

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

Профилактическая психолого-
педагогическая программа
«Путь к успеху»

Утверждена
методическим советом ОГАОУ ЦПМСС
от 4 сент. с.р. 20 09 г.
протокол № 1

*Свидетельство о присвоении
программе грифа, Рекомендовано
Федеральной психологической службой
России
регистрационный номер КР-42, 2012*

Оглавление

Психолого-педагогическая программа	4
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	7
Структура и содержание программы	7
Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы	30
Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы	31
Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы	33
Сроки и этапы реализации программы.	33
Ожидаемые результаты реализации программы	34
Система организации внутреннего контроля за реализацией программы	34
Описание используемых методик, технологий, инструментария со ссылкой на источники	34
Критерии оценки достижения планируемых результатов (качественные, количественные)	42
Сведения о практической апробации программы	42
Используемая литература	44
Аннотация психолого-педагогической программы	46
Отзыв на психолого-педагогическую программу администрации образовательного учреждения, в котором проходила ее апробация	48
Приложение 1. Дидактический материал к разделу «Я и другие»	50
Приложение 2. Дидактический материал к разделу «Мир, в котором я живу»	85
Приложение 3. Дидактический материал к разделу «Здоровый образ жизни»	96
Приложение 4. Дидактический материал к разделу «Человек и общество»	119
Приложение 5. Дидактический материал к разделу «Я и закон»	137
Приложение 6. Дидактический материал к разделу «Я и мое будущее»	146
Приложение 7. Дидактический материал к разделу «Труд в моей жизни»	187

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Путь к успеху»

Михайлова В.Н., Вайнштейн И. В.,
Левина Л. М., ОГАОУ «Центр
психолого-медико-социального
сопровождения», г. Иркутск

Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», Федеральная целевая программа развития образования на 2011-2015гг., Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года, Концепция образования Иркутской области и Концепция реформирования системы интернатных учреждений Иркутской области позволяют выйти детским домам и школам-интернатам на новый этап развития, определить основные задачи успешной социализации воспитанников, создать условия для их решения.

Программа «Путь к успеху» даст возможность в образовательных учреждениях создать систему учебно-воспитательной работы на основе компетентностного подхода. Она является логическим продолжением деятельности специалистов учреждений по организации образовательного процесса и поможет воспитанникам в жизненном самоопределении, нравственном, гражданском и профессиональном становлении.

Программа сформирует у выпускников интернатных учреждений следующие ключевые компетенции: умения принимать самостоятельные решения, работать в команде, адаптироваться в социальной и профессиональной среде, принимать адекватные сложившейся ситуации решения и планировать свое будущее.

Основной **целью** программы «Путь к успеху» является подготовка воспитанников детских домов и школ-интернатов к самостоятельной жизни и деятельности.

Задачи программы:

- формирование личности, способной осознать себя, понимать других, планировать и реализовывать свои жизненные планы;
- развитие у воспитанников потребностей в созидательном труде, здоровом образе жизни, создании семьи;
- подготовка подростков к осознанному профессиональному самоопределению и трудовой деятельности;
- повышение социальной компетентности воспитанников.

Программа «Путь к успеху» разработана для воспитанников детских домов и школ-интернатов с 13 лет. Ее реализация рассчитана на 128-часовой курс, по 4 академических часа в неделю во внеучебное время. Продолжительность образовательного процесса – один год.

В реализации программы участвуют воспитатели, педагоги - психологи, социальные педагоги, методисты, педагоги дополнительного образования учреждений специального образования Иркутской области – Центров подготовки воспитанников к семейной жизни, Центров постинтернатной адаптации выпускников, Центров дифференцированного обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями в развитии.

Научные, методологические и методические основания программы.

Современные социально-экономические условия, сложившиеся в России, неоднозначно сказываются на процессе вхождения в самостоятельную жизнь подрастающего поколения (С.А. Беличева, Г.М. Иващенко, М.М. Плоткин, Л.В. Мудрик, Д.И. Фельдштейн). В настоящее время лишь начинают складываться институты поддержки молодежи в ее взрослении (М.Н. Руткевич, В.П. Потапов, Л.С. Яковлев). Молодые люди, лишенные помощи семьи, зачастую оказываются в сложных житейских, бытовых, социальных обстоятельствах (В.В. Беляков, В.И. Брутман, О.В. Заводилкина,

В.Ф. Кондратюшко, С.А. Левин, Н.В. Малярова, Н.Н. Юдицева).

Воспитание в интернатных условиях не обеспечивает в должной мере формирования необходимых в самостоятельной жизни личностных качеств, знаний и умений, что приводит к неуспешности выпускников в решении задач независимого жизнеустройства (И.В. Дубровина, И.А. Коробейников, В.С. Мухина, А.Г. Ружская, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых, В.А. Юницкий). По данным Российского детского фонда, в течение года после выхода из сиротских интернатов треть выпускников становится преступниками, пятая часть не имеет определенного места жительства, каждый десятый совершает самоубийство.

Методологической основой программы являются диалектические положения о единстве человека и социальной среды, культурно-историческая теория развития высших психических функций Л.С. Выготского, рассматривающая процесс становления личности как путь от социального к индивидуальному; психологические концепции личности, деятельности, общения (Л.И. Божович, А.Н. Леонтьев, А.В. Петровский, Д.Б. Эльконин); исследования, обосновывающие необходимость целенаправленной психолого-педагогической поддержки социально-эмоционального развития личности, в том числе и в условиях депривации (В.С. Мухина, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых, В.И. Слободчиков, Г.А. Цукерман и др.); исследования Л.С. Выготского, Б.В. Зейгарник, Г.М. Дульнева, В.И. Лубовского, В.Г. Петровой, Б.И. Пинского и др., описывающие подходы к формированию личности умственно отсталого ребенка в ходе его специального образования.

Общенаучный уровень методологии составляет системный подход; гуманистический подход, который предусматривает понимание и восприятие человека как ценности, создание условий для его свободного развития, деятельностный и комплексный подходы.

Конкретно научный уровень методологии: теория активизации самостоятельности (Т.И. Шамова); исследования рефлексии; теория психолого-педагогического взаимодействия; технология психолого-педагогической, социально-педагогической, педагогической поддержки воспитанника (О.С. Газман), технология индивидуального сопровождения выпускника Григорьева В.А., Кузьмичева М.Ю., Савина Ю.А.

Состояние воспитанников детских домов, стоящих на пороге выхода из учреждения, чаще всего характеризуется как растерянность перед самостоятельной жизнью. Дело в том, что, несмотря на наличие формального множества открывающихся перед ними перспектив, они испытывают значительные трудности в выборе дальнейших жизненных путей. Реализация данного выбора затруднена, прежде всего, отсутствием у этих детей близких людей, заинтересованных в их судьбе. Выпускник детского дома, школы-интерната находится чаще всего в состоянии психологического стресса. Объясняется это тем, что в учреждении позиция ребенка-сироты носит в значительной мере «объектный» характер, о нем заботятся, его обеспечивают всем необходимым. При выходе из учреждения характер позиции этого же ребенка нормативно становится «субъектным». Он сам должен обеспечить себе условия для нормальной жизнедеятельности. Иначе говоря, выпускнику детского дома фактически предстоит самостоятельно и впервые выстроить и организовать свое жизненное пространство, поскольку отсутствуют преемственность, опыт для подражания. Можно сказать, что выпускник на какое-то время оказывается «вытолкнутым» из учреждения и «не встроенным» в новую социальную структуру. В итоге перед ребенком-сиротой стоят две насущные задачи:

- 1) перейти на самостоятельное жизнеобеспечение;
- 2) выстроить границы своего нового жизненного пространства.

Анализ проблем выпускников детских домов показывает, что они являются следствием тех недостатков, которые до сих пор имеют место в деятельности интернатных учреждений. Это иждивенчество, непонимание материальной стороны жизни, вопросов собственности, экономики даже в сугубо личных масштабах; трудности в

общении там, где оно свободно, произвольно, где требуется строить отношения; инфантилизм, замедленное самоопределение, незнание самого себя как личности, неспособность к сознательному выбору своей судьбы; перегруженность отрицательным опытом, негативными ценностями и образцами поведения и пр.

Основными факторами, препятствующими успешной социализации воспитанников детских домов и школ-интернатов являются:

1. Неопределенность их социального статуса. Дети-сироты лишены семьи, а после ухода из детского дома они лишаются и «принадлежности» к своему учреждению.

2. Здоровье воспитанников. Большинство детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, имеют серьезные отклонения в состоянии здоровья и психического развития. Отставание в физическом и интеллектуальном развитии этих детей нередко осложняется нарушениями в эмоционально-волевой сфере и поведении.

3. Особенности психического развития. По мнению многих специалистов, особенности психического развития воспитанников детских домов, особенно в подростковом возрасте, проявляются в первую очередь в системе их взаимоотношений с окружающими людьми. Искажения в общении со взрослыми лишают детей-сирот важного для их психологического благополучия переживания своей значимости и ценности для других и одновременно переживания ценности другого человека, глубокой привязанности к нему.

4. Формирование личности. Большое значение для формирования личности воспитанников детского дома имеют стремления, желания, надежды, то есть отношение к своему будущему. Однако, как показывает практика, для них характерно жить сегодняшним днем, важны ближайшие конкретные планы, а не отдаленное будущее. Если же перспективные планы и намечаются, то они не заполнены реальным содержанием. Неуверенность в себе, низкая самооценка приводят к тому, что подростки – воспитанники детских домов не ориентированы на совершенствование своего образовательного уровня, на приобретение профессии, зачастую не знают, что для этого необходимо делать. Они рассчитывают на общество, государство и других попечителей. В результате у выпускников детских домов формируются боязнь внешнего мира, недоверие к нему.

5. Усвоение норм и ценностей. Чтобы молодой человек успешно вошел в жизнь, он должен знать и усвоить соответствующие нормы и ценности, иметь соответствующие навыки общения и стремиться войти в окружающий его внешний мир.

Дети, воспитывающиеся в детском доме и обучающиеся в общеобразовательной школе, как правило, учатся на «3» и «4», а 18% не успевают по многим предметам. Интерес к учению проявляют лишь 45% воспитанников. По мнению самих воспитанников, их учебе мешают лень, недостаток знаний за прошлые годы, а нередко и просто нежелание учиться. По окончании базовой школы продолжить обучение в школе, профессиональном училище или колледже желают до 90% воспитанников. В то же время свыше 9% респондентов не задумываются об этом. Большинство выпускников детских домов (60%) не считают уровень образования решающим фактором в жизни.

6. Уверенность в будущем. Доказано, что устремленность в будущее оказывает позитивное влияние на формирование личности растущего человека только тогда, когда у него есть чувство удовлетворенности настоящим. Как показывают исследования, с уверенностью и оптимизмом в будущее смотрят лишь 13,6% детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Примерно столько же испытывают страх перед будущим или пессимизм. Многие дети – воспитанники детских домов (73%) сомневаются в том, что их жизнь сложится благополучно.

Такое отношение детей-сирот к своему будущему во многом определяется взаимоотношениями подростка со значимыми для него людьми, их поддержкой и помощью. Понимая всю сложность положения выпускников детских домов и школ-интернатов, специалисты Областного государственного автономного образовательного учреждения для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной

помощи, «Центр психолого-медико-социального сопровождения» разработали программу «Путь к успеху» для подготовки детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, к самостоятельной жизни. Под уровнем готовности к самостоятельной жизни и деятельности выпускников детских домов необходимо понимать:

– социальную готовность (сформированность навыков межличностного общения, коллективной деятельности, социально-бытовой ориентации, организации самостоятельной жизни и деятельности, адаптация к своему социальному статусу);

– трудовую готовность (сформированность общих житейских умений и навыков, готовность к бытовому труду, труду в домашнем хозяйстве, профессиональное самоопределение, подготовка к будущей профессиональной деятельности);

– морально-волевую (психологическую) готовность (самооценка, чувство самоуважения, волевая организация личности, психологическая готовность к труду в условиях рынка);

– физическую готовность (формирование индивидуального стиля здорового образа жизни, отсутствие вредных привычек, развитие физических качеств, обеспечивающих успешную адаптацию к труду, различным видам деятельности).

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

Работа специалистов ОГАОУ ЦПМСС показала, что важным звеном в образовательном процессе является тесное сотрудничество педагога-психолога, социального педагога, педагога дополнительного образования и воспитателя Учреждения. Служба сопровождения при работе с воспитанниками Учреждения должна ставить перед собой общие цели и задачи, которые эффективнее достигаются при проведении интегрированных занятий. Достоинствами таких занятий являются их достаточный объем, регулярность, а также систематичность и целенаправленность.

Основное содержание программы «Путь к успеху» (128 час.)

Раздел I. «Я и другие»

Цель и задачи курса. Правила групповой работы. Ожидания участников группы.

Представления о личности и ее ценностях. Разнообразие ресурсов личности. Мои ценности и ресурсы. Собственная уникальность и уникальность другого человека. Безоценочное принятие своих качеств, и качеств других людей. Самооценка.

Социальные роли. Общение. Барьеры в общении. Манипуляции. Уверенное поведение. Конфликты и как им противостоять. Толерантность. Дружба. Взрослые и подростки.

Общее представление об эмоциях. Эмоции как способ выражения отношения к происходящему. Связь эмоциональной сферы и тела. Безоценочное принятие своих и чужих чувств и эмоций. Распознавание своего эмоционального состояния и состояния других. Стресс и стрессовые ситуации. Признаки стресса. Управление стрессовым состоянием. Навыки саморегуляции

Раздел II: «Мир, в котором я живу»

Взросление: представление о взрослении как балансе возможностей и ответственности. Актуализация личного опыта. Гендерные роли. Отношения с противоположным полом, выбор будущего партнера.

Семья. Опыт проживания в семье: осознание, принятие. Прошлое, настоящее, будущее. Роль семьи в жизни человека. Планирование будущей семейной жизни. Родственные отношения.

Понятие о браке. Нормы и правила (моральный кодекс), по которым живет семья. Трудности семейной жизни (размолвка, ревность, измена, развод). Способы преодоления трудностей. Секреты семейного счастья.

Раздел III: «Здоровый образ жизни»

Здоровье как ценность.

Причины и последствия вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).

Понятие, пути передачи, способы профилактики ВИЧ/СПИД. ВИЧ-инфицированные и общество.

Мужчина и женщина. Правила безопасного взаимодействия.

Экология и здоровье.

Раздел IV: «Человек и общество»

Понятие о самостоятельной жизни. Культура поведения и общения. Правила поведения в общественных местах.

Экономика и финансы. Заработная плата. Планирование расходов. Торговля и кредит. Правила поведения в магазине.

Средства и виды связи (почта, телеграф, телефон, мобильная связь). Виды почтовых отправлений (письма, бандероли, посылки, денежные переводы, телеграммы).

Назначение и виды медицинской помощи. Медицинские учреждения и их назначения.

Виды транспорта. Правила поведения в транспорте, правила дорожного движения.

Раздел V: «Я и закон»

Государство и право. Конституция РФ. Права и обязанности граждан РФ. Право: гражданское, гражданское процессуальное, жилищное, трудовое, семейное, уголовное, уголовное процессуальное, административное.

Структура Гражданского кодекса РФ. Защита имущественных и иных прав. Положения Жилищного кодекса РФ. Порядок получения жилой площади.

Трудовые права несовершеннолетних. Трудовая дисциплина.

Правовые основы семейно-брачных отношений.

Структура Уголовного кодекса РФ. Понятие, виды преступлений. Понятие, виды уголовных наказаний. Административные правонарушения.

Раздел VI: «Я и мое будущее»

Понятие, факторы и значения профессионального самоопределения. Самопознание. Самооценка. Классификация профессий. Труд в жизни и общества. Профессиональная деятельность. Секреты выбора профессии. «Хочу»: мотивы, потребности, склонности и интересы. «Могу»: возможности личности в профессиональной деятельности. «Надо»: социальные проблемы труда.

Разделение, содержание, характер, культура труда. Профессия, специальность, должность. Виды предприятий и форм собственности.

Роль общения в профессиональном становлении. Профессиональная карьера, критерий профессиональной компетентности.

Раздел VII: «Труд в моей жизни»

Основы ведения домашнего хозяйства. Мой дом и его обустройство. Интерьер, композиции, отделка интерьера. Виды и использование современных строительных материалов. Ремонт жилого помещения. Составление сметы расходов. Освещение. Украшение жилищ. Дизайн.

Цветоводство. Садовые и комнатные растения. Строение и размножение цветочно-декоративных культур. Оформление ландшафта.

Овощеводство. Растения открытого и защищенного грунта. Климатические, почвенные и биологические факторы произрастания различных культур. Особенности выращивания овощных и плодово-ягодных растений в Восточной Сибири. Сбор урожая и способы его хранения.

Основы рационального питания. Кухня, техника безопасности при работе на кухне. Технологии приготовления блюд. Особенности национальной кухни.

Тематический план программы «Путь к успеху»

№ п/п	Для базовых учреждений по подготовке детей для проживания в семье		Для базовых учреждений по постинтернатной адаптации выпускников		Для базовых учреждений по дифференцированному обучению и воспитанию воспитанников с ограниченными возможностями	
	Название блока	КОЛ-ВО ЧАСОВ	Название блока	КОЛ-ВО ЧАСОВ	Название блока	КОЛ-ВО ЧАСОВ
1.	Я и другие	48	Я и другие	18	Я и другие	18
2.	Мир, в котором я живу	28	Мир, в котором я живу	16	Мир, в котором я живу	16
3.	Здоровый образ жизни	14	Здоровый образ жизни	14	Здоровый образ жизни	14
4.	Человек и общество	10	Человек и общество	18	Человек и общество	20
5.	Я и закон	8	Я и закон	16	Я и закон	8
6.	Я и мое будущее	12	Я и мое будущее	30	Я и мое будущее	10
7.	Труд в моей жизни	8	Труд в моей жизни	16	Труд в моей жизни	42
	Всего:	128		128		128

Учебно-тематическое планирование программы «Путь к успеху» к пилотному проекту «Подготовка детей для проживания в семье»

№ п/п	Содержание	Кол-во час	Формы работы
	I. Я и другие	48	
1.	Цель и задачи курса. Правила групповой работы. Ожидания участников группы.	2	Упражнения: «Как тебя звать», «Назови свое имя», «Назови свое имя-2», «Ласковое имя», «Имя и движение», «Хорошо или плохо»
2.	Представления о личности и ее ценностях. Разнообразие ресурсов личности. Мои ценности и ресурсы. Собственная уникальность и	8	Упражнения: «Рисование себя», «Доброта», «Ах, какой молодец-раз!», «Волшебная рука», «Роза и чертополох», «Никто не знает», «Чемодан в дорогу», «Волшебная лавка», «Мои ценности», «Загородный дом», «Волшебник», «Три желания», «Горячий стул»,

	уникальность другого человека. Безоценочное принятие своих качеств и качеств других людей. Самооценка.		«Я особенный», «Напиши пожелание», «Розовый куст», «Портрет по памяти», «Ассоциации», «Зеркало», «Образ Я», «Автопортрет» Дискуссия «Человек как ценность» Коллаж «Кто я?», Творческие задания: «Я в будущем», «Я хороший»
3.	Социальные роли. Общение. Барьеры в общении. Манипуляции. Уверенное поведение.	8	Беседа о способах общения. Беседа «Что такое манипуляции?» Дискуссия «Что значит – вести себя уверенно?» Упражнения: «Броуновское движение», «Правила общения», «О чем говорят наши жесты», «Глаза в глаза», «Театр прикосновений», «Невербальный контакт», «Испуганный ежик», «Установление контакта», «Очередь», «Великий мастер», «Три портрета», «Геометрия уверенности», «Социальные роли», «Интервью», «Угадай-ка роль!», «Диалектика», «Парные роли», «Роль-атрибут», «Маски», «Лицедейство» (упражнение с гримом), «Автобус», «Найди пару», «Пустой стул», «Разговор», «Рассказ»
4.	Дружба. Взрослые и подростки	3	Дискуссия о дружбе. Упражнения: «Задержать дыхание», «Ассоциации», «Дружеская рука», «Ищу друга», «Образ взрослого»
5.	Конфликты и как им противостоять. Толерантность.	6	Ассоциации «Конфликт», Дискуссия «Вражда или толерантность?» Упражнения: «Однажды в созвездии Лебеда», «Испорченный телефон», «Конфликты», «Апельсины», «И тут вы ему говорите», «Паровозики», «Ах-Ха», «Архитектор-строитель», «Пурга», «Создание чудовищ» Игра «Аэропорт»
6.	Общее представление об эмоциях. Эмоции как способ выражения отношения к происходящему. Связь эмоциональной сферы и тела	5	Упражнения: «Передай маску», «На что похоже мое настроение», «Называем чувства», «Быстрые превращения», «Волки и овцы», «Карточки», «Фантом», «Звук-чувство», «Линии»
7.	Безоценочное принятие своих и чужих чувств и эмоций. Распознавание своего эмоционального состояния и состояния других. Способы выражения эмоций.	6	Упражнения: «Нарисуй за минуту», «Шурум-Бурум», «Попугай», «Отгадай чувство», «Скульптура чувства», «Живые руки», «Маски», «Передаем чувства», «Цветок чувств», «Толкалки», «Датский бокс», «Бумажные мячики», «Изобрази свою злость (страх и т.д.)», «Слова гнева», «Морское царство»
8.	Стресс и стрессовые ситуации. Признаки стресса. Управление стрессовым состоянием. Навыки саморегуляции	10	Задание «Стресс – это хорошо или плохо», Задание «Признаки стресса» Мозговой штурм: «Какими способами помочь себе преодолеть стресс?»(копилка ценных советов)

			Упражнения: «Коридор», «Я злюсь, когда...», «Вибрация», «Пресс», «Релаксация», «Тряпичная кукла и солдат», «Насос и резиновая кукла», «Расслабление глаз», «Медленное дыхание», «Стабилизирующее дыхание», «Энергетизирующее дыхание», «Скрещенные руки», «Мысленный портрет», «Вещи, дарящие радость», «Медитация». Игра «Дрожащее желе»
	II. Мир, в котором я живу	28	
1.	Взросление: представление о взрослении как балансе возможностей и ответственности. Актуализация личного опыта.	2	Беседа «Что значит быть взрослым?» Задание «Взрослый или ребенок?» Упражнения: «Ассоциации», «Счастливое событие»
2.	Гендерные роли. Отношения с противоположным полом, выбор будущего партнера.	10	Дискуссия «Что такое любовь?» Упражнения: «Два мира», «Что такое мальчик? Что такое девочка?», «Секреты», «Наши вопросы», «Два в одном», «Как другой человек», «Женщина в развитии», «Когда я вырасту», «Сиамские близнецы», «Доска объявлений», «Анкета с юмором», «Ценность», «Коллаж», «Кино про жизнь», «Открытки»
3.	Семья. Опыт проживания в семье: осознание, принятие. Прошлое, настоящее, будущее. Роль семьи в жизни человека. Планирование будущей семейной жизни. Родственные отношения	8	Беседа «Семья – что это?» Упражнения: «Тоннель», «Мои границы», «Старые фотографии», «Маленькая книжечка», «Линия времени», «Что нас делает семьей», «Зеркало», «Разговор через стекло», «Представление о своей будущей семье», «Моя семья сейчас и в будущем» Рисунки: «Семейный портрет», «Генеалогическое древо». Коллаж «Моя будущая семья»
4.	Понятие о браке. Нормы и правила (моральный кодекс), по которым живет семья. Трудности семейной жизни (размолвка, ревность, измена, развод). Способы преодоления трудностей. Секреты семейного счастья.	8	Дискуссия «Зачем люди создают семью?» Упражнения: «Семейки животных», «Поиграем в семью», «Связанные одной цепью», «Идеальная семья», «Жизнь идеальной семьи», «Сценки из жизни семьи», «Семейное событие», «Скульптура семьи», «Маленький ребенок» Игра «Магазин»
	III. Здоровый образ жизни	14	
1.	Здоровье как ценность. Экология и здоровье	2	Беседа-диалог Упражнения: «Делимся по признаку» «Ромашка», «Клиника по пересадке органов» «Конфликт ценностей»

2.	Мужчина и женщина.	2	Упражнения: «Апельсин», «Что нам нравится?» «Звезда Голливуда», «Знакомство», «Идеальное свидание» «Слепой и поводырь», «Помоги принять решение»
3.	Причины и последствия вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).	6	Упражнение «Незаметный предмет» Дискуссия «Почему люди курят?» Упражнения: «ЗА и ПРОТИВ» «Банка с окурками», «Купи мечту» Дискуссия «Как бросить курить и не начать заново» Упражнения: «Ассоциации по алфавиту», «Зоопарк» Упражнение-беседа «Алкоголь в нашей жизни» Упражнения: «Последствия употребления алкоголя», «Разговор в ресторане», «Гимнастика», «Дерево проблем», «Игра»
4.	ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить	2	Игра «Живая диаграмма» Упражнение «Игра с водой» Теория ВИЧ (мини-лекция) Упражнение «Разница между ВИЧ и СПИДом» Как передается ВИЧ (мини-лекция) Упражнения: «Жидкости организма человека», «5 секунд», «Оценка степени риска» Что такое тест на ВИЧ (мини-лекция) Упражнение «Письмо из больницы» Игра «Сделай выбор»
5.	Заключительное занятие	2	Упражнение «Те, кто» Любимые упражнения (1-2 шт.) Упражнения: «Клубочек», «Черный и большой стул», «Сбор чемоданов в дорогу», «Свеча»
	IV. Человек и общество	10	
1.	Введение. Знакомство с разделами программы	1	Беседа
2.	Культура поведения и общения	1	Ролевая игра «Слабое звено» Тест-игра «С тобой приятно общаться» Сюжетно-ролевая игра «День рождения» Игра «Обмен приветствиями»
3.	Полезная экономика	1	Игра «Магазин счастья» Экономическая игра «Бизнес-клуб» Практические занятия: заполнение бланков, квитанций для оплаты коммунальных услуг.
4.	Торговля	2	Игра «Купи-продай, «Мебельный магазин», «Книжный магазин», «Купи ягоды, фрукты», «Купи дом» Экскурсии в магазин, на рынок
5.	Средства связи	1	Игра «Телефонный разговор» Экскурсия на почту Практические занятия: заполнение всех видов бланков, квитанций почтовой связи
6.	Здоровье и медицинская помощь	1	Экскурсии в поликлинику, аптеку. Практическое занятие: оказание пострадавшему

			первой медицинской помощи
7.	Транспорт	2	Игры: «Ты вышел на улицу», «Трамвайчик» Экскурсии: городской транспорт», «Железнодорожный вокзал», «Аэропорт», «Автовокзал»
8.	Итоговое занятие	1	Викторина
	V. Я и закон	8	
1.	Государство и право. Конституция РФ. Система органов государственной власти и местного самоуправления в РФ. Права и обязанности человека в РФ.	2	Дискуссия «А как думаешь ты?» (Обсуждение ситуации); Упражнение «Данетка» Игра «Испорченный телефон» Работа с казусами (решение задач с использованием дидактического материала в виде карточек с текстами казусов)
2.	Гражданское право. Гражданское процессуальное право. Гражданский Кодекс РФ. Правоспособность и дееспособность несовершеннолетних. Имущественные права и ответственность несовершеннолетних. Защита гражданских прав несовершеннолетних. Гражданский Процессуальный Кодекс. Виды гражданского судопроизводства.	2	Игра «Меню» (ответы на вопросы с использованием дидактического материала в виде карточек с извлечениями из законов РФ о право-, дееспособности); Игра «Пирамида правовой активности» Практическая работа: подготовка пакета документов для регистрации гражданина в качестве частного предпринимателя; заявления, обращения в суд, орган опеки и попечительства.
3.	Жилищные права граждан РФ. Порядок получения жилой площади. Права несовершеннолетних членов семьи нанимателя жилого помещения. Распоряжение квартирой. Дополнительные гарантии прав на жилое помещение.	2	Конкурс-викторина «Жилье мое» Практическая работа: составление договоров, заявлений Задание «Ошибка»
4.	Трудовое право. Положения Конституции РФ, Трудового Кодекса РФ о	2	Экскурсии: Центр занятости населения, отдел кадров предприятия Ролевая игра «Устройство на работу» Практические работы: оформление документов

	праве на труд и его реализации. Трудовые права несовершеннолетних. Защита трудовых прав работников. Трудовая дисциплина.		для предъявления в Центр занятости населения, при устройстве на работу Упражнение «Выражаем свое мнение»
5.	Семейное право. Семейный Кодекс РФ. Правовые основы семейно-брачных отношений. Права ребенка. Права беременных и матерей.	2	Упражнение незаконченных предложений «Мои права»; Диспут «Все начинается с семьи, все пробуждается с семьей...» (обсуждение фильма «Мачеха») Дискуссия по вопросам семейного права.
6.	Уголовное право. Уголовный Кодекс РФ. Виды преступлений и уголовных наказаний. Освобождение от уголовной ответственности. Уголовная ответственность несовершеннолетних.	2	Диспут «Преступление и наказание» Пресс-конференция «Преступление и наказание» Игра «Меню».
7.	Административное право. Кодекс об административных правонарушениях РФ. Административные правонарушения и взыскания. Административная ответственность несовершеннолетних. Права и обязанности правонарушителя. Порядок и сроки обжалования постановления по делу об административном правонарушении.	2	Правовая игра «Знаете ли вы закон?»; Практическая работа: памятки о видах административных взысканий Ролевая игра «Управление транспортным средством водителем, находящимся в состоянии алкогольного опьянения», «Потребление наркотических веществ в общественном месте» (задержание, составление протокола об административном правонарушении)
8.	Уголовное процессуальное право. Система судов РФ. Уголовный процессуальный Кодекс РФ. Стадии и участники уголовного процесса. Порядок допроса несовершеннолетних. Производство по уголовным делам в	2	Занятие-тренинг «Закон и мы» Экскурсия «Знакомство с УВД» Ролевая игра «В зале судебного заседания» Практические занятия: создание памятки «Если у тебя возникли проблемы с правоохранительными органами».

