинг. – маркЕтинг. (по этому поводу есть много разногласий, но больше приверженцев именно таких правил)

7) Если вы часто ездите по городу на автомобиле, то можете видеть большие рекламные щиты, а название их:

+ биллборд. – бигдорд.

8) Если человек студент, то может немного не успевать, хотя иногда на учебу ему:

+ класть, кладу, клал. – ложить, ложил, ложу.

9) Если вы хотите погулять с ребенком, то его нужно:

+ одеть. – надеть.

10) Если вы хотите примерить вещи купленные в магазине, то:

+ надеть. – одеть. (по 9 и 10 пункту запомните хорошую фразу – Надеть одежду, Одеть Надежду»)

11) А сейчас будет самое непривычное слово, а все потому, что буква О в слове не склоняется:

+ брелоком, брелоки, брелоку... – брелком, брелку, брелки.

12) Если вы на реке, то употребляйте:

+ в течении реки. – в течение реки.

13) Если вы что-то планируете, то:

+ в течение времени. – в течении времени.

14) Всем любителям сети, слово Интернет можно склонять:

+ пойду посижу в Интернете. – пойду посижу в Интернет. (слово посижу можете быть и не уместно в этом случае, но акцент делаем на глобальной сети)

15) Если вы собрались с друзьями в серьезное место, то можете не изучать произношение этого слова, а в компании несведущих людей вы можете показаться смешным, но:

+ пиво на рОзлив, рОзлив стали. – пиво на розлИв, розлИв стали.

16) У всех людей раз в году бывает День Рождения, обязательным на этом мероприятии является торт, поэтому люди покупают:

+ тОрты, кидаются тОртами... – тортЫ, кидаются тортАми.

17) Если вы играете в футбол, то игрок в вашей команде может быть запасной, а вот если вы пожарный инспектор, то можете потребовать у владельца заведения выход:

+ запасный. – запасной. (не бывает запасного выхода, он всегда только запасный)

18) Если вы купили путевку в Турцию, то вы собрались:

+ за границу. – за границу.

19) Если вам нужна помощь, то оказать ее может только:

+ за граница. – за граница.

20) Обычно перечень большого количества товаров печатается в:

+ каталОге. – катАлоге.

21) Не зависимо от того, будь это 1\4 года или 1\4 города, ударение ставить на последний слог:

+ квартАл, квартАле. – квАртал, квАртале.

22) Если вас позвали на вечеринку, то вы туда можете:

+ прийти. – прийдти, придти.



23) Следующий порядок слов напишите красной ручкой на обоях, неправильные формы даже приводить не буду:

+ скрупулезный, почтайт, конвейер, военачальник, шербет, винегрет.

24) В русском языке есть замечательное притяжательное местоимение «свой», поэтому:

+ проверьте свой язык. – проверьте ваш язык.

25) Часто еще можно услышать удлинение некоторых глаголов, поэтому:

+ печь, течь. – пекти, текти.

26) Если вы долго будете хранить фрукты или овощи, то они могут:

+ заплЕсневеть. – заплесневЕть.

27) На закуску вот еще одно. Если вы видите пожар, то скоро приедут пожарные, а в руках будут держать:

+ брандспойт. – брансбойт, бранзбойд. (*для общего развития брандспойт – это железный наконечник, который соединяется с пожарным рукавом*)

Вот такая подборочка, друзья. Надеюсь после этого вы усвоили, как правильно ставить ударение в слове или даже во многих словах. Если хотите, то можете научить друзей правильно произносить слова. Но у меня будет очень серьезное к вам предложение. Давайте вы в комментариях напишите еще правильное произношение слов, которые не упомянуты в этом списке, в результате получится хороших склад науки правильного произношение.

## Урок 6. Тема: Роль орфоэпии и интонации в устном общении.

**Орфоэпия** (от греч. *orthos* — правильный и *epos* — речь) изучает вопросы правильного литературного произношения. Соблюдение орфоэпических правил — одно из основных условий высокой культуры устной речи.

В последние годы заметно повысился интерес говорящих на русском языке к проблемам культуры устной речи: особенностям произношения отдельных звуков и их сочетаний в словах, акцентологическим нормам, т. е. правилам постановки ударения, интонирования и т. п. Знание норм литературного произношения, владение ими становится необходимостью. Отступление от норм русского литературного произношения расценивается как признак недостаточной речевой и общей культуры человека. А это снижает авторитет говорящего. Сам говорящий зачастую слышит себя хуже, чем другие, поэтому в недостаточной степени контролирует свое произношение, не критичен в оценке привычного для него произношения.

Работа над повышением произносительной культуры предполагает:

- освоение правил русского литературного произношения;
- формирование умения слушать свою речь и речь окружающих;
- развитие умения слушать и изучать образцовое литературное произношение;
- формирование умения анализировать свои ошибки и недочеты, сопоставляя свое произношение с образцовым;
- формирование умения совершенствовать произносительную сторону своей речи путем постоянной тренировки.

В зависимости от сферы общения говорящий использует *полный стиль произношения* (рекомендуемый для публичных высказываний) или *неполный* (разговорный, допустимого лишь в обиходно-бытовом общении, в непринужденной обстановке).

Полный стиль речи характеризуется соблюдением основных орфоэпических требований: умеренной редукцией безударных гласных, ясностью и отчетливостью произношения, правильной расстановкой словесного и логического ударения, умеренным темпом, правильным паузированием, соответствующим интонированием фраз.

Для неполного стиля характерна чрезмерная редукция безударных гласных, приводящая к неотчетливому произношению и даже выпадению звуков и слогов, к упрощению звукосочетаний (*праильно* вместо *правильно*, *так скать* вместо *так сказать*).

В распоряжении говорящего также возвышенно-поэтический стиль произношения, который включает ставшие устарелыми, нетипичными в современной речи нормы произношения, но имеющие большую культурную традицию и используемые в сценической речи, в стихах классической русской поэзии, например: произношение безударного звука [o] (*н[о]ктюрн, с[о]нет, п[о]эт*); твердого заднеязычного звука перед окончанием И. п. мужского рода (*мяг[кь]й, стро[гь]й, слад[кь]й*).

Современные орфоэпические нормы представляют собой последовательную, развивающуюся и совершенствующуюся систему, которую составляют нормы произношения гласных, согласных звуков, нормы постановки словесного ударения (акцентологические нормы).

### 2.2.1. НОРМЫ ПРОИЗНОШЕНИЯ ГЛАСНЫХ ЗВУКОВ

Основной особенностью русского литературного произношения в области гласных является разное звучание гласных звуков в ударном и безударном слогах: в безударных слогах гласные подвергаются редукции — ослаблению артикуляции звука и изменению его звучания:

- количественной редукции (уменьшению долготы и силы звука при сохранении характерного тембра): [и, ы, у],
- качественной редукции (изменению качества звука, его тембра): [а, о, э].

Меньшей редукции подвергаются гласные в первом предударном слоге, большей — во всех остальных слогах:

1. На месте звуков о и а после твердых согласных, в том числе шипящих ж, ш, произносится ослабленный звук а-[Λ]: в[Λ]да, [Λ]кно, ш[Λ]лаш.

Примечания: а) После твердых ж, ш и ц перед мягкими согласными на месте а, о произносится звук [ы] с призвуком [э] — [ыэ]: пож[ыэ]лей, площ[ыэ]де`й, двадц[ыэ]ти;

б) Безударный звук [о] произносится в союзах но и что, а также допускается в некоторых иноязычных словах: б[о]монд, б[о]а.

2. После твердых шипящих ж, ш, ц на месте е произносится звук [ы] с призвуком [э] — [иэ]: ж[ыэ]рдей, ш[ыэ]стнацать, поц[ыэ]луй.

3. После мягких согласных на месте букв е, я, а также после мягких шипящих ч и щ на месте а произносится ослабленный звук [и] с призвуком [э] — [иэ]: р[иэ]ка, п[иэ]так, ч[иэ]рует, щ[иэ]ка.

4. На месте е, я в начале слова произносится звук [иэ] в сочетании с предшествующим [й]: [йиэ]ловый, [йиэ]йцо.

5. В абсолютном начале слова на месте букв а, о произносится ослабленный звук [а] — [Λ]: [Λ]кно, [Λ]втобус, [Λ]бшежитие.

6. После твердых согласных в безударных слогах, кроме 1-го предударного, на месте а и о произносится редуцированный, средний по звучанию между [а] и [ы], очень короткий звук, обозначаемый условно [ъ] (ер): п[ъ]ложи, мол[ъ]д[ъ]сть.

7. После мягких согласных в безударных слогах, кроме 1-го предударного, на месте а/я и е произносится редуцированный, средний по звучанию между [и] и [э], краткий звук, обозначаемый [ь] (ерь): п[ь]тачок, выб[ь]ру, ч[ь]совой.

8. В ряде заимствованных слов в безударной позиции произносится

- звук [э] после гласных и в начале слова: *дуэлянт, поэтический, эволюция, экзотика, экономика, эвенк, экран, экспансия, эксперимент, экстаз, элемент, эмбарго, энергия, энтузиазм, энциклопедия, эпиграф, эпизод, эпоха, этаж, эффект* и др.;
- звук [о] в книжной речи: адажи[о], б[о]а, б[о]монд, кака[о], ради[о].

Примечание. Факультативно произношение безударного [о] в словах: *сонет, поэт, вето, кредо, фойе* и др., а также в иноязычных именах: *Вольтер, Флобер, Золя, Шопен*.

9. Гласная *и* в начале корня после приставки или предлога на твердый согласный произносится как звук [ы]: *пред[ы]стория, с [ы]нжинером*.

10. Следует запомнить ряд слов, произносимых

- со звуком [э] на месте буквы *е*: *афера, бесхребетный, блеф, бытие, гололедица, головешка, гренадер, дебелый, житие, иноплеменный, местоименный, небытие, недоуменный, никчемный, одновременность, опека, оседлость, планер, приемник, современный, ярем, ячменный* и др.;
- со звуком [о] (пишущиеся с буквой *ё*): *безнадёжный, белесый, блеклый, гравёр, издёвка, ксёндз, наёмник, осуждённый, внесённый, переведённый, осётр, остриё, побасёнка, поблекший, подсекший, полёгший, приведённый, привёзший, принёсший, скрупулёзный, ремённый, смётка, тёша, шёрстка, щёлкать* и др.

Примечание. Допустимы варианты произношения слов в зависимости от их значения: *совершенное (произведение) — совершённое (действие), манёвр — маневр, желчь — жёлчь* и др.

### Задания для практической работы

**Задание 1. В качестве упражнения в артикулировании гласных звуков прочитайте скороговорки, пословицы и поговорки.**

#### И.

1. Около кола — колокола, около ворот — коловорот.
2. Были у нас бары — пустели амбары, сгнули бары — полны амбары.
3. Язык болтает, а голова не знает.
4. Желанному гостю — горячий привет, незваному гостю — хозяина дома нет.
5. Не тот живёт больше, чей век дольше, а тот живёт дольше, чьих дел больше.
6. Сврётся — не помрётся, да вперёд не поверят.
7. Как поплыл, так и прослыл.
8. Не за своё дело не берись, а за своим не ленись.
9. Человек от лени болеет, а от труда здоровеет.
10. Ученье без уменья — не польза, а беда.

#### II.

1. Мамаша Ромаше дала сыворотку из-под простокваши.
2. Два дровосека, два дровокола, два дроворуба говорили про Ларьку, про Варьку — про Ларькину жену.
3. Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет, если бы Карл у Клары не крал кораллы, то Клара у Карла не крала б кларнет.
4. Прыгают на языке скороговорки, как караси на сковородке.
5. Рапортовал, рапортовал, да не дорапортовал; дорапортовывал, дорапортовывал, да зарапортовался.
6. На дворе трава, на траве дрова, не руби дрова на траве двора.
7. Осип охрип, Архип осип.
8. Сачок зацепился за сучок.
9. У осы не усищи, а усики.
10. Всех скороговорок не перескороговоришь, не перевыскороговоришь.

#### III.

1. Береги бровь, глаз цел будет.
2. Трус — что плохой пёс: хвост поджал и побежал.
3. От глупого риска до беды близко.
4. Есть-то есть, да не про вашу честь.
5. Дав слово, держись, а не дав — крепись.

6. Держи уши пошире, а рот поуже.
7. Вражда с дураком не умнее дружбы.
8. Не плюй в колодец — пригодится воды напиться.
9. Грамоте учиться — всегда пригодится.

**Задание 2. Отметьте особенности произношения данных слов: какие фонетические процессы, происходящие в современном русском языке, они отражают.**

1. Мятеж, жалеть, певец, цена, жара, сесть.
2. В институте, к Ирине, с Игорем, из Иванова.
3. Бокал, доцент, коктейль, конспект, поэт, программа, рояль, прогресс, фойе, фонетика, Вольтер, Флобер, Золя, Шопен.

**Задание 3. Произнесите слова в соответствии с нормой, обращая внимание на ударный гласный ([о] или [э]) в словах. Для справок используйте орфоэпические словари русского языка.**

Безнадежный, белесый, блеклый, бытие, желчь, истекший, маневр, местоименный, недоуменный, никчемный, обнесший, одновременность, одноименный, опека, острие, отыменный, планер, платежеспособный, поблекший, подсекший, решетчатый.

**Урок 7. Правила речевого этикета в общении и взаимоотношениях людей. Вежливость на каждый день.**

**Цель занятия:** актуализировать полученные знания по этикету речи.

**Задачи:**

1. дать представление о правилах критики, ведения беседы, спора,
2. рассказать, как лучше дать совет, перейти на «ты»

**Реквизиты:** распечатанные бланки тестов на знание этикета речи.

#### Ход занятия

**Приветствие педагога. Проведение теста на знание этикета речи.**

#### Тест на знание этикета речи.

Ответьте на вопросы теста, выбрав один из предложенных вариантов.

1. Может ли молодой человек вступить в беседу людей старших по возрасту?
  - Может, если проявит собственную инициативу и настойчивость.
  - Может, если в беседу его вовлекут старшие.
  - Не может ни в коем случае.
2. Можно ли употреблять в беседе односложные вопросы и ответы (что, да, нет и т.д.)?
  - Можно, они звучат четко и лаконично.
  - Можно, но по возможности реже.
  - Односложных вопросов и ответов следует избегать.
3. Можно ли подсказать собеседнику слово, которое он затрудняется найти?
  - Можно, и чем скорее, тем лучше.
  - Лучше воздержаться от подобной «помощи».
  - Это возможно, но только в частной, а не в официальной ситуации.
4. Как лучше реагировать на комплименты?
  - Скромно поблагодарить.
  - Ни в коем случае не благодарить, комплименты благодарностью не предполагают.
  - Скромно усомниться в комплименте и вежливо высказать свое сомнение собеседнику.
  - Ответить комплиментом.
5. В каких случаях собеседнику можно сделать замечание?

- В любом случае это недопустимо.
  - Это допустимо только в среде сверстников.
  - Это допустимо всегда, когда собеседник говорит явную несуразицу.
6. Можно ли во время беседы с кем-либо одновременно смотреть телевизор или листать журнал, рыться в ящике стола, сумке, карманах?
- В сумке и карманах - можно.
  - Нельзя - это невежливо.
  - Во время беседы возможны поиски носового платка, т.к. его отсутствие может привести к неприятным последствиям.
7. Можно ли, находясь в обществе, обсуждать внешность других людей?
- Это недопустимо.
  - Конечно можно, особенно, если она безупречна и внушает восхищение.
8. Можно ли посматривать на часы во время беседы?
- Это невежливо в любом случае.
  - Можно, если нет другого способа показать собеседнику, как вы от него устали.
  - Можно и прямо сказать о своей занятости и невозможности продолжать беседу.
9. Как поступить, если вы замечаете, что ваш рассказ не интересен окружающим?
- Немедленно прекратить рассказ, сменить тему или передать инициативу другому.
  - Ни в коем случае не прекращать рассказ, а сделать его более интересным, наполнив сенсационными фактами, жаргонными словечками.
  - Остановиться и сделать замечание слушателям, чтобы не отвлекались.
10. Что делать, если собеседник начинает рассказывать о том, что вам давно и хорошо известно?
- Вежливо остановить его и перевести разговор на другую тему.
  - Дослушать рассказ до середины, а затем перехватить инициативу и сменить тему.
  - Дослушать до конца.

Ответы: 1-2; 2-3; 3-2; 4-1; 5-2; 6-2; 7-1; 8-1; 9-1; 10-3.  
 Поставьте по одному баллу за каждый правильный ответ. Сумма 8-10 баллов - «отлично», 5-7 - «хорошо». Приступайте к изучению материала темы.

## Лекционный материал

Слова умеют плакать и смеяться,  
 Приказывать, молить и заклинать,  
 И, словно сердце, кровью обливаться,  
 И равнодушно холодом дышать.  
 Призывом стать, и отзывом и зовом  
 Способно слово, изменяя лад.  
 И проклинают, и клянутся словом,  
 Напутствуют, и славят и чернят.  
 (Я. Козловский «Слово» )

Вербальное, т.е. словесное общение, играет в жизни людей большую роль. Недаром существуют издавна на Руси такие пословицы: «Слово пуще стрелы ранит», «Не ножа бойся - языка» и многие другие.

Грубые, резкие слова одного могут испортить настроение большой группе людей. Но грубость влияет не только на других людей, она убивает что-то хорошее в том, кто

позволил себе грубость. Каждый человек, приходя в этот мир, приносит с собой большой запас доброты, и с каждым грубым словом или злым высказыванием он теряет в себе частицу ее, становится злым и невыносимым для окружающих. Доброго слова достаточно, чтобы успокоить, убедить, пробудить благородные чувства. Старайтесь больше говорить людям хороших добрых слов, благодарите их чаще. Всегда есть за что благодарить своих родителей, друзей, знакомых и учителей.

Существуют слова, которые мы с детства называем волшебными. Они действительно имеют магическую силу, они открывают нам сердца людей, улучшают наше собственное здоровье и настроение, помогают справиться с самым трудным делом. Говорите их чаще, и они всегда помогут вам. Какие же это слова? Это слова благодарности, приветствия, извинения, просьбы. Слова и фразы, выражающие заботу о человеке, заинтересованности им, благодарности: извините, будьте любезны, будьте здоровы, рад вас видеть, очень признателен, сожалею, сожалею о случившемся, сочувствую вам, добрый день и т.д.

### **Беседа**

Беседа с женщиной, никогда не будем выяснять ее возраст. Конечно, возраст своей мамы вы всегда знаете, но нет необходимости напоминать ей об этом, например, таким комплиментом: «Мамочка! Тебе уже сорок лет, а ты как молодая!» Возможно сын, сказавший эти слова, считает, что он отметил лучшее качество своей матери, на самом деле этот неудачный комплимент больно ударит по ней.

Навещая в больнице близкого человека, остерегайтесь слов: «Как ты плохо выглядишь!» Он и без вас знает, как он выглядит, но больному нужна поддержка, ему нужно слышать о том, что сегодня он, несомненно, выглядит лучше, чем вчера. Когда человек слышит такие слова, у него усиливается надежда на выздоровление, и в организме его включаются такие силы, которые даже врачам неведомы.

При выборе темы разговора учтем, чем занят в настоящий момент собеседник. Если он, например, готовится к экзамену, итог которого много для него значит, и в этот момент подойти с рассказом о вчерашней чудесной вечеринке, то он будет рассержен. Если же ваш друг отдыхает, у него друзья, веселая музыка, а вы ему в этот момент предлагаете порешать сложные алгебраические уравнения, наверное, он вас не поймет.

Представьте, что вы летите в самолете на высоте тысяча метров и сосед рассказывает как во время прошлого полета самолет не мог приземлиться из-за сломавшегося шасси. Каковы ваши чувства? Ни в самолете, ни в поезде, ни в каком другом транспорте не обсуждаем транспортные происшествия.

За столом не принято говорить о вещах, которые могут испортить аппетит. Даже если вы не видите в этом ничего особенного, рядом могут находиться люди, которые так не считают. Не стоит за столом критиковать блюда или рассматривать их с неудовольствием. Это всем испортит аппетит.

Выбор темы беседы зависит и от знаний собеседника. Нарушением этикета является употребление специальных терминов или выражений, которых не знает собеседник. По этой причине не говорят на иностранном языке, если хотя бы один собеседник не владеет им.

Не стоит всем подряд рассказывать о своих сердечных делах, ссорах и проблемах.

Кроме этого в общении следует избегать иронии. Как бы ни была тонка и остроумна насмешка, в ней всегда есть обида, которая оставит в сердце горечь. Ирония же это всегда презрение. Нет ни одного человека, который бы согласился с презрением к себе. Даже шутка может задеть легкоранимого человека. Шутите по поводу события, явления, но не по поводу человека.

Разговор шепотом двоих в компании воспринимается всеми остальными как оскорбление. Если есть необходимость поговорить вдвоем - лучше отойти.

## **Советы**

Люди часто допускают бестактность в разговоре с друзьями и близкими, даже не задумываясь об этом. Как часто подруга может сказать: «Тебе совершенно не идет эта губная помада» или «Я не советую тебе встречаться с этим парнем». Мы любим давать всем советы: по поводу одежды, друзей, поведения, даже когда нас об этом не просят. Не торопитесь давать советы. Совет нужен тогда, когда вас просят о нем.

А знаете ли вы, что в Древней Греции жил философ Сократ. Он ходил по городу и давал всем советы. За это его отравили.

Не спешите соглашаться на слова подруги: «Какая я глупая!» или друга «Какой я недотепа!» Подобные высказывания не являются искренними. Где вы встречали человека, который вполне убежден, что он глуп? Такое восклицание часто возникает у человека, ищущего поддержку, нуждающегося, наоборот, в отрицании данного высказывания. В такой ситуации лучше ответить: «Не переживай, этот вопрос действительно трудно решить по-другому» или «Всякое бывает, и эта неудача совсем не доказывает, что ты недотепа. Я лично знаю тебя совсем с другой стороны».

Ответы превосходства всегда вызывают в нас неприязнь к человеку, их говорящему. Тактичный человек опустит в своей речи такие выражения как «ты должен...», «ты обязан мне помочь...», «я хочу, чтобы ты решил...». Он заменит эти выражения на другие: «мне бы хотелось...», «не мог бы ты мне помочь...».

Слушая одну и ту же историю не в первый раз, тактичный человек не станет перебивать, дослушает до конца, будто впервые, особенно, если ее рассказывает человек пожилого возраста. Стараемся сами не заставлять слушать нашу историю в двадцатый раз.

## **Ты или Вы**

К кому мы обращаемся на «ты»? К близким и родным в семье, к друзьям, к своим сверстникам, к младшим по возрасту.

К кому мы обращаемся на «Вы»? Это обращение принято между незнакомыми и малознакомыми людьми, между коллегами по работе, особенно в официальной обстановке. На «Вы» мы обращаемся к тем, кто старше нас, к тем, кому хотим подчеркнуть, что мы его уважаем.

Этикет предусматривает условия, при которых могут перейти с Вы - обращения на Ты - обращение. Это возможно при условии, что оба человека стремятся к Ты - обращению.

Инициатором перехода на «Ты» может быть тот, кто старше; руководитель предложит сотруднику. Мужчина может предложить перейти на «ты» женщине, но только она определяет дистанцию отношений. В любом случае, предложение перейти на «ты» можно сделать тогда, когда уверен в положительном ответе. Иначе в неловком положении окажется и тот, кто предложил переход на «ты», и тот, кто отказал.

## **Спор - это искусство.**

Следует знать этикетные нормы ведения его. Считается, что лучший способ победить в споре - избежать его. Но если в споре соблюдать некоторые правила, то можно избежать неприятных последствий и выиграть спор.

1. Прежде всего, определите предмет спора. Как часто бывает, что люди до хрипоты доказывают друг другу одно и то же, но называя разными словами.
2. В момент спора не стоит обсуждать личность оппонента. Помните, что выражения типа «ты не прав», «вечно ты так», «какая ты глупая» не могут являться аргументами спора.

3. Не надо критиковать точку зрения противника. Отстаивайте свою точку зрения, и спор не перейдет в ссору.
4. Во время спора не принижайте оппонента, давайте ему возможность спасти свой авторитет. Критику начинайте с похвалы своему оппоненту и с напоминания о собственных ошибках.
5. Конечно, если в ходе разгоревшегося спора вы поняли, что неправы, признайте свою ошибку. Это повышает нас в чужих глазах.

Учить человека следует осторожно, не задевая его самолюбия. «Давай разберемся. Может, я ошибаюсь. Со мной не раз так бывало.» Осторожно подсказывайте известные вам факты: «Ты это знал, ты просто забыл». Такие слова всегда расположат вашего оппонента к сотрудничеству с вами.

Освойте секрет Сократа. Задавайте человеку такие вопросы, на которые он будет давать положительные ответы. Затем также дружелюбно задайте свой главный вопрос. Человек, все время говоривший «да», не готов дать отрицательный ответ.

### **Критика**

Прежде чем приступить к критике человека, много раз подумайте, надо ли его критиковать, поможет ли критика укреплению ваших отношений и самому человеку. Критика - очень острое оружие, и пользоваться этим оружием можно только тогда, когда хорошо им владеешь. В искусстве критики используйте те же правила, что мы рассмотрели выше.

Критикуя человека, предлагайте ему пути решения проблемы. Создавайте такие условия, чтобы человек сам хотел исправить тот недостаток, на который вы указали ему очень тактично и осторожно. Создавайте в человеке убеждение, что он сам способен справиться с предложенной задачей. Поощряйте его в положительном настроении на преодоление недостатков. Доброе слово сыграет лучшую роль, чем критическое наставление. Всегда легче критиковать человека, чем увидеть и подчеркнуть его достоинства

#### **Правила ведения речи**

Этикет речи - это правила ведения речи. В жизни человека возникает множество ситуаций, когда ему необходимо что-либо сказать или кому-либо ответить на сказанное.

Такие ситуации называются речевыми. Любая речевая ситуация складывается из нескольких составляющих: кто - кому - о чем - где - когда - почему - зачем говорит. Само высказывание определяется целью: ради чего заговорил человек: спросить, попросить, пообещать, убедить и т.д. Также любое высказывание соответствует той роли, которую исполняет говорящий: старшего по возрасту или младшего, знакомого или незнакомого, мужчины или женщины и др.

Основой культуры общения является соблюдение этических норм речевого поведения (речевого этикета).

Для любого человека, вступившего в разговор, независимо от того, старше он или младше, знакомы они или нет, самым главным правилом должно стать следующее: будь одинаково вежлив и уважителен ко всем! Формул вежливости очень много. Выбор одной из них в нужный момент - целая наука, которую не так просто освоить. Попробуем?

<b>Речевые ситуации</b>	<b>Формулы вежливости</b>
-------------------------	---------------------------



Речевые ситуации	Формулы вежливости
<b>Приветствие</b>	<p>Общие для всех формы приветствия</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Здравствуй(те)</li> <li>- Добрый день (утро, вечер)</li> <li>- Приветствую (вас)</li> <li>- Разрешите вас приветствовать</li> <li>- Позвольте вас приветствовать</li> <li>- Рад вас приветствовать</li> <li>- Мое почтение</li> <li>- Низжайший поклон</li> <li>- Доброго здоровья <i>Допустимы только для близких знакомых и ровесников</i></li> <li>- Привет</li> <li>- Салют</li> <li>- Здорово!</li> </ul>
<b>Прощание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- До свидания</li> <li>- До встречи (когда, где)</li> <li>- Прощай(те)</li> <li>- Всего хорошего (доброго)</li> <li>- Счастливо</li> <li>- Разрешите попрощаться</li> <li>- Позвольте попрощаться</li> <li>- Разрешите откланяться</li> <li>- Позвольте откланяться <i>Допустимы только для близких знакомых</i></li> <li>- Пока</li> <li>- Привет</li> <li>- Чао</li> </ul>
<b>Извинение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Извини(те)</li> <li>- Прости (те)</li> <li>- Прошу меня простить</li> <li>- Прошу прощения</li> <li>- Простите мою оплошность</li> <li>- Виноват</li> <li>- Примите мои извинения</li> <li>- Я хотел(а) бы извиниться перед вами</li> <li>- Приношу свои извинения</li> <li>- Я должен извиниться перед вами</li> </ul>

Речевые ситуации	Формулы вежливости
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Если ты можешь, извини меня</li> <li>- Тысяча извинений!</li> </ul>
<b>Благодарность</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Спасибо (тебе, вам)</li> <li>- Я благодарен вам (за что)</li> <li>- Благодарю вас</li> <li>- От всей души благодарю</li> <li>- Я вам очень (крайне, чрезвычайно) признателен</li> <li>- У меня нет слов выразить вам свою благодарность</li> <li>- Разрешите (позвольте) вас поблагодарить</li> <li>- Позвольте (разрешите) выразить вам свою благодарность</li> <li>- Я хотел(а) бы поблагодарить вас</li> <li>- Я вам так признателен!</li> <li>- Я вам так обязан!</li> </ul>
<b>Просьба</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Пожалуйста, (просьба)</li> <li>- Если вам не трудно</li> <li>- Будьте так любезны</li> <li>- Могу я попросить вас?</li> <li>- Не могли бы вы</li> <li>- Позвольте обратиться с просьбой</li> </ul>
<b>Отказ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- К сожалению,...</li> <li>- К несчастью,...</li> <li>- Извините, но...</li> <li>- С удовольствием бы..., но не могу</li> <li>- Охотно бы..., но не могу</li> <li>- Мне жаль, но...</li> <li>- Мне неудобно отказывать, но...</li> </ul>
<b>Согласие</b>	<p>Согласие что-либо сделать</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Да, пожалуйста</li> <li>- Хорошо</li> <li>- Ладно</li> <li>- Сейчас</li> <li>- Сию минуту <i>Согласие с чьим-либо мнением</i></li> <li>- Ода!</li> <li>- Вы правы!</li> <li>- Я согласен с вами!</li> </ul>

Речевые ситуации	Формулы вежливости
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Конечно</li> <li>- Точно</li> <li>- Я так и предполагал</li> </ul>
<b>Сочувствие</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Не беспокойтесь</li> <li>- Не расстраивайтесь</li> <li>- Не переживайте</li> <li>- Не горюйте</li> <li>- Не падайте духом</li> <li>- Не принимайте близко к сердцу</li> <li>- Не надо волноваться (огорчаться, расстраиваться)</li> <li>- Не нужно думать об этом</li> <li>- Все будет в порядке</li> <li>- Я вам сочувствую</li> <li>- Как я вас понимаю</li> </ul>
<b>Знакомство</b>	<p>Знакомство без посредника</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разрешите (позвольте) с вами познакомиться (вам представиться)</li> <li>- Я хотел(а) бы с вами познакомиться</li> <li>- Мне хотелось бы с вами познакомиться</li> <li>- Давайте знакомиться!</li> <li>- Как вас зовут?</li> <li>- Будем знакомы, (свое имя)</li> <li>- Меня зовут (свое имя). А вас?</li> <li>- Как вас звать-величать? <i>Знакомство через посредника</i></li> <li>- Разрешите представить вам (имя)</li> <li>- Познакомьтесь, пожалуйста, с (имя)</li> <li>- Знакомьтесь!</li> <li>- Я хочу познакомить вас с...</li> <li>- Я хочу представить вам (вас)...</li> <li>- Позвольте познакомить вас с (имя)...</li> <li>- Виктор - Таня (любые другие имена)</li> </ul>
<b>Приглашение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Я приглашаю вас</li> <li>- Я хочу пригласить вас...</li> <li>- Разрешите пригласить вас...</li> <li>- Я могу пригласить вас...?</li> <li>- Ты не хотел бы + приглашение</li> </ul>

Речевые ситуации	Формулы вежливости
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вы согласитесь + приглашение?</li> </ul>
Поздравление	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поздравляю вас (тебя) с...</li> <li>- От всей души поздравляю с...</li> <li>- Сердечно поздравляю с...</li> <li>- Горячо поздравляю с...</li> <li>- Разрешите (позвольте) поздравить вас с...</li> <li>- Примите мои поздравления с...</li> <li>- Примите мои (самые) искренние (сердечные, теплые) поздравления с...</li> </ul>
Разговор по телефону	<p>Когда звонят вам</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Алло!</li> <li>- Да!</li> <li>- Слушаю!</li> <li>- Вас слушают!</li> <li>- Вы ошиблись номером</li> <li>- Вы не туда попали</li> <li>- Минутку</li> <li>- Сейчас позову</li> <li>- Пожалуйста, не кладите трубку</li> <li>- Позвоните попозже</li> <li>- Вы можете перезвонить?</li> <li>- Что передать (имя)? <i>Когда звоните вы</i></li> <li>- Здравствуйте!</li> <li>- Простите, это (называете место, куда вы звоните, или лицо, которому вы звоните)?</li> <li>- Позовите, пожалуйста, (имя нужного лица)</li> <li>- Попросите к телефону (имя)</li> <li>- Вас не затруднит позвать (имя)?</li> </ul>

### Урок 8. Тема: Телефонный этикет.

Телефонный разговор немного проще обычной беседы: здесь вам не нужно следить за своей мимикой или позой. А вот голосу при телефонной беседе следует уделить больше внимания. Говорить следует спокойно, чётко и по возможности кратко.

Современные телефонные аппараты имеют функцию регулировки громкости, поэтому лучше говорить громко и отчетливо: уменьшить громкость легко, а вот если собеседник еле шепчет, то практически невозможно разобрать, о чем именно он говорит.

Затягивать беседы не стоит. Во-первых, использование телефонной связи не бесплатно, а во-вторых, невежливо отнимать время у, возможно, занятых людей.

В беседе с глазу на глаз легко выразить любые эмоции, поскольку слова дополняются мимикой. Но не все знают, что эта самая мимика прекрасно отражается в тоне и тембре голоса. Поэтому не стоит с неудовольствием кривиться, если собеседник неприятен, а портить с ним отношения не хочется. Он обязательно почувствует — хотя бы подсознательно — негативное отношение к себе. А если улыбнуться, то тон голоса станет теплее, и человек на другом конце телефонной линии ощутит расположение к себе и хорошие эмоции.

Известно, что по телефону гораздо легче высказать неприятные вещи, обругать человека, испортить отношения. Поэтому не стоит затевать разговора, находясь в дурном, раздраженном настроении. Если все же необходимо выяснить отношения или обговорить острый вопрос, лучше отложить это до личной встречи.

Не надо поднимать трубку сразу после того, как раздается звонок. Лучше выдержать пару гудков, а потом ответить. **Начинать разговор** нужно со слова «алло», «слушаю» или «да». Еще лучше приобрести привычку называть свою фамилию. Это сильно сократит число недоразумений, связанных с неправильным набором цифр номера и ошибочными звонками.

**Рядом с телефоном** всегда нужно держать бумагу и ручку, что позволит не терять времени на их поиски при необходимости что-либо записать.

Если звонящий ошибся номером, не стоит долго выяснять, «На какой номер он попал?» и «Кто говорит?» Лучше вежливо извиниться и повесить трубку.

Если во время беседы происходит **обрыв связи**, перезвонить должен тот, кто был инициатором разговора. Это простое правило позволит сэкономить немалое количество времени, так как если люди одновременно набирают номера друг друга, телефонная станция выдает сигнал «занято», и соединение не устанавливается.

**Завершает разговор** обычно тот, кто был его инициатором. Но если вдруг возникают срочные дела или просто не очень хочется продолжать беседу, можно вежливо прекратить ее, сославшись на благовидный предлог.

Получившие чрезвычайно большое распространение в последнее время **мобильные телефоны** немедленно привели к возникновению правил этикета, регламентирующих обращение с ними. Нельзя звонить на сотовый телефон, если предполагается долгий разговор. Просить у знакомых — или незнакомых — людей мобильный телефон, чтобы сделать звонок, можно только в исключительных жизненных ситуациях. Разговоры в транспорте и на улице следует вести тихо, а в театрах и других подобных местах —

вообще отключить аппарат.

Если на работе человек все же склонен соблюдать правила телефонного общения, то при использовании домашнего телефона нормы этикета часто нарушаются. Этого допускать не следует, необходимо оставаться вежливым и корректным человеком в любой обстановке.

Звонить на домашний телефон начальнику — даже если это всего лишь научный руководитель — допустимо только в случае, когда он сам дает свой телефон и разрешение беспокоить его в нерабочее время.

Пользоваться чужим телефоном можно только с разрешения владельца. Не стоит давать чужой номер другим людям. Разумеется, вести дорогие междугородние переговоры можно только в случае крайней необходимости.

В случае, если домашний телефон подвергся атаке телефонных хулиганов, не надо вступать с ними в пререкания и ругаться — ведь это и является их целью. Необходимо сразу обратиться в полицию.

Когда к телефону **просят пригласить** кого-то из домашних, а в данный момент позвать человека к телефону нет возможности, обязательно следует поинтересоваться, не нужно ли что-нибудь передать. Потом, естественно, нужно не забыть рассказать о звонке тому, кому он был адресован.

Весьма удобно пользоваться **автоответчиком**, если есть необходимость регистрировать все звонки, поступающие на определенный телефонный номер. Существуют правила пользования этим прибором, и каждому воспитанному человеку нужно их запомнить. Запись, приглашающая звонящего оставить свое сообщение, должна быть вежливой и понятной. Сразу должно становиться ясно, что трубку снял не человек, а записывающая машина.

Если после ответа вызываемого абонента становится ясно, что говорить придется с автоответчиком, бросать трубку ни в коем случае нельзя, это очень невежливо. Ничего страшного в автоответчике нет. После специального сигнала следует назваться, кратко изложить суть вопроса и отключиться. Нужно стараться уложиться в шестьдесят секунд, так как некоторые модели имеют минутное ограничение для каждой записи.

Прослушав записи на автоответчике, его владелец должен обязательно перезвонить всем людям, оставившим сообщение.

Основные правила использования рабочего телефона логично вытекают из правил обычной человеческой вежливости. Часто в фирмах существуют четкие правила использования рабочих телефонов, и если таковые имеются, следовать им необходимо неукоснительно.

**Рабочий телефон** — особенно, если его используют и другие сотрудники — нельзя употреблять для личных надобностей.

Отвечая на звонок, необходимо сообщить набравшему номер название организации, фамилию и должность, вежливо поздороваться. Если правилами фирмы предписываются какие-либо конкретные формы ответа, нужно следовать им. Во всяком случае, одно правило необходимо соблюдать всегда: голос должен быть доброжелательным, но никак не уставшим или раздраженным.

Если нужно сделать деловой звонок в какую-либо организацию, и нет уверенности, что сразу произойдет соединение с нужным специалистом, необходимо иметь рядом с собой бумагу и ручку, чтобы записать имя и номер сотрудника, которые сообщит секретарь.

Часто бывает так, что звонок по телефону пришелся на время совещания, собеседования или обеда. В этих случаях следует попросить абонента перезвонить позже, либо, записав его данные, перезвонить самому. Желательно указать время повторного или ответного звонка.

Иногда, позвонив по телефону, вы можете услышать в ответ приветствие автоответчика с последующим предложением оставить свое сообщение после звукового сигнала. Лучше не выполнять это пожелание буквально, так как автоответчик может «проглотить» несколько первых слов сказанных Вами. Говорить лучше начать после сигнала и небольшой паузы (около 3 секунд). Некоторые автоответчики могут ограничивать время записи (обычно 1-3 минутами), поэтому следует быть предельно кратким. Обязательно оставьте номер Вашего телефона для связи.

Существует несколько общепринятых правил телефонных разговоров:

- если разговор прерывается по техническим или иным причинам, то перезванивает звонивший;
- беседа должна быть краткой и емкой;
- говорить надо не слишком громко, но так, чтобы абоненту вас было хорошо слышно;
- в случае, если вы ошиблись номером, то не следует спрашивать: «Куда я попал?», лучше сразу спросить «Это номер (номер который вам необходим)?»;
- не принято звонить до 8 утра и после 10 вечера.

### **Урок 9. Тема: Умение писать письма.**

Необходимо соблюдать 12 обязательных правил написания личного письма:

1. Обдумать письмо: кому? что? когда? как? зачем? сколько?
2. Четко представлять основные три компонента письма:
  - Начало: дата в уголке; место, откуда письмо, и форма обращения к адресату.
  - Основная часть: сугубо личная информация, просьба, пожелания, вопросы, приветы родным и знакомым.
  - Пожелания.

3. 3. Общепринятые формы расположения текста:
  - Обращение по середине листа.
  - Каждый новый пункт пишется с красной строки.
  - Дата пишется с левой стороны, подпись – с правой.
4. Если обращаетесь в письме на *ты*, пишете местоимение с маленькой буквы; если обращаетесь на *Вы*, пишете местоимение с заглавной буквы.
5. Существуют этикетные части письма (см. журнал «Русский язык в школе» № 6, 1994 г.)
6. Если что-то забыли, то после подписи поставьте P.S, имя не надо.
7. Когда вы пишете письмо, содержание должно быть интересным не только вам, но и читателям.
8. Лист бумаги для письма должен быть обычным, белым, внешний вид – аккуратным.
9. Конверт должен быть белого цвета (не просветит).
10. Как ты будешь писать письмо? (письмо от руки пишется разборчивым почерком, можно напечатать на компьютере, но поздравительные письма, благодарственные письма, соболезнования, пишутся только от руки).
11. О чем писать в письмах?
  - Выбираете общую тему письма.
  - Письма пишем правильным литературным языком, исключая нецензурную брань.
12. 12. В письмах можно посылать фото, цветок ..., но не деньги.

#### **Этические законы письма**

1. Нельзя лгать.
2. Откровенность.
3. Неприкосновенность (не читать чужие письма).
4. Право человека распоряжаться своим письмом.

#### **Задание 1.**

Продолжите начатые предложения:

- Письмо – это текст, ...
- Письмо – умение ...
- Письмо – система ...
- Письмо – манера ...

#### **Ключ к упражнению:**

- Письмо – это написанный текст, посылаемый для какого-либо сообщения, кому-нибудь.
- Письмо – умение писать (учиться письму, искусству письма).
- Письмо – та или иная система графических знаков для передачи, запечатления речи (иероглифическое письмо, славянское письмо).
- Письмо – манера художественного изображения (реалистическое письмо, икона старинного письма).

#### **Задание 2.**

Вставьте цитаты в предложения с прямой и косвенной речью.

«Письма, написанные от руки, теперь уже выглядят как поздравления из прошлого века» (Торнтон Уайлдер)

«Я пишу для того, чтобы понять, что я думаю» (Дэниэл Бурстин)

«Писать – значит читать себя самого» (Макс Фриш)

«В письмах умного человека отражается характер тех, кому они адресованы» (Георг Лихтенберг)

« В письмах человек обнажает душу» (Мопассан)

«Письма больше, чем воспоминания. На них запеклась кровь событий, это – само прошедшее, как оно было задержанное и нетленное» (А.И. Герцен)



«В моих письмах я не только «учил», но и учился... Мои письма наставительные, но, наставляя, наставлялся и сам...» (Д.С. Лихачев)

### **Умение писать хорошие письма**

- дело привычки, точно такое же, как и умение убедительно говорить. Мы учимся говорить путем подражаний, но каждый из нас вырабатывает манеру говорить, свойственную только ему. Но когда мы пишем, то вместо того чтобы подражать своей манере говорить, мы стараемся подражать стилю изложения других людей. Подсознательно мы вносим в наши письма напыщенный стиль академических учебников? В наших личных письмах, так же как и в деловых письмах, мы все слишком часто подражаем, и при этом подражаем плохо, стилю учебников, по которым мы учились в школе и колледже.

Хорошие деловые письма используют лексику и стиль делового разговора. Мы предлагаем здесь несколько практических указаний для того, чтобы помочь вам и вашим торговым агентам писать письма. Возьмите их за правило и вы скоро привыкнете писать хорошие письма легко и естественно.

#### **- Расслабьтесь**

Забудьте о "стиле" и будьте самим собой. Пользуйтесь словами, которые вы обычно употребляете в разговоре. Попробуйте представить человека или по крайней мере тип человека, которому вы пишете, и пишите ему так, как бы вы говорили с ним при встрече.

#### **- Начинайте в этом духе**

Найдите оригинальное, захватывающее начало вашего письма, но не перестарайтесь. Яркое выражение может привлечь внимание на какое-то время, но если нет естественного перехода к существу вашего дела, то ваше письмо будет одним из тех, которые никогда не дочитывают до конца. Сделайте начало письма приятным, обещающим хорошие сообщения, но обязательно свяжите его с остальным содержанием.

#### **- Подчеркивайте "Вы",**

а не "Я". Расскажите вашему адресату о том, как он может помочь себе с вашей помощью, а не как вы можете ему помочь.

#### **- Используйте ссылки и примеры сегодняшнего дня**

Часто вы можете объяснить суть дела или установить личный контакт с читателем с помощью цитаты или ссылки на местные или государственные события. Вырезка из газеты может усилить этот эффект. Но не портите эффект несдержанными комментариями. Пусть ваша заботливость говорит сама за себя, дайте читателю почувствовать: "Он подумал обо мне, когда увидел это".

#### **- Используйте похвалу и комплимент**

только в том случае, когда они обоснованы и когда это выглядит естественно. Не смешивайте искренние чувства с сентиментальностью. Почти каждому человеку приятно признание его достижений, но немногие любят явную лесть" (36).

#### **Лесть...**

Где она начинается? Это старый вопрос. И я не первый, кто боится, что о нем подумают, будто он учит льстить:

"Некоторые читатели, возможно, справедливо заметят по прочтении этих строк: "Старая песня! Угодничать! Подмазывать! Льстить! Эти трюки нам давно известны. Они не срабатывают, когда имеешь дело с умными людьми".

Конечно, лесть редко оказывает воздействие на проницательных людей. Это мелко, фальшиво и неискренне. Этого не следует делать и это обычно делается. Верно, что некоторые так алчут и жаждут признания, что они довольствуются и малым, подобно тому как умирающий с голода готов есть траву и червей.

В чем же различие между высокой оценкой и лестью? Первая искренна, вторая - нет. Первая идет от сердца, вторая - сквозь зубы. Первая правдива, вторая - фальшива. Первая вызывает всеобщее восхищение, вторая - всеобщее презрение" (23).

Как видите, разница все-таки есть. Осязаемая грань лести существует. Не преступайте ее.

### **Обычные слова**

"Используйте слова, которые вы обычно употребляете в разговоре, и тогда ваши комплименты будут звучать более правдиво. Не пишите чего-нибудь вроде "чрезвычайно приятно узнать, что ваши неутомимые усилия привели к успешному завершению", если вы не говорите в такой манере.

### **- "Озвучьте" ваше письмо**

Попытайтесь прочесть ваше письмо вслух, прежде чем подписать его. "Звучит" ли оно так, как вы обычно говорите? Если нет, то работайте над ним, пока оно не будет соответствовать стилю вашей разговорной речи.