	отношении несовершеннолетних.		
	VI. Я и мое будущее	12	
1.	Введение. Профессиональное самоопределение	1	Беседа Упражнение «Допиши слово», «Лестница»
2.	Моё место в мире профессий	2	Упражнение «Самооценка своих представлений о себе» Игра «Алфавит» Профориентационная игра «Коллаж достоинств» Упражнение «Определение уровня самооценки» «Ценности» Тест «Каким ты выглядишь в глазах других» Тест Дж. Голланда Профориентационные игры: «Угадай профессию» «Один день из жизни»
3.	Секреты выбора профессии	1	Анкета «Ориентация» Упражнение « 5 шагов»
4.	Мотивы, потребности, склонности и интересы. Их роль в профессиональной деятельности («хочу»)	1	Опросник Климова Ориентировочная анкета Игра «Поиск выгоды» Упражнение «Кто есть кто»
5.	Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»)	2	Ориентировочный тест Тест «Темперамент» Упражнение Презентация индивидуальности» Тест «Как вы относитесь к своему времени?» Тест «Ваш творческий потенциал» Игра «Строительство своей жизни» Творческое упражнение «Оформление витрин» Упражнения: «Разведчик», «Поиск аналогов»
6.	Социальные проблемы труда («надо»)	1	Упражнение «Информированность» Практическая работа «Классификация профессий на рынке труда Иркутской области»
7.	Достижение жизненных целей и самовоспитание	1	Тест «Сила воли» Характерологическая анкета Игровой тренинг «Путешествие»
8.	Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях	1	Тест «Ваша коммуникабельность» Тренинг эффективного общения
9.	Моя профессиональная карьера	1	Практическая работа «Анализ профессионального плана»
10.	Итоговое занятие «В добрый путь!»	1	Упражнения: «Без маски», «Сбор чемодана в дорогу»
	VII. Труд в моей жизни	8	

1.	Мой дом. Интерьер жилища Освещение. Украшение дома. Дизайн Характеристика и использование строительных материалов для ремонта дома Ремонт в доме. Составление сметы расходов	2	Беседа. Конструирование. Встреча с дизайнером по интерьеру. Ролевая игра. Экскурсия в магазин строительных материалов. Практические мастерские. Мастер-класс.
2.	Цветы в нашем доме. Биологические основы цветоводства. Садовые и комнатные растения. Строение и размножение цветочно-декоративных культур Аранжировка букетов и цветочных композиций. Оформление ландшафта.	2	Экскурсия в цветочный магазин. Беседа. Практическая мастерская. Встреча с флористом. Мастер-класс. Выставка-ярмарка. Конструирование. Практические занятия.
3.	Овощеводство. Особенности выращивания овощных и плодово-ягодных растений в Восточной Сибири. . Растения открытого и защищенного грунта. Сбор урожая и способы его хранения.	2	Практические работы на пришкольном участке. Экскурсии. Практическая мастерская. Мастер-класс. Выставка-ярмарка.
4.	Готовим сами. Техника безопасности при кулинарных работах. Основы рационального питания. Сервировка стола Домашние заготовки. Особенности и блюда национальной русской кухни.	2	Беседа. Организация встреч. Деловая игра. Экскурсии. Мастер – классы. Практические занятия Выставки-ярмарки.
	Итого:	128	

**Учебно-тематическое планирование программы «Путь к успеху»
к пилотному проекту «Постинтернатная адаптация выпускников»**

№ п/п	Содержание	Кол-во час	Формы работы
	І. Я и другие	18	
1.	Цель и задачи курса. Правила групповой работы. Ожидания участников группы.	1	Упражнения: «Как тебя звать», «Назови свое имя», «Назови свое имя-2», «Ласковое имя», «Имя и движение», «Хорошо или плохо»
2.	Представления о личности и ее ценностях. Разнообразие ресурсов личности. Мои ценности и ресурсы Собственная уникальность и уникальность другого человека. Безоценочное принятие своих качеств и качеств других людей. Самооценка.	3	Упражнения: «Рисование себя», «Доброта», «Ах, какой молодец-раз!», «Волшебная рука», «Роза и чертополох», «Никто не знает», «Чемодан в дорогу», «Волшебная лавка», «Мои ценности», «Загородный дом», «Волшебник», «Три желания», «Горячий стул», «Я особенный», «Напиши пожелание», «Розовый куст», «Портрет по памяти», «Ассоциации», «Зеркало», «Образ Я», «Автопортрет» Дискуссия «Человек как ценность» Коллаж «Кто я?», Творческие задания: «Я в будущем», «Я хороший»
3.	Социальные роли. Общение. Барьеры в общении. Манипуляции. Уверенное поведение.	4	Беседа о способах общения. Беседа «Что такое манипуляции?» Дискуссия «Что значит – вести себя уверенно?» Упражнения: «Броуновское движение», «Правила общения», «О чем говорят наши жесты», «Глаза в глаза», «Театр прикосновений», «Невербальный контакт», «Испуганный ежик», «Установление контакта», «Очередь», «Великий мастер», «Три портрета», «Геометрия уверенности», «Социальные роли», «Интервью», «Угадай-ка роль!», «Диалектика», «Парные роли», «Роль-атрибут», «Маски», «Лицедейство» (упражнение с гримом), «Автобус», «Найди пару», «Пустой стул», «Разговор», «Рассказ»
4.	Дружба. Взрослые и подростки	2	Дискуссия о дружбе. Упражнения: «Задержать дыхание», «Ассоциации», «Дружеская рука», «Ищу друга», «Ты и Вы», «Образ взрослого»
5.	Конфликты и как им противостоять. Толерантность.	2	Ассоциации «Конфликт», Дискуссия «Вражда или толерантность?» Упражнения: «Однажды в созвездии Лебеда», «Испорченный телефон», «Конфликты», «Предрассудки», «Защитная позиция», «Споры и обсуждения», «Язык жестов на экране», «Интонация», «На чьей вы стороне?», «Апельсины», «И тут вы ему говорите»,

			«Паровозики», «Ах-Ха», «Архитектор-строитель», «Пурга», «Мосты», «Остров в океане», «Создание чудовищ» Игра «Аэропорт»
6.	Общее представление об эмоциях. Эмоции как способ выражения отношения к происходящему. Связь эмоциональной сферы и тела	2	Упражнения: «Передай маску», «На что похоже мое настроение», «Называем чувства», «Быстрые превращения», «Волки и овцы», «Карточки», «Фантом», «Звук-чувство», «Линии»
7.	Безоценочное принятие своих и чужих чувств и эмоций. Распознавание своего эмоционального состояния и состояния других. Способы выражения эмоций	2	Упражнения: «Нарисуй за минуту», «Шурум-Бурум», «Попугай», «Отгадай чувство», «Скульптура чувства», «Живые руки», «Маски», «Передаем чувства», «Цветок чувств», «Толкалки», «Датский бокс», «Бумажные мячики», «Изобрази свою злость (страх и т.д.)», «Слова гнева», «Морское царство»
8.	Стресс и стрессовые ситуации. Признаки стресса. Управление стрессовым состоянием. Навыки саморегуляции	2	Задание «Стресс – это хорошо или плохо», Задание «Признаки стресса» Мозговой штурм: «Какими способами помочь себе преодолеть стресс?» (копилка ценных советов) Упражнения: «Коридор», «Я злюсь, когда...», «Вибрация», «Пресс», «Релаксация», «Тряпичная кукла и солдат», «Насос и резиновая кукла», «Расслабление глаз», «Медленное дыхание», «Стабилизирующее дыхание», «Энергетизирующее дыхание», «Скрещенные руки», «Мысленный портрет», «Вещи, дарящие радость», «Медитация» Игра «Дрожащее желе»
	II. Мир, в котором я живу	16	
1.	Взросление: представление о взрослении как балансе возможностей и ответственности. Актуализация личного опыта.	2	Беседа «Что значит быть взрослым?» Задание «Взрослый или ребенок?» Упражнения: «Ассоциации», «Счастливое событие»
2.	Гендерные роли. Отношения с противоположным полом, выбор будущего партнера.	4	Дискуссия «Что такое любовь?» Упражнения: «Два мира», «Что такое мальчик? Что такое девочка?», «Секреты», «Наши вопросы», «Два в одном», «Как другой человек», «Женщина в развитии», «Когда я вырасту», «Сиамские близнецы», «Доска объявлений», «Анкета с юмором», «Ценность», «Коллаж», «Кино про жизнь», «Открытки»
3.	Семья. Опыт проживания в семье: осознание, принятие. Прошлое, настоящее, будущее. Роль семьи в жизни человека.	6	Беседа «Семья – что это?» Упражнения: «Тоннель», «Мои границы», «Старые фотографии», «Маленькая книжечка», «Прошлое, настоящее, будущее», «Линия

	Планирование будущей семейной жизни. Родственные отношения		времени», «Что нас делает семьей», «Семейные узы», «Зеркало», «Разговор через стекло», «Родня», «Лотерея», «Представление о своей будущей семье», «Моя семья сейчас и в будущем» Рисунки: «Семейный портрет», «Генеалогическое древо». Коллаж «Моя будущая семья»
4.	Понятие о браке. Нормы и правила (моральный кодекс), по которым живет семья. Трудности семейной жизни (размолвка, ревность, измена, развод). Способы преодоления трудностей. Секреты семейного счастья.	4	Дискуссия «Зачем люди создают семью?» Упражнения: «Семейки животных», «Поиграем в семью», «Связанные одной цепью», «Идеальная семья», «Жизнь идеальной семьи», «Сценки из жизни семьи», «Семейное событие», «Скульптура семьи», «Маленький ребенок» Игра «Магазин»
	III. Здоровый образ жизни	14	
1.	Здоровье как ценность. Экология и здоровье.	2	Беседа-диалог Упражнения: «Делимся по признаку», «Ромашка» «Клиника по пересадке органов», «Конфликт ценностей»
2.	Мужчина и женщина.	2	Упражнения: «Апельсин», «Что нам нравится?» «Звезда Голливуда», «Знакомство», «Идеальное свидание», «Слепой и поводырь» «Помоги принять решение»
3.	Причины и последствия вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).	6	Упражнение «Незаметный предмет» Дискуссия «Почему люди курят?» Упражнения: «ЗА и ПРОТИВ», «Банка с окурками», «Купи мечту» Дискуссия «Как бросить курить и не начать заново» Упражнения: «Ассоциации по алфавиту», «Зоопарк» Упражнение-беседа «Алкоголь в нашей жизни» Упражнения: «Последствия употребления алкоголя», «Разговор в ресторане», «Гимнастика», «Дерево проблем», «Игра»
4.	ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить.	2	Игра «Живая диаграмма» Упражнение «Игра с водой» Теория ВИЧ (мини-лекция) Упражнение «Разница между ВИЧ и СПИДом» Как передается ВИЧ (мини-лекция) Упражнения: «Жидкости организма человека», «5 секунд», «Оценка степени риска» Что такое тест на ВИЧ (мини-лекция) Упражнение «Письмо из больницы» Игра «Сделай выбор»
5.	Итоговое занятие	2	Упражнение «Те, кто» Любимые упражнения (1-2 шт.)

			Упражнения: «Клубочек», «Черный и большой стул», «Сбор чемоданов в дорогу», «Свеча»
	IV. Человек и общество	18	
1.	Введение. Знакомство с разделами программы.	1	Беседа
2.	Культура поведения и общения	2	Ролевая игра «Слабое звено» Тест-игра «С тобой приятно общаться» Сюжетно-ролевая игра «День рождения» Игра «Обмен приветствиями»
3.	Полезная экономика	3	Игра «Магазин счастья» Экономическая игра «Бизнес-клуб» Практические занятия: заполнение бланков, квитанций для оплаты коммунальных услуг.
4.	Торговля	3	Игра «Купи-продай, «Мебельный магазин», «Книжный магазин», «Купи ягоды, фрукты», «Купи дом» Экскурсии в магазин, на рынок
5.	Средства связи	2	Игра «Телефонный разговор» Экскурсия на почту Практические занятия: заполнение всех видов бланков, квитанций почтовой связи.
6.	Здоровье и медицинская помощь	2	Экскурсии в поликлинику, аптеку. Практическое занятие: оказание пострадавшему первой медицинской помощи
7.	Транспорт	3	Игры: «Ты вышел на улицу», «Трамвайчик» Экскурсии: городской транспорт», «Железнодорожный вокзал», «Аэропорт», «Автовокзал»
8.	Итоговое занятие	1	Викторина
	V. Я и закон	16	
1.	Государство и право. Конституция РФ. Система органов государственной власти и местного самоуправления в РФ. Права и обязанности человека в РФ.	2	Дискуссия «А как думаешь ты?» (Обсуждение ситуации); Упражнение «Данетка» Игра «Испорченный телефон» Работа с казусами (решение задач с использованием дидактического материала в виде карточек с текстами казусов)
2.	Гражданское право. Гражданское процессуальное право. Гражданский Кодекс РФ. Правоспособность и дееспособность несовершеннолетних. Имущественные права и ответственность несовершеннолетних. Защита гражданских прав несовершеннолетних. Гражданский Процессуальный Кодекс. Виды гражданского судопроизводства.	2	Игра «Меню» (ответы на вопросы с использованием дидактического материала в виде карточек с извлечениями из законов РФ о право-, дееспособности); Игра «Пирамида правовой активности» Практическая работа: подготовка пакета документов для регистрации гражданина в качестве частного предпринимателя; заявления, обращения в суд, орган опеки и попечительства.
3.	Жилищные права граждан РФ.	2	Конкурс-викторина «Жилье мое»

	Порядок получения жилой площади. Права несовершеннолетних членов семьи нанимателя жилого помещения. Распоряжение квартирой. Дополнительные гарантии прав на жилое помещение.		Практическая работа: составление договоров, заявлений Задание «Ошибка»
4.	Трудовое право. Положения Конституции РФ, Трудового Кодекса РФ о праве на труд и его реализации. Трудовые права несовершеннолетних. Защита трудовых прав работников. Трудовая дисциплина.	2	Экскурсии: Центр занятости населения, отдел кадров предприятия Ролевая игра «Устройство на работу» Практические работы: оформление документов для предъявления в Центр занятости населения, при устройстве на работу Упражнение «Выражаем свое мнение»
5.	Семейное право. Семейный Кодекс РФ. Правовые основы семейно-брачных отношений. Права ребенка. Права беременных и матерей.	2	Упражнение незаконченных предложений «Мои права»; Диспут «Все начинается с семьи, все пробуждается с семьей...» (обсуждение фильма «Мачеха») Дискуссия по вопросам семейного права.
6.	Уголовное право. Уголовный Кодекс РФ. Виды преступлений и уголовных наказаний. Освобождение от уголовной ответственности. Уголовная ответственность несовершеннолетних.	2	Диспут «Преступление и наказание» Пресс-конференция «Преступление и наказание» Игра «Меню».
7.	Административное право. Кодекс об административных правонарушениях РФ. Административные правонарушения и взыскания. Административная ответственность несовершеннолетних. Права и обязанности правонарушителя. Порядок и сроки обжалования постановления по делу об административном правонарушении.	2	Правовая игра «Знаете ли вы закон?»; Практическая работа: памятки о видах административных взысканий Ролевая игра «Управление транспортным средством водителем, находящимся в состоянии алкогольного опьянения», «Потребление наркотических веществ в общественном месте» (задержание, составление протокола об административном правонарушении)
8.	Уголовное процессуальное право. Система судов РФ. Уголовный процессуальный Кодекс РФ. Стадии и участники уголовного процесса. Порядок допроса несовершеннолетних. Производство по уголовным	2	Занятие-тренинг «Закон и мы» Экскурсия «Знакомство с УВД» Ролевая игра «В зале судебного заседания» Практические занятия: создание памятки «Если у тебя возникли проблемы с правоохранительными органами».

	делаю в отношении несовершеннолетних.		
	VI. Я и мое будущее	30	
1.	Введение. Профессиональное самоопределение	1	Беседа Упражнение «Допиши слово» Упражнение «Лестница»
2.	Моё место в мире профессий	5	Упражнение «Самооценка своих представлений о себе» Игра «Алфавит» Профориентационная игра «Коллаж достоинств» Упражнение «Определение уровня самооценки» Упражнение «Ценности» Тест «Каким ты выглядишь в глазах других» Тест Дж. Голланда Профориентационная игра «Угадай профессию» Профориентационная игра «Один день из жизни»
3.	Секреты выбора профессии	2	Анкета «Ориентация» Упражнение «5 шагов»
4.	Мотивы, потребности, склонности и интересы. Их роль в профессиональной деятельности («хочу»)	4	Опросник Климова Ориентировочная анкета Игра «Поиск выгоды» Упражнение «Кто есть кто»
5.	Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»)	6	Ориентировочный тест Тест «Темперамент» Упражнение Презентация индивидуальности» Тест «Как вы относитесь к своему времени?» Тест «Ваш творческий потенциал» Игра «Строительство своей жизни» Творческое упражнение «Оформление витрин» Упражнение «Разведчик» Упражнение «Поиск аналогов»
6.	Социальные проблемы труда («надо»)	3	Упражнение «Информированность» Практическая работа «Классификация профессий на рынке труда Иркутской области»
7.	Достижение жизненных целей и самовоспитание	3	Тест «Сила воли» Характерологическая анкета Игровой тренинг «Путешествие»
8.	Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях	2	Тест «Ваша коммуникабельность» Тренинг эффективного общения
9.	Моя профессиональная карьера	3	Практическая работа «Анализ профессионального плана»
10.	Итоговое занятие «В добрый путь!»	1	Упражнение «Без маски» Упражнение «Сбор чемодана в дорогу»
	VII. Труд в моей жизни	16	

1.	Мой дом. Интерьер жилища Украшение дома. Дизайн Характеристика и использование строительных материалов для ремонта дома Ремонт в доме. Составление сметы расходов	4	Беседа. Конструирование. Встреча с дизайнером по интерьеру. Ролевая игра. Экскурсия в магазин строительных материалов. Практические занятия. Мастер-класс.
2.	Цветы в нашем доме. Биологические основы цветоводства. Садовые и комнатные растения. Строение и размножение цветочно-декоративных культур Аранжировка букетов и цветочных композиций. Оформление ландшафта	4	Экскурсия в цветочный магазин. Беседа. Встреча с флористом. Мастер-класс. Выставка- ярмарка. Конструирование. Практические занятия.
3.	Овощеводство. Особенности выращивания овощных и плодово-ягодных растений в Восточной Сибири. . Климатические, почвенные и биологические факторы произрастания различных культур. Растения открытого и защищенного грунта. Сбор урожая и способы его хранения.	4	Практические работы на пришкольном участке. Экскурсии. Практическая мастерская. Мастер-класс. Выставка-ярмарка.
4.	Готовим сами. Техника безопасности при кулинарных работах. Основы рационального питания. Сервировка стола Холодные закуски. Блюда. Виды теста. Выпечка. Десерты. Домашние заготовки. Особенности и блюда национальной русской кухни.	4	Беседа. Организация встреч. Деловая игра. Экскурсии. Мастер – классы. Практические занятия Выставки-ярмарки.
	Итого:	128	

**Учебно-тематическое планирование программы «Путь к успеху»
к пилотному проекту «Дифференцированное обучение и воспитание детей с
ограниченными возможностями развития»**

№ п/п	Содержание	Кол-во час	Формы работы
	І. Я и другие	18	
1.	Цель и задачи курса.	2	Упражнения:

	Правила групповой работы. Ожидания участников группы.		«Как тебя звать», «Назови свое имя», «Назови свое имя-2», «Ласковое имя», «Имя и движение», «Хорошо или плохо»
2.	Представления о личности и ее ценностях. Разнообразии ресурсов личности. Мои ценности и ресурсы. Собственная уникальность и уникальность другого человека. Безоценочное принятие своих качеств и качеств других людей. Самооценка	4	Упражнения: «Рисование себя», «Доброта», «Ах, какой молодец-раз!», «Волшебная рука», «Роза и чертополох», «Никто не знает», «Чемодан в дорогу», «Волшебная лавка», «Мои ценности», «Загородный дом», «Волшебник», «Три желания», «Горячий стул», «Я особенный», «Напиши пожелание», «Розовый куст», «Портрет по памяти», «Ассоциации», «Зеркало», «Образ Я», «Автопортрет» Дискуссия «Человек как ценность» Коллаж «Кто я?», Творческие задания: «Я в будущем», «Я хороший»
3.	Социальные роли. Общение. Барьеры в общении. Манипуляции. Уверенное поведение.	2	Беседа о способах общения. Беседа «Что такое манипуляции?» Дискуссия «Что значит – вести себя уверенно?» Упражнения: «Броуновское движение», «Правила общения», «О чем говорят наши жесты», «Глаза в глаза», «Театр прикосновений», «Невербальный контакт», «Испуганный ежик», «Установление контакта», «Очередь», «Великий мастер», «Три портрета», «Геометрия уверенности», «Социальные роли», «Интервью», «Угадай-ка роль!», «Диалектика», «Парные роли», «Роль-атрибут», «Маски», «Лицедейство» (упражнение с гримом), «Автобус», «Найди пару», «Пустой стул», «Разговор», «Рассказ»
4.	Дружба. Взрослые и подростки	2	Дискуссия о дружбе. Упражнения: «Задержать дыхание», «Ассоциации», «Дружеская рука», «Ищу друга», «Ты и Вы», «Образ взрослого»
5.	Конфликты и как им противостоять. Толерантность.	2	Ассоциации «Конфликт», Дискуссия «Вражда или толерантность?» Упражнения: «Однажды в созвездии Лебеда», «Испорченный телефон», «Конфликты», «Предрассудки» «Защитная позиция», «Споры и обсуждения», «Язык жестов на экране», «Интонация», «На чьей вы стороне?», «Апельсины», «И тут вы ему говорите», «Паровозики», «Ах-Ха», «Архитектор-строитель», «Пурга», «Мосты», «Остров в океане», «Создание чудовищ» Игра «Аэропорт»
6.	Общее представление об эмоциях. Эмоции как способ выражения	2	Упражнения: «Передай маску», «На что похоже мое настроение», «Называем чувства», «Быстрые превращения», «Волки и овцы», «Карточки»,

	отношения к происходящему. Связь эмоциональной сферы и тела.		«Фантом», «Звук-чувство», «Линии»
7.	Безоценочное принятие своих и чужих чувств и эмоций. Распознавание своего эмоционального состояния и состояния других. Способы выражения эмоций	2	Упражнения: «Нарисуй за минуту», «Шурум-Бурум», «Попугай», «Отгадай чувство», «Скульптура чувства», «Живые руки», «Маски», «Передаем чувства», «Цветок чувств», «Толкалки», «Датский бокс», «Бумажные мячики», «Изобрази свою злость (страх и т.д.)», «Слова гнева», «Морское царство»
8.	Стресс и стрессовые ситуации. Признаки стресса. Управление стрессовым состоянием. Навыки саморегуляции	2	Задание «Стресс – это хорошо или плохо», Задание «Признаки стресса» Мозговой штурм: «Какими способами помочь себе преодолеть стресс?» (копилка ценных советов) Упражнения: «Коридор», «Я злюсь, когда...», «Вибрация», «Пресс», «Релаксация», «Тряпичная кукла и солдат», «Насос и резиновая кукла», «Расслабление глаз», «Медленное дыхание», «Стабилизирующее дыхание», «Энергетизирующее дыхание», «Скрещенные руки», «Мысленный портрет», «Вещи, дарящие радость», «Медитация» Игра «Дрожащее желе»
	II. Мир, в котором я живу	16	
1.	Взросление: представление о взрослении как балансе возможностей и ответственности. Актуализация личного опыта.	2	Беседа «Что значит быть взрослым?» Задание «Взрослый или ребенок?» Упражнения: «Ассоциации», «Счастливое событие»
2.	Гендерные роли. Отношения с противоположным полом, выбор будущего партнера.	4	Дискуссия «Что такое любовь?» Упражнения: «Два мира», «Что такое мальчик? Что такое девочка?», «Секреты», «Наши вопросы», «Два в одном», «Как другой человек», «Женщина в развитии», «Когда я вырасту», «Сиамские близнецы», «Доска объявлений», «Анкета с юмором», «Ценность», «Коллаж», «Кино про жизнь», «Открытки»
3.	Семья. Опыт проживания в семье: осознание, принятие. Прошлое, настоящее, будущее. Роль семьи в жизни человека. Планирование будущей семейной	6	Беседа «Семья – что это?» Упражнения: «Тоннель», «Мои границы», «Старые фотографии», «Маленькая книжечка», «Прошлое, настоящее, будущее», «Линия времени», «Что нас делает семьей», «Семейные узы», «Зеркало», «Разговор через стекло», «Родня», «Лотерея», «Представление о своей будущей семье», «Моя семья сейчас и в будущем»

	жизни. Родственные отношения		Рисунки: «Семейный портрет», «Генеалогическое древо». Коллаж «Моя будущая семья»
4.	Понятие о браке. Нормы и правила (моральный кодекс), по которым живет семья. Трудности семейной жизни (размолвка, ревность, измена, развод). Способы преодоления трудностей. Секреты семейного счастья.	4	Дискуссия «Зачем люди создают семью?» Упражнения: «Семейки животных», «Поиграем в семью», «Связанные одной цепью», «Идеальная семья», «Жизнь идеальной семьи», «Сценки из жизни семьи», «Семейное событие», «Скульптура семьи», «Маленький ребенок» Игра «Магазин»
	III. Здоровый образ жизни	14	
1.	Здоровье как ценность. Экология и здоровье.	2	Беседа-диалог Упражнения: «Делимся по признаку», «Ромашка» «Клиника по пересадке органов», «Конфликт ценностей»
2.	Мужчина и женщина.	2	Упражнения: «Апельсин», «Что нам нравится?» «Звезда Голливуда», «Знакомство» «Идеальное свидание», «Слепой и поводырь» «Помоги принять решение»
3.	Причины и последствия вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).	6	Упражнение «Незаметный предмет» Дискуссия «Почему люди курят?» Упражнения: «ЗА и ПРОТИВ», «Банка с окурками», «Купи мечту» Дискуссия «Как бросить курить и не начать заново» Упражнения: «Ассоциации по алфавиту», «Зоопарк» Упражнение-беседа «Алкоголь в нашей жизни» Упражнения: «Последствия употребления алкоголя», «Разговор в ресторане», «Гимнастика», «Дерево проблем», «Игра»
4.	ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить.	2	Игра «Живая диаграмма» Упражнение «Игра с водой» Теория ВИЧ (мини-лекция) Упражнение «Разница между ВИЧ и СПИДом» Как передается ВИЧ (мини-лекция) Упражнения: «Жидкости организма человека», «5 секунд», «Оценка степени риска» Что такое тест на ВИЧ (мини-лекция) Упражнение «Письмо из больницы» Игра «Сделай выбор»
5.	Заключительное занятие	2	Упражнение «Те, кто» Любимые упражнения (1-2 шт.) Упражнения: «Клубочек», «Черный и большой стул», «Сбор чемоданов в дорогу», «Свеча»
	IV. Человек и общество	20	

1.	Введение. Знакомство с разделами программы	1	Беседа
2.	Культура поведения и общения	2	Ролевая игра «Слабое звено» Тест-игра «С тобой приятно общаться» Сюжетно-ролевая игра «День рождения» Игра «Обмен приветствиями»
3.	Полезная экономика	2	Игра «Магазин счастья» Экономическая игра «Бизнес-клуб» Практические занятия: заполнение бланков, квитанций для оплаты коммунальных услуг.
4.	Торговля	4	Игра «Купи-продай, «Мебельный магазин», «Книжный магазин», «Купи ягоды, фрукты», «Купи дом» Экскурсии в магазин, на рынок
5.	Средства связи	4	Игра «Телефонный разговор» Экскурсия на почту Практические занятия: заполнение всех видов бланков, квитанций почтовой связи
6.	Здоровья и медицинская помощь	2	Экскурсии в поликлинику, аптеку. Практическое занятие: оказание пострадавшему первой медицинской помощи
7.	Транспорт	4	Игры: «Ты вышел на улицу», «Трамвайчик» Экскурсии: городской транспорт», «Железнодорожный вокзал», «Аэропорт», «Автовокзал»
8.	Итоговое занятие	1	Викторина
	У. Я и закон	8	
1.	Права и обязанности человека в РФ.	1	Дискуссия «А как думаешь ты?» (Обсуждение ситуации); Упражнение «Данетка» Игра «Испорченный телефон»
2.	Правоспособность и дееспособность несовершеннолетних. Имущественные права и ответственность несовершеннолетних. Защита гражданских прав несовершеннолетних.	1	Игра «Меню» (ответы на вопросы с использованием дидактического материала в виде карточек с извлечениями из законов РФ о право-, дееспособности); Игра «Пирамида правовой активности»
3.	Порядок получения жилой площади. Права несовершеннолетних членов семьи нанимателя жилого помещения. Дополнительные гарантии прав на жилое помещение.	1	Конкурс-викторина «Жилье мое» Практическая работа: составление договоров, заявлений Задание «Ошибка»

4.	Право на труд и его реализации. Трудовые права несовершеннолетних. Трудовая дисциплина.	1	Экскурсии: Центр занятости населения, отдел кадров предприятия Ролевая игра «Устройство на работу» Упражнение «Выражаем свое мнение»
5.	Правовые основы семейно-брачных отношений. Права ребенка. Права беременных и матерей.	1	Упражнение незаконченных предложений «Мои права»; Диспут «Все начинается с семьи, все пробуждается с семьей...» (обсуждение фильма «Мачеха»)
6.	Виды преступлений и уголовных наказаний. Освобождение от уголовной ответственности. Уголовная ответственность несовершеннолетних.	1	Диспут «Преступление и наказание» Пресс-конференция «Преступление и наказание» Игра «Меню».
7.	Административные правонарушения и взыскания. Административная ответственность несовершеннолетних. Права и обязанности правонарушителя.	1	Правовая игра «Знаете ли вы закон?»; Ролевая игра «Управление транспортным средством водителем, находящимся в состоянии алкогольного опьянения», «Потребление наркотических веществ в общественном месте» (задержание, составление протокола об административном правонарушении)
8.	Стадии и участники уголовного процесса. Порядок допроса несовершеннолетних. Производство по уголовным делам в отношении несовершеннолетних.	1	Занятие-тренинг «Закон и мы» Экскурсия «Знакомство с УВД» Ролевая игра «В зале судебного заседания»
	VI. Я и мое будущее	10	
1.	Введение. Профессиональное самоопределение	1	Беседа Упражнение «Допиши слово», «Лестница»
2.	Моё место в мире профессий	1	Упражнение «Самооценка своих представлений о себе» Игра «Алфавит» Профориентационная игра «Коллаж достоинств» Упражнение «Определение уровня самооценки» Упражнение «Ценности» Тест, «Каким ты выглядишь в глазах других» Тест Дж. Голланда Игры: «Угадай профессию», «Один день из жизни»
3.	Секреты выбора	1	Анкета «Ориентация»

	профессии		Упражнение « 5 шагов»
4.	Мотивы, потребности, склонности и интересы. Их роль в профессиональной деятельности («хочу»)	1	Опросник Климова Ориентировочная анкета Игра «Поиск выгоды» Упражнение «Кто есть кто»
5.	Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»)	1	Ориентировочный тест Тест «Темперамент» Упражнение Презентация индивидуальности» Тест «Как вы относитесь к своему времени?» Тест «Ваш творческий потенциал» Игра «Строительство своей жизни» Творческое упражнение «Оформление витрин» Упражнение «Разведчик» Упражнение «Поиск аналогов»
6.	Социальные проблемы труда («надо»)	1	Упражнение «Информированность» Практическая работа «Классификация профессий на рынке труда Иркутской области»
7.	Достижение жизненных целей и самовоспитание	1	Тест «Сила воли» Характерологическая анкета Игровой тренинг «Путешествие»
8.	Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях	1	Тест «Ваша коммуникабельность» Тренинг эффективного общения
9.	Моя профессиональная карьера	1	Практическая работа «Анализ профессионального плана»
10.	Итоговое занятие «В добрый путь!»	1	Упражнение «Без маски» Упражнение «Сбор чемодана в дорогу»
	Ⅶ Труд в моей жизни	42	
I	Мой дом	10	
1.	Интерьер жилища	1	Беседа. Конструирование.
2.	Освещение. Украшение дома. Дизайн	3	Встреча с дизайнером по интерьеру. Ролевая игра.
3.	Характеристика и использование строительных материалов для ремонта дома	1	Беседа. Экскурсия в магазин строительных материалов.
4.	Ремонт в доме.	4	Практические мастерские. Мастер-класс.
5.	Составление сметы расходов	1	Деловая игра.
II	Цветы в нашем доме	6	
1.	Биологические основы цветоводства. Садовые и комнатные растения.	1	Экскурсия в цветочный магазин. Беседа.
2.	Строение и размножение цветочно-декоративных культур	1	Практическая мастерская.
3.	Аранжировка букетов и цветочных	2	Встреча с флористом. Мастер-класс. Выставка-ярмарка.

	композиций.		
4.	Оформление ландшафта	2	Конструирование. Практическая мастерская.
III	Овощеводство	6	
1.	Особенности выращивания овощных и плодово-ягодных растений в Восточной Сибири.	2	Практические работы на пришкольном участке.
2.	Климатические, почвенные и биологические факторы произрастания различных культур. Растения открытого и защищенного грунта.	2	Экскурсия. Практическая мастерская.
3.	Сбор урожая и способы его хранения.	2	Мастер-класс. Выставка-ярмарка.
IV	Готовим сами	20	
1.	Техника безопасности при кулинарных работах. Основы рационального питания.	3	Беседа. Организация встреч. Деловая игра.
2.	Сервировка стола	1	Экскурсии. Мастер – классы. Практические занятия
3.	Холодные закуски.	1	
4.	Блюда из мяса.	2	
5.	Блюда из рыбы	1	
6.	Виды теста. Выпечка.	3	
7.	Блины. Блинчики. Оладьи.	2	
8.	Сладкие блюда. Десерты.	2	
9.	Домашние заготовки.	3	
10.	Особенности и блюда национальной русской кухни.	2	
	Итого:	128	

Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы.

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

«При исполнении профессиональных обязанностей педагогические работники имеют право на свободу выбора и использования методик обучения и воспитания, учебных пособий и материалов, учебников в соответствии с образовательной программой, утвержденной образовательным учреждением, методов оценки знаний обучающихся, воспитанников». (ФЗ «Об образовании»).

Статья 5 ФЗ «Об образовании» определяет государственные гарантии прав граждан Российской Федерации в области образования. «Государство создает гражданам с

ограниченными возможностями здоровья, то есть имеющим недостатки в физическом и (или) психическом развитии (далее - с ограниченными возможностями здоровья), условия для получения ими образования, коррекции нарушений развития и социальной адаптации на основе специальных педагогических подходов».

Права и обязанности участников программы

Участники программы	Права участников программы	Обязанности участников программы
воспитанники детских домов и школ-интернатов	<p>Права воспитанников охраняются Конвенцией ООН о правах ребенка, действующим законодательством РФ.</p> <p>Каждый обучающийся и воспитанник имеет право на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - бесплатное пользование библиотечно-информационными ресурсами библиотеки Учреждения; - уважение человеческого достоинства, свободу совести и информации, свободное выражение собственных взглядов и убеждений; <p>Запрещается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применение методов физического и психического насилия по отношению к воспитанникам Учреждения; - привлечение воспитанников Учреждения без согласия обучающихся и их родителей (законных представителей) к труду, не предусмотренному программой; 	<p>Воспитанники Учреждения обязаны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять Устав Учреждения; - добросовестно учиться, не мешать учебному процессу, стремиться к самостоятельному овладению знаниями, выполнению заданий педагога; - бережно относиться к имуществу Учреждения; - уважать честь и достоинство других воспитанников и работников; - выполнять требования работников Учреждения в части, отнесенной Уставом и правилами поведения для учащихся к их компетенции; - выполнять законные требования работников Учреждения; - быть аккуратным и опрятным в одежде; - экономно использовать электроэнергию и воду; - соблюдать установленные правила внутреннего распорядка, техники безопасности, санитарии, гигиены; - уважать права и считаться с интересами других воспитанников, работников, не подвергать опасности их жизнь и здоровье. <p>-регулярность посещений занятий, активность, повтор отдельных упражнений вне занятий.</p> <p>Дисциплина в Учреждении поддерживается на основе</p>

		<p>уважения человеческого достоинства воспитанников.</p> <p><i>Противопоказания к использованию программы.</i> Нецелесообразно использовать программу в работе с воспитанниками, имеющими тяжелую степень умственной отсталости.</p>
Педагогические работники	<p>-Вправе вносить изменения в календарно-тематическое планирование;</p> <p>- гибко менять стиль общения с детьми соответственно их школьному и жизненному опыту;</p> <p>-адаптировать предлагаемые упражнения (по максимальному уровню сложности, форме подачи, степени самостоятельности воспитанников в выполнении заданий и т.д.) соответственно возрасту и реальным возможностям детей,</p> <p>-учитывать, что распределение времени на отдельные упражнения будет различным.</p>	<p>Педагогические работники обязаны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - удовлетворять требованиям соответствующих квалификационных характеристик; - соблюдать Устав Учреждения и Правила внутреннего распорядка, дополнительные инструкции; - выполнять условия трудового договора; - охранять жизнь, физическое и психическое здоровье воспитанников во время образовательного процесса; - нести ответственность за обучение и воспитание воспитанников в Учреждении; - использовать безотметочный метод работы; - делать акцент на позитивных моментах, успешном выполнении заданий воспитанником; -предлагать необходимую; - должны иметь профессиональную подготовку по методам диагностики, обладать теоретическими знаниями по возрастной и педагогической психологии. <p style="text-align: center;"><i>Ряд требований к личностным качествам педагогов</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Должны быть достаточно терпимыми и заранее быть готовыми к трудностям не только учебного, но и поведенческого характера воспитанников;

		- Должны уметь владеть собой и гибко управлять процессом общения с ребенком на основе заинтересованности, а не принуждения; – проявлять креативность в общении с детьми, уважение к внутреннему миру воспитанника.
--	--	---

Характеристика ресурсов, необходимых для эффективной реализации программы

наименование	имеющиеся
Кадровое обеспечение	Педагоги-психологи, воспитатели, социальные педагоги детских домов и школ-интернатов, прошедшие аттестацию и посещающие семинары при ОГАОУ ЦПМСС по внедрению программы
Требования к материально-технической оснащенности учреждения	Группы оборудованы по квартирному типу(прихожая, зал, спальни, санузел) Мебель соответствует бытовому назначению(набор модульной корпусной мебели, кровати, мягкий уголок, шкафы, столы) Необходимые бытовые приборы: утюг, телевизор, стиральная машина Наличие душевой комнаты Оборудованная детская кухня Полностью оборудованные всем необходимым кабинеты специалистов: педагога-психолога, социального педагога, наличие комнаты психологической разгрузки 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
Требования к информационной обеспеченности учреждения	Библиотека, видеотека, Интернет

Сроки и этапы реализации программы

I. Организационно-подготовительный этап:

- кадровое обеспечение эксперимента;
- определение функциональных обязанностей специалистов;
- подбор и изучение существующей учебно-программной и методической литературы;
- проведение обучающих семинаров по проблемам;
- подготовка материальной базы;
- разработка документации по внедрению проектов.

Сроки реализации: февраль-июнь 2009 года

II. Организационно-диагностический этап:

- проведение диагностических мероприятий;
- обработка и анализ полученных результатов;
- проведение психолого-педагогических и медико-социальных консилиумов;

- составление планов сопровождения воспитанников
- Сроки реализации: июнь – август 2009 года

III. Психолого-педагогический этап:

- организация коллективной деятельности и совместного досуга с целью создания поддерживающей и развивающей среды;
- создание условий для развития интеллектуального, личностного развития;
- помощь в реализации потребностей, интересов и стремлений;
- психолого-педагогическое консультирование;
- оказание медицинской помощи;
- катamnестические исследования.

Сроки реализации: сентябрь 2009 года – май 2010 года

IV. Социально-правовой этап:

- оказание социально-правовой поддержки;
- содействие в трудоустройстве;
- содействие в истребовании необходимых документов;
- содействие в истребовании предусмотренных государством льгот и гарантий;
- содействие в решении проблем жилья;
- оказание экстренной социально-экономической помощи;
- привлечение к решению проблем других ведомств и организаций

Сроки реализации: сентябрь-декабрь 2010 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.

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

Внутренний контроль реализации программы осуществляют администрация Учреждений и специалисты ОГАОУ ЦПМСС. Данные эффективности и результативности работы в рамках реализуемой программы вводятся в мониторинг «Подготовка воспитанников к самостоятельной жизни».

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	<p>Уровень самооценки и адекватности реакций на ситуацию</p> <p>Цель: изучение индивидуальных особенностей самооценки личности.</p> <p>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.</p> <p>Характер самооценки тесно связан с престижностью выбираемой профессии, оказывает существенное влияние на процесс профессионального самоопределения.</p>
3	Интегральная самооценка личности «Кто я есть в этом мире»	Подготовлена Забродиной Ю.М., Новиковой В.В.
4	Экспресс диагностика уровня самооценки	<p>Самооценка - это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.</p> <p>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.</p>
5	Диагностика уровня эмпатии / В.В.Бойко,	<p>Способность к сопереживанию, эмпатии</p> <p>Рациональный канал эмпатии характеризует направленность внимания, восприятия и мышления эмпатирующего на сущность любого другого человека — на его состояние, проблемы, поведение. Эмоциональный канал эмпатии. Фиксируется способность эмпатирующего входить в эмоциональный резонанс с окружающими — сопереживать, соучаствовать</p>
6	Опросник САН	Предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения
7	Шкала самооценки Ч.Д.Спилберга и Ю.Л.Ханина	<p>Данная методика позволяет сделать первые и существенные уточнения о качестве интегральной самооценки личности: является ли стабильной этой самооценки ситуативной или постоянной, то есть личностной. Результаты методики относятся не только к психодинамическим особенностям личности, но и к общему вопросу взаимосвязи параметров реактивности и активности личности, ее темперамента и характера. Методика также является развернутой субъективной характеристикой личности.</p>
8	Стиль саморегуляции	Данная методика создана специалистами

	поведения-98	лаборатории психологии саморегуляции ПИ РАО в 1998 году под руководством доктора психологических наук В.И. Моросановой. Цель методики- диагностика индивидуального профиля саморегуляции, развитости планирования, моделирования, программирования, оценки результатов и выявления особенностей индивидуального развития регуляторно важных свойств – гибкости и самостоятельности.
9	Опросник Басса-Дарки	Опросник личностный, разработан А. Бассом и А. Дарки в 1957 г. и предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций.
10	Степень развития воли	Для диагностики волевых качеств необходимо использовать как субъективные критерии, получаемые при опросе (метод самооценок) и наблюдении за субъектами, так и объективные критерии, вытекающие из лабораторного тестирования. Использование только первых часто приводит к ошибочным выводам, так как у наблюдателя и опрашиваемого человека создается общее мнение о волевой сфере опрашиваемого. При этом ошибка порой состоит не столько в том, что неверно определяется конкретное волевое проявление, сколько в том, что на основании проявления одного волевого качества делается заключение о развитии у данного человека силы воли «вообще», т. е. осуществляется перенос наблюдаемого поведения и на другие виды затруднений.
11	Коммуникативные качества	Определение уровня коммуникативной компетентности
12	Социометрия	Основной целью социометрического теста является диагностика эмоциональных связей, т. е. взаимных симпатий между членами группы. Социометрический тест решает следующие задачи: А) измерение степени сплоченности – разобщенности в группе; Б) выявление относительного авторитета членов группы по признакам симпатии – антипатии (лидеры, звезды, отвергнутые); В) обнаружение внутригрупповых сплоченных образований во главе с неформальными лидерами.
13	Карта интересов	Методика используется в целях профориентации. Может применяться для обследования как подростков, так и взрослых.
14	Дифференциально-диагностический опросник	Методика предназначена для отбора на различные типы профессий в соответствии с классификацией типов профессий Е. А Климова.

		Ее можно использовать при профориентации подростков и взрослых.
15	Профориентационная анкета	Методика предназначена для отбора на различные типы профессий в соответствии с классификацией типов профессий Е.А. Климова. Ее можно использовать при профориентации подростков и взрослых
16	Готовность к выбору профессии	Подготовлен профессором В. Б. Успенским
17	Социализированность личности воспитанника интернатного учреждения	Разработана профессором М.И. Рожковым

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.

Первичный мониторинг «Подготовка воспитанников к самостоятельной жизни» разрабатывался и проводился (июнь 2009 год) в рамках мероприятий по реализации реформирования образовательных учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей Иркутской области.

Необходимость разработки данного мониторинга продиктована рядом причин:

- Увеличивается число детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, которые испытывают трудности профессионального самоопределения, социализации и интеграции в социуме.
- Большинство выпускников учреждений не могут создать благополучную семью, взять на себя ответственность за воспитание своих детей.
- Количественные и качественные результаты мониторинга дадут более объективную картину процесса подготовки воспитанников к самостоятельной жизни.

Цель: Выявить основные принципы становления жизненных планов воспитанников, уровня их готовности к самостоятельной жизни.

Задачи:

1. Выработка единых критериев и методик изучения уровня развития и воспитания детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, подготовки их к самостоятельной жизни.
2. Анализ результатов общих сведений о воспитанниках, их отношения к здоровому образу жизни, обследования личностно-эмоционального развития, уровня подготовки к проживанию в семье, профессионально – трудовой готовности и социально-правовой компетентности.
3. Обобщение и распространение опыта проведения мониторинга в других образовательных учреждениях.

Объектом мониторинга на уровне системы образования являются Центры по подготовке детей – сирот и детей, оставшиеся без попечения родителей к проживанию в семье, по

постинтернатной адаптации, дифференцированного обучения и воспитания для детей с ограниченными возможностями в развитии (далее Центры).

Предмет мониторинга: уровень подготовки воспитанников Центров к самостоятельной жизни.

Данный мониторинг предполагает фиксацию и отслеживание динамики важнейших психологических характеристик развития ребенка, находящегося в определенной образовательной среде Центра.

Основа проведения мониторинга предполагает два уровня:

1. Адресно-статистический.

На данном уровне индивидуальные данные воспитанников обрабатываются в Центрах, изучение и анализ сводных данных проводят сотрудники ОГАОУ ЦПМСС.

2. Стандартизированный статистический.

На данном уровне изучаются сведения социального характера о детях-сиротах и детях, оставшихся без попечения родителей, находящихся в Центре (Ф.И.О., дата рождения, пол, место рождения, класс, статус, динамика перемещения, общее время нахождения в государственных учреждениях, дата поступления в данное учреждение, состоит ли на учете в милиции, наличие социальных выплат и закрепленного жилья, сведения о семье) и оцениваются следующие параметры:

- отношение к здоровому образу жизни;
- личностно-эмоциональные особенности воспитанников (мотивация к учебной деятельности, уровень самооценки и реакций на ситуацию; способность к сопереживанию, эмпатии, устойчивость эмоционального состояния, поведенческая саморегуляция, волевая организация личности, уровень проявления агрессии, коммуникативные навыки, положение воспитанника в детском коллективе);
- готовность к проживанию в семье;
- профессионально-трудовая готовность и социально-правовая компетентность.

Данные параметры позволяют изучить уровень и динамику развития личностных особенностей воспитанников, которые способствуют формированию положительного отношения к самостоятельной жизни.

Для оценки указанных параметров использовалась информация листов здоровья, личного дела, результаты учебной деятельности, анализ индивидуальных карт развития воспитанников, дневников наблюдений с применением следующих выше перечисленных методик.

В мониторинге приняли участие 239 человек из 12 Центров, организованных на базе детских домов и школ-интернатов, в том числе:

В Центрах по подготовке воспитанников к проживанию в семье - 99 воспитанников (41%), в Центрах по постинтернатной адаптации - 62 воспитанника (26%), в Центрах дифференцированного обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями - 79 воспитанников (33%).

Относительно учреждений, участвовавших в мониторинге, уровни указанных параметров распределились следующим образом (таблица 1,2,3)

Таблица 1

№п/п	Параметры	Центры по подготовке к проживанию в семье			
		Д/Д № 1 г. Иркутска	Д/Д «Гармония» г. Черемхово	Д/Д г. Ангарска	Д/Д г. Усть-Кута
1.	Готовность к проживанию в семье	средний	средний	средний	выше среднего
2.	Профессионально-	ниже	ниже	низкий	выше

	трудова́я готовность	среднего	среднего		среднего
3.	Социально-правовая компетентность	средний	средний	ниже среднего	высокий

Таблица 2

№п/п	Параметры	Центры по постинтернатной адаптации			
		ОСДД Иркутска	г. Д/Д Усолье- Сибирское	г. Д/Д Братска	г. СКШИ №28 Тулуна
1.	Готовность к проживанию в семье	средний	ниже среднего	средний	ниже среднего
2.	Профессионально-трудова́я готовность	низкий	ниже среднего	средний	ниже среднего
3.	Социально-правовая компетентность	средний	ниже среднего	средний	ниже среднего

Таблица 3

№п/п	Параметры	Центры дифференцированного обучения и воспитания для детей с ограниченными возможностями в развитии			
		СКШИ №3 Иркутска	г. СКШИ №1 Ангарска	г. СКШИ Киренска	п. СКШИ Целинные Земли
1.	Готовность к проживанию в семье	ниже среднего	средний	средний	средний
2.	Профессионально-трудова́я готовность	ниже среднего	средний	ниже среднего	ниже среднего
3.	Социально-правовая компетентность	средний	средний	средний	средний

Следует особое внимание обращать на создание в Центрах

- психологически комфортной среды для воспитанников, в которой возможно полноценное развитие способностей детей с учетом их интересов, склонностей, потенциальных возможностей. Серьезная психологическая работа должна вестись в плане активизации самопознания воспитанников.
- организации помощи в личностном и профессиональном самоопределении, обучению практическим навыкам, способствующим подготовке к самостоятельной жизни.

В промежуточном мониторинге(январь 2010 г) приняли участие **232** человека из **12** Центров, организованных на базе детских домов и школ-интернатов, в том числе:

В Центрах по подготовке воспитанников к проживанию в семье - 96 воспитанников (41%), в Центрах по постинтернатной адаптации - 63 воспитанника (26%), в Центрах дифференцированного обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями - 73 воспитанника (33%).

Относительно учреждений, участвовавших в мониторинге, уровни указанных параметров распределились следующим образом (таблица 1,2,3)

Таблица 1

№п/п	Параметры	Центры по подготовке к проживанию в семье			
		Д/Д № 1 г.Иркутска	Д/Д «Гармония» г.Черемхово	Д/Д г.Ангарска	Д/Д г. Усть- Кута
1.	Готовность к	средний	средний	средний	средний

	проживанию в семье				
2.	Профессионально- трудовая готовность	средний	средний	средний	ниже среднего
3.	Социально-правовая компетентность	средний	средний	средний	средний

Таблица 2

№п/п	Параметры	Центры по постинтернатной адаптации			
		ОСДД Иркутска	г. Д/Д Усолье- Сибирское	г. Д/Д г.Братска	СКШИ №28 г. Тулуна
1.	Готовность к проживанию в семье	средний	средний	выше среднего	средний
2.	Профессионально- трудовая готовность	средний	средний	выше среднего	ниже среднего
3.	Социально-правовая компетентность	средний	средний	выше среднего	средний

Таблица 3

№п/п	Параметры	Центры дифференцированного обучения и воспитания для детей с ограниченными возможностями в развитии			
		СКШИ №3 г.Иркутск а	СКШИ №1 г.Ангарск а	СКШИ г.Киренс ка	СКШИ п.Целин- ные Земли
1.	Готовность к проживанию в семье	средний	средний	средний	средний
2.	Профессионально- трудовая готовность	средний	средний	средний	средний
3.	Социально-правовая компетентность	средний	средний	средний	средний

Обобщая полученные данные, можно сделать выводы:

Результаты промежуточного мониторинга показывают, что деятельность Центров по подготовке к проживанию в семье, постинтернатной адаптации, дифференцированного обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями, направленная на подготовку подростков к самостоятельной жизни, в целом имеет положительные результаты. Специалисты достаточно активно включены в решение приоритетных целей и задач работы Центров. Для развития личности подростков созданы благоприятные условия, так как большинство из воспитанников имеют положительную динамику по развитию основных показателей, необходимых для подготовки к самостоятельной жизни. **В итоговом мониторинге**(июнь 2010 г.) приняли участие **231** человек из **12** Центров, организованных на базе детских домов и школ-интернатов, в том числе:

В Центрах по подготовке воспитанников к проживанию в семье - 96 воспитанников (41%), в Центрах по постинтернатной адаптации - 62 воспитанника (27%), в Центрах дифференцированного обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями - 73 воспитанника (32%). Относительно учреждений, участвовавших в мониторинге, уровни указанных параметров распределились следующим образом (таблица 1,2,3)

Таблица 1

№п/п	Параметры	Центры по подготовке к проживанию в семье			
		Д/Д № 1 г. Иркутска	Д/Д «Гармония» г. Черемхово	Д/Д г. Ангарска	Д/Д г. Усть- Кута
1.	Готовность к проживанию в семье	средний	средний	средний	средний
2.	Профессионально-трудовая готовность	средний	средний	средний	средний
3.	Социально-правовая компетентность	средний	средний	средний	средний

Таблица 2

№п/п	Параметры	Центры по постинтернатной адаптации			
		ОСДД г. Иркутска	Д/Д г. Усолье- Сибирское	Д/Д г. Братска	СКШИ №28 г. Тулуна
1.	Готовность к проживанию в семье	выше среднего	средний	выше среднего	средний
2.	Профессионально-трудовая готовность	выше среднего	средний	выше среднего	средний
3.	Социально-правовая компетентность	выше среднего	средний	выше среднего	средний

Таблица 3

№п/п	Параметры	Центры дифференцированного обучения и воспитания для детей с ограниченными возможностями в развитии			
		СКШИ №3 г. Иркутска	СКШИ №1 г. Ангарска	СКШИ г. Киренск а	СКШИ п. Целин- ные Земли
1.	Готовность к проживанию в семье	средний	средний	средний	средний
2.	Профессионально-трудовая готовность	средний	средний	средний	средний
3.	Социально-правовая компетентность	средний	средний	средний	средний

Отслеживание и анализ результатов реализации программы «Путь к успеху» показали ее эффективность, очевидны обоснованность и реалистичность программы «Путь к успеху» при подготовке воспитанников интернатных учреждений к самостоятельной жизни.

Дополнительно с результатами мониторинга были изучены информационные письма Центров о реализации программы «Путь к успеху, разработанной и рекомендованной для использования специалистами ОГОУ ЦПМСС. Практически во всех учреждениях воспитанниками полностью изучены все основные разделы программы. При реализации данной программы в некоторых учреждениях были внесены незначительные изменения в календарно-тематический план.

Педагоги творчески использовали дидактический материал к данной программе. При проведении занятий по программе «Путь к успеху» педагогами были учтены

рекомендации по результатам мониторингов. Специалисты Центров отмечают, что программа «Путь к успеху» явилась дополнением к содержанию учебно-воспитательной работы. Программа способствует подготовке детей к самостоятельной жизни, она помогает воспитанникам в жизненном самоопределении, нравственном, гражданском и профессиональном становлении.

Данная программа помогла систематизировать методический и дидактический материал, который использовался педагогами при подготовке воспитанников к самостоятельной жизни, она направлена на формирование ключевых компетенций.

Программа явилась логическим продолжением учебно-воспитательных процессов в учреждениях, не нарушала их целостности, помогала специалистам учреждения работать единой командой.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

1. Качественные

Модель выпускника

- Является законопослушным гражданином РФ, имеет знания о своих правах и обязанностях
- Умеет планировать свое будущее, стремится к достижению цели
- Ведет здоровый образ жизни, обладает духовными и нравственными качествами
- Имеет основы экономических знаний, сформированные профессиональные интересы, трудовые умения и навыки
- Умеет осуществлять совместную деятельность в коллективе, в том числе трудовом
- Владеет навыками общения со окружающими
- Умеет планировать и строить семейную жизнь, вести домашнее хозяйство

2. Количественные

- не менее **90 %** воспитанников получают специальность;
- до **60%** воспитанников будут социально компетентны, то есть устроят свою самостоятельную жизнь и успешно интегрируются в общество;
- не менее **50 %** воспитанников будут работать по специальности;
- не менее **70 %** воспитанников овладеют смежными специальностями

Сведения о практической апробации программы

Программа «Путь к успеху» прошла апробацию на базе 12 образовательных учреждений Иркутской области.

Центр постинтернатной адаптации для выпускников	Центр по подготовке воспитанников к проживанию в семье	Центр дифференцированного обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями в развитии
Иркутский округ		
Базовое учреждение областной санаторный детский дом г. Иркутск		
<i>Областной санаторный детский дом г. Иркутск</i>	<i>Детский дом №1 г. Иркутск</i>	<i>СКШИ №3 г. Иркутск</i>
Ангарский округ		
Базовое учреждение школа-интернат №7 г. Ангарск		
<i>Детский дом</i>	<i>Детский дом</i>	<i>СКШИ №1</i>

<i>г. Усолье-Сибирское</i>	<i>г. Ангарск</i>	<i>г. Ангарск</i>
Черемховский округ		
Базовое учреждение детский дом «Гармония» г. Черемхово		
<i>СКШИ № 28 г. Тулун</i>	<i>Детский дом «Гармония» г. Черемхово</i>	<i>СКШИ п. Целинные Земли</i>
Братский округ		
Базовое учреждение детский дом г. Усть-Кут		
<i>Детский дом г. Братск</i>	<i>Детский дом г. Усть-Кут</i>	<i>СКШИ г. Киренск</i>

Срок апробации: с февраля 2009 года по декабрь 2010 года.

Период времени	Количество участников
Февраль 2009- июнь 2009	239
Сентябрь 2009-январь 2010	232
Январь 2010- июнь 2010	231

В период с февраля 2009 года по февраль 2011 года было проведено 3 областных семинара со специалистами образовательных учреждений, участвующих в апробации программы, а также ряд семинаров-практикумов и методических совещаний:

1.Областной семинар для специалистов детских домов и школ-интернатов «О ходе реализации пилотных проектов в рамках Концепции реформирования учреждений специального образования»(январь 2010 года);

2. Проведение кустовых методических совещаний по реализации программы «Путь к успеху»(октябрь 2009 года);

3. Проведение семинаров-практикумов для специалистов Центров-участников пилотных проектов по реформированию интернатных учреждений по психолого-педагогическому и социально-педагогическому сопровождению воспитанников детских домов и школ-интернатов (ноябрь2009 года-апрель 2010 года);

4. Проведение областного семинара для специалистов детских домов и школ-интернатов «Итоги реализации программы «Путь к успеху». Постинтернатное сопровождение воспитанников Центров»(октябрь 2010 года);

5. Областной семинар для специалистов детских домов и школ-интернатов, участников пилотных проектов «Итоги реализации проектов»(февраль 2011 года);

6. Обобщение опыта работы учреждений-участников пилотных проектов по вопросу подготовки воспитанников к самостоятельной жизни (выпуск сборника в декабре 2010 года).

В апреле 2011 года с презентацией программы «Путь к успеху» Вайнштейн И. В. выступала на семинаре заместителей директоров областных образовательных учреждений (всем участникам семинара были подарены диски с программой «Путь к успеху» и дидактическими материалами к ней).

В 2011-2012 учебном году специалисты ОГАОУ ЦПМСС провели методические семинары с педагогами образовательных учреждений, тренинги, анкетирование с воспитанниками с целью внедрения программы «Путь к успеху».

№	учреждение	кол-во семинаров	кол-во анкет	кол-во тренингов
1	д/д п. Коршуновский	1	6	-
2	д/д г. Усть-Кут	2	6	1
3	д/д п. Лесогорск	1	17	1
4	д/д Саянск	1	12	1
5	д/д Квиток	1	24	1+1конс.
6	д/д Бирюса	1	12	1+1конс.

7	д/д г. Нижнеудинск	2	12	2
8	СКШИ №25 г. Братск	2	12	1
9	д/д Слюдянка	1	7	1
10	д/д Карымск	1	4	4+1конс.
	итого	13	112	13+3конс.

Список литературы:

1. ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в РФ" от 24.07.1998 Г. № 124-ФЗ (в ред. от 20.07.2000 №103-ФЗ)
2. Антонов А.И., Сорокин С.А. Судьба семьи в России XXI века. - М., 2000
3. Асеев В.Г. Теоретические аспекты проблемы адаптации // Адаптация учащихся и молодежи к трудовой и учебной деятельности - Иркутск, 1986. С. 5.
4. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. - Л., 1988. С. 258.
5. Божович Л.И. Проблемы формирования личности // Под. ред. Д.И. Фельдштейна - 2-е изд. - М. - Воронеж, 1997.
6. Болотина Т.В.. Конвенция о правах ребенка и законодательство Российской Федерации в вопросах, ответах и комментариях.- М.: Академия, 2003. - С.3.
7. Василькова Ю.В., Василькова Т.А. Социальная педагогика: курс лекций: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2003. - С.206.
8. Выготский Л.С. Психология. - М.: Эксмо, 2002.
9. Дементьева И. Ф. Социальное сиротство: генезис и профилактика. - Сер. Семья и воспитание. - М., 2000. - С.4.
10. Дубровина И.В., Лисина М.И. Особенности психического развития детей в семье и вне семьи // Возрастные особенности психического развития детей - М., 1982. - С.7.
11. Зотова О.И., Кряжева И.К. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности // Психологические механизмы регуляции социального поведения - М., 2002. - С. 220.
12. Кон И.С. Ребенок и общество. - М., 2003
13. Лисина М. И., Дубровина И. В. Психологическое развитие воспитанников детского дома. - М., 1990. - С.22.
14. Олиференко Л.Я. Социально-педагогическая поддержка детства. Муниципальная система. - М.: Народное образование, 2002. - 112с.
15. Основы социальной работы. / Под ред. П.Д.Павленок. - М.: ИНФРА-М, 2003. - С.33-34.
16. Адлер А. Беспризорные дети // Лишенные родительского попечительства. - М., 1991.
17. Азаров Ю.Р Семейная педагогика. М., 1985.
18. Айнсворз М. Обратим ли эффект депривации? // Лишенные родительского попечительства. - М., 1991.
19. Анастаси А. Дифференциальная психология. Индивидуальные и групповые различия в поведении. / Пер. с англ. – М.: Эксмо – Пресс, 2001.
20. Анисимова И.В. Особенности психического развития детей в интернатных учреждениях // Социальные проблемы сиротства: Сб. ст. / Отв. ред. И.Ф. Дементьева. – М.: ИС, 1992.
21. Барабанова В.В. Знать трудности в развитии детей и учиться их преодолевать // Семейный детский дом: реальность, проблемы и перспективы в современной России. – М.: Дом, 1995.
22. Боденко Б.Н.. Социально-психологическая защищенность человека и его активная жизненная позиция как важный результат воспитания // Сб.: Общая стратегия воспитания

в образовательной системе России / Под редакцией И.А. Зимней. - М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2001.

23. Божович Л.И. Избранные психологические труды: Проблемы формирования личности / Под ред. Д.И. Фельдштейна. – М.: Международная педагогическая академия, 1995.

24. Бойко В.В. Если ты мать и жена. М., 1991.

25. Бойко В.В. Ты стал отцом. М., 1977.

26. Вавилова Л.Н. Коррекция девиантного поведения у воспитанников детского дома: Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.02. – Калининград, 2000.

27. Выготский Л.С. Развитие высших психических функций. – М.: АПН РСФСР, 1960.

28. Г.В. Семья, С.А. Левин, А.И. Панов, Н.Н. Юдицева. Социально-психологические технологии постинтернатной адаптации выпускников образовательных учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей / Под научной ред. Г.В. Семья. – М.: СИМС, 1999.

29. Гладий Т.М. Организационно-педагогические условия подготовки подростков «группы риска» к социально-профессиональному самоопределению (на примере общеобразовательной реальной школы): Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. – М., 2001.

30. Дети-сироты: консультирование и диагностика развития / А.Е. Стребелева, А.А. Северный, В.И. Брутман и др. /Под ред. Е.А.Стербелевой; Ин-т коррекц. педагогики РАН. - М.:Полиграф сервис,1998. – 334 с.

31. Залкинд А.В, Половое воспитание. М., 1928.

32. Карасева Н.И. Психологические особенности развития коммуникативных способностей у подростков, оставшихся без попечения родителей: Дис. канд. психол. наук: – Киев, 1991.

33. Простые беседы о нравственности. Коломна, 1994.

34. Сухомлинский В.А. Письма к сыну. М., 1987.

35. Ярославцева И.В. Психология депривированного ребенка. Монография. – Иркутск, 2000.

36. Верещагина Н.С. Нравственная подготовка учащейся молодежи к семейной жизни- Владивосток ,1986

37. Гребенников Н.В. Основы семейной жизни. М.-Просвещение,1991

Список литературы для воспитанников:

- 1.Селевко Г.К. Познай себя, Народное образование, НИИ школьных технологий, 2006
- 2.Селевко Г.К. Найди свой путь, Народное образование, НИИ школьных технологий, 2008
- 3.Гущина Т.Н. Игровые технологии по формированию социальных навыков, АРКТИ, 2008
- 4.Безруких М. М., Макеева А. Г., Филиппова Т. А., Вентана-Граф, 2003
- 5.Родионов В.П., Ступицкая М.А., Кардашина О.В. Я и другие. Тренинг социальных навыков. Ярославль, Академия развития, 2001.

Аннотация психолого-педагогической программы

Ежегодный мониторинг постинтернатной адаптации выпускников учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, проживающих на территории Иркутской области, позволяет сделать следующие выводы.

Состав воспитанников детских домов изменился: большинство воспитанников - это социальные сироты, значительная часть которых имеет отклонения в психическом или физическом развитии. Более 30% детей-сирот являются воспитанниками специальных коррекционных школ-интернатов, что усугубляет процесс постинтернатной адаптации..

Выпускники учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, часто не готовы к самостоятельной жизни. На их травматичный детский опыт накладывается формируемая в учреждении позиция «иждивенца». Учреждение зачастую не в состоянии преодолеть эту трудность, и в условиях жесткой конкуренции современного общества выпускники – сироты сложно адаптируются в современной жизни.

В связи с этим, актуализируется задача пересмотра существующих программ подготовки воспитанников к самостоятельной жизни, а также повышения ответственности образовательных учреждений за результат их подготовки.

В 2009 году специалистами областного государственного образовательного учреждения «Центр психолого-медико-социального сопровождения» разработаны 3 пилотных проекта:

- 1 Постинтернатная адаптация выпускников детских домов и школ-интернатов.
- 2 Подготовка детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, к проживанию в семье.
- 3 Дифференцированное обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями в развитии.

Целью всех проектов является создание условий для полноценного развития, жизненного и профессионального самоопределения, формирования гражданской позиции детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

1. Задачи:
2. - внесение изменений в содержание образовательного процесса учреждений для детей, оставшихся без попечения родителей, ориентированных на успешную социализацию ;
3. - создание условий, направленных на улучшение качества жизни детей в государственных учреждениях, обеспечение достойных стартовых возможностей каждому выпускнику;

- внедрение в практику работы инновационных технологий воспитания, обучения, психолого-педагогического и медико-социального сопровождения детей, оставшихся без попечения родителей.

В рамках проектов созданы экспериментальные базовые учреждения – центры по постинтернатной адаптации выпускников на базе 7 детских домов и 5 специальных коррекционных школ-интернатов. В учреждениях реализована комплексная программа «Путь к успеху», разработанная авторским коллективом «Центр психолого-медико-социального сопровождения» .

Программа «Путь к успеху» позволила создать систему учебно-воспитательной работы на основе компетентностного подхода. Она явилась логическим продолжением деятельности специалистов образовательных учреждений по организации учебно-воспитательного процесса и помогла воспитанникам в жизненном самоопределении, нравственном, гражданском и профессиональном становлении.

Основная цель программы «Путь к успеху» - подготовка воспитанников детских домов и школ-интернатов в самостоятельной жизни и деятельности.

Задачи программы:

- формирование личности, способной осознать себя, понимать других, планировать и реализовывать свои жизненные планы;
- развитие у воспитанников потребностей в созидательном труде, здоровом образе жизни, создании семьи;
- подготовка подростков к осознанному профессиональному самоопределению и трудовой деятельности;
- повышение социальной компетентности воспитанников.

Программа «Путь к успеху» разработана для воспитанников детских домов и школ-интернатов с 13 лет. Ее реализация рассчитана на 128-часовой курс, по 4 академических часа в неделю во внеучебное время. Продолжительность образовательного процесса – один год.

Содержание программы включает перечень разделов и тем, необходимых для самостоятельной жизнедеятельности воспитанников:

4. *Я и другие*

Представление о себе, внутренний мир ребёнка, ценности личности и её ресурсы. Виды эмоций, эмпатия, стресс. Конфликты. Правила эффективного общения.

5. *Мир, в котором я живу*

Семья, основные функции и ценности семьи. Семейные и гендерные роли. Трудности семейной жизни. Секреты семейного счастья.