"Посылка предварительного уведомления о посещении. Многие торговые агенты открывают себе доступ в дома, посылая простые открытки с уведомлением о посещении за день или за два до него. Некоторые фирмы для этой цели снабжают агентов специально отпечатанными торговыми открытками. Если ваша фирма не использует такие открытки, подумайте о достоинствах применения их в вашей работе. Открытки должны только сообщить имя торгового агента, название фирмы, продукцию, которая будет представлена агентом, дату и примерное время посещения потенциального клиента. Иногда приходит ответная открытка, в которой потенциальный потребитель может предложить другое время или отказаться от встречи совсем.

"Чтобы ваше письмо оказало наибольшее влияние на получателя, вы должны попытаться написать его так, чтобы время и расстояние не ослабили вашу позицию. Как это сделать?"

### **Представьте читателя**

Прежде всего представьте себе человека, который будет читать ваше письмо.

- Кто он?

- Где он может находиться во время чтения?

- Какова обстановка в этом месте?

- Когда он будет читать? До или после вашей встречи? В офисе? Дома? - Будет ли в письме "необычная" для него просьба, "необычное" для него требование?

- Будет ли речь идти о большой проблеме?

- Как выглядит этот человек?

Следующий этап: проанализируйте свои отношения с этим человеком.

- Он сразу вспомнит вас?

- Будет ли для него ваша просьба или ваше требование как гром среди ясного неба, или у вас были контакты раньше?

- Вы "на равных" в бизнесе?

- Можете ли вы заставить его что-либо сделать, или вы можете только просить о содействии?

- В состоянии ли адресат сам что-либо решить, или вам надо будет обратиться к

вышестоящему начальству, которое только и может уладить этот вопрос?  
Обдумав все эти пункты, вы можете записать, чего же вы хотите. Что может быть включено в письмо?

- Чего вы хотите от адресата?
- Что сами намерены делать?
- Что привело вас к необходимости написать это письмо?
- Как вы изучали проблему?
- Какой план ее разрешения предлагается?
- Кого еще можно привлечь?
- Какими будут следующие шаги?

После того как вы приготовили эти и другие записи, необходимые для работы над письмом, организуйте материал так, чтобы он мог подействовать на адресата должным образом.

- Что надо включить непременно?
- Что можно опустить?
- Что должно быть в начале? в середине? в конце?
- Каким должен быть тон письма? Какие эмоции оно должно передавать?
- Вы рассержены? обижены? готовы вступить в бой?
- Вы просите или требуете?
- Вы имеете право получить то, что просите, или это может быть сделано в порядке исключения?
- Ваше беспокойство вызывает некомпетентность адресата или сама проблема?

А теперь пишите письмо! Потом отложите его на какое-то время. Перечитайте. Есть ли в письме именно то, чего вы хотите, изложены ли в нем ваши мысли именно так, как вы хотите? Или оно бьет мимо цели? Если так - перепишите его. Помните - во имя быстроты мы часто жертвуем аккуратностью и доходчивостью изложения..." (36).

### Творческое мышление (15 часов)

Курс «Творческое мышление» включает в себя специально подобранные упражнения и задания для развития творческих мыслительных способностей детей.

**Цель данного курса:** развитие творческих мыслительных способностей.

Что дает развитие творческих способностей:

- Приобретение разнообразных навыков.
- Развитие творческого воображения.
- Преодоление трудностей, что позволит проявить свои творческие способности и раскрыть свою индивидуальность, повысить самооценку.
- Возможность научиться использовать непривычные подходы, разрушить оковы стереотипов мышления. т.е. мыслить креативно.
- Преодоление боязни и инертности, «сделайте что-нибудь пусть маленькое, но новое и ни на что не похожее».
- «Ничего не делаешь, ничем не рискуешь», «Не ошибается тот, кто ничего не делает» — эти слова хорошо характеризуют нетворческий подход.
- Лучший способ преодолеть страх неудачи — попробовать и добиться успеха.

Литература:

1. Гатанов Ю.Б. Курс творческого мышления для детей 9-14 лет. Разработан в фирме «Иматон», г.Санкт-Петербург.
2. Шептифрац А.А. «В мире игры и фантазии», г.Тирасполь.

### Урок 1 Вводный (2 часа)

**Цель:** Развитие творческих способностей, установление первичного контакта.

**План урока:**

1. Приветствие. Цель и задачи урока.
2. Знакомство. Упражнение «Имена». Педагог предлагает каждому участнику занятия по очереди (по кругу, по часовой стрелке) представиться по имени, чтобы познакомиться.
3. Работа в подгруппах. «Что такое творческое мышление?». «Для чего нужно развивать творческое мышление»? При выполнении заданий можно использовать как словесные определения, так и невербальные, а также можно «изобразить творческое мышление». Обсуждение в группе.
4. Теория. Творчество обогащает, делает интересным процесс обучения. Приобретаются новые навыки. Творческое мышление помогает преодолевать трудности, что способствует раскрытию своей индивидуальности и повышению самооценки. Человек научается мыслить креативно
5. Упражнение «Одуванчик». Дается слово одуванчик. Необходимо из букв этого слова составить как можно больше новых слов. Два раза одну и ту же букву в словах использовать нельзя.

6. Упражнение «Составь слово». Написать как можно больше предложений из пяти слов, в которых каждое слово начинается с указанной буквы. Р-И-С-Н-К.

7. Мини-тест. Выберите тот ответ, который соответствовал бы Вашему поступку в предложенных ниже ситуациях .

• Если бы я строил(а) детский городок, то:

а) построил такой городок, которого нет нигде

**б) построил городок по предложенному типовому проекту**

в) построил городок, который видел в кино, журналах, книгах

• Если я организую маленький праздник в детском доме или школе-интернате,

то:

а) сам пишу сценарий и готовлю сюрпризы

б) объявляю дату, время начала праздника и надеюсь на воспитателя или других

ребят

в) участвую в приготовлении праздничного стола

• На вопрос, поставленный учителем на уроке, я выбираю ответ:

а) простой

б) сложный

в) оригинальный

4. Когда я чем-то сильно очарован, то:

а) пишу стихи

б) просто люблюсь объектом очарования

в) чувствую умиротворенность

• Для меня в общении самое главное:

а) возможность узнать яркое, нешаблонное, неординарное

б) поделиться своими бедами с друзьями

в) просто провести время

• Если бы я стал ученым, то:

а) ездил часто за границу

б) написал бы много полезных книг

в) совершил бы открытия на пользу всему человечеству

• Из трех тропинок, оказавшихся перед Вами в лесу, Вы выбрали ту:

а) которая вам удобна

б) о которой Вам рассказывали знакомые

в) которая является неизвестной тропинкой

8. Подведение итогов занятия.

## Урок 2 Тема: Поведенческие классы

**Цель:** Развитие беглости и гибкости.

### План урока:

1. Приветствие. Цель и задачи урока.

2. Упражнение «Представление предмета». Педагог предлагает каждому участнику занятия представить себя предметом, который чем-то напоминает ему его самого, и показать этот предмет с помощью пантомимики.

3. Упражнение Представлена исходная пара слов, которые находятся в определенном соотношении, и пять других слов, из которых только одно находится в таком же отношении к исходному слову

Больница – лечение	Муха – паутина	Смех – печальный
--------------------	----------------	------------------

<b>Институт.</b>	<b>Рыба.</b>	<b>Горе.</b>
а) профессор;	а) паук;	а) легкий;
б) преподавание;	б) треска;	б) клоун;
в) обучение;	в) сеть;	в) апатия;
г) учреждение;	г) удочка;	г) радостный;
д) студент.	д) плавание.	д) мрачный.

4. Упражнение «Выход из ситуации».

- Вас избрали губернатором области. Ваши первоочередные действия.

---

Вы купались в реке. У Вас похитили одежду. Вам нужно найти выход из положения.

---

Вы не прошли по конкурсу в институт. Вам не хватило 1 балла, но Вы узнали, что 2 абитуриента зачислены в институт, не добрав по 2 балла. Ваши действия?

---

Вы оказались в африканском племени аборигенов. Ваши действия?

5. Перечислите как можно больше способов использования каждого предмета.

Велосипедная спица \_\_\_\_\_

Зубная щетка \_\_\_\_\_

Полиэтиленовая бутылка \_\_\_\_\_

6. Подведение итогов. Рефлексия.

### Урок 3 Тема: Символические единицы

**Цель:** развитие воображения

**Задачи:** создание благоприятных условий для развития воображения, выполнение практических заданий на развитие творческого мышления

**План урока:**

1. Приветствие. Цель и задачи урока.
2. Упражнение «Настроение». Работа с раздаточным материалом. Педагог предлагает всем участникам выбрать по одной карточке, на которой описано настроение. Затем по очереди ребята изображают настроение, описанное в карточке, а остальные угадывают словесное его обозначение.

3. Мозговой штурм. Проблема: Колобок живет в наши дни в высотном доме на 16 этаже. Положили его на окошко остудиться, как ему спуститься? Например:

**Генераторы:**

- - Спустить на воздушном шаре
- - На веревке.
- - На лифте
- - По лестнице
- - Прыгнул
- - В мусорном ведре
- - На самолете.
- - Птица унесет.

**Эксперты:**

- - Где взять воздушный шарик? Как надуть?

- -Кто нажмет кнопку?
- - Какую примет форму?
- - И не разбился?
- - Много времени пройдет...
- - Можно, если будет низко лететь, но как на него запрыгнуть?
- - Можно обмануть птицу.

4. Упражнение «Ладонка». На большом листе ватмана педагог предлагает ребятам нарисовать свои ладони (обвести их и подписать), затем под музыку ребята двигаются вокруг листа, как только музыка закончилась, все останавливаются и начинают раскрашивать ту ладонку, которая оказалась к нему ближе, тем цветом, который, как ему кажется, больше соответствует этому человеку. Этот лист ватмана хранится до последнего занятия, где снова проводится это упражнение и отслеживаются изменения в восприятии группы.

5. Подведение итога занятия. Рефлексия

#### **Урок 4 Тема: Поведенческие классы**

**Цель:** развитие беглости и гибкости.

##### **План урока**

1. Приветствие. Цель урока.
2. Игра «Здравствуй, а я тебя помню». Участники приветствуют друг друга словами: «Здравствуй, а я тебя помню, ты — ...» и называют имя того, кого запомнили с прошлого занятия.
3. Разминка: «Ритмичные хлопки»
4. Мозговой штурм: «Как вырастить цветок в пустыне?»
5. Упражнение «Что любит пончик?». Инструкция: какой общей чертой обладают известные литературные и мультипликационные герои: Пончик из «Приключения Незнайки и друзей», кот Матроскин из книги «дядя Федор, пес и кот» и Винни-Пух.
6. Подведение итогов занятия. Рефлексия.

#### **Урок 5 Тема: Символические системы**

**Цели:** Развитие вербальной беглости. Развитие навыков работы методом «мозгового штурма»

##### **План урока**

1. Приветствие. Рефлексия. Цели урока.
2. Разминка: Ведущий передает одному из участников группы сообщение вербально (речью), тот в свою очередь должен передать это же сообщение, но невербально (с помощью мимики и жестов). Так фраза передается по кругу всем участникам группы, затем каждый говорит вслух, что он понял из сообщения соседа.
3. **Упражнения:**
  - Моргания (полезно при всех нарушениях зрения): моргайте на каждый вдох и выдох.
  - «Вижу палец!»: указательный палец руки держать перед носом на расстоянии 25-30 см и смотреть на палец в течение 4-5 секунд, затем закрыть ладонью левой руки левый глаз на 4-6 секунд, смотреть на палец правым глазом, затем открыть левый

глаз и смотреть на палец двумя глазами. Прodelать то же . Но закрыть правый глаз. Повторить 4-6 раз.

- «Палец двоится» : вытянуть руку вперед, смотреть на кончик пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз. До тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз.
- «Зоркие глазки»: глазами нарисуйте 6 кругов по часовой стрелке и 6 кругов против часовой стрелки.
- «Стрельба глазами»: двигайте глазами из стороны в сторону, смотря как можно дальше влево, затем вправо, затем вверх и вниз. Повторить 5-6 раз не спеша.
- «Письмо носом»: закройте глаза. Используя нос, как длинную ручку пишите или рисуйте что-нибудь в воздухе. Глаза при этом мягко прикрыты.

4. Мозговой штурм «Баллада о кроте». Инструкция: придумайте к слову «крот» рифмы. Далее ведущий записывает придуманные ребятами рифмы на доске. И далее ребятам предлагается придумать какое-либо простое стихотворение об этом животном. Например:

Из норы выходит крот  
Перед сном набить живот  
Хоть и слеп голубчик –  
крот  
Но добычи – полный рот  
Никаких теперь забот,  
Спать спокойно ляжет крот

5. Подведение итога занятия. Рефлексия.

## **Урок 6 Тема: Семантические и поведенческие трансформации. Как научиться продать старую шляпу и научиться мягким выражениям**

**Цели:** Развитие способности подходить к свойствам и характеристикам объектов с разных сторон. Развитие способностей к преобразованию имеющейся информации.

### **План урока**

1. Приветствие. Цели урока.

2. Выполнение упражнения: Первый участник называет слово обозначающее предмет или явление. Второй участник тоже называет свое слово. А вот третий участник – составляет предложение объединяющий два этих слова. Игра идет по кругу, начиная со второго участника.

3. Упражнение «Шляпа». Представьте, что вам надо продать срочно старую шляпу. Подчеркните те свойства шляпы, которые наверняка привлекут внимание покупателей. Надо найти такие ситуации, в которых эта шляпа может быть особенно полезной. Сделайте несколько вариантов такого описания для удачной продажи шляпы.

4. Ведущий предлагает ребятам рассчитаться на первый - второй, и объединиться в пары. Затем ребята представляют себя: один садовником, который выращивает сказочный цветок, а второй — сказочным цветком. В течение нескольких минут оба участника имитируют движения, манеры поведения данных образов. Затем ребята в паре меняются ролями. После этюда происходит рефлексия чувств, ощущений.

5. Заключение. Рефлексия.



## Урок №7 Тема : Семантические системы.

**Цель:** развитие вербальной беглости и гибкости

1. Приветствие
2. Упражнение. Придумайте предложение, в котором каждое слово начиналось бы с определенной буквы, например:

К \_\_\_\_\_ п \_\_\_\_\_ г \_\_\_\_\_

Кошка пошла гулять

Коля пел громко.

В \_\_\_\_\_ р \_\_\_\_\_ с \_\_\_\_\_ д \_\_\_\_\_

Ворона решила свернуть за дом.

3. Упражнение. Придумайте такое предложение, в котором одно из слов (третье по счету) начинается с любой буквы:

Л \_\_\_\_\_ б \_\_\_\_\_ а \_\_\_\_\_

4. Основное упражнение. Ребята на листочках выполняют задание. Инструкция читается устно.
5. Обобщение материала.
6. Рефлексия.

## Урок №8 Тема: Образные импликации и разработка деталей

**Цели:**

- Формирование умения придумывать способы необычного использования обычных предметов.
  - Формирование умения комбинировать имеющиеся детали в новое целое.
1. Приветствие.
  2. Мозговой штурм. Как можно использовать старые ненужные вещи: пакеты из-под молока, спичечные коробки, коробки из-под обуви, рваные носки.
  3. Видели ли вы телевизионные передачи, где показывают новые способы использования старых вещей (например, рубрика «Очумелые ручки» в телепередаче «Пока все дома»).
  4. Основное задание «Старая жизнь новых вещей». Придумать новое применение нарисованным вещам.
  5. Работа в подгруппах: вспомните название вещи, которую можно выбросить после использования. Далее каждая подгруппа придумывает как можно больше способов использования этих вещей.
  6. Обобщение материала.
  7. Рефлексия.

## Урок №9 Тема: Символические импликации и разработка деталей. (2 часа)

**Цели:**

- Развитие символической беглости и гибкости.

- Развитие умения создавать дополнительный смысл имеющимся объектам через разработку деталей.
  1. Приветствие.
  2. Предположите, что вы выпьете несколько глотков лимонада, потом еще несколько, и еще, и так до тех пор, пока Ваш стакан не будет пуст. Вы можете нарисовать линии в стаканах, чтобы показать, как выглядел бы лимонад, если бы вы постепенно его пили?
  3. Предположите, что вы наклоните бутылку, наполовину заполненную водой. Вы можете нарисовать линии в бутылках, чтобы показать, как выглядела бы вода?
  4. Предположим, что вы поместите дом на том месте, которое отмечено крестиком. Вы можете нарисовать. Как он выглядел бы?
  5. Вспомните, каким образом украшают торт?
  6. Основное задание «Праздник» Украсьте торты для праздников.
  7. Обобщение материала.
  8. Рефлексия.
  - 9.

#### Дополнительные задания

1. Рекламный щит. Заполнить рекламный щит.
2. Настроение. Отчего ты становишься счастливым?

### Урок №10 Тема: Образные системы.(2 часа)

#### Цели:

- Развитие невербальной гибкости и разработанности.
- Развитие умения создавать целое на основе имеющихся элементов.
- Развития умения устанавливать связи между образной и вербальной информацией.

1. Приветствие.
2. Разминка. «Рисуем двумя руками». Ребятам предлагается нарисовать одновременно двумя руками круги, треугольники, зигзаги, квадраты.
3. Основное задание «Треугольный робот». Инструкция: попробуйте нарисовать картинку, которая бы состояла только из предложенных фигур (треугольник, прямоугольник). Разрешается использовать эти фигуры в любом количестве, можно поворачивать их в любом направлении, уменьшать или увеличивать в размерах, раскрашивать в любые цвета. Придумайте несколько названий к каждому рисунку.
4. Дополнительные задания. Придумайте другие фигуры для аналогичной художественной работы.
5. 3

адание - инверсия: или сделать наоборот. Изменить свойство, действие, принцип, закон на противоположный. Пример:

Золушка злая, а сестры добрые.

Горячий огонь стал холодным, так как его нарисовали на льду.

Задание:

Зима холодная, а ...

Африка далеко, а...

Молоко полезно свежее, так как

6. УПРАЖНЕНИЕ «Робинзон Крузо». Ситуационное задание. Работа в

подгруппах.

Инструкция: «Как выжить на необитаемом острове, на котором растут только деревья. В ящиках, выброшенных на берег, только гвозди, вещи и т.д.». По окончании работы в подгруппах, обсуждение в группе.

7. Подведение итога занятия.
8. Рефлексия.

### **Урок №11 Тема: Образные классы**

#### **Цели:**

- Развитие способности классифицировать образную информацию различными способами.

- Развитие гибкости в работе с образной информацией.

1. Приветствие.

2. Разминка. Инструкция: придумайте какие-нибудь ответы, кроме общеизвестного («елка»), на загадку: «Что это: зимой и летом одним цветом?»; «Целый день летает, всем надоедает, ночь настанет, тогда перестанет» (муха).

3. Основное задание. Инструкция: «зашифруйте фразу: «Скоро каникулы». Обсуждение в группе.

4. Упражнение на личную аналогию или синектику. Поставьте себя на место любого неодушевленного предмета и попытайтесь передать его мысли, чувства. Пример: Я - щетка. Вопросы:

- Что ты любишь?
  - Во что ты одеваешься?
  - С кем дружишь?
  - Чем питаешься?
  - Кого недолюбливаешь?
  - Ознакомление детей с предметами и материалами
5. Подведение итогов занятия.
  6. Рефлексия.

### **Урок №12 Тема: Семантические импликации.**

#### **Цели:**

- Развитие способности придумывать новые слова.
- Развитие вербального воображения.

1. Приветствие.

2. Разминка. Инструкция: что обозначает слово «пылесос», из каких двух слов оно образовано? Вспомните подобные слова, например самолет, скороварка, гидромассаж, фотосинтез, землетрясение.

3. Основное задание. Придумайте сложные слова, которые бы описывали предложенные ниже новые вещи или идеи:

- Ученые придумали телевизор, который будет передавать не только изображение и звук, но и запахи.
- Изобретены сани, на которых можно ездить не с горы, а, наоборот, в гору.

4. Метод фокальных объектов – придумать из различных веществ новый объект:
  - Пример: камень + дерево = камнедерево . Вопросы:
  - Зачем оно?
  - Какую пользу оно приносит?
  - Где растет?
5. Подведение итогов занятия.
6. Рефлексия.

## Музыкальная мозаика (5 часов)

## Занятие 1 «Времена года в музыке»(2 часа)

## Приветствие

## Основная часть

1. Рассказ о циклах «Времена года» композиторов А. Вивальди и П.И. Чайковского: (10 мин.)
  - О композиторе;
  - Основная идея цикла;
  - Эпиграфы
2. Слушание музыки
  - А. Вивальди Концерт «Осень» №3 «Охота» (ноябрь); 3,5 мин.
  - П.И. Чайковский цикл Времена года «На тройке» (ноябрь) 3мин.

## Обсуждение: (5 мин.)

- ✓ Какие образы у вас возникали в ходе прослушивания муз. произведений?
- ✓ Чем похожи, а чем отличаются произведения А. Вивальди и П.И. Чайковского?
- ✓ Одинакова ли осень у авторов в произведениях?
  - А. Вивальди Концерт «Зима» №1 «Метель» (декабрь); 3,5 мин.
  - П.И. Чайковский цикл Времена года «Святки» (декабрь) 5мин.

## Обсуждение: (5 мин.)

- ✓ Какие образы у вас возникали в ходе прослушивания муз. произведений?
- ✓ Чем похожи, а чем отличаются произведения А. Вивальди и П.И. Чайковского?
- ✓ Одинакова ли зима у авторов в произведениях?

## ПЕРЕРЫВ (10 минут)

- А. Вивальди Концерт «Весна» №1 «Весна грядет» (март); 3,5 мин.
- П.И. Чайковский цикл Времена года «Песня жаворонка» (март) 2мин.

## Обсуждение: (5 мин.)

- ✓ Какие образы у вас возникали в ходе прослушивания муз. произведений?
- ✓ Чем похожи, а чем отличаются произведения А. Вивальди и П.И. Чайковского?
- ✓ Одинакова ли весна у авторов в произведениях?
  - А. Вивальди Концерт «Лето» №3 «Гроза» (август); 3 мин.
  - П.И. Чайковский цикл Времена года «Жатва» (август) 4 мин.

## Обсуждение: (5 мин.)

- ✓ Какие образы у вас возникали в ходе прослушивания муз. произведений?
- ✓ Чем похожи, а чем отличаются произведения А. Вивальди и П.И. Чайковского?
- ✓ Одинаково ли лето у авторов в произведениях?

## 3. Подведение итогов занятия:

- ✓ Что наиболее важное вы узнали сегодня? (2 мин.)

## 4. Завершение занятия (1 мин.)

## Занятие 2. «Музыка в красках и линиях» (3 часа)

## **Разминка**

Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...» (3 мин.): все сидят в кругу, в центре один водящий (сначала это всегда тренер). Лишний стул убирается, а стоящий в центре круга говорит: «А сейчас пересядут все те, кто...» и задается условие, относящееся к большинству сидящих в круге. Например: пили сегодня чай, ехали в маршрутке, в черной обуви и т.п. Все участники, к которым подходит этот признак, должны быстро встать и пересесть на другое освободившееся место. Нельзя оставаться на месте, если это к вам относится, нельзя садиться на места справа и слева. Водящий занимает первое освободившееся место. Тот, кто остался без места, становится водящим – и он задает следующее условие.

Упражнение «Говори, не останавливаясь»(15 мин.): участники сидят в круге Тренер (ведущий) задает тему, например – «погода». Указывает на любого участника. Задача участника – говорить на предложенную тему до тех пор, пока его не остановит тренер. Паузы в монологе неприемлемы. Тренер может остановить участника на любом слове его монолога. Это слово – тема монолога следующего участника.

Упражнение «Чувство локтя»(5 мин.): все участники встают в круг, причем им нужно соприкоснуться обувью со своими правым и левым соседями. Все берутся за руки и выполняют следующие простые действия:

- синхронно приседают, не разрывая контакта ног и рук;
- наклоняются назад;
- подпрыгивают на месте в едином ритме;
- наклоняются вперед;
- запускают «волну».

## **Основная часть**

Упражнение «Музыка в красках и в линиях»(25 мин.): «зарисовка» слышимых музыкальных образов. Работа происходит в группах (4 группы по 4 человека). **(Участники рисуют гуашью на листе формата А1).**

(Групповое рисование позволяет осознать и скорректировать модели взаимодействия с партнерами (стремление к соперничеству, сотрудничеству или изоляции; способы участия в разделении совместной территории)).

### **Музыкальные произведения:**

- С.С. Прокофьев «Танец рыцарей из балета» «Ромео и Джульетта»;
- А.Г. Шнитке Симфония №6 часть 2 Presto;
- П. Хиндемит «Сангвиник» (отрывок из балета «Четыре темперамента»);
- К. Дебюсси «Облака».

### **Перерыв (15 минут)**

Обсуждение (20 минут – каждая группа по 5 минут):

Далее участники представляют совместную работу группы.

Вопросы для обсуждения:

- Какие трудности возникали в ходе выполнения задания?
- Какие образы возникали в ходе прослушивания музыкальных фрагментов?
- Какие чувства возникали в ходе выполнения упражнения?

Упражнение «Паутина»(5 мин.). Все участники становятся лицом в круг и закрывают глаза. Вытягивают руки вперед и идут навстречу друг другу, при этом каждый участник должен взять в каждую свою руку по одной руке другого участника. После этого все глаза открывают и стараются распутать образовавшуюся “паутину” (способствует групповой динамике, сплоченности группы).

Упражнение «Звездочка»(3 мин.) (позитивный настрой на достижении цели). Встаньте в круг и закройте глаза. Представьте себе, что над вами ночное небо, усыпанное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая связывается у вас с мечтой, желанием или целью. Протяните руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайтесь изо всех сил. И вы обязательно сможете достать рукой свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите себе на ладонь, прижмите к левой части груди. Пусть эта драгоценная звездочка всегда будет с вами, помогает вам исполнению вашей мечты, желаний.

**Подведение итогов работы (10 минут):**

- Что на ваш взгляд, является самым важным из того, чему вы научились, что узнали?

**Психология самопознания (15 часов)****ЗАНЯТИЕ 1(2 часа)****Тема занятия:**

Что такое самопознание? Нужно ли человеку учиться познавать себя?

«Я мыслю, следовательно, я существую.»

Рене Декарт

1. **Упражнение «Ассоциации»:** на слово «самопознание». Записать самые интересные ассоциации.
2. **Игра «Продолжи фразу...»:** учащимся предлагается продолжить фразы, записанные на доске и высказать свое мнение:
  - Мне необходимо познавать себя для того, чтобы...
  - Я не хочу познавать себя, потому что...
3. **Анкетирование и тестирование:**
  - анкета,
  - тест М. Люшера
4. **Упражнение «Почему я заслуживаю уважения?».** Нарисовать солнце, в центре солнечного круга написать свое имя, и затем вдоль солнечных лучей написать или нарисовать свои достоинства.
5. **Упражнение «Помогают ли мне мои отрицательные качества?».** Нарисовать луну, звезды и над каждой звездой свои отрицательные качества. Обсуждение.
6. **Творческое домашнее задание:** написать сочинение на тему: «Что меня во мне волнует?»
  7. **Рефлексия занятия:** «Сегодня я...»

**ЗАНЯТИЕ 2 (2 часа)**

**Тема занятия:** Кто Я? Какой Я? Моя жизненная лестница.

1. **Рефлексия прошлого занятия**

Учащиеся в течение минуты анализируют свои впечатления о прошлом занятии, они анализируют его одним словом, например, интересно, полезно и т. д.
2. **Блок саморазвития и самооценки**

**Задание - Игра «Лестница»**

  - ✓ Учащимся предлагается **составить лестницу самых значимых событий в их жизни**, начиная с того времени, как они начали себя осознавать.
  - К примеру, 2004 год - мне подарили куклу и т. д.
  - ✓ Затем учащимся предлагается «подняться по лестнице» - **определить главные события своей жизни в будущем.**
  - ✓ После определения главных событий жизни ребята объясняют, **какие качества им будут необходимы для продвижения по лестнице жизни.**

Обсуждение:  
 Какие трудности вы испытывали при выполнении задания?  
 Трудно ли было прогнозировать свое будущее?  
 Какие чувства вы испытывали?

**Анализ творческого задания прошлого занятия.**  
 Ребята зачитывают по желанию свои сочинения «Что меня во мне волнует».  
 Анализ сочинений учителем.

**Советы Чарли Чаплина**

  1. Не бойтесь принимать решение и доводить его до конца.
  2. Сохраняйте работоспособность, заряд творчества и разумного риска.
  3. Ищите в себе положительное и демонстрируйте его.



4. Не будьте самонадеянны и не бойтесь задавать вопросы.
5. Ищите в себе интерес к различным делам и пробуйте себя в них.
6. Не упускайте мгновения удачи.
7. Не предъявляйте к себе невыполнимых требований, но при этом стремитесь к покорению новых высот.
8. Прислушивайтесь к себе и изучайте себя. Это даст вам силы к движению вперед.
9. Четко определяйте свои достоинства и недостатки. Это способствует успеху.
10. Научитесь радоваться каждому прожитому дню и учитесь извлекать уроки из каждого прожитого дня.
11. Любите людей, и они ответят вам тем же.

### **ЗАНЯТИЕ 3 (2 часа)**

**Тема занятия:** Я в мире людей. Люди, которые рядом.

Все увидеть, всем овладеть,  
чтобы щедро отдавать людям.

Альфред Брем

#### **1. Рефлексия.** Анализ результативности прошлой встречи.

Ребята оценивают ее с помощью пунктуационных знаков. Для этого на стикерах ставится знак.

- Вопросительный знак расшифровывается: - пока я не вижу значимости решаемых вопросов для себя.
- Восклицательный знак - здорово, мне нравится.
- Многоточие - посмотрим, что будет впереди.
- Точка - это совпадает с моим мнением.

Ребята поднимают те знаки, которые отражают их мнение по данному вопросу.

#### **2. Блок анализа и самооценки. Разыгрывание сценок.**

Учащиеся работают в группах по пять человек. Они получают карточки с заданием, в которых указана ситуация, которую они должны разыграть.

##### **Ситуация 1.**

В магазине стоит очередь. Вы попросили последнего стоящего в очереди предупредить тех, кто подойдет позже о том, что вы тоже стоите в очереди, а сами отошли в другой отдел. Когда вы пришли и заняли свое место в очереди, люди начали возмущаться.

##### **Ситуация 2.**

Вы сдаете экзамен. Перед вами сидит комиссия, которая к вам явно не расположена.

##### **Ситуация 3.**

Ваш лучший друг ведет себя неправильно. Вы это знаете. Ваши действия.  
(Каждая группа высказывает свое мнение по разыгрываемой ситуации, и весь класс выдвигает версии правильного поведения по каждой ситуации.)

#### **3. Игра «Трехглавый змей».**

Учащимся предлагается подумать и назвать главные качества, характеризующие их в детском доме, в школе и с друзьями. Выполняя задание, нужно назвать не более 3 прилагательных по каждому пункту.

Обсуждение:

Легко ли было выбрать главные ваши качества?

Какие трудности у вас возникли при выполнении задания?

Одинаковые ли Вы при общении в разных сферах жизни?

#### **4. Рефлексия:** «Сегодня я впервые...»

### **ЗАНЯТИЕ 4**

**Тема занятия:** Я познаю себя, я познаю других, я сам (а) изменяюсь.

Улыбнись над своими горестями - горечь их исчезнет.  
Улыбнись своему противнику - исчезнет его озлобление.  
Улыбнись над своим озлоблением - не станет и его.

Я. Райнис

**1. Игра «Волшебная лавка»:** учащимся предлагается определить те личные качества, которых у них в избытке и они могли поделиться хорошими качествами с другими людьми и плохие качества, от которых они хотели бы избавиться. Ребята представляют себе волшебный магазин, в который они приходят, чтобы сдать свои плохие качества и получить взамен то, что им необходимо.

Обсуждение.

Какие чувства вы испытывали, будучи в роли продавца и покупателя?

Трудно ли было найти в себе качества, которые вас не устраивают?

Легко ли было расстаться с вашими качествами?

**2. Развитие воображения и ассоциативных умений учащихся.**

Учащимся предлагается нарисовать на листочке бумаги картину под названием «То, что меня во мне волнует». Работа над картиной в течение 5 минут. Затем учащиеся оформляют выставку своих картин и по желанию рассказывают о том, что изображено на картине.

Ребятам предлагается ответить на два вопроса, которые записаны на доске'

1. О чем эта картина?

2. Решаема ли проблема, которая на ней изображена?

**3. Итоги работы группы:**

✓ Что на ваш взгляд, является самым важным из того, чему вы научились?

✓ Что узнали о себе?

**Анкетирование**

## **ЗАНЯТИЕ 5. Тренинговое занятие(3 часа)**

**Цель тренинга:** личностный рост участников.

**Задачи тренинга:**

- Развитие эффективных навыков общения в группе;
- Усиление сплоченности членов группы;
- Создание благоприятной эмоциональной атмосферы;
- Прояснение коммуникативных стилей и стратегий участников.

**Вводная часть (10 минут):**

Приветствие, знакомство, правила группы, ожидания (снятие тревоги, создание комфортной атмосферы)

1. Приветствие

2. Принятие правил группы:

Работа в группе предусматривает выполнение определенных правил. (Основной смысл правил – показать участникам, что в группе им будет безопасно. Кроме того, правила помогают упорядочить все тренинговые процедуры). Я вас ознакомлю с правилами, которые надо выполнять на нашем тренинге. Итак, **правила в группе:**

- Правило «0:0» - четкое соблюдение временного регламента.
- Правило «Здесь и теперь» - мы обсуждаем и рассматриваем в кругу только те ситуации, которые имеют место в группе.
- Правило активного участия в упражнениях и играх.
- Правило «Я» - высказывания от своего имени.
- Правило выключенного сотового телефона.

Если кто-то хочет предложить еще какие-либо правила, давайте внесем их в список.

3. Ожидания от тренинга: каждый участник по кругу проговаривает свои ожидания от тренинга.

4. Разминка

Упражнение «Ритмичные хлопки»: Все участники повторяют движения ведущего, постепенно увеличивая темп (настрой на работу в группе, переключение внимания на аудиальный канал).

Упражнение «Снежный ком»: участники по кругу называют свое имя и свою характеристику на ту же букву. Следующий участник повторяет имя и характеристику предыдущего и называет свое.

**Основная часть (1 час 10мин.):**

1. Упражнение «Кот в мешке» (10 минут): группа делится на пары. Каждый участник из первой команды идет топтать кота в мешке, каждый участник из второй команды - прохожий. Задача 1-ого участника - утопить кота, задача 2-ого - уговорить их не делать этого. У вас есть 5 минут.

Обсуждение:

- результаты;
- трудности;
- мнения участников.

2. Упражнение «Секрет сотрудничества»(25 мин.): участники делятся на пары. Один – слепой глухонемой художник, второй – его напарник, с помощью которого художник должен создать великое произведение искусства. Величие картины определяется тем, насколько художнику удастся воплотить замысел своего партнера, а не создать собственное произведение. Второй игрок руководит всеми действиями художника. Он помогает ему найти карандаши нужного цвета, объясняет, в каком месте листа тот должен начать рисунок, поэтапно дает инструкции, что и как рисовать. Говорить в процессе игры может только второй игрок, художник пользуется только мимикой и языком телодвижений. Когда второй игрок решает, что картина готова, он просит первого игрока открыть глаза. После этого обсуждение:

- Что получилось, а что нет?
- Какие трудности у Вас возникали при выполнении задания?
- Какие чувства Вы испытывали, давая и воспринимая указания?
- Что Вы чувствуете сейчас?

**Резюме:** каждый человек уникален, и для эффективной работы нам нужно постоянно подстраиваться под эту уникальность друг друга.

3. Упражнение «Броуновское движение» (5 минут): Участники движутся по комнате в произвольных направлениях под музыку. По сигналу «стоп» ведущий называет то, что должны выполнять участники. Например, «Локоть к локтю», или «Пятка к пятке», или «Рукав к рукаву» и т.п. Все находят пары и выполняют задание. Затем по сигналу движение начинается снова.

4. Упражнение «Принятие решения»(25 минут): группа делится на 3 подгруппы. Каждая подгруппа – это молодежная общественная организация. У Вас есть неограниченные возможности, власть, финансы, но ограничено время. Вам необходимо за 15 минут придумать название вашей организации и программу деятельности, программу развития. Далее каждая подгруппа защищает свой проект.

Обсуждение. Вопросы участников друг другу.

5. Упражнение «Башня» (5 минут): группа делится на 2 равные команды. Задача команд: быстрее соперников выстроить башню из вещей, которые есть у участников при себе. Пользоваться мебелью, техникой и т.д. - нельзя. (В упражнении оценивается: сплоченность и уровень развития команды (стратегия действий, распределение ролей), выявление лидеров в группе.)

**Заключительная часть (10 мин.)**

1. Упражнение «Гусеница» (5 мин.);
2. Рефлексия: «Сегодня самым важным для меня было...»

## **ЗАНЯТИЕ 6. Тренинговое занятие (3 часа)**

**Цель тренинга:** личностный рост участников.

### **Задачи тренинга:**

- Развитие эффективных навыков общения в группе;
- Усиление сплоченности членов группы;
- Повышение доверия членов группы друг к другу;
- Создание благоприятной эмоциональной атмосферы.

### **Вводная часть (10 минут):**

Приветствие, знакомство, правила группы, ожидания (снятие тревоги, создание комфортной атмосферы)

5. Приветствие

6. Принятие правил группы:

Работа в группе предусматривает выполнение определенных правил. (Основной смысл правил – показать участникам, что в группе им будет безопасно. Кроме того, правила помогают упорядочить все тренинговые процедуры). Я вас ознакомлю с правилами, которые надо выполнять на нашем тренинге. Итак, **правила в группе:**

- Правило «0:0» - четкое соблюдение временного регламента.
- Правило «Здесь и теперь» - мы обсуждаем и рассматриваем в круге только те ситуации, которые имеют место в группе.
- Правило активного участия в упражнениях и играх.
- Правило «Я» - высказывания от своего имени.
- Правило выключенного сотового телефона.

Если кто-то хочет предложить еще какие-либо правила, давайте внесем их в список.

7. Ожидания от тренинга: каждый участник по кругу проговаривает свои ожидания от тренинга.

8. Разминка

Упражнение «Мячик»(3 мин.)

Тренер: у каждого из Вас есть мячик. Возьмите его в правую руку. Теперь мы все вместе синхронно кладем мяч соседу справа в свободную руку. Далее берем мяч с левой руки и также перекладываем в руку соседа справа. Упражнение продолжаем выполнять до тех пор, пока не достигнем синхронного передвижения мячей.

Упражнение «Моё имя»(3 мин.)

Тренер: предлагаю вам назвать своё имя и то, с чем оно у вас ассоциируется.

### **Основная часть (1 час 10мин.):**

6. Упражнение «Категории» (7 мин.): участникам предлагается быстро собраться в группы по признакам:

- участники, живущие в одном городе;
- одинаковый цвет глаз;
- одинаковое настроение;
- одинаковое любимое время суток;
- общий любимый цвет;
- родились под одним созвездием зодиака;
- участники, имеющие одинаковое количество братьев и сестер.

7. Упражнение «Эпитеты» (25 мин.)

Эта игра способствует развитию интуиции. Каждому участнику необходимо описать себя с помощью трех прилагательных (эпитетов), характеризующих его личность. Далее листки отдаются ведущему, который зачитывает написанное, а члены группы угадывают,

кто скрывается за этим описанием. При этом высказывающий соображения участник должен обосновать свою позицию, а также выслушать мнения других членов группы, которые могут соглашаться с его доводами, либо опровергать их и выдвигать собственные. Участникам, желательно, не стремиться сразу быть узанными, поскольку тогда можно получить больше информации о том впечатлении, которое сложилось о них в группе. Каждый сам волен решать, открыться ему в конце игры или остаться неузнанным.

8. Упражнение «Портрет группы». (13 мин.)

Участники делятся на две команды. Предлагается закрытыми глазами нарисовать (по очереди каждый) общий портрет группы.

Обсуждение.

9. Упражнение «Ценности»(25мин.)

Участники заполняют листочки (каждый по 8 листов). Затем убираем наиболее незначимую для вас ценность, далее делаем повторный выбор. После этого позволяем соседу убрать еще одну ценность.

<b>Люди</b>
Среди людей важных для меня, наиболее значимы ...
<b>Группы людей</b>
Я считаю себя участником, членом следующей группы людей: ...
<b>Религия и/или убеждения</b>
Я верю...
<b>Места</b>
Места, которые важны для меня, это ...
<b>Дела</b>
Следующие дела, виды деятельности дают мне смысл и цель в жизни:
<b>Удовольствия</b>
Я получаю удовольствие от...
<b>Желания</b>
Я хочу...
<b>Прошлое</b>
События из моего прошлого, которые важны для меня: ...

Обсуждение:

- Что Вы чувствовали, когда Вам приходилось лишаться какой-либо ценности?
- Что Вы чувствовали, когда кто-либо без вашего желания лишил Вас какой-либо ценности?

**Резюме:** Ценности в жизни каждого человека очень важны. У каждого из Вас они свои. Очень сложно и чаще больно лишаться чего-либо значимого. Это Вы сейчас почувствовали. Но это была игра, и все Ваши ценности остаются с Вами.

**Заключительная часть (10 мин.)**

3. Упражнение «Скала»: (позитивный настрой на достижении цели). Встаньте в круг и закройте глаза. Представьте себе, что Вы большая, могучая красивая скала. Подножье скалы омывает чистая прохладная вода. А теперь мы вместе вслух повторяем: «Я уверен в себе. У меня хватит сил. Я добьюсь своей цели, мечты. Моя мечта исполнится».

4. Рефлексия: «Сегодня самым важным для меня было...»

**ЗАНЯТИЕ 7. Диагностика «Эмоциональное состояние» (1 час)**

### Академия красоты (5 часов)

#### ЗАНЯТИЕ 1. Тема: Красота души (2 часа)

Доброта – это отзывчивость, душевное расположение к людям, стремление делать добро другим. (Ожегов).

Почти каждый человек считает себя добрым человеком. Никому большого зла не сделал – уже добрый. А если еще свою поношенную одежду отдал бомжам или в детдом – вообще корифей милосердия.

Но это не есть реальный подход. Это не реальная доброта. А между тем, быть добрым важно. Потому что быть добрым человеком – значит быть счастливым. Только для этого надо быть реально добрым, а не «как все» и не «как мне кажется».

**Скромность** — черта характера человека, выражающаяся в следующем:

- умеренность во всех требованиях;
- не стремление к богатству и роскоши;
- не стремление первенствовать, показывать себя;
- соблюдение рамок приличия;
- степенность в общении с другими людьми.

Качества, противоположные скромности: бунтарство, тщеславие; гордыня, заносчивость, наглость, нахальство.

Пытаясь разобраться в этом понятии, заглянула в словари и энциклопедии. Там вычитала, что синонимом скромности является кротость, что означает: безответность, безропотность, добродушие, миролюбие, мягкость, покорность, скромность, смирение, терпеливость, уступчивость, бесхарактерность.

Начинается все в детстве. "Он такой скромный!" - слышим мы мнение родителей или учителей о каком-нибудь тихоне и пай-мальчике, и у нас создается ложное представление об этой категории нравственности. Чаще всего подразумевается вежливость и воспитанность, умение вести себя. И молчаливость, которая вполне может питаться какими-то комплексами, робостью и нерешительностью. С возрастом детские комплексы, нежелание задавать вопросы, чтобы не показаться глупым, неумение публично выступать, желание затеряться в толпе, чтобы не попасть в центр внимания, усиливаются, что, впоследствии, может серьезно осложнить жизнь. Такие люди часто чувствуют себя одинокими, не умеют установить контакт с близкими, замыкаются в собственных трудностях. Со скромностью это не имеет ничего общего, и, зачастую, тут требуется помощь психолога.

Скромность и застенчивость - разные понятия, хотя часто сопутствуют друг другу. Застенчивость, в самом деле, часто оказывает "медвежью услугу", например в собеседовании при приеме на работу, когда вы не в состоянии четко, без лишних амбиций, но уверенно рассказать о себе.

А кто-то, просто более резвый, активный, хоть и явно уступающий вам в квалификации, сумел «подать товар лицом» и перехватить хорошее место. Более решительный друг увел из-под носа девушку, потому что у вас не хватило мужества объясниться с ней. И таких ситуаций масса. Где грань скромности, которая, как утверждают, «всем к лицу» и нерешительной застенчивости, осложняющей нам жизнь? Вот, на работе, активный коллега умело преподносит результаты общей работы так, что повышение дают ему, а не вам. И премию чаще получают те, кто на виду. Может от скромности одни проблемы? И стоит позавидовать беспардонности и наглости, которая, по многим пословицам – «второе счастье»?

Скромность в лучшем смысле этого слова - редкое качество в наше время. И это не удивительно. Инстинктивно мы в первую очередь думаем о себе. Нас заботят больше

наши собственные, личные интересы, чем интересы других. Но вот отстаивать их у нас часто не хватает решительности или сил. Получается, что чрезмерная застенчивость, безынициативность – эти индикаторы нашей ведомости? Своего рода ожидание «сильной руки», которая поведет нас по жизни?

А может скромность – это уважение к чужой зависти? Ну, дабы не будить в людях худшие качества, не выпячивать собственные достоинства и удачи? Может быть, это умение не давить на собеседника своими достоинствами? То есть четко сознавать грань допустимого и уважать в каждом личность? Тогда скромность – это выросшее самосознание, чувство достоинства и самодостаточности, что приходит с познанием себя и большим жизненным опытом, когда четко формируется система ценностей.

В любом случае, даже не сознавая четких критериев, мы подсознательно стремимся к общению именно со скромными людьми, потому что испытываем рядом с ними душевный комфорт и спокойствие, что так ценно в нашем изменчивом мире.

Честность – открытость и избегание обмана, и в частности мошенничества, в отношениях с другими людьми и собой. По сравнению с правдивостью, понятие честности подчеркивает отсутствие корыстных мотивов дезинформации и вместе с тем снисходительней относится к непредумышленному введению в заблуждение, т. е. человек может оставаться честным, если сообщает другому неправду, в которую верит сам. Антоним понятия - лживость. С точки зрения этики, честность считается положительным качеством.

#### **Честность внутренняя и внешняя**

Честность бывает внешней - честность перед другими людьми (иногда, хотя и не вполне ее называют искренностью), честность бывает внутренней - честность перед самим собой. Самый главный источник честности - это честность перед самим собой: умение себе признаться в своих ошибках, умение себя не обманывать и не оправдывать, а быть честным и честно судить свои поступки и действия. Самый простой вариант - это красивыми словами себя оправдать и поверить в это оправдание. И дальше вокруг себя возводить огромную хрупкую стену таких же отмазок и оберегать ее, чтобы кто-то случайно не сломал. Вот тогда техники действительно начинают работать криво. Честность перед самим собой - это источник и развития и честности и искренности в отношениях с другими людьми. Можно пройти массу тренингов, набраться техник общения и даже выучить что людям выгоднее улыбаться, но если за этим не будет стоять искреннее, честное желание и стремление разглядеть то лучшее, что в людях есть и желание улыбнуться потому что человек правда понравился - это будут мертвые техники и работать они не будут. Если ведущий сам не верит в то, что рассказывает, если учитель сам не живет душою тем, чему он учит - это будет программа мертвая и не живая. Фальшивая.

**Справедливость** — понятие о должном, содержащее в себе требование соответствия деяния и воздаяния: в частности, соответствия прав и обязанностей, труда и вознаграждения, заслуг и их признания, преступления и наказания, соответствия роли различных социальных слоев, групп и индивидов в жизни общества и их социального положения в нём; в экономической науке — требование равенства граждан в распределении ограниченного ресурса. Отсутствие должного соответствия между этими сущностями оценивается как несправедливость.

Можно ли любить некрасивого человека?

Однажды со мной произошел следующий случай. Я стоял на почти безлюдном перроне, и мимо меня прошло несколько мужчин неизвестной мне национальности. Они громко разговаривали на своем языке, который мне показался очень благозвучным. И тут же у меня возникло желание узнать: а так ли благозвучен наш русский язык? Но к своему удивлению я никак не мог оценить звучание родной речи. Меня стал мучить вопрос: почему так происходит? И неожиданно я понял, что не могу услышать звучание родного языка, потому что слышу уже не звуки, а сложившиеся из них слова, каждое из которых

обладает определенным смыслом. Можно оценить звучание только чужой речи, смысл которой ты не понимаешь. Звучание – это единственное, что можно понять в незнакомом языке. Смысл чужого разговора остается для нас как бы прикрытым завесой непонятных слов. В родном языке звуки становятся «прозрачными», и мы сразу глядим в смысл сказанного. Также нам трудно оценить, красиво ли начертание букв родного языка, потому что мы читаем не буквами, а словами.

То же происходит и с людьми. Пока человек для тебя чужой, единственное, что ты можешь в нем разглядеть, – это внешность. Вспомним известную поговорку: «Встречают по одежке, а провожают по уму». Внутренний мир чужого человека остается за завесой его внешности. Но в близких нам людях внешность становится «прозрачной», и мы никогда не оцениваем красоту своих родных и близких. Мы видим сразу движение их душ. Это очень важно: чтобы заглянуть в душу человеку, нужно, чтобы его внешняя оболочка стала для нас «прозрачной». Пока мы не полюбим человека так, что наше отношение к нему никак не будет зависеть от его внешнего облика, душа его будет закрыта от нас. Поэтому первый признак того, что мы полюбили человека, – это то, что мы перестаем замечать его внешность.

Только много позже я понял, что когда любишь, то не придаешь внешности такого значения, как раньше. Как не замечаешь, красива ли твоя мать, красив ли твой ребенок или красива ли твоя сестра. А если и замечаешь, то это никак не влияет на твои чувства к этим людям. Поэтому на вопрос: «Можно ли любить некрасивого?», отвечу утвердительно. Но скажу больше: любить некрасивого также легко, как и красивого. Просто чем больше внешность влияет на наше отношение к человеку, тем дальше мы удаляемся от настоящей любви. Привлекательная внешность может отвлекать человека от взгляда внутрь души своего избранника и тем самым несколько мешать расти истинной любви.

## **ЗАНЯТИЕ 2. Тема: Эволюция эталонов красоты. Практическая работа. (3 часа)**

**Красота** — эстетическая (неутилитарная, непрactical) категория, обозначающая совершенство, гармоничное сочетание аспектов объекта, при котором последний вызывает у наблюдателя эстетическое наслаждение. Красота является важнейшей категорией культуры. В своём эстетическом восприятии понятие красоты близко к понятию прекрасного, с той разницей, что последнее является высшей (абсолютной) степенью красоты. Вместе с тем, красота является более общим и многогранным понятием, во многом эклектичным. Противоположностью красоты является безобразное (Википедия)

Женская красота - это такая сила, которая завораживает, опьяняет мужчину, а порой и лишает чувства разума. Эталон женской красоты - явление изменчивое, непостоянное, равно как и мода. Во все времена параметры оценки внешности: фигура, длина и цвет волос, разрез глаз, форма губ и т.д. - были разные.

Но что же не оставляло и не оставляет равнодушным мужчину в женском теле? Каждая эпоха приносит нам своих кумиров, оставляя в памяти человека неповторимый образ женщины.

### **Эволюция эталонов женской красоты**

#### **Древняя Греция и Древний Рим**

В ту эпоху эталоном женской красоты считались прямой нос, округлая линия бровей, большие светлые глаза, белоснежная кожа и золотые кудри. Общеизвестными эталонами того времени были Венера Милосская и Венера Таврическая.

#### **Древний Египет**

Древний Египет не стал исключением. Изящная женщина для древних египтян была эталоном красоты.

#### **Средние века**



В средние века образ прекрасной дамы - Пресвятой Девы - стал эталоном красоты: тонкий прямой нос, удлинённый овал лица, высокий лоб, большие и светлые глаза, совсем крошечный рот.

#### Эпоха Возрождения

В эпоху раннего Возрождения особое значение придавалось удлинённому овалу лица и длинной шее. Для удлинения овала лица дамы выбривали волосы спереди и выщипывали брови, а для того чтобы шея казалась как можно более длинной, брили затылки. Женщина считалась красивой, если имела длинные, густые волосы цвета меди или золота. Не модны были женщины крупного телосложения и худышки. У женщин должны были быть широкие плечи, на груди не должна была быть видна ни одна кость. В моду вошли женские ноги с маленькой ступней.

#### Барокко и рококо

В этот период эталоном женской красоты считались маленькие груди, маленькая стопа и маленький нос, белая кожа и белые зубы, длинные волосы и длинное тело, тонкие пальцы и тонкие губы. Бедра в те времена должны были быть округлёнными.

#### Классицизм

Женщина должна быть цветущей, белокожей, естественной. Такой стандарт красоты господствовал в эту эпоху.

#### Романтизм

В конце 60-х годов 19 века в женщине начинают ценить здоровье, свежесть, живость, пышные формы и яркие краски. Мужчин сводили с ума обнажённые женские плечи. Особое значение придаётся женской утонченности и загадочному взгляду.

#### В начале XX века

Эталон фигуры был очень женственным: ценились большие бедра и пышная грудь. Идеальный рост - 165 см.

#### В 20-е годы XX века

В это время полностью изменяются традиционные представления о женщине. Она больше напоминает юношу. Происходит сближение женского и мужского облика. Девушка должна быть спортивной, подвижной. В моде узкая талия и узкие бедра.

#### В 30–40-х XX века

Идеал женской фигуры - узкие бедра, тонкая талия и небольшая грудь. С началом Второй Мировой войны стандартом считается хрупкая женская фигура с тонкой талией, широкими плечами и военно-спортивной выправкой.

Идеалом красоты, сексуальности и стиля 50 годов XX века стала Мерлин Монро. В неё был влюблен сам президент Америки. Сегодня она вряд ли бы нашла работу как топ-модель с её пышной фигурой. Давно канули в небытие времена Мерлин Монро. Её фигура была идеальной только в 40-50 годах прошлого столетия.

Элизабет Тейлор – женщина загадка. Её красота и фигура шокировали мужчин. В то время худоба была не в почёте. Её одежда соответствовала 46-48 российскому размеру одежды. Элизабет Тейлор становится идеалом красоты 50-60 годов.

Джейн Мэнсфилд американская актриса, добившаяся успеха, как и на Бродвее, так и в Голливуде. Мэнсфилд, наряду с Мэрилин Монро, была одной из популярных секс-символов 1950-х годов. Она не останавливалась ни перед чем, лишь бы стать новой Мерлин Монро. Сегодняшние стандарты 90-60-90 обозначили бы Джейн Мансфилд как толстушку. Все в этом мире проходящее.

#### Идеалы красоты 60-70 годов

С появлением на подиумах британской модели Twiggy идеал красоты радикально изменялся для женщин. Миром стал править образ этакого мальчишки с детским выражением лица. Образ Мэрилин Монро, Элизабет Тейлор, вес, которых был около 65 кг, опустился почти до 40.

#### Женская красота 80 годов

В 80 году уже на Западе заговорили о фитнесе. На подиум вышли женщины с мышцами. Одной из них стала Elle McPherson.

В 80 годы на подиум выходит «Черная пантера» Наоми Кэмпбэл. Она принадлежит к тем топ-моделям, которые получили мировую известность.

Согласно проводимому исследованию выяснилось, что и сегодня, женщины, имеющие параметры Наоми Кэмпбелл, - наиболее близки к идеалу.

**Незабываемые 90 годы**

На подиум выходит знаменитая, а тогда 14 летняя модель Кейт Мосс. Её острые кости, прямоугольные плечи, и талия, которую можно было перехватить руками - стала эталоном красоты и стиля.

Стелла Теннант стала лицом дома «Chanel» и музой Карла Лагерфельда. Её «сухому телу» стали подражать миллионы девушек и молодых женщин из Европы и Америки.

Ясно только одно, что идеальный вес - это временное явление.

**Наше десятилетие**

Идеал красоты 90 уходит в прошлое, он уже не актуален. В «моде», такие женщины и девушки как Меган Фокс. Плоский живот и большая грудь становится эталоном женской красоты. Женщины начинают делать пластические операции по увеличению груди.

Сегодня многие женщины считают Диту Вон Тис (Dita Von Teese) идеалом женской красоты.

**Эталоны мужской красоты**

Знаток говорят, что красивых мужчин на свете столько же, сколько и красивых женщин. Однако красота мужчин реже отображается в искусстве и литературе. Очевидно, это связано с тем, что с древних времен в мужчине более всего ценились иные качества — ум, духовная и физическая сила. Между тем известно, что даже очень умным и сильным мужчинам не была чужда забота о своей внешности. Так, Гай Юлий Цезарь - выдающийся политик Римской империи, талантливый полководец, оратор, писатель, математик, архитектор, человек с прекрасными физическими данными — появлялся на людях только в хорошем одеянии, тщательно выбритый; уделял он много внимания и своим волосам, которые рано начали выпадать.

Кстати сказать, заведения для причесывания мужчин были открыты значительно раньше, чем подобные заведения для женщин. Женщины на протяжении тысячелетий должны были заниматься украшением своей внешности только дома.

Еще в далекие времена в Европе определились два основных эталона мужской красоты: классический идеал греческих богов и герой северных легенд. Греки особенно высоко ценили пропорциональное телосложение, упругие, развитые мышцы, легкие, быстрые, решительные движения, ясный, острый, сияющий взгляд. Этот идеал широко представлен в живописи и скульптуре. Герой северных легенд — высокий мужчина с длинными ногами, светлыми волосами, синими глазами.

В средние века в Европе идеал мужской красоты стал несколько иным. Теперь это был рыцарь, обладающий слегка женственной внешностью, длинными светлыми локонами, голубоглазый, с хрупкой фигурой. Смелость не отменялась, но она должна была сочетаться с изысканной галантностью в поведении и элегантностью в одежде.

В эпоху Возрождения снова стали популярны мужественность, гордая осанка, однако по-прежнему ценилось внешнее изящество. Таков эталон мужской красоты в Италии XVI века.

В XVII веке многие мужчины стремились быть похожими на льва, поэтому носили парики рыжего цвета, напоминающие гриву «царя природы». Образец мужской красоты этого века — король Франции Людовик XIV, импозантный надменный мужчина с тонкими чертами лица, белокурыми волосами и мелодичным голосом, ловкий охотник, наездник и танцор, галантный в обращении с дамами, изысканно одетый, но имеющий весьма средние интеллектуальные способности.

В XVIII веке недостатки фигуры научились исправлять с помощью корсетов и подкладных подушек. Образцом для подражания становится гладко выбритый, украшенный накладными буклями, напояженный, надушенный франт, ставящий целью жизни наслаждение. Вторая половина XVIII века характеризуется новым стилем — романтизмом. Это отразилось и на представлении о мужской красоте, непременный признак которой теперь — одухотворенное лицо тонко чувствующего человека, оваянного ореолом благородства и духовного богатства. Молодой Иогáнн Крiстоф Фрiдрих фон Шiллер - немецкий поэт, философ, теоретик искусства и драматург, профессор истории и военный врач, представитель романтического направления в литературе, несмотря на свое плохое здоровье и хрупкость фигуры, являет собой пример такой красоты.

В более поздние времена все больший общественный интерес привлекают политики, финансисты, актеры, художники, писатели. К концу XIX века в моде деловой мужчина, скупой на чувства и их проявление, внешне подтянутый, с короткой стрижкой, в темном строгом костюме и галстуке.

С начала XX века моду на мужскую красоту диктует киноэкран. Он предлагает зрителям парад кинозвезд. Своим обликом и поведением красавцы разных континентов отражают представления о мужской красоте, соответствующей тому или иному времени, стране, даже определенному слою общества, подтверждая тем самым известную истину, что красота — явление социальное.

А сегодня уже и конкурсы красоты среди мужчин никого не шокируют. Но, как бы то ни было, в фаворе все-таки голливудские актеры. Об этом свидетельствует журнал «People», ежегодно публикующий список 50 самых красивых людей планеты. Вот, к примеру...

**2000 год.** Красивейшим мужчиной планеты стал актер **Джэред Лето** (Харри Гольдфарб), сыгравший главные роли в популярном телесериале "Моя так называемая жизнь", в фильме Джеймса Кокса "Загробный мир Леонарда Коэна", в "Полоске заката" Арта Линсона.

**2001 год.** Список самых красивых мужчин мира возглавил футболист **Дэвид Бэкхем**. Примечательно, что Бэкхему удалось сделать своеобразный хет-трик, поскольку он назван не только красавцем года №1, но и самой выдающейся знаменитостью, а также спортсменом 2001 года.

**2002 год.** Лучший из лучших - **Колин Фирт**, сорокадвухлетний британский актер, известный российским зрителям по фильмам "Гордость и предубеждение", а также "Дневник Бриджет Джонс". Сам Колин с трудом поверил в то, что теперь он признанный секс-символ.

**2003 год.** "Супермэн" **Том Уэллинг** был объявлен самым сексуальным актером 2003 года. Мало того, и в обычной жизни он остается эталоном - здоровый образ жизни, спорт, семья! Словом, идеальный муж!

**2004 год.** Ну и наконец, по мнению журнала People, самым красивым мужчиной 2004 года является... **Брэд Питт!**

А напоследок заметим, что мужская красота - понятие очень индивидуальное. Дело не в объеме бицепса или изгибах тела, здесь должна быть какая-то тайна, которая делает мужчину чертовски привлекательным.

#### **Интересные факты о красоте**

До появления губной помады женщины пользовались кошенилью — пастой, сделанной из толченых жучков. Впрочем, из них же делали и первую настоящую помаду. Кстати, по статистике, женщины, которые красят губы ярко-красной помадой, улыбаются чаще других.

Китайские, вьетнамские и японские модницы до середины XX века красили зубы в черный цвет. Паста, которая для этого использовалась, была крайне ядовита: чернота на зубах держалась несколько лет.

Тени для век изначально использовались в профилактических целях: древние египтяне использовали их для того, чтобы уберечься от конъюнктивита и, как следствие — трахомы.

Тени, вернее, подводка для глаз – это единственная косметика, которая разрешена Хиджаб – правилами в одежде для правоверных мусульманок.

В Средней Азии одним из важных элементов красоты считались густые, сросшиеся на переносице брови. С раннего возраста девочкам подрисовывали брови соком усьмы, соединяя их в одну линию. Поскольку усьма стимулирует рост волос, через некоторое время там, где рисовали брови, действительно вырастали волоски.

В Древнем Египте женщины носили кусок жира в волосах. На жаре он таял и покрывал волосы равномерным блестящим слоем. Впрочем, вскоре в моду вошли лысые женщины.

Викинги использовали для укладки волос прогорклое масло. Между прочим, они были вовсе не грязными волосатыми варварами. Мужчины-викинги просто обожали яркие наряды и дорогие украшения и обязательно носили красивые меха.

В XVIII веке стильные европейские женщины сбрасывали себе брови и вместо них наклеивали искусственные, сделанные из мышиного меха

Известно, что в 1562 году королева Елизавета I покрывала лицо уксусом и свинцовыми белилами, чтобы скрыть следы оспы. Щеки она закрывала лоскутами ткани, чтобы не было видно признаков старения.

Очень много внимания своему виду уделяли китайские мужчины. Они рисовали или наклеивали фальшивые усы и выбривали лоб, чтобы он казался более высоким. Но главное – это брови! Большинство китайских воинов подводило себе брови тушью, придавая им более свирепую форму. Дабы устрашать врагов.

Идеалом красоты Древнего Египта была стройная и грациозная женщина с полными губами и большими миндалевидными глазами. Чтобы расширить зрачки и придать блеск глазам, египтянки капали в них сок из растения "сонная одурь". Самым красивым цветом глаз считался зелёный. Но это редкий цвет. Предприимчивые египтянки обводили глаза зелёной краской из углекислой меди. Для завершения образа Древние египтянки красили в зелёный ногти на руках и ступни ног.

Женщины племени Майя окрашивали тело красной мазью, в которую добавляли очень липкую и пахучую смолу. После такой процедуры они становились нарядными и надушенными. На лицо также наносились различные краски.

Идеалом красоты в Древнем Китае была маленькая, хрупкая женщина с крошечными ногами. Ни один уважающий себя китаец не взял бы в жёны девушку с большим размером ноги. Чтобы ножка оставалась маленькой, девочкам туго бинтовали стопу, и она переставала расти. Кстати, главным достоинством мужчины в Китае считались длинные волосы, которые заплетали в причудливые косы

В Древнем Риме господствовал культ светлой кожи и белокурых волос. Именно римлянки первыми овладели секретом обесцвечивания волос. Их протирали губкой, смоченной маслом из козьего молока и золой букового дерева, а затем обесцвечивали на солнце.

В Средние Века земная красота считалась греховной, а наслаждение ей - недозволенным. Блондирование волос провозгласили нечестивым занятием. Фигуру прятали под слоем тяжелых тканей, а волосы - под чепчиком. Теперь Идеалом средневековой женщины был пресвятая дева Мария - удлинённый овал лица, огромные глаза и маленький рот.

В эпоху Рококо главный акцент - на причёску, это - время чудес парикмахерского искусства. Дорогостоящее удовольствие пытались сохранить как можно дольше: неделями не причёсывались и не мыли голову. Королева Испании Изабелла Кастильская как-то призналась, что за всю жизнь мылась всего два раза - при рождении и в день свадьбы.

## Логика (11 часов)

### Дидактический материал.

Что такое логика? Логика, если дословно переводить с древнегреческого, обозначает речь, рассуждение. Если слово логика использовать как термин, то это наука о рассуждении, искусство рассуждения.

**Логическое мышление** - это вид мыслительного процесса, при котором человек использует логические конструкции и готовые понятия. Нужно ли нам в повседневной жизни логическое мышление? Конечно (на счет всех людей не будем делать поспешные выводы)!

Например, герой романа Артура Конана Дойля - Шерлок Холмс, использовал дедуктивный метод, а ведь дедуктивный метод основан на логическом мышлении и логических выводах! Секрет многих удачливых людей ни в образовании, ни в обширных связях. К высокому успеху их привело умение мыслить логически, анализировать свои действия.

Если логическое мышление, да еще и воображение хорошо развиты у человека, то он способен творчески мыслить и творчески подходить к поставленным задачам. Развитию логического мышления необходимо учиться. Нужно уметь пользоваться логическим мышлением и воображением. Нужно также развивать и всячески способствовать развитию логического мышления.

### Логические задачи на сопоставление

#### 1. Кто убил Змея Горыныча

Царь призвал ко двору трех богатырей. И спрашивает: - Кто убил Змея Горыныча?

Илья Муромец сказал: — Змея убил Добрыня Никитич.

Добрыня Никитич сказал: — Змея убил Алёша Попович.

Алёша Попович сказал: — Я убил змея.

Только один богатырь сказал правду, остальные два лукавили.

Так кто же убил Змея Горыныча?

#### Ответ

Правду сказал Илья Муромец: Змея убил Добрыня Никитич

#### 2. Три сестры

Три сестры: Полли, Сара и Ада. Они приехали из деревни в большой город учиться.

Одна сестра стала строителем, одна архитектором, а третья поваром. Позже все сестры вышли замуж.

Одного мужа звали господин Адамсон, второго просто Педро, а третьего величали доктором Смитом.

Ни у кого в семьях не совпали первые буквы профессии, имени мужа и жены. (Сара не стала строителем и ее муж не Смит).

Жена Педро не строитель. Как зовут жену доктора?

#### Ответ

Ада. Она же повар.

#### 3. Определение машиниста

В пассажирском поезде Петербург-Москва едут пассажиры. Сидоров, Петров и Иванов. У машиниста, электрика и кондуктора такие же фамилии.

Подсказки:

- В Москве живет Иванов
- Пассажир, однофамилец кондуктора, живет в Питере

- Кондуктор живет на половине пути от Питера до Москвы
  - Пассажир, который ближе к месту жительства кондуктора, чем другие пассажиры в три раза старше кондуктора
  - 20 лет в тот день исполнилось пассажиру Петрову
  - У электрика Сидоров (из бригады) выиграл в бильярд
- Какая фамилия у машиниста?

**Ответ**

Сидоров

#### **4. Логическая задача про выбор ящика**

Михаилу в викторине предложили выбрать один из ящиков. В одном из ящиков спрятан приз.

Михаил получил 4 подсказки:

- приз в желтом или красном ящике
- приз в зеленом или синем ящике
- приз в зеленом ящике
- в желтом ящике приза нет

Три подсказки ошибочны, но только одна правильная.

Андрей подумал и открыл правильный ящик. Какого цвета?

**Ответ**

Желтый

#### **5. Определение фамилии**

У четырех школьников следующие имена: Петр, Андрей, Федор и Иван. Фамилии: Петров, Андреев, Федоров, Иванов.

Ни у кого из них собственные имя и фамилия не одинаковые.

У Андреева имя не Иван.

Имя школьника с фамилией Федоров - фамилия (почти) школьника, чье имя фамилия Петра.

**Ответ**

Петр Андреев, Андрей Иванов, Федор Петров, Иван Федоров.

#### **6. Определение профессии**

В банке работают: заведующий, контролер и кассир. Их имена: Борис, Иван, Саша.

У кассира нет братьев, сестер и он меньше всех ростом. Саша женат на сестре Бориса и ростом выше контролера.

Какое имя у кассира, контролера и заведующего?

**Ответ**

Иван - кассир, Саша - заведующий, Борис - контролер.

#### **7. Определение количества детей**

В семье 4 ребенка. Младшему 5, старшему 15 лет. Двум другим 8 и 13 лет.

Имена детей: Боря, Галя, Вера и Аня.

Какой возраст каждого ребенка, если одна девочка ходит в детский сад. Аня старше Бори.

Сумма лет Ани и Веры делится на 3.

**Ответ**

Аня 13, Боря 8, Вера 5, Галя 15

### **Логические задачи**

#### **8. Логическая задача на лишнее слово**

Карась, плотва, сельдь, лосось, треска, окунь, форель, кефаль.

Какое слово здесь лишнее?

**Ответ**

Окунь.

Остальные слова состоят из 6 букв.

### **9. Логическая задача про автомобильный гараж**

В гараже стоят всего 750 автомобилей.

У грузовых авто 6 колес.

У легковых авто 4 колеса.

Сколько каких автомобилей стоят в гараже, если всего колес 3024?

**Ответ**

738 легковых авто и 12 грузовых.

### **10.**

В книге пронумеровывали страницы (со второй страницы и до последней).

На это потребовалось ровно 100 цифр. Сколько страниц в этой книге?

**Ответ**

55 страниц

На первые 9 страниц - 8 цифр (кроме первой).

Остальные 92 цифры потребовались на двузначные номера.

Т.е. 92 делим на 2 и получаем 46 страниц.

Значит в книге  $9+46=55$  страниц.

### **11. Логическая задача про последовательность.**

Есть вот такая последовательность: 1, 6, 28, 145.

Продолжите ее

**Ответ**

6 получается, когда прибавляем к первому 1 и умножаем на 3.

28 получается, когда к второму прибавляем 1 и умножаем на 4.

145 получается, когда к третьему прибавим 1 и умножим на 5.

876 - к четвертому прибавляем 1 и умножаем на 6.

### **12. Логическая задача про мух.**

Две мухи между собой соревнуются. Они бегут от пола к потолку, а затем обратно. Первая муха бежит и вверх и вниз с одинаковой скоростью.

Вторая муха бежит вниз вдвое быстрее, чем первая. А вверх она бежит вдвое медленнее.

Какая из мух победит?

**Ответ**

Первая.

Чтобы решить эту задачку нужно нарисовать первый этап. Первая муха достигнет потолка, а вторая будет только на половине пути к потолку. И первая уже достигнет пола, когда вторая только достигнет потолка.

### **13. Логическая задача про ботинки.**

В гардеробе в беспорядке лежат 20 пар ботинок.

10 пар черных и 10 пар белых.

Сколько нужно взять ботинок, чтобы среди них оказалась хотя бы одна пара (правый и левый ботинок) одного цвета?

В гардеробе темно и нельзя отличить правый ботинок от левого.

**Ответ**

Когда мы возьмем 21 ботинок, то обязательно в руках у нас окажется какая-то пара.

### **14. Сколько было бревен?**

Было совершено 52 распила и получили 72 полена.

Сколько всего было бревен?

**Ответ**

20 бревен.

Т.к. после каждого распила число бревен увеличивается на 1. Значит  $72-52=20$

### **15. Сколько было рукопожатий?**

Восемь коллег на прощание пожали друг другу руки.

Сколько всего было рукопожатий?

**Ответ**

28 (7+6+5+4+3+2+1)

#### **16. Логическая задача про бананы**

Ваня, Петя, Катя и Олег вместе съели 70 бананов. Причем каждому сколько-то досталось. Ваня съел больше всех.

Катя и Петя вместе съели 45 бананов.

Сколько бананов досталось Олегу?

**Ответ**

Катя и Петя съели 45 бананов, кто-то из них съел не меньше 23 бананов.

Значит Ваня съел не менее 24 бананов.

Петя, Катя и Ваня вместе съели не менее 69 бананов.

Но раз Олегу тоже что-то досталось, то Катя, Петя и Ваня съели 69 бананов.

А значит Олег 1 банан.

#### **17. Задача про конфеты**

В пакетике находятся конфеты трех разных сортов. На ощупь они одинаковые.

Вопрос: какое минимальное число конфет надо взять наугад из пакетика, чтобы среди взятых конфет были хотя бы

а) две конфеты одного сорта

б) три конфеты одного сорта

**Ответ**

а) 4            б) 7

#### **18. Логическая задача про детей**

Во дворе дети катались на велосипедах.

Самые маленькие на 3-х колесных. Школьники на 2-х колесных.

Миша сосчитал, что у всех велосипедов было 12 колес.

Сколько на 3-х и 2-х колесных велосипедов было на улице?

**Ответ**

два трехколесных и три двухколесных

#### **19. Задача про переводчиков**

На конференцию в Мадагаскаре приехали 10 делегатов. Они не понимают языки друг друга.

Какое минимальное число переводчиков понадобится для обслуживания этой конференции, если известно, что каждый переводчик знает только два языка.

**Ответ**

9

#### **20. Задача про лилии**

В пруду растет 1 лист лилии. К вечеру каждого дня число листьев удваивается.

На какой день пруд будет покрыт листьями наполовину, если полностью он будет покрыт лилиями через 100 дней?

**Ответ**

через 99 дней

#### **21. Старинная арабская загадка**

Охотник встретил двоих пастухов. У одного пастуха было три куска хлеба, у второго - пять кусков. Все куски хлеба одинакового размера.

Все трое разделили и съели весь хлеб поровну. Охотник дал пастухам после еды 8 монет на двоих.

Как пастухи разделили эти деньги?

**Ответ**

Первый получил 1 монету. Второй 7.

Объяснение: каждый съел по 2 и  $\frac{2}{3}$  куска хлеба.

Поэтому первый пастух дал охотнику только  $\frac{1}{3}$  куска, а второй еще 2 и  $\frac{1}{3}$  куска.

#### **22. Задача про пассажира**



Пассажир проехал половину пути и лег спать и спал до тех пор, пока не осталось ехать половину того пути, который он проехал спящим.

Вопрос: Какую часть всего пути пассажир спал?

**Ответ**

Спал пассажир на протяжении двух третей от половины всего пути, то есть на продолжении одной трети всего пути.

**23. Половина — это его треть.**

Половина — это его треть.

Что же это за число?

**Ответ**

если половина  $X$  есть треть, то все число содержит 3 раза по  $X$ , то есть  $X \times 3 = 1$  (например,  $0,5 \times 3 = 1,5$ )

**24. Головоломка на смекалку**

Какой знак надо поставить между написанными рядом цифрами 2 и 3, чтобы получилось число, больше двух, но меньше трех?

**Ответ**

запятую, чтобы получилось 2,3

**24.**

В доме 6 этажей.

Вопрос: во сколько раз путь по лестнице на шестой этаж длиннее, чем путь по той же лестнице на третий этаж, если пролеты между этажами имеют по одинаковому числу ступенек?

**Ответ**

в 2,5 раза

**25. Братья и сестры**

У мальчика есть столько же братьев, сколько и сестер, а у его сестры в два раза меньше сестер, чем братьев.

Вопрос: сколько в семье сестер и братьев?

**Ответ**

3 сестры и 4 брата

**26. Два поезда**

Поезд шел из Москвы в Петербург без остановок со скоростью 120 км/ч. Другой поезд также без остановок шел ему навстречу из Петербурга в Москву со скоростью 80 км/ч.

Вопрос: на каком расстоянии будут эти поезда за 1 час до их встречи ?

**Ответ**

за 1 час до встречи они будут на расстоянии 200 км ( $120+80$ )

**27. Сколько надо деталей - задача на смекалку**

В токарном цехе завода вытачиваются детали из металлических заготовок. Из одной заготовки вытачивают одну деталь. Стружку, которая остается при изготовлении шести деталей, можно переплавить и приготовить еще одну заготовку.

Сколько деталей можно сделать таким образом из 36 металлических заготовок ?

**Ответ**

Все дело упирается во внимательность.

Из 36 заготовок - 36 деталей. Так как стружка из каждых 6 деталей дает еще одну заготовку, то получаем из стружек 36 деталей еще 6 заготовок.

Это еще 6 деталей.  $36+6=42$  детали. Но можно забыть, что от 6 последних заготовок остается стружка на еще одну деталь.

Итого  $36+6+1=43$  детали.

**Тест «Оценка логического мышления»**



Этот тест помогает выяснить, насколько развито у вас логическое мышление. Инструкция. Вам предлагается 18 логических задач, каждая задача состоит из двух логических посылок. Буквы в них находятся в определенных численных взаимоотношениях между собой. Опираясь на эти логические предпосылки, решите, в каком соотношении находятся между собой буквы, стоящие под чертой, и отметьте это соотношение с помощью математических знаков «>», «<». Работайте быстро. На выполнение задания отводится 5 минут. Оценка производится по количеству правильных ответов.

Стимульный материал

1	А больше Б в 9 раз Б меньше В в 4 раза В А	2	А меньше Б в 10 раз Б больше В в 6 раз А В
3	А больше Б в 3 раза Б меньше В в 6 раз В А	4	А больше Б в 4 раза Б меньше В в 3 раза В А
5	А меньше Б в 3 раза Б больше В в 7 раз А В	6	А больше Б в 9 раз Б меньше В в 12 раз В А
7	А больше Б в 6 раз Б больше В в 7 раз А В	8	А меньше Б в 3 раза Б меньше В в 5 раз В А
9	А меньше Б в 10 раз Б больше В в 3 раза В А	10	А меньше Б в 2 раза Б больше В в 5 раз А В
11	А меньше Б в 3 раза Б больше В в 3 раза В А	12	А больше Б в 3 раза Б меньше В в 5 раз А В
13	А меньше Б в 4 раза Б меньше В в 3 раза В А	14	А меньше Б в 5 раз Б больше В в 2 раза А В
15	А больше Б в 4 раза Б меньше В в 3 раза В А	16	А меньше Б в 3 раза Б больше В в 3 раза А В
17	А больше Б в 4 раза Б меньше В в 7 раз В А	18	А больше Б в 3 раза Б меньше В в 5 раз А В

Обработка результатов. Оценка успешности выполнения заданий осуществляется по количеству правильных ответов, которые определяются по ключу, приведенному ниже. Даже 10 правильных ответов — хороший результат!

1	В<А	7	А<В	13	В<А
2	А<В	8	В<А	14	А<В

3	$B > A$	9	$B > A$	15	$B < A$
4	$B < A$	10	$A > B$	16	$A < B$
5	$A > B$	11	$B < A$	17	$A > B$
6	$B > A$	12	$A < B$	18	$A > B$

### ТЕСТ ЛИПМАНА “ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ”

**Шкалы:** уровень развития логического мышления

#### НАЗНАЧЕНИЕ ТЕСТА

Диагностика уровня развития логического мышления.

#### Инструкция к тесту

Испытуемым предъявляют письменно ряды чисел. Им необходимо проанализировать каждый ряд и установить закономерность его построения. Испытуемый должен определить два числа, которые бы продолжили ряд. Время решения заданий фиксируется.

#### ТЕСТ

1. 2, 3, 4, 5, 6, 7;
2. 6, 9, 12, 15, 18, 21;
3. 1, 2, 4, 8, 16, 32;
4. 4, 5, 8, 9, 12, 13;
5. 19, 16, 14, 11, 9, 6;
6. 29, 28, 26, 23, 19, 14;
7. 16, 8, 4, 2, 1, 0.5;
8. 1, 4, 9, 16, 25, 36;
9. 21, 18, 16, 15, 12, 10;
10. 3, 6, 8, 16, 18, 36.

#### Ключ к тесту

1. 2, 3, 4, 5, 6, 7, **8, 9**
2. 6, 9, 12, 15, 18, 21, **24, 27**
3. 1, 2, 4, 8, 16, 32, **64, 128**
4. 4, 5, 8, 9, 12, 13, **16, 17**
5. 19, 16, 14, 11, 9, 6, **4, 1**
6. 29, 28, 26, 23, 19, 14, **8, 1**
7. 16, 8, 4, 2, 1, 0.5, **0.25, 0.125**
8. 1, 4, 9, 16, 25, 36, **49, 64**
9. 21, 18, 16, 15, 12, 10, **9, 6**
10. 3, 6, 8, 16, 18, 36, **38, 76**

### Интерпретация результатов теста

Время выполнения задания (мин., сек.)	Кол-во ошибок	Баллы	Уровень развития логического мышления
2 мин. и менее	0	5	Очень высокий уровень логического мышления
2 мин. 10 сек. – 4 мин. 30сек.	0	4	Хороший уровень, выше, чем у большинства людей
4 мин. 35 сек. – 9 мин. 50 сек.	0	3	Хорошая норма большинства людей
4 мин. 35 сек.- 9 мин. 50 сек.	1	3 +	Средняя норма
2 мин. 10 сек. – 4 мин. 30 сек.	2 – 3	3-	Низкая норма
2 мин. 10 сек. – 15 мин.	4 – 5	2	Ниже среднего уровня развития логического мышления
10 мин. – 15 мин.	0-3	2+	Низкая скорость мышления, «тугодум»
Более 16 мин.	Более 5	1	Дефект логического мышления у человека, прошедшего обучение в объеме начальной школы, либо высокое переутомление

#### Упражнения на развитие логики:

##### 1. Все ли утверждения логичны?

Время проведения: 10 мин

1. Все металлы проводят электричество. Ртуть - металл. Следовательно, ртуть проводит электричество.

2. Все арабы смуглы. Ахмед смугл. Следовательно, Ахмед - араб.

3. Некоторые капиталистические страны - члены НАТО. Япония - капиталистическая страна. Следовательно, Япония - член НАТО.

4. Все выпускники медицинского института получают диплом. Иванов получил диплом. Следовательно, Иванов - выпускник медицинского института.

5. Все сочинения Пушкина нельзя прочитать за одну ночь. "Медный Всадник" - сочинение Пушкина. Следовательно, "Медный Всадник" нельзя прочитать за одну ночь.

6. Лица, занимающиеся мошенничеством, привлекаются к уголовной ответственности. Л. мошенничеством не занимался. Следовательно, Л. не привлечён к уголовной ответственности.

7. Все студенты высшей школы изучают логику. Смирнов изучает логику. Следовательно, Смирнов - слушатель высшей школы.

8. Некоторые студенты КПИ - бывшие военнослужащие. Петров - студент КПИ. Следовательно, Петров - бывший военнослужащий.

9. Все колхозы Киевской области выполнили план хлебопоставок. Колхоз "Восход" не является колхозом Киевской области. Следовательно, колхоз "Восход" не выполнил план хлебопоставок.

10. Некоторые работники 2-го управления - юристы. Фомин - юрист. Следовательно, он работник 2-го управления.

11. Все граждане Украины имеют право на труд. Иванов - гражданин Украины. Следовательно, Иванов имеет право на труд.

12. Все металлы куется. Золото - металл. Следовательно, золото - куётся.

13. Все коренные жители Конго - негры. Мухаммед - негр. Следовательно, Мухаммед - житель Конго.

14. Все студенты Киевского университета изучают историю Украины. Н. изучает историю Украины. Следовательно, Н.- студент Киевского университета.

15. Когда идёт дождь, крыши домов мокрые. Крыши домов мокрые. Следовательно, идёт дождь. 16. Некоторые капиталисты стремятся к развязыванию войны. Н. Рассел - капиталист. Следовательно, Н. Рассел стремится к развязыванию войны.

17. Все студенты 3-го курса выполнили курсовую работу. В. выполнил курсовую работу. Следовательно, В. - студент 3-го курса.

18. Все демократы выступают против войны. Б. Джонс выступает против войны. Следовательно, Б. Джонс - демократ.

19. Некоторые капиталистические страны входят в состав Общего рынка. Австрия - капиталистическая страна. Следовательно, Австрия входит в состав Общего рынка.

20. Все ученики 3-"Б" класса - отличники. Петя Смирнов - отличник. Следовательно, Петя Смирнов - ученик третьего "Б" класса.

## **2. Лишние слова**

Время проведения: 3 мин

Возьмем слова:

- 1) воробей, дрозд, иволга, орел;
- 2) токарь, грузчик, землекоп, артист, плотник;
- 3) подсолнух, одуванчик, сливочное масло, перегной, солнце.
- 4) сумка, саквояж, кейс, носилки, портфель;
- 5) самолет, телега, автобус, паровоз, такси.
- 6) рука, нос, палец, яблоко, голова.

Какие слова лишние в этих рядах?

## **4. Поиск аналогий**

Время проведения: 10 мин

Называется какой-либо предмет или явление, например «вертолет». Необходимо выписать как можно больше его аналогов, т.е. других предметов, сходных с ним по различным существенным признакам. Следует также систематизировать эти аналогии по группам в зависимости от того, с учетом какого свойства заданного предмета они подбирались. К примеру, могут быть названы «птица», «бабочка» (летают и садятся), «автобус», «поезд» (транспортные средства), «штопор» и «вертолет» (важные детали вращаются). Побеждает тот, кто назвал наибольшее количество групп аналогов.

Задание направлено на выделение свойств, умение классифицировать по признакам.

## **5. Среднее звено**

Время проведения: 10 мин

Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слово, стоящее слева и справа от точек.

Битва ... ругань.

Животное ... нежность.

Скамья ... магазин.

Карточная игра... стержень с резьбой.

Химический элемент ... лес.

Вращающийся стержень ... насыпь.

Супружество ... изъян.

Металл ... кожа.

Рыба ... оружие.

Большое решето ... шум.

Родник ... отмычка.

Рыба ... инструмент.  
Залив ... часть земли.  
Молодая ветка ... самовольный уход.  
Косточка пальца ... паукообразное.  
Рыба ... наклонная поверхность.  
Предлог... ремень узды.  
Собака ... прейскурант.  
Шалость ... болезнь.

Должность ... воздержание от пищи.

Ответы: брань, ласка, лавка, винт, бор, вал, брак, хром, меч, грохот, ключ, пила, губа, побег, фаланга, скат, повод, такса, проказа, пост.

Часть оружия ... торговое учреждение.

Средство общения ... часть ротовой полости.

Взбитый торчащий вихор ... повар.

Часть речи ... местный говор.

Письменный стол с выдвижной крышкой и ящиками... учреждение, контора.

Гильза с капсюлем, зарядом пороха и пулей или дробью... хозяин по отношению к подчиненным.

Место открытой разработки полезных ископаемых... бег коня.

Заостренная палка... старинная мера пахотной земли.

Трубка с затвором для выпуска жидкости или газа... подъемный механизм.

Условный знак музыкального звука... официальное, письменное обращение правительства.

Облик...икона.

Широкая улица... программа, план.

Вещество... тайна.

Награда... организация с определенным уставом.

Старинное речное судно... инструмент.

Химический элемент... большой кипятильник.

Чувство... устаревшее наречие.

Бег лошади... животное.

Группа людей... тазик.

Продукт... тайный агент.

Танец... бег лошади.

Домовой... птица.

Ответы: магазин, язык, кок, наречие, бюро, патрон, карьер, кол, кран, почта, образ, проспект, секрет, орден, струна, титан, страсть, рысь, шайка, шпик, галоп, шур.

## **6. Поиск соединительных звеньев**

Время проведения: 10 мин

Задаются два предмета, например, «лопата» и «автомобиль». Надо назвать предметы, являющиеся как бы «переходным мостиком» от первого ко второму. Называемые предметы должны иметь четкую логическую связь с обоими заданными предметами. К примеру, в данном случае это могут быть «экскаватор» (сходен с лопатой по функции, а с автомобилем входит в одну группу — транспортные средства), «рабочий» (он копает лопатой и одновременно является владельцем автомобиля). Допускается использование и двух-трех соединительных звеньев («лопата» — «тачка» — «прицеп» — «автомобиль»). Особое внимание обращается на четкое обоснование и раскрытие содержания каждой связи Между соседними элементами цепочки. Победитель тот, кто дал больше аргументированных вариантов решения.

Задание позволяет легко устанавливать связи между предметами и явлениями.

### **Упражнения на развитие конвергентного мышления:**

#### **1. Перепутанные буквы**

Время проведения: 5 мин

Даны слова, в которых намеренно перепутан порядок букв. Какое из них лишнее: росип, евшал, нанба, солам, клуба?

## **2. Алфавит**

Время проведения: 5 мин

Составьте слова из всех букв алфавита, чтобы ни одна буква не повторилась. К примеру:

- 1) съезд, жмых, цапля, вой, юфть, шик, щен, эрг, чуб;
- 2) эндшпиль, тюфяк, борщ, цех, гуж, сыч, ай.

## **3.Сходство и различие**

Время проведения: 15 мин

Учащимся предлагается сравнить между собой различные предметы и понятия. Для младших школьников это сравнение хорошо знакомых предметов: молоко и вода, корова и лошадь, самолет и поезд, — при этом можно использовать и их изображение. Для более старших детей понятия могут быть сложнее: картина и фотография, утро и вечер, упрямство и настойчивость. Отметьте общее число правильных ответов, количество ошибок (сравнение по разным основаниям), соотношение отмеченных признаков сходства и различия, преобладающие признаки (внешние, функциональные, классо - родовые отношения и проч.). Выигрывает тот, кто предложил больше оснований для сравнения или тот, кто назвал признак последним.

## **4.Цепочка**

Время проведения: 5 мин

Составьте цепочки слов, позволяющие (путем изменения каждый раз всего одной буквы) перейти от начального слова к заданному конечному. К примеру, как из слова пять сделать семь:

пять - путь - суть - сеть - семь.

Или щит переделать в меч: щит - кит - кот - пот - мол - мел - меч.

Из жабы - рыбу: жаба - раба - рыба. Из вороны - корову: ворона - корона - корова. Из дня - ночь: день - сень - сель - соль - ноль - ночь.

А теперь сами постарайтесь построить такие ряды слов: рак - кит, мост - река, гриб - гном, паук - муха, волк - тигр. Помните, чем короче цепочка слов, тем она интересней. Можно это превратить в игру, где участников два и более.

## **5.Вооружённые морские жители**

Время проведения: 5 мин

Назовите 3 представителя морских животных, обладающих одним общим, свойственным только им, орудием защиты от врагов. Как они называются и что это за оружие, которое делает их опасными даже для человека?

Ответ: скат, электрический сом и электрический угорь, обладающие способностью вырабатывать в своём теле электричество.

## **6.Кому сколько лет?**

Время проведения: 10 мин

Ивану, Петру, Семёну и их жёнам Ольге, Ирине и Анне всем вместе 151 год. Причём каждый муж старше своей жены на 5 лет.

Иван на 1 год старше Ирины; Ольге и Ивану вместе 48 лет, а Семёну и Ольге вместе 52 года.

Предлагается узнать, с кем каждый из них находится в браке и по сколько каждому лет.

Ответ: Семёну 30 и Ирине 25; Ивану 26 и Анне 21; Петру 27 и Ольге 22.

## **Упражнения на развитие дивергентного мышления:**

### **1.Снежный ком**

Время проведения: 5 мин

Внимательно всмотритесь в следующую серию слов: ад - лад - клад - лодка -

колода - шоколад.

Шесть существительных нарицательных, взятых в исходной форме. Каждое последующее состоит из тех же букв, что и предыдущее, плюс еще одна буква. И порядок внутри слова не имеет значения. Вот еще несколько таких цепочек слов:

1) па - пат - трап - тапир - партия - терапия - трапедия.

2) ар - пар - репа - нерпа - перина - парение - перелина.

3) ас - сат - скат - такси - натиск - астеник - скитание - синтетика - антисептик

Придумайте несколько своих цепочек.

## **2. Словесные квадраты.**

Время проведения: 5 мин

Имеется старая игра со словами. Надо в клетки квадрата (3х3 или 4х4) вписать разные слова, чтобы их можно было читать и по вертикали и по горизонтали. Составьте свои словесные квадраты.

## **3. Поиск противоположных предметов**

Время проведения: 5 мин

Называется какой-либо предмет, например, «дом». Надо назвать как можно больше других предметов, противоположных данному. При этом следует ориентироваться на различные признаки предмета и систематизировать его противоположности (антиподы) по группам. К примеру, в данном случае могут быть названы: «сарай» (противоположность по размеру и степени комфорта): «поле» (открытое или закрытое пространство), «вокзал» (чужое или свое помещение) и т.д. Побеждает тот, кто указал наибольшее количество групп противоположных предметов, четко аргументировав при этом ответы.