3. *Здоровый образ жизни*

Здоровый образ жизни, забота о своем здоровье. Профилактика вредных привычек.

4. *Человек и общество*

Нормы, правила жизни и поведения в социуме.

5. *Я и закон*

Права и обязанности гражданина РФ, их соблюдение. Виды ответственности перед законом. Профилактика правонарушений.

6. *Я и мое будущее*

Мир профессий. Трудовая сфера. Образование и трудовая деятельность. Жизненные планы и их реализация.

7. *Труд в моей жизни*

Быт и домашнее хозяйство в жизни человека. Основы овощеводства, растениеводства.

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.

Изучение результатов реализации программы контролировалось посредством проведения мониторингов.

**Областное государственное образовательное казённое
учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения
родителей, детский дом № 1 г. Иркутска**

Отзыв

на программы «Путь к успеху»,
составленную ОГОУ «Центр психолого- медико- социального
сопровождения»

В условиях детского дома у воспитанников формируется отчужденно отношение к другим и себе, отсутствует самостоятельность, на низком уровне социально- личностное развитие.

Исходя из выше изложенного, возникла необходимость применения программы социальной адаптации. Центром психолого- медико- социального сопровождения предложен был долгосрочный проект, сроки реализации 2009-2010 учебный год, программа «Путь к успеху». Основная цель программы: подготовка воспитанников детских домов и школ- интернатов к самостоятельной жизни и деятельности.

Программа разработана для воспитанников 13 лет. Ее реализация рассчитана на 128- часовой курс, по 4 академических часа в неделю во внеучебное время. В реализации программы участвуют воспитатели, педагоги- психологи, социальные педагоги, методисты, педагоги дополнительного образования.

Программа реализовывалась по пяти блокам: «Я и другие», «Мир, в котором я живу», «Здоровый образ жизни», «Человек и общество», «Я и мое будущее».

Раздел I. «Я и другие» является одним из важных и актуальных в работе с детьми- сиротами и детьми, оставшихся без попечения родителей, так как подростки детских домов не понимают свой внутренний и внутренний мир другого человека, не способны к эмпатии, испытывают трудности в выражении эмоций, имеют проблемы с управлением собственного стрессового состояния. Оправдано количество часов (48), отведенными авторами на работу по этому блоку.

Раздел II. «Мир, в котором я живу». Данный блок целиком охватывает тему «Семья». Трудности в работе по этому блоку были в недостаточном практическом материале, разработке занятий.

Раздел III. «Здоровый образ жизни» дополнений не требует. Предложенные темы актуальны, важны.

Раздел IV. «Человек и общество». При подаче данного раздела, кроме теоретического материала, хотелось бы больше экскурсий, выездов.

Раздел V. «Я и мое будущее» имеет большую значимость в работе детского дома. Предложенные темы интересны, обширны, поэтому хотелось бы на этот раздел увеличить количество часов.

После проведения проекта воспитательно - образовательная работа в детском доме продолжает вестись по пяти направления.

По результатам мониторинга «Подготовка воспитанников к самостоятельной жизни» по параметрам: готовность к проживанию в семье, профессионально- трудовая готовность, социально- правовая компетентность у воспитанников средний уровень. У 50% ребят отношение к здоровью ситуативно-позитивное, ценность здоровья значима. Позитивное отношение к учебной деятельности показали 41 % воспитанников. У 43 % ребят наблюдается способность к адекватным реакциям и самооценке. Хороший уровень эмпатии имеют 59% воспитанников. Средний уровень тревожности наблюдается у 42 % ребят. В большинстве случаев могут подчинить свое поведение намеченной цели – 41% подростков. Средний уровень агрессии характерен для 34% воспитанников. 42% подростков легко вступают в контакт с окружающими. 48% воспитанников предпринимают попытки составления учебно- профессионального плана при наличии интереса к будущей трудовой деятельности. 45% учащихся охотно берутся за работу, стараются выполнить ее добросовестно. 42% ребят знают и соблюдают нормы поведения, отвечающие требованиям общества.

Результаты мониторинга показали, что деятельность Центра, направленная на подготовку подростков к самостоятельной жизни имеет положительную динамику. Специалисты достаточно активно включены в решение приоритетных целей и задач. Для развития личности подростков созданы благоприятные условия, так как большинство воспитанников имеют положительную динамику по развитию основных показателей, необходимых для подготовки к самостоятельной жизни.

Директор ОГОУ
детский дом №1

июнь 2012



М.А.Жильцова

Дидактический материал к разделу «Я и другие»

1. Цель и задачи курса. Правила групповой работы. Ожидания участников группы

Рекомендуемые упражнения

Упражнение «Как тебя звать»

Участникам предлагается представиться: назвать свое имя, рассказать, нравится ли оно, и сказать, каким именем ему хотелось бы, чтобы его называли в группе. Многие дети часто недовольны своим именем. Они предпочитают, чтобы их называли в группе полным или другим именем.

Упражнение «Назови свое имя»

Инструкция. Сядьте, пожалуйста, в один большой круг, назовите свое имя и положительное качество (то, что вы в себе цените) на первую букву имени, по кругу. После проведения этого упражнения можно провести обсуждение.

Обсуждение. Что ты ценишь в себе? Трудно ли было находить в себе хорошее качество, что ты при этом чувствовал?

Информация для ведущего. Детям иногда трудно назвать качество на нужную букву или найти в себе положительное качество, поэтому ведущему важно вовремя поддержать ребенка, оказать ему помощь и привлечь для этого других участников группы.

Упражнение «Назови свое имя-2»

Это упражнение проводится так же, как и упражнение «Назови свое имя», только каждый последующий участник называет имена и качества всех предыдущих участников (или одного предыдущего). Кроме того, проводится еще один круг, где каждый участник снова называет свое имя и отрицательное качество на букву имени (то, что хотел бы в себе изменить).

Обсуждение. Что ты чувствовал, когда называли твое качество другие? Трудно ли было назвать свое отрицательное качество? Для ведущего это упражнение показывает, как воспринимает себя ребенок, как его воспринимает группа и какой может быть цель его дальнейшей работы в группе. После проведения этих упражнений ведущий рассказывает о стереотипах «хорошо-плохо», используя названные качества. Необходимо обратить внимание на то, что в каждом качестве есть две стороны - и позитивная, и негативная. Например, лень имеет позитивную сторону - умение отдыхать, а послушание имеет негативную сторону - отказ от своих потребностей. Когда мы осознаем и позитивную, и негативную стороны качества, возможен баланс и сознательный выбор линии поведения. После проведения беседы можно предложить следующее упражнение.

Упражнение «Ласковое имя»

Это упражнение также выполняется в круге. Участник бросает мяч другому участнику, называя при этом свое ласковое имя. После того как все участники назовут свое ласковое имя, мяч возвращается назад, при этом каждый участник вспоминает ласковое имя того, кто бросал ему мяч, и произносит его.

Упражнение «Имя и движение»

Упражнение позволяет прочувствовать себя и свою принадлежность к группе, задействовав свое тело. Также оно дает возможность представить себя группе необычным образом. Детям нравится, что вся группа повторяет их жесты. По мере развития игры

желание «запечатлеть» свое движение становится все более сильным. При этом дети получают прекрасную возможность посмеяться.

Инструкция. Встаньте в круг. Сейчас каждый из вас, по кругу, шагнет вперед и сделает какое-то движение или встанет в какую-либо позу, то есть представит так себя и скажет свое имя. После этого все мы побудем этим человеком и на счет: раз, два, три! - все вместе, повторим его имя и движение.

Можно продолжить упражнение - сделать еще круг, но «изображать уже иное движение, которое отражает, каким бы ты хотел быть».

Упражнение «Хорошо или плохо»

Ведущий выбирает какое-либо качество. Это может быть то качество, которое называли чаще других, или более актуальное в этой группе. Можно записать на листках бумаги несколько качеств из названных. Вытянуть одно из них, или спросить у ребят, какое качество взять для упражнения. По кругу каждый участник высказывает свое мнение о данном качестве. При этом первый участник свое высказывание начинает со слов «хорошо быть (выбранное качество), потому что...», а следующий участник начинает со слов «плохо быть (выбранное качество), потому что...» и так далее попеременно. Например: «хорошо быть неряшливым, потому, что можешь бросать свои вещи, где хочешь», «плохо быть неряшливым, потому, что девочки не будут любить». Проводится два круга для того, чтобы каждый мог отразить и позитивную, и негативную сторону качества. Ведущий помогает и поддерживает детей в поиске позитивной и негативной сторон качества, привлекает участников к активному обсуждению и поддержке друг друга.

2. Представления о личности и ее ценностях. Разнообразие ресурсов личности. Мои ценности и ресурсы Собственная уникальность и уникальность другого человека. Безоценочное принятие своих качеств и качеств других людей. Самооценка.

Рекомендуемые упражнения

Упражнение «Рисование себя»

Детям предоставляется бумага разного формата и разных цветов, фломастеры, карандаши, ручки, мелки и т. д.

Инструкция. Сейчас я предлагаю вам нарисовать себя. Себя можно изобразить растениями, животными, схематично, цветом и по-другому, как вам захочется. Для рисования вы можете использовать любую бумагу и любые пишущие принадлежности.

Каждый участник может показать свой рисунок и рассказать группе о нем. Ведущему надо иметь в виду, что дети часто стремятся к тому, чтобы взрослый похвалил их рисунок, «оценил на отлично». Ведущий при этом подчеркивает, что у каждого рисунок хорош по-своему, и главное, что участники изобразили себя.

Упражнение «Доброта»

Это упражнение способствует развитию доверия, сплоченности группы и может быть хорошим в начале работы, так как здесь есть обращение к чувствам.

Инструкция. В каждом из нас, в той или иной степени, развито чувство доброты, доброе отношение к людям. Сейчас мы услышим добрые слова о людях. Что вы можете сказать доброго и хорошего о своих близких, знакомых, друзьях. У вас есть 5 минут для того, чтобы подготовиться к рассказу. Вы самостоятельно выбираете людей (лучше из группы), о которых будете рассказывать. Ваш рассказ должен быть кратким и конкретным, при этом нужно подчеркнуть, что именно вы цените в каждом из тех, о ком рассказываете.

Упражнение «Ах, какой ты молодец - раз!»

Участники разбиваются на пары. Один из них говорит о себе что-то хорошее, а второй - считает эти комплименты: «Ах, какой ты молодец- раз!.. Ах, какой ты молодец - два!..» и т. д. Затем участники меняются местами. В обсуждении можно задать вопросы: «Легко ли было говорить о себе столько хорошего? Что помогало, что мешало выполнять это упражнение?» Упражнение позволяет обратиться к себе с позитивной стороны. Оно повышает самооценку, но достаточно сложно для детей-сирот.

Упражнение «Волшебная рука»

Инструкция. На листе обводим свою руку. На пальчиках пишем свои хорошие качества, а на ладошке - то, что ты хочешь изменить». Это сложное упражнение для детей-сирот. Они часто затрудняются в определении своих хороших черт, отказываются от поиска отрицательных качеств.

Упражнение «Волшебная рука-2»

Каждый участник группы на листе бумаги сверху пишет свое имя, затем обводит свою руку карандашом. На каждом пальце предлагается написать какое-либо свое качество, можно раскрасить пальцы в разные цвета. Затем «ладошки» пускаются по кругу и другие участники между пальцев могут написать другие качества, которые присущи тому, чья ладошка.

Обсуждение. Что нового ты узнал о себе? Акцент при обсуждении ставится на том, что есть доля правды о нас и в том, как мы себя воспринимаем, и в том, как видят нас другие люди.

Упражнение «Роза и чертополох»

Дается два этих предмета одному из участников. И он может подойти к любому из сидящих в круге и сказать: «Я дарю тебе эту розу за то, что ты и дарю тебе этот чертополох за то, что ты... (роза - за то качество, которое ты принимаешь в человеке, оно тебе нравится, а чертополох - за то качество, которое ты не принимаешь в нем, над которым, как тебе кажется, ему нужно поработать). Участник, получивший розу и чертополох «дарит» их другому члену группы и т. д.

Упражнение «Никто не знает»

Инструкция. Сейчас мы будем бросать друг другу мяч. Тот, у кого окажется этот мяч, говорит такую фразу: "Никто из вас не знает, что я (или - у меня)..." Будьте внимательны, старайтесь сделать так, чтобы каждый принял участие в упражнении. У каждого из нас мяч может побывать много раз.

Упражнения «Чемодан в дорогу»

По кругу участнику на отдельном листочке каждый пишет два качества: качество, которое вы цените в этом человеке, и качество, которое вы хотели бы видеть у этого человека более развитым.

Упражнение «Волшебная лавка»

Участники могут сосредоточиться на представлении о себе, о своих особенностях и на их анализе, обдумывании, что бы им хотелось изменить.

Упражнение позволяет прийти к мысли: чтобы приобрести что-то новое, нам всегда приходится платить. Также участники могут задуматься о существенных для них жизненных целях.

Инструкция. Я хочу предложить вам упражнение, которое даст вам возможность посмотреть на самих себя. Устройтесь поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните и полностью расслабьтесь. Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающую вас природу. Осмотритесь вокруг.

Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие запахи вы ощущаете? Что вы еще чувствуете? Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Вы видите полки, ящики. Повсюду стоят сосуды, банки, коробки. Это старая лавка, причем волшебная. Теперь представьте себе, что я - продавец в этой лавке. Добро пожаловать! Здесь вы можете приобрести что-нибудь, но не вещи, а черты характера, способности - все, что пожелаете. Но есть одно правило: за каждое качество, ваше желание, вы должны отдать что-либо, другое качество или от чего-то отказаться. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти ко мне и сказать, чего он хочет. Я задам вопрос: "Что ты отдашь за это?" Он должен решить, что это будет. Обмен состоится, если кто-то из группы захочет приобрести это качество, способность, умение, то, что отдается, или если мне, хозяйну лавки, покажется этот обмен равноценным, понравится эта способность, умение. Через некоторое время ко мне может подойти следующий член группы. В заключение мы обсудим, что каждый из нас пережил.

Упражнение «Мои ценности»

Ребятам предлагается представить, что они находятся в банке, в котором хранятся не золото и драгоценные камни, а то, что особенно ценно для каждого человека. Им предлагается на отдельных листочках записать то, что им особенно дорого, и распределить по сейфам. При этом самый большой сейф – для самого дорогого.

Обсуждение. Что вы положили в сейфы (в большой, в средний и в маленький)? Почему?

Упражнение «Загородный дом»

Инструкция. Представьте, что вы вместе со своими друзьями решили провести выходные в своем загородном доме. Каждый из вас поехал в свой дом, чтобы подготовить все к приезду друзей. Внезапно пошел снег, поднялся сильный ветер. Понятно, что друзья сегодня приехать не смогут. В доме есть запас воды, еды, топлива, тренажерный зал, бассейн, магнитофон, телевизор, видеомангнитофон, библиотека, алкоголь, компьютер с играми.

Ребята описывают свои предполагаемые действия, при условии, связь с внешним миром отсутствует.

Затем задание усложняется тем, что:

- эта ситуация продолжается на следующий день;
- эта ситуация продолжается неделю;
- эта ситуация продолжается месяц.

Упражнение «Волшебник»

Инструкция. Представьте себе, что вы стали волшебником и можете исполнить любые пять желаний. Напишите их в порядке убывания. На первое место поставьте самое сильное, главное желание. Затем главное, но не настолько, как первое. И так далее все пять желаний.

Материал. Бумага, карандаши или фломастеры.

Упражнение-тест «Три желания»

Инструкция. Представь, что тебе встретился волшебник, который может исполнить любые три желания. Какие бы желания ты попросил исполнить? Напиши их.

Затем вычисляется, сколько всего желаний, и какие из них на первом месте, втором и последующих местах относительно данной выборки детей.

Упражнение «Горячий стул»

Все дети садятся друг за другом по кругу на стулья. В середине круга ставится пустой стул — "горячий".

Инструкция. Сейчас один из вас должен будет сесть на пустой стул в середину круга. Остальные по очереди будут говорить сидящему на стуле, за что они его уважают, или перечислят, что он сделал такого, за что его можно уважать. Первый комплимент говорит психолог или социальный педагог, воспитатель. Дети продолжают говорить за ними, стараясь не повторяться. В начале упражнения на пустой стул лучше посадить ребенка, который отличается неодобряемым поведением. После того, как все дети побывают на горячем стуле, подводится итог.

Вопросы для подведения итога: "Что понравилось в упражнении?", "Чье пожелание или комплимент тебе больше всего понравилось?"

Упражнение «Я особенный» («Я уникальный», «Я – подарок для человечества»)

Каждый человек – это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность.

Итак, подумайте над тем, что вы, действительно особенный человек, вы являетесь подарком для человечества.

Аргументируйте свое утверждение, например: «Я особенный, так как я...».

Упражнение «Напиши пожелание»

Группа учащихся садится по одному друг за другом. У каждого находится двойной лист бумаги из школьной тетради. На верху листа каждый учащийся пишет фамилию, имя и возраст, ниже—дату заполнения.

Инструкция. Сейчас каждый из вас обменяется листом бумаги с соседом, сидящим сзади. На листе бумаги вы напишите свое пожелание товарищу и закроете его, сложив лист гармошкой. Листы бумаги вы будете передавать до тех пор, пока каждый не напишет каждому товарищу свое пожелание. После окончания ведущий договаривается, куда сложить пожелания. Можно предложить коробку и заклеить ее, спрятать в определенном месте, чтобы никто не прочитал, и договорился о том, когда прочитать их. С этой целью можно найти большой конверт, мешочек и т.д. Лучше всего, если пожелания прочитываются через полгода, год.

Материал. Бумага, ручки.

Упражнение «Розовый куст» («Направленная фантазия»)

Состоит из трех этапов — релаксации с использованием мысленных образов, рисования и опроса после рисования.

Инструкция. Закройте глаза и просто ощущайте свое тело. Забудьте о том, что происходит вокруг вас ... думайте только о том, что происходит внутри вас. Думайте о дыхании... вы почувствуете, как воздух поступает через ваш рот, нос и движется дальше в грудь. Представьте себе, что ваше дыхание похоже на мягкие волны, накатывающиеся на берег... Каждая волна приносит вам успокоение.

Теперь представьте, что каждый из вас превратился в куст роз. Постарайтесь выяснить, что значит быть кустом роз... Какой ты куст?... Большой?... Маленький?... Широкий?... Высокий?... У тебя есть цветы?... Если да, то какие? Какие у тебя стебли и ветки?... На что похожи твои корни? (пауза)... или у тебя нет корней?... Если у тебя есть корни, то какие они?... Длинные и прямые?... Скрученные?... Они глубоко уходят в землю?... Оглянитесь вокруг (пауза)... Где вы находитесь?... Во дворе?... В парке?... В пустыне?... В городе?... За городом?... Посреди океана?... Вы находитесь в сосуде или растете в земле?... Быть может вы пробиваетесь сквозь бетон?... Растете внутри чего-то?... Оглянитесь вокруг (пауза)... Что вы видите?... Другие цветы?... Вы одиноки?... Нет ли поблизости деревьев?... Животных?... Людей?... Птиц?... Вы похожи на куст роз или на что-нибудь иное?... Не ограждает ли вас изгородь?... Кто за вами ухаживает?... Какая теперь погода?

Как вы воспринимаете жизнь?... Что вы чувствуете?... Что происходит с вами, когда меняются времена года?... Не забывайте, что вы — розовый куст. Определите свое отношение к своей жизни и происходящему с вами.

Через несколько минут я попрошу вас открыть глаза и изобразить себя на рисунке в виде куста роз. Затем я задам вам несколько вопросов. Вы расскажете мне о рисунке так, как если бы вы были розовым кустом (долгая пауза)... Готовы? Откройте глаза и нарисуйте розовый куст.

Вопросы после окончания рисования розового куста:

- 1) Каким кустом роз ты являешься и как ты выглядишь?
- 2) Расскажи мне о своих цветах.
- 3) Расскажи мне о своих листьях.
- 4) У тебя есть шипы? Если да, то расскажи мне о них. Если нет, тогда расскажи, как ты защищаешься. Ты добрый или злой куст?
- 5) Расскажи мне о своих стеблях и ветвях.
- 6) Расскажи мне о своих корнях.
- 7) Расскажи мне, где ты живешь. Какие предметы окружают тебя? Тебе нравится жить в том месте, где ты находишься?
- 8) Ты думаешь, что похож на розовый куст или на что-то иное? Если да, то на что ты похож?
- 9) Кто ухаживает за тобой? Тебе это нравится? Каким образом они ухаживают за тобой?
- 10) Как ты относишься к нынешней погоде? Что происходит с тобой при смене времен года?
- 11) Как ты чувствуешь себя в роли куста роз? Как тебе живется в роли куста?

Упражнение «Портрет по памяти»

Участники садятся по кругу, у каждого есть лист бумаги и карандаш.

Инструкция. «Сейчас мы с вами будем рисовать необычный портрет. Вспомните, как выглядит друг или хороший знакомый, но которого вы давно не видели. Нарисуйте по памяти портрет этого человека.

Обсуждение рисунков.

Упражнение «Ассоциации»

Обычно оно хорошо знакомо детям и они с удовольствием в него играют. Оно одно может занимать все занятие, проходит весело и поэтому может быть использовано и для создания сплочения в случае сопротивления, и для активизации группы, если участники вялы. Игра позволяет детям лучше узнать себя, посмотреть на себя глазами группы, развивает наблюдательность, эмпатию. Один из участников (доброволец) выходит из комнаты, он становится водящим. Оставшиеся выбирают участника, которого они загадают. Водящий возвращается, и его задача угадать загаданного человека. У него есть три попытки. Для того чтобы отгадать, ведущий задает участникам вопросы следующего типа: «Если бы это был цветок (животное, погода, мебель, одежда, машина, посуда, здание, цвет, фигура, насекомое и т. д.), то какой?» Участник, к которому обращается водящий, говорит свою ассоциацию. Например, «это нарцисс». Если водящий отгадывает, угаданный участник становится водящим.

Информация для ведущего. В этой игре важно следить, чтобы все или многие участники группы могли попробовать себя или в роли водящего, или в роли загаданного участника

Обсуждение: Трудно ли было подбирать ассоциацию? Трудно было угадывать? Кому удавалось угадать, что помогло? Чьи ассоциации показались наиболее удачными?

Упражнение «Зеркало»

Это упражнение направлено на развитие осознания "языка" собственного тела и телодвижений, на развитие эмпатии и рефлексии.

Участники делятся на пары и встают лицом друг к другу. Один - ведущий, другой – ведомый.

Ведущий начинает делать медленные движения руками, ногами, туловищем под музыку. Ведомый отражает движения партнера - как зеркальный образ. Через 5 минут меняются ролями.

По окончании задания участники делятся своими ощущениями. На упражнение отводится 15 минут.

Упражнение «Образ «Я»»

Упражнение направлено на осознание личностного существования, на соединение вербального и невербального компонентов выразительности самооценочной позиции.

Каждому участнику предлагается произнести слово "Я" с только ему присущей интонацией, мимикой, жестами. Нужно сделать это так, чтобы одним словом как можно полнее выразить восприятие своего "Я", свою индивидуальность и свое место в мире.

Упражнение «Автопортрет»

Упражнение направлено на изучение представлений о себе самом.

Возьмите чистый лист бумаги и нарисуйте на нем свой портрет. Это может быть портрет себя во время упражнения "Театр прикосновений" (каким вы себя увидели), или это может быть ваш портрет в обыденной жизни или еще какой-то портрет себя в вашем воображении. Рисуем с тем условием, чтобы не смотреть и не видеть рисунков других участников группы. Когда закончите рисовать автопортреты отдадите нам лично в руки.

Другой вариант. Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться. Может быть, вам присущи обращающие на себя внимание жесты.

Работа происходит в парах. В процессе выступления одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы, для того, чтобы "автопортрет" был более полным.

На обсуждение в парах отводится 15-20 минут.

По окончании задания участники садятся в круг и делятся впечатлениями.

Коллаж «Кто я?»

Участникам предлагается мысленно задать себе вопрос «Кто я?». И из предложенных картинок и вырезок создать коллаж, который бы отвечал на этот вопрос.

Вариант: Задать мысленно какой-то вопрос, волнующий тебя, и выполнить коллаж, с тем, чтобы получить ответ от своей «внутренней мудрости».

Творческое задание «Я в будущем» (рисунок, рассказ, коллаж).

Инструкция. Давайте помечтаем о своем будущем:

- в профессиональном плане (кем вы будете, каким видом деятельности вы будете заниматься);
- в личностном плане (семья, дети и т.д.);
- в психологическом плане (человеческие качества).

Определите и хронологические рамки, например будущее через год, через пять лет, через 25 лет.

Творческое задание «Я хороший».

Продолжи фразу: «Я хороший, потому что ...».

3. Социальные роли. Общение. Барьеры в общении. Манипуляции. Уверенное поведение.

Теоретический материал.

В культуре человечества самое древнее искусство – искусство общения. Еще не было ни театра, ни живописи, ни музыки – было общение.

Общение - не только процесс обмена информацией. Это и сопереживание, и совместная деятельность, и многое другое.

Общение служит для решения многих вопросов, возникающих каждый день.

Синонимом общения является термин «коммуникативная деятельность».

Для того чтобы установился хороший контакт, важно расположить собеседника к себе, вызвать его доверие, интерес к себе. Для этого у нас есть невербальные и вербальные средства.

Невербальные - улыбка, контакт глаз, организация пространства общения (дистанция).
Вербальные - комплименты, «ритуальные» фразы (какая хорошая погода...) и т. д.

Схема общения:

Что? (Информационный аспект общения).

Кому? (Направленность общения).

Зачем? (Актуальность, интерес).

Почему? (Аргументация, мотив общения).

Как? (Структура, уровни, формы общения).

Когда мы общаемся, то даже не замечаем этого, отвечаем на эти вопросы.

Эту вводную информацию можно использовать в начале занятия с детьми.

Рекомендуемые упражнения

Упражнение «Броуновское движение» или «Молекулы».

Представьте, что все мы «Атомы». Атомы постоянно двигаются. При низкой температуре атомы двигаются медленно, чем выше температура, тем быстрее двигаются атомы. Время от времени атомы объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным. Оно будет определяться тем, какое число я назову. Представьте себе, что:

- Температура 30 градусов – атомы начали двигаться (объединяются по 3 атома в молекулу).
- Температура 50 градусов – атомы двигаются быстрее (объединяются по 4 атома в молекулу).
- Температура 100 градусов – атомы «бегают как угорелые» (объединяются по 5 атомов в молекулу).

Упражнения «Правила общения»

Ведущий предлагает участникам сформулировать правила, которые помогают им в общении. Сформулированные правила выносятся на общее обсуждение:

В каких ситуациях это правило сможет помочь?

Трудно ли соблюдать это правило?

Применяете ли вы это правило?

Подходит ли вам это правило?

Правила, одобренные большинством участников, записываются на доске.

Ведущему!

Возможные варианты правил:

Будь краток.

Говори четко, разборчиво.

Не используй в речи оценки и обобщения («Это не правильно», «Ты не понимаешь», «Ты всегда так» и т.п.)

Говори от «Я» («Я чувствую, что...», «Я думаю...»)

Упражнение «О чем говорят наши жесты»

Теория. Часто бывает, что, начиная общаться с незнакомыми людьми, к одним из них мы испытываем симпатию и доверие уже с первых секунд нашего общения, по отношению к другим – явный негатив, а третьи - остаются для нас загадкой еще на некоторое время. Дело в том, что передача информации происходит не только за счет слов, то есть на вербальном уровне, но так же и с помощью невербальных средств общения, к которым относятся мимика, позы и жесты.

Наши **жесты** являются точными индикаторами внутреннего состояния, мыслей, эмоций и истинных желаний человека, поэтому в случае, когда мы на словах слышим одно, а по лицу и телу собеседника видим несоответствие сказанному, в нас зарождаются сомнения и недоверие к говорящему. Причем происходит это на подсознательном уровне. Нам почему-то просто не нравится этот человек, и только спустя время мы находим этому подтверждение, убеждаемся в правильности своего первого впечатления о нем, восклицая: «Я как чувствовал!». Дело в том, что слова легче контролируются, а вот **жесты**, взгляд и позы тела труднее всего поддаются волевому контролю. Поэтому наш «второй язык» зачастую более правдивый и действенный. Это мы и наблюдаем, когда нас пытаются обмануть или сбить с толку, язык тела говорит совсем иное, чем слова, а у того, кто нам сразу понравился и слова и **жесты** говорили одно и то же, совпадали и не противоречили друг другу. Поэтому считается, что первые десять секунд дают самое верное впечатление о человеке, когда мы о нем еще ничего не знаем, так как и мимика, и поза, и **жесты** мгновенно вступают с нами в бессловесный диалог.

Альбертом Мейерабианом, исследователем в области коммуникаций, было установлено, что передача информации только на 7% происходит с помощью *слов*, на 38% за счет *звуковых средств* (включая тон голоса и интонацию звука) и на 55% за счет *невербальных средств общения*. В жизни наше тело выполняет множество различных движений, которые в свою очередь могут быть статическими, т.е. неподвижными к ним относятся позы, а могут быть динамичными – это походка и **жесты**.

Жестами мы располагаем к себе и отталкиваем, зовем и останавливаем, привлекаем внимание и защищаемся. В свою очередь **жесты** подразделяются на несколько видов. Они бывают: общепринятыми, эмоциональными (несут культурную основу), личностными (те, которые типичны для данного человека и, чем человек индивидуальнее, тем своеобразней будут эти **жесты**) и ритуальные (например, используемые при приветствии). Причем в разных странах и культурах одни и те же **жесты** могут обозначать совершенно противоположные по значению понятия, а по сему и восприниматься по-разному. Для примера возьмем самые простые **жесты**, означающие «да» и «нет». Говоря «да», греки, турки или болгары будут поворачивать голову слева направо и обратно, что для большинства европейцев равнозначно «нет». Или такой популярный во многих странах жест, когда большой и указательный пальцы соединяются в виде кольца. Для американца это «о'кей», для жителя французского Средиземноморья – «ноль» или «ничего», для тунисца – «я тебя убью», а для японца – «деньги». А приложенный к виску указательный палец будет выражать глупость во Франции и ум в Голландии. Тот же палец, приложенный к носу, в Шотландии означает «знаю секрет», а в соседнем Уэльсе – обыкновенное любопытство. Палец у века в Италии выражает проявление доброжелательности, в Испании – недоверие, а француз посчитает, что его принимают за лжеца. Махать рукой при прощании можно в любой стране, кроме Греции: там подумают, что вы их посылаете куда подальше. Поэтому, для туристов, путешествующих по разным странам, актуально будет помнить правило «В чужой монастырь со своим уставом не ходят», дабы избежать возможных неловких ситуаций.

Упражнение «Глаза в глаза»

Данное упражнение направлено на установление более глубокого и доверительного зрительного контакта между участниками группы. После проведения данного упражнения

ведущий спрашивает у ребят о чувствах, испытанных во время упражнения. Кому и почему было трудно установить зрительный контакт?

На обсуждение этих вопросов дается максимум 20 – 30 минут.

Упражнение «Театр прикосновений»

Работа в парах, под музыкальное сопровождение. Один из участников лежит, другой мягко прикасается кончиками пальцев к рукам, ногам, шее, голове другого участника (исключаются зоны половых органов и груди). В ходе всего выполнения упражнения ведущий перемещается от пары к паре, помогая и направляя «психолога», и помогая расслабиться лежащему. По прохождению 5-10 минут музыка выключается. И парам предлагается поменяться местами.

Упражнение проходит молча, обсуждение после него не ведется. Время, отведенное на данное упражнение, не должно превышать 10-20 минут, т.е. на каждого лежащего участника отводится максимум 10 минут.

Упражнение «Невербальный контакт»

Инструкция. Один из участников (доброволец) должен будет выйти из комнаты. Когда он вернется, ему надо будет определить, кто из участников готов вступить с ним в контакт. При этом мы все будем пользоваться только невербальными средствами. Группа, в отсутствие добровольца должна будет определить участника, который будет демонстрировать готовность вступить в контакт, остальные должны будут показывать нежелание этого делать. Затем выбираются другие добровольцы. При этом количество участников, желающих вступить в контакт, можно постепенно увеличивать - двое, трое или все, кто хочет.

Обсуждение. Легко ли было устанавливать контакт? Что помогло определить человека, желающего общаться? Какими средствами показывали нежелание общаться? Что вы чувствовали, когда понимали, что в общении с вами не заинтересованы? Были ли добровольцы, которым удалось установить контакт с большим количеством членов группы, чем планировалось? При обсуждении упражнения обращается внимание на признаки, которые были определяющими при определении готовности к вступлению в контакт.

Предметом обсуждения могут стать сложности, связанные с неоднозначностью предъявления своего желания или нежелания вступать в контакт. Это упражнение позволяет отметить чувствительность, доброжелательность участников, средства невербального контакта. Для ведущего данное упражнение, в некоторой степени, является социометрическим.

Упражнение «Испуганный ежик»

Один участник изображает испуганного ежика, свернувшегося в клубок. Задача другого - попытаться соответствующими жестами, словами установить контакт с «ежиком», успокоить его и заслужить доверие, что бы он развернулся.