Задание направлено на сравнение предметов, поиск свойств предмета.

## **4. Составление предложений**

Время проведения: 10 мин

Берутся наугад три слова, не связанные по смыслу, например, «озеро», «карандаш» и «медведь». Надо составить как можно больше предложений, которые обязательно включали бы в себя эти три слова (можно менять их падеж и использовать другие слова). Ответы могут быть банальными («Медведь упустил в озеро карандаш»), сложными, с выходом за пределы ситуации, обозначенной тремя словами, и введением новых объектов («Мальчик взял карандаш и нарисовал медведя, купающегося в озере»), и творческими, включающими эти предметы в нестандартные связи («Мальчик, тонкий как карандаш, стоял возле озера, которое ревело как медведь»).

В этой игре, как и в других, ведущему важно установить, а игрокам найти «золотую» середину между количеством и качеством ответов. Необходимо, с одной стороны, стимулировать большое число любых разнообразных ответов, а с другой — поощрять оригинальные, творческие ответы.

Обязательным условием эффективности этих игр является сопоставление и обсуждение игроками всех предложенных ответов и развернутое обоснование, почему именно тот или иной ответ им понравился или не понравился.

Это задание направлено на установление связей, обобщение, создание целостных образов.

## **5. Поиск соединительных звеньев**

Время проведения: 10 мин

Задаются два предмета, например, «лопата» и «автомобиль». Надо назвать предметы, являющиеся как бы «переходным мостиком» от первого ко второму. Называемые предметы должны иметь четкую логическую связь с обоими заданными предметами. К примеру, в данном случае это могут быть «экскаватор» (сходен с лопатой по функции, а с автомобилем входит в одну группу — транспортные средства), «рабочий» (он копает лопатой и одновременно является владельцем автомобиля). Допускается использование и двух-трех соединительных звеньев («лопата» — «тачка» — «прицеп» — «автомобиль»). Особое внимание обращается на четкое обоснование и раскрытие



содержания каждой связи между соседними элементами цепочки. Победитель тот, кто дал больше аргументированных вариантов решения.

Задание позволяет легко устанавливать связи между предметами и явлениями.

### **6. Перечень возможных причин**

Время проведения: 10 мин

Описывается какая-либо необычная ситуация, например: «Вернувшись из магазина, вы обнаружили, что дверь вашей квартиры распахнута». Надо как можно быстрее назвать побольше причин этого факта, возможных его объяснений. Причины могут быть банальными («Забыл закрыть дверь», «Залезли воры»), но не стоит отбрасывать и маловероятные («Прилет марсиан»). Побеждает тот, кто назвал больше разнообразных причин.

Задание направлено на широту мышления, всесторонний анализ.

### **Упражнения на развитие гибкости мышления:**

Время проведения: 15 мин

#### **I. Изменение привычных временных связей**

1. Прием отчленения одного явления от другого в привычном для человека временном ряду (например, представить гром без молнии и т.д. и описать, что это значит — «выстрел»).

2. Прием замены привычного временного порядка на прямо противоположный (обратный, например, гром — молния).

3. Прием редкого сокращения интервалов времени между некоторыми событиями (например, сократить период от рождения до смерти до одного дня и сочинить сюжет этого дня, описать диалог Аристотеля и Ньютона, человека настоящего и человека будущего).

4. Прием перемещения вдоль всей временной оси существования некоторого предмета (например, телевизор — его роль в настоящем, изменение в будущем, прототипы в прошлом).

#### **II. Изменение привычных пространственных связей**

1. Прием замены привычных пространственных связей на необычные (например, автомобиль — на / под — дорога).

2. Прием совмещения различных объектов, обычно разъединенных в пространстве (травинка — авторучка, ягода — картина и пр.).

3. Прием разъединения обычно связанных в пространстве фактов (рыба без воды, магазин без денег).

#### **III. Изменение привычных связей общности**

1. Прием логического вычитания из объектов общностного признака (из объектов «земля» и «мяч» логически вычитается признак «круглость» — плоская земля и что на ней происходит).

2. Прием усиления связей по общности (или действия) между первоначально разнородными объектами. Требуется довести их до взаимопревращения, найти пути сближения: «дождь» и «ракета» — падают на землю; разложить воду на кислород и водород -> топливо для ракеты.

3. Прием замены привычных отношений на прямо противоположные (например: дым полезнее чистого воздуха).

#### **IV. Изменение привычных связей преобразования действий**

1. Прием отчленения действий: лишение объекта возможности производить привычные действия, преобразования (автомобиль, который ничего не перевозит, груз, который ничего не весит, пицца, которой не насыщаются).

2. Прием получения некоторого результата без привычного источника действий (дом построен без строителей, концерт без артистов).

3. Прием блокирования «ожидаемого результата в привычной структуре действия» (машина перевозит человека, но он остается на том же месте).

4. Прием изменения привычного направления действия (дым ядовит для человека, человек ядовит для дыма или холод прячется от человека).

5. Усиление некоторого свойства объекта в неограниченное число раз до необычных масштабов (автобус, который перевозит не 50, а 100 000 человек).

6. Прием изменения основного свойства объекта в сторону усиления или ослабления (дом — палатка — шалаш — тент).

7. Прием составления сюжетов на основе заранее подобранных объектов: берется группа связанных предметов, роли раздаются участникам, которые должны разыграть сюжет, чтобы как можно ярче выразить их возможности (самолет, пассажир, стюардесса).

8. Прием формирования новых объектов из уже имеющихся (построить новый синтетический объект).

### **Упражнения на развитие восприятия:**

#### **1. Телеграмма**

Время проведения: 3 мин

В телеграммах часто встречаются такие буквосочетания: ЗПТ, ТЧК, КВЧ. Так сокращенно пишутся запятая, точка, кавычки. Прием, который здесь применяется - пропуск гласных букв.

В приводимых ниже фразах тоже пропущены буквы. Введите их в текст, чтобы он стал понятным:

Кшк пгнльс з мшкй. Цлй днь т брдль п лс. Чдеснй цвтчый зпх. Ввк нстпл н клчк. Склък здсь члвк. В ксмс плтт смл. Хршньк прглдтсь к нм. Пчм тк плчлсь? В вгн бл мнг лдй.

#### **2. Шифр**

Время проведения: 3 мин

Если взять любое предложение, допустим "Виктора попросили вернуть книгу", и по другому расставить в нем пробелы, получится любопытный шифр: "В иктор Апопрос иливер нуть книг у".

Зашифруйте таким путем несколько предложений и попросите товарища разгадать написанное.

#### **3. "читай наоборот"**

Время проведения: 3 мин

Прочтите следующие предложения: "Етйа Дюлбос унишит"; Мечаз ыв илаледс отэ?" "Амиз ланженс и яатюл алширп в ишан ярк"; "Тсупь адгесв тедуб ецнлос!".

#### **4. Пропущенные буквы**

Время проведения: 10 мин

Если какая-то буква, допустим "л", исчезла бы из русского языка алфавита, могла бы возникнуть масса необычных слов, например: коба (колба), пащ (плащ), баон (баллон), сово (слово).

Определите, какая буква отсутствует в следующих словах, и прочтите их правильно: кот, пут, потет, койдо, инг, штоа, пата, кышка.

Составьте таким образом небольшой рассказ и попросите "перевести его на русский язык".

Уберем теперь не одну, а две буквы из нашего алфавита. Определите, какие буквы убраны в следующих словах, и прочтите их правильно: ово, он, оидо, еза, адкий, аты, ледвие, ит, паен, понаышке, комомоьский.

Напишите еще один рассказ из слов с. Предложите перевести его товарищам с условием, кто быстрее.

#### **5. Какие это слова?**

Время проведения: 5 мин

В существительных пропущены буквы: .ур.ал, ц.ето., л.ст.а, .блок., .ерев., иг.а, к.ут, .омощ.ик, т..ва, ..опка.

#### **6. Следующая буква**

Время проведения: 3 мин

Каждую букву алфавита можно обозначить следующей за ней буквой, например: а-б, б-в, в-г..., я-а. Слово брат будет выглядеть так: В с б у. Опираясь на этот принцип, составьте новый шифр.

### **7. Найдите разгадку.**

Время проведения: 5 мин

А вот шифр посложнее: "Ты басудь ямо, ясирос". "И дидож, и гасне, и ероз етыгус ниси, нашити и светрас, щийдяхоу за рямо..."

### **8. Города и реки**

Время проведения: 5 мин

Какие из зашифрованных здесь городов и рек находятся в Азии.

Города: Гарап, Дирмад, Веки.

Реки: Есан, Мура, Нахухэ, Оп, Найда, Брит, Зиземба.

### **9. Дешифровщик**

Время проведения: 5 мин

Расшифруйте загадочный текст: "Лдак в тас хачша то выи, силе тиди ан гю. Пако ан 1 терм".

### **10. Хаос**

Время проведения: 5 мин

В словах, которые даны ниже, буквы представлены хаотично, как вздумается. Вам надо прочесть предложения - неразберихи:

1. Аон ылба, акк вецкот, типирыйб демисод и мротев к лемзе.

2. Но лы зеб рыем длымуа ад мынзоор.

### **11. Цифры и буквы**

Время проведения: 3 мин

Перед вами один из самых трудных и в то же время один из самых простых шифров, например: число 275 можно записать так: ДСП.

Прочитайте зашифрованный ряд: одтчпшсвдд.

Ответ: цифры зашифрованы первыми буквами их названий - теперь буквенный ряд превращается в цифры: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10.

### **Упражнения на развитие внимания:**

#### **1. «мешающие» и «внимательные»**

Время проведения: 15 мин

Участники разбиваются на две группы: «мешающие» и «внимательные». «Внимательные» расставляются ведущим по периметру зала лицом к центру и получают отличительные знаки (нарукавные повязки, галстуки и пр.). Им дается инструкция:

«Ваша задача — изобразить, сыграть, словно актер, войти в роль человека, полностью сосредоточенного на какой-то внутренней работе и не замечаящего окружающего (ведущий показывает выражение лица человека с пустым, отсутствующим взглядом). Вы должны вжиться в эту роль и, стоя с открытыми глазами и не закрывая ушей, не замечать того, что делают другие. Чтобы вам было легче справиться с заданием, попытайтесь ярко представить себе, будто вы смотрите увлекательный кинофильм или участвуете в опасном путешествии. Будьте последовательны в своей роли: когда закончится упражнение (по команде "стоп") и вас будут расспрашивать, утверждайте и убеждайте других в том, что вы действительно были поглощены своими мыслями и ничего не видели и не слышали. Ясно? "Мешающие" получают задание во время упражнения. Готовы? Начали!»

Упражнение длится 5—15 минут. За это время ведущий вместе с «мешающими» организуют серию провокационных действий. Они скандируют лозунги, призывы, разыгрывают сценки, рассказывают анекдоты, инсценируют окончание занятий и уход из зала, изображают животных, просят у «внимательных» милостыню и прочее. При этом ведущий следит за тем, чтобы действия «мешающих» не оказались слишком

эффективными. Он запрещает касаться «внимательных» и в критические моменты помогает им удержаться в своей роли. Затем следует команда «Стоп» и начинается обсуждение. Упражнение следует использовать в уже сложившихся группах, где царит атмосфера творческой увлеченности.

### **2. Упражнение «Мой любимый фрукт»**

Время проведения: 8 мин

Упражнение позволяет ведущему создать рабочий настрой в группе, также происходит развитие памяти, развитие способности к длительной концентрации внимания.

Участники группы представляются по кругу. Назвав себя по имени, каждый участник называет свой любимый фрукт; второй – имя предыдущего и его любимый фрукт, свое имя и свой любимый фрукт; третий – имена двух предыдущих и названия их любимых фруктов, а затем свое имя и свой любимый фрукт и т.д. Последний, таким образом, должен назвать имена и названия любимых фруктов всех членов группы.

### **3. Упражнение «Мой день Рождения»**

Время проведения: 10 мин

Упражнение развить память, способность к длительной концентрации внимания.

Участники группы, как и в предыдущем варианте, по очереди называют свои имена, но к своему имени каждый участник добавляет еще дату своего дня Рождения. Второй – имя предыдущего и дату его дня Рождения, свое имя и дату своего дня Рождения, третий – имена и дни Рождения двух предыдущих и свое имя и дату своего дня Рождения и т.д. Последний, таким образом, должен назвать имена и даты дней Рождения всех членов группы.

### **4. Упражнение «Не собьюсь»**

Время проведения: 5 мин

Упражнение на развитие концентрации, распределения внимания

Задания: считать вслух от 1 до 31, но испытуемый не должен называть числа, включающие тройку или кратные трем. Вместо этих чисел он должен говорить: «Не собьюсь». К примеру: «Один, два, не собьюсь, четыре, пять, не собьюсь...»

Образец правильного счета: 1, 2, -, 4, 5, -, 7, 8, -, 10, 11, -, -, 14, -, 16, 17, -, 19, 20, -, 22, -, -, 25, 26, -, 28, 29, -, - \_черта замещает числа, которые нельзя произносить).

### **5. Упражнение «Наблюдательность»**

Время проведения: 10 мин

Упражнение на развитие зрительного внимания. В этой игре выявляются связи внимания и зрительной памяти.

предлагается по памяти подробно описать двор, путь из одного кабинета в другой - то, что они видели сотни раз. Такие описания делаются устно, а их одноклассники дополняют пропущенные детали.

### **Упражнения на развитие воображения:**

#### **1. Маяковский**

Время проведения: 5 мин

Поэт В. Маяковский, как никто другой, любил неологизмы, которые он сам обожал создавать:

"Я планов наших люблю громадье. Пойдем, поэт, взорим, вспоем. Партия - рука миллионопалая. Но странная из солнца ясь струилась. Темно свинцовоночие. Стоугольный "гигант".

Нетрудно видеть, что выделенные слова произошли от всем известных слов: громада - громадье, заря - взорим, миллион пальцев - миллионопалая, ясно - ясь, свинцовая ночь - свинцовоночие.

Возьмите корни от уже известных слов, придумайте с десятков новых слов по одному образцу и составьте с ними предложения.

#### **2. "Буриме"**

Время проведения: 5 мин

"Буриме" (в переводе с французского) означает стихотворение обычно шуточного характера на заранее заданные рифмы, которые нельзя ни переставлять, ни изменять и которые должны быть связаны осмысленным текстом. Эта литературная игра возникла во Франции в ХУП в. Как же в нее играют?

Допустим, стихотворцу задают рифму "тишина - весна". Немного подумав, тот сейчас же выдает двестише:

Вмиг пропала тишина:

По земле пошла весна!

Или такое:

Все умолкло. Тишина.

Где же ты, скажи, весна?

Придумайте собственные буриме на рифмы: "роса - небеса"; "пес - принес"; "краски-сказки"; "ветерки-мотыльки"; "у реки - глубоки"; "в лесу - принесу", "колдуны - не страшны", "холодна - у окна".

### 3. Лимерик

Время проведения: 5 мин

- Лимерик - это английский вариант организованной и узаконенной нелепицы. Знамениты лимерики Э.Лира. Вот один из них:

Жил да был старик болотный,

Вздорный дед и тягомотный,

На колоде он сидел,

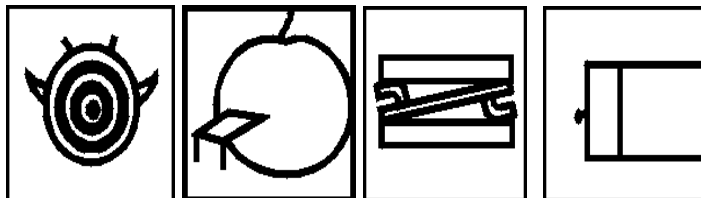
Лягушонку песни пел

Въедливый старик болотный.

По данной схеме (первая строчка - выбор героя, вторая - указание на его черту характера, проявившуюся в действии, третья и четвертая - само действие, пятая - выбор конечного эпитета, пародирующего содержание образа). Придумайте свои лимерики.

### 4. Что это такое?

Время проведения: 10 мин



Проявите свои креативные способности. Придумайте 3-5 различных вариантов описания того, что изображено на рисунке.

### 5. Чудеса техники

Время проведения: 10 мин

Ведущий предлагает участникам вообразить, будто группа находится на выставке последних новинок техники. Здесь демонстрируются замечательные предметы быта — осязаемые, но почти невидимые. Ведущий демонстративно роется в карманах и «находит» коробок спичек. Затем он делает несколько выразительных движений, перекладывая невидимый коробок из одной руки в другую, открывая и закрывая его. Ведущий зажигает несуществующую спичку, передает ее кому-нибудь из группы. Затем просит кого-нибудь, чтобы он зажег сверхсовременную спичку сам. Постепенно в игру вовлекаются все участники: кто-то пришивает несуществующую пуговицу к прозрачной рубашке, кто-то точит невидимый карандаш и т.д. Участники угадывают, кто, что делает.

### Упражнения на развитие памяти :

#### 1. Упражнение «Самый внимательный»

Время проведения: 10 мин

Упражнение на развитие зрительного внимания, памяти.

Участники должны встать полукругом и определить водящего. Водящий в течение нескольких секунд старается запомнить порядок расположения игроков. Затем по команде он отворачивается и называет порядок, в котором стоят товарищи. На месте водящего должны побывать все игроки по очереди. Стоит наградить аплодисментами тех, кто не ошибется.

## 2. Упражнение «Телефон»

Время проведения: 10 мин

Упражнение на развитие слухового внимания, слуховой памяти.

Словесное сообщение передается шепотом по кругу, пока оно не вернется к первому игроку.

Сказка «Пузырь, соломинка и лапоть»

Жили-были пузырь, соломинка и лапоть. Пошли они в лес дрова рубить; дошли до реки и не знают, как через нее перейти. Лапоть говорит пузырю: «Пузырь, давай на тебе переплывем?» – «Нет, - говорит пузырь, - пусть лучше соломинка перетянется с берега на берег, а мы перейдем по ней!»

Соломинка перетянулась; лапоть пошел по ней, она и переломилась. Лапоть упал в воду, а пузырь стал хохотать - хохотал, хохотал да и лопнул!

## 3. Запомни пару

Время проведения: 10 мин

Зачитываются слова. Испытуемые должны постараться запомнить их попарно. Затем читаются только первые слова каждой пары, а испытуемые записывают второе.

МАТЕРИАЛ:

1. курица - яйцо, ножницы - резать, лошадь - сено, книга - учить, бабочка - муха, щетка - зубы, барaban - пионер, снег - зима, петух - кричать, чернила - тетрадь, корова - молоко, паровоз - ехать, груша - компот, лампа - вечер.

2. жук - кресло, перо - вода, очки - ошибка, колокольчик - память, голубь - отец, лейка - трамвай, гребенка - ветер, сапоги - котел, замок - мать, спичка - овца, терка - море, салазки - завод, рыба - пожар, топор - кисель.

## 4. Эпизод

Время проведения: 10 мин

Закройте глаза и представьте соответствующие картинки, названия которых произнесут.

1. Лев, нападающий на антилопу
2. Собака, виляющая хвостом
3. Муха в вашем супе
4. Миндальное печенье в коробке
5. Молния в темноте
6. Пятно на вашей любимой одежде
7. Бриллиант, сверкающий на солнце
8. Крик ужаса в ночи
9. Радость материнства
10. Друг ворующий деньги из вашего кошелька

А теперь вспомните и запишите названия визуализированных картинок. Если вспомните более 8 образов, упражнение выполнено успешно.

## 5. Успеть за 40 секунд

Время проведения: 3 мин

За 40 секунд постарайтесь запомнить 20 предлагаемых слов и их порядковые номера. Закройте текст, на листке бумаги напишите слова с их порядковыми номерами.

1. Украинец 11. Масло
2. Экономика 12. Бумага
3. Каша 13. Пирожное
4. Татуировка 14. Логика
5. Нейтрон 15. Стандарт
6. Любовь 16. Глагол
7. Ножницы 17. Прорыв
8. Совесть 18. Дезертир
9. Глина 19. Свеча
10. Словарь 20. Вишня

Продуктивность запоминания можно вычислить по формуле:

$\frac{\text{Количество правильно воспроизведенных слов}}{\text{Количество предлагаемых слов}} \cdot 100 = \%$

Количество предлагаемых слов

### 6. Нумеролог

Время проведения: 3 мин

То же самое можно сделать с цифрами.

- |       |       |        |        |
|-------|-------|--------|--------|
| 1. 43 | 6. 72 | 11. 37 | 16. 6  |
| 2. 57 | 7. 15 | 12. 18 | 17. 78 |
| 3. 12 | 8. 44 | 13. 87 | 18. 61 |
| 4. 33 | 9. 96 | 14. 56 | 19. 83 |
| 5. 81 | 10. 7 | 15. 47 | 20. 73 |

### 7. Запомни по порядку

Время проведения: 3 мин

Зачитывают 10 слов. Нужно запомнившиеся слова в том же порядке, как они были предъявлены.

Слова: утро, серебро, ребенок, река, север, вверх, капуста, стакан, школа, ботинок.

### 8. Услышь ошибку

Время проведения: 3 мин

Зачитываются ряды чисел. Нужно записать запомнившиеся числа. После этого вновь прочитывают ряды чисел и неправильно воспроизведенные по порядку и величине числа зачеркивают. Пропуск числа в ряду не считается ошибкой.

Числовые ряды:

- 37 48 95  
24 73 58 49  
89 65 17 59 78  
53 27 87 91 23 47  
16 51 38 43 87 14 92  
72 84 11 85 41 68 27 58  
47 32 61 18 92 34 52 76 84  
69 15 93 72 38 45 96 26 58 83

## Упражнения на развитие пространственного мышления:

### 1. Антивремя

Время проведения: 10 мин

Каждому из участников предлагается тема для небольшого рассказа. К примеру: «Театр», «Магазин», «Путешествие за город». Получивший тему должен раскрыть ее, описывая все относящиеся к ней события «задом наперед» — как если бы в обратную сторону прокручивалась кинолента.

### 2. Вода в стакане

Время проведения: 3 мин

Два стакана наполнены водой. Как поменять содержимое стаканов?

Ответ: использовать третий стакан

### 3. Вода и керосин

Время проведения: 3 мин

В графине находится вода, в кастрюле – керосин. Как, не используя третий сосуд, поменять содержимое ёмкостей?

Ответ: перевернуть графин, опустив в кастрюлю.

### 4. Загадка со спичками

Время проведения: 3 мин

Постройте из 6 спичек 4 треугольника одинаковой величины.

Ответ: фигура не плоская, а объёмная.

### 5. Забавные фигуры

Время проведения: 3 мин

Поменяй местами фигуры, передвигаясь вперёд на одно или через одно место; возвращаться обратно нельзя. Начинать с треугольников, всего 8 ходов.



1.

2. «Анаграммы». Слово, составленное из всех букв данного слова, называется анаграммой.

- 1а. -мошкара
- апельсин
- стационар
- дозревание

1б. ЛАЗЯКИМНЕ  
ТЕКСНОПК  
ЛИКЧАМЬ



### Упражнение "Понятия по порядку"

Нужно расположить приведенные ниже понятия по порядку, т.е. от более частных к более общим таким образом, чтобы в образовавшейся цепочке каждое последующее звено относилось к предыдущему как род к виду.

К примеру, если даны следующие понятия: «пудель», «животное», «собака», «домашнее животное», то их следует расположить так: «пудель — собака — домашнее животное — животное».

- Яблоня, растение, дерево, плодовое дерево, цветковое растение.
- Согласная буква, знак азбуки, буква «Д», буква.
- Газ, состояние вещества, кислород, жидкий кислород.
- Сказка, сказка «Колобок», жанр, устное народное творчество.
- Водоплавающая птица, лебедь, черный лебедь, птица, позвоночные.

### 3. Все ли утверждения логичны?

1. Все металлы проводят электричество. Ртуть - металл. Следовательно, ртуть проводит электричество.
2. Все арабы смуглы. Ахмед смугл. Следовательно, Ахмед - араб.
3. Некоторые капиталистические страны - члены НАТО. Япония - капиталистическая страна. Следовательно, Япония - член НАТО.
4. Все выпускники медицинского института получают диплом. Иванов получил диплом. Следовательно, Иванов - выпускник медицинского института.
5. Все сочинения Пушкина нельзя прочитать за одну ночь. "Медный Всадник" - сочинение Пушкина. Следовательно, "Медный Всадник" нельзя прочитать за одну ночь.
6. Лица, занимающиеся мошенничеством, привлекаются к уголовной ответственности. Л. мошенничеством не занимался. Следовательно, Л. не привлечён к уголовной ответственности.
7. Все студенты высшей школы изучают логику. Смирнов изучает логику. Следовательно, Смирнов - слушатель высшей школы.
8. Все колхозы Киевской области выполнили план хлебопоставок. Колхоз "Восход" не является колхозом Киевской области. Следовательно, колхоз "Восход" не выполнил план хлебопоставок.
9. Некоторые работники 2-го управления - юристы. Фомин - юрист. Следовательно, он работник 2-го управления.
10. Все граждане Украины имеют право на труд. Иванов - гражданин Украины. Следовательно, Иванов имеет право на труд.
11. Все металлы куются. Золото - металл. Следовательно, золото - куётся.
12. Все коренные жители Конго - негры. Мухаммед - негр. Следовательно, Мухаммед - житель Конго.
13. Все студенты Киевского университета изучают историю Украины. Н. изучает историю Украины. Следовательно, Н. - студент Киевского университета.
14. Когда идёт дождь, крыши домов мокрые. Крыши домов мокрые. Следовательно идёт дождь.
15. Некоторые капиталисты стремятся к развязыванию войны. Н. Рассел - капиталист. Следовательно Н. Рассел стремится к развязыванию войны.
16. Все студенты 3-го курса выполнили курсовую работу. В. выполнил курсовую работу. Следовательно, В. - студент 3-го курса.
17. Все демократы выступают против войны. Б. Джонс выступает против войны. Следовательно, Б. Джонс - демократ.
18. Некоторые капиталистические страны входят в состав Общего рынка. Австрия - капиталистическая страна. Следовательно, Австрия входит в состав Общего рынка.

19. Все ученики 3-"Б" класса - отличники. Петя Смирнов - отличник. Следовательно, Петя Смирнов - ученик третьего "Б" класса.

#### **4. Формирование способности оперирования смыслом.**

Попробуйте подобрать подходящую фразу, отражающую общий смысл пословицы:

1. Лучше меньше, да лучше.

а) Одну хорошую книгу прочесть полезней, чем семь плохих.

б) Один вкусный пирог стоит десяти невкусных.

в) Важно не количество, а качество.

2. Поспешишь - людей насмешишь.

а) Клоун смешит людей.

б) Чтобы сделать работу лучше, надо о ней хорошо подумать.

в) Торопливость может привести к нелепым результатам.

3. Куй железо, пока горячо.

а) Кузнец кует горячее железо.

б) Если есть благоприятные возможности для дела, надо сразу их использовать.

в) Кузнец, который работает не торопясь, часто успевает больше, чем тот, который торопится.

4. Нечего на зеркало пенять, коли рожа крива.

а) Не стоит причину неудач сваливать на обстоятельства, если дело в тебе самом.

б) Хорошее качество зеркала зависит не от рамы, а от самого стекла.

в) Зеркало висит криво.

5. Не красна изба углами, а красна пирогами.

а) Нельзя питаться одними пирогами, надо есть и ржаной хлеб.

б) О деле судят по результатам.

в) Один вкусный пирог стоит десяти невкусных.

6. Не в свои сани не садись.

а) Если не знаешь дела, не берись за него.

б) Зимой ездят на санях, а летом на телеге.

в) Езди только на своих санях.

7. Не все золото, что блестит.

а) Медный браслет блестел, как золотой.

б) Не всегда внешний блеск сочетается с хорошим качеством.

в) Не всегда то, что кажется нам хорошим, действительно хорошо

8. Семь раз отмерь, а один раз отрежь.

а) Если сам отрезал неправильно, то не следует винить ножницы

б) Прежде чем сделать, надо хорошо подумать

в) Продавец отмерил семь метров ткани и отрезал

#### **5. Логические задачи.**

1. Алик, Боря и Вова жили в разных домах. Два дома были в три этажа, один дом был в два этажа. Алик и Боря жили в разных домах, Боря и Вова жили тоже в разных домах. Где жил каждый мальчик?

2. Коля, Ваня и Сережа читали книжки. Один мальчик читал о путешествиях, другой - о войне, третий - о спорте. Кто о чем читал, если Коля не читал о войне и о спорте, а Ваня не читал о спорте?

3. Зина, Лиза и Лариса вышивали. Одна девочка вышивала листочки, другая - птичек, третья - цветочки. Кто что вышивал, если Лиза не вышивала листочки и птичек, а Зина не вышивала листочки?

4. Мальчики Слава, Дима, Петя и Женя сажали плодовые деревья. Кто-то из них сажал яблони, кто-то - груши, кто-то - сливы, кто-то - вишни. Что сажал каждый мальчик, если Дима не сажал сливы, яблони и груши, Петя не сажал груши и яблони, а Слава не сажал яблони?

5. Девочки Ася, Таня, Ира и Лариса занимались спортом. Кто-то из них играл в волейбол,

кто-то плавал, кто-то бегал, кто-то играл в шахматы. Каким спортом увлекалась каждая девочка, если Ася не играла в волейбол, в шахматы и не бегала, Ира не бегала и не играла в шахматы, а Таня не бегала?

#### **6. Упражнения на развитие дивергентного мышления. Снежный ком**

Каждое последующее состоит из тех же букв, что и предыдущее, плюс еще одна буква. И порядок внутри слова не имеет значения.

Ад-шоколад; Па-трапеция; Ар-перелина

#### **Логические задачи**

##### **1. Логическая задача на лишнее слово**

Карась, плотва, сельдь, лосось, треска, окунь, форель, кефаль.

Какое слово здесь лишнее?

##### **2. Логическая задача про автомобильный гараж**

В гараже стоят всего 750 автомобилей.

У грузовых авто 6 колес.

У легковых авто 4 колеса.

Сколько каких автомобилей стоят в гараже, если всего колес 3024?

##### **3.**

В книге пронумеровывали страницы (со второй страницы и до последней).

На это потребовалось ровно 100 цифр. Сколько страниц в этой книге?

##### **4. Логическая задача про последовательность.**

Есть вот такая последовательность: 1, 6, 28, 145.

Продолжите ее

##### **5. Логическая задача про мух.**

Две мухи между собой соревнуются. Они бегут от пола к потолку, а затем обратно. Первая муха бежит и вверх и вниз с одинаковой скоростью.

Вторая муха бежит вниз вдвое быстрее, чем первая. А вверх она бежит вдвое медленнее.

Какая из мух победит?

##### **6. Логическая задача про ботинки.**

В гардеробе в беспорядке лежат 20 пар ботинок.

10 пар черных и 10 пар белых.

Сколько нужно взять ботинок, чтобы среди них оказалась хотя бы одна пара (правый и левый ботинок) одного цвета?

В гардеробе темно и нельзя отличить правый ботинок от левого.

##### **7. Сколько было бревен?**

Было совершено 52 распила и получили 72 полена.

Сколько всего было бревен?

##### **8. Сколько было рукопожатий?**

Восемь коллег на прощание пожали друг другу руки.

Сколько всего было рукопожатий?

##### **9. Логическая задача про бананы**

Ваня, Петя, Катя и Олег вместе съели 70 бананов. Причем каждому сколько-то досталось.

Ваня съел больше всех.

Катя и Петя вместе съели 45 бананов.

Сколько бананов досталось Олегу?

##### **10. Задача про конфеты**

В пакетике находятся конфеты трех разных сортов. На ощупь они одинаковые.

Вопрос: какое минимальное число конфет надо взять наугад из пакетика, чтобы среди взятых конфет были хотя бы

а) две конфеты одного сорта

б) три конфеты одного сорта

##### **11. Логическая задача про детей**

Во дворе дети катались на велосипедах.

Самые маленькие на 3-х колесных. Школьники на 2-х колесных.

Миша сосчитал, что у всех велосипедов было 12 колес.

Сколько на 3-х и 2-х колесных велосипедов было на улице?

### **12. Задача про лилии**

В пруду растет 1 лист лилии. К вечеру каждого дня число листьев удваивается.

На какой день пруд будет покрыт листьями наполовину, если полностью он будет покрыт лилиями через 100 дней?

### **13. Старинная арабская загадка**

Охотник встретил двоих пастухов. У одного пастуха было три куска хлеба, у второго - пять кусков. Все куски хлеба одинакового размера.

Все трое разделили и съели весь хлеб поровну. Охотник дал пастухам после еды 8 монет на двоих.

Как пастухи разделили эти деньги?

### **14. Задача про пассажира**

Пассажир проехал половину пути и лег спать и спал до тех пор, пока не осталось ехать половину того пути, который он проехал спящим.

Вопрос: Какую часть всего пути пассажир спал?

### **15. Головоломка на смекалку**

Какой знак надо поставить между написанными рядом цифрами 2 и 3, чтобы получилось число, больше двух, но меньше трех?

### **16.**

В доме 6 этажей.

Вопрос: во сколько раз путь по лестнице на шестой этаж длиннее, чем путь по той же лестнице на третий этаж, если пролеты между этажами имеют по одинаковому числу ступенек?

### **17. Братья и сестры**

У мальчика есть столько же братьев, сколько и сестер, а у его сестры в два раза меньше сестер, чем братьев.

Вопрос: сколько в семье сестер и братьев?

### **18. Два поезда**

Поезд шел из Москвы в Петербург без остановок со скоростью 120 км/ч. Другой поезд также без остановок шел ему навстречу из Петербурга в Москву со скоростью 80 км/ч.

Вопрос: на каком расстоянии будут эти поезда за 1 час до их встречи ?

### **19. Сколько надо деталей - задача на смекалку**

В токарном цехе завода вытачиваются детали из металлических заготовок. Из одной заготовки вытачивают одну деталь. Стружку, которая остается при изготовлении шести деталей, можно переплавить и приготовить еще одну заготовку.

Сколько деталей можно сделать таким образом из 36 металлических заготовок ?

### Межличностное общение (10 часов)

#### Занятие 1. Сказкотерапевтическое занятие «Часы»(2 часа)

Рекомендуемый возраст: подростковый, юношеский, взрослый.

Сказка способствует:

- осознанию своих индивидуальных особенностей;
- лучшему пониманию особенностей других людей;
- сплочению коллектива.

Кроме того, сказка иллюстрирует цели работы психолога: помочь членам коллектива осознать ценность своего окружения и пережить радость взаимного принятия, наладить отношения с другими, ощутить себя единым целым и закрепить новый, конструктивный стиль общения, основанный на сотрудничестве.

**Цель:** сплочение коллектива.

Основные задачи:

- обучение навыкам самопознания;
- осознание своих сильных и слабых качеств;
- развитие коммуникативных навыков, открытие новых форм сотрудничества;
- развитие эмпатии;
- закрепление дружеских отношений между членами коллектива;
- командообразование.

Необходимые материалы:

- по два листа бумаги формата А4 для каждого участника;
- ручки, цветные карандаши, фломастеры;
- стулья (по количеству участников).

#### Приветствие

Ведущий приветствует всех участников занятия, представляется им и просит каждого назвать свое имя и охарактеризовать себя одним предложением, отметив качество, которым он отличается от других.

Например: «Меня зовут Елена, и я здесь одна в красной блузке».

Или: «Меня зовут Михаил, и я единственный из присутствующих здесь являюсь руководителем».

#### Составление правил группы

Под руководством ведущего группа знакомится с правилами сказочной жизни, они примерно такие же, как и правила психотерапевтической группы: конфиденциальность; доверие; «Я-высказывания»; возможность сказать «нет»; активность и др., и принимает их.

#### Разминка. Упражнение «Мой образ»

Ведущий предлагает участникам занятия представить себе любые часы: форму, цвет, размер, и выбрать, какой деталью в этих часах они хотели бы быть. Затем ведущий просит участников нарисовать представленные часы и изобразить на рисунке выбранную деталь. После того как рисунки будут готовы, участники по очереди показывают их другим членам группы и называют деталь в часах, которой они могли бы быть.

#### Введение в сказку

Ведущий: Сегодня вы познакомитесь со сказкой «Часы». В них было много разных деталей, похожих на те, которые

назвали вы, и первое время детали почти не обращали внимания друг на друга, но затем... Итак, послушаем, что же с ними произошло.

На прилавке магазина лежали часы: маленькие и большие, легкие и тяжелые.

Среди них выделялись одни очень изящные часики. Яркий циферблат, блестящие стрелочки и сияющий корпус привлекали внимание многих покупателей.

— Сейчас нас купят, — гордо говорил Циферблат, увидев, как внимательно смотрит на них очередной покупатель. — И все потому, что я своим ярким цветом затмеваю всех конкурентов.

— И вовсе не поэтому, — возражали ему Стрелочки. — При чем тут ваш цвет, если из-за нашего блеска его все равно не видно? Это мы своей красотой и изяществом так привлекаем покупателей.

— Ну и фантазерки! — смеялся Корпус. — Где это вы у себя нашли изящество? Вот я — другое дело: само совершенство. Только посмотрите на меня!

И он подвигался ближе к самой яркой лампочке.

### **Упражнение «Моя ценность»**

Ведущий предлагает участникам вспомнить свою деталь в часах и рассказать, почему они выбрали именно ее, что в ней есть важного, ценного и значимого.

Участники по очереди, начиная с ведущего, идентифицируются с выбранной ими деталью и рассказывают о ее предназначении и важности места, занимаемого в часах.

Например: «Я часовая стрелка. Без меня невозможно узнать, который сейчас час. Я точна, негибаема и надежна», и т. д.

### **Продолжение сказки**

Ведущий:

Итак, в часах было очень много важных деталей, но покупатели смотрели куда-то вверх, с сожалением вздыхали и разочарованно уходили.

— Как жаль, — говорили они, — такие красивые часы, и такая неприятность.

— Что происходит? — встревожился Циферблат, после того как очередной покупатель не захотел их купить.

— Не знаем, — сказали Стрелочки и тоже посмотрели вверх.

Над прилавком висели Большие часы.

— Уважаемые, что вы такое делаете, что все отказываются нас покупать? — недовольно спросили у них Стрелочки.

— Мы показываем точное время, — ответили Большие часы. — А ваше с ним, к сожалению, не совпадает. Вы так заняты своими спорами, что постоянно отстаете.

— Мы отстаем? — удивились Стрелочки. — Да мы сейчас обгоним всех!

И они начали крутиться так быстро, словно стремились обогнать само время.

— Торопитесь, торопитесь, спешите, — подбадривал их Циферблат. — Покажем всем, чего мы стоим.

— И нас сразу купят, — поддерживал Корпус и подвигался еще ближе к яркой лампочке.

### **Упражнение «Броуновское движение»**

Ведущий предлагает участникам походить внутри круга, не сталкиваясь друг с другом, в своей обычной манере. При этом можно встречаться взглядом с теми людьми, с которыми хотелось бы встретиться, и постараться отметить свои чувства и понять их (1—2 минуты).

Затем ведущий дает команду: «Ходите быстрее, но не сталкивайтесь... еще быстрее... теперь медленнее... еще медленнее... А теперь встаньте по три человека, кто с кем хочет».

После того как участники разделятся на подгруппы, они могут сесть и поговорить о тех чувствах, которые испытали в ходе выполнения этого упражнения, ответить на следующие вопросы:

- Что было для вас неожиданным?
- Кто нашел свой шаг?
- Какой темп явился для вас более комфортным?
- С кем было приятно встретиться взглядом? Что у вас общего?

### **Продолжение сказки**

Ведущий:

Вот так быстро крутились и вертелись все детали, как вдруг Корпус вскрикнул:

— Ой, у меня что-то кольнуло в боку!

— Ой! — воскликнули вслед за ним Стрелочки и безвольно повисли на винтике, вокруг которого крутились.

— Ну и работнички, — хмыкнул Циферблат. — То отстают, то спешат, а сейчас и вовсе упали и шевельнуться не могут.

— Что с нами? — спросили Стрелочки у Больших часов.

— Ваш механизм расстроился, — сказали те. — Вы его совсем загоняли.

— Какой механизм? — удивленно спросил Циферблат.

— Тот, что спрятан в Корпусе, — пояснили Большие часы.

— Ах, этот, — безразлично сказал Циферблат, вспомнив про невзрачные шестеренки и пружинку внутри себя. — Ну и что?

— А то, что без него часы не пойдут, — ответили Большие часы.

— Наши часы не пойдут из-за каких-то шестеренок? — удивились Стрелочки. — Да вы шутите, уважаемые. Всем известно, что часы идут потому, что двигаемся мы.

И Стрелочки важно подняли вверх свои носики.

— Ну что же, идите, — сказали Большие часы и отвернулись.

Как Стрелочки ни старались, им не удалось сдвинуться с места даже на одно деление.

— Я всегда знал, что не вы здесь самые главные, — сказал Циферблат и, посмотрев на Большие часы, спросил: — И что же нам теперь делать?

— Надо вызвать Мастера, — ответили Большие часы и громко зазвонили.

### **Упражнение «Без других я не смогу»**

Ведущий предлагает участникам продолжить фразу: «Без других я не смогу...» Говорить следует от имени своей детали.

Например: «Я браслет. Без других я не смогу сообщить людям о точном времени и моя функция будет совершенно иной — только украшение».

После того как все участники выскажут свои предложения, ведущий предлагает им проанализировать, какое отношение непосредственно к ним имеют высказывания из двух упражнений: «Моя ценность» и «Без других я не смогу».

### **Продолжение сказки**

Ведущий:

Мастер открыл Корпус ручных часов и увидел выскочившую шестеренку.

— Мы что, остановились из-за этой мелочи? — возмутились Стрелочки.

— Это не мелочь, а часть вашего механизма, — сказали Большие часы. — Без нее вы — просто набор деталей. Видимо, вам следует научиться уважать тех, кто трудится вместе с вами для общего дела.

— Уважать какую-то Шестеренку? — фыркнул Корпус. — Да ее даже не видно за мной.

— Может быть, и не видно, но без ее исправного хода лежать вам долго, и даже не здесь, а где-нибудь на складе Ненужных вещей, — ответили Большие часы.

— Да? — удивился Циферблат и испуганно спросил: — Что же нам делать?

— Уважать каждую деталь и слаженно работать, — повторили Большие часы.

— А как это? — уточнили Стрелочки.

— Посмотрите на работу Мастера и подумайте.

Мастер тем временем аккуратно смазал все Шестеренки, поставил выпавшую на место и подкрутил Пружинку, из-за которой часы опаздывали.

### **Упражнение «Обратная связь»**

Цель: **сплочение коллектива**. Задачи: осознание своих сильных и слабых качеств; **развитие эмпатии; командообразование**.

Ведущий: Сейчас я предлагаю выполнить упражнение, которое поможет вам более эффективно работать в будущем как единой команде.

Я исхожу из того, что до сих пор каждый из вас делал много такого, что остальные члены группы встречали с одобрением, так как это помогало им или всей команде в целом.

С другой стороны, я допускаю, что каждый делал и что-то такое, что другие считали ненужным или даже вредным. Наконец, я предполагаю, что вам хотелось бы, чтобы ваши

коллеги действовали в будущем так, чтобы команда смогла работать еще лучше. У каждого из вас есть собственное представление об этом, и я хочу помочь вам объясниться друг с другом и прийти к ясным и четким договоренностям.

Возьмите себе по одному листу бумаги, расположите его горизонтально и напишите в верхней части свое имя. Затем разделите лист на три колонки.

Над первой колонкой напишите: «Продолжай и дальше...» Другие члены команды впишут сюда все, что они ценят в вашей деятельности, и выразят надежду на **совершенствование качеств**, отмеченных в этой колонке, в будущем.

Над второй колонкой напишите: «Пожалуйста, поменьше...» Записи в этой колонке будут относиться к таким вашим действиям, которые другие считают излишними действиями.

Над третьей колонкой напишите: «Мне будет приятно, если ты...» Записи будут выражать пожелания коллег, касающиеся **стиля поведения** и действий, которые смогут сделать жизнь и работу команды более эффективной и приятной.

Выполняя упражнение, придерживайтесь следующих правил:

- не вписывайте ничего во вторую или третью колонку до тех пор, пока не сделаете запись в первой;
- подписывайте свои записи;
- не стойте возле своего листа.
- можете написать другому члену команды любое количество пожеланий;
- после того как сделаете все записи, можете сесть на свое место;
- прочитать свой лист можно только после того, как я объявлю этот этап работы завершенным.

После того как все сядут на свои места, ведущий предлагает участникам внимательно изучить свои листы и начать первый обмен впечатлениями. Если чьи-то пожелания непонятны участникам, они могут задать уточняющие вопросы их авторам. При расхождении мнений можно провести **переговоры**. Так, выдвинувший конкретные требования член команды может предложить что-нибудь взамен, например: «Пожалуйста, поменьше меня перебивай. А я обещаю, что буду чаще спрашивать твое мнение».

### **Продолжение сказки**

Ведущий:

— Значит, точный ход часов зависел от Пружинки, а не от нас? — удивились Стрелочки.

— Действительно, надо присмотреться к работе нашего механизма.

И они с любопытством засунули свои носики внутрь Корпуса.

Перед Стрелочками открылся незнакомый мир. Шестеренки находились в непрерывном движении. Каждая из них кружилась вокруг своей оси и одновременно соприкасалась с другими. Пружинка то сжималась, то разжималась в такт движению шестеренок, а неизвестный Валик проходил сквозь одну сторону Корпуса наружу, туда, где находилась Заводная головка.

— А ты почему здесь? — спросили у нее Стрелочки. — Почему не в Корпусе?

— Я служу для связи механизма часов с Человеком, помогаю ему привести Шестеренки в движение. А еще я могу помочь вам показывать более точное время, — ответила Заводная головка и добавила: — Но, впрочем, когда весь механизм работает слаженно, моя роль незаметна.

— Да, — призадумались Стрелочки, — как много мы не знали.

— И я, — сказал Циферблат.

— И я, — добавил Корпус. — Раньше я думал, что моя главная задача — привлекать покупателей, а оказывается, внутри меня находится очень важный, точный и хрупкий механизм, и мне следует лучше заботиться о нем и беречь. Я ведь не только красивый, но и крепкий, прочный. Совсем забыл об этом.

И Корпус вздохнул.

— Нам всем есть о чем подумать, — сказали Стрелочки и, посмотрев на Большие часы, добавили: — Спасибо за помощь, уважаемые.



— Всегда рады, — ответили Большие часы и громко зазвонили.

Мастер закрыл корпус ручных часов, завел их и положил на прилавок.

— Мы — команда! Как здорово! — подумали Стрелочки и впервые почувствовали связь со всем механизмом.

### **Упражнение «Скульптура»**

Ведущий: Сейчас я предлагаю вам сделать скульптуру часов. Для этого вам нужно выбрать «скульптора» и определить, какой деталью в часах вы хотите быть. Это может быть та деталь, о которой вы рассказывали в начале занятия, или другая, новая.

Выбранный «скульптор» составляет из участников скульптуру часов, помогая каждому определить свое место. После того как скульптура будет составлена, участники показывают часовой механизм в действии.

### **Обсуждение**

Важно, чтобы каждый участник определил свое место в скульптуре и свою модель действия. Ведущий может предложить участникам ответить на следующие вопросы:

- Как вы чувствуете себя на этом месте (с краю, в середине, вверху, внизу) ?
- Хотели бы вы что-то изменить? (Желающие могут найти себе другое место или занять иное положение.)
- Как вы сейчас себя чувствуете?
- Появились ли у вас новые возможности?
- Что вы можете делать сейчас, чего раньше не могли?
- Каков ваш вклад в целое?
- В какой мере вы воспринимаете себя как часть целого?

Завершая обсуждение, ведущий может подчеркнуть, что групповое взаимодействие приносит удовлетворение тогда, когда каждый участник группы является самим собой и творит, не ограничивая себя, имея в виду при этом создание общего произведения.

### **Окончание сказки**

Ведущий:

— Дорогой, посмотри, какие красивые часики! — вдруг послышался женский голос.

— Не только красивые, но и точные, — добавил мужской.

— Я куплю их, — произнесла девушка.

«Наконец-то!» — подумал Корпус. Он внимательно осмотрел каждую деталь внутри себя и мягко опустил на женскую руку, пришло время служить.

### **Анализ сказки «Часы»**

Ведущий предлагает участникам занятия ответить на вопросы для анализа сказки.

1. О чем эта сказка?
2. Из-за чего спорили Стрелочки, Циферблат и Корпус? Что значило для них быть «самыми главными в часах»?
3. Почему они не обращали внимания на Шестеренки и Пружинку, не замечали Заводной Головки?
4. Какая роль была у каждой детали в часовом механизме?
5. Как изменились Стрелочки, Циферблат и Корпус после ремонта?
6. Что для вас означает слово «команда»?
7. Почему необходимо уважительно относиться к каждому члену коллектива?
8. Какие качества необходимо проявить каждому для слаженной работы в команде?
9. Что означает выражение «пришло время служить»?
10. В чем выражается служение человека?
11. Чему мы можем научиться у этой сказки?

### **Обсуждение занятия**

Участники обсуждают занятие, делятся своими впечатлениями: что особенно понравилось и запомнилось, чего им не хватало? Говорят о том, какой вывод для себя сделали.

### **Завершение занятия**

Ведущий благодарит группу за совместно пройденный путь. Все прощаются со сказочной страной.

## **Занятие 2. Сказкотерапевтическое занятие 'История Осины'(2 часа)**

Сказка для работы с людьми, имеющими заниженную самооценку, кто «не такой, как другие» и испытывает в связи с этим внутренний дискомфорт и чувство одиночества.

Рекомендуемый возраст: подростковый, юношеский, взрослый.

Сказка способствует:

- осознанию собственных деструктивных установок;
- изменению взгляда на себя и свою жизнь;
- высвобождению позитивных эмоций и чувств. Кроме того, сказка иллюстрирует работу психолога или роль близкого человека в повышении самооценки подростка или взрослого.

Цель: повышение самооценки через осознание собственной ценности и уникальности.

Основные задачи:

- осознание своих индивидуальных особенностей;
- осмысление собственной модели поведения;
- развитие интереса к себе;
- **укрепление идентичности;**
- повышение уверенности в себе;
- сплочение коллектива.

Необходимые материалы:

- стулья (по количеству участников);
- по два листа бумаги формата А4 для каждого участника;
- карандаши, фломастеры;
- любой переходящий из рук в руки предмет: мячик, мягкая игрушка и т.п.

### **Приветствие**

Ведущий приветствует всех участников занятия, представляется им и просит каждого назвать свое имя и охарактеризовать себя одним предложением, отметив качество, которым он отличается от других. Например: «Меня зовут Алевтина, и я здесь одна в зеленой кофточке». Или: «Меня зовут Григорий, я единственный из присутствующих водитель автобуса».

### **Составление правил группы**

Под руководством ведущего группа знакомится с правилами сказочной жизни, они примерно такие же, как и правила психотерапевтической группы: конфиденциальность; доверие; «Я-высказывания»; возможность сказать «нет»; активность и др., и принимает их.

### **Разминка. Упражнение «Имя»**

Ведущий предлагает каждому участнику назвать свое имя и произнести три прилагательных, начинающихся на первую букву имени, например: Наталья — надежная, настойчивая, нежная.

### **Упражнение «Снежинки»**

Упражнение можно использовать в группе для работы с людьми, имеющими заниженную самооценку, кто «не такой, как другие» и испытывает в связи с этим внутренний дискомфорт и чувство одиночества.

Каждый участник получает салфетку и молча, не глядя, как такую же операцию проделывают другие, выполняет следующие действия:

- складывает листок вдвое, отрывает правый верхний угол;
- снова складывает листок вдвое, отрывает правый верхний угол;
- в третий раз проделывает то же самое;
- и в последний, четвертый раз складывает вдвое листок и отрывает правый верхний угол.

Затем каждый разворачивает листок и демонстрирует то, что у него получилось.

## Обсуждение

Участники сравнивают, какие снежинки у них получились — одинаковые или разные, **непохожие**.

Ведущий обращает внимание участников на то, что хотя все выполняли упражнение по одной инструкции, снежинки у них получились разные. Так и люди **не похожи** друг на друга, каждый имеет свою **индивидуальность**.

## Введение в сказку

Ведущий: Сегодня вы познакомитесь со сказкой про Осину, которая очень хотела измениться, стать другой, и узнаете, что из этого у неё получилось. Итак:

Жила-была Осина. И однажды она захотела стать Ольхой. Уж очень у той все хорошо складывалось: и растет в удачном месте, и деревья рядом благородные стоят, и солнце ласково светит, и сережками красивыми увешана. А что Осина? Растет в темном и сыром лесу. Солнышко к ней совсем редко заглядывает, а люди и вовсе почему-то стороной обходят. Не уважают, что ли?

И начала Осина меняться. И станет, как Оляха, и веточки расправит, и по сторонам посмотрит, и все ждет, когда у нее сережки появятся. Так старалась Осина, такстаралась! Даже слух по лесу пошел: «Смотрите, Осина меняется. Как интересно!»

## Упражнение «Какой я есть и каким я хочу быть?»

Игра выполняется пантомимически. Участники делятся на пары и последовательно «лепят» друг из друга скульптуру своего состояния — реальную и желаемую, а затем сами принимают вылепленные позы, на некоторое время замирая в них. Возможно озвучивание своего состояния неартикулярными звуками. После того как все участники выполнили задание, начинается обсуждение. Сначала высказываются участники тренинга, затем — ведущий. Он стимулирует обсуждение следующих вопросов:

- Что вы почувствовали, когда входили в образ скульптуры — реальной и желаемой?
- Были ли моменты, которые вас удивили?
- Какие различия вы заметили между «я» — реальным и «я» — желаемым у себя и у другого?
- Есть ли в вашей жизни человек, на которого вы хотели бы быть похожи? Чем он вас привлекает?
- Совпадает ли желаемое для вас состояние с состоянием, демонстрируемым этим человеком?

## Продолжение сказки

Ведущий:

Итак, Осина начала меняться, но что-то ей совсем плохо после этого стало. Даже ствол болеть начал, а веточки и вовсе опустились. Загрустила Осина: хотела как лучше, а получилось еще хуже.

Опечалилась она, даже всхлипнула, но вдруг услышала: «Не печалься, милое деревце!»

Посмотрела Осина по сторонам и увидела Солнечный Лучик. Он ласково смотрел на нее и почему-то улыбался.

— Это я — милая? — продолжая всхлипывать, спросила Осина. — Да от меня все отворачиваются. Неужели я такая страшная?

— Ты милая и славная, — сказал Солнечный Лучик, согревая деревце. — а что другие говорят, так это просто их выдумки о тебе. И кто сказал, что они верные?

— Они и сказали, — ответила Осина, — ведь их много.

— А ты поверила. А зачем? — спросил Лучик. — И заметь, я от тебя не отворачиваюсь. Ты мне нравишься.

— Нравлюсь? — удивилась Осина. — А за что?

— За то, что ты есть, за то, что растешь, несмотря на суровые условия, в которых живешь, за то, что другим помогаешь, — ответил Лучик.

— Кому же это я помогаю? — еще больше удивилась Осина.

— Вон тем грибам, что рядом растут, — произнес Лучик. — Ты же для них почву подготавливаешь, защищаешь от проливного дождя и палящего солнца. Они ведь так и называются — подосиновики. Неужели забыла?

— Да, — согласилась Осина, — я совсем забыла о них, пока изменяла себя.

### **Упражнение «Мне нравится, что ты...»**

Ведущий: Сейчас я предлагаю вам напомнить друг другу о своих **положительных качествах**. Для этого один из вас возьмет мягкий мячик (или любую игрушку) и скажет другому, выбранному им человеку из группы, назвав его по имени, о том, что ему в нем нравится, что у того хорошо получается, продолжив фразу: «Мне нравится, что ты...» Например, «Иван, мне нравится, что ты умеешь сохранять спокойствие в трудных ситуациях».

Тот, кто получит мячик, должен ответить: «Да, я... а еще я...» — и назвать три вещи, которые он умеет делать.

Например, «Да, я умею быть спокойным в трудных ситуациях. А еще я умею хорошо играть в волейбол, улыбаться и помогать другим».

Важно, чтобы участники говорили искренне.

После этого тот, у кого в руке мячик, передает его другому выбранному им участнику занятия со словами: «(имя), мне нравится, что ты...» Упражнение продолжается до тех пор, пока не выскажется каждый участник.

### **Окончание сказки**

Ведущий:

Осина сказала:

— Я совсем забыла о тех, о ком заботилась, пока себя изменяла.

— Ты не себя, ты себе изменяла, — уточнил Лучик. — Так старалась, что даже заболела. А всего-то надо было просто быть собой.

— Быть собой? А другие, что скажут они? — волнуясь, спросила Осина.

— Что скажут другие? — переспросил Лучик. — Не знаю. Всем ведь не угодишь, да и не нужно это. А кому ты понадобишься — сами к тебе придут. Кто-то за грибами, а кто-то просто захочет рядом постоять, энергию твою почувствовать.

— Наверное, ты прав, Лучик, — впервые за долгое время улыбнулась Осина и выпрямилась. — Спасибо тебе за участие, теплоту и доброту твою. Я все поняла. Увидимся завтра?

— Увидимся, — улыбнулся Лучик и поднялся в высокое небо.

— До свидания, — сказала Осина и помахала ему вслед своими зелеными листочками.

А наутро, проснувшись, она внимательно посмотрела по сторонам и с удивлением сделала первое открытие:

— Как же здесь светло! Значит, так сыро мне было от собственных слез, а пасмурно — от грустных мыслей?

И, вздохнув, Осина еще внимательнее посмотрела вокруг.

— Вот это да! Все деревья разные, непохожие друг на друга, и каждое по-своему интересно! — сделала она второе открытие. — И Ольха — дерево как дерево, не лучше и не хуже других.

Удивленная открытиями, Осина задумалась и вдруг поняла: «Как же хорошо быть собой!»

Она выпрямилась, встряхнула веточками и улыбнулась навстречу новому дню.

— Здравствуй, милая, — сказал появившийся Солнечный Лучик и заиграл в яркой зеленой листве.

### **Упражнение «Развитие»**

Может использоваться для работы с людьми, имеющими заниженную самооценку, кто «не такой, как другие» и испытывает в связи с этим внутренний дискомфорт и чувство одиночества.

Ведущий читает текст, предназначенный для **активной визуализации**:

Сядьте удобно. Закройте глаза, глубоко вдохните несколько раз и расслабьтесь...

Представьте себе, что вы находитесь в саду, где растут разные деревья... Все они интересны, но одно из них привлекает ваше внимание... Посмотрите внимательно, что это за дерево?.. Какой у него ствол, ветви?.. В каких условиях оно растет? Представьте, что вы становитесь этим деревом, ваше тело — это ствол, хорошо укорененный в земле, от ствола отходят ветви с листьями. Какой они формы? Есть ли на дереве цветы или плоды? Ваши корни пронизывают землю, из которой поступают питательные вещества...

Земля питает дерево своими соками, и оно набирается сил... Ваши ветви распрямляются, тянутся вверх, листья, цветы или плоды растут... Солнышко согревает и дарит дереву свое тепло...

Вы чувствуете прилив сил и энергию внутри себя... Удержите это ощущение... А сейчас откройте глаза и вернитесь к группе, в эту комнату.

После завершения упражнения ведущий предлагает участникам нарисовать свои деревья на бумаге. Выполнив задание, члены группы делятся своими впечатлениями и при желании показывают рисунки друг другу.

#### **Упражнение «Спасибо, что ты есть»**

Упражнение может использоваться для работы с людьми, имеющими заниженную самооценку испытывает в связи с этим внутренний дискомфорт и чувство одиночества.

Ведущий делит группу на две равные по количеству человек подгруппы. Участники образуют два круга — внутренний и внешний и поворачиваются лицом друг к другу.

Задача участников — посмотрев в глаза стоящему перед ними человеку, сказать ему, назвав по имени: «Спасибо, что ты есть».

Сначала эти слова произносит участник из внешнего круга, а затем — из внутреннего. При желании участники могут пожать друг другу руки или обняться. Затем стоящие во внешнем круге передвигаются на одного человека вправо, и упражнение повторяется снова, до тех пор, пока не встретятся участники, начинавшие друг с другом эту игру. По окончании упражнения члены группы возвращаются на свои места и делятся впечатлениями.

Информация для ведущего

Если кто-то из участников не имел возможности сказать слова благодарности другому участнику, так как находился в одной подгруппе с ним, но имеет желание это сделать, он может поблагодарить его в общем кругу.

#### **Анализ сказки «История Осины»**

Ведущий предлагает участникам занятия ответить на вопросы для анализа сказки.

1. Почему Осина захотела стать Ольхой?
2. Отчего у нее это не получилось?
3. Как она стала себя чувствовать после всех попыток измениться?
4. Что хорошее увидел в Осине Солнечный Лучик?
5. Чему он ее научил?
6. Какие ценные качества были у Осины?
7. Какие ценные качества есть у вас?
8. Какие черты характера вы хотели бы улучшить?
9. Почему важно быть собой?
10. Какие открытия сделала Осина на следующее утро после разговора с Лучиком?
11. Какой вывод можно сделать из этой сказки?

#### **Обсуждение занятия**

Участники обсуждают занятие, делятся своими впечатлениями: что особенно понравилось и запомнилось, чего им не хватало? Говорят о том, какой вывод для себя сделали.

#### **Завершение занятия**

Ведущий благодарит группу за совместно пройденный путь. Все прощаются со сказочной страной.

Стишенок И.В. Из гусеницы в бабочку: Психологические сказки, притчи, метафоры в индивидуальной и групповой работе. — М.: Генезис, 2012.

### **Занятие 3. Сказкотерапевтическое занятие «Ресурсы черствого Пряника» (2 часа)**

**Цель:** актуализация личностных ресурсов, способствующих самореализации.

Основные задачи:

- самопознание;
- снятие напряжения и тревожности;
- обучение навыкам самовосстановления и методам самопомощи;
- развитие коммуникативных навыков и эмпатии;
- развитие рефлексии.

Необходимые материалы:

- стулья (по количеству участников);
- музыка для релаксации;
- по 2 листа бумаги формата А4 для каждого участника;
- карандаши, фломастеры;
- цветная гофрированная бумага и т.п.;
- мягкое ковровое покрытие.

#### **Приветствие**

Ведущий приветствует всех участников занятия и представляется им. Если члены группы не знакомы друг с другом, проводится процедура знакомства. Каждый участник пишет свое имя на небольшом листе бумаги и с помощью булавки или бэйджика прикрепляет его на груди.

#### **Составление правил группы**

Под руководством ведущего группа знакомится с правилами сказочной жизни, они примерно такие же, как и правила психотерапевтической группы: конфиденциальность; доверие; «Я-высказывания»; возможность сказать «нет»; активность и др., и принимает их.

#### **Разминка. Упражнение «Тайна имени»**

Ведущий: Уважаемые участники, сейчас я предлагаю вам познакомиться друг с другом поближе и рассказать о своем имени. Известно, что имя для человека значит очень много. Имя и душа неразрывно связаны. Взрослеет душа, и меняется имя у человека. И на протяжении всей жизни человека ведут некие силы, которые заложены в первом звуке его имени. Эти силы помогают преодолевать трудности, распознавать источники радости, вдохновения и мудрости. Эти силы — двигатель человеческого роста.

Но в то же время имя может быть и источником опасности, ибо в первом звуке имени сокрыты также и те силы, которые при неумелом обращении с ними, а порой и невнимании к ним, могут разрушить созидательное начало. Однако принятие этих сил, пристальное внимание к ним позволяют обрести особенную силу.

Давайте поразмышляем над скрытым смыслом ваших имен. Для начала откроем тайну первого звука вашего имени. Что вас ведет по жизни? И что требует вашего особенного внимания?

Например: «Я — Михаил, и мне приходят на помощь Мудрость и Мужество. А помнить я должен о том, что частенько бываю Мелочным и Мякотелым».

Или: «Я — Игорь. Мне помогают такие силы, как Искренность и Ироничность. Мешают зачастую Инертность и Импульсивность».

Пожалуйста, у вас есть время, чтобы понять смысл, скрытый в первой букве вашего имени.

На это задание отводится 3 минуты, по истечении которых участники игры рассказывают о своих находках.

Далее ведущий продолжает:

Спасибо вам за искренность. А сейчас я предлагаю вам назвать качества, присущие каждой букве вашего имени. Например: «Мое имя — Михаил. И, как мне кажется, я мудрый и мыслящий; ищущий, искрящийся и исполнительный; храбрый и хитрый; азартный и артистичный; искренний; ласковый!»

Или: «Мое имя Игорь. Возможно, я исполнительно-ироничный; гордый и громогласный; опрометчив и отважен; решителен и разумен. А мягкий знак в моем имени указывает на мою мягкость».

Примечание для ведущего

Если кто-либо из участников отметит, что ему не нравится собственное имя, можно спросить, какие **человеческие качества** ему не нравятся в человеке с таким именем, какое имя ему нравится и каким **достоинствами** наделен обладатель предпочитаемого имени. Ведущий может подсказать, что, вероятно, в развитии именно этих качеств есть потребность у данного участника и их вполне можно наработать.

### **Введение в сказку**

Ведущий: А сейчас вы послушаете сказку о Прянике.

Когда-то он тоже обладал самыми разными приятными качествами, был мягким и теплым. Но прошло время, и Пряник стал черствым. Вы спросите «почему?»

Дело в том, что он очень боялся быть съеденным. Пряник часто наблюдал, как его друзья — такие же, как и он, пряники и подружки — булочки один за другим исчезали в Большом Человеке и никогда не возвращались назад. С тех пор он о них ничего не слышал.

— Жалко друзей, — вздыхал Пряник и черствел, сжимаясь от страха и одиночества.

Так с каждым днем он становился все тверже и тверже, пока наконец не стал похож на камень.

### **Упражнение-визуализация «Образ внутреннего состояния»**

Ведущему необходимо владеть техникой направленной визуализации. Ведущий предлагает участникам сесть удобнее, найти такое положение для своего тела, при котором они смогут полностью расслабиться.

Ведущий: Сделайте глубокий вдох и медленный выдох... Ваше дыхание глубокое и свободное... Вы дышите легко...

А сейчас сфокусируйте внимание на своем теле. Пройдитесь **внутренним взглядом** по нему и определите места напряжений...

«Посмотрите» темя, лоб, глаза, нос, рот, подбородок, щеки, левое ухо, правое ухо, мозг...

Шея, левая ключица, левая рука, правая ключица, правая рука... Осмотрите **внутренним взглядом** грудь, живот. Почувствуйте свой позвоночник, спину, поясницу, ягодицы, левую ногу и правую ногу... И снова темя...

Почувствуйте, в каких местах тела есть **внутреннее напряжение**, и сформируйте его целостный образ. Если бы ваше напряжение могло говорить, что бы оно вам сказало?.. Отчего возникло?.. Какой размер, форму, цвет оно имеет? На что похоже?.. Образ может быть как вполне конкретным, так и абстрактным.

Спросите у образа, есть ли у него желания?.. Возможны ли улучшения?.. Представьте, что вы разрешаете ему это. Что происходит с ним?.. Что происходит с телом?.. Возможно, напряжение ослабло и вы почувствовали приятную теплоту и новую энергию... Побудьте в таком состоянии и возвращайтесь в эту комнату.

После выполнения упражнения ведущий спрашивает участников об их ощущениях. Желающие могут рассказать об увиденных образах и при необходимости поработать с ними.

Ведущий может продолжить упражнение: А сейчас нарисуйте увиденный образ своего тела. Если вы правша, желательно рисовать левой рукой. Далее — проведите «внутренний диалог» со своим телом, с различными его частями.

Правой рукой вы записываете следующие вопросы (если вы правша):

- Как ты себя чувствуешь?
- Чего ты хочешь?
- Чем я могу помочь?
- Что является причиной самочувствия?
- О чем хотел бы сообщить?

- Что поможет тебе чувствовать себя лучше?левой рукой вы отвечаете на эти вопросы.

Этот диалог направлен на то, чтобы выявить причины и механизмы вашего некомфортного или **болезненного состояния** и факторы, помогающие восстановлению.

### Продолжение сказки

Ведущий:

Однажды в хлебнице появились мягкие булочки. Одна из них, маленькая Плюшка, подкатилась к Прянику и, прикоснувшись к его боку, вдруг воскликнула:

— Ой, как больно! Почему вы такой жесткий и нелюбезный?

— Я вовсе не жесткий, — ответил Пряник, — и совсем не хотел вас обидеть. Просто я боюсь и не желаю быть съеденным, вот и черствую потихоньку.

— Странно, — удивилась булочка. — На вас потратили хорошие продукты, сделали с любовью, а вы предпочли стать таким жестким и черствым, что даже дотронуться больно.

— Плюшка, а ведь вы правы, — вдруг сказал Пряник. — Из-за страха я совсем очерствел и забыл о том, каким был раньше. Что же мне сейчас делать?

### Упражнение ‘Какой я есть и каким хотел бы быть?’

Ведущий: Предлагаю вам выполнить следующее упражнение. Войдите сейчас в свое обычное, повседневное состояние и, отталкиваясь от своих **ощущений**, найдите ему соответствие в виде определенного образа (например, черствый пряник, загнанная лошадь, хрустальная чаша и т.д.). А сейчас помогите образу проблемного состояния как бы «расправить крылья» и обрести свободу, позвольте ему реализовать свои «сокровенные желания», дайте ему энергию...

Сейчас отождествите себя с этим образом. Ощутите его гармоничное завершающее состояние как свое... Этим вы восстановите единство с заключенной в нем энергией.

После того как участники занятия увидели и почувствовали оба состояния, ведущий говорит: У вас есть два образа: **проблемный образ** и **желаемый образ**.

Сейчас предлагаю разделиться по парам и пантомимой изобразить вначале **проблемный образ**, а затем **желаемый образ**. Можно сопровождать свое представление различными жестами, звуками.

Таким образом, вы решаете задачу огромной важности: даете развитие **творческому потенциалу**, той энергии, которая длительное время оставалась неподвижной в вашем теле.

### Продолжение сказки

Ведущий:

Итак, Пряник понял каким он хочет стать.

— Но как? — спросил он у булочки.

— Не знаю, — ответила та, — но можно спросить у друзей. Может быть, они что-нибудь придумают.

— Друзья! — воскликнул Пряник, оглянувшись по сторонам. — Кто-нибудь может подсказать мне, как снова стать мягким?

На кухне воцарилась тишина. Вдруг большая Плита сказала:

— Я могу помочь тебе, Пряник, но если ты снова станешь мягким, тебя съест Большой Человек. Не боишься?

— Сейчас — нет, — ответил Пряник, посмотрев на Плиту. — Ведь меня для этого и испекли.

— Тогда забирайся в мою теплую духовку, — предложила Плита и гостеприимно открыла дверцу.

### Упражнение «Мать и дитя»

Вариант 1

Для выполнения упражнения необходимо мягкое покрытие.

Ведущий: Сейчас я предлагаю вам разделиться на две подгруппы, рассчитавшись на «первый — второй», и образовать два круга: внешний и внутренний.



Участники во внутреннем круге садятся на корточки, обхватывают колени руками, закрывают глаза и пригибают голову.

За ними встают участники внешнего круга, которые будут двигаться вокруг сидящих.

По моему хлопку внешний круг остановит свое движение, и каждый участник из внешнего круга сядет за тем, кто сидит перед ним во внутреннем круге, обнимет его, наклонив немного в свою сторону, и станет мягко покачивать, стараясь почувствовать, какой ритм и какая интенсивность покачивания наиболее комфортны и естественны для их пары. При этом участники из внутреннего круга не будут знать, кто находится за ними (2 минуты).

Затем участники из внешнего круга возвратят участников из внутреннего круга на прежнее место, встанут и продолжат движение по кругу. Процедура повторится три раза, а затем вы поменяетесь местами — те, кто был во внутреннем круге, перейдут во внешний, и наоборот.

Анализ упражнения

Участники рассказывают, какие **чувства** они испытывали в ходе упражнения, какие открытия для себя сделали. С кем им было комфортнее (называя только номера участников), когда они были во внутреннем круге, а с кем было сложно и почему. Какие чувства испытывали к участникам внутреннего круга, находясь во внешнем. Каждый участник делает для себя выводы.

Вариант 2

Ведущий предлагает участникам разделиться на две подгруппы и стоя образовать два круга: внешний и внутренний.

Участники из внутреннего круга поворачиваются спиной к участникам из внешнего круга и закрывают глаза.

Участники из внешнего круга будут двигаться вокруг стоящих. По хлопку ведущего внешний круг остановит свое движение, и каждый участник из внешнего круга начнет поглаживание стоящего перед ним участника из внутреннего круга по плечам, голове, спине. Можно помассировать плечи.

Ведущий: Постарайтесь почувствовать, какие **прикосновения** важны вашему партнеру — кому-то, возможно, необходим **массаж**, а кому-то легкие **поглаживания**. Вы можете поинтересоваться у партнера о качестве прикосновений (1—2 минуты).

Затем участники из внешнего круга продолжают движение по кругу. Процедура повторится три раза, а затем вы поменяетесь местами — те, кто был во внутреннем круге, перейдут во внешний, и наоборот.

**Окончание сказки**

Ведущий:

Плита согрела Пряник, и он снова стал мягким. Утром Большой Человек подошел к хлебнице, увидел лежащий в ней мягкий пряник и съел его.

— Как раз это мне и нужно в начале важного дня, — сказал он и отправился по своим неотложным делам.

А Пряник? Пряник стал Человеком.

**Психологическое упражнение ‘Новый взгляд’**

Ведущий: Многие вещи в жизни мы делаем автоматически: встаем утром, завтракаем, едем на учебу или работу, смотрим телевизор, ложимся спать. И не замечаем, как такое наше поведение становится привычным.

Временами нас что-то не устраивает, и мы задумываемся о том, что бы это изменить в своей жизни. Обычно изменениям способствует новый опыт, который помогает нам обрести иные качества характера. Сейчас я предлагаю вам снова вспомнить тот образ, где вы определили, каким хотите стать, почувствовать его и вернуться к упражнению «**Тайна имени**», с которого мы начали наше занятие, и дополнить его.

Известно, что в традициях некоторых народов принято иметь несколько имен. Одни имена даются человеку при рождении, другие — выбираются самим человеком, когда он

пытается осуществить задуманное, а третьи присваиваются ему современниками или потомками, которые оценивают его поступки.

Какие имена готовы вы присоединить к своим основным? И какими именами вы бы гордились в дальнейшем? Например: «Сейчас я Михаил Ищущий, а хотел бы стать Михаилом Основателем». Или: «Сегодня я Елена Выжидающая, а мечтаю стать Еленой Вдохновляющей!» Или: «Я Александр Осторожный, а буду Александр Решительный!» Присоедините к своим основным именам новые и расскажите об этом.

Вопросы для обсуждения

- Какие **чувства** вы испытывали, «играя» со своим именем?
- Что нового узнали о себе и других благодаря этому упражнению?

#### **Психологическое упражнение ‘Энергетика имени’**

Ведущий предлагает участникам написать на бумаге свои имя, отчество и фамилию, составить из имеющихся в них букв 15 новых слов и выбрать те, которые участникам более всего понравятся. Ведущий обращает внимание, что, возможно, в этих словах для них присутствует определенный ресурс.

Вопросы для обсуждения

- Какие **чувства** вы испытывали, «играя» со своим именем?
- Что нового узнали о себе благодаря этому упражнению?

#### **Психологическое упражнение ‘Образ имени’**

Ведущий предлагает участникам с помощью цветной и гофрированной бумаги, карандашей, красок, блесток и т. д. создать **образ своего имени**.

Вопросы для обсуждения:

- Какое послание несет в мир ваше имя?
- Расскажите об образе своего имени, послании и покажите его жестом и движением тела.

#### **Анализ сказки «Ресурсы черствого Пряника»**

Ведущий предлагает участникам занятия ответить на вопросы для анализа сказки.

1. О чем эта сказка?
2. Почему Пряник боялся быть съеденным?
3. Что сказала Плюшка Прянику? Почему он решил измениться?
4. Может ли страх помешать человеку реализовать свои способности?
5. Какие новые качества появляются у человека, победившего свой страх? А какие исчезают?
6. Почему Плита не предложила свою помощь Прянику раньше, а только после того, как он сам обратился за ней?
7. Каким становится человек, почувствовавший «теплое» отношение к себе?
8. Есть ли у вас свое предназначение? Какое оно?
9. Какой вывод можно сделать из этой сказки?

#### **Обсуждение занятия**

Участники обсуждают занятие, делятся своими впечатлениями: что особенно понравилось и запомнилось, чего им не хватало? Говорят о том, какой вывод для себя сделали.

#### **Завершение занятия**

Ведущий благодарит группу за совместно пройденный путь. Все прощаются со сказочной страной.

#### **Занятие 4. Сказкотерапевтическое занятие «Страус»(2 часа)**

Цель: обучение новым моделям поведения в кризисных ситуациях, повышение уверенности в себе.

Основные задачи:

- осмысление собственной модели поведения в кризисной ситуации;
- обучение навыкам релаксации;
- поиск новых путей разрешения личных проблем.

Необходимые материалы:

- стулья по количеству участников;
- по 3 листа бумаги формата А4 для каждого участника;
- цветные карандаши, краски, кисточки.

### **Приветствие**

Ведущий приветствует всех участников занятия и представляется им. Если члены группы не знакомы друг с другом, проводится процедура знакомства. Каждый участник пишет свое имя на небольшом листе бумаги и с помощью булавки или бэйджика прикрепляет его на груди.

### **Составление правил группы**

Под руководством ведущего группа знакомится с правилами сказочной жизни, они примерно такие же, как и правила психотерапевтической группы: конфиденциальность; доверие; «Я-высказывания»; возможность сказать «нет»; активность и др., и принимает их.

### **Разминка. Упражнение «Мое настроение»**

Ведущий предлагает участникам группы показать с помощью большого пальца правой руки, в каком настроении они пришли на занятие. Если настроение радостное, бодрое — палец поднят вверх, грустное, подавленное — опущен вниз, а если нейтральное — палец находится в горизонтальном положении.

### **Введение в сказку**

Ведущий: Сегодня вы познакомитесь со сказкой о Страусе, который боялся опасности, и узнаете, как он научился справляться со своими страхами.

Итак:

Жил-был Страус, который очень боялся Опасности.

Едва завидев даже маленький признак неприятности, он поспешно закрывал глаза и быстро прятал голову в песок.

Когда Опасность подходила к этому согнутому созданию, она задевала его. Иногда сильно, иногда не очень. И шла себе дальше.

Как только Страус понимал, что Опасность миновала, он поднимал голову, облегченно вздыхал и продолжал дальше жить своей растительной жизнью.

### **Упражнение «Образ агрессии»**

Ведущий предлагает участникам разделить лист бумаги формата А4 на две части. На одной — с помощью символов выполнить **рисунок** на тему «**Агрессия**, направленная на меня от других», на второй — «**Моя агрессия**».

Обсуждение

Ведущий предлагает участникам подумать над следующим:

- Одинаковый или разный язык рисунков своей и **чужой агрессии**, то есть одинаковы ли краски и символы на двух частях листа? Например, часто по отношению к себе изображены нападающий и жертва, а от себя — нет другого человека, объекта нападения. Все ли замечают, что и их агрессия направлена на кого-то?
- Есть ли рисунки, которые говорят о том, что человек не умеет защищаться? Здесь необходимо проанализировать меру агрессии, которую человек позволяет другим использовать по отношению к себе.
- Изображена ли на рисунках **агрессия** как состояние? Например, как кипящий чайник — кто рядом окажется, тому и достанется.

Задача участников — осознать то, что они изобразили на рисунке, и решить, какое место **агрессия** должна занять в их жизни.

Ведущий объясняет участникам, что агрессию люди не могут не чувствовать. Важно найти конструктивные формы ее выражения и своего поведения при этом.

Так, ощущая **чужую агрессию**, можно отреагировать на нее, используя «Я-сообщения»: «Когда ты говоришь, делаешь (поведение)... я чувствую (эмоция)... и я хочу (описание действия)...».

Например. «Когда ты кричишь, я расстраиваюсь (злюсь). Прошу тебя говорить спокойно. Тогда мы сможем обсудить все вопросы».

А если человек зол сам, ему важно понять причину своей агрессии и выразить ее любым конструктивным способом.

Варианты **выражения агрессии** различны:

- справиться с ней с помощью физических упражнений или ходить до усталости;
- выразить свои чувства с помощью красок;
- порвать что-нибудь ненужное (газеты, бумагу);
- использовать «Я-сообщения».

### **Продолжение сказки**

Ведущий:

Однажды Страусу повстречался другой Страус.

— Слушай, друг, — спросил тот, — а почему ты все время прячешь голову в песок? Ведь с твоими сильными ногами от Опасности можно убежать так быстро, что она никогда тебя не догонит.

— А ведь верно, — откликнулся наш герой и стал бегать от Опасности.

«Как здорово! Зоркий взгляд, сильные ноги и никаких грубых пинков!» — однажды остановившись, подумал Страус.

Он вздохнул, вспомнив свое недавнее прошлое, а затем снова куда-то побежал.

### **Упражнение «Взаимодействие со страхом»**

Ведущий: Многие наши **страхи** и ограничения мешают нам двигаться вперед, а некоторые «заслоняют» цель, не позволяя отчетливо представить себе желаемое будущее. Сейчас я предлагаю каждому выбрать себе партнера, который максимально может помочь вам, побывав в роли страха. Один участник в паре будет играть роль «страха» и при этом стараться удержать своего «хозяина» или заслонить ему путь вперед. Второй — взаимодействовать со своим «страхом», вырываясь от него или обходя. Во время игры можно вступить со своим страхом в диалог и узнать, что полезного этот **страх** может вам сообщить: от чего он вас защищает?

В результате желательно, чтобы «хозяин» победил свой **страх**, вырвавшись от него.

После того как «хозяин» разберется со своим страхом — поменяйтесь ролями.

Обсуждение

После выполнения упражнения участники отвечают на вопросы.

- Легко ли вам было взаимодействовать с собственным страхом?
- Была ли для вас привычной или, наоборот, оказалась неожиданной модель вашего поведения?
- Легко ли было уйти от страха, победить, став сильнее его?
- Довольны ли вы результатом?
- Что нового вы узнали о себе?

Информация для ведущего

В процессе обсуждения упражнения может оказаться, что кто-то из участников испытывал противоречивые чувства и не очень-то хотел вырываться от страха, почувствовав себя рядом с ним спокойно и уютно. Ведущий может уточнить, как долго участник мог оставаться в таком состоянии и как он думает, о чем это говорит. В порядке эксперимента ведущий может предложить «страху» стать сильнее и посмотреть, как «хозяин» будет вести себя в данном случае.

### **Обучение приемам эмоциональной разрядки и мышечной релаксации**

Ведущий: А сейчас вы научитесь **приемам расслабления**, которые можно использовать в любых сложных жизненных ситуациях. Напрягите мышцы всего тела, рук, ног; высоко-высоко потяните плечи, доставая до ушей; сильно сожмите кулаки... А сейчас расслабьте все части тела (этот прием повторите 3—5 раз).

Еще один прием: сделайте очень глубокий вдох, самый глубокий (на счет 1-4), задержите дыхание на 10—15 секунд. Теперь выдохните весь воздух из легких (на счет 1-6) и с выдохом расслабьтесь, сбросьте напряжение, возвратитесь к нормальному дыханию.

Почувствовали ли вы напряжение в груди во время вдоха? Заметили ли расслабление после выдоха? Запомните это ощущение, оцените его (прием можно повторить 4—5 раз. Вдох следует сочетать с напряжением мышц, выдох — с расслаблением).

После выполнения упражнения ведущий спрашивает у участников об их ощущениях и объясняет, что **расслабление (релаксация)** лучше всего ощущается после напряжения и способствует **восстановлению сил** и энергии.

После **глубоких вдохов** и **медленных выдохов** человеку всегда становится легче.

### **Продолжение сказки**

Ведущий:

Вскоре страус встретил Орла.

— Послушай, птица, почему ты все время бегаешь от Опасности? — спросил тот. — У тебя же есть крылья! Поднимись над Опасностью, и она не доберется до тебя.

— Страусы не летают, — с сожалением ответил наш герой.

— Но у тебя есть крылья, — повторил Орел — значит, ты можешь летать. Только попробуй. Вот, смотри, как я это делаю.

И Орел взлетел высоко в небо.

— Ух ты! — восторженно воскликнул Страус и сделал робкую попытку взлететь. Крылья его не послушались. — Ну вот, я так и знал, — грустно сказал он себе и продолжил, как и прежде, убежать от Опасности.

Но однажды Опасность окружила Страуса со всех сторон.

— Некуда бежать, — с грустью пробормотал он и собрался было, как прежде, спрятать голову в песок, как вдруг вспомнил слова Орла: «Ты можешь летать. Только поверь в себя!»

И Страус впервые ощутил свою внутреннюю силу. Он направил ее в крылья и... взлетел.

### **Упражнение «Горная вершина»**

Ведущий предлагает участникам занятия сесть поудобнее, при желании закрыть глаза, глубоко вдохнуть несколько раз и расслабиться. Ведущий говорит: Вообразите сейчас, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться на вершине. И вам не нужно добираться туда, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение — и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу — игрушечные рожицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные люди... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробнее...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостижимой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените — стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами? Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты,

вам легко увидеть способы решения мучивших вас проблем... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки...

(Пауза.)

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое **восприятие мира**... Поблагодарите его...

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

По окончании упражнения каждый желающий может рассказать о тех чувствах, которые пережил.

### **Окончание сказки**

Ведущий:

Итак, Страус последовал совету Орла. Он махал своими крыльями все сильнее и сильнее и вдруг почувствовал радость полета. Он забыл об Опасности и парил в небе, наслаждаясь простором и свободой.

Когда Страус посмотрел на землю, то увидел Опасность, от которой он улетел. С высоты птичьего полета она показалась ему такой маленькой, что Страус, удивившись, подумал: «Это ее я все время боялся? Да она же совсем не страшная!»

Он спустился вниз, по-новому посмотрел на Опасность и спросил:

— Что тебе от меня надо?

— Ничего, — ответила Опасность и улыбнулась. — Я просто играла с тобой. Пока!

И она ушла искать других страусов, чтобы поиграть с ними.

— Вот оно что, — глубокомысленно произнес наш герой и снова взлетел в небо.

Уж очень ему понравилось летать.

### **Анализ сказки «Страус»**

Ведущий предлагает участникам занятия ответить на вопросы для анализа сказки.

1. О чем эта сказка?
2. Почему Страус боялся Опасности?
3. Можно ли было считать его по-настоящему сильной птицей?
4. Чем отличался маленький Орел от большого Страуса? Чему он его научил?
5. Что нужно было сделать Страусу, чтобы взлететь?
6. Почему, когда Страус посмотрел Опасности в глаза и поговорил с ней, она ушла от него?
7. Что делает с человеком страх?
8. Как вы поступаете в сложных жизненных ситуациях?
9. Есть ли у вас **внутренняя энергия** и сила? Где в теле вы ее ощущаете?
10. Что такое «сила духа»?
11. Чему мы можем научиться у этой сказки?

### **Обсуждение занятия**

Участники обсуждают занятие, делятся своими впечатлениями: что особенно понравилось и запомнилось, чего им не хватало? Говорят о том, какой вывод для себя сделали.

### **Завершение занятия**

Ведущий благодарит группу за совместно пройденный путь. Все прощаются со сказочной страной.

Стищенко И.В. Из гусеницы в бабочку: Психологические сказки, притчи, метафоры в индивидуальной и групповой работе. — М.: Генезис, 2012.

## **Занятие 5**

### **Сказкотерапевтическое занятие «Хамелеон»**

Цель: развитие самосознания, коммуникативных и творческих навыков.

Основные задачи:

- обучение навыкам самопознания;

- развитие коммуникативных навыков, открытие новых форм сотрудничества;
- развитие эмпатии;
- командообразование.

Необходимые материалы:

- стулья (по количеству участников);
- музыка для релаксации;
- по одной карточке размером 10x10 см для каждого участника (для упражнения «Звери»);
- один лист формата А4 для каждого участника;
- цветные карандаши, фломастеры.

### **Приветствие**

Ведущий приветствует всех участников занятия и представляется им. Если члены группы не знакомы друг с другом, проводится процедура знакомства. Каждый участник пишет свое имя на небольшом листе бумаги и с помощью булавки или бэйджика прикрепляет его на груди.

### **Разминка. Упражнение «Цвет моего состояния»**

Участники по очереди говорят, каков сегодня цвет их внутреннего состояния.

### **Введение в сказку**

Ведущий: Сегодня мы с вами поиграем в сказку, которая называется «Хамелеон». А кто-нибудь знает, кто такой хамелеон? (Участники отвечают на вопрос ведущего.) Итак, послушайте.

Жил-был зеленый Хамелеон. Хотя почему зеленый? Настоящий его цвет никто не видел, но чаще всего он бывал именно зеленым.

А каким еще он мог быть? Ну, вообще-то это зависело от того, где Хамелеон находился.

Например, тогда, когда он забирался на тонкие ветки кустов, он становился коричневым, когда прятался в листве — зеленел, а когда бегал по песку — стремительно окрашивался в желтый цвет.

Звери, проходившие мимо него, иногда останавливались пожевать травку или отдохнуть в тени дерева, но никто из них никогда не замечал Хамелеона.

— Привет, как дела? — часто спрашивал он их, высовываясь из-под очередного листочка.

— Хорошая погодка, не правда ли?

Звери вертели головой во все стороны и, удивляясь разговаривающим кустам, шли дальше.

### **Психологическое упражнение «Звери»**

**Ведущий:** Сейчас я раздаю вам карточки, на которых обозначены названия цвета и животного.

Ведущий раздает карточки размером 10x10 см. Можно сделать 20 карточек одного цвета, разделив их на четыре группы (по пять штук на один из цветов, который будет написан с внутренней стороны карточки).

На внутренней стороне карточки написаны название одного из цветов (синий, зеленый, красный, желтый) и название одного зверя (лев, тигр, пантера, жираф, обезьяна). В итоге получается четыре льва — по одному на карточках с надписями разных цветов, четыре тигра — по одному на карточках с надписями разных цветов и т.д. Если в группе нечетное количество участников, ведущий поясняет, что в одной из подгрупп будет на одного участника меньше.

Прочитайте, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надписи видели только вы. Задача каждого — найти тех, у кого цвет карточки совпадает с вашим. После того как вы разделитесь по цветам, постройтесь в своей группе по следующему порядку: первым становится лев, за ним — тигр, далее — пантера, жираф и обезьяна.

В процессе поиска друг друга и построения можно пользоваться любыми выразительными средствами, но нельзя говорить и издавать характерные звуки «вашего» зверя, другими словами, все, что вы будете делать, вы будете делать молча.

Когда вы построитесь, оставайтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. После того как участники группы построились, ведущий спрашивает по очереди у каждого: «Кто ты?»

**Это упражнение способствует развитию выразительности поведения, побуждает участников, с одной стороны, быть внимательными к действиям окружающих, а с другой — искать такие средства самовыражения, которые будут понятны другим.**

После завершения упражнения можно предложить участникам поделиться впечатлениями, рассказать о том, как они находили друг друга.

### **Продолжение сказки**

Ведущий:

Итак, звери не замечали Хамелеона и шли дальше.

— Ну и надменные же эти звери, — ворчал Хамелеон и сливался с очередной веточкой.

Однажды на листик рядом с ним села Бабочка.

— Привет, — уже неуверенно сказал Хамелеон. — Как дела?

Бабочка посмотрела по сторонам и сказала:

— Привет, говорящий листик.

— Я не листик, — обиделся наш герой. — Я — Хамелеон.

— А что такое Хамелеон? — поинтересовалась Бабочка.

— Не что, а кто! — совсем возмутился Хамелеон. — Я не какая-нибудь вещь, я — живой!

### **Упражнение «Зоны осознания»**

**Ведущий:** Опыт осознания мира каждым из нас может быть разделен на три зоны осознания: внешний мир, внутренний мир тела, мир мыслей и фантазий.

Я предлагаю вам разделить по парам и сесть друг против друга, расслабиться и по очереди, в течение одной-двух минут, поделиться своим осознанием внешнего мира, начиная предложение словами: «Сейчас я осознаю, что... » При этом описывайте только внешние стимулы (шум на улице, свет лампы, скрип пола, запах духов и т.д.), не допуская их оценивания или интерпретации. Затем выслушайте, что сообщит вам о своем осознании внешнего мира ваш партнер.

Далее обратите внимание на **внутренний мир** тела, начиная речь с тех же слов, что и в первом случае. В течение одной-двух минут вы можете отмечать сухость во рту, зуд в руке, напряженность в мышцах и т.д. Затем снова выслушайте, что сообщит ваш партнер о своем осознании внутреннего мира.

Третья **зона осознания** (средняя зона) включает психическую активность, не относящуюся к текущему опыту, например, воспоминания, планы, размышления, предчувствия и фантазии. Переведите содержание этой зоны в сознаваемую форму, продолжив фразу, начинающуюся со слов «Теперь я осознаю... », в течение минуты. Вы можете сознавать свое беспокойство по поводу написанной контрольной работы или невыполненных обязательств; или свои попытки догадаться, о чем думает ваш партнер. После этого поменяйтесь ролями.