Инструкция. Кто из вас видел настоящего ежика? Вы знаете, что делает ежик, когда его пугает неожиданно появившаяся лисица или собака? Один из вас будет сейчас ежиком, который сильно испугался собаки. Другие по очереди будут подходить, и успокаивать ежика. Кто из вас хотел бы быть ежиком?.. Ежик, свернись калачиком. Представь себе, что ты еще очень маленький ежик и тебя напугал громкий лай собаки. А когда собака еще и ткнулась в тебя носом, чтобы обнюхать, - тебе стало совсем страшно. Поэтому ты свернулся в крепкий клубочек, чтобы защитить свой носик и живот. К тебе на помощь придет ребенок, но ты недоверчив, потому что ты еще не знаешь, кто такие дети и что ожидать от этого ребенка. Кто хочет успокоить ежика? Подойди к ежику, тихонько поговори с ним. Скажи ему, что окажись ты на его месте - ты тоже испугался бы. Можешь его погладить. Если ты будешь осторожен, то ежик тебя не уколёт. Попытайся и руками показать ежику, что ты к нему

очень хорошо относишься. Поговори с ним еще - и ты увидишь, что он расслабился и раскрылся». Затем ежиком становятся другие участники группы.

Обсуждение. Что вы чувствовали, когда были ежиками, а когда были детьми? Как пытались установить контакт, вызвать доверие ежика? Что было трудным? Что помогло? В каких ситуациях ты ведешь себя подобно ежику? Что тебе помогает установить контакт в реальных ситуациях?

Упражнение «Установление контакта»

Участники группы в парах, по очереди, разыгрывают различные сценки на установление контакта.

Основному играющему дается *инструкция*: ты должен установить контакт с собеседником, для того, чтобы, например, устроиться в гостиницу, или поменять купленные вчера перчатки, или узнать, как доехать до улицы № и т. п. В упражнении участвуют два человека. Также может быть разыграна сценка, где один основной участник и несколько дополнительных участников.

Упражнение «Очередь»

Из группы выбираются несколько человек, из которых один - водящий. Остальные становятся друг за другом как бы в очередь, а водящий должен пройти к прилавку магазина без очереди. Он завязывает разговор с каждым стоящим, пытаясь достичь своей цели. При этом некоторые участники могут иметь игровые задачи. Например, не пропустить «нахала» к прилавку, или взять его себе в компаньоны для чего-либо.

После проигрывания сценок, ведущий обращает внимание на успешность или неуспешность основного участника, вербальные и невербальные компоненты установления контакта. Вторые участники делятся впечатлениями, что побуждало их идти навстречу просьбе, а что снижало это желание. Если основному участнику не удалось добиться цели, то отмечается, что было недостаточно, на что надо обратить внимание в следующий раз. Ведущий обязательно акцентирует внимание на то, что было удачным. Второй участник обычно не обсуждается.

Упражнение «Великий мастер»

Каждый по кругу начинает со слов: « Я великий мастер...», например, пеших прогулок, приготовления кофе, заплетания косичек и т. п. причем, остальных участников надо убедить в этом. Ведущий спрашивает у группы: «А кто-нибудь есть в группе, кто делает это лучше? И т. п.» Вся группа должна согласиться, что человек в этом деле действительно великий мастер. У каждого человека есть что-то, что он делает лучше, в чем он чувствует себя мастером, и это его ресурс. Упражнение актуализирует сильные стороны.

Упражнение «Три портрета»

Ребятам предлагается разделить на три микрогруппы. Каждая группа получает задание нарисовать человека: уверенного в себе, самоуверенного, неуверенного, а также описать основные психологические особенности и особенности поведения уверенного, неуверенного и самоуверенного человека. Выводы фиксируются на доске (на ватмане), разделенной на три части.

Например:

Уверенный человек	Самоуверенный человек	Неуверенный человек
Спокойный	Говорит громко	Говорит тихо
Смотрит на собеседника во время разговора	Грубит	Не смотрит в глаза
Отстаивает свою точку зрения	Командует там, где не имеет права	Не умеет отказать
Общительный		Стесняется

Не боится показать, что чего-то не знает		Необщительный
--	--	---------------

Важно подчеркнуть, чем похожи друг на друга уверенное и самоуверенное поведение – и за тем, и за другим может стоять неуверенность человека.

Упражнение «Социальные роли»

Упражнение выполняется в кругу. Участникам предлагается по кругу назвать роли, в которых они бывают. Мы можем играть разные роли и можем менять их, но при этом мы остаемся собой. Наподобие того, как у нас остается то же тело, когда мы переодеваем одежду. Нарисуйте или просто перечислите множество ролей, в которых вы когда-либо в жизни бывали.

Упражнение «Интервью»

Упражнение направлено на развитие коммуникативных умений и рефлексивных навыков.

Каждый участник должен в течение 3-5 мин. подготовить по одному вопросу для всех членов группы. Вопросы должны касаться внутренних личностных особенностей человека - его характера, привычек, интересов, привязанностей, установок и т. п.

Основное правило - отвечать как можно полнее и откровеннее. Участник, готовый первым дать интервью группе, садится так, чтобы видеть в лицо всех членов группы. Члены группы по очереди задают подготовленные (именно этому участнику) вопросы. В качестве интервьюируемого должен побывать каждый участник.

Упражнение «Геометрия уверенности»

Ребятам предлагается обдумать вопрос: в каких ситуациях люди чувствуют себя неуверенно? На доске записывается «Копилка трудных ситуаций». Затем среди них отмечаются пять ситуаций, которые подростки признают наиболее типичными для своих сверстников.

В дальнейшем ребята работают индивидуально. Ситуациями, выделенными группой как «трудные», подписывается каждый лучик "звездочки. Необходимо отметить степень своей уверенности в каждой из таких ситуаций. Учитывайте, что начало луча – «Я не уверен в себе на 100% в этой ситуации. Окончание луча – «В этой ситуации я чувствую себя уверенным на 100%.

Рефлексия упражнения проводится индивидуально. Ребята отвечают письменно на вопросы.

- Доволен ли той «геометрией уверенности», которая у тебя получилась? Почему?
- Как твоя неуверенность в тех или иных ситуациях тебе мешает?
- А может неуверенность тебе помогает?

Упражнение «Диалектика»

Выбирается какая-либо социальная роль, например, педагог, ребенок и др. Каждый участник по кругу высказывается. Первый начинает со слов: «Педагогом быть хорошо, потому что...», второй - «Педагогом быть плохо, потому что...» и т. д., чередуя хорошо-плохо по кругу.

После упражнения группа обменивается впечатлениями, было ли что-то, что позволило взглянуть по-другому на заданную роль, было ли что-то для кого-то неожиданным, было ли кому-то трудно найти хорошее - плохое. Обычно тем, у кого отрицательный прошлый опыт, трудно найти положительное.

Упражнение «Угадай-ка роль»

Двое участников (добровольцы) выходят из комнаты и задумывают какие-либо парные роли, например клоун-зритель, продавец-покупатель и т. п. Затем они возвращаются и показывают сценку без слов. Остальные участники должны догадаться, какие роли были задуманы.

Обсуждение. Удалось ли отгадать какие роли были изображены? Что помогло (помешало) узнать роли? Затем сценки разыгрывают другие участники.

Модификация упражнения. Участники делятся на две подгруппы - исполнители ролей и наблюдатели. Исполнителей должно быть четное количество. Они выходят за дверь и определяются с ролями, причем роли должны быть парными. По одному они заходят в комнату и говорят какую-либо ключевую фразу роли. Наблюдатели должны отгадать, что это за роль, и после того, как исполнят свои роли все играющие, попытаться соединить пары (продавца с покупателем, врача с больным и т. д.). После соединения каждая пара может проиграть целую сценку.

Упражнение «Парные роли»

Инструкция. Участники становятся в круг.

Мы с вами говорили о парности ролей. Сейчас давайте поиграем в такую игру: бросая друг другу мяч будем называть какую-то роль. Тот, кто получает мяч, сначала называет парную ей роль, а затем какую-то свою роль и бросает мяч другому человеку и т. д..

После этого упражнения можно провести, разыгрывание сценок без слов.

Упражнение «Роль - атрибут»

Социальные роли могут усиливаться определенными вещами - атрибутами и имиджем. Атрибут - то, что сопутствует роли: внешние предметы, вещи (например, у ученика - портфель, форма). Имидж - это ожидаемый внешний облик и особенности поведения данной роли (например, учительница - в белой блузке и строгом костюме, серьезная).

Упражнение выполняется по кругу. Один участник называет роль, а следующие за ним трое участников - ее атрибуты, последующий участник опять называет роль и т. д. Проводится несколько кругов, чтобы каждый участник мог назвать хотя бы по одной роли. Например: повар - кастрюля, поварешка, белый фартук; милиционер - форма, дубинка, свисток; пассажир - билет, поклажа; мама - сумка, конфеты и т. п.

Упражнение «Маски»

Инструкция. Эмблема театра - маска. В Древней Греции в театре актеры использовали маски. А в Японии на представление маски приносили зрители. Если им хотелось заплакать, они подносили к лицу «трагическую» маску, а если смеяться - «комическую». Мы, исполняя роли, тоже надеваем маски. Маска учителя, ученика, врача. Веселая маска, маска неудачника. Возьмите эти маски (заранее вы в большом количестве заготавливаете листы бумаги в виде масок, с прорезями для глаз), они белые и ничего еще не выражают. Нарисуйте на них те лица, какими вы бываете или какими хотели бы быть. Вы можете нарисовать столько масок, сколько захотите. Постарайтесь каждой маске дать какое-нибудь название.

После рисования каждый представляет свои маски. Можно походить по комнате и разговаривать с другими, называя свою маску и говоря сообразно этой маске. Можно пригласить в середину круга двух человек и послушать диалог их масок, потом свои маски представляют другие. После представления масок в круге проводится обсуждение.

Обсуждение. Сколько масок ты нарисовал? Кому не удалось нарисовать маску? В какой маске тебе больше всего понравилось ходить, что ты при этом чувствовал? Какие маски тебе показались необычными? После обсуждения можно продолжить беседу о масках. С помощью маски мы общаемся с миром, а с другой стороны, можем за ней спрятаться. Например, грустный человек может надеть маску веселого человека, если он не хочет ни с

кем делиться своими переживаниями. Маска защищает наш внутренний мир, как кожа защищает наше тело. Она - посредник между нами и обществом. Маска позволяет сохранять дистанцию с другими людьми. Если у нас нет «кожи», то мы слишком открыты, беззащитны. Если у нас очень жесткая маска, то она может стать темницей.

Важно менять маски, менять роли. Если, например, мы слишком срастаемся с ролью ученика, то, закончив школу, нам трудно расстаться с этой ролью, с поведением школьника, перейти в новую общественную роль. Можно обсудить песню Г. Гладкова на стихи Ю. Кима «Шествие с огнями» из т/ф «Дом, который построил Свифт», в которой есть слова: «Вот опять линяет краска и опять спадает маска, а за ней еще одна, а за ней еще одна...»

Упражнение с гримом «Лицедейство»

Детям очень нравится использовать грим, они увлеченно раскрашивают себе лица и потом с удовольствием смывают грим, размазывая его.

Инструкция. Используя грим, мы сейчас будем создавать свое необычное лицо. Это будет маска для какой-либо роли. Например, шаманы, чтобы усилить магическое значение своего действия, разрисовывали себя. И в наше время многие племена перед битвой или перед охотой разрисовывают себя, чтобы усилить свое внутреннее состояние готовности действовать. Индейцы украшали себя перьями, больше всего их было у вождей. Можно нарисовать себе совершенно любое лицо - злого пирата или грустного клоуна, веселую Пеппи или Кота Базилио. Прежде чем приступить к работе, подумайте, какое необычное лицо вам сейчас хочется изобразить, постарайтесь сохранить это в тайне. А теперь приступайте к работе. Походите разрисованные по комнате, не говоря между собой, попробуйте определить, кто есть кто. Не раскрывайтесь сами, пусть вас попробуют узнать». Затем дети представляют свои роли.

Обсуждение. Что было необычным для тебя в твоей новой роли? Что ты чувствовал, когда изображал эту роль? Чье лицо тебе показалось необычным?

Упражнение «Автобус»

Выбираются двое желающих, которые садятся в центре круга. Ведущий объясняет ситуацию: вы едете в автобусе, вдруг видите во встречном автобусе человека, которого вы давно не видели. Вы хотите договориться о встрече с ним в каком-то определенном месте и в определенное время. В вашем распоряжении одна минута, пока автобусы стоят у светофора. После невербального проигрывания, участники делятся информацией о том, как они поняли друг друга. В упражнении участвуют все желающие.

Обсуждение. Легко ли было понять партнера? Легко ли было выразить свои мысли невербально? Какими средствами пользовались? Что помогало, что мешало понять партнера?

Упражнение «Найди пару»

Все сидят в круге. По сигналу нужно поменяться с кем-то местами. Для этого предварительно, без слов, нужно установить контакт глазами.

Упражнение «Найди пару-2»

Участники становятся в круг (для проведения упражнения необходимо четное число участников).

Инструкция. На счет "раз" каждый из нас должен, оставаясь на своем месте и молча (эти два условия будем соблюдать на протяжении всего упражнения), найти себе пару. Нас четное количество, поэтому каждый найдет себе напарника. Когда я скажу "два", вы вместе начнете одинаковое движение. Потом я снова скажу "раз", и вы должны найти себе новую пару, а на счет "два" начать делать одинаковое движение с новым партнером.

Упражнение выполняется 4-5 раз.

Обсуждение. Как создавалась пара? Как происходил выбор одинакового движения? Было ли так, что движения не совпали? Как себя чувствовали с разными партнерами, с кем было наибольшее взаимопонимание? При обсуждении акцентируется внимание на невербальных признаках, свидетельствующих о начале контакта: приветливое выражение лица, контакт глаз, улыбка, разворот тела, легкое движение вперед, навстречу партнеру и т. п.

Упражнение «Пустой стул»

Это упражнение дети очень любят и часто предлагают поиграть в него. Оно может использоваться и в качестве разминки. Для проведения упражнения необходимо нечетное количество участников. Предварительно все рассчитываются на «первый», «второй». Все вторые номера сидят на стульях, первые стоят за спинками стульев, оставшийся без пары участник группы стоит за спинкой свободного стула. Его задача пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. При этом он может пользоваться только невербальными средствами, говорить ничего не надо. Все те, кто сидят на стульях, очень хотят попасть на свободный стул. Задача тех, кто стоит за спинками стульев – удержать своих «подопечных», для этого надо взять его за плечи в тот момент, когда он собрался пересесть. Ведущий должен следить, чтобы руки не держались все время над «подопечными». Через некоторое время участники меняются местами. При этом один из стоящих участников остается стоять за стулом.

Обсуждение. Как приглашали кого-то на свой стул? Как понимали, что вас пригласили на стул? Что больше понравилось, стоять за стулом или сидеть на стуле?

Разминка «Рассказ»

Для проведения этого упражнения необходимо выбрать одного, двух добровольцев, которые выходят за дверь.

Участники в это время придумывают рассказ на любую тему.

После того, как рассказ придуман, добровольцы возвращаются и пытаются с помощью вопросов отгадать, о чем рассказывается в придуманном участниками рассказе.

Основное правило, о котором знают только участники, оставшиеся в комнате, и не знают добровольцы – это то, что на любой вопрос, который задают добровольцы, они отвечают «нет», если этот вопрос заканчивается на гласную, и «да», если на согласную.

Упражнение «Разговор»

Ведущий предлагает участникам объединиться в пары и в течение 1 минуты пообщаться на любую тему, например: «Сегодня опять надо убираться», «Мое любимое ...» и др.

После упражнения участники делятся трудностями, с которыми они столкнулись в разговоре. Ведущий на доске фиксирует ответы, создавая «копилку трудностей». Пример:

Тяжело общаться, когда перебивают, когда не слушают,

Когда надо быстро говорить и пр.

Затем ведущий предлагает создать «копилку решений» этих трудностей. И так же фиксирует предложения участников на доске. Например:

Сначала выслушай, что тебе хотят сказать, а потом реагируй!

Переключайся с роли говорящего на роль слушающего!

Подавай сигналы собеседнику, что ты его слышишь и понимаешь (можно качать головой, можно поддакивать и пр.)

Нужно отметить, что обращение к поведенческим навыкам, в отличие от личностных качеств и, тем более, эмоциональной сферы, дается детям-сиротам легче, и они более мотивированы на подобную работу, встречи проходят живее, реже возникает сопротивление.

4. Дружба. Взрослые и подростки.

Рекомендуемые упражнения.

Упражнение «Задержать дыхание»

Это упражнение можно использовать в качестве разминки в этой теме. Задержка дыхания на вдохе активизирует. Задержка дыхания на выдохе успокаивает.

Упражнение «Ассоциации»

Какие ассоциации возникают у нас, когда мы слышим слово «дружба»? Эти ассоциации записываются на доске: друг, не бросит, не подведет, разговариваем. В общем, «дружба», как правило, вызывает у всех положительные чувства.

Упражнение «Дружеская рука»

Все участники садятся спинами в круг, закрывают глаза. Нужно подойти и положить руки на плечи тому, кому захочется, кто тебе больше всех нравится. Ограничений по количеству нет. Ведущий подходит к участникам и поднимает того, кто будет класть руки, так, чтобы другие участники не знали, кто к ним подходит. Задача: ни за что не открывать глаза. Важно терпение - как бы долго ни подходили, терпеть и не открывать глаза.

Обсуждение. Трудно ли было не открывать глаза? Подглядывал ли? Был ли терпеливым?

Упражнение «Ищу друга»

Можно представить, что мы переехали в другой город, в котором нет ни одного знакомого. В этом городе есть «Стена объявлений», на которой все желающие могут оставить какую-либо информацию. Необходимо составить текст и придумать оформление объявления, начинающегося словами «Ищу друга». Желательно, чтобы участники работали самостоятельно, не видели объявлений друг друга.

Ребята составляют текст и оформляют свои объявления. Готовые объявления развешиваются по стенам так, чтобы с ними могли ознакомиться все желающие.

Каждый из участников получает право «право трех голосов», он может цветным карандашом поставить крестики на трех объявлениях, на которые он бы откликнулся. Сам ведущий тоже имеет право голоса в случае, если принимал участие в первой части упражнения. Это к тому же позволит проследить за тем, чтобы объявления участников, испытывающих трудности с самопринятием, не оказались самыми популярными. Для того чтобы каждый мог поставить только три крестика, цвет «рабочего карандаша» у каждого свой.

Далее авторы объявлений могут снять их со стены и сделать вывод о популярности своего объявления. В ходе обсуждения выявляется, что чем больше требований к друзьям мы предъявляем, тем меньше у нас друзей. В дружбе требования предъявляются самому себе. В качестве иллюстрации можно привести английскую пословицу «Если хочешь, чтоб у тебя были друзья, нужно научиться самому себе быть другом»

Упражнение «Образ взрослого»

Представьте в своем воображении образ: «Я - взрослый». Нарисуйте то, что вы представили.

5. Конфликты и как им противостоять. Толерантность.

Рекомендуемые упражнения

Упражнение «Ассоциации»

Какие ассоциации у вас возникают на слово «Конфликт»?

Упражнение «Однажды в созвездии Лебеда»

Цель. Проанализировать основные стадии протекания конфликта, собственное поведение, мотивы, переживаемые эмоции в ситуации конфликта, в ситуации победы или

поражения. Кроме этого, упражнение имеет потенциал испытания нравственных установок и способствует прорыву на более высокий уровень самосознания. Группа делится на две подгруппы. Подгруппы размещаются в разных концах большой аудитории или в двух разных аудиториях так, чтобы участники не могли слышать друг друга.

Инструкция. В созвездии Лебеда имеются две разные цивилизации, конкурирующие друг с другом в поисках новых ресурсов. Это цивилизации гуситов и уткинов. Между ними существует договоренность: в случае открытия новой планеты, на которой нет разумных обитателей, все ее богатства достаются той цивилизации, чей звездолет первым сядет на этой планете. Однажды случилось так, что корабли-разведчики обеих цивилизаций независимо друг от друга обнаружили новую необитаемую планету и одновременно сели на нее, причем в непосредственной близости, практически на расстоянии прямой видимости.

Недра планеты оказались насыщены разнообразными полезными ископаемыми и стратегически важными видами сырья, очень интересующими каждую цивилизацию. Обнаружив присутствие друг друга, и гуситы, и уткины укрылись в своих космических кораблях, приведя в боевую готовность нейтронные орудия и ручные бластеры. Эта планета крайне необходима и той, и другой цивилизации. По-видимому, вооруженного столкновения не избежать. Вопрос в том, кто начнет первым, то есть на кого ляжет ответственность за развязывание военного конфликта. Началось тягостное ожидание.

Впрочем, еще остается возможность мирно договориться. Но между кораблями нет связи, и чтобы высказать свои предложения, необходимо покинуть корабль и выйти наружу. Это риск! Соперники могут не сделать такого же шага, а просто уничтожат конкурентов.

Далее команды, определившись, кто из них будет гуситами, а кто утками, распределяют обязанности, которые они будут выполнять на звездолете. В командах распределяют роли капитана, первого, второго пилота, штурмана, программиста, разведчика, повара и т.п. (число «должностей» определяется в зависимости от количественного состава участников; «должности» участников в процессе игры не имеют никакого значения, за исключением капитана корабля, и нужны только для включения в игровую ситуацию).

Ведущий: «В этой игре вам придется решать, как поступить, совершив десять ходов. В каждом ходе вы должны сделать выбор: либо выйти наружу, либо открыть огонь. Как отражается в баллах соотношение сделанных вами выборов, представлено в карточке. В зависимости от выбора команд складываются разные ситуации, оценка которых в баллах приведена в розданных карточках. За пять минут, отводимых на каждый ход, команды должны принять решение. В случае, если решение за это время не принято, команда штрафует на три балла. Голосовать можно сколько угодно, но если при окончательном голосовании есть люди, поднявшие руки «против», то за каждого из них команда лишается одного балла. Решение команд я буду сообщать вам после каждого хода. А побеждает та команда, которая после десяти ходов наберет максимальное количество баллов».

Ведущий вручает каждой из команд две карточки: одна является справочной, помогающей участникам подсчитывать полученные баллы, а вторая нужна для записи результатов каждого хода. Баллы подсчитываются следующим образом: если обе команды начинают военные действия, они теряют по три балла; если какая-то команда решает выйти из корабля для переговоров, а соперники прицельным огнем стирают их с лица планеты, то погибшие лишаются пяти баллов, а меткие стрелки по парламентарам приобретают пять баллов; если же представители обеих цивилизаций решат попытаться удачу на пути переговоров, то те и другие получают по три балла. Ведущий имеет право удваивать баллы за отдельные ходы, что целесообразно делать перед четвертым и восьмым ходом. У участников игры часто возникает вопрос по поводу того, какая команда

выигрывает, если идет накопление отрицательных баллов. В этом случае ведущий должен пояснить, что попадание в «минус» не может означать выигрыш. Отрицательные баллы означают не только потерю личного состава, но и повреждения звездолета.

Во время обсуждений ведущий подходит к командам, внимательно наблюдает за ходом принятия решения и уточняет, все ли согласны со сделанным выбором, оглашает решения обеих команд после каждого хода. Если решения команд форсируют конфликт, ведущий может при объявлении решений рисовать мрачные пейзажи неизвестной планеты: кратер, усеянный останками гуситов и уткинов; два космических корабля, разбитых и дымящихся; последние, оставшиеся в живых, не способны покинуть планету и т.п.

Обсуждение игры проходит в общем круге. Ведущему нужно дать возможность всем высказать свои чувства, не прибегая к взаимным обвинениям, перейти к конструктивному анализу. Если найдется хотя бы один человек, осознавший невыгодность обмана, недоверия к партнерам и увидевший путь конструктивного взаимодействия, основанного на доброжелательности и доверии, то ведущий должен обязательно предоставить возможность ему высказаться. Обсуждение завершается дискуссией о стадиях протекания конфликта на примере игры и о тех действиях, которые необходимы для поиска выхода из конфликтной ситуации (адекватное восприятие ситуации без эмоциональной оценки, готовность к общению и компромиссу, доверие к партнеру).

Упражнение «Испорченный телефон»

Из числа участников выбирается 7–9 человек, которым дается *инструкция*: «Сейчас одному из оставшихся в помещении членов подгруппы (остальные выйдут за дверь) я прочту небольшой отрывок литературного текста. Задача оставшегося участника — максимально близко к тексту пересказать все, что удалось запомнить следующему члену группы, который войдет в комнату. Эта информация поочередно должна быть передана всем стоящим сейчас за дверью. Вносить свои интерпретации и подробности нельзя».

Оставшиеся в комнате члены группы при полном молчании отмечают, как утрачивается и искажается информация при передаче ее от одного человека другому.

Текст для упражнения:

«Генри вышел из дома, как обычно, в половине десятого. Было свежо. На нем была серая шляпа, в руках он держал трость. Он шел на свидание с той самой дурнушкой из бара, рыжей Бетси.

Встречу она назначила в неживописном месте (под часами на старой площади).

Генри и Бетси отправились в лагуну. Здесь они быстро договорились с владельцем старой моторной лодки и через несколько минут уже удалялись от берега в юго-восточном направлении. Но не успели они перекинуться и парой многозначных и игривых фраз, как увидели быстро идущую им наперерез новую белую лодку с широкой красной полосой.

Генри быстро положил руку в карман, но больше он ничего не успел сделать. Раздался хлопающий звук, и Бетси уткнулась лицом в мокрое днище...»

Информация для ведущего. Особенность передачи данного текста состоит в том, что чаще всего эта история обрастает новыми смыслами, связанными с хлопающими звуками, падением Бетси и т.п.

В ходе обсуждения в группе следует отметить, как происходила утрата важной информации и обрастание простого текста новым содержанием.

Упражнение «Конфликты»

Цель упражнения: помочь участникам группы научиться выражать свои чувства посредством «Я-высказывания».

Группа делится на пары, один участник из пары обвиняет в чем-то другого, создавая ситуацию конфликта. Второй участник реагирует тремя разными способами:

- оправдывается и извиняется (с позиции «жертвы»);
- использует «Ты–высказывания» для ответных обвинений;
- использует «Я–высказывания» по схеме.

Затем участники меняются ролями и придумывают новую ситуацию и варианты решений.

В обсуждении участники анализируют критерии соответствия поведения заявленной позиции, правильность использования приема «Я–высказывания».

Упражнение «Ах-Ха»

Цель упражнения: снятие эмоционального напряжения.

Участники группы делятся на пары; в каждой паре партнеры становятся друг напротив друга. Один из партнеров делает энергичный шаг вперед и одновременно выставляет перед грудью согнутую в локте руку, произнося при этом громкое «ХА!». В звук надо вложить всю свою силу и мощь, сохраняя при этом спокойствие. Партнер, стоящий напротив, демонстрирует движение пассивного начала, делает шаг назад, разводя руки в сторону, произнося при этом громкое «АХ!». Так несколько раз, меняясь ролями.

В обсуждении следует проанализировать физические и эмоциональные реакции, испытываемые в разных ролях.

Упражнение «Пурга»

Разделите детей на пары. Завяжите одному глаза, а второй будет осторожно вести его сквозь воображаемую пургу, через льдины и торосы, преодолевая препятствия, которые вы постройте в классе.

Всегда подчеркивайте необходимость для ведущего соблюдать осторожность.

Упражнение «Остров в океане»

Ученики плавают в воображаемом океане. По сигналу учителя они должны спрятаться от проплывающих акул на маленьких островках - листах бумаги, положенных на пол. С каждым разом количество островов сокращается - учитель по одному убирает листы. Команда выигрывает в том случае, если все участники спасутся на маленьком острове, и никто не попадет в пасть акулам.

Игра дает массу возможностей для наблюдения за детьми: кто берет на себя ответственность за принятие решений, кто командует, кто первым равнодушно отходит в сторону, кто стремится спасти, прежде всего, себя? Важно после нескольких неудачных попыток дать детям время подумать о возможных стратегиях решения задачи.

Упражнение «Встаньте в строй»

Все дети выстраиваются в одну линию. Затем они, не разговаривая, должны перестроиться в самую короткую, насколько это возможно, линию. Затем - в самую длинную. Возможны разные виды построения: по росту, по дням рождения, по первым буквам имени или фамилии. Часть этих построений можно делать, молча, но с открытыми глазами, а часть молча и с закрытыми глазами.

Упражнение «Создание чудовищ»

Эта кооперативная игра потребует общего творчества. Возможно, появятся лидеры, готовые взять на себя ответственность. Группа детей должна изобразить чудовище - динозавра, привидение или все, что придет в голову. Основное правило - все должны согласиться с тем, что группа будет делать и как. Каждый ребенок должен принять участие в реализации идеи, то есть стать частью чудовища - лапой, зубом, хвостом.

Упражнение «Сядьте в круг»

Дети встают в круг плечом к плечу, поворачиваются направо и делают шаг вправо к центру круга. По счету «три» все осторожно стараются сесть друг другу на колени так, чтобы круг не рассыпался. Для верности сначала можно держать впереди стоящего за талию.

Несмотря на то что игры сами по себе вызывают интерес и сильные эмоции, все-таки самое важное - это обсуждение, которое ведет учитель по окончании игры. Самый главный принцип дискуссии - не давать ответов самому, постараться избежать морализирования, а осторожно подводить детей к нужным вам выводам. Вы увидите, что это совсем не сложно.

Обсуждение

- Какие задания были самыми легкими?
- С какими проблемами пришлось столкнуться?
- Как отсутствие возможности общаться влияло на выполнение группового задания?
- Если бы можно было разговаривать, что бы изменилось?
- Как принимались решения?
- Удавалось ли услышать мнение каждого участника? Почему важно слышать каждого?
- Что чувствовал каждый во время игры?

Информация для ведущего.

1. Побеждают все. Никто не может считать себя проигравшим.
2. Никто не остается в стороне. Каждый вовлекается в игру.
3. Главной задачей перед участниками становится играть вместе.

Вряд ли кооперативные игры заменят обычные соревнования. Дети всегда будут играть в футбол и баскетбол, и бегать наперегонки. Просто у тех и у других должны быть равные возможности.

Упражнение «Апельсины»

Нам часто справедливо кажется, что учить детей понимать различия - дело долгое и трудное. Однако оказывается, что иногда это проще, чем апельсин очистить. Соберите группу детей и поставьте перед ними корзинку с апельсинами. Пусть каждый выберет себе один. Предложите детям поближе познакомиться со своим апельсином. Пусть дети рассмотрят свой плод, понюхают его, покатают по полу, подбросят в воздух. Через несколько минут соберите апельсины обратно в корзинку. Попросите детей попробовать найти в корзине свой апельсин. Как это ни странно, большинство детей сразу узнают свой апельсин.

Попросите, чтобы дети рассказали, как они отличили свой апельсин от чужих. Ответы будут разные. Кто скажет, что его был самый большой, кто-то - что самый круглый, кто-то опишет бугорки и трещинки. Это может послужить хорошим началом для дискуссии о том, чем люди отличаются друг от друга, - ростом, цветом волос, возрастом и другими «бугорками и трещинками».

После окончания обсуждения соберите все апельсины, но сначала попросите детей очистить их от кожуры. Предложите детям снова найти свой апельсин. Реакция детей будет предсказуемой - теперь все апельсины одинаковы. Это позволит вам перейти к следующей дискуссии о том, что люди тоже похожи на апельсины - внешне все они отличаются друг от друга, но внутри очень похожи.

Не используйте это упражнение часто, поскольку оно вызывает сильные чувства и волнение.

Упражнение «Паровозики»

Цель упражнения: физическая и эмоциональная разгрузка, а также предоставление возможности участникам группы почувствовать наиболее эмоционально комфортное положение для себя.

Упражнение выполняется в тройках. Каждая тройка представляет собой поезд. «Паровоз» - идет первым с вытянутыми вперед руками, «вагон» - передает управление, «машинист» - управляет всем поездом. При этом у «вагона» и «паровоза» завязаны глаза. При обсуждении акцент ставится на том, насколько было спокойно в роли паровоза, который идет первым, но не знает, в какую сторону (у него завязаны глаза, как и у вагона), насколько можешь доверять машинисту и «вагону». Как это было - быть в роли паровоза, вагона, машиниста?

Ситуативная игра «Аэропорт»

Из числа участников группы выбираются две пары, которые проигрывают одну и ту же ситуацию. Одна пара выходит из аудитории на период игры первой пары. Каждому участнику — игроку дается для ознакомления инструкция только его роли, напечатанная на отдельном листе. Остальные участники, оставшиеся в аудитории, становятся на время наблюдателями и должны понять суть происходящего конфликта, провести анализ общения (позиции: открытая — закрытая, активная — пассивная, доброжелательная — враждебная — нейтральная; родитель — взрослый — ребенок) и эффективности результатов общения двух пар. Анализируются эффективные пути разрешения конфликта.

Инструкция роли «начальника». Вы — начальник планово-экономического отдела. Сотрудница Н. не сделала расчеты к сроку. Вам передали, что она заболела, и долго не появится. Однако, когда вы несколько раз звонили домой, к трубке никто не подходил, вы летите в командировку в Санкт- Петербург без нужных вам документов, и вас это злит. В аэропорту вы сталкиваетесь с сотрудницей Н.

Инструкция роли «подчиненного». Вы — работник планово-экономического отдела. Очень неудачно складываются ваши дела: в самую пору сдачи важного документа тяжело заболела сестра и, поскольку за ней некому ухаживать, вы взяли больничный по уходу и теперь временно у нее живете. Ваш знакомый прилетает из Санкт- Петербурга, откуда вам обещали передать хорошее лекарство для сестры (без этого лекарства она может даже умереть). В аэропорт вы опоздали, самолет давно прилетел, вы стоите и не знаете что делать. Вдруг вас окликает начальник.

Упражнение «Архитектор — строитель»

Цель упражнения: участники группы могут наблюдать за тем, как различно обрабатывается, передается и воспринимается одна и та же несложная информация участниками взаимодействия.

Оборудование. Два листа бумаги, два карандаша, две ширмы (ширмой может служить картонная папка). На листе бумаги, разбитом на 6–8 прямоугольников, в одном из которых нарисовано сложное схематическое изображение (пересекающиеся геометрические фигуры, какой-либо узор). Второму участнику выдается лист, также расчерченный на прямоугольники, но каким будет сложное изображение, он не знает.

Инструкция. Группа разбивается на пары. Один участник пары будет выполнять роль «архитектора», указывать «строителю», что, где и как он должен рисовать. Задача «архитектора» — передать информацию так, чтобы «строитель» нарисовал точно такой же рисунок. Информацию передавать только вербально, что-либо показывать и тем самым помогать «строителю» нельзя. Строитель информацию не уточняет, выполняет все молча.

В ходе обсуждения участникам важно обратить внимание на то, насколько одна и та же информация по-разному интерпретируется и обрабатывается партнерами по взаимодействию.

Обсуждение: что помогало, что мешало понять информацию «архитектора».

Упражнение «И тут Вы ему говорите»

Цель упражнения: дать возможность участникам группы почувствовать себя в разных коммуникативных техниках, найти поведенческие ходы, которые делают каждую технику успешной и субъективно привлекательной (владение всеми тремя позициями — важный залог гибкого, конструктивного поведения в общении).

Группа делится на тройки. В каждой тройке участники делятся на игрока, подыгрывающего и наблюдателя.

Инструкции игроку. Ситуация, которую я вам опишу, предполагает диалог с другим персонажем. Его будет исполнять подыгрывающий. Предложенную ситуацию вы разыграете с ним три раза. Сначала вы будете вести свою партию с позиции «сверху» — давите, требуйте, грубите, угрожайте, насмехайтесь, будьте очень настойчивы. Как бы ни вел себя ваш партнер, постарайтесь все время лидировать, быть «над ним». Через 3–4 мин. остановите диалог, немного помолчите и начинайте игру с позиции «снизу» — заигрывайте, просите, почувствуйте себя слабым и зависимым, уступайте, входите в положение другого человека и так 3–4 мин., а затем, после небольшой паузы, побудьте в позиции «на равных». Найдите верный тон, нужную позу, доброжелательные и уверенные слова.

Инструкция подыгрывающему. В отличие от игрока вы не имеете ограничений в поведении. Расслабьтесь, максимально включитесь в ситуацию, настройтесь на партнера, а после этого реагируйте на его слова так, как вам хочется. Если он вас разозлил — злитесь, обидел — обижайтесь, если его реакции растрогали вас — уступите своим добрым порывам. Будьте максимально искренни. Желательно фиксировать, какие именно слова, жесты партнера создали тот или иной ваш настрой, почему поменялось отношение к партнеру.

Инструкция наблюдателю. Ваша задача — фиксировать развитие диалога, особенности поведения, развитие сюжета, а также следить, чтобы партнеры выполнили свои инструкции. Если вы считаете, что игрок не выполняет свою задачу, уходит в другую социальную роль, вы имеете право останавливать игру.

После проведения первого цикла меняются роли. Для обсуждения даются следующие ситуации:

Ваш коллега попросил у вас на несколько дней «посмотреть» ценные рабочие материалы. Вернул только через неделю в неприглядном, местами нечитабельном виде. И тут вы ему говорите...

Вы — страстный любитель тюльпанов, выращиваете у себя на участке редкие сорта, приобретаете луковицы за очень приличные деньги. У соседки, с которой у вас нормальные отношения, есть собака — спаниель. Однажды вы выходите и видите, что клумба с тюльпанами изрыта наглыми собачьими лапами. И тут вы соседке говорите...

Вы купили на рынке понравившуюся вам блузку, придя домой и примерив ее, вы обнаружили, что она не гармонирует ни с одной вещью в вашем гардеробе, да и внутренняя обработка вам показалась некачественной. Вы возвратились на рынок с намерением сдать блузку и говорите продавцу.

Упражнение «Конфликт невербально»

Цель упражнения: проживание участниками группы конфликтных ситуаций на «телесном» и эмоциональном уровне.

Группа разбивается на 4 подгруппы. Каждой подгруппе отдельно дается задание придумать конфликтную ситуацию и изобразить ее невербально в ситуациях, когда:

1) в конфликте участвуют равные по статусу люди, и конфликт в динамике имеет все стадии;

2) в конфликте участвуют неравные по статусу (родитель — ребенок, начальник — подчиненный), и конфликт в динамике имеет все стадии;

3) конфликт возникает спонтанно, т.е. не имеет стадии потенциального формирования противоречий (например, в транспорте, очереди и других общественных местах);

4) конфликт, который не имеет разрешения, т.е. последней стадии.

Сценки с конфликтами демонстрируются поочередно; после разыгрывания конфликта одной группой участники определяют, в чем особенность демонстрируемого конфликта.

В обсуждении необходимо проанализировать, каким образом конфликт отражается в телесных ощущениях, есть ли различия в переживаемых эмоциях на разных стадиях протекания конфликта.

6.Общее представление об эмоциях. Эмоции как способ выражения отношения к происходящему. Связь эмоциональной сферы и тела.

Упражнение «Передай маску»

Это упражнение взбадривает детей, делает их более внимательными, помогает настроиться на работу в группе. Каждый может избавиться от тех непродуктивных настроений, с которыми он пришел, и тем самым освободить голову для работы. Дети очень любят эту игру, позволяющую им вести себя спонтанно и проявлять чувство юмора. Упражнение может проводиться в качестве разминки или завершения в других блоках программы.

Инструкция. Посмотрите, пожалуйста, на меня, чтобы видеть, что я делаю. Я пытаюсь придать своему лицу особое выражение, например вот такое (зафиксируйте на лице какое-то выражение, медленно поверните голову, чтобы у всех детей появилась возможность увидеть выражение вашего лица). А дальше я повернусь к своему соседу слева, чтобы он мог получше разглядеть выражение моего лица. Он должен в точности повторить это выражение на своем лице. Как только у него это получится, он должен медленно повернуть голову влево, поменяв при этом выражение лица на новое, которое он передает" своему соседу слева. И так все по очереди.

Упражнение «На что похоже мое настроение»

Это упражнение в его различных вариантах может стать традиционной разминкой-ритуалом в начале занятий этого раздела. Оно позволяет участникам осознать свое эмоциональное состояние «здесь и сейчас» и выразить его в образной, символической форме.

Инструкция. Прислушайтесь к себе. На какой цвет похоже сейчас ваше настроение?» Упражнение выполняется в кругу, с мячиком. Варианты: «На какую погоду, (музыку, цветок, животное и т. д.) похоже ваше настроение?»

Упражнение «Называем чувства»

Целью является обогащение словаря эмоций участников. В зависимости от уровня готовности детей это упражнение можно проводить как соревнование в парах или между двумя командами или же, как общегрупповой «мозговой штурм».

Инструкция. Давайте посмотрим, кто сможет назвать больше слов, обозначающих различные чувства. По очереди называйте слова и записывайте их на лист ватмана.

Информация для ведущего. Результат работы группы - лист ватмана с крупно написанными на нем словами - можно использовать на всем протяжении работы группы в качестве «подсказки», напоминания. По ходу работы в этот список можно вносить новые слова - это словарь, отражающий эмоциональный опыт группы, и он может показательно

отличаться от группы к группе. Следите за тем, чтобы там нашли отражение основные эмоции - гнев, печаль, радость, страх, обида.

Если вам кажется, что кто-то из ребят неуверен в том, что обозначают некоторые слова, попросите кого-нибудь описать ситуации, в которых человек может испытывать это чувство.

Также в завершение этого упражнения можете задать группе несколько вопросов: «Какие чувства испытывал каждый из вас, когда вы в последний раз писали контрольную работу? Что вы чувствовали, когда приближались каникулы? Что вы чувствовали, когда в последний раз что-нибудь сломали?»

Обсуждение. Какое, по-твоему, самое неприятное чувство? Какое чувство тебе нравится больше других? Какое из названных чувств знакомо тебе лучше (хуже) всего?

Упражнение «Быстрые превращения»

Инструкция. Начните ходить по комнате. Сейчас мы с вами будем превращаться в различных людей, испытывающих разные чувства. Представьте, что вы сейчас - актер, стоящий на сцене после удачного выступления. Зал вам рукоплещет, слышны крики "Браво!". Превратитесь в этого актера. Что вы сейчас чувствуете? А теперь, представьте, что вы нечаянно разбили красивую вазу в гостях у друга. Что вы чувствуете сейчас? и т. д.

Упражнение «Волки и овцы»

Это упражнение позволяет интенсифицировать эмоциональное состояние участников.

Материалы. Кассета с записью энергичной, активной музыки.

Инструкция. Волк выходит за дверь. Включается активная музыка. Овцы пасутся на лугу, бегают по кругу. В неожиданный момент врывается Волк и хватается Овцу. Овца превращается в Волка. Теперь уже два Волка врываются в круг и т. д.

Обсуждение. Что происходило с тобой во время игры? Что ты чувствовал? Какие еще есть чувства? Что дают нам чувства? Есть ли абсолютно бесполезные или вредные чувства? Что значат эмоции для тебя? Нужны ли они тебе и зачем? Что в них хорошего для тебя, чем они тебе полезны? Чем они тебе вредят или мешают?

Замечания для ведущего. Это упражнение вызывает сильные эмоции - радость, страх, возбуждение - и может послужить хорошим началом совместного обсуждения и исследования того, как эмоции окрашивают нашу жизнь, делают нас равнодушными к происходящему.

Упражнение «Карточки»

Данное упражнение позволяет развивать словарь эмоций, укрепляет соотнесение названия эмоции с мимическим ее выражением, осознание индивидуального и общего в выражении эмоций.

Материалы. 2 комплекта карточек с рожицами, изображающими различные эмоции и такого же количества карточек с названием эмоций (исходя из списка эмоций, выработанного группой).

Инструкция. Разбейтесь на две команды. Сейчас я раздам вам набор карточек, на которых нарисованы разные рожицы. Вам надо будет за одну минуту подобрать к каждой рожице карточку, обозначающую эмоцию, которую она выражает.

Варианты. Если участники группы достаточно свободно владеют языком эмоций, то можно попросить их самих, без опоры на карточки, подобрать названия к каждой карточке

Упражнение «Фантом»

Позволяет осознать связи эмоций с телесным переживанием, расширяет осознанность в отношении собственного переживания и выражения эмоций.

Материалы. Листок со схематичным изображением человеческого тела - «фантом» - для каждого участника и достаточное количество карандашей синего, красного, желтого, черного цветов.

Инструкция. Представьте, что вы сейчас очень сильно злитесь на кого-нибудь или на что-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Может быть, вам будет легче представить, если вы вспомните какой-нибудь недавний случай, когда вы сильно



разозлились на кого-нибудь. Почувствуйте, где в теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете. Может быть, она похожа на огонь в животе? Или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте эти участки красным карандашом на своем рисунке. Теперь представьте, что вы вдруг испугались чего-то. Что вас может напугать? Представили? Где находится ваш страх? На что он похож? Заштрихуйте черным карандашом это место на своем рисунке. Аналогично предложите детям обозначить синим карандашом, где они переживают грусть и желтым - радость. Где в теле ты чувствуешь свою злость (страх, грусть, радость)? Какое чувство тебе было легче всего представить и ощутить в теле? А какое - труднее? Были ли у кого-нибудь из участников группы похожие ощущения?

Упражнение «Звук-чувство»

Инструкция. Сейчас я буду называть различные чувства, и мы будем показывать, как часто мы эти чувства испытываем. Для того чтобы показать это, мы будем гудеть. Если редко испытываем чувство - будем гудеть тихо; если чаще - то громче, если очень часто - то громко.

Обсуждение. Как вам показалось, какие чувства мы с вами испытываем чаще всего?

Информация для ведущего. Обратите внимание ребят на то, как они гудели, когда назывались различные чувства, - одинаково, или некоторые чувства хотелось гудеть со своей интонацией. Это может служить переходом к разговору об интонационных особенностях выражения различных чувств. Можно обсудить, звучало ли громче гудение во время тех чувств, которые в действительности чаще переживаются ребятами, или же когда назывались «приятные» чувства. Поговорите о том, что «приятные» чувства у себя и у других принимать легче, чем «неприятные».

Упражнение «Линии»

Упражнение позволяет потренироваться в выражении своих эмоций в символической, образной форме.

Информация для ведущего. Наряду с важностью обучения детей языку эмоций - словам, обозначающим различные эмоциональные состояния, - важно предоставлять возможность для выработки другого «языка» - языка образов, символов, который на этих занятиях будет альтернативой разговору о чувствах, другим способом выражения чувств и переживаний.

Материалы. Карандаш и лист бумаги каждому ребенку.

Инструкция. Сейчас мы попробуем передавать различные чувства, не рисуя ничего конкретного - только лишь простые линии. Нарисуйте счастливые линии..., грустные линии..., злые линии..., усталые линии..., тревожные линии».

7.Безоценочное принятие своих и чужих чувств и эмоций. Распознавание своего эмоционального состояния и состояния других. Способы выражения эмоций.

Упражнение «Нарисуй за минуту»

За одну минуту нарисуйте свое настроение, не рисуя ничего конкретного, - используйте только линии, формы, различные цвета...Теперь передайте свой рисунок

соседу справа... Посмотрите внимательно на рисунок, который оказался у вас в руках. Попробуйте угадать, какое настроение изображено на нем.

Упражнение «Шурум-Бурум»

Водящему предлагается загадать чувство, а затем только с помощью интонации, отвернувшись от круга и, произнося только слова «Шурум-Бурум», показать задуманное им чувство.

Упражнение «Попугай»

Ведущий произносит короткое предложение, например «Я иду гулять», один из участников произносит это предложение, стараясь при этом выразить заранее задуманное им чувство, остальные отгадывают, что за чувство было задумано.

Упражнение «Отгадай чувство»

Инструкция. Разбейтесь, пожалуйста, в группы по три человека.

Каждой группе я дам карточку с изображением какого-то чувства. Ваша задача определить, что за чувство изображено на этой карточке, а потом нарисовать его так, как вам захочется, это может быть рисунок ситуации или просто линии и формы. Потом придумайте сценку, посвященную этому чувству. Также подумайте, какие ассоциации вызывает у вас это чувство - на какой цвет, животное, цветок оно похоже. Через несколько минут, когда вы закончите свое обсуждение, вам надо будет представить вашу работу - рисунок, сценку и ассоциации - всей группе, чтобы остальные смогли отгадать, что это за чувство.

Упражнение «Скульптура чувства»

Участники разбиваются на пары - скульптор и «глина». Скульптор лепит из глины скульптуру задуманного чувства. Остальные участники отгадывают, что за чувство изображено.

Упражнение «Живые руки»

Дети рассаживаются в два ряда, друг напротив друга, на расстоянии около 40 см, с закрытыми или завязанными глазами. Ведущий шепчет на ухо детям из одного ряда название какого-нибудь чувства, они руками передают его партнерам. Задача партнера - определить, какое чувство он получил. Это упражнение может выполняться двумя участниками в центре круга.

Упражнение «Маски»

Из плотной бумаги вырезаются заготовки для масок - овал лица с прорезью для глаз. Ребята разрисовывают маски так, чтобы получилось загаданное чувство (вариант: самое любимое чувство, самое неприятное чувство и т. п.). Когда маски готовы, можно предложить ребятам походить в них, попробовать озвучить маски, взаимодействовать с другими «масками». Вариант этого упражнения можно провести с использованием театрального грима. В этом случае рекомендуется сделать это упражнение основным содержанием занятия, так как работа с гримом требует много времени.

Упражнение «Передаем чувства»

Инструкция. Сейчас вместе с этим мячиком мы будем передавать любому из сидящих в кругу какое-то чувство, изображая его с помощью рук, позы, темпа, выражения лица. Тот, кто получает "чувство", попробует отгадать и сказать нам, что за чувство он получил.

Обсуждение. Легко ли тебе было выражать то чувство, которое ты хотел передать? Поняли ли то чувство, которое ты хотел выразить? Как приняли то чувство, которое передал? Что ты при этом чувствовал? Легко ли тебе было принимать то чувство, которое

тебе передавали? Какие чувства чаще всего звучали в нашей группе? Какие чувства (почти) не выражались в нашей группе?

Информация для ведущего. Следите затем, чтобы все дети хотя бы один раз получили мячик-чувство. Это упражнение может служить хорошей иллюстрацией того, какие чувства приемлемо выражать в данной группе. Это могут по большей части агрессивные чувства или, наоборот, «приятные». Продолжением упражнения может быть разговор о том, как другие воспринимают проявление наших чувств - понимают, но не принимают; принимают, но не понимают.

Упражнение «Цветок чувств»

Этим упражнением можно заканчивать занятия по данной теме.

Инструкция. На наших занятиях было много всего и много разных чувств было у нас. Подумайте, какие чувства сегодня были у вас на занятии.

Детям предлагаются разноцветные «лепестки», - какого цвета им хочется. На этих лепестках напишите, пожалуйста, чувства, которые вы испытывали сегодня.

Затем каждый называет свои чувства и кладет лепесток в центр круга. Таким образом, получается цветок чувств всей группы.

Способы выражения эмоций.

Акцент делается на проработке отдельных эмоций и поиске способов их приемлемого выражения. Также внимание уделяется дифференциации эмоциональных проявлений - например, злость может быть легким недовольством или сильным гневом.

Упражнение «Толкалки»

Упражнение позволяет канализировать агрессию через игру и позитивное движение.

Инструкция. Разбейтесь на пары. Встаньте на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями на своего партнера. По моему сигналу начните толкать своего партнера ладонями. Выигрывает тот, кто сдвинет своего партнера с места. Будьте внимательны, никто никому не должен причинить боль. Не толкайте своего партнера к стене или на какую-нибудь мебель. Когда я крикну "стоп!", все должны остановиться.

Обсуждение. Насколько тебе понравилась игра? Кого ты выбирал себе в партнеров? Ты толкался изо всех сил? Когда вы играли, ты больше толкал партнера или больше сопротивлялся? Вы с партнером оба действовали по правилам? Что ты придумал, чтобы победить? Ты толкался во всю силу или сдерживал себя? Что ты сейчас чувствуешь по отношению к своему партнеру?

Информация для ведущего. Если вы играете в эту игру в помещении, позаботьтесь о том, чтобы свободного места было достаточно.

Пусть дети сначала потренируются. Когда они немного освоятся с игрой и в группе воцарится более открытая атмосфера, можно попросить детей выбрать себе партнера, на которого они когда-либо сердились.

Упражнение «Датский бокс»

Эта игра дает детям опыт конструктивной агрессивности, способности сохранять контакт с партнером во время спора. Многим людям это дается с большим трудом, так как они привыкли к тому, что хорошие отношения связаны с дружелюбным поведением, агрессивность - с большим отдалением. Это упражнение также может служить разрядкой в момент спора между участниками группы.

Инструкция. Кто может рассказать мне о каком-нибудь своем хорошем споре? Как все происходило? Почему ты считаешь этот спор хорошим? О чем вы спорили? Я хочу показать вам, как с помощью большого пальца руки вы можете провести хороший спор.

Хорошим спор бывает до тех пор, пока мы следуем правилам ведения спора и радуемся тому, что и наш партнер выполняет правила. При этом мы не хотим никого обидеть.

Разбейтесь на пары и встаньте на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Затем сожмите руку в кулак и прижмите его к кулаку своего партнера так, чтобы ваш мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный - к его безымянному. Стойте так, словно вы привязаны друг к другу. Тем более что это так и есть: во всяком споре спорящие, так или иначе зависят друг от друга

Итак, восемь пальцев прижаты друг к другу, а большие пальцы вступают в бой. Сначала они направлены вертикально вверх. Затем кто-то из вас считает до трех, и на счет "три" начинается бокс. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера хотя бы на секунду. После этого вы можете начать следующий раунд. Вы поняли суть игры? Говорят, что эту игру придумали датские мужчины, скучая в долгую темную зиму у себя на севере. Но в нее могут играть и девочки, потому что все зависит не от силы, а от скорости реакции и остроты глаз. Можно выиграть и хитростью. Например, если делать обманные движения и броски, поддаваться на время, чтобы затем воспользоваться движением пальца партнера вниз. Попробовав поиграть в эту игру пару раундов, вы почувствуете, что у вас получается все лучше и лучше, и вам понравится эта игра. После пяти раундов сделайте перерыв, чтобы рука отдохнула, и выберите себе другого партнера. Прощаясь со своим партнером, поблагодарите его за честное ведение борьбы».

Упражнение «Бумажные мячики (Снежки)»

Эта игра учит канализировать свои агрессивные чувства через игру, дает возможность снять эмоциональное напряжение в группе или эмоционально включиться в работу усталым или апатичным детям.

Материалы. Старые газеты или что-то подобное; клейкая лента, которой можно будет обозначить линию, разделяющую две команды.

Инструкция. Возьмите каждый по большому листу газеты, как следует скомкайте его и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Теперь разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По моей команде вы начнете бросать мячи на сторону противника. Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду "стоп!", вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, за разделительную линию» (2-3 мин.).

Упражнение «Изобрази свою злость (страх и т. п.)»

Упражнение позволяет осознать особенностей переживания и проявления чувства.

Материалы. Бумага и любые изобразительные средства; пластилин.

Инструкция. Изобразите свою злость в виде живого существа или какого-либо образа.

Вариант. Возьмите плотную бумагу, типа оберточной. Изобразите свою злость, «вырвав» ее из бумаги. Работа с плотной бумагой требует физических усилий и, таким образом, высвобождает энергию. Обсуждение заключается в том, что дети рассказывают о том, что они изобразили, что хотели передать.

Упражнение «Слова гнева»

Упражнение позволяет обсудить индивидуальные способы выражения гнева.

Материалы. Доска или большой лист ватмана для записи слов, которые будут называть дети.

Инструкция. «Подумайте о тех словах, которые люди могут говорить или думать, когда злятся. Называйте мне эти слова, а я буду записывать их».

Обсуждение. Что может тебя разозлить? Что происходит в этом случае? Что ты делаешь, когда злишься? Что ты делаешь или можешь делать, чтобы избежать неприятностей в

минуты гнева? Что ты чувствуешь, когда слышишь в свой адрес ранящие слова? А что - когда слышишь слова, отражающие чувства другого человека?

Информация для ведущего. Записывайте все, что говорят дети - не давайте никакой оценки словам, которые они называют, дайте возможность без смущения проявить широкий спектр словесных реакций. Когда вы закончите писать список, обратите внимание детей, что некоторые из записанных слов ранят другого, обвиняют, подразумевают нападение, атаку. Другая же группа слов является выражением испытываемого чувства.

Варианты. Аналогичным образом можно провести обсуждение возможных реакций в страшных, пугающих ситуациях и др.

Упражнение «Морское царство»

Материалы. Большие листы ватмана, мелки, карандаши или фломастеры разных цветов. Кассета с записью шума волн

Инструкция. Мы с вами будем рисовать сейчас подводное царство.

Представьте себе, что перед вами океан. И в океане живут разные рыбы, раки, акулы, морские звезды. Но так как это волшебное подводное царство, то там еще могут жить чудовища. Мы будем их рисовать. Какие -вы можете придумать сами.

Варианты. Это упражнение можно выполнять всей группой, рисуя общее «морское царство», или же разбиться на две команды, каждая из которых будет рисовать свой подводный мир. Ведущий группы также может принимать участие, рисуя воду, волны. Если детям трудно начать самим, то ведущий может начать рисовать что-нибудь простое (змею, например). После окончания рисования попросите ребят дать название своему рисунку и описать его, а может быть, даже придумать общий сюжет.

Обсуждение. Выходит ли твое чудовище из воды?

Как к нему относятся те, кто его видит? Что в нем страшного? Что оно делает? Как оно пугает окружающих?

8.Стресс и стрессовые ситуации. Признаки стресса. Управление стрессовым состоянием. Навыки саморегуляции.

Рекомендуемые упражнения

Упражнение «Коридор». Разделиться на две группы и встать напротив друг друга. Каждый человек получает задание - фразу, которую он должен произносить человеку, проходящему внутри коридора

Сядь!
Встань!
Улыбнись!
Стой смирно!
Замолчи!
Говори громко!
Спи!
Беги!
Наклонись!
Повернись!
Лежать!
Иди быстро!

Обсуждение упражнения. Что понравилось в нем, а что нет? Что вызвало затруднения? Что мешало и что помогало? Успевали ли вы выполнять все команды?

Какие групповые настроения преобладали во время выполнения упражнения?

Упражнение «Я злюсь, когда...». Вспомните ситуацию, когда вы чувствовали раздражение, злость. Возьмите газету, скомкайте ее и продолжите фразу «Я злюсь, когда...» и резко выбросить комок газеты (злости)

Вибрация.

Снятие мышечного напряжения.

Потрясите кистями, руками, ногами и всем телом. Время выполнения 2-3 минуты.

Упражнение «Пресс»

Игровое упражнение выполняется индивидуально. Нейтрализует и подавляет отрицательные эмоции гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии.

Инструкция. Представьте внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающие отрицательные эмоции и связанное с ними внутреннее напряжение. Выполняя упражнение, важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательные отрицательные эмоции и энергию, которую она с собой несет и заземляет.

Комплексные упражнения-релаксации, растяжки, дыхательные упражнения и визуализации для предупреждения утомления

Релаксация «Любопытная Варвара»

Цель: расслабление мышц шеи.

Инструкция. Поверните голову влево, постарайтесь это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа, мышцы стали твердые, как каменные. Вернитесь в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо...

А потом опять вперед –

тут немного отдохнет.

Шея не напряжена, а расслаблена».

Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.

Инструкция. Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Больше откиньте голову назад! Как напряглась шея! Неприятно! Трудно дышать. Выпрямитесь. Легко стало, свободно дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена.

Инструкция. Сейчас медленно опустите голову вниз. Напрягаются мышцы шеи. Сзади они стали твердыми. Выпрямите шею. на расслаблена. Приятно, хорошо дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.

А теперь посмотрим вниз –

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена.

Растяжка «Травинка на ветру»

Детям предлагается изобразить всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Инструктор: «Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх).

Релаксация «Пляж»

Цель: развитие мышечного контроля, элиминация импульсивности.

Предложите ребенку закрыть глаза и представить себе, что он лежит на теплом песке. Ласково светит солнышко и согревает его. Веет легкий ветерок. Он отдыхает, слушает шум прибоя, наблюдает за игрой волн и танцами чаек над водой. Пусть прислушивается к своему телу. Почувствует позу, в которой он лежит. Удобно ли ему? Пусть попытается изменить свою позу так, чтобы ему было максимально удобно, чтобы он был максимально расслаблен. Пусть представит себя всего целиком и запомнит возникший образ. Затем нужно потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.

Упражнение «Поза покоя»

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабление мышц рук.

Необходимо сесть ближе к краю стула, опереться на спинку. Руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формы общего покоя произносятся ведущим медленно, тихим голосом с длительными паузами.

«Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но пока не все умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая,

Замедляется движение, исчезает напряжение

И становится понятно: расслабление приятно!»

Упражнение «Кораблик»

Цель: расслабление мышц рук, всего корпуса.

Инструкция. Представьте себе, что вы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу, руки сцепите за спиной. Качнуло палубу. Прижмите к полу правую ногу (Правая нога напряжена, левая расслаблена и немного согнута в колене, носком касается пола.) Выпрямитесь. Расслабьте ногу. Качнуло в другую сторону. Прижмите к полу левую ногу. Выпрямитесь. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Стало палубу качать.

Ногу к палубе прижать.

Крепче ногу прижимаем,

А другую – расслабляем.

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание ребенка на напряженные и расслабленные мышцы ног. После обучения расслаблению мышц ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя.

Снова руки на колени,

А теперь – немного лени.

Напряжение улетело

И расслаблено все тело.

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Упражнение «Тряпичная кукла и солдат»

Цели: Это простое упражнение поможет детям расслабиться в тех случаях, когда они сильно напряжены. Быстро напрячь мускулы и затем их отпустить — это испытанный и надежный способ расслабиться.

Инструкция. Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (Покажите детям эту позу.)

А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Покажите детям и эту позу.) Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными...

Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд.)

Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной.

Снова станьте солдатом... (10 секунд)

Теперь опять тряпичной куклой...

Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились.

Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь — с верхней части ног и ступней...

Упражнение «Насос и резиновая кукла»

Цели: Эта простая игра поможет детям расслабиться в тех случаях, когда они сильно напряжены.

Инструкция. Представьте себе, что вы – резиновая кукла. «Сдуйтесь», пожалуйста. А теперь я буду вас «надувать». Ведущий делает движения, соответствующие надуванию насоса. Остальные постепенно напрягаются. Когда все куклы максимально напряглись, ведущий издает звук, подобный выниманию пробки, а «надувные куклы» с шипящим звуком постепенно сдуваются».

Упражнение «Расслабление глаз»

Инструкция. Разогрейте руки, потерев одну ладонь о другую. Делайте это до тех пор, пока не почувствуете, что руки стали теплыми. Сложите пальцы обеих рук в два полушария и мягко прикройте ими закрытые глаза. Почувствуй, как приятны для глаз тепло и темнота... Вы можете усилить это чувство, сделав при этом пару глубоких вдохов. Представьте себе, что при вдохе вы стараетесь наполнить не только легкие, но и глаза свежим кислородом, он сделает их более свежими и сильными.

Это упражнение может быть использовано также и при подготовке к деятельности, требующей длительного напряжения глаз (или после работы), так как оно ослабляет напряжение глаз, расслабляет глазные нервы, а кроме того, в некоторой степени успокаивает ум. Сопровождающее его глубокое дыхание освежает и снимает напряжение.

Упражнение «Медленное дыхание»

Цель: Этот необычный способ дыхания приносит успокоение. Медленное дыхание расслабляет и помогает снять напряжение, а также способствует внутренней концентрации и ощущению покоя и силы.

Способ 1: «Сядьте поудобнее и глубоко вдохните. Почувствуйте при этом, как ваша грудная клетка становится шире. Вдыхайте абсолютно нормально, как вы это делаете всегда. Теперь еще раз глубоко вдохните, но на этот раз выдыхайте очень медленно.

Только одной тоненькой струйке воздуха позвольте выйти из себя. Почувствуйте при этом, как горло делается таким узким, как будто вы собираетесь шептать. Издайте при этом тихий-тихий звук, мягко «Ше-ше» или «Ши-ши». Вдыхать вы можете либо через нос или через рот, как вам предпочтительнее».

Способ 2: Из перехода из перевозбужденного состояния в норму **вдох должен быть короче выдоха, выдох медленный, размеренный**; для восстановления энергетического состояния – вдох должен быть несколько дольше выдоха, выдох быстрый.

Упражнение «Стабилизирующее дыхание»

Вдох осуществляется через нос, выдох через рот. Вдох глубокий, выдох до середины, остановка, выдох до конца. Вдох короткий, выдох короткий. Повторение цикла два – три раза.

Упражнение «Энергетизирующее дыхание»

Вдох осуществляется через нос, выдох через рот. Выдох в два раза короче вдоха.

Формула дыхания: вдох четыре счета (возможно по пульсу), два счета пауза, два счета выдох, два счета – пауза. Повтор цикла два – три раза.

Упражнение-медитация «Скрещенные руки»

Инструкция. Сядьте поудобнее, закиньте при этом ногу на ногу. Теперь перекрестите кисти рук и положите ладони друг напротив друга. Затем переплетите пальцы рук. Выверните скрещенные руки внутрь и вверх, чтобы они были на уровне груди. Когда это будет сделано, ничего больше делать не надо, кроме как спокойно и медленно дышать. Возможно, вы ощутите некоторое напряжение в пальцах, запястьях и мышцах рук. Это означает, что упражнение выполняется правильно и мозг получает нужные сигналы. Пока вы сидите так, со скрещенными руками и пальцами, вы даете своему мозгу возможность успокоиться. Пусть разные мысли приходят вам на ум, не останавливайте их и не управляйте ими.

Комментарий. Это упражнение расслабляет и приводит к внутреннему покою, изменению внутреннего фокуса контроля. Его хорошо использовать после очень напряженной работы и в качестве подготовки к такой деятельности.