А теперь обратите внимание на то, куда уводит вас ваше сознание, если вы не концентрируетесь ни на одной из зон. Скажите: «Теперь я осознаю... » — и завершите эту фразу словами о том, что вы осознаете в данный момент, будь то содержанием внешней, внутренней или средней зоны. Выяснив, в какую из зон уводит ваше сознание вас самих, вы уже будете готовы к тому, чтобы начать оттачивать свою способность к сосредоточению. Кроме того, вы можете расширить сферу своего осознания и развить способность переключаться с зоны на зону.

Сначала попробуйте переключаться с внутренней зоны на внешнюю. Завершите фразу «Теперь я осознаю... » словами, относящимися сначала к внешней зоне, а потом — к



внутренней. Переходите из одной зоны в другую в течение минуты, а затем послушайте, как это упражнение выполняет ваш партнер.

После завершения упражнения можно предложить участникам поделиться своими впечатлениями.

### **Продолжение сказки**

Ведущий:

Послушав Хамелеона, Бабочка сказала:

— Ну да, раз ты говоришь и шевелишься — значит, живой. И что, тебя, как листик, можно съесть?

— Меня нельзя съесть! Я для того и меняю цвет, чтобы меня не съели, — удивляясь непонятливости этого порхающего создания, пояснил Хамелеон.

— Да, так тебя не съедят, — подумав, произнесла Бабочка.

— Ну да! — радуясь, что его наконец-то поняли, воскликнул Хамелеон.

— Но так тебя и не видно, — продолжила Бабочка. — А раз не видно, значит, тебя и нет. Листик, веточка и песок — это все не ты. А ты — где? Ты — какой?

— Какой я? — удивился Хамелеон. — Я... я... я не знаю.

### **Упражнение «Образ животного»**

**Ведущий:** Сядьте удобнее, расслабьтесь и представьте, что вы оказались в волшебном лесу. В этом лесу живут самые разные животные. Все, какие только есть на свете. Здесь вы можете встретиться с любым из них. Сейчас перед вашим мысленным взором появится какое-то животное... Не пытайтесь вызвать его сознательно...

Перед вами могут пройти самые разные животные, но одно обязательно задержится, когда все остальные уйдут... (Пауза.) Рассмотрите это животное, обратите внимание на его внешний вид. Оно движется или неподвижно? Что оно делает? Какие чувства отражены в его облике? На каком фоне вы его видите? Насколько ярка и отчетлива возникшая картинка?

Представьте, что сейчас ваше животное подходит к дереву. Это дерево очень похоже на его характер... Какое оно? Высокое или низкое? Очень устойчивое или легкое, подвижное при каждом дуновении ветерка?.. Какие у него ветви: прямые, устремленные вверх, растущие в стороны или очень гибкие, нагнувшиеся до земли? Много или мало листьев на ветвях у дерева и какой они формы? Запомните увиденное вами... Если желаете, можете погладить свое животное... Подумайте, какой девиз может быть у него... А сейчас мысленно попрощайтесь с ним и вернитесь сюда, в нашу комнату. Если кто-то закрывал глаза, откройте их. Можете расправить плечи, подвигаться.

А сейчас я прошу вас нарисовать увиденное животное и дерево. Внизу рисунка напишите девиз животного.

Ведущий раздает участникам листы бумаги формата А4. Звучит спокойная музыка, и все участники рисуют животное и дерево. Музыка звучит до тех пор, пока участники рисуют. Затем они располагают свои рисунки так, чтобы те были хорошо видны другим, и авторы рисунков рассказывают о дереве, характере животного и его девизе. Ведущему следует воздержаться от комментариев и лишь внимательно выслушать каждого.

### **Продолжение сказки**

Ведущий:

Но Хамелеон не понимал, какой он, и, расстроившись, сказал:

— Так вот почему меня никто не замечает! И что же мне сейчас делать?

— Стань собой, — сказала Бабочка. — Покажи, какой ты.

### **Упражнение «Какой я есть и каким бы я хотел быть?»**

**Ведущий:** Вы уже представили образ своего животного. Сейчас попробуйте внутренне почувствовать его... Встаньте около своего стула так, как это животное могло бы стоять... А сейчас пройдите и подвигайтесь так, как двигалось бы ваше животное... Вы можете останавливаться и взаимодействовать с другими, как это сделало бы ваше животное.

Упражнение выполняется пантомимически, без слов, возможны неартикулированные звуки.

Спасибо, вы показали, какое сейчас ваше животное есть. А хотели бы вы, чтобы оно изменилось? Возможно, стало более изящным или более смелым, ярким, более дружелюбным? Если да, вы можете представить его новый образ и выразить его по-новому.

Ведущий внимательно следит за происходящим, при необходимости помогает участникам, испытывающим затруднения, не теряя при этом контроля за всей группой и выдерживая необходимый темп.

По окончании упражнения ведущий может задать участникам следующие вопросы:

- Как вы чувствовали себя в роли животного?
- Что вас удивило?
- Какие различия вы заметили между двумя образами животного?

### **Продолжение сказки**

Ведущий:

Наш герой снова сказал Бабочке:

— Я не знаю, какой я на самом деле. Я всегда такой, как другие.

— Да, печально, — ответила Бабочка и вдруг воскликнула: — Я придумала! Давай сделаем так: ты выберешь уютное место на поляне, закроешь глаза и станешь менять свой цвет. Когда ты почувствуешь себя очень хорошо, то откроешь глаза и увидишь, какой ты.

— Интересно, давай попробуем, — согласился Хамелеон и слез с куста.

Он нашел на большой светлой поляне уютное место и, закрыв глаза, стал к себе прислушиваться.

— Ничего не получается, — растерянно сказал Хамелеон и стал бесцветным.

— Ну вот, ты уже отличаешься от окружающей природы, — произнесла Бабочка.

— Правда? — обрадовался Хамелеон и порозовел.

— Какой красивый! — воскликнула Бабочка. — Хочешь остаться таким?

— Не знаю, — ответил Хамелеон, продолжая прислушиваться к себе.

### **Упражнение «Цвет радуги»**

Ведущий предлагает участникам занятия сесть как можно удобнее, при желании закрыть глаза, глубоко вдохнуть несколько раз и расслабиться.

Ведущий: Представьте, что вы стоите на солнечной лесной полянке. Посмотрите, какая она — большая или маленькая? Какие цветы на ней растут, есть ли там кусты и деревья, ягоды? (Чтобы участникам было удобнее представить поляну, можно включить спокойную музыку.)

Представьте, что над вами появилась волшебная радуга. Она очень красивая. Посмотрите, как играют ее цвета: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый.

Вы поднимаете руки, и один **цвет радуги**, нужный вам именно сейчас, опускается на ваши ладони. Вообразите, как поток этого цвета наполняет вас... Вот вы уже полностью окрашены в этот цвет... Он дарит вам свои свойства, вы купаетесь в нем... Почувствуйте, что дает вам этот цвет...

А сейчас цвет радуги поднимается вверх и возвращается на свое место. Можете мысленно помахать ему рукой и возвращайтесь сюда, в нашу комнату... Откройте глаза, потянитесь, расправьте плечи, можете подвигать руками и ногами... Прошу вас поделиться тем, что вы почувствовали во время этого упражнения, какой цвет был вами выбран.

Участники рассказывают о выбранном цвете и своих чувствах, ведущий поясняет значение каждого цвета.

Красный — жизнеспособность, сила, выносливость.

Оранжевый — бодрость, радость, эмоциональность.

Желтый — вдохновляющий, способствует развитию интуиции.

Зеленый — исцеление, гармония, сострадание. Способствует развитию эмпатии и любви к ближнему.

Голубой — спокойствие. Способствует снятию напряжения и расслаблению.  
Синий — мышление и творчество. Помогает генерировать больше творческих идей.  
Фиолетовый — вдохновение. Помогает создавать новые концепции, изобретать.

### Продолжение сказки

Ведущий:

Вдруг Хамелеон воскликнул:

— Я такой!

— Ой! — только и сказала Бабочка. — Открывай глаза.

— Я — фиолетовый? — удивился Хамелеон. — Но такого меня все заметят, я стану уязвим.

— Тебя заметят, это верно. Впрочем, как и всех нас, — сказала Бабочка. — Но, кажется, ты этого и хотел. Или я ошибаюсь?

— Не ошибаешься, — ответил Хамелеон. — И что же мне теперь делать?

— А посмотри, все уже происходит само, — сказала Бабочка.

Хамелеон оглянулся и увидел рядом с собой несколько зверей, которые с любопытством смотрели на него.

— Какой красивый Хамелеон, — сказал один из них.

— Уникальный, — согласился другой.

— А как ты стал таким? — спросил третий.

— Я просто почувствовал себя, — растерявшись от неожиданного внимания, ответил Хамелеон, — и стал собой.

— Ты очень интересный, — сказала Обезьянка. — Когда будешь на моем дереве — заходи в гости. Поболтаем.

— И ко мне приходи, — произнесла проползающая мимо Змейка.

— И ко мне, и ко мне! — услышал Хамелеон со всех сторон.

— Спасибо вам, друзья, — сказал он. — Обязательно приду.

### Упражнение «Змейка»

Участники встают. Ведущий предлагает одному из них на некоторое время выйти в коридор или другое помещение.

Ведущий (оставшимся): Возьмитесь за руки так, чтобы у вас получилась цепь. Эта цепь изображает змейку, а два крайних участника — ее голову и хвост. Как это часто бывает, змейка сворачивается во всевозможные кольца — «запутывается».

Ведущий помогает «змейке» запутываться, предоставляя инициативу запутывания «голове». В процессе запутывания можно перешагивать через сомкнутые руки, подлезать под них. В конце запутывания «голова» и «хвост» могут спрятать свои свободные руки, но братья за руки они не должны.

Затем ведущий приглашает участника, находящегося за дверью, и предлагает ему распутать «змейку». При этом ему можно сообщить, что у нее есть «голова» и «хвост».

Данное упражнение предполагает тесный физический контакт, способствует сближению группы.

### Упражнение «Сказочная история»

Ведущий: Сейчас я предлагаю вам разделиться на группы по 5 — 6 человек и разойтись по разным углам комнаты, чтобы не мешать друг другу. Каждая группа сочиняет **сказочную историю**, в которой героями будут те **животные**, которых вы нарисовали во время выполнения одного из упражнений.

Опишите, как ваши герои могли бы проявить себя и взаимодействовать друг с другом. Когда история будет готова, выберите себе режиссера и осуществите постановку своей сказки.

По окончании репетиции каждая команда представляет свою историю другим. Все истории принимаются и сопровождаются аплодисментами.

### Продолжение сказки

Ведущий:

Поиграв со зверями, Хамелеон сказал Бабочке:

— Спасибо тебе. Быть собой очень здорово.

— Рада была помочь, друг — ответила Бабочка и, помахав Хамелеону разноцветными крылышками, полетела по своим делам.

#### **Упражнение «Комплименты»**

Участники делятся на две подгруппы и образуют два круга, один в другом. Внутренний и внешний круги стоят лицом друг к другу.

Ведущий: Сейчас мы поблагодарим друг друга за интересно проведенное время. Для этого в течение одной минуты те, кто стоит во внешнем круге, будут говорить **комплименты** стоящему напротив них участнику из внутреннего круга.

Через минуту участники, стоящие во внутреннем круге, скажут комплименты стоящим напротив. Затем внешний круг передвинется по часовой стрелке на одного человека, и задание повторится уже с другими партнерами. Внешний круг будет двигаться до тех пор, пока первые пары не совпадут.

Это упражнение повышает **самооценку** участников и актуализирует их **личностные ресурсы**.

#### **Окончание сказки**

Ведущий:

С тех пор Хамелеон больше не сливался с окружающей природой. Ну разве только тогда, когда хотел отдохнуть от всеобщего внимания, побыть один и поразмышлять о чем-то своем.

— Все-таки как хорошо быть собой, — часто думал он и светился удивительным фиолетовым цветом.

#### **Анализ сказки «Хамелеон»**

Ведущий предлагает участникам занятия ответить на вопросы для анализа сказки.

1. О чем эта сказка?
2. Для чего Хамелеон менял свой цвет?
3. Почему звери не обращали внимания на Хамелеона, когда он с ними разговаривал?
4. Кто помог Хамелеону лучше узнать себя?
5. Что ему нужно было сделать, чтобы стать заметнее?
6. Есть ли у вас свои особенности: черты характера, интересы, которые отличают вас от других? Как вы к ним относитесь?
7. Помогают или мешают они вам в общении с другими? Каким образом?
8. Чего испугался Хамелеон, став заметным?
9. Что произошло на самом деле, когда он стал выделяться среди других?
10. Чему мы можем научиться у этой сказки?

#### **Обсуждение занятия**

Участники обсуждают занятие, делятся своими впечатлениями: что особенно понравилось и запомнилось, чего им не хватало? Говорят о том, какой вывод для себя сделали.

#### **Завершение занятия**

Ведущий благодарит группу за совместно пройденный путь. Все прощаются со сказочной страной.

Стищенко И.В. Из гусеницы в бабочку: Психологические сказки, притчи, метафоры в индивидуальной и групповой работе. — М.: Генезис, 2012.

**Развитие познавательных процессов и культура интеллектуального труда(12 часов)**

## Урок 1

Тема: Введение в предмет. Понятие культуры интеллектуального (учебного) труда.

Развитие познавательных процессов.

Цель:

Познакомить с целями и задачами данной программы, заинтересовать содержанием предполагаемой работы

Оборудование:

Ручки, тетрадь, цветные карандаши, распечатки с заданиями, презентация

**Ход занятия****1. Приветствие**

Создаем хорошее настроение: Улыбнитесь, скажите добрые слова друг другу.

**2. Разминка**

Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «А» (аккуратный, аппетитный, ароматный, ангельский, авторитетный, активный и др.)

Выполняем упражнение мозговой гимнастики «Перекрестные движения» (активизирует работу обоих полушарий, подготавливает к усвоению знаний).

Под музыку выполняем перекрестные координированные движения: одновременно с правой рукой двигается левая нога. Передвигаться можно вперед, вбок, назад.

**3. Основное содержание занятия****Введение. Знакомство с темой.**

Как бы ни был увлечён человек историей, спортом или математикой, он должен быть достаточно культурен, чтобы все нужные задачи осуществлять качественно и красиво.

Ведь что такое культура?

Культурным называют всё, что обработано в интересах человека и в традициях общества, к чему приложены усилия. Культурное противоположно дикому.

Данное понятие имеет несколько лексических значений, одно из которых в переводе с древнегреческого означает «возделывать, обрабатывать», и применялось оно первоначально в отношении земли. Культурная почва – это почва, на которой лучше растет посаженное, культурное растение по сравнению с диким дает больше вкусных плодов.

Так и в человеке: у него есть культура мысли, если он много учился, культура поведения, если его хорошо воспитывали, культура тела, если он занимался спортом, и культура труда, если он умеет правильно трудиться.

Понятие культуры труда близко к понятию качества работы. Качество работы выражается и в ее организации, и в добросовестном отношении к делу, и в высоком качестве результата. То же самое можно сказать и о культуре труда.

Культура труда характеризуется не только тем, что делается, но и как делается. На мимолетный успех или отдельные достижения способны многие, но далеко не все способны к постоянной высококачественной работе.

Понятие культуры труда определяется по следующим критериям: рабочее место и дизайн помещения; соблюдение правил техники безопасности; внешний вид работающего; наличие соответствующей профессиональной подготовки; коммуникационные, креативные, проективные умения (умение планировать свою профессиональную деятельность и карьеру); благоприятный социально-психологический климат; умение работать с электронными базами данных и умение определять эффективность трудовой деятельности.

Культура труда включает в себя две составляющие : культуру физического труда и умственного труда.

**Культура умственного труда** представляет собой своеобразный сплав интеллектуальной, организационно-технической, гигиенической культуры личности.

Мне хочется вместе с вами поразмышлять над тем, какой должна быть культура учебного труда?

**Формирование знаний лишь тогда оказывается плодотворным, когда соблюдаются следующие условия.**

Во-первых, правильный режим работы. Первым и последним уроком в расписании не должна быть физкультура, предпочтительно проводить её в середине учебного дня. Следует чередовать предметы сложные с более легкими. Так как пик продуктивности приходится на середину недели, начало, и конец учебной недели должны быть более разгруженными. Дома при подготовке домашнего задания не нужно сразу после школы садиться за уроки, лучше немного отдохнуть. Начинать домашнюю работу со сложного предмета не рекомендуется, нужно выучить сначала урок полегче. В ходе работы необходимо не только чередовать труд и отдых, но и выполнение сложного предмета с более лёгким, тогда нагрузка будет значительно меньше.

Во-вторых, рабочее место и дизайн помещения должны отвечать всем санитарно-гигиеническим нормам. Кроме того, не должно быть лишних отвлекающих предметов, шума. Дизайн помещения также играет немаловажную роль. Желательно, чтобы интерьер был выполнен в спокойных тонах, это поможет лучше сконцентрироваться на процессе получения знаний.

Внешний вид ученика тоже важен: школьная форма должна быть удобной, к тому же она дисциплинирует.

В немалой степени серьёзные успехи в учебной деятельности зависят от умения быстро включаться в работу и так же быстро переключаться с одного вида работы на другой, вести её, не отвлекаясь и в хорошем темпе. Очень важно, чтобы ученик обладал основными учебными навыками: умением быстро писать и читать, находить и формулировать самостоятельно главную мысль.

Следует отметить, что результат и качество работы зависит от личностных, интеллектуальных качеств, коммуникационных и креативных умений каждого человека. У каждого человека свои особенные способности, расположенность к разным видам учебной работы. Например: одним свойственно логическое мышление, а другим четкое применение уже имеющихся теоретических знаний (работа по «шаблону»). Личностные особенности каждого желательно учитывать в учебной деятельности. Не следует забывать и о технике безопасности.

**Вывод:** Соблюдение всех условий умственного труда поможет качественно выполнить работу, затратив при этом минимум времени и усилий.

Мне кажется, что все эти условия культуры учебного труда пока, к **сожалению, в школах невыполнимы. Возможно, отчасти с этим связаны порой невысокие показатели практических и теоретических знаний учеников. Поэтому так важно стремиться к соблюдению требований умственной культуры.**

Что такое познавательные процессы и что к ним относится?

Познавательные процессы – это память, мышление, внимание, восприятие.

Главная задача школьников — учиться, поэтому очень важно знать рациональные способы и приемы эффективного обучения. Между тем учащиеся зачастую овладевают навыками учебного труда стихийно, путем проб и ошибок, лишь подражая своим сверстникам, заимствуя не всегда самые рациональные способы и приемы обучения, а иногда даже вредные и примитивные (вроде зубрежки).

Таким образом, **культура интеллектуального труда** — это система рациональных способов умственной деятельности, которая состоит прежде всего из

процессов приема, усвоения, переработки и передачи знаний. Для эффективного приема и переработки информации необходим достаточно высокий уровень развития восприятия, внимания, памяти, мышления.

#### 4. Задания и упражнения для развития познавательных процессов

Упражнение 1. (на развитие смыслового мышления) «Изменился ли смысл?»

Задание: Прочитайте три первых предложения и определите, изменяется ли в них смысл от перестановки слов местами.

- **В ящике спали только щенки**  
**Щенки спали только в ящике.**  
**Щенки в ящике только спали.** (изменяется)
- **Свет не мешал мне спать.**  
**Не свет мешал мне спать.**  
**Свет мешал не мне спать.** (изменяется)
- Ученики вчера писали диктант.  
Вчера ученики писали диктант.  
Ученики писали диктант вчера.  
Писали диктант ученики вчера (не изменяется)

Упражнение 2 (на развитие логических форм мышления). **Какие предложения правильны?**

Задание: Прочитайте внимательно каждое предложение и скажите, правильны они или нет. Измените формулировку неправильных предложений.

- Все четырехугольники – квадраты.  
(неправильно. Некоторые четырехугольники - квадраты)
- Некоторые ученики – отличники. (правильно)
- Все животные живут в лесу.  
(неправильно. Некоторые животные живут в лесу)
- Все времена года состоят из трех месяцев. (правильно)
- Некоторые нечетные числа состоят из трех цифр. (правильно)
- Некоторые фигуры – многоугольники. (правильно)
- Все фигуры – треугольники.  
(неправильно. Некоторые фигуры - треугольники)
- Некоторые числа – четные. (правильно)
- все числа – нечетные.  
(неправильно. Некоторые числа - нечетные)
- все дети ходят в школу.  
(неправильно. Некоторые дети ходят в школу)

#### 1. Рефлексия текущего занятия

- Что узнали нового?
- Как работалось сегодня каждому из нас? Что мешало? Что помогало?
- С каким настроением, чувством я заканчиваю занятие?

#### 2. Прощание

### Урок 2

**Тема:** Выработка стратегии эффективного обучения.

**Цель:** Познакомить учащихся с приемами эффективного обучения

## **Оборудование:**

Демонстрационные наборы из трех карточек со словами (10 наборов). Ручки, тетрадь, цветные карандаши, распечатки с заданиями, презентация

### **Ход занятия**

#### **1. Приветствие**

Создаем хорошее настроение: Улыбнитесь, скажите добрые слова друг другу.

#### **2. Разминка**

- Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «Б» (благородный, благодарный, бережливый, бескорыстный, благотворительный, безупречный, безукоризненный, беззаветный и др.)
- Выполняем упражнение мозговой гимнастики «Шапка для размышлений» (улучшает внимание, правописание, ясное восприятие и речь).

«Надеть шапку» - «мягко завернуть» уши от верхней точки до мочки 3 раза. Это помогает им слышать резонирующий звук своего голоса, когда они говорят или поют.

#### **3. Основное содержание занятия**

Не позволяй душе лениться!  
Чтоб воду в ступе не толочь,  
Душа обязана трудиться  
И день и ночь, и день и ночь!  
Н. Заболоцкий

За период обучения в средней школе учащийся решает около 30 000 задач, прочитывает 800 000 страниц текста, из-под его пера выходят 1000 сочинений и изложений, он получает около 2000 оценок.

Учение подходит под определение профессиональной деятельности: это есть деятельность, связанная с определенной областью производства (духовных ценностей). В процессе **учения** создаётся самая «ценная» из ценностей — человек, точнее, духовный мир, духовное богатство человека. В учении есть **цели, содержание, методы и средства, результат**, а человеком, осуществляющим его, является ученик. Таким образом, ученик - это особого рода профессия.

### **Характеристика профессии**

**Предмет труда** для профессионала-ученика представляют знания, умения, навыки (ЗУН), заключённые в основных областях человеческой науки и практики: гуманитарные и точные математические науки, философия, живая и неживая природа, общество, техника, искусствоведение — то, что называется **«общественным знанием»**.

**Результат труда** — это **индивидуальные** знания (сознание) человека, его личный опыт познания, общения, труда. Таким образом, обучение представляет «перевод» общественных ЗУНов в индивидуальные.

В вашей психике знания приобретают следующие формы: знание-узнавание, знание-воспроизведение, знание-понимание, знание-применение, знание—автоматические действия(умения), знание-отношение и знание-потребность.

Кроме того, знания укладываются в голове в следующих видах: факты(явления), понятия (термины), закономерности (связи), теории (гипотезы), методологические положения, оценочные критерии.

Мы коснёмся прежде всего общих, **нужных для всех учебных предметов** общеучебных знаний, умений и навыков.

### **Общеучебные знания, умения и навыки**

- 1. Умения целеполагания, постановка цели в деятельности учения** (мотивация, постановка целей, осознание учебных задач).



2. **Умения планирования своего учения** (планирование самостоятельной работы на уроке и дома, выбор рационального и оптимального пути выполнения работы).
3. **Умения организации своей учебной деятельности** (организация рабочего места в классе и дома, режим работы).
4. **Умения воспринимать информацию, работать с источниками информации** (чтение, работа с книгой, библиографический поиск, справочники, словари, слушание речи, конспектирование, запись, внимательное восприятие информации, управление своим вниманием, наблюдение, запоминание, работа с техническими источниками информации, компьютером).
5. **Умения и навыки мыслительной деятельности** (осмысливание учебного материала, выделение главного, запоминание, построение рассказа, ответа, речи, аргументирование, применение, написание сочинений, решение задач, проблем).
6. **Умения оценки и осмысливания результатов своей деятельности** (самоконтроль и взаимоконтроль учебной деятельности, анализ результатов, рефлексия).

**Упражнение-анкета «Умеете ли вы учиться?»**

Проанализируйте себя по каждому из перечисленных выше умений, дайте обобщённые оценки по пятибалльной шкале следующих умений. Заполните анкету.

Умеете ли вы учиться?		
1. Мне нравится учиться	5 4 3 2 1	не нравится
2. Я умею организовать рабочее место	5 4 3 2 1	не умею
3. Я соблюдаю режим труда и отдыха	5 4 3 2 1	не соблюдаю
4. Я всегда планирую свои занятия	5 4 3 2 1	не планирую
5. Я умею распределять время	5 4 3 2 1	не умею
6. Я умею работать с книгой	5 4 3 2 1	не умею
7. Я умею конспектировать	5 4 3 2 1	не умею
8. Я всегда внимателен на уроке	5 4 3 2 1	невнимателен
9. Я умею наблюдать	5 4 3 2 1	не умею
10. Я регулярно тренирую память	5 4 3 2 1	не тренирую
11. Я умею работать с компьютером	5 4 3 2 1	не умею
12. Я умею логически мыслить	5 4 3 2 1	не умею
13. Я умею выделять главное	5 4 3 2 1	не умею
14. Я умею писать сочинения	5 4 3 2 1	не умею
15. Я всегда добиваюсь решения задачи	5 4 3 2 1	не добиваюсь
16. Я успеваю выполнить домашние задания	5 4 3 2 1	не успеваю
17. Я всегда анализирую итоги работы	5 4 3 2 1	не анализирую
18. Я могу объективно оценить себя	5 4 3 2 1	не могу

На основе полученных результатов выделите затруднения, слабые стороны в своей деятельности учения, определите ближайшие цели и задачи работы по обучению себя учебным умениям.

В первую очередь выделяются для работы над собой те стороны деятельности, по которым проставлены низкие баллы.

К группе умений планирования относятся п. 4, 5. Умение организации деятельности характеризуют п. 2,3, 16.

Об умении работать с информацией говорят п. 6, 7, 8, 9, 11.

Уровень мыслительной деятельности можно определить по ответам на п. 10, 12, 13, 14, 15.

И, наконец, об умениях самоконтроля говорят п. 17, 18.

## Ситуация-проба

### «Ваша мама — учитель»

Вы — ученик. Вашим школьным учителем является ваша мама. Все знают об этом. Однажды ученики в классе несправедливо высказали вам: Все оценки тебе достаются по блату. Все контрольные ты видишь и решаешь заранее дома».

**Задание.** Как вы отреагируете на эту ситуацию? Опишите ситуацию с позиций Я – ребенок, Я – взрослый, Я – родитель.

**Социально-приемлемые позиции:** самообладание, выдержка и чувство такта, стремление понять причину, вызвавшую такую реакцию, требовательность, критическое отношение к себе, ориентировка на избежание конфликтов.

### 4.Задания и упражнения для развития познавательных процессов

1. Расположи слова (от частного понятия через промежуточное к общему понятию).

Кроме частных и общих понятий, существуют слова, обозначающие промежуточную степень общности, т.е. если их сравнить с частными понятиями, то они будут по отношению к ним более общими, а при сравнении с общими понятиями будут являться более частными. Например, понятие «собака» является более общим по отношению к частному понятию «пудель» и частным по отношению к более общему понятию «животное».

Прочитайте слова на карточках и расположите их слева направо так, чтобы крайнее слева понятие было частным, крайнее справа – самым общим, а посередине – промежуточным по общности, т.е. частным по отношению к правому понятию и общим по отношению к левому понятию.

Слова для предъявления:

Полезное ископаемое – топливо – **нефть**.

**Ливень** – осадки- дождь.

Лесное растение – дерево – **дуб**.

Водоем – озеро – **Байкал**.

Съедобный гриб – гриб – **масленок**.

**Корова** – животное – домашнее животное.

Водоем – река – **Волга**.

**Дятел** – лесная птица – птица.

Луговая трава – трава – **клевер**.

Водное пространство – **Атлантический океан** – океан.

(жирным шрифтом выделены частные понятия, курсивом – промежуточные по общности)

2. Назови слово

Прочитайте слова в рядах, в каждом из которых нужно найти слово, не подходящее к остальным по смыслу. Суть задания – в тренировке на различение слов, очень близких по смыслу. Примерные наборы слов (выделены неподходящие слова):

**Орешник**, сосна, береза, липа, клен.

Малина, клубника, **яблоко**, земляника, черника.

Ручка, **бумага**, фломастер, кисть, карандаш.

Бабочка, шмель, стрекоза, **муравей**, муха.

### 5.Рефлексия текущего занятия

- Что узнали нового?
- Как работалось сегодня каждому из нас? Что мешало? Что помогало?
- С каким настроением, чувством я заканчиваю занятие?

### 6.Прощание

### 1. Расположи слова (от частного понятия через промежуточное к общему понятию).

Кроме частных и общих понятий, существуют слова, обозначающие промежуточную степень общности, т.е. если их сравнить с частными понятиями, то они будут по отношению к ним более общими, а при сравнении с общими понятиями будут являться более частными. Например, понятие «собака» является более общим по отношению к частному понятию «пудель» и частным по отношению к более общему понятию «животное».

Прочитайте слова на карточках и расположите их слева направо так, чтобы крайнее слева понятие было частным, крайнее справа – самым общим, а посередине – промежуточным по общности, т.е. частным по отношению к правому понятию и общим по отношению к левому понятию.

#### Слова для предъявления:

Полезное ископаемое – топливо – нефть.

Ливень – осадки- дождь.

Лесное растение – дерево – дуб.

Водоем – озеро – Байкал.

Съедобный гриб – гриб – масленок.

Корова – животное – домашнее животное.

Водоем – река – Волга.

Дятел – лесная птица – птица.

Луговая трава – трава – клевер.

Водное пространство – Атлантический океан – океан.

### 2. Назови слово

Прочитайте слова в рядах, в каждом из которых нужно найти слово, не подходящее к остальным по смыслу. Суть задания – в тренировке на различение слов, очень близких по смыслу. Примерные наборы слов (выделены неподходящие слова):

Орешник, сосна, береза, липа, клен.

Малина, клубника, яблоко, земляника, черника.

Ручка, бумага, фломастер, кисть, карандаш.

Бабочка, шмель, стрекоза, муравей, муха.

#### Упражнение-анкета «Умеете ли вы учиться?»

Проанализируйте себя по каждому из перечисленных выше умений, дайте обобщённые оценки по пятибалльной шкале следующих умений. Заполните анкету.

Умеете ли вы учиться?		
1. Мне нравится учиться	5 4 3 2 1	не нравится
2. Я умею организовать рабочее место	5 4 3 2 1	не умею
3. Я соблюдаю режим труда и отдыха	5 4 3 2 1	не соблюдаю
4. Я всегда планирую свои занятия	5 4 3 2 1	не планирую
5. Я умею распределять время	5 4 3 2 1	не умею
6. Я умею работать с книгой	5 4 3 2 1	не умею
7. Я умею конспектировать	5 4 3 2 1	не умею
8. Я всегда внимателен на уроке	5 4 3 2 1	невнимателен
9. Я умею наблюдать	5 4 3 2 1	не умею
10. Я регулярно тренирую память	5 4 3 2 1	не тренирую
11. Я умею работать с компьютером	5 4 3 2 1	не умею
12. Я умею логически мыслить	5 4 3 2 1	не умею

13. Я умею выделять главное	5 4 3 2 1	не умею
14. Я умею писать сочинения	5 4 3 2 1	не умею
15. Я всегда добиваюсь решения задачи	5 4 3 2 1	не добиваюсь
16. Я успеваю выполнить домашние задания	5 4 3 2 1	не успеваю
17. Я всегда анализирую итоги работы	5 4 3 2 1	не анализирую
18. Я могу объективно оценить себя	5 4 3 2 1	не могу

На основе полученных результатов выделите затруднения, слабые стороны в своей деятельности учения, определите ближайшие цели и задачи работы по обучению себя учебным умениям.

В первую очередь выделяются для работы над собой те стороны деятельности, по которым проставлены низкие баллы.

К группе умений планирования относятся п. 4, 5. Умение организации деятельности характеризуют п. 2,3, 16.

Об умении работать с информацией говорят п. 6, 7, 8, 9, 11.

Уровень мыслительной деятельности можно определить по ответам на п. 10, 12, 13, 14, 15.

И, наконец, об умениях самоконтроля говорят п. 17, 18.

### Урок 3

Тема: Пять «само» в учении. Первое «само» - целеполагание

Цель: Обучение учащихся приемам постановки цели при осуществлении интеллектуальной деятельности

Оборудование:

Ручки, тетрадь, цветные карандаши, распечатки с заданиями, презентация к занятию

#### Ход занятия

##### 1.Приветствие

Создаем хорошее настроение: Улыбнитесь, скажите добрые слова друг другу.

##### 2.Разминка

Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «В» (вежливый, великодушный, внимательный, веселый, воспитанный, волшебный, вкусный, всезнающий и др.)

Выполняем упражнение мозговой гимнастики «Качание головой» (улучшает мыслительную деятельность, чтение).

Для расслабления мышц шеи и плеч. Дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперед. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение, подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи. После этого голос звучит более уверенно.

##### 3.Основное содержание занятия

Истинная свобода человека — это свобода его целеполагания.

К. Маркс

Учение, как и любая другая человеческая деятельность, представляет собой цикл, состоящий из следующих этапов: 1) целеполагание; 2) планирование; 3) организация; 4) выполнение, реализация целей; 5) анализ и осмысливание результатов. Все эти этапы играют важную роль в развитии и совершенствовании личности человека.

На этапе **целеполагания** у личности проявляется и развивается способность творить, выражать себя, чувствовать себя свободной, самостоятельной, формируется чувство чести, достоинства.

Этапы планирования и организации представляют собой базу воли, воспитывают инициативу, творчество, организованность, целеустремленность.

На этапе реализации цели приобретаются знания, умения, выковывается мастерство, воспитываются трудолюбие, исполнительность, дисциплина.

В процессе анализа и осмысливания результатов развиваются способности критической оценки собственной деятельности, воспитываются чувство долга, ответственность, справедливость, честность.

Сравнение результата с поставленной целью представляет собой «обратную связь» в самоуправлении личности своей деятельностью.

Всё сказанное справедливо для самостоятельной деятельности человека — такой, в которой он сам полностью осуществляет все пять этапов (пять «само»):

1. САМОцелеполагание,
2. САМОпланирование,
3. САМОорганизацию,
4. САМОреализацию и
5. САМОанализ(контроль)результатов.

Как было сказано, деятельность учения — это прежде всего самостоятельная, самоуправляемая деятельность человека по добыванию, усвоению и использованию знаний и умений. С чего начинается самостоятельная деятельность учения?

### **Первое САМО — целеполагание**

Начиная любое дело, человек ставит перед собой цель — воображаемый образ желаемого результата.

Цель возникает на основе мотивов — осознаваемых и неосознаваемых причин, побуждающих личность к тому или иному действию. Мотивами, побуждающими личность к учебной деятельности, могут быть;

- познавательные интересы, потребности в познании;
- стойкие склонности и потребность в самовыражении;
- убежденность в необходимости образования, социальные установки;
- личная заинтересованность в получении знаний и умений, потребность в самоутверждении;
- избегание отрицательных для личности ситуаций (потребность в защите) и др.

На основе мотивов возникают цели, которые могут охватывать ближние, средние и дальние перспективы вашей жизни.

Ближайшие к вам перспективы — это ваша учебная деятельность на **уроке**, в течение учебного дня, недели, четверти. И здесь могут быть два различных случая.

1. Свободный выбор цели. Если вы «замотивировались», захотели узнать, освоить, научиться чему-либо — выбирайте и ставьте цели и работайте, овладевайте наукой и практикой. Это будет учение с самостоятельно поставленной целью — самообучение. Наличие целей — залог вашего успеха.
2. Учение по принуждению. К сожалению, в школьном учебном процессе это бывает далеко не всегда. Цели и содержание обучения задаются сверху: программами, учителями. Поэтому в начале обучения предмету цель ясна только учителю. Учитель сообщает её вам. Вы — ученики — должны эту цель понять и принять, иначе ни о какой самостоятельности речи быть не может. Вы станете бесправным **объектом** принуждающих воздействий педагога, будете учеником (а не учащимся, учащим себя). В этом случае эффект от обучения мал.

Есть два выхода из этого положения.

**Выход 1.** Послушать повнимательнее учителя. Обычно учитель применяет специальные приёмы, чтобы заинтересовать, замотивировать учеников: наглядность, интересные примеры, проблемные вопросы, ситуации.

**Выход 2.** Осмыслить своё отношение к учебному материалу: для чего он нужен, какие могут быть последствия его неусвоения и т.п.

Если вы заинтересуетесь (или просто решите усвоить материал), значит, вы примете цель изучения данного учебного предмета как свою. С этого момента начинается самообучение: вы сами **ставите перед собой цель научить** себя тому-то и тому-то, становитесь субъектом (источником, автором, руководителем) своего учения, своего изменения, **учащим себя**. Эффект такой деятельности не замедлит сказаться.

Упражнение «**Мотивы и цели учения**»

**1. Ответьте, пожалуйста, почему (зачем) вы учитесь, ходите в школу? Что вас заставляет учиться?**

Обсудите результаты в группе.

- 1) нравится получать пятёрки;
- 2) родители заставляют;
- 3) учусь потому, что так надо всем;
- 4) потому что интересно, нравится узнавать новое;
- 5) учусь, так как убеждён, что знания — основа будущих успехов;
- 6) нравятся отдельные предметы, по которым могу проявить себя;
- 7) учиться не нравится, но общаться с друзьями в школе нравится.

**2. Поставьте (сформулируйте) свои цели в учебной деятельности:**

- а) окончить IX (XI) классов школы;
- б) узнать как можно больше;
- в) освоить какую-либо практическую область (начала профессии);
- г) изучить какие-либо науки (математику, историю и т.д.);
- д) научиться учиться;
- е) учиться без двоек (троек, четвёрок);
- ж) стать культурным, образованным человеком.

**Словарик**

**Субъект деятельности** — носитель активности, источник взаимодействия с объектами действительности.

**Мотив** — внутренние осознаваемые и неосознаваемые причины, лежащие в основе выбора действий и поступков личности.

**Цель** — воображаемый образ желаемого результата.

**Ситуация-проба «Желание и долг»**

Завтра ваш класс должен выступать на встрече с ветераном. Вам по вашему желанию было поручено чтение литературного отрывка. Вы его ещё не выучили, но приходят друзья и зовут смотреть блокбастер. Как вы поступите? Какие мотивы будут лежать в основе вашего решения?

**Социально-приемлемые позиции:** • свобода — это познанная необходимость общественное имеет приоритет перед личным • ответственность • делу — время, а потехе — час.

**4.Задания и упражнения для развития познавательных процессов**

Задание 1. Расположи слова (от частного понятия через промежуточное к общему понятию).

Кроме частных и общих понятий, существуют слова, обозначающие промежуточную степень общности, т.е. если их сравнить с частными понятиями, то они будут по отношению к ним более общими, а при сравнении с общими понятиями будут являться более частными. Например, понятие «собака» является более общим по отношению к частному понятию «пудель» и частным по отношению к более общему понятию «животное».

Прочитайте слова на карточках и расположите их слева направо так, чтобы крайнее слева понятие было частным, крайнее справа — самым общим, а посередине — промежуточным по общности, т.е. частным по отношению к правому понятию и общим по отношению к левому понятию.

Слова для предъявления:

Планета – **Земля** – небесное тело.

Природа – **растения** – живая природа.

**Чехов** – человек – писатель.

Мебель – стол – **письменный стол**.

Учебник – **«Родная речь»** - книга.

Многоугольник – прямоугольник – **квадрат**.

**Трехзначное число** – число – многозначное число.

Гриб – несъедобный гриб – **мухомор**.

**Ель** – хвойное дерево – дерево.

Одежда – **шуба** – зимняя одежда.

(Жирным шрифтом выделены частные понятия, курсивом – промежуточные по общности.)

## Задание 2. «Подбери общее понятие»

Материал к заданию: полоски бумаги с написанными на них в строчку 6 словами (10 шт.).

Первое слово написано заглавными буквами. Внимательно прочитайте слова на каждой полоске. К слову, написанному заглавными буквами, нужно подобрать из оставшихся пяти слов такое, которое бы являлось более общим понятием по отношению к первому слову.

Слова для предъявления (правильные ответы выделены);

КОМПАС – стрелка, сторона горизонта, **прибор**, направление, барометр.

РАВНИНА – холм, **большое пространство**, поле, трава, река.

ЛУНА – звезда, Земля, месяц, ночь, **небесное тело**.

ЯЗЫК – расположен во рту, часть тела, **орган чувств**, вкус, разговор.

ПОВЕСТЬ – **литературное произведение**, роман, история, писатель, придуманное.

МАТЕМАТИКА – урок, число, **наука**, экзамен, арифметика.

РОЖЬ – растет на поле, еда, **зерновая культура**, колос, крупа.

БЕРЕЗА – **дерево**, почка, белый ствол, растение, растет в лесу.

ВЕСНА – **время года**, солнечная погода, зима, оттепель, тает снег.

НОЧЬ – темнота, **время суток**, день, сутки, когда спят.

## 5. Рефлексия текущего занятия

- Что узнали нового?
- Как работалось сегодня каждому из нас? Что мешало? Что помогало?
- С каким настроением, чувством я заканчиваю занятие?

## 6. Прощание

### Задания и упражнения для развития познавательных процессов

Задание 1. Расположи слова (от частного понятия через промежуточное к общему понятию).

Кроме частных и общих понятий, существуют слова, обозначающие промежуточную степень общности, т.е. если их сравнить с частными понятиями, то они будут по отношению к ним более общими, а при сравнении с общими понятиями будут являться более частными. Например, понятие «собака» является более общим по отношению к частному понятию «пудель» и частным по отношению к более общему понятию «животное».

Животное – пудель – собака

Прочитайте слова и расположите их слева направо так, чтобы крайнее слева понятие было частным, крайнее справа – самым общим, а посередине – промежуточным по общности, т.е. частным по отношению к правому понятию и общим по отношению к левому понятию.

Слова для предъявления:

Планета – Земля – небесное тело.  
Природа – растения – живая природа.  
Чехов – человек – писатель.  
Мебель – стол – письменный стол.  
Учебник – «Родная речь» - книга.  
Многоугольник – прямоугольник – квадрат.  
Трехзначное число – число – многозначное число.  
Гриб – несъедобный гриб – мухомор.  
Ель – хвойное дерево – дерево.  
Одежда – шуба – зимняя одежда.

## Задание 2. «Подбери общее понятие»

Первое слово написано заглавными буквами. Внимательно прочитайте слова на каждой полоске. К слову, написанному заглавными буквами, нужно подобрать из оставшихся пяти слов такое, которое бы являлось более общим понятием по отношению к первому слову.

Слова для предъявления (правильные ответы выделены);

КОМПАС – стрелка, сторона горизонта, прибор, направление, барометр.

РАВНИНА – холм, большое пространство, поле, трава, река.

ЛУНА – звезда, Земля, месяц, ночь, небесное тело.

ЯЗЫК – расположен во рту, часть тела, орган чувств, вкус, разговор.

ПОВЕСТЬ – литературное произведение, роман, история, писатель, придуманное.

МАТЕМАТИКА – урок, число, наука, экзамен, арифметика.

РОЖЬ – растет на поле, еда, зерновая культура, колос, крупа.

БЕРЕЗА – дерево, почка, белый ствол, растение, растет в лесу.

ВЕСНА – время года, солнечная погода, зима, оттепель, тает снег.

НОЧЬ – темнота, время суток, день, сутки, когда спят.

## Урок 4

**Тема:** Второе «само»-планирование

**Цель:** Развивать способность самостоятельно планировать свою учебную деятельность

**Оборудование:**

Ручки, тетрадь, цветные карандаши, распечатки с заданиями, презентация

### Ход занятия

#### 1.Приветствие

Создаем хорошее настроение: Улыбнитесь, скажите добрые слова друг другу.

#### 2.Разминка

- Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «Г» (героический, гениальный, гордый, гостеприимный, гуманный и др.)
- Выполняем упражнение мозговой гимнастики «Качание икр» (улучшает мыслительную деятельность, внимание, понимание при чтении).

Возьмитесь за спинку стула впереди себя, поставьте вперед правую ногу и немного согните ее в колене. Левая нога сзади вытянута. Одновременно с наклоном вперед и выдохом мягко прижмите находящуюся сзади пятку к полу. Затем приподнимите



пятку и сделайте глубокий вдох. Повторите 3 раза. Меняя ноги. Чем больше согнута находящаяся впереди нога в колене, тем большее растяжение чувствуется в икрах сзади.

### 3. Основное содержание занятия

Хорошая идея стоит один доллар. Хороший план для внедрения этой идеи в жизнь стоит миллион долларов.

М. Хаммонд

Общая цель в конкретных условиях обычно распадается на ряд подцелей и задач, которые образуют определенную иерархию (последовательность, соподчинённость). Не решив одной какой-то задачи, нельзя решить следующую.

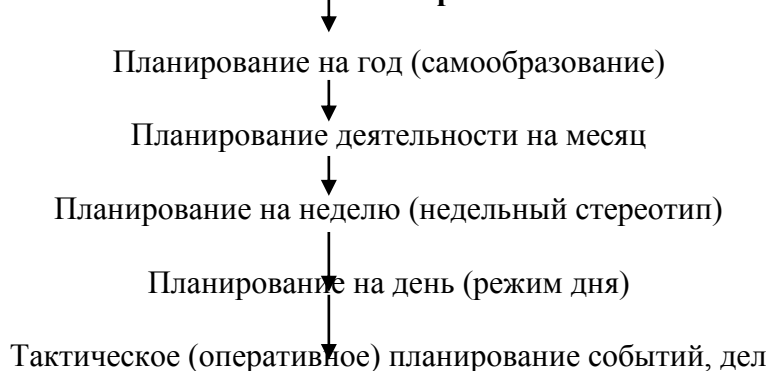
Последовательность (во времени и пространстве) решения частных задач, позволяющая достигнуть общей цели, и представляет **план**.

Нельзя работать, не имея плана, рассчитанного на длительный период и на серьёзный успех (В.И. Ленин).

План по охвату временного отрезка может быть краткосрочным (для выполнения какого-либо действия), среднесрочным (на день, неделю, месяц) и перспективным (стратегическим).

Планирование работы на месяц следует из перспективного плана самообразования. В свою очередь планирование на неделю «выходит» из планирования на месяц, а планирование на день — из планирования на неделю.