Упражнение «Мысленный портрет»

Цель: данное упражнение позволяет мысленно создать собственный образ, дает возможность расслабить мышцы лица и подарить минуты заботы о себе.

Коснитесь середины лба указательными пальцами обеих рук. Обводите контур лица, двигаясь в стороны и вниз. Сведите пальцы снова на подбородке. Прodelайте всю процедуру три раза. Указательными пальцами рисуйте круги вокруг глаз. Движения легкие, осторожные. Прodelайте этот элемент десять раз. Соедините обе ладони и приложите их к лицу так, чтобы мизинцы касались кончика носа. Затем разводите руки, разглаживая кожу лица и одновременно изучая его рельеф. Прodelайте так пять раз. Улыбнитесь, чтобы складки, идущие от носа к уголкам рта, стали более выпуклыми. Кончиками указательных пальцев проведите по этим складочкам сверху вниз. Затем ведите пальцы по линии верхней губы до тех пор, пока они сойдутся. После этого, продолжая улыбаться, прочертите всю линию рта. Ваш мысленный автопортрет готов.

Упражнение «Вещи, дарящие радость»

Цели: Детям (и учителям тоже) нужны внутренние отдушины, чтобы обретать новые силы и новую энергию. Эта игра предоставляет прекрасную возможность для привнесения в класс щепотки оптимизма. Причем завершающий этап игры выводит группу на новый уровень близости и общности. Эту игру с большим успехом можно использовать весьма часто.

Инструкция. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Теперь вспомни о тех вещах, которые когда-либо дарили тебе радость и хорошее настроение. Выбери что-нибудь, что тебе кажется в эту минуту особенно приятным. Возможно, это будут капли дождя на лепестках розы, возможно — уютное тепло твоей постели, возможно — освежающий прыжок в прохладу реки или озера жарким днем... Припомни свои чувства в мгновения счастья. (1 минута)

Теперь пусть образ этого события (или предмета), подарившего тебе радость и хорошее настроение, начнет постепенно бледнеть, пока совсем не растает. Но не забудь само ощущение радости, храни его.

Теперь потянись, выпрямись и открой глаза.

Хочет ли кто-нибудь из вас рассказать о том, что из вещей, дарящих радость, он выбрал на этот раз?

Дайте ребенку возможность описать свои ассоциации и затем предложите всей группе с закрытыми глазами представить себе описываемый предмет как можно более наглядно. В результате рассказчик станет ближе и понятнее остальным детям, а группа в целом еще немного расслабится.

Упражнение–медитация «Теплый, как солнце, легкий, как дуновение»

Инструкция. Сядьте или лягте поудобнее и закройте глаза. Три раза глубоко вздохните...

Представьте себе, что сейчас чудесный день, и над вами проплывает серое облачко, на которое вы можете уложить сейчас все свои горести и заботы. Дайте всем вашим заботам просто улететь с ним...

Представьте себе, что небо над вами ярко-голубое, что легкие лучи солнца согревают вас. Вы чувствуете себя надежно защищенными — так мирно и спокойно вокруг. Мягкое дуновение ветерка коснулось вашей головы, и вы чувствуете себя легко и счастливо, как маленькое легкое перышко. Вы думаете, что вы сегодня такой же замечательный, как небо, такой же теплый, как солнце, и такой же нежный, как дуновение ветерка.

Представьте себе, что при вдохе ваше тело наполняется золотым светом—от головы до кончиков пальцев ног... А когда вы выдыхаете, представьте себе, что все чувства, которые не нужны вам сейчас, покидают вас. Вы вдыхаете золотой свет, а выдыхаете неприятные чувства.

Вы — как маленькое перышко, которое несет легкий ветер; вы — как луч солнца, падающий на Землю. Дайте еще больше расслабиться своему телу, своим плечам и рукам, своим ногам, расслабьте свои стопы и ладонки.

Представьте себе, что вы — как радуга, которая состоит из множества различных цветов. Нет никого на свете, кто думал и чувствовал бы так же, как вы... Это просто замечательно, что вы можете быть здесь, среди нас...(15 секунд.)

Не спеша возвращайтесь назад, сюда, к тем, кто сидит здесь. Ощутите свою голову, руки, ноги. Вздохните глубоко и легко. Теперь вы можете чувствовать себя радугой и радовать цветами себя и других. Медленно открывайте глаза, начинайте снова двигаться. Когда вы откроете глаза очень широко, то увидите вокруг себя другие пестрые радуги.

Упражнение-медитация «Водопад»

Цели: Эта игра на воображение также поможет детям расслабиться. После нее стоит заниматься чем-нибудь спокойным, позволяющим детям использовать свою интуицию.

Инструкция. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните...

Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и

почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове... Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.

Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по твоей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются и ты сам собой, без всякого усилия, можешь глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами... (30 секунд.)

Теперь поблаговари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил... Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

Игра «Дрожащее желе»

Цели: Эта игра помогает пробудить новые жизненные силы после долгой сидячей работы, требующей сосредоточенности. После нее дети могут с новыми силами и вниманием начинать новую тему. Кроме того, эта игра может быть прекрасным завершением занятия.

Инструкция. Подойдите все ко мне и встаньте напротив, плотно прижавшись, друг к другу. Смотрите на меня. Представьте себе, что вы все вместе — это блюдо с желе. Можете ли вы сказать мне, какое это желе на вкус? Ванильное, банановое, малиновое? Хорошо, пусть вы будете блюдом с малиновым желе. Я сейчас начну встряхивать блюдо с желе. Когда я буду легонько его встряхивать, вы будете раскачиваться медленно. Когда я начну встряхивать блюдо сильнее, вы должны будете раскачиваться быстрее. Чтобы увидеть и понять, как вам надо раскачиваться, следите за моими руками...

В течение одной минуты показывайте, как Вы держите в руках огромное блюдо и встряхиваете его, сначала легко, а потом все сильнее и сильнее. Затем резко остановитесь — дрожащее желе успокоится не сразу.

Теперь представьте себе, что я забыла убрать блюдо с желе и оставила его на солнце. И что стало с замечательным желе? Оно начало таять и растекаться... Начинайте таять, опускайтесь на пол и растекайтесь во все стороны.

Дидактический материал к разделу «Мир, в котором я живу»

1. Взросление: представление о взрослении как балансе возможностей и ответственности. Актуализация личного опыта.

Рекомендуемые упражнения

Упражнение «Ассоциации»

Ассоциации на слова «Я – взрослый»

Упражнение «Счастливое событие»

Детям предлагается вспомнить какое-нибудь радостное событие, когда их окружали близкие им люди. Возможно, это родители, другие родственники, может быть, друзья или знакомые, воспитатели или что-то, что произошло в группе. Важно, чтобы каждый нашел что-то, что действительно ценит и может вспоминать с удовольствием.

Некоторые истории очень трогательны, например, одна девочка рассказала, что, когда ей исполнилось четыре года, она напела маме вечером: «У меня сегодня день рождения». Мама ответила: «Да, поздравляю тебя, вот тебе два апельсина». У девочки никогда до этого не было двух фруктов одновременно. Она до сих пор вспоминает об этом как об одном из самых радостных событий своей жизни.

2. Гендерные роли. Отношения с противоположным полом, выбор будущего партнера.

В этом разделе целью является помощь детям в осознании своей половой принадлежности, формировании адекватного образа мужчины и женщины, принятии себя как мужчины (женщины). Уделяется внимание переживаниям детей, связанным с отношениями между мальчиками и девочками, мужчинами и женщинами; осознанию образа будущего избранника, вопросам любви, выстраиванию взаимоотношений с партнером.

Дискуссия «Что такое любовь».

Любовь - это чувство, и оно не подчиняется правилам. Оно либо есть, либо нет. Оно приходит внезапно, но чтобы оно жило и росло, его нужно подпитывать. Любовь как семечко, которое способно самостоятельно вырасти из-под земли, но оно умирает, если не получает достаточно влаги. Любовь процветает в семье только тогда, когда партнеры понимают, что о ней нужно заботиться постоянно. Как это делать, они решают сами. Пара принимает совместные решения. Это касается всех сфер жизни: деньги, еда, отдых, мебель, общие чувства... Одинаковых людей не бывает, и многое они делают по-разному, и, вероятно, им придется искать компромиссы.

Что для вас сейчас значит любовь? А быть любимым? Какими качествами должен обладать ваш избранник?

Рекомендуемые упражнения

Упражнение «Два мира»

Группа делится на две части - мужская и женская. Подгруппы встают друг напротив друга «стеной» и по очереди говорят друг другу:

Мне нравится быть женщиной/мужчиной, потому что... Мне хочется быть мужчиной/женщиной, потому что... Мне трудно быть женщиной/мужчиной, потому что... Я горжусь, что я мужчина/женщина, потому что... Я завидую мужчинам/женщинам, потому что... Мне не нравится в мужчинах/женщинах ... Хорошо быть женщиной/мужчиной, потому что...

Упражнение-коллаж «Что такое мальчик? Что такое девочка?»

Девочки создают коллаж на тему «Что такое девочка», а мальчики - на тему «Что такое мальчик». Детям предоставляется два больших листа картона и разная бумага - цветная, гофрированная, папиросная, оберточная, газеты, много журналов, старые книги. Главное, чтобы было много разных картинок. Создание коллажа - очень увлекательное занятие, способствующее раскрытию фантазий. После создания коллажа, девочки рассказывают мальчикам, а мальчики - девочкам о своих работах. При беседе с детьми на тему «Что такое мальчик и что такое девочка» могут быть использованы книги для детей о физических различиях мальчиков и девочек, мужчин и женщин.

Упражнение «Секреты»

Участникам предлагается на листочке бумаги написать свой секрет, но не подписываться, а сложить записку и положить ее в общую кучу в середине комнаты. Затем каждый ребенок по очереди выбирает записку и читает ее вслух группе, будто это его собственный секрет.

Сначала дети стараются удостовериться, действительно ли никто не сможет узнать, что именно они написали эту записку. После этого упражнение вызывает заинтересованность и проходит живо.

Упражнение «Наши вопросы»

Поставьте в центр комнаты коробку и предложите детям написать записки с такими вопросами, которые их интересуют, но они не решаются задать их вслух, стесняются спросить. Обязательно скажите, что подписывать их не надо и вам не важно, кто именно написал конкретные вопросы. Дети должны чувствовать себя в безопасности. Затем эти вопросы можно обсудить. Если вопросов очень много, можно обсуждать их на последующих занятиях. Если же их очень мало, можно поставить эту коробку в какое-то определенное место и дети смогут класть в нее вопросы на других встречах.

Наши представления об образе мужчины и женщины в значительной степени зависят от культурных стереотипов мужественности-женственности. Считается, что женщина должна быть мягким, нежным созданием, не должна быть грубой и агрессивной. Мужчина же - это сила и твердость, он не должен плакать и быть нежным. Вооруженные такими стереотипами, мужчины воспринимают женщин как слабых и зависимых, а женщины видят мужчин грубыми. Однако от природы и женщины, и мужчины могут быть и нежными, и твердыми. Как мужчина может реагировать на женскую нежность, если у него совершенно не развито это чувство? Как женщина может оценить твердость и выдержку мужчины, если она не имеет представления о том, что это такое?

Можно провести с детьми беседу о том, какими они представляют себе идеальных мужчину и женщину

Упражнение «Два в одном»

Дети интуитивно погружаются в мир ценностей, идеалов и интересов своего пола. В старшем возрасте то, что прошло мимо осознания, с трудом поддается влиянию со стороны самого человека, стереотипизируется и часто мешает строить отношения с представителями своего и чужого пола. Это упражнение позволяет подросткам осознать особенности «мужского» и «женского» культурных миров, определиться в рамках собственного мира. Для проведения этого упражнения ведущему надо приготовить разнообразные предметы, которые традиционно связываются в нашей культуре с мужским или женским миром интересов. Для девочек - куклы с гардеробом и посудой, игрушечные кровати, косметика, украшения, шарфы, сумочки, цветы и много другое. Для мальчиков - игрушечные машинки, мотоциклы, оружие, удочки, пустые банки из-под пива и т. д. Детям должны быть предоставлены также бумага, мелки, карандаши, большие куски ткани для изображения тех

предметов и тех сфер жизни, которые не обеспечены реальными предметами. Девочкам предлагается создать «женский мир», а мальчикам - «мужской мир». На наш взгляд, комната должна быть разделена на две половины условно, то есть участники могут наблюдать, как создается другой мир. Так же относительно предметов: если мальчикам понадобятся «женские» предметы, их можно предоставить им, и наоборот. Это позволяет подросткам свободно проявлять свою фантазию в представлении о «мужском» и «женском», а стереотипы общества (в виде набора предметов) лишь предлагаются.

Обсуждение. Кто как себя чувствует в обустроенном пространстве?

Кто что-нибудь хочет рассказать о своем мире? Как проходит жизнь в вашем мире? После рассказов о своих мирах, если что-то показалось интересным или необычным, ведущий или участники могут уточнить что - то для себя с помощью вопросов. Затем девочки делятся впечатлениями, что они узнали нового о «мужском мире», а мальчики - «о женском мире». Можно предложить каждой группе лист ватмана и мелки, чтобы они изобразили мир противоположного пола, и снова поделиться впечатлениями.

Продолжением этой игры, может быть: походить друг к другу в гости и, возможно, объединить оба мира и создать новый, если у участников будет такое желание.

При проведении этого упражнения большое значение имеет уровень сплоченности группы. Зачастую воспитанники строят не один «мужской (женский) мир», а делятся на подгруппы и создают несколько миров.

Упражнение «Как другой человек»

Для этого упражнения надо принести как можно больше открыток с изображениями мужчин и женщин. На каждой открытке должен быть изображен только один человек. Подобрать открытки надо так, чтобы были представлены люди разных возрастов, начиная с младенцев, разных эпох, профессий, в разной одежде и без одежды. Можно использовать репродукции картин, фотографии скульптур. Открытки надо разложить на столе так, чтобы их можно было хорошо разглядеть.

Инструкция. Давайте встанем вокруг стола и посмотрим, каждый со своего места, на эти открытки. Сейчас мы будем медленно ходить вокруг стола, чтобы иметь возможность пристальнее рассмотреть их все. Трогать руками открытки не надо. Постарайтесь заметить глазами ту открытку, которая вас чем-то притягивает, нравится. На всякий случай приметьте еще одну, вдруг вы с кем-то совпали в выборе. Приметили? Теперь постарайтесь встать так, чтобы быть напротив этой открытки, пока другие еще не определились в выборе. Все выбрали? Возьмите ее. Если вашу открытку взяли, возьмите запасной вариант. Теперь давайте сядем в круг. Попробуйте представить себя этим человеком. Будучи им, что ты чувствуешь, о чем думаешь? Внимательно рассмотри свое тело, какие чувства оно у тебя вызывает? Обрати внимание на свою одежду, выражение лица, позу. Чем ты сейчас занят? Чем вообще занимаешься в жизни? Какой у тебя характер? Что ты любишь? А теперь давайте поделимся своими размышлениями. Свой рассказ мы будем начинать со слов: «Я мужчина (женщина), мне столько-то лет».

Упражнение «Женщина в развитии»

Создается история некой женщины. Группа определяет, как ее зовут, чем она занимается. Участники выбирают себе разные этапы ее жизни и затем последовательно рассказывают ее историю по мере ее взросления. Здесь можно обратить внимание на выбор возраста участниками. Можно так же создать историю мужчины.

Упражнение «Когда я вырасту»

Это упражнение позволяет детям задуматься о том, с какими надеждами и тревогами связано для них предстоящее превращение в мужчину (женщину), чего бы они хотели достичь в будущем. Ведущий прикрепляет к большой доске фотографии мужчин и женщин различных профессий. Например, мужчины - врач, бизнесмен, учитель, спортсмен, мужчина

с ребенком, танцор, музыкант, рабочий, каскадер, солдат, полицейский, художник, водитель, официант. Женщины - врач, медсестра, секретарь, учитель, спортсменка, женщина с ребенком, фотомодель, балерина, работница фабрики, официантка. У каждой картинке есть номер. Дети рассматривают фотографии и определяют, чем занимаются эти люди.

Обсуждение. Чем занимаются эти мужчины и женщины? На кого из них ты хотел бы быть похож, когда вырастешь, чем он (она) тебя привлекает? Как ты думаешь, сможешь ли ты стать таким (такой) и что для этого нужно? На кого тебе совсем не хотелось бы быть похожим?

При обсуждении акцентируется внимание на том, каким дети видят свое будущее, насколько их мечты исполнимы, соизмеряют ли они свои желания со своими возможностями. Подобное экспериментирование дает воспитанникам опыт в выборе направления своего жизненного пути, своих приоритетов.

Упражнение «Сиа́мские близнецы»

Группа случайным образом разбивается на пары (например, с использованием приема «Этот?»): один из подростков, стоя спиной к классу, должен остановить выбор на одном из одноклассников, на которых по очереди показывает ведущий; желательно составление пар по принципу «мальчик—девочка»). Получившиеся пары связываются по левой /правой ноге и левой / правой руке. Теперь каждой паре необходимо сделать несложное дело (например, упаковать подарок), можно на время (тогда организуется соревнование между парами). В обсуждении нужно обдумать вопрос: "Какие отношения с любимым человеком являются наиболее комфортными?" Возможно, ответ будет таким: наиболее комфортными являются те взаимоотношения, в которых существует определенная свобода и которые позволяют людям доверять друг другу.

Упражнение «Доска объявлений»

Для этого упражнения подбираются рекламные издания, в которых есть брачные объявления. Эти объявления рассматриваются вместе с группой, обсуждаются качества, которые упоминаются в объявлениях. Какие объявления понравились? «Состоятельный, но интеллигентный мужчина...», «Познакомятся с двумя симпатичными ласточками...», «Два симпатичных... ластва», «Прикольные девчонки познакомятся с прикольными мальчишками, чтобы прикольно приколоться».

Обсуждение: Какие свои качества для вас являются важными? Какие внешние данные? Какие свои качества упомянули бы в объявлении как ценные? Можно попрактиковаться в составлении объявлений, описании своих качеств и качеств, желаемых у партнера.

Упражнение «Анкета с юмором»

В тетрадях пишется анкета. Каждый участник подписывает свою анкету и заполняет ее графы. Имя мужа (жены). Возраст. Национальность. Рост. Вес. Цвет глаз. Прическа. Стиль одежды. Где вы познакомились. Как вы познакомились. Где он (она) работает и кем. Его (ее) достоинства. Его (ее) недостатки. Где вы собираетесь жить. С кем вы собираетесь жить. Домашние животные. Какие отношения в вашей семье. Какие традиции т. п. Дети меняются анкетами и записывают друг другу пожелания молодой семье.

Обсуждение. Чьи анкеты вам понравились, что в них вас удивило? Какие пожелания вам показались приятными, ценными?

Вариант. Участники совместно придумывают варианты ответов на вопросы анкеты. Затем каждый «вытягивает» себе ответ на каждый вопрос, создавая, таким образом, свою анкету.

Упражнение «Ценность»

Участники определяют для себя, что является важным при выборе партнера, что может обеспечить стабильность брака. Возраст, внешность, характер, здоровье, общие друзья, приятные родители, материальная обеспеченность, общие увлечения, совместная работа, сходные цели в жизни, сходные взгляды, идеалы и т. п. Проводится обсуждение.

«Коллаж»

Группа делится на две подгруппы (по принципу «мальчики направо - девочки налево»). На листах ватмана из предложенных материалов девочки составляют коллаж «Типичная женщина», а мальчики - «Типичный мужчина».

Закончив работу, подгруппы представляют друг другу свои творения на листе.

Упражнение «Кино про жизнь»

Группа делится на две подгруппы — мальчики и девочки. Девочки составляют сценарий на тему «Кино про женщину», мальчики — «Кино про мужчину», описывая их жизненный путь (по возможности с момента рождения до смерти). Завершенные работы представляются классу.

Упражнение «Открытки»

Открытки с изображениями мужчин и женщин раскладываются на две парты. Девочки подходят к парте с «женскими» открытками, мальчики — с «мужскими».

Итак, перед ребятами лежат открытки с изображением мужчин и женщин разных возрастов. Нужно заприметить одну из них, ту, которая больше всего понравится. На всякий случай (мало ли кто-то успеет взять ее раньше!) нужно отметить несколько «запасных вариантов».

Когда все посмотрели предложенные им картинки, можно взять ту, которая понравилась больше всего (желательно мирно, не устроив заварушки местного масштаба) и вернуться на свои места.

Задание: нужно попробовать представить себя этим человеком и написать от его имени историю, начав словами: «Я... (мужчина / женщина, мне... лет...)». Ребят нужно предупредить о том, что истории придется озвучить.

3. Семья. Опыт проживания в семье: осознание, принятие. Прошлое, настоящее, будущее. Роль семьи в жизни человека. Планирование будущей семейной жизни. Родственные отношения.

Семья - это болезненная тема для многих воспитанников сиротских учреждений, ведь у многих семьи не было, а у других был негативный опыт семейных отношений. Учитывая жизненную ситуацию детей и их воспитание в условиях сиротского учреждения, определенно можно сказать, что семья - очень важная тема, которая практически не затрагивается в ежедневной работе с детьми. Очень часто воспитательные разговоры о семьях детей заканчиваются обвинениями в адрес их семьи и родителей, подчеркиванием негативных качеств, предостережением пойти по «их дорожке».

Осознание и принятие своего жизненного опыта необходимы для последующего построения своей собственной жизни. Осознание ребенком своей сегодняшней ситуации невозможно без отражения чувств по отношению к покинувшим его родителям. Отсюда вытекают проблемы утраты, потери, обиды, злость, поиск утраченной любви, чрезмерно подчеркнутой заботы о родителях, вины. Важно выразить все свои переживания, разобраться и принять свои крайне противоречивые, амбивалентные чувства по отношению к родителям. Работа с ними может идти в сторону изменения оценки, примирения, прощения, понимания, что изменить прошлое не в наших силах и нет смысла занимать обвиняющую позицию по отношению к родителям. Когда ситуация принята и

человек перестает обвинять своих родителей, ненавидеть свое прошлое, то он принимает на себя ответственность за свою жизнь, появляются силы и возможность двигаться по жизни дальше.

Данный раздел работы нуждается в серьезной психологической подготовке ведущего, так как работа с семейной проблематикой должна быть аккуратной и при этом достаточно глубокой.

Что такое семья? Для чего человеку нужна семья? Для чего люди объединяются? Рассказывается о видах семьи в различных странах. Какие преимущества моногамной семьи?

Традиционно мы воспринимаем семью как место, где всегда можно найти любовь, понимание и поддержку. Даже когда все рушится, семья - это пристанище, где можно отдохнуть, освежиться и набраться сил, чтобы лучше справиться с окружающими проблемами. Возможно, построение семьи – самое трудное дело на свете. Оно предполагает совместные усилия двух (или больше) индивидуальностей. В удачной семье легко уловить мысль, что человеческая жизнь и человеческие чувства - самая большая ценность. Они с готовностью сообщают друг другу свое мнение вне зависимости от того, хорошее оно или плохое, говорят о своем горе и радости, неудаче и разочаровании. В удачной семье свободно обсуждаются все события, независимо от того, болезненно это или радостно. Сущность создания жизнеспособной семьи в том, чтобы дать возможность всем членам семьи занять индивидуальное место и наслаждаться жизнью. Результатом семейного взаимодействия должен быть личностный рост. Семья - единственное место на земле, где все мы ищем гармонии - успокоения раненой души, повышения самооценки и вдохновения на дальнейшие действия. Семья также является местом, где можно научиться гармонии и личностному росту.

Рекомендуемые упражнения

Упражнение «Тоннель»

Это упражнение позволяет ребенку пережить позитивный опыт рождения и принятия его окружающим миром.

Занятие проводится в малой группе. Детям (подросткам) предлагается выстроить тоннель из стульев. Каждый ребенок по очереди проползает под ними на коленях или попластунски (имитация прохождения по родовым путям). В конце тоннеля его встречают ведущие занятия, другие члены группы, которые протягивают к нему руки, чтобы помочь вылезти из тоннеля, называют ребенка по имени и с воодушевлением приветствуют его (мы ждали тебя, мы рады тебе), хлопают и выражают радость по поводу появления ребенка.

Упражнение «Мои границы»

Упражнение в большей степени рассчитано на подростков. Его можно использовать при коррекции таких особенностей личности сироты, как склонность занимать позицию жертвы, в качестве профилактики физического и сексуального насилия. Важно помнить, что большинство конфликтов в семье связано с нарушением пространства и несоблюдением границ.

Упражнение позволяет осознать основные характеристики собственных границ, выбрать наиболее адекватные способы психологической защиты, пережить новый опыт взаимодействия с другими.

Упражнение выполняется с закрытыми глазами.

Ведущие. У каждого человека должно быть в жизни какое-то свое место, где он чувствует себя комфортно. Иногда ему хочется быть с людьми, иногда нужно побыть и одному. Начните ходить по комнате в поисках такого места, которое вам нравится. Не спешите, постарайтесь выбрать себе приятное местечко не очень близко к другим.

(Предоставьте членам группы больше времени и убедитесь, что каждый нашел вполне удовлетворяющее его место.) Ваше место находится там, где вы сейчас стоите. Никто другой не может находиться на этом месте. Сядьте на пол. Когда вы садитесь, вам нужно чуть-чуть больше места, чтобы удобно разместиться, – и все это тоже ваше место. Попробуйте использовать его, ведь оно принадлежит вам. Почувствуйте его под ногами. Теперь вытяните руку и нарисуйте воображаемый круг, охватывающий ваше место. Сделайте его таким большим, как вы хотите. При этом обратите внимание на то, чтобы вы могли дотянуться рукой до любой его части. Вся территория, до которой вы можете свободно дотянуться, принадлежит вам.

Теперь прикоснитесь к полу на своем личном месте. Это ваш собственный пол. Быть может, вы захотите обнести свое место небольшой стеной. Для этого достаточно прикоснуться к полу и медленно вытянуть из него стену, как рыбку из пруда. (Покажите это движение.) Эту стену вы можете построить любой высоты. Она может быть совсем низкой или такой высокой, чтобы вас никто не видел за ней. Стена может быть сделана из любого материала. Вы сами сможете его выбрать. Я буду называть материал, а вы будете представлять, что находитесь за стеной именно из этого материала. Попробуйте представить себе, что стена вокруг вашего места сделана из камня (кирпича, бетона). Это стена очень крепкая – ее невозможно пробить. А сейчас представьте, что стена сделана из дерева. Она уже не такая крепкая и плотная. Представьте, что вокруг вас стена из дерева. А сейчас представьте себе, что стена сделана из ткани. Она колеблется под влиянием ветра. И время от времени вы оказываетесь вообще без стены. А сейчас представьте себя за такой стеной, за которой вам уютно.

Сейчас я попрошу сделать в стене окошко. Оно может быть разной формы. Оно может быть похоже на круг или квадрат, на треугольник, а возможно, и на сердце. Представьте, что в окне вы видите лица близких и любимых вами людей. Они смотрят на вас, улыбаются, они любят вас. Вы тоже можете им улыбнуться и сказать, как вы их любите, как они дороги вам. А сейчас представьте себе, что в вашей стене появилась дверь. Она тоже может быть выполнена из любого материала. Она может быть железной, деревянной, или вместо двери может висеть занавеска. Выберите дверь, которая вам подходит больше всего. Скажите себе: «Это моя дверь, я хозяин этой двери. Я могу ее открыть и впустить туда своих близких, друзей, всех, кто мне нравится, если только я хочу. Я могу ее закрыть, если захочу побыть в одиночестве. Никто не имеет права открывать мою дверь, если мне этого не хочется».

Сейчас я громко скажу: «Откройте глаза и поменяйтесь местами», и каждый из вас должен будет на счет «три» вскочить на ноги, вытянуть вперед руки, сжать кулаки, потом выбежать из своего места и перейти на место другого. Итак, поменяйтесь местами. Все заняли новые места? Нравится ли вам ваше новое место так же, как прежнее? А теперь вернитесь на свое место. Как вы чувствуете себя на нем? Как вы себя чувствуете, когда у вас есть личное пространство? А теперь аккуратно «сложите и упакуйте» свое личное пространство и положите его рядом с собой.

После выполнения упражнения необходимо обсудить мысли и чувства, которые пережили дети (подростки).

Вопросы для обсуждения:

Что вы чувствовали, когда выполняли это упражнение?

- Из какого материала были сделаны ваши окна, двери?
- Какой материал вам подошел больше всех?
- Что было трудным?
- Что вы чувствовали, когда были на чужом месте и когда вернулись на свое?
- Что вы думаете о своем пространстве?

Упражнение «Семейные узы» позволяет соединить сенсорный уровень с другими, более высокими в пирамиде развития ребенка. Через тактильные ощущения ребенок

начинает осознавать, что такое родственные связи, отношения близости в семье.

Для того чтобы выполнить упражнение, дети (подростки) разбиваются на игровые семьи, где договариваются о распределении ролей.

Ведущие. В каждой семье ее члены связаны друг с другом, все вступают в какие-то взаимоотношения, как-то влияют друг на друга. С помощью этого упражнения можно представить отношения в семье. Для этого надо приготовить в соответствии с числом членов семьи веревки длиной в один метр каждая и несколько (число членов семьи + 2) веревок по шесть метров. Участники опоясываются короткими веревками. После этого каждый привязывает к этой веревке концы длинных веревок так, чтобы быть связанным с каждым членом семьи. Не должно остаться ни одного свободного конца. «Это не значит, что вы каждый день в семье бегаєте с веревками, но вы ощущаете эти незримые связи. Представьте себе какую-нибудь ситуацию в семье и начните действовать. Например, вся семья чистит ковер на улице, распиливает бревно, готовит вкусный ужин и т.п.»

Вопросы для обсуждения:

- Насколько каждый из вас чувствовал себя связанным с другими?
- Насколько удобно вы себя чувствовали?
- Что семье удалось сделать, где при этом находился каждый член семьи?

Для повышения общего энергетического уровня ребенка используются различные дыхательные упражнения. Система таких упражнений позволяет в определенной мере справиться с депривационным раскачиванием ребенка, повышает способность к концентрации внимания, оказывает тонизирующее воздействие на состояние ребенка.

Дыхательное упражнение. Все ложатся на спину в большом круге, головой в центр круга, руки на животе соседа. Вдох – пауза, выдох – пауза. При выполнении дыхательных упражнений неплохо дополнительно использовать образное представление, т.е. подключать воображение. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе, соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух

Упражнение «Старые фотографии»

У многих детей есть фотографии, которые были сделаны, когда они были младше. К сожалению, у них нет фотографий, где они были бы грудными детьми. На самых ранних фотографиях, которые есть у детей, им обычно уже около 4 лет. В большинстве случаев, это портретные изображения, но могут быть и снимки каких-то праздников или других событий. Перед занятием желательно собрать все имеющиеся фотографии. Часть из них хранится у самих детей, часть - в альбомах группы у воспитателя или в общешкольных альбомах, если они сфотографированы во время школьных мероприятий. Фотографии могут быть также и в личном деле воспитанников.

Все дети садятся в круг за столы, рассматривают свои фотографии и рассказывают о том, что они помнят. Возможно, они вспомнят, как они фотографировались, кто их наряжал и стоял рядом, что они чувствовали в тот момент. Возможно, вспомнят, как проходил праздник, с кем на фотографии они дружили. Может быть, они отметят, как изменилась их внешность, а может, вспомнят, с кем в этот период своей жизни они жили, кто был рядом с ними. Возможно, это подтолкнет их к более ранним воспоминаниям, которыми они поделятся.

Детям очень нравится разглядывать свои фотографии, и они всегда сожалеют, что их так мало. Они любят фотографироваться, и если ведущий делает фотографии на занятиях, они обычно радуются, что не всегда бывает при видеозаписи. Некоторым детям видеозапись нравится, и они с удовольствием изображают сценки и позируют перед камерой, а другие очень стесняются, прячутся за спины товарищей.

Упражнение «Маленькая книжечка»

Для этого упражнения ведущий приносит маленькие блокнотики или маленькие листики бумаги, степлер, тесемочки и т. п., чтобы можно было сделать буклет. Ведущий говорит: «В этих книжечках мы будем делать на занятиях заметки, что-то записывать». Обычно дети неохотно пишут на занятиях. Они волнуются, что сделают много ошибок, что напишут неровно, что они очень медленно пишут. Ведущий обязательно должен сказать, что неважно, как они напишут, важно, что они знают, о чем они пишут, что они это делают для себя. Детям предлагается написать свои заметки на темы: «Если бы я была моей мамой» для девочек и «Если бы я был моим папой» для мальчиков. В зависимости от желания детей они могут поделиться своими размышлениями.

На последующих занятиях можно использовать другие темы, например «Получаю письмо от папы (от мамы.) Что в нем написано?»

Упражнение «Линия времени»

Упражнение позволяет построить для ребенка жизненную перспективу. Для этого необходимо иметь лист ватмана, набор фломастеров, карандаши или мелки, линейку.