#### Перспективные замыслы самосовершенствования



**Планирование и выполнение плана.** Есть много людей, которые легко и просто намечают, планируют, ставя перед собой большие и благородные цели. Но так же легко и просто не выполняют планы.

Самое трудное в смысле выполнения — перспективное планирование. Американцы используют при этом понятия «слоновая задача», «слоновая техника». Есть задачи, которые настолько сложны, что образно их можно сравнить с величиной слона.

Примеры «слоновых задач»: закончить учебный год без троек, выучить иностранный язык, научиться работать с персональным компьютером, бросить курить, похудеть и т.д. Решить такие задачи за короткое время, как правило, не удаётся, как и, образно говоря, никому за один приём не удастся «съесть слона», каким бы «аппетитом» он ни обладал.

#### Решение «слоновой задачи»:

**1. Отодвиньте (раздвиньте) её решение.** Составляя план на следующий год, вам бывает несложно в своих намерениях выучить иностранный язык, научиться играть, например, на гитаре и т.д. Но проходит год, и перечисленные задачи остаются невыполненными, и приходится их отодвигать на следующий год, а там — опять повторится то же самое. Лучше взглянуть на вещи реально и наметить реальные сроки.

2. **Разрежьте** задачу на маленькие, доступные кусочки. Это единственный метод, ведущий к заглатыванию слона, т.е. к результату. «Слоновая техника» будет вашим решением проблемы.

### **Планирование (программирование) решения задачи**

1. Для того чтобы научиться решать задачи, надо разобраться в том, что они собой представляют, как они устроены, из каких частей они состоят, каковы инструменты, с помощью которых производится решение задач.

2. Если приглядеться к любой задаче, то увидим, что она представляет собой требование или вопрос, на который надо найти ответ, учитывая те условия, которые указаны в задаче, и опираясь на свои знания и умения. Различают задачи на нахождение искомого величин, построение, доказательство.

3. В первую очередь необходимо изучить текст задачи до полного понимания и уметь ответить на вопросы: что дано? В чём состоит условие задачи? Что надо найти или что надо доказать?

4. Если с задачей связана какая-либо конкретно-предметная ситуация, то надо сделать рисунок, схему или чертеж и указать на нём данные и искомые, величины.

5. Решая задачу, контролируйте каждый свой шаг, каждое действие (выкладку, вычисление, построение). Помните, что вы обязаны уметь доказать правильность каждого совершённого вами действия.

6. Применяйте к данной задаче те методы, с помощью которых в прошлом решались подобные задачи. Однако воспоминание элементов прошлого опыта не всегда обеспечивает подсказку решения: ранее сложившиеся стереотипные действия могут помешать обнаружить новые условия.

7. В процессе решения задачи не забывайте следить за тем, чтобы все условия или данные задачи вами были использованы.

8. Если, решая задачу, вы остановились и не знаете, что делать дальше, сопоставьте то, что вы уже получили, с тем, что требуется получить. Это поможет увидеть правильный путь дальнейших действий.

9. Чтобы решить задачу, надо иметь ещё и желание её решить и быть готовыми проявить для этого необходимую настойчивость.

### **Упражнение**

#### **«Планирование сочинения на заданную тему»**

Планирование любой деятельности представляет собой решение какой-то умственной задачи. Попробуйте переделать предыдущие рекомендации по решению математической задачи в рекомендации по написанию сочинения на заданную тему.

#### **Планирование содержания**

В перспективном плане самообразования также рекомендуется разделение больших задач; при этом указываются сроки выполнения того или иного вида деятельности.

Например: подбор и изучение литературы (сентябрь, октябрь). В дальнейшем данная работа намечается в месячном, недельном планировании и планировании на день.

Планирование на месяц может быть расписано по дням (в столбик) или по тематическому признаку, например:

- а) учебная работа, долгосрочные задания;
- б) занятия физкультурой и спортом;
- в) чтение, посещение библиотеки;
- г) подготовка и проведение праздников, мероприятий;
- д) просмотр и слушание передач радио и телевидения;
- е) выполнение других дел.

Время требует **бережного** к себе **отношения**: оно необратимо и потому особенно важно сознавать значимость режима, чередования часов, отведённых на занятия и отдых, содержательной насыщенности, рационального планирования не только рабочего, но и свободного времени.

Планирование работы на следующий день идёт с учётом разработанного режима дня.

#### **Примерный режим дня**

7 часов - подъем  
7.00 -7.30 - зарядка, водные процедуры  
16.30-19.00 — выполнение домашних заданий  
19.00 - 19.30 - ужин  
19.30 — 21.00 — занятия по интересам  
21.00 — 21.30 — водные процедуры, приготовление ко сну  
21.30-7.00-сон

Режим дня в течение недели может меняться в зависимости от того, какой это день недели (рабочий или выходной), есть ли в этот день занятия в кружках или секциях или нет.

**Задание.** Составьте свой режим дня на основе полученных рекомендаций. Запланируйте свободное время на организацию самообразования.

#### **Рекомендации по планированию своей жизнедеятельности**

- Если вы хотите чего-либо достичь, получить хороший результат, планируйте свою деятельность, составляйте планы на день, неделю, месяц, год, на отдалённую перспективу.
- Отмечайте выполнение недельного плана.
- Анализируйте причины, почему не смогли что-то выполнить. Назначьте новый срок (но это должно быть исключение).
- Сочетайте в планах работу и отдых.

Одним из видов планирования является важнейший компонент мыслительной деятельности человека — **прогнозирование** — умение предвидеть **события**, получаемые результаты. Формировать это умение можно на уроках и в жизни при поиске общей идеи, общего способа решения задач и проблем.

#### **Ситуация-проба «Рецепт другу»**

Дайте для каждой ситуации самый подходящий дружеский совет:

- Ваш друг расстроен, потому что он получил двойку за контрольную работу.
- Ваш друг рассказал вам сквозь рыдания, что у него пропал щенок.
- Ваш друг только что сказал вам, что он не может пойти в поход, потому что у него неприятности дома.
  - Ваш друг сказал вам, что он никак не может найти книгу из библиотеки и просто не знает, что ему теперь делать.
  - Ваш друг сказал вам со слезами на глазах, что он потерял часы, которые взял у вас поносить на время.

**Социально-приемлемые позиции:** • преданность, верность • взаимопомощь • честность • справедливость.

#### **4.Задания и упражнения для развития познавательных процессов**

##### **Задание 1. «Закончи рисунки»**

Материал к заданию: индивидуальные бланки с незаконченными рисунками (см. материалы к урокам), карандаши.

Ход работы: дорисовать начатые рисунки, чтобы получилась какая-нибудь картинка. Рисунки детей обсуждаются. Лучшими считаются работы тех учащихся, в рисунках которых заданные фигуры объединены воображаемым сюжетом либо являются частями других фигур.

#### **Урок 5**

**Тема:** Третье «само»- организация

**Цель:** Познакомить с правилами организации умственной деятельности

**Оборудование:**

Ручки, тетрадь, цветные карандаши, распечатки с заданиями, презентация

### Ход занятия

#### 1. Приветствие

Создаем хорошее настроение: Улыбнитесь, скажите добрые слова друг другу.

#### 2. Разминка

- Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «Д» (добрый, душевный, доброжелательный, достойный, добросовестный, дружный, дружелюбный, добродушный и др.)
- Выполняем упражнение мозговой гимнастики «Точки мозга» (улучшает внимание, чтение).

Одну руку кладем на пупок, другой массируем точки, которые расположены сразу же под ключицей с правой и левой стороны груди. При выполнении движения они представляют, что на носу находится кисточка, и «рисуют» ею бабочку или восьмерку на потолке. Дети также могут водить глазами по стене в том месте, где стена пересекается с потолком.

#### 3. Основное содержание занятия

Всякая экономия в конечном счёте  
сводится к экономии времени.

К. Маркс

#### Использование времени

Выполнение намеченных целей и планов надо обеспечить необходимыми средствами, создать условия эффективности деятельности, организовать сам процесс деятельности. Это и есть **самоорганизация**.

Первая задача в самоорганизации — это организация экономного, рационального **использования времени**.

Время — это самая дефицитная вещь в любой работе, особенно в учении. Как часто вы не получаете нужного результата, не достигаете цели из-за нехватки времени! Время необратимо, его нельзя накопить, купить, передать, оно расходуется безвозвратно.

Надо уметь контролировать время, отведённое на работу и отдых, мысленно научиться давать себе «звонки». Это поможет выработать у себя чувство времени. Человек, обладающий таким чувством, всегда знает, который час, всегда рассчитывает своё время и потому всё успевает, никуда не опаздывает.

Основа организации рационального использования времени — режим дня. К нему привязывается выполнение различных дел, заданий, работ.

**Первый шаг**, который надо сделать для повышения эффективности **использования** рабочего времени, — это провести инвентаризацию обычных временных затрат, анализ использования и потери времени.

**Второй шаг** — спланировать день во времени (расходы времени на отдельные мероприятия); при этом подумайте:

—Какие из всех дел самые важные? И почему именно эти дела?

—Какие из этих дел вы обязательно должны (и хотите) сделать?

—Какие дела менее важны и почему?

—Какие будут последствия, если вы не сделаете определённых дел?

**И третий шаг** — это **выполнить** свой план. Здесь вам могут помочь следующие рекомендации.

#### Правила организации умственной деятельности во времени

- Работайте в одно и то же время при одних и тех же условиях (должна сохраняться привычка последовательности действий, что способствует высокой умственной работоспособности).

- Привычка к точному часу — это привычка к точному требованию к себе (А.С. Макаренко).
- Чередуйте умственную и физическую работу, труд и отдых.
- Входите в работу постепенно. Сначала выполняйте работу средней трудности, через 20-30 минут принимайтесь за выполнение сложной работы и заканчивайте лёгкой.
- Учитывайте в своей работе ваш индивидуальный биологический ритм: кто вы - «жаворонок», «сова» или «аритмик»? Определите свой тип и используйте для интенсивной умственной работы.
- Работу на запоминание выполняйте вечером, после выполнения всех умственных дел. На следующий день текст лучше повторить.
- После обеда отдохните. Получасовой сон почти вдвое увеличит продуктивность интеллекта.
- «Всему своё время», — говорит пословица.

### Советы всем и всегда

Находите время для работы, это — условие успеха.

Находите время для размышлений, это источник силы.

Находите время для игры, это — секрет молодости.

Находите время для чтения, это — основа знаний.

Находите время для дружбы, это — условие счастья.

Находите время для мечты, это — путь к звёздам:

Находите время для любви, это — жизнь, исполненная радости.

Находите время для веселья, это — музыка души.

### Тест «Рационально ли вы используете время?»

1. Характерны ли для вас суетливость и спешка? (да, нет)
2. Всякий раз, когда у вас появляется срочное, сверхплановое задание, то выводит ли это вас из нормального рабочего ритма? (да, нет)
3. Учите ли вы уроки в воскресные дни? (да, нет)
4. Испытываете ли вы постоянный «завал» всякой работы? (да, нет)
5. Отвлекаетесь ли вы на разговоры с другими? (да, нет)
6. Характерно ли для вас систематическое переутомление? (да, нет)
7. Отказываетесь ли вы иной раз от запланированного отдыха, ссылаясь на занятость? (да, нет)
8. Откладываете ли вы на завтра то, что можно сделать сегодня? (да, нет)
9. Если вы что-то не успеваете, то просматриваете ли свои планы, приоритетность своих дел? (да, нет)

**Результаты.** Подсчитайте число утвердительных ответов. Если оно равно 8-9, значит, вы работаете в режиме постоянного дефицита времени и стрессовых ситуаций. Вам необходимо немедленно пересмотреть свои планы и программы, овладеть искусством рационального использования времени. Если вы набрали **5-7 баллов**, то вы периодически испытываете дефицит времени. Если же число утвердительных ответов равно **3-5 баллам**, то вас можно поздравить: вы рационально используете время!

### Рабочее место

Вторая задача в самоорганизации — организация своего **рабочего места** (и в школе, и дома).

Каждый школьник должен иметь дома постоянное рабочее место для приготовления уроков (лучше отдельный стол и полку для книг).

Привычка к постоянному месту и определённой времени располагает к работе, сокращает период вхождения в неё. Рабочее место должно быть местом только для занятий. Его надо содержать в порядке и чистоте.

Правильно организованное рабочее место — это наилучшая возможность использовать свои данные в процессе труда без перенапряжения, это фактор внешней среды, который создаёт удовлетворение, повышает настроение и работоспособность, обеспечивает эффективное использование времени и сил.

### **Мысли мудрых**

- Если рабочее место находится в полном порядке, то это уже половина дела (А. Гастев).
- Ничего не откладывай на после, ибо после тебе легче не будет (Жан Поль).
- Одно сегодня стоит двух завтра (Б. Франклин).
- Слово «завтра» придумано для людей нерешительных и для детей (И. Тургенев).
- Отсрочка — это воровка времени (Э. Юнг).
- Если хочешь, чтобы у тебя было мало времени, ничего не делай (А. Чехов).

### **Правила организации рабочего места**

- Каждый предмет, необходимый для работы, должен иметь своё постоянное, легко доступное место.
- Предметы, необходимые для данной работы (книги, карандаши, ручки), надо разместить «под рукой» перед началом работы.
- Если места мало, то их можно положить рядом на полу.
- Поиск этих предметов во время работы приводит к потере времени.
- Не растрачивайте внимание именно тогда, когда оно должно быть сосредоточено. Рассеивая внимание, мы выполняем данную работу медленнее.
- Перерывы в работе следует использовать на то, чтобы убрать на место предметы, которые больше не нужны, и разложить те, которые потребуются далее.
- В каждой работе имеются предметы, которые нужны почти постоянно (ручка, карандаш, линейка). Часто используемые предметы должны иметь свои дубликаты (запасные) на случай поломки или потери.
- Быстрее вы выполните умственную работу при хорошем доступе свежего воздуха.
- Если не требуются помощники, то лучше работать в тишине, чем в шуме. Не приучайте себя работать при включённом телевизоре, магнитофоне.
- Исключите внешние раздражители: уличное движение, звуки, присутствие других людей.
- Привычнее работать, сидя на стуле. Но периодические изменения положения тела (лёжа, стоя) хорошо влияют на скорость и качество умственной работы.
- При правильном освещении (источник искусственного света расположен немного сзади, с левой стороны, лампочка мощностью около 40 ватт) вы будете работать быстрее.

### **Рабочий стол**

Оцените, как организовано ваше рабочее место дома. Приведите его в соответствие с требованиями. Проверьте, сколько времени вы теряете при выполнении домашнего задания для поиска нужных вещей. Как часто отвлекаетесь от работы? Составьте список

действий, которые проделываете между словами «сейчас буду делать уроки» и началом занятий. Их получается около 10 (не потому ли у вас не хватает времени?).

Ещё раз внимательно осмотрите своё рабочее место. Что нужно усовершенствовать? Что необходимо для этого сделать?

## Организация записей

### Тетрадь

Всё услышанное, увиденное, прочитанное чрезвычайно важно фиксировать в своих тетрадях. В тетрадях ведется запись, фиксация самостоятельной работы по решению задач, выполнению других заданий.

От того, как организуются записи в тетрадях, зависит многое. Правильные аккуратные записи в тетрадях важны ещё и потому, что каждый предмет имеет свой язык, и овладеть данным предметом — это значит, в частности, овладеть его языком. А для овладения каким-либо языком нужна большая практика в письме и чтении на языке.

### Правила ведения тетради

В тетради фиксируются:

1. **Тема урока** (выделяется цветом подчёркивается).
2. **Определения, правила, формулировки**, которые диктует учитель.
3. Доказательства теорем, вывод формул, решения задач, которые появляются на доске.
4. Закончив работу, нужно проверить её правильность. Если упражнение или решение неверное, то его надо зачеркнуть (аккуратно) и выполнить упражнение, решить задачу правильно. Не следует вырывать листы из тетради.
5. Записи лучше вести сразу набело, без черновика. Все вспомогательные записи, вычисления делаются тут же в тетрадях, можно их отделить от основных записей чертой. Записи ведутся ручкой.
6. **Чертежи, зарисовки** выполняются карандашом, с помощью чертёжных инструментов, цветных карандашей, которые всегда надо иметь на уроках.
7. Полезно вести **словарь** терминов и символов (на последних страницах тетради).

## Почерк

Многие ребята сегодня пишут некрасиво, неразборчиво. Не стоит утешать себя тем, что плохой почерк — это признак гениальности и что главное — это знания, а не красота в тетрадях. Плохой почерк говорит о каких-то недоработках в психологической сфере.

Во время письма происходит соединение двух процессов — мыслительного и двигательного. Психологи называют такое соединение **психомоторными** действиями. «Хромающий» почерк свидетельствует об их нарушениях, об отсутствии координации мелких движений.

### Упражнение «Одновременное вращение»

1) Возьмите в обе руки по карандашу и напишите своё имя правой рукой и имя своего товарища — левой рукой. Теперь попробуйте написать одновременно обеими руками.

2) Попробуйте в положении «сидя» вращать руку справа налево и одновременно ногу в другую сторону. Начинать следует медленно. Добившись успеха, попробуйте сделать то же обеими руками и ногами.

Вы убедились, как трудно вырабатывать координацию движений. Такие же трудности возникают и при совмещении работы и отдыха, слушания и записи.

Исправить почерк можно многократными упражнениями (письмо с прописями, применение тетрадей с линейками, перьевых ручек, уроки чистописания). Кроме того, полезны лепка, игры с конструкторами, метание в цель, занятия, требующие мелких движений.

### **Организация домашней среды жизнедеятельности**

В ваших силах организовать многие факторы домашней среды, влияющие так или иначе на вашу деятельность. К ним относятся специальный учебный уголок, мини-мастерская для занятий по интересам; ваша библиотека, спортивный инвентарь, музыкальные инструменты; бытовая техника, с которой вы постоянно имеете дело; собственный уголок природы (животные, птицы, растения, за которыми вы ухаживаете); гигиенические принадлежности и условия.

### **Ситуация-проба «Подлиза»**

В вашем классе появился новичок. Он всегда выполнял домашние задания, поднимал руку, приходил раньше всех в класс, добровольно выполнял обязанности дежурного и т.п. Вы сразу зачислили его в «подлизы». Тем более что учитель стал хвалить его, выделять. Мальчика задразнили, «достали»: он пожаловался родителям и... пошло-поехало. Как вы отнесётесь к этой ситуации? Как посоветуете ему вести себя?

**Социально-приемлемые позиции:** • справедливость • терпимость • уважение друг к другу • требовательность к себе • тактичность.

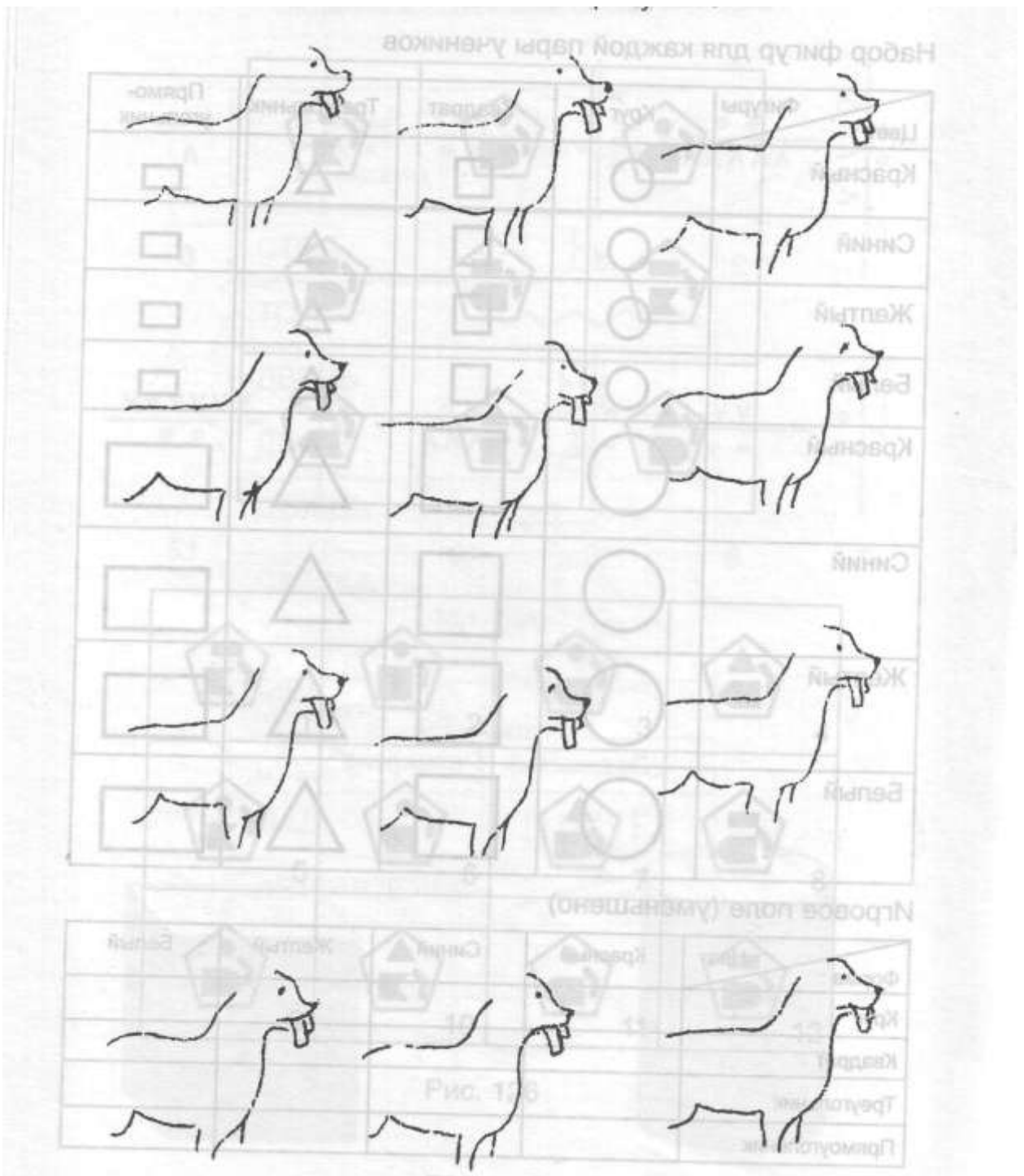
### **4.Задания и упражнения для развития познавательных процессов**

#### **Задание 1. «Закончи рисунки»**

Материал к заданию: индивидуальные бланки с незаконченными рисунками (см. материалы к урокам), карандаши.

Ход работы: дорисовать начатые рисунки, чтобы получилась какая-нибудь картинка. Рисунки детей обсуждаются. Лучшими считаются работы тех учащихся, в рисунках которых заданные фигуры объединены воображаемым сюжетом либо являются частями других фигур.





#### 5.Рефлексия текущего занятия

- Что узнали нового?
- Как работалось сегодня каждому из нас? Что мешало? Что помогало?
- С каким настроением, чувством я заканчиваю занятие?

#### 6.Прощание

### Урок 6

**Тема:** Четвертое «само»-усвоение

**Цель:** Познакомить учащихся с познавательными процессами, которые помогают усвоить учебный материал

**Оборудование:**

Ручки, тетрадь, цветные карандаши, распечатки с заданиями, презентация

**Ход занятия**

## 1. Приветствие

Создаем хорошее настроение: Улыбнитесь, скажите добрые слова друг другу.

## 2. Разминка

Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «Е» (естественный, единственный и др.)

Выполняем упражнение мозговой гимнастики «Точки мозга» (улучшает внимание, чтение).

Одну руку кладем на пупок, другой массируем точки, которые расположены сразу же под ключицей с правой и левой стороны груди. При выполнении движения они представляют, что на носу находится кисточка, и «рисуют» ею бабочку или восьмерку на потолке. Дети также могут водить глазами по стене в том месте, где стена пересекается с потолком.

## 3. Основное содержание занятия

Считай несчастным тот день или тот час, в который ты не усвоил ничего нового и ничего не прибавил к своему образованию.

Я.А. Каменский

Когда созданы условия для эффективности деятельности, начинается самый продуктивный её этап — реализации поставленных целей — **усвоение учебного материала**. Учитель с помощью средств обучения лишь преподносит, предьявляет учебный материал вашим органам чувств. А взять знания, увидеть их вы должны сами — сосредоточить на них своё внимание, воспринять в образах органов чувств и, наконец, интериоризировать (положить в свою память, произвести с ними необходимые преобразования, применить).

Это и есть **САМОусвоение**, или САМОобучение. Результат его зависит от ваших **психических качеств** (способностей):

- внимания;
- особенностей восприятия;
- памяти (запас знаний);
- владения способами умственных действий (СУД);
- воображения.

### **Внимание**

Усвоение учебного материала начинается с внимания.

**Внимание** — сосредоточенность мыслей или зрения, слуха на чём-нибудь. Внимание играет огромную роль в процессах усвоения учебного материала.

- Внимание — это дверь, через которую проходит всё, что только входит в душу человека из внешнего мира (К. Ушинский).

**Непроизвольное** внимание возникает без волевых усилий. Например: событие, поразившее вас (пожар) или особенности каких-либо предметов (необычный автомобиль, скачущая лошадь) привлекли ваше внимание.

**Произвольное** внимание достигается волевыми усилиями и вызывается сознательно. Например: необходимо настроить себя на выполнение домашнего задания. Вначале идёт подготовка к работе: раскладываются учебники, читается задание, осмысливается. С углублением в работу вы не замечаете, как всё меньше и меньше отвлекаетесь и, наконец, с головой увлечшись работой, теряете счёт времени.

Часто в процессе учебного труда школьнику вначале приходится заставлять себя работать, а затем он «втягивается», проявляется интерес, исчезают усилия и напряжение: произвольное внимание переходит во внимание **послепроизвольное**. По словам психолога К. К. Платонова, это такое внимание, когда увлечённость и вдохновение снимают волевые усилия.

**К индивидуальным особенностям** внимания относятся: сосредоточенность, устойчивость, объём, распределение, переключаемость. Эти свойства внимания могут быть выработаны путём систематической тренировки.

**Задание:** проверьте уровень своего внимания по тестам пособия «Познай себя».

**Сосредоточенность** внимания — это способность не отвлекаться на внезапные раздражители. Она является необходимым условием осмысления и запечатления информации, создаёт хорошие условия работы памяти. А следовательно, влияет на обучение. Необходимо уметь сосредотачивать своё внимание на изучаемом объекте.

Способность сосредотачиваться зависит от желания и интереса. Следовательно, перед выполнением поставленной перед собой задачи необходимо прежде всего иметь желание выполнить данную работу и заинтересовать себя ею.

**Рекомендации по выработке умения сосредотачиваться**

**1. Выбирайте благоприятную обстановку и старайтесь в ней работать регулярно,** так как при работе в одних и тех же условиях вырабатывается условный рефлекс и вам легче будет сосредоточиться.

Работать лучше в условиях комфорта и тишины. Необходимы удобное рабочее место, хорошая освещённость и умеренная температура.

**2. Исключайте причины рассеянности.** Не работайте с включённым телевизором, не сидите перед окном, уберите предметы, которые могут вас отвлечь. Перед началом работы снимите некоторые физиологические факторы: голод, жажду.

**3. Следите за гигиеной умственного труда.**

Перед началом работы обязательно нужна прогулка на свежем воздухе: кровь насыщается кислородом и обеспечивает хорошую активность и работоспособность мозга.

Если чувствуете общую усталость, то вам необходимо поспать, после чего мозг станет работать лучше. Помните, в вашем, возрасте необходимо спать не менее 9 часов в сутки.

Не курите и остерегайтесь алкоголя.

**4. Хорошо осознайте поставленную перед вами цель.**

Подумайте, для чего вам необходима предстоящая работа, что произойдет, если вы её не выполните. Помните, эмоциональный настрой на работу исключает рассеянность, помогает экономить время.

**5. Владейте базовыми знаниями.**

Если вам малопонятен текст, значит, не хватает знаний и вам необходима зрительная подготовка. Прочитав предыдущие темы, вы сэкономите много времени и сил в последующей работе. Если же вам знаком изучаемый материал, но сталкиваетесь с непонятными терминами, то следует обратиться к словарю.

**6. Изучаемый материал глубоко осмысливайте.**

Для этого ищите связи нового материала с ранее изученным. Задавайте себе вопросы по прочитанному. Например: Какова основная мысль, идея данного материала? Что помогает узнать, осмыслить изученная статья? Где можно применить полученные знания?

**7. Чередуйте виды работы.**

Не выполняйте похожие задания друг за другом, это снижает ваше внимание.

Помните, лучший отдых — это смена рода занятий или вида деятельности.

**8. Контролируйте своё внимание.**

Если вы поняли, что ваше внимание переключилось на посторонние объекты, то:

—**осознайте ещё раз цель;**

—подумайте, что вас ждёт, если вы быстро закончите работу, и что произойдёт, если так и не сможете сосредоточиться на ней;

—**найдите в тексте место, на котором вы отвлеклись.**

Помните, при работе необходимо создавать у себя прочные условные рефлексy. Если вы читаете, то обязаны сосредоточиться на чтении. Если же хотите помечтать, то закройте книгу и мечтайте.

Если вы отвлекаетесь более трёх раз на одной странице текста, продолжать работу бесполезно. Сделайте перерыв: отдохните на свежем воздухе, выпейте чашку чая. После этого настройте себя на продолжение работы.

#### **Упражнения для тренировки внимания**

- Посмотрите на какой-либо предмет, рисунок. Попробуйте по памяти вспомнить рисунок со всеми мелкими деталями или зарисуйте его. Затем сравните. Выбирайте сначала простые рисунки (например: строение цветка, клетки), затем усложняйте.
- Постарайтесь на уроке, особенно который меньше всего вам интересен, 10-15 минут всё внимательно слушать и записывать. Повторяйте это упражнение.
- Закройте глаза, мысленно представьте себе слово, правописание которого вы не можете запомнить, или формулы. Когда чётко увидели, сотрите запись и на её место поставьте другое слово или другую формулу. И так несколько раз.
- Возьмите любой изучаемый вами объект и проанализируйте его по нескольким пунктам: происхождение, исходные материалы, процесс изготовления.

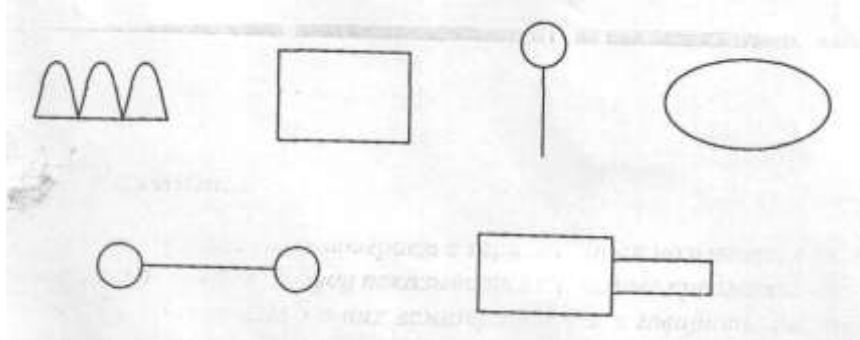
Например: Копьё с каменным наконечником. Изготавливали его люди при помощи камня. К палке прикрепляли заточенный камень (ударами камня о камень раскалывали один из них и заостряли). Полученное оружие использовали на охоте и т.д.

Каждое из упражнений выполняйте 2-3 раза в неделю и чаще. Используйте их при выполнении домашнего задания и на уроках.

#### **Восприятие**

Особую роль в процессах усвоения играет восприятие. Оно характеризует ваши способности обнаруживать, различать, принимать с помощью органов чувств явления внешней среды. К восприятию относится и мысленная переработка полученной информации, формирование образа воспринимаемого объекта.

Сейчас мы с вами поиграем в игру, которая называется «На что это похоже?». Я буду вам показывать разные предметы, а вы должны внимательно в них всматриваться и говорить, на что каждый из этих предметов похож.



Посмотрите, сколько разных предметов увидели мы в одном рисунке. Как вы думаете, с чем это связано? (Каждый увидел по-своему.) Да, каждый человек по-своему воспринимает рисунок (или предмет). Мы все способны к восприятию. А что значит слово «восприятие»? Как вы думаете?

**Восприятие** - это процесс, при помощи которого человек знакомится с миром, узнает, из каких предметов и явлений он состоит. При этом человек пользуется теми органами чувств, которые у него есть.

Какие у человека есть органы чувств? (Глаза, уши, нос, язык, поверхность тела.)

Любая информация, которую мы воспринимаем, поступает в наш мозг через определенные органы чувств. Каждый орган получает свой особый вид информации. Каждому человеку бывает удобнее воспринимать информацию определенным образом.

Давайте вспомним игру, в которую мы играли в начале занятия. Какой орган чувств нам давал информацию? (Глаза, мы смотрели на рисунки) Какую информацию мы смогли получить с помощью глаз? (Форма предмета, цвет, величина.) Правильно. С помощью глаз мы с вами получили информацию о предмете: его форме, цвете, величине.

А как еще можно воспринимать свойства предмета? (видя, слыша, чувствуя предмет.) Тех людей, которым наиболее легко и удобно воспринимать окружающее глазами, называют зрителями, тех, кому легче и удобнее воспринимать с помощью ушей, - слушателями, при помощи действий – деятелями.

Итак, в чем же заключается работа нашего восприятия?

Восприятие делает возможным:

- Узнавание предмета;
- Различение отдельных свойств, особенностей предмета;
- Нахождение похожих и разных предметов

### **Упражнение «Вопрос — ответ — воспроизведение»**

Задание выполняется парой учащихся. Вам даётся текст, с которым предполагается работа. Ваш партнёр, не видя текста, задаёт вам вопросы, пытаетесь узнать, о чём этот текст. Вы отвечаете. За определённое время на основе полученных ответов он даёт интерпретацию этого текста, затем вы оба сверяете исходный и полученный варианты.

Интерьеризация

Воспринятая информация подвергается в сознании определённой обработке и укладке на хранение. Это и есть интерьеризация.

Согласно теории российского психолога П.Я. Гальперина, эффективное усвоение материала предполагает, кроме мотивации, четыре этапа:

**1) материальное (материализованное) действие** с реальными объектами или их моделями (происходит в жизненном опыте или при обучении);

**2) этап внешней (громкой) речи:** учащийся проговаривает вслух то, что подлежит усвоению; этот этап может быть повторением или даже «зубрёжкой», в это время происходит укладка в память, начинается первоначальное понимание — включение нового знания в имеющуюся в голове систему;

**3) этап внутренней (про себя) речи:** учащийся проговаривает материал про себя, при этом усвоенный текст необязательно должен быть полным, он может содержать лишь основные, наиболее сложные элементы; происходит мысленная обработка информации различными способами (анализ, образование представлений, понятий, классификация и др.);

**4) этап автоматизации:** знание переходит во внутренний план, легко воспроизводится, доступно к применению и творческому преобразованию.

## **4.Задания и упражнения для развития познавательных процессов**

Задание 1. Ниже приводится начало одного рассказа. Прочти его и подумай, как, на ваш взгляд, его можно было бы продолжить и закончить. Напиши продолжение рассказа в 4-5 предложениях.

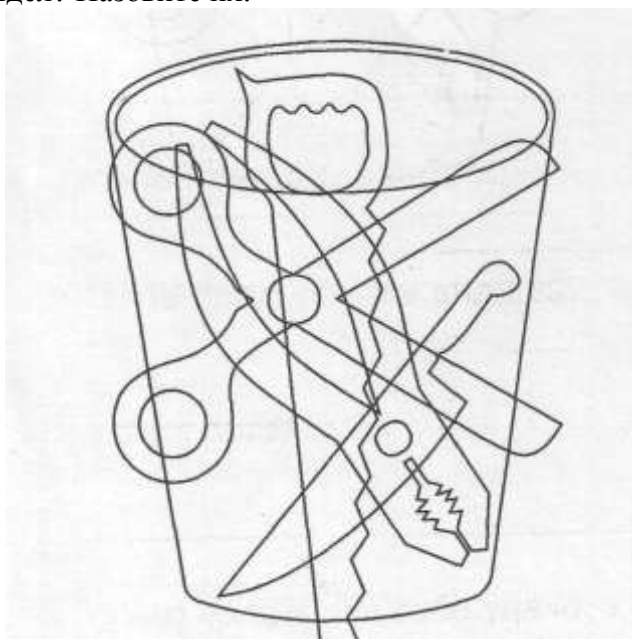
**Лосенок Мишка за три года превратился в большого сильного лося. Однажды даша сидела на полянке и читала.**

Зачитайте получившиеся рассказы.

Скажите, почему, с чем, связано то, что у всех получились такие разные предложения одного и того же рассказа?

Правильно. Каждый из вас воспринимал эти тексты, осмысливая их по-своему, с помощью собственных знаний и опыта. Вы включали в предложения и рассказы слова, которые вам близки, используются вами в жизни. Вот почему у каждого получился свой рассказ. Сейчас мы с вами открыли одно из свойств нашего восприятия – **осмысленность**.

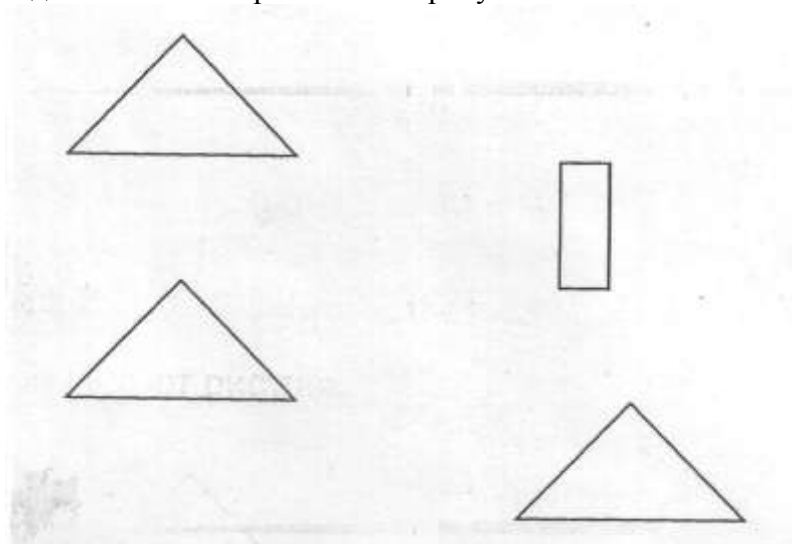
Задание 2. А теперь давайте сыграем в игру «**Что здесь спрятано?**». Посмотрите на рисунок. В нем спрятано много различных предметов. Сколько предметов каждый из вас увидел? Назовите их.



Игра - соревнование. Делимся на две команды, каждая команда по очереди называет одно свойство данного предмета (топор, ножницы, грабли и т.д.). Выигрывает команда, назвавшая последнее свойство.

Посмотрите, каждый из вас воспринял разное количество предметов. С чем же это связано? Это зависит от еще одного **свойства восприятия – его объема**. У каждого человека он свой.

Задание 3. Посмотрите на этот рисунок.



Ты знаешь, что это такое? Если да, то нарисуй предмет, который может получиться из этих элементов.

Скажите, пожалуйста, когда мы смотрели на отдельные части этого предмета, мы могли сразу сказать, что это такое? А после того, как составили их вместе?... Да, наше восприятие целостное. Нам часто бывает сложно догадаться, с чем именно мы имеем дело, воспринимая отдельные элементы предмета. Нам необходимо объединить эти части в единое целое. Итак, еще одно **свойство восприятия – целостность**.

Подумайте и приведите примеры из школьной жизни, из учебной деятельности на уроке, показывающие важность целостного восприятия явления или предмета. Скажем. Ученик очень медленно читает, и у него самого. И у его слушателей слова не

складываются в целостное предложение. Или кто-то услышал конец объяснения учителя и на его основе попытался решить задачу.

#### 5.Рефлексия текущего занятия

- Что узнали нового?
- Как работалось сегодня каждому из нас? Что мешало? Что помогало?
- С каким настроением, чувством я заканчиваю занятие?

#### 6.Прощание

### Урок 7

**Тема:** Понимание

**Цель:** Учить излагать учебный материал своими словами

**Оборудование:**

Ручки, тетрадь, цветные карандаши, распечатки с заданиями, презентация

#### Ход занятия

##### 1.Приветствие

Создаем хорошее настроение: Улыбнитесь, скажите добрые слова друг другу.

##### 2.Разминка

Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «Ж» (жизнерадостный, жалостливый, жизненный и др.)

Выполняем упражнение мозговой гимнастики «Ленивые восьмерки» (активизирует структуры, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания).

Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости «восьмерки» по три раза каждой рукой, а затем повторить это движение обеими руками.

##### 3.Основное содержание занятия

Во всём мне хочется дойти  
До самой сути.  
В работе, в поисках пути,  
В сердечной смуте.  
До сущности протекших дней,  
До их причины,  
До основанья, до корней,  
До сердцевины.  
Б. Пастернак

##### Сущность понимания

Как вы помните, воспринятая нашим мозгом информация (факты и их связи) хранится в памяти в определённой ассоциативно-смысловой системе знаний.

Если воспринятая информация присоединяется к системе знаний только через ассоциативно-чувственные связи, то это будет **механическое запоминание**. Использовать, применять эту информацию для решения сложных задач, например творческих, — трудно, если не невозможно. В этих случаях необходимо понимание.

Понимание — это **соотнесение учебного материала с собственной имеющейся в памяти смысловой системой знаний**. Если ваше сознание не в состоянии соотнести, присоединить новый материал к усвоенной смысловой системе знаний, то это означает, что учебный материал вами не понят.

Разные люди по-разному понимают одно и то же явление потому, что у них разные смысловые системы знаний. Причина непонимания может быть в несформированности у человека правильной, логически стройной смысловой системы основных понятий в этой области.

Основной признак понимания — умение изложить учебный материал своими словами. Это подтверждает, что материал хорошо «уложен» в ваших смысловых системах знаний.

Понять что-либо - значит определить место и связи этого материала в имеющейся смысловой системе знаний человека (говорят: раскрыть его сущность).

#### **Элементы понимания языка**

**Необходимо понимать:** отдельные слова, предложения, текст, речевые сообщения, различную знаковую информацию.

#### **Понимание слова**

Каждое слово имеет своё значение. Благодаря значениям мы понимаем, о каких вещах говорит автор.

Для того чтобы точно знать, какой предмет обозначается данным словом, надо уметь, давать слову объяснение, определение. Для этого сначала необходимо установить, к какому виду объектов принадлежит предмет, обозначаемый словом. Затем сказать, чем отличается этот предмет от других, похожих на него. (Например: велосипед — это транспортное средство с двумя колёсами, использующее для движения мускульную энергию человека.)

Одно и то же слово может иметь несколько значений (например: предлог — часть речи и предлог — повод), а также переносное значение (например: «козёл отпущения», «озеро надежд»).

Понимание слов в случае необходимости уточняют в толковом словаре русского языка.

#### **Упражнение «Значения слов»**

Дайте определение слов: яблоко, море, ромашка, лес, вертолёт, картофель, огурцы, энциклопедия, сирень, орфографический словарь. Объясните значения слов в словосочетаниях: яблоко раздора, море аплодисментов, ромашка желаний, лес рук.

#### **Понимание предложения**

Для понимания смысла предложения важно знать, какое слово в предложении является ключевым. В устной речи на это слово обычно делают ударение. Это ударение называют логическим. В письменной речи надо самим догадаться, на каком слове поставить логическое ударение.

Понимание предложений требует знаний и умений в области синтаксиса.

Встречающиеся трудности: неправильная расстановка знаков препинания, логические противоречия, парадоксы. (Например, «казнить нельзя помиловать».)

#### **Понимание текста**

Для понимания текста осуществляют **ориентировочную** деятельность, как бы объединяя, сравнивая далеко стоящие друг от друга элементы текста, отыскивая в сложном сообщении «смысловые ядра», главную мысль.

Вспомогательными приёмами для лучшего понимания текста являются: осмысливание абзацев, выделенных слов, знаков препинания. Но это не обеспечивает полностью понимания внутреннего смысла текста. Поэтому процесс понимания подтекста или смысла, таящегося за написанным текстом, требует сложной самостоятельной внутренней мыслительной работы читателя.

Вам приходится пользоваться учебниками и другими книгами в случае, если необходимо:

- решить задачу для «самостоятельного решения» (найти образцы решения задач — это поможет в поисках решения данной задачи);
- повторить учебный материал (отыскать определение, теорему вывод формулы и т.д.);
- самостоятельно изучить какой-то материал (пункт) по учебнику;
- повторить целый раздел курса (заключительное повторение, подготовка к экзаменам);
- ознакомиться с литературным произведением.

Приступая к чтению книги, надо каждый раз выбирать **вид чтения**.



Понимание требует внимательного чтения часто с повторной проработкой материала. А иногда для понимания необходимы и длительные раздумья.

Первое прочтение сложного текста даёт возможность уловить цели и общий ход мысли автора. Второе прочтение позволяет взглянуть на прочитанное более критично и углубиться в самую суть прочитанного. В третий раз, например, будет полезным сделать соответствующие выписки, выводы по прочитанному.

### **Понимание речи**

Процесс начинается с восприятия слов, предложений и переходит в понимание общего значения высказывания. И далее — в понимание подтекста этого высказывания. Процесс идёт от понимания непосредственного значения сообщения до выделения внутреннего смысла, который стоит за этим значением.

В устной речи вспомогательными приёмами для понимания являются восприятие интонации, акцента, пауз, темпа, мимики говорящего. Они обеспечивают лучшее выделение и понимание существенных смысловых ядер, т.е. переход к общему смыслу.

### **Понимание причинности**

Окружающий мир представлен явлениями, предметами. Их мы обозначаем и описываем словами, отвечая на свои вопросы что? как? Многие что и как мы воспринимаем органами чувств, приборами, некоторые ответы даёт нам наука.

А вот вопросы почему? зачем? по какой причине происходит, является нам что-то? — требуют гораздо более высокого уровня мышления. В большинстве случаев мы не можем увидеть, воспринять причину непосредственно чувствами — она скрыта в глубине происходящего.

Причинность — это определённое внутреннее отношение между явлениями, такая их связь, при которой всякий раз за одним следует другое. Причина — это явление, вызывающее к жизни другое явление — следствие.

Причинность всеобща. Нет и не может быть беспричинных явлений. Всё в мире возникает только в результате действия определённых причин. (то — закон причинности, требующий от науки объяснения всех явлений природы и общества и исключающий их объяснение действием каких-то сверхъестественных сил.

Понять причинную связь — значит найти, познать какую-то скрытую сторону окружающего мира, какую-то закономерность в происходящих явлениях. Это представляет цель всей мировой науки, а для вас, школьников, — цель образования.

Наступлению каждого явления предшествует бесконечное множество других явлений. Но только одно из них может быть его причиной. Постоянное следование одного явления за другим не говорит еще, что предшествующее из них — причина последующего.