Ведущий договаривается с ребенком, что линия времени пойдет слева направо. Затем на листе бумаги делаются разметки: «прошлое» – «настоящее» – «будущее». Сначала ребенку предлагается провести линию прошлого. Она должна начинаться с того момента, который соответствует наиболее ранним его воспоминаниям. Точка отсчета обозначается на бумаге каким-либо рисунком, символом или словом. Затем ребенок отмечает на линии прошлого вехи своей жизни. Нередко дети отмечают свои дни рождения, события из жизни кровной семьи. Дети, которые имели опыт жизни в семье, нередко «забывают» момент попадания в детский дом. Ребенок должен обозначить на линии времени и настоящий момент, который он может расположить на середине линии: это его жизнь в детском доме. Когда основные вехи обозначены, ребенка просят детализировать свои представления о прошлом, настоящем и будущем, дополняя рисунок новыми зарисовками, символами и надписями. Могут быть заметны изменения характера изображений, связанные с теми этапами жизни ребенка, которые следуют за разного рода кризисами и сложными моментами биографии.

Линию времени можно начертить на полу. Тогда ребенок перемещается вдоль этой линии, рассказывая о разных этапах своей жизни. Когда ребенок доходит до отметки «будущее», очень важно детально обсудить образ будущего, связанный с профессией, работой, семьей и т.д. Упражнение можно дополнить рассматриванием фотографий семьи ребенка или его самого.

Любые изменения в жизни воспитанника необходимо сопровождать детальным обсуждением, рисованием возможных перспектив и сопутствующих им деталей.

Важным является и работа с континуумом, который изображается либо в виде лесенки (для маленьких детей) со ступеньками, маркированными от 1 балла до 5, либо в виде отрезка, начало которого отмечается знаком «0%», а конец – знаком «100%» (для старших детей). Континуум позволяет детям оценивать свои поступки, осознавать изменения, которые с ними происходят, формировать более адекватную самооценку.

Упражнение «Что нас делает семьей»

Необходимы листы ватмана, цветные фломастеры, бейджики.

Детей просят объединиться в семьи на основании социометрических предпочтений, выбрать фамилию «своей семье», распределить семейные роли между членами малой группы, придумать историю этой семьи в 2-3 поколениях. На бейджиках записывается новая фамилия, и они прикрепляются к груди. «Семья» создает свой герб, выбирает девиз, дорогую для всех семейную реликвию, которая передается из поколения в поколение, обсуждает правила «семьи». Очень важно обсудить с детьми, как проходят будни

«семьи», выходные, праздники, как распределяются семейные обязанности и т.д. Также проговаривается, что нужно сделать, если у кого-нибудь из членов «семьи» случилась неприятность, он поссорился с кем-нибудь, получил плохую оценку и т.д. (скажи родителям – они тебе помогут), что осуждается в «семье», возможные наказания за проступки. Затем «семьи» представляют фамилию, герб, девиз, реликвию, правила и т.д.

Упражнение «Зеркало»

А. В малых группах все разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения, другой должен в точности копировать их, быть его зеркальным отражением.

Б. В малых группах водящий при помощи мимики, жестов изображает какое-то чувство. Все остальные повторяют его мимику и жесты, пытаются понять, что он чувствует. Каждый по очереди становится водящим.

Упражнение «Разговор через стекло»

Каждый из участников занятий оказывается «за стеклом» и пытается сообщить при помощи жестов и мимики о каком-то событии. Другие должны понять сообщение и ответить. После этого все говорят, насколько правильно они поняли друг друга.

Подготовка к пониманию эмоционального состояния членов семьи возможна с помощью игры с фигурками, их изображающими. Эти фигурки можно сделать с помощью специального игрового теста.

Дети решают, как раскрасить каждую фигурку. Можно ввести ассоциации цветов с разными эмоциональными состояниями. Например, желтый – со счастьем, синий – с грустью, черный – с горем, коричневый – с одиночеством, оранжевый – с возбуждением, зеленый – с беспокойством, красный – с раздражением или гневом. Можно вырезать из клеенки одежду для фигурок или «эмоциональные элементы», чтобы приклеить их к ним. Например, улыбающийся рот – радость, сдвинутые брови – грусть или обиду, единица – одиночество, восклицательный знак – возбуждение, вопросительный знак – сомнение.

Ребенок подбирает элементы, которые соответствуют характеру и состоянию членов замещающей и кровной семьи ребенка. «Эмоциональные элементы» помещаются в тех местах, которые ассоциируются с эмоциями, например, в области груди, живота, желательно под одеждой: их выступающие из-под одежды контуры метафорически будут указывать на то, что они связаны с интимными психическими проявлениями, скрываемыми до определенного времени под одеждой. Затем «эмоциональные элементы» извлекаются из-под одежды и обсуждаются в малой группе: «Чувства выходят наружу». Обсуждается, что обычно делает каждый член семьи.

Упражнение «Представление о своей будущей семье»

Инструкция. Закрой глаза и войди в свое внутреннее пространство.

Представь, что ты взрослый человек. Вот ты идешь по улице, тыходишь к своему дому, поднимаешься по лестнице, открываешь дверь своим ключом. Что ты видишь, что слышишь, какие запахи чувствуешь? Тебя радостно встречают родные или они заняты своими делами? Ты проходишь в комнату, оглядись внимательно, что ты видишь, кто в ней находится?

Затем каждый рассказывает о том, что он видел. Можно подобное упражнение провести и в конце этого раздела.

Упражнение «Моя семья сейчас и в будущем»

Детям предлагается создать два коллажа на эти темы или один коллаж, на одну из этих тем, по желанию. Как обычно, для работы с коллажем детям предоставляются листы картона разного размера и различная бумага - цветная, гофрированная, оберточная, газеты, журналы, открытки, рекламные проспекты, старые книги. Обычно детям очень нравится создавать коллажи, но предложенные темы иногда вызывают трудности. Ребенок может

чувствовать себя очень одиноким, чувствовать, что только он один представляет свою семью. В этом случае ведущий должен поддержать ребенка, обратить его внимание на других близких людей.

После создания коллажей дети могут рассказать о своих работах.

Рисунки: «Семейный портрет», «Генеалогическое древо»

Рисунок «Семейный портрет».

Инструкция. Закройте глаза и войдите в свое собственное пространство. Представьте, что вы спускаетесь по лестнице - лестнице жизни. Вот вам 10 лет, 9,6,4 года, вы видите перед собой дверь, открываете ее и оказываетесь в комнате. Как выглядит эта комната - большая или маленькая, пустая или заставленная вещами? Что вы видите в комнате, какие обои, мебель? Кто в ней находится рядом с вами? Посмотрите внимательно на каждого человека. Если бы вы нарисовали их на листе бумаги в виде изображения, напоминающего скорее какую-нибудь вещь, чем реальных людей, что бы это было? Если кто-нибудь напоминает вам бабочку, потому что везде порхает, изобразите ли вы его в виде бабочки? Или, может быть, какие-то лица напоминают вам круг, потому что они всегда окружают вас? Начинать с того, кого вы представили первым. Если вы зашли в тупик, опять закройте глаза, вернитесь обратно в свое пространство и снова представьте всех людей. Вы можете использовать капли краски, абстрактные формы, предметы и животных, и все, что угодно, все, что придет вам на ум.

Обычно в группе находятся дети, которые свободно начинают говорить про своих родителей или о том, как они попали в детский дом. Иногда дети делятся своей мечтой жить в семье. Если кого-то из группы забирают домой на выходные дни и в каникулы, то у остальных детей часто возрастает агрессия на него. Особенно тогда, когда это делает воспитатель этой группы. Так же, если какого-то ребенка выбрали на усыновление, и он ждет, когда новые родители оформят все документы и заберут его домой, другие дети завидуют ему. Если кто-то завидует, можно говорить о том, что мы все не совершенны и иногда завидуем кому-то. Ни у кого не бывает идеальных мамы и папы, всегда что-то не устраивает, но прошлого не изменить, нет смысла обвинять родителей. Мы можем опереться на то, что у нас было, и строить жизнь дальше. Каждому хотелось бы жить в своей семье, в благополучной семье, и у нас есть возможность создать в будущем свою семью, какую бы нам хотелось.

Рисунок «Генеалогическое древо».

Рисунок генеалогического древа - один из способов актуализации своего семейного опыта. Откуда я родом? Каковы мои корни? Где можно брать поддержку? «Мама умерла, папа в тюрьме», но, возможно, есть родственники: братья, сестры, а может быть, другой человек много значит для меня, он считает меня самым замечательным. Есть ли кто-то близкий? Был ли кто-то, для кого ты много значил, может быть, это была нянечка? Если никого не было, можно просто нарисовать корни, все равно они есть у тебя, ты просто не знаешь о них или не помнишь, потому что был слишком маленький. Ты ствол, а от тебя уже пойдут ветки и когда-нибудь, в будущем, твои потомки нарисуют тебя в качестве корней.

Дополнительно. Упражнение «Сценки из семейной жизни».

Каждая «семья» разыгрывает сценку из семейной жизни, например приготовление еды, праздник, уборка в доме и т.д.

Примечание: всю работу желательно записать на видеокамеру для того, чтобы разобрать с детьми особенности поведения их «семьи».

Дидактический материал к разделу «Здоровый образ жизни»

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1

Тема: Здоровье как ценность. Экология и здоровье.

Цель: Сформировать отношение к собственному здоровью, как очень важной составляющей личности.

Необходимый материал:

1. Музыка спокойная, под которую можно думать и писать.
2. Доска.
3. Листы А4 с изображением ромашки по количеству участников.
4. Фломастеры (6-12) – желательно каждому участнику.
5. Ножницы – желательно каждому участнику.

Ход занятия:

1. **Приветствие. Вводные слова.**
2. **Разминка.**
Упражнение «Делимся по признаку».
3. **Основная часть занятия.**
Упражнение «Ромашка» (обсуждение ценностей, здоровье как ценность).
Упражнение «Клиника по пересадке органов».
Упражнение «Конфликт ценностей».
4. **Рефлексия всего занятия.**
Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее интересным, а что вы уже знали и раньше?
5. **Итоговый вывод.**
6. **Традиционное прощание.**

Занятия 2

Тема: Мужчина и женщина.

Цель: Познакомить с правилами безопасного сексуального поведения, показать связь с сохранением репродуктивного здоровья. Научить осознавать свои потребности и ожидания по отношению к своему партнеру. Сформировать навыки общения с противоположным полом.

Необходимый материал:

1. Доска или ватман с маркером в центре круга.
2. Листы А4 по количеству участников, ручки на каждого.
3. Мячик для большого тенниса, апельсин и любые предметы (см. разминку «Апельсин»).
4. Фотографии актеров или известных людей (например, из журналов) (см. упр. «Звезда Голливуда»).
5. Повязка на глаза (для половины группы).
6. Таблица для упражнения «Помоги принять решение».
7. Плакат «Правила безопасного сексуального поведения».

Ход занятия:

1. **Приветствие. Вводные слова.**
2. **Разминка.**
Упражнение «Апельсин».
3. **Блок «Вспомним все».**
Что было на прошлом занятии?

4. Основная часть занятия.

Упражнение «Что нам нравится?».

Упражнение «Звезда Голливуда».

Упражнение «Знакомство».

Упражнение «Идеальное свидание».

Упражнение «Слепой и поводырь».

Упражнение «Помоги принять решение» (заранее подготовить таблицу).

Правила безопасного сексуального поведения (заранее сделать плакат).

5. Рефлексия всего занятия.

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее интересным, а что вы уже знали и раньше?

6. Итоговый вывод.

7. Традиционное прощание.

Занятие 3

Тема: Причины и последствия вредных привычек (курение).

Цель: Познакомить с причинами и последствиями курения, выработать критическое отношение к курению, привить навык отказа от сигарет.

Необходимый материал:

1. Колпачок от фломастера (или любой маленький предмет, который можно спрятать) для упражнения «Незаметный предмет».
2. Приложение (распечатать, если нужно ведущему).
3. Ручки для каждого.
4. Листы ватмана.
5. Банка с окурками в воде (см. упр. «Банка с окурками»).
6. Карточки: 11000 рублей, 33000 рублей, 55000 рублей, 110000 рублей – для упражнения «Купи мечту».

Ход занятия:

1. Приветствие. Вводные слова.

2. Блок «Вспомним все».

Что было на прошлом занятии?

3. Основная часть занятия.

Введение в тему.

Упражнение «Незаметный предмет».

Дискуссия «Почему люди курят?».

Упражнение «ЗА и ПРОТИВ».

Показательное упражнение «Банка с окурками».

Упражнение «Купи мечту».

Дискуссия «Как бросить курить и не начать заново».

4. Рефлексия всего занятия.

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее интересным, а что вы уже знали и раньше?

5. Итоговый вывод.

6. Традиционное прощание.

Занятие 4

Тема: Причины и последствия вредных привычек (алкоголь).

Цель: дать представление о причинах и последствиях алкоголизма; сформировать у подростков представление о культуре употребления спиртных напитков; сформировать навыки, помогающие удержаться от алкоголя.

Необходимый материал:

1. Мячик или предмет, его заменяющий (мягкая игрушка).

2. Карточки для ролевой игры.
3. Булавки (лучше «английские») – 4 шт.

Ход занятия:

1. Приветствие. Вводные слова.

2. Разминка.

Упражнение «Ассоциации по алфавиту».

3. Блок «Вспомним все».

Что было на прошлом занятии?

4. Основная часть занятия.

Введение в тему.

Упражнение «Зоопарк».

Упражнение-беседа «Алкоголь в нашей жизни».

Упражнение «Последствия употребления алкоголя».

Упражнение «Разговор в ресторане».

5. Рефлексия всего занятия.

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее интересным, а что вы уже знали и раньше?

6. Итоговый вывод.

7. Традиционное прощание.

Занятие 5

Тема: Причины и последствия вредных привычек (наркотики).

Цель: Дать представление о причинах и последствиях наркозависимости, сформировать у подростков негативное отношение к наркотикам, сформировать навык отказа от приема наркотиков, даже легких.

Необходимый материал:

1. Палочки – 80 шт. (см. упр. «Игра»).
2. Плакат и стикеры для упражнения «Дерево проблем».
3. Плакат «Правила сопротивления уговорам».
4. Карточки для упражнения «Ночной клуб».
5. Приложения (распечатать, как указано в упражнениях).
6. Шприц без иглы.

Ход занятия:

1. Приветствие. Вводные слова.

2. Разминка.

Упражнение «Гимнастика».

3. Блок «Вспомним все».

Что было на прошлом занятии?

4. Основная часть занятия.

Введение в тему.

Упражнение «Дерево проблем».

Упражнение «Игра».

Упражнение «Аргументы отказа от пробы наркотиков».

Правила сопротивления уговорам.

Упражнение-провокация «Подстава».

5. Рефлексия всего занятия.

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее интересным, а что вы уже знали и раньше?

6. Итоговый вывод.

7. Традиционное прощание.

Занятие 6

Тема: ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить.

Цель: сообщить достоверную информацию о ВИЧ/СПИДе, путях передачи и способах профилактики; сформировать толерантное отношение к больным ВИЧ-инфекцией; научить подростков избегать ситуаций с высокой степенью риска.

Необходимый материал:

1. Стаканчики с водой каждому участнику, крахмал и йод.
2. Приложения (распечатать, как указано в приложениях).
3. Карточки с ситуациями для упражнения «Оценка степени риска».

Ход занятия:

1. Приветствие. Вводные слова.

2. Блок «Вспомним все».

Что было на прошлом занятии?

3. Разминка.

Игра «Живая диаграмма».

4. Основная часть занятия.

Упражнение «Игра с водой».

Теория ВИЧ (мини-лекция).

Упражнение «Разница между ВИЧ и СПИДом».

Как передается ВИЧ (мини-лекция).

Упражнение «Жидкости организма человека».

Упражнение «5 секунд».

Упражнение «Оценка степени риска».

Что такое тест на ВИЧ (мини-лекция).

Упражнение «Письмо из больницы».

5. Рефлексия всего занятия.

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее интересным, а что вы уже знали и раньше?

6. Итоговый вывод.

7. Традиционное прощание.

Занятие 7

Тема: Заключительное занятие, подводим итоги.

Цель: обобщить всю полученную информацию; подвести итоги работы по курсу ЗОЖ; получить обратную связь.

Необходимый материал:

1. Клубок толстых ниток.
2. Свеча в стакане с металлической крышкой (фитиль должен быть ниже краев стакана).
3. Ручки (каждому участнику).
4. «Визитки» ведущему по количеству участников группы.

Ход занятия:

1. Приветствие. Вводные слова.

2. Разминка.

Упражнение «Те, кто».

Любимые упражнения (1-2 шт.).

3. Основная часть занятия.

Упражнение «Клубочек».

Упражнения «Черный и золотой стул».

Упражнение «Сбор чемоданов в дорогу».

4. Рефлексия всего курса и последнего занятия.

Упражнение «Свеча».

5. Итоговый вывод.

6. Традиционное прощание.

ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ К ЗАНЯТИЯМ

Упражнение «Делимся по признаку»

Пояснение. Один из участников выходит за дверь, группа тем временем договаривается о том, по какому признаку она делится и расходится на две группы (например, те, у которого есть шнурки, и те, у кого их нет). Задача вошедшего – угадать, по какому признаку группа разбита на две части. При желании упражнение можно повторить несколько раз.

Инструкция. Сейчас один из вас выйдет за дверь и войдет только тогда, когда мы его позовем. Кто хочет быть таким человеком?

Инструкция группе. Сейчас вы все должны будете разделиться на две части. Но разделить вас сможет только какой-то один признак, например, «мальчики и девочки», «светлые и темные волосы», или «есть шнурки на обуви – нет шнурков», или другие внешние признаки, какие сами придумаете. А тот кто вышел, должен будет угадать, по какому признаку вы поделились.

Инструкция добровольцу. В твоё отсутствие группа поделилась по какому-то признаку – заметному или не заметному с первого взгляда. Твоя цель угадать этот признак и назвать его.

Упражнение «Ромашка»

Пояснение. Для этого упражнения необходим специальный реквизит: каждому участнику выдать лист А4 с изображением ромашки, по одному набору фломастеров и ножницы. На листе каждому участнику нарисовать ромашку (сердцевина и 6 лепестков), затем аккуратно ее вырезать. В центре этой ромашки, прямо на сердцевине написать «Я». На каждом лепестке нужно сделать 6 надписей, отвечая на следующие вопросы:

- «Без чего я не был бы я?»,
- «Что мне особенно дорого, ценно и важно в жизни?»,
- «Без чего я себя не представляю?».

Каждый ответ должен быть на отдельном лепестке. На лепестках могут быть написаны какие-то важные люди (родители, друзья), важные чувства (любовь, понимание), хобби, какие-то ценные вещи.

После того как все подписали лепестки ромашки, цветок необходимо вырезать так, чтобы лепестки были присоединены к сердцевине. Все участники садятся в круг. Затем по очереди каждый должен будет оторвать от своей ромашки лепесток со словами: «Я самодостаточная личность, поэтому смогу потерять и/или обойтись без ... (произносим то, что написано на оторванном лепестке)».

Как показывает практика, участники с легкостью и, и возможно даже с некоторым сарказмом начинают отрывать лепестки. Здесь важна роль ведущего: он должен призывать к серьезности и просить слушать друг друга. Человек, который отрывает лепесток, должен быть в центре внимания. Однако ближе к концу, подростки сами становятся серьезными. Им все труднее и труднее отказываться от того, что они написали на лепестках. Ведущий должен настаивать, когда дойдет очередь до конкретного человека, чтобы тот обязательно оторвал лепесток. Но если подросток наотрез отказывается отрывать последний лепесток, ведущий должен уступить.

Анализ упражнения:

- Каково вам было раз за разом, отрывая от ромашки лепестки, расставаться с тем, что для вас ценно?

- Что вы сейчас чувствуете?

- Как вам без всего того, что вам дорого?

- Как вы думаете, что за лепесточки были на ваших ромашках?

Обсуждение ценностей, здоровье как ценность.

Упражнение «Клиника по пересадке органов»

Пояснение. Упражнение может выполняться как в микрогруппах, так и в одной группе. Суть упражнения заключается в том, что ребята должны договориться, кому из «пациентов» клиники необходимо пересадить почку. Условие: почка одна, и каждому пациенту она жизненно необходима.

В этом упражнении нет правильных и неправильных ответов. В нем важен сам процесс поиска решения, рефлексия участников по поводу ценностей – индивидуальных и существующих в обществе.

Инструкция. Представьте себе, что все вы являетесь хирургами медицинской клиники. У вас в больничном отделении лежат четыре пациента:

- старый профессор, разрабатывающий вакцину против рака. Его работа уже близка к завершению;

- шестнадцатилетняя беременная девушка-сирота;

- мать двух детей, муж которой недавно погиб в автомобильной катастрофе;

- известный актер.

Всем им необходима пересадка почки. Без этой операции они погибнут. Но сейчас в клинику было доставлена только одна почка, и неизвестно, когда появится возможность получить следующую. Вам нужно за 10 минут решить – кому из пациентов операция необходима в первую очередь, иначе почка испортится и к пересадке будет не годна. Тогда ее не получит никто.

Важные правила:

1. Нельзя принимать решение голосованием;
2. С групповым решением должен согласиться каждый из участников;
3. Нельзя оставаться в стороне от обсуждения;
4. Каждый должен в ходе дискуссии высказать свое мнение.

Анализ упражнения:

- Почему вы отдали предпочтение именно этому пациенту?

- Какая разделяемая вами ценность стоит за этим выбором?

- Какие ценности стояли за отвергнутыми вами вариантами?

- Как вам кажется, кому бы врачи отдали почку в нашем обществе?

Упражнение «Конфликт ценностей»

Пояснение. В этом упражнении участники готовят и разыгрывают сценки малыми группами (2-4 чел.). Каждая подгруппа получает задание – разыграть конфликт между ценностями в различных возрастных группах (подростки – взрослые).

Инструкция. Вы разбили на команды. Сейчас каждая команда получит задание. Ваша задача придумать и разыграть конкретную сценку о том, как проявляется конфликт ценностей взрослых и подростков. На обдумывание сценки вам дается 5 минут, на подготовку сценки 7 минут, а на ее проигрывание – 3 минуты.

Карточки для подгрупп:

Ситуация 1 Отец хочет, чтобы сын уделял больше внимания учебе, т.к. в следующем году ему поступать в вуз. А сын, между тем, тратит много времени на общение с друзьями: ходит гулять, приводит друзей домой.
Ситуация 2 Родители считают, что «девушку украшает скромность», а их дочь одевается «сексуально» и пользуется косметикой.
Ситуация 3 Родители и дедушки-бабушки хотят, чтобы их сын и внук поступал на юридический факультет. Сын хочет быть музыкантом, все вечера он проводит на репетициях своей начинающей рок-группы.
Ситуация 4

Соседи жалуются родителям подростков на то, что те шумят поздно вечером под их окнами. Подростки не считают, что они в чем-то виноваты.

Анализ упражнения: обсуждение проводится после показа каждой сценки по следующим вопросам.

Вопрос подгруппе, которая смотрела сценку:

- Какая ценность лежала в основе поведения взрослых?
- А какая – в основе поведения подростков?
- В чем выразался конфликт ценностей в сценке, которую вы увидели?

Вопрос подгруппе, которая показывала сценку:

- Что вы хотели показать этой сценкой?
- Согласны ли вы с мнениями «зрителей»?
- Конфликт каких ценностей вы хотели изобразить?

Вопрос ко всем:

- Сталкивались ли вы с подобными ситуациями в вашей жизни?
- Приведите свои примеры ситуаций, в которых конфликтуют ценности подростков и взрослых?

Упражнение «Апельсин»

Пояснение. Участники встают в круг поочередно: юноша – девушка и т.д. Ведущий тоже участвует в упражнении. Для этой игры необходим определенный предмет (чаще всего это апельсин, мячик или что-то другое), который передается по кругу. Сначала «апельсин» передается руками, потом при помощи локтевого сгиба прижимая головой к плечу, затем передается по коленям сидящих участников без помощи рук, и на конец, по стопам ног.

Упражнение «Что нам нравится?»

Пояснение. Группа делится на 2 подгруппы: юношей и девушек. Каждой подгруппе выдается по листу бумаги и ручке.

Инструкция. Каждая из групп сейчас должна составить список. Девушки составляют список того, что им больше всего нравится в юношах, на что они, прежде всего, обращают внимание, а юноши пишут, что им нравится в девушках. После составления списков каждая из групп зачитывает его, и получившиеся характеристики обсуждаются в группе.

Анализ упражнения. Обсудите вопросы:

- Сложно ли было составлять списки?
- Что для вас оказалось неожиданным?
- Как можно использовать информацию, полученную в этом упражнении, в обычной жизни?

Упражнение «Звезда Голливуда»

Пояснение. Группа сидит в кругу. Ведущий показывает несколько фотографий актеров или известных людей, которые считаются красивыми.

Инструкция. У меня есть одна знакомая ведьмочка, которая считает, что сейчас открывается очень много «салонов красоты», но нет ни одного «салона непривлекательности», а то вдруг кто-то захочет стать некрасивым, чтобы с ним люди общались как можно меньше, а совет ему дать некому. Да и сама ведьмочка очень хочет быть непривлекательной (так уж им, ведьмам, положено), но совсем не знает, как это сделать. Давайте ей поможем. Смотрите, вот перед вами фотографии нескольких людей, которые считаются очень привлекательными. Давайте подумаем, а что нужно сделать, чтобы они стали «некрасивыми».

Ответы участников желательно записывать на доске.

Анализ упражнения. А теперь, как вы думаете, что же на самом деле за список мы написали на доске?

Отвечают участники.

Правильно! Это то, что не нужно делать, если мы хотим быть привлекательными для других. Давайте обсудим, как стать привлекательными. В ходе обсуждения ведущий обращает особенное внимание участников на следующие моменты:

- важно соблюдать гигиену (если не принимать душ, не чистить зубы, не следить за ногтями и не причесываться – люди будут от вас шарахаться);

- разумно использовать косметику (если «переборщить» с косметикой, вас могут принять за девушку легкого поведения или же вы «состарите» себя лет на 10);

- быть красивым внутренне (если вы – мастер исключительно нецензурных выражений, то вас никто не назовет привлекательным, даже если внешне вы сказочно красивы, и наоборот, умение общаться на разнообразные темы делает любого человека привлекательным и интересным).

Как мы с вами выяснили, внутренняя красота человека тоже очень важна. Конечно, нужно уметь общаться. Но прежде чем начать общаться, нам необходимо познакомиться с человеком. Давайте посмотрим, как это можно сделать. Ведь особенно сложно нам бывает познакомиться с человеком противоположного пола.

Упражнение «Знакомство»

Часть I

Пояснение. Ведущий на листе ватмана или на доске фиксирует ответы участников.

Инструкция. Часто нам бывает сложно подойти к человеку и заговорить с ним. Мы не знаем, что сказать. Предлагаю сейчас устроить мозговой штурм и постараться придумать как можно больше фраз, с которыми можно подойти к незнакомому человеку. А, кроме того, подумайте о том, с какой фразой, вы бы хотели, чтобы подошли к вам. Давайте ее тоже озвучим. Я буду записывать ваши идеи.

Надеюсь, эта информация поможет знакомиться с людьми противоположного пола и не бояться этого. Но пока это, действительно, просто информация. Давайте потренируемся пользоваться ею во второй части этого упражнения.

Часть II

Пояснение. Во второй части упражнения группа образует 2 круга – внешний и внутренний. Участники внешнего и внутреннего кругов стоят лицом друг к другу.

Инструкция. Теперь вы знаете много фраз, которые помогают нам знакомиться, и ситуаций, в которых их можно использовать. Сейчас вы стоите в кругу лицом друг к другу, образуя пары. Представьте, что вы не знакомы и попробуйте познакомиться, используя одну из фраз, которые, например, написаны на доске. Поговорите с партнером пару минут. У вас на знакомство есть 2 минуты. Как только время прошло, внутренний круг сдвигается на одного человека вправо. У вас образовались новые пары. Повторите это задание в новых парах.

Анализ упражнения:

- Сложно ли было придумывать фразы?

- Какие «фразы» работали, а какие – нет?

- Использовали ли вы какие-нибудь из них в жизни?

- Сложно ли вам было знакомиться с другим человеком?

- Что испытывали девушки, когда им нужно было заговаривать с юношами первыми?

- Что испытывали юноши, когда с ними хотели познакомиться девушки?

- Как вы думаете, сохранилось ли в наши дни «негласное» правило: инициатива в знакомстве должна исходить от мужчин?

Теперь мы умеем знакомиться, но одного этого не достаточно. Если люди понравились друг другу. Когда возникает взаимная симпатия, мы хотим продолжать отношения. Все мы знаем, что существует такая вещь, как свидание.

Упражнение «Идеальное свидание»

Пояснение. Участники делятся на 2 группы – юношей и девушек.

Инструкция. Сейчас каждая подгруппа обдумает и напишет письмо другу или подруге на тему «Идеальное свидание». Речь в нем будет не об абстрактном свидании, а об идеальном (ну, или, во всяком случае, очень удачном) свидании, с точки зрения вас, юноши, и вас, девушки. Итак, мужская половина нашей группы пишет письмо от лица юноши своему другу. Женская половина – от лица девушки своей подруге. Начать можно так: «Привет, ... Вчера у меня было классное свидание!..».

На обсуждение и написание писем вам дается 10-15 минут, а потом мы их послушаем и обсудим.

Анализ упражнения:

- Понравились ли вам описанные свидания?
- Были ли у вас такие идеальные свидания?
- Что нужно сделать, чтобы свидание удалось?
- Чего юноши ждут от девушек?
- А чего – девушки от юношей?
- Важно ли, чтобы свидание понравилось не только вам, но и другому человеку?
- Почему часто наши взаимоотношения не соответствуют идеальным, и партнер не делает того, чего бы нам хотелось?

Упражнение «Слепой и поводырь»

Пояснение. Группа делится на пары, в каждой паре выбираются «слепой» и «поводырь». «Слепому» завязывают глаза повязкой (или плотным платком, шарфом), «поводырь» встает сзади и придерживает «слепого» за руку, за плечи, или спину (как удобнее «слепому»).

Инструкция. Выберите в парах, кто будет первым, а кто вторым. Теперь пусть первые номера завяжут себе глаза повязками – вы будете «слепыми», а вторые номера становятся вашими «поводырями». Задача «поводыря» - дать слепому почувствовать и узнать как можно больше о предметах окружающего пространства, как в этой комнате, так и за ее пределами. «Поводырь» должен помогать «слепому» изучать мир, а не просто водить его за руку за собой. На это у вас 10 минут. После отведенного времени вы поменяетесь ролями и повторите упражнение.

Анализ упражнения:

- Доверял ли «слепой» своему «поводырю»? Что делал «поводырь», чтобы этого добиться?
- Удалось ли «слепому» взглянуть на мир с новой стороны, и каковы впечатления от этого?

Проведите параллели с нашей жизнью: очень важно во взаимоотношениях доверять друг другу, и не менее важно поддерживать доверие друг в друге.

- Что было бы, если бы у каждого «поводыря» было нескольких «слепых»?

Упражнение «Помоги принять решение»

Пояснение. Группа делится на две подгруппы, которые обсуждают одну и ту же ситуацию, но обдумывают, как помочь принять правильное решение 2-м разным участникам этой ситуации. После этого каждая группа зачитывает ответ всей группе, и идет общее обсуждение.

Инструкция. Сейчас мы с вами познакомимся с одной ситуацией, в которой есть 2 действующих лица – Витя и Алена. Первая группа, обсудив эту ситуацию, должна будет сформулировать совет Вите, вторая – Алене. У вас будет 3-5 минут, чтобы обсудить ситуацию и сформулировать совет. Потом вы представите свой совет на суд всей группы.

Витя и Алена встречаются уже несколько месяцев. Они нравятся друг другу и много времени проводят вместе. Но когда Витя завел разговор о сексе, Алена сказала, что к

этому она пока еще не готова. Витя не знает, почему она отказывается заниматься сексом и что он должен делать. Алена боится потерять Витю, это первые в ее жизни серьезные отношения. Подружки убеждают ее, что если она не согласится, Витя бросит ее.

Упражнение «Незаметный предмет»

Пояснение. Упражнение позволяет участникам понять, что чаще всего заставляет подростков курить. Для этого упражнения необходим какой-нибудь предмет, например, колпачок от фломастера или кольцо, но лучше колпачок – из-за сходства с сигаретой.

Инструкция. Сейчас вы все выйдите за дверь, а я спрячу вот этот колпачок от фломастера, точнее говоря, не спрячу, а положу на какое-нибудь видное место так, чтобы вы могли его увидеть, ничего не поднимая, не открывая, никуда специально не заглядывая. Иными словами, он будет лежать на каком-то видном месте, однако сразу не будет замечен, т.к. это небольшой предмет. Вашей задачей будет найти этот колпачок: увидеть, но не брать (!) и тихо, никому не говоря, что вы его нашли, немного запутав следы, сесть в круг. Если вы сели в круг – это означает, что вы знаете, где лежит колпачок. Я буду подходить к сидящим в кругу, чтобы уточнить, действительно ли они нашли колпачок. А все остальные будут продолжать искать колпачок. Упражнение продолжается до тех пор, пока все не будут сидеть