Пример. Ночь всегда предшествует утру, а за утром неизменно наступает день. Но ночь — не причина утра, а утро - не причина дня.

Надо отличать причину от повода, то есть события, которое непосредственно предшествует другому событию, делает возможным его появление, но не порождает и не определяет его.

Пример. На нитке подвешен камень. Нитку разрезают, камень падает. Здесь разрезание нитки — только повод, а причина — земное притяжение.

### **Понимание науки**

Основы наук в школе представляют собой двуединство системы понятий и системы их связей (закономерностей). Последние и должны отвечать на вопрос: почему? Однако это не так просто: законы так же, как и понятия, образуют иерархию. Есть явления, которые объясняются частными закономерностями (все тела падают на Землю), но есть более сложные, для объяснения которых надо знать более общие законы (почему спутник не падает на Землю). В этом заключается сложность понимания материала естественных наук, условием которого является систематическое усвоение постепенно усложняющейся картины законов природы.

Для облегчения понимания естественно-научных процессов (структур, устройств, законов) часто используется аналогия. Рассуждения по аналогии уподобляют абстрактные, недоступные наблюдению объекты каким-то конкретным вещам, тому, что можно увидеть, услышать, потрогать. Конкретизация отвлечённой идеи, представление её в образной, наглядной форме нередко даёт больше для схватывания этой идеи, чем длинное, основательное, но столь же абстрактное её разъяснение.

Понять условие задачи — это значит осознать, в чём состоит вопрос задачи, что является данным и что неизвестным, с помощью каких средств следует искать результат. Понять решение задачи — это связать закономерностями данные задачи и спрогнозировать следствие.

В гуманитарном знании, в частности в человековедении, с пониманием причинности ещё сложнее. Здесь проявляют себя более общие статистические законы, по которым одна и та же причина может привести к различным следствиям. Например, если ребёнка наказать за что-то, то нельзя предсказать, что он этого в следующий раз не сделает.

### **Понимание искусства**

Понять поэта — значит войти в его мир, увидеть то, что явно не видимо, а составляет подтекст, скрытый смысл стихотворного произведения. В художественной литературе для понимания произведения необходимо быть знакомым со специальными приёмами (метафоры, аллегории, пародии и т.д.).

Ещё сложнее процесс **понимания музыки, танца, изобразительного искусства**. Здесь понимание связано с эмоциональным восприятием, уровнем развития воображения, интуиции.

### **Упражнение «Поймите»**

Прослушайте два трудных (коротких) текста разного характера, например, условие задачи и стихотворение.

1. Бассейн наполняется двумя трубами, действующими одновременно, за 2 часа. За сколько часов может наполнить бассейн первая труба, если она одна наполняет бассейн на 3 часа быстрее, чем вторая?

2. Память о Вас — лёгким дымком,  
Синим дымком за моим окном.  
Память о Вас — тихим дымком.  
Тихий дымок — Ваш — под замком.  
Что за дымок? Что за замок?  
Вот уже нос — мчит из-под ног!  
Двери — с петель! Ввысь — потолок!  
В синий дымок — тихий домок!

М. Цветаева

Вопросы: Какой текст вам более понятен? Почему? Какие условия, на ваш взгляд, необходимы для понимания текста?

### **Ступени понимания**

Степень понимания определяется порядком обобщения воспринятого материала в индивидуальной системе знания. Непосредственным выражением этого являются полнота, отчётливость, разносторонность, существенность связей, вскрываемых в процессе познания.

1. **Предвосхищение.** Предварение собственного понимания, предчувствие, предположение того, что нужно понять («Понимаю, что не понимаю»).

2. **Смутное понимание.** Понимание началось, но представлено пока в неразвёрнутом, неопределённом виде (вы чувствуете, что понимаете, о чем идёт речь).

3. **Кажущееся понимание.** Понимание субъективно переживается как уже достигнутое. Однако объяснить, передать понятое другому человеку вы не можете («Понимаю, а сказать не могу»).

**4. Отчётливое понимание.** Вы можете изложить воспринятое другому (близко к подлиннику).

**5. Присвоение.** Понятое подвергалось творческой переработке, переведено на «свой язык», становится своим. Вы освобождены от скованности в объяснении и применении понятого.

Упражнение «**Моё понимание**»

Определите свои ступени в понимании: а) данной проблемы; б) всего предмета; в) других предметов.

#### **Мысли мудрых**

- Понимание ценнее знания (П. Ланжевен).
- Кто не понимает ничего, кроме химии, тот ее понимает недостаточно (Г. Лихтенберг).
- Самое непонятное — что такое понятное (Е. Никитин).
- Понимание есть истинное страдание (Б. Спиноза).
- Гораздо легче найти ошибку, чем истину (И. Гёте).
- После этого — не значит вследствие этого (лат.).
- Стараясь быть кратким, я становлюсь непонятным (лат.).
- Понимание жизни других людей есть главное человеческое чувство (Л. Толстой).
- Мысль никогда не равна прямому значению слов (Л. Выготский).
- То, что понимают плохо, часто пытаются объяснить с помощью слов, которых не понимают вовсе (Г. Флобер).
- Понять человека — значит иметь в себе этого человека и вместе с тем быть самим собою (О. Вейнингер).
- Понимание — это улица с двухсторонним движением (Ф. Рузвельт).
- Нельзя обладать тем, чего не понимаешь (И. Гёте).

#### **Условия понимания и причины непонимания**

Главное условие понимания во всех случаях — владение той знаковой системой, в которой излагается информация. Кроме этого, большое значение имеют возрастные, социальные, идеологические и другие особенности воспринимающего информацию.

Упражнение

#### **«Понять — это выиграть»**

Разделитесь на две группы, которые будут по очереди передавать друг другу какую-либо информацию с помощью речевых средств, средств искусства (строчка из известной песни, сюжет произведения, живописное полотно, памятник архитектуры и др.). Другая группа отгадывает (понимает), что хотели сказать партнёры. При этом ответьте на вопросы:

- по каким признакам вы поняли, что задумано именно это произведение (параметры выписываются на доску);
- опишите ситуацию, в которой столкнулись с непониманием; в чём причины непонимания;
- перечислите условия, которые позволили прийти к пониманию и которые мешали пониманию.

Список условий и причин, который появляется к концу игры, необходимо обсудить, сделать выводы для себя (каковы сильные и слабые стороны вашего понимания).

#### **Условия понимания:**

- знакомые ассоциации;
- ранее усвоенные знания;
- наблюдения, собственный опыт;
- комментарии, указания;
- аналогия с чем-то подобным;
- догадка, интуиция;
- логичность рассуждений;
- представление о предмете;

- выделение общей канвы, схемы, плана рассуждений;
- описание деталей;
- увлечённость;
- подробность изложения;
- очевидность, наглядность;
- эмоциональность;
- компетентность;
- физическое состояние;
- положительная эмоциональная связь;
- многократное повторение;
- доступность изложения.

**Причины непонимания:**

- недостаток информации, бедность речи;
- неумение выразить мысль;
- отсутствие логики;
- отсутствие знаний, словарного запаса;
- отсутствие общего языка;
- отвлечённость мысли собеседника;
- необычность ситуации;
- многословие;
- краткость изложения;
- неправильная расстановка логических ударений;
- непонимание деталей;
- отсутствие желания понять;
- бедность изложения;
- полная уверенность в своей точке зрения;
- стереотипы мышления;
- обилие новых терминов;
- недоверие, отрицательная эмоциональная связь.

**Тест «Понятлив ли я?»**

Отметьте степень вашего согласия с приведёнными суждениями по полярной шкале.

1.Мне практически всегда ясно, с какой целью проводится урок	3 2 1 0 -1-2-3	Мне обычно непонятно, с какой целью проводится урок
2.Если преподаватель задаёт вопросы аудитории, я задумываюсь над ними, пытаюсь мысленно ответить	3 2 1 0 -1-2-3	Если преподаватель задаёт вопросы аудитории, я не задумываюсь над ними, не пытаюсь мысленно ответить
3.Я думаю, что услышанное на уроке именно то, что важно для моей будущей деятельности	3 2 1 0 -1-2-3	Я не думаю, что услышанное на уроке именно то, что важно для моей будущей деятельности
4.Обычно я вижу связь материала конкретного урока с тем, о чём шла речь ранее	3 2 1 0 -1-2-3	Материал каждого урока я воспринимаю вне связи с изученным в курсе ранее
5.Я с удовольствием веду конспекты урока, всё, что нужно, успеваю оформить и записать	3 2 1 0 -1-2-3	Я с трудом заставляю себя вести конспекты урока, всё, что нужно, не успеваю записать
6.Я изучаю предмет с большим интересом		Я изучаю предмет без

	3 2 1 0 -1-2-3	всякого интереса
7.Обычно после урока я самостоятельно изучаю материал, о котором говорилось на нём	3 2 1 0 -1-2-3	Обычно я не возвращаюсь к самостоятельному изучению материала прослушанного урока
8.Я могу выделить главное в курсе	3210-1-2-3	Я не могу выделить главное в курсе
9.Если учитель ошибается, я обычно замечаю ошибки	3210-1-2-3	Если учитель ошибается, я обычно не замечаю ошибок
10.Я всегда задаю вопросы учителю, если мне что-то непонятно	3210-1-2-3	Я никогда не задаю вопросов учителю, если мне что-то непонятно
11.После объяснения я могу пересказать основные мысли учителя	3210-1-2-3	После объяснения я должен сам разобраться в материале, чтобы рассказать урок

### 5.Рефлексия текущего занятия

- Что узнали нового?
- Как работалось сегодня каждому из нас? Что мешало? Что помогало?
- С каким настроением, чувством я заканчиваю занятие?

### 6.Прощание

## Урок 8

**Тема:** Тайны хорошей памяти

**Цель:** Познакомить с особенностями процессов восприятия и памяти, помочь выработать эффективные приемы управления этими процессами в учебной деятельности

**Оборудование:**

Ручки, тетрадь, цветные карандаши, распечатки с заданиями, презентация

### Ход занятия

#### 1.Приветствие

Создаем хорошее настроение: Улыбнитесь, скажите добрые слова друг другу.

#### 2.Разминка

Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «З» (заботливый, здоровый, занимательный, заинтересованный, законный, знаменательный, знаменитый и др.)

Выполняем упражнение мозговой гимнастики «Ленивые восьмерки» (активизирует структуры, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания).

Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости «восьмерки» по три раза каждой рукой, а затем повторить это движение обеими руками.

#### 3.Основное содержание занятия

Знания, в противоположность вещам, обладают неограниченной способностью к накоплению.

И. Чаигли

Каждый день человек что-то запоминает: информацию, события, явления, лица, имена... Бывает, хочешь запомнить, а не получается, а иногда не хочешь, а запоминаешь. Иное запоминается быстро, а другое долго. Приходится собирать всю свою волю и учить наизусть.

**Память** — способность мозга сохранять в сознании и воспроизводить прошлые впечатления, опыт (информацию и эмоции).

Наличие памяти — одно из главнейших условий, необходимых как для нормальной жизнедеятельности, так и для обучения. Говорят даже, что «личность — это её память». Память позволяет получать, хранить и воспроизводить полученную информацию. Без неё

мы бы не помнили прошлого и не осознавали бы будущего. У нас не было бы представления о своей жизни.

Все люди обладают памятью: у одних она лучше, у других хуже. Но надо помнить, что память является функцией мозга и её можно развивать и тренировать.

#### **Рассмотрим основные виды памяти.**

Человек получает информацию через разные каналы, соответственно и виды памяти тоже различны:

- двигательная (учимся ходить);
- образная (вкусовая, зрительная, слуховая, осязательная, обонятельная);
- эмоциональная (краснеет от стыда при воспоминании);
- словесно-логическая (мысли, понятия).

Чаще люди имеют смешанные виды памяти (зрительно-двигательную, зрительно-слуховую, двигательно-слуховую).

**По продолжительности** запоминания и сохранения материала память может быть:

- кратковременная: хранение информации несколько секунд без повторения;
- оперативная: хранение информации определённый срок — от нескольких секунд до нескольких дней;
- долговременная: хранение информации неограниченно долгое время.

**По способу** запоминания:

- механическая (не опирающаяся на понимание);
- смысловая (опирающаяся на обобщённые и систематизированные смысловые связи).

**По участию воли** в процессе запоминания:

- произвольная;
- непроизвольная.

Память имеет и количественные характеристики: объём, точность, прочность, длительность.

Каждому человеку надо знать особенности своей памяти и использовать, её возможности для изучения материала.

Вспоминаем неожиданно,  
Непредвиденно, негаданно  
То, что было и не видано,  
Да и впредь не предугадано.

Л. Мартынов

#### **Упражнение «Тип памяти»**

Определите ваш преобладающий тип памяти на словесную информацию.

Небольшие равные по объёму отрывки текста:

- 1) прочитайте про себя (зрительная);
- 2) запишите на бумаге (двигательная);
- 3) прослушайте (слуховая).

Определите, какой отрывок запомнился лучше.

Если у человека лучше развита **слуховая память**, то ему целесообразнее читать и повторять учебный материал вслух; внимательно слушать объяснения учителя, ответы товарищей; работать в тишине, чтобы посторонние звуки не отвлекали внимание.

Школьникам с развитой зрительной памятью необходимо внимательно читать запоминаемый материал, использовать имеющиеся в тексте таблицы, иллюстрации, при восприятии информации на слух фиксировать основные факты на бумаге.

Тем, у кого хорошо развита двигательная память, следует при чтении подчеркивать, делать выписки, составлять план, тезисы, таблицы, строить графики, диаграммы.

На преобладающий тип памяти следует опираться в учении, особенно в случаях, когда нужно быстро запомнить большой по объёму материал. При этом важно работать и над развитием остальных типов, так как в различных обстоятельствах человеку для запоминания приходится пользоваться различными анализаторами.

### **Тайны памяти**

Результат сложной мнемонической (запоминающей) деятельности сознания определяется мотивами, целями, установками, содержанием информации, средствами и условиями запоминания.

**Тайна 1. Установка на запоминание.** Попробуйте запомнить незнакомое иностранное слово, используя один из видов вашей установки (цели):

- Надо (полезно) запомнить.
- Хочу запомнить.
- Внутреннее позитивное отношение к самой задаче запоминания.
- Не имею права не запоминать.

**Тайна 2. Осмысленное запоминание.** Механическое многократное повторение — это малоэффективный приём. Запоминается с трудом и довольно быстро забывается. Для продуктивного запоминания требуется осмысление материала. Заучивать, не понимая, невыгодно.

Для сравнения осмысленного и механического запоминания воспользуемся известным приёмом «словесных пар». Сначала читается парами список слов, затем — только первое слово, а вы должны вспомнить второе.

#### **бессмысленные пары**

книга — окно

рука — туча

вилка — дело

чашка — трава

кошка — свеча

гора — краска

якорь — кино

сосца — ложка

бритва — солнце

танец — река

#### **слова, связанные по смыслу**

почта — письмо

буква — слово

касса — деньги

стакан — кофе

небо — звезда

театр — драма

сани — зима

гнездо — птица

рыба — вода

трактор — поле

Убедимся, что для первого столбца требуется многократное повторение. Из второго слова можно запомнить с первого раза.

При запоминании большой дозы информации смысловая основа выделяется заголовками, ключевыми словами, выводами.

**Тайна 3. Включение всех органов чувств** в процесс запоминания. Надо не только прочитать параграф в учебнике. Текст должны не только увидеть глаза, но и проговорить губы, услышать уши, основные мысли должна подчеркнуть и выписать рука. Тогда включается в работу и зрительная, и слуховая, и двигательная память. Одна другую поддержит, одна другой поможет, и вы запомните урок хорошо и надолго.

**Тайна 4. Эмоциональная окраска материала.** Если содержание материала волнует вас, то включается эмоциональная память, образуя эмоционально-словесные ассоциации. При воспоминании, воспроизведении это очень помогает (чтение с выражением, по ролям, в музыкальном сопровождении).

**Тайна 5. Повторение.** Свойство мозга запоминать дополняется свойством забывать. Это защитный механизм от перегрузки и информацией, и эмоциями. Представьте себе, если бы мы помнили всё...

Скорость забывания характеризуется **кривой забывания**. Через час вы сможете вспомнить 60-80% материала, через 9 часов 40-60%, а через сутки ваша память сохранит уже меньше 30-40% неосмысленного материала. Для того чтобы весь воспринятый материал сохранился в памяти надолго, необходимо его воспринять ещё раз — повторить. Если вы повторите материал через час кривая пойдёт уже выше и через сутки вы будете помнить уже больше половины материала. А если повторите еще раз через 5-10 часов, то можете рассчитывать на очень хороший результат: материал останется в памяти надолго. Вот для чего нужно повторение.

Повторение, которое идёт сразу за первым восприятием, называют **закреплением**.

**Тайна 6. Свёртывание, уплотнение информации.** Предположительно закладка информации в глубины памяти проходит ряд этапов: 1) громкоречевой этап; 2) речь про себя; 3) включение информации в индивидуальной системе понятий; 4) превращение понятий в смыслы — коды подсознания

Этот последний этап пока не изучен наукой, но из практики известно, что приёмы представления изучаемого материала в свёрнутом, обобщённом виде планов, формул, схем, конспекте (обобщённое повторение) очень помогает запоминанию.

**Тайна 7. Применение.** Информация, которая не применяется, не приносит пользы в каких-либо практических заданиях, забывается во много раз быстрее. Поэтому лучшим видом повторения, настоящей матерью учения является применение знаний на практике для решения задач, в творческой деятельности.

#### **Рекомендации по развитию памяти (словесной)**

- **Связывание частей материала** воображаемым смыслом. Так, можно осмыслить и первый столбик слов в упражнении «Книга лежит на окне».
- **Приём смысловой группировки материала** (разбивка текста на смысловые абзацы):

- прочитайте весь текст, который нужно усвоить;

- определите, о чём идёт речь, т.е. осмыслите его;

- дайте сжатую характеристику прочитанного, не пытайтесь воспроизвести весь текст, т.е. выделите только главные мысли, содержащиеся в тексте;

- в соответствии с главными мыслями разбейте текст на отдельные части (смысловые абзацы).

- **Приём выделения опорных пунктов** (смысловых опор). Ответьте на вопрос: «О чём говорится в данном абзаце?» Выделите в нём те предложения, которые несут в себе основную смысловую нагрузку, т.е. главную идею, мысль. Это помогает пониманию связей между частями текста.

- **Приём составления плана:**

- смысловая группировка материала (разбейте текст на абзацы);

- его смысловые опоры (выделите главные мысли, озаглавьте абзацы);

- представьте их в определённой последовательности (словесный или графический план).

- **Приём выделения логической схемы:**

- составьте план текста, т.е. расположите в определённой последовательности смысловые опорные пункты;

- полученную логическую схему, отражающую структуру материала, представьте в графическом виде. Удерживать в голове схему проще, чем весь текст.



- **Приём включения всех видов памяти** (с опорой на свой индивидуальный тип), для чего надо:
  - увидеть текст глазами;
  - проговорить губами и языком;
  - услышать ушами;
  - записать рукой.

- **Приём эмоционального оформления текста.** Проговорите текст вслух, стараясь придать ему эмоциональную выразительность (громкость, тембр, скорость, ритм).
- **Приём заучивания наизусть** — это самый старый способ развития памяти. Заучивайте (каждый день понемногу) стихи, прозу, драматические роли, и ваша память станет великолепной.
- Не отказывайтесь и от мнемоники.
- При запоминании дат создавайте ассоциации, связывайте новые знания с уже твёрдо закреплёнными в памяти. Или свяжите полученную информацию с какой-либо историей, или из первых букв создайте фразу.

Если вы овладеете этими приёмами, то чтение, понимание и запоминание сольются в единый процесс, а заучивание и воспроизведение будут осуществляться в результате активной работы с текстом.

Китайская мудрость сравнивает память с лодкой, плывущей по реке против течения. Она движется вперёд, пока гребёшь, т.е. пока ты развиваешь свою память. Как только ты перестал грести, тебя тотчас же несёт назад.

#### **Игра «Микротренинг памяти»**

1. Читается текст, с которым предполагается работа. Текст делится на части и раздаётся учащимся.

Задание. Коротко законспектируйте каждый абзац текста (1 предложение = 1 абзац). Перемешайте все свои конспекты-предложения и отправьте свой «перемешанный конспект» своему соседу. Каждый получивший конспект участник должен восстановить порядок предложений согласно исходному тексту, не подглядывая в текст (по памяти). Затем «восстановленные конспекты» отсылаются обратно для сверки с оригиналом. Оцениваются качество и точность конспектов.

2. Дан текст, с которым предполагается работа. Все читают одинаковый текст.

Задание. Прочитайте текст. В течение следующих 15-20 минут каждый участник должен сформулировать как можно больше вопросов по тексту и рассылать их всем участникам игры по мере появления, а также отвечать на поступившие вопросы по своему выбору. За каждый заданный вопрос и ответ начисляется по 1 очку. Набравший максимальное число очков — победитель.

Ситуация-проба

#### **«Уважительная причина»**

Один ваш друг ссылается на плохую память:

- забывает дома классную тетрадь;
- забывает отдать взятую «на время вещь»;
- может не прийти на важную встречу (забыть);
- может опоздать на соревнования (не помнить времени начала);
- наконец, когда он подвёл вас, забыв принести на зачёт вашу работу, и вы получили «незачёт», вы решились...

Задание. На что вы решитесь? Определите оптимальное воздействие на своего друга.

**Социально-приемлемые позиции:** • сочувствие • обязательность • чувство долга перед товарищами • собранность • самовоспитание • требовательность • вера в возможности обучения и развития

#### 4.Задания и упражнения для развития познавательных процессов

##### Задание 1 «Запомни слова»

Материал к заданию: демонстрационные карточки со словами и условными знаками – символами (на каждой карточке одно слово и один символ), лист бумаги для воспроизведения. Карандаш.

Задание: запомнить 12 слов, которые будут названы. Помогут запомнить эти слова условные знаки-символы. Для этого необходимо установить какую-либо ассоциативную связь между заданными словами и их символами, чтобы затем, глядя на знаки-символы, вспомнить соответствующее слово.

Показ карточки в течение 15-20 сек. (всего 12 карточек). Воспроизведение слов можно начинать как сразу после запоминания (немедленное воспроизведение), так и через некоторое время (отсроченное воспроизведение) – через 15-20 мин. Для воспроизведения слов показываются только знаки-символы, а записываются соответствующие слова.

Слова для запоминания	Знаки – символы
СТОЛ	h
ТОПОР	~
ДВЕРЬ	田
ДОМ	△
ДОЖДЬ	←
СКАЗКА	□
ЦВЕТОК	v
ДОЛИНА	~
ВОДА	~
САД	
АВТОМОБИЛЬ	
ТОК	:

Рис. 123

##### Задание 2 «Найди смысл»

Учащиеся делятся на 3 группы. Преподаватель и два его помощника вслух читают написанные на отдельных карточках три разных четверостишия. Сначала они друг за другом по очереди читают только первую строчку каждого стихотворения, затем только вторую, третью и, наконец, четвертую. После этого ребята из первой группы рассказывают содержание первого стихотворения, из второй – второго, из третьей – третьего стихотворения. Стихотворение должно быть сюжетного характера.

Например:

1. Мы за деревней в реке очутились,  
Тут мои зайчики точно взбесились.  
Смотрят, на задние лапы встают,  
Лодку качают, грести не дают.  
(Н. Некрасов)

2. Был сынок у маменьки –  
Медвежонок маленький.  
В маму был фигурою –  
В медведицу бурую.  
(А. Барто)

3. Дали туфельку слону,  
Взял он туфельку одну  
И сказал: «Нужны пошире,  
И не две, а все четыре!»  
(С.Маршак)

### 5.Рефлексия текущего занятия

- Что узнали нового?
- Как работалось сегодня каждому из нас? Что мешало? Что помогало?
- С каким настроением, чувством я заканчиваю занятие?

### 6.Прощание

#### Урок 9

**Тема:** Мыслью – следовательно, существую

**Цель:** Познакомить с основными видами мышления

**Оборудование:**

Ручки, тетрадь, цветные карандаши, распечатки с заданиями, презентация

#### Ход занятия

##### 1.Приветствие

Создаем хорошее настроение: Улыбнитесь, скажите добрые слова друг другу.

##### 2.Разминка

Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «И» (интересный, интеллигентный, идеальный, известный, изумительный, искусный и др.)

Выполняем упражнение мозговой гимнастики «Точки равновесия» (улучшает мыслительную деятельность, внимание, координацию движений).

Дотроньтесь двумя пальцами до впадины у основания черепа, другую руку положите на пупок. Дышите, поднимая энергию вверх. Через минуту поменяйте руки.

##### 3.Основное содержание занятия

Недостаточно иметь хороший разум,  
главное — это хорошо применять его  
Р. Декарт

Важнейшее свойство человеческой психики — активность. Даже во сне мозг непрерывно воспринимает поступающие от рецепторов сигналы и вырабатывает команды поведения. Наибольшей активностью сопровождаются сигналы, поступающие от внешней среды через органы чувств. При этом в сознании отражаются в первую очередь наглядно-

чувственная и знаково-конкретная картина окружающего мира. Но сознание способно отделять в этой картине основные и второстепенные элементы, создавать обобщения, познавать связи и закономерности явлений. Этот процесс активной познавательной и созидательной деятельности сознания называется мышлением.

Если сказать научнее, **мышление** — это процесс познания человеком предметов и явлений окружающего мира в их существенных связях и отношениях.

Источник мышления, и притом единственный, — ощущения, т.е. восприятия сигналов органов чувств (или их продолжений — технических устройств). Но на основе этих сигналов и их знаковых форм, свойств человеческого языка, законов логики мышление способно перейти границы непосредственно наблюдаемых явлений. Оно может создать (предсказать) такие свойства и отношения реального мира, которые нельзя воспринять ни органами чувств, ни приборами. Истинность таких результатов мышления проверяется опосредованно — в общественной практике, через многочисленные следствия.

**Виды мышления.** Основные виды мышления: конкретное (наглядно-образное), связанное с представлением ситуаций и изменений к ним, и абстрактное (словесно-логическое), происходящее на базе языковой сферы. Наряду с этими основными видами и часто в единстве с ними существуют ещё предметно-действенное, осуществляющееся с помощью реального, физического действия с объектами, и интуитивное, характеризующееся отсутствием чётко выраженных этапов, минимальной осознанностью.

По области приложения и результатам познания можно выделить такие виды мышления, как теоретическое и практическое, творческое и репродуктивное, реалистическое и идеалистическое, гуманитарное и техническое, а также поэтическое, музыкальное, математическое, экологическое, педагогическое и т.п.

**Формы.** Процесс мышления отличается от чувственного познания тем, что не является непосредственным отражением конкретных предметов и явлений, а использует более сложные, опосредованные **формы отражения**. Ими могут быть: понятия различного уровня обобщённости (от слов, обозначающих предметы, до основных категорий наук), суждения, умозаключения (от простейших формул до фундаментальных теорий мироздания), а также гипотезы, фантазии, различные предвидения.

**Операции.** Мыслительные процессы сложны и во многом ещё не раскрыты, но в них можно выделить характерные операции, отличающиеся способом получения результата.

**Ассоциация** - активизация связи между явлениями, фактами, объектами.

**Сравнение** — установление черт сходства или различия объектов.

**Анализ** — расчленение целого на составные части.

**Синтез** — сведение в единое целое имеющихся данных.

**Обобщение** — получение вывода, выражающего главные, основные свойства или связи объекта или группы объектов.

**Абстрагирование** — выделение существенных признаков объекта.

**Конкретизация** — установление связи общего абстрактного с частным его выражением.

**Классификация** — распределение, выстраивание объектов по их признакам.

**Систематизация** — сведение знаний в определённую систему (целостное множество взаимосвязанных элементов).

### **Понятия**

Результаты мышления могут выступить в следующих формах: понятия, суждения, умозаключения, закономерности, теории.

Понятие — мысль (слово), фиксирующая наиболее общие и существенные особенности класса предметов или явлений. Каждое понятие имеет своё название (имя, термин) и определение.

Понятия могут иметь различные уровни общности: видовые, родовые, классовые и т.д. Любая самостоятельная часть речи обозначает понятие.

Понятие в ассоциативно-смысловой модели знаний представляет **систему** прочных связей определённых фактов или других понятий более низкого уровня.

Таким образом, **понятие есть знание существенных свойств (сторон) предметов и явлений окружающего мира.**

Усвоение понятия позволяет нам понять самое главное в тех явлениях, которые оно отражает.

Определение — краткое раскрытие содержания понятия.

Чтобы дать определение понятию, надо:

- найти более общее (родовое) понятие;
- установить отличительный (видовой) признак;
- составить из этих двух элементов формулировку определения.

Пример: понятие «шкаф» — это вид мебели (родовое понятие), предназначенный для хранения различных вещей (видовой признак).

Результаты мыслительной деятельности людей поражают. Ведь ещё недавно, 100-200 лет назад, «при лучине писали», передвигались только на лошадях, считали на счётах. А сегодня: АЭС, Интернет, космические корабли...

Но как человек мыслит, мы до сих пор знаем мало; известно лишь то, что мышление развивается, поддаётся обучению, тренировке.

### **Рекомендации по развитию мышления**

Для того чтобы научиться мыслить, необходимо:

- 1. Желание** познать окружающий мир: его явления, закономерности, свойства, природу вещей (иметь правильно ориентированную мотивацию).
- 2. Чётко** ставить перед собой **цели**. Ясно представлять себе, какими знаниями, умениями, навыками вы хотите овладеть в той или иной деятельности.
- 3. Быть** готовыми к мышлению: **не бояться** допустить ошибку и не справиться с поставленной задачей.
- 4. Иметь базу знаний**, так как «Пустая голова не рассуждает». Для этого нужно овладевать основами наук, обобщать полученные знания, выделять главное, формировать иерархии понятий.
- 5. Уметь анализировать** собственную мыслительную деятельность (членить на этапы и находить ошибки) и содержание мышления (из каких элементов состоит задача, знать определение понятия, доказательство и т.д.).
- 6. Уметь контролировать** свою мыслительную деятельность по результату и процессу.
- 7. Активно** работать по **усвоению понятий** как на уроке, так и при самообразовании: следить за логикой изложения материала; выделять главное; фиксировать выводы; связывать содержание с уже усвоенным; составлять план изложения материала.
- 8. Уметь** производить **мыслительные операции**.

### **Ситуация-задача «Переправа»**

Крестьянину нужно перевезти через реку волка, козу и капусту. Но лодка такова, что в ней может поместиться крестьянин, а с ним только волк, или только коза, или только капуста. Но если оставить волка с козой, то волк съест козу, а если оставить козу с" капустой, то коза съест капусту. Как крестьянин перевёз свой груз?

### **Скороговорки**

Проход и Пахом ехали верхом.

У быка губа тупа, тупа губа у быка.

Щёткой чищу я щенка, щекочу ему бока.

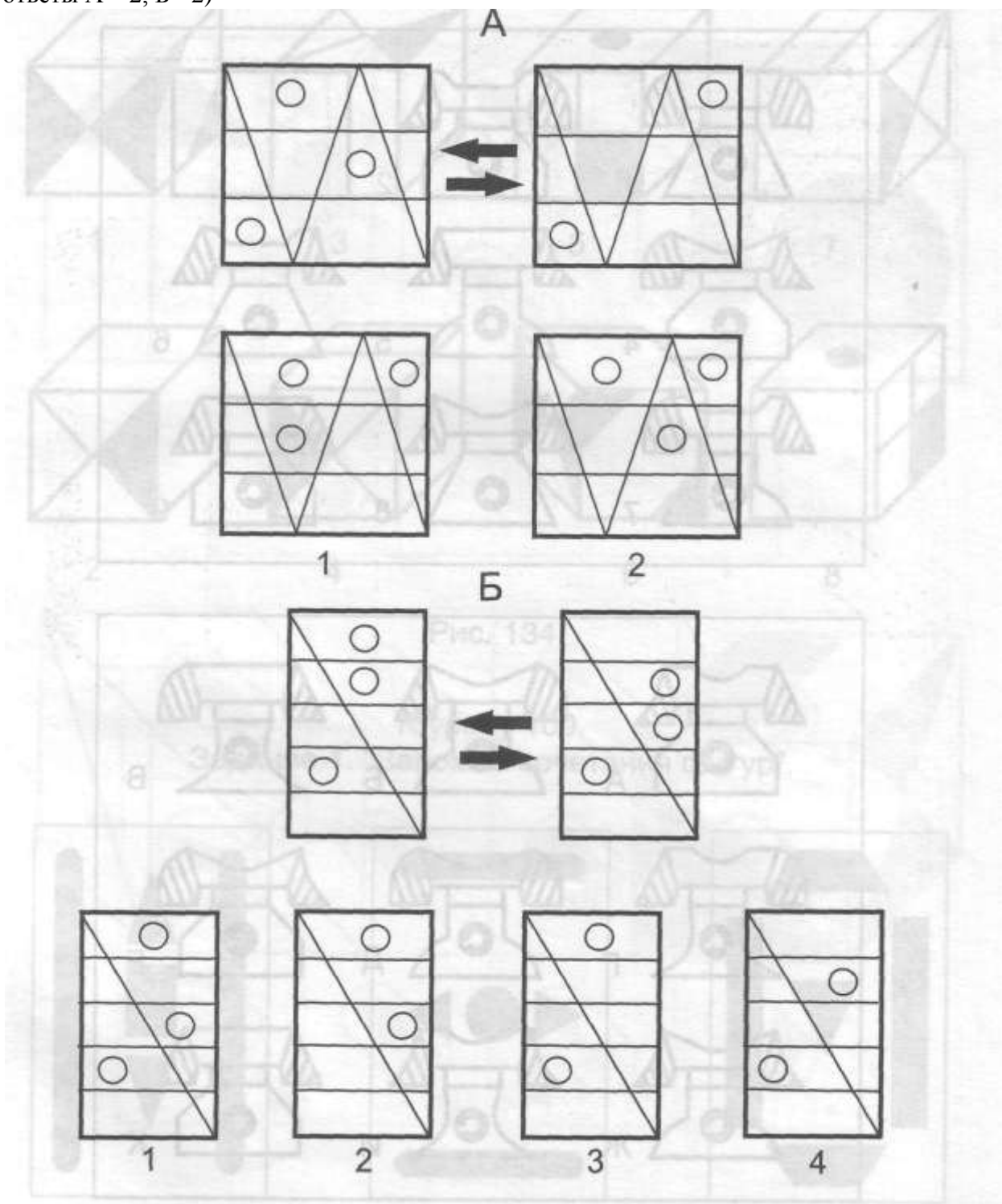
Полпогреба репы, полколпака гороху.

### **4. Задания и упражнения для развития познавательных процессов**

Задание 1. «Совмести фигуры»

Материал к заданию: листы с изображениями совмещающихся квадратов (смотри материал к уроку)

Задание: Посмотрите на лист А и определите не совпадающие в пространстве элементы, образующиеся при наложении двух рисунков. В качестве ответа выбрать один из пронумерованных рисунков, на которых изображены только не совпадающие при наложении элементы. Затем показывается лист Б (правильные ответы А – 2, Б - 2)



### 5.Рефлексия текущего занятия

- Что узнали нового?
- Как работалось сегодня каждому из нас? Что мешало? Что помогало?
- С каким настроением, чувством я заканчиваю занятие?

### 6.Прощание

## Урок 10

**Тема:** Пятое «само» - контроль

**Цель:** Познакомить с приемами самоконтроля

**Оборудование:**

Ручки, тетрадь, цветные карандаши, распечатки с заданиями, презентация

### Ход занятия

#### 1. Приветствие

Создаем хорошее настроение: Улыбнитесь, скажите добрые слова друг другу.

#### 2. Разминка

Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «К» (красивый, красноречивый и др.)

Выполняем упражнение мозговой гимнастики «Заземлитель» (улучшает внимание, мыслительную деятельность, понимание при чтении).

Удобно расставьте ноги. Правую ступню разверните вправо, левую направьте строго прямо. При выдохе согните правое колено. Вдохните, одновременно напрягая правую ногу. Бедра держите «собранными». Это поможет укрепить бедра и стабилизировать спину. Повторите упражнение 3 раза. Затем сделайте то же самое левой ногой.

#### 3. Основное содержание занятия

Учёба — это самопознание через ошибки.

М. Фельденкрайз

Необходимый этап любой деятельности — отслеживание (контроль) результатов.

**Контроль** — это оценка, сопоставление результата деятельности с целью. Результаты контроля являются основанием дальнейшего развития. Ваша учебная деятельность обычно оценивается учителями. И поэтому многие из вас отвыкают объективно себя оценивать.

Известный грузинский учёный-педагог Ш.А. Амонашвили проводил такой эксперимент. Класс делился на три группы (по рядам). Каждый получал индивидуальную карточку с текстом, в котором имелось 10 (и только 10) ошибок. Но задание звучало так: Первому ряду: в этом тексте 15 ошибок, найдите их. Второму ряду: в тексте 10 ошибок, найдите их. Третьему ряду: в тексте 5 ошибок, найдите их».

Результат получается такой: почти все ученики первого ряда находят 15 ошибок, второго — 10 и третьего — 5 ошибок! Это говорит о несформированности ваших умений самооценочной деятельности. Вы привыкли к тому, что вашу деятельность оценивает учитель, и поэтому вы не ставите себе, задачу оценить себя. И, следовательно, не развиваете умений самоанализа и самооценки, а это очень важно для вашего развития.

#### Самооценка учащегося

При выполнении домашних и классных заданий вы оцениваете свою работу сами. Ваша оценка (самооценка) результата играет важнейшую роль не только в усвоении требований, которым должны удовлетворять выполняемые учебные задания, но и в формировании критического отношения к получаемому результату, составлению верного представления об уровне своих возможностей в учении.

Ваша самооценка может быть: объективной (справедливой) и необъективной (неадекватной), полной или неполной, осознанной и поверхностной.

Повышению объективности, справедливости самооценки помогает анализ и самоанализ результатов деятельности. При анализе происходит сравнение вашей самооценки с оценками окружающих, учителей и родителей, сопоставление достигнутых результатов с требованиями программ. Анализ даёт вам картину ваших знаний на фоне системы данной науки, вы различаете: «это я уже знаю и умею», «этого я ещё совсем не знаю, надо узнать», «это я уже немного знаю, но надо ещё разобраться».

Высшую степень самостоятельности в оценке своих результатов представляет **рефлексия** — такой анализ, который включает разбор всех внутренних (и внешних)

причин, приведших к данным результатам. К осознанию того, что вы знаете и не знаете, добавляется ещё знание, почему, как, каким образом вы получили такой результат.

### Упражнение

#### «Владеете ли вы рефлексией?»

Что такое рефлексивная деятельность, можно проиллюстрировать следующим тестом. Попробуйте так вставить пропущенные знаки арифметических действий (+, -, ×, :, скобки), чтобы получить в результате единицу.

$$123=1$$

$$1234=1$$

$$12345=1$$

$$123456=1$$

$$1234567=1$$

Ответы:

$$(1+2):3=1$$

$$1 \times (2+3) - 4 = 1$$

$$(1+2):3+4):5=1$$

$$(1 \times (2+3)-4)+5):6=1$$

$$(1+2):3+4):5+6):7=1$$

Одни из вас получают эти решения способом перебора подстановок, другие будут искать принцип, ключ решения с помощью рефлексивной деятельности (анализа того, как получен результат).

### Рекомендации по самоконтролю

- **Проверяйте** свои знания и умения не только после окончания работы, но и в процессе учёбы, по этапам. **Исправляйте** допущенные ошибки.
- Боритесь не только с ошибками, но и с **причинами**, их порождающими (это невнимательность, торопливость, неумение сосредоточиться).
- Умело используйте **справочную** литературу. Имейте её в личной библиотеке. Научитесь работать с ней.
- Храните свои тетради, держите в порядке свой **архив**. Самоконтроль можно осуществлять, сверяясь с образцами ранее решённых задач.
- Помогут самоконтролю и специальные **памятки**, которые содержат советы, правила, алгоритмы различного вида работ.
- Проверяйте свои знания не только сразу же после выполнения работы. Но и **по прошествии** некоторого времени
- Проверяйте не только свои знания, но и **умения**, посредством которых вы получаете новые знания: конспектирование книг, лекций; работа с книгой; быстрое чтение; рациональные приёмы запоминания; умения производить различные мыслительные операции; безошибочный и быстрый счёт и т.д.

### Памятка

#### «Как исправить ошибку?»

Умён не тот, кто не делает ошибок, а тот, кто извлекает из своих ошибок уроки.

1. Чтобы найти ошибку, **повторите** теорию.
2. Внимательно **прочитайте** всю работу, подвергая каждое слово, число и каждую мысль критической сверке с теорией.
3. Найдя ошибку, выясните **причину**, ее породившую, и подумайте, как её исправить.
4. Не думайте, что, найдя ошибку и исправив её, вы навсегда от неё избавились.
5. **Главное** не в исправлении ошибки, а » устранении причин, её породивших.
6. Чтобы ошибка не повторялась, вы должны достаточно много **упражняться**.
7. Через некоторое время (две-три недели) снова **вернитесь** к материалу, по которому вы ошиблись, и ещё раз проверьте себя.



### Упражнение «Я-учащий себя»

Обобщите данные самооценки и сведите их к образу «Я-учащий себя»; сравните результаты с полученными в начале учебного года.

Я= учащий себя	Умею: <ul style="list-style-type: none"><li>• планировать свою деятельность</li><li>• организовывать себя в работе</li><li>• работать с источниками информации</li><li>• рационально мыслить</li><li>• критически оценивать и анализировать результаты</li></ul>
-------------------	--

#### Мысли мудрых

- Сильна наша глупость и бесчисленны её убежища; и у самых умных людей ещё отведены для неё уютные уголки (Д. Писарев).
- Некоторые думают, что стоит только обзвать всех дураками, чтобы прослыть умными (В. Ключевский).
- Люди не могут утешиться, когда их обманут враги или им изменят друзья, но когда они обманывают сами себя, **они** бывают порой довольны (Ф. Ларошфуко).
- Опыт — это название, которое каждый даёт своим ошибкам (О. Уайлд).

#### Словарик

**Контроль** — наблюдение, проверка и оценка результатов деятельности.

**Самоконтроль** — самопроверка и самооценка личностью собственных действий на основе сравнения целей и результатов.

**Взаимоконтроль** — осуществление контроля за деятельностью друг друга в паре или в группе.

**Рефлексия** — (лат. reflexio — обращение назад) — анализ и осмысление личностью причин своих действий и состояний.

#### Ситуация-проба «Несправедливая отметка?»

Вы убеждены, что выучили и ответили уроки на «хорошо» (или даже «отлично»), но учитель поставил вам двойку (или тройку).

**Задание.** Что вы предпримете, если учитель сделал это:

вариант 1 — без всяких комментариев;

вариант 2 — придравшись к небольшому упущению.

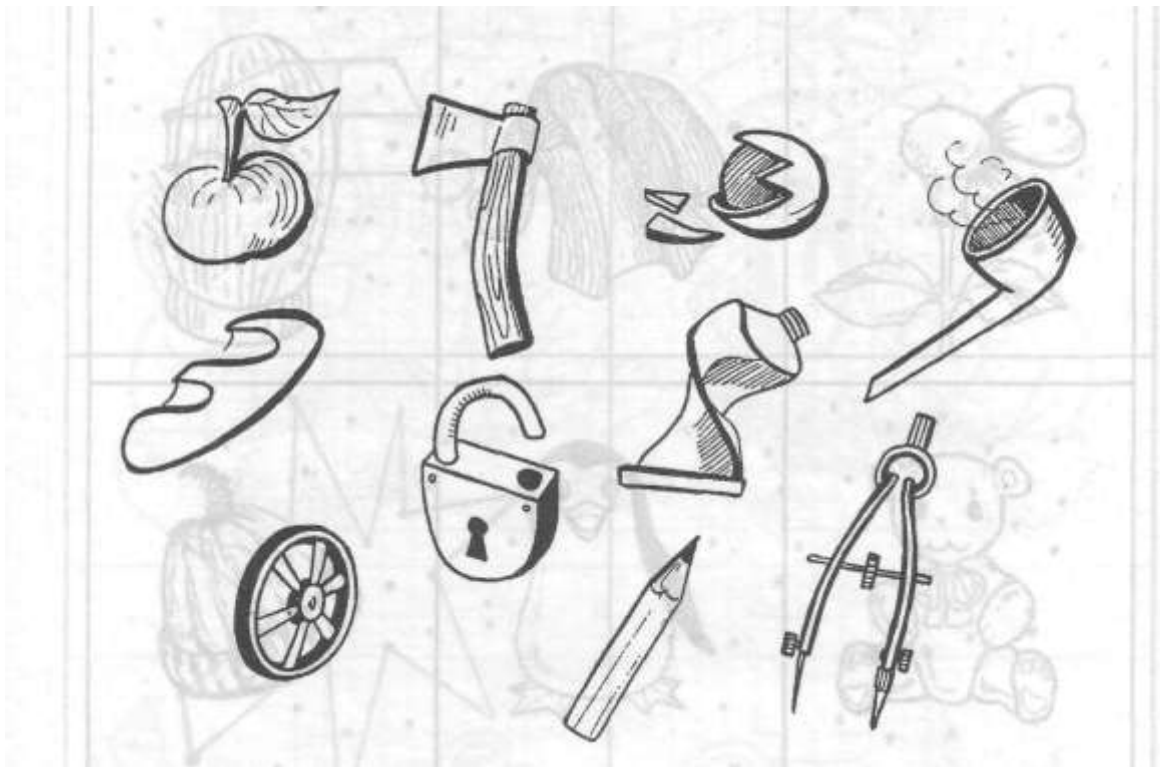
**Социально-приемлемые позиции:** • уважение мнения учителя • умение оценить ситуацию с разных позиций • критическое отношение к себе; терпение, выдержка и чувство такта; справедливость.

#### 4.Задания и упражнения для развития познавательных процессов

Упражнение 1 «Узнай цифры» (развитие восприятия формы)

Материал к заданию. Изображения предметов, напоминающих какую-либо цифру (см. мат-л к уроку)

Задание: нужно внимательно рассмотреть изображения предметов и сказать, какую цифру напоминает каждый предмет.



### **Скороговорки**

Не гони коня кнутом, гони коня овсом.

Щетинка у чушки, чешуйка у щучки.

Купи кипу пик. Пик кипу купи.

Сшит колпак не по-колпаковски, вылит колокол не по-колоколовски.

### **5.Рефлексия текущего занятия**

- Что узнали нового?
- Как работалось сегодня каждому из нас? Что мешало? Что помогало?
- С каким настроением, чувством я заканчиваю занятие?

### **6.Прощание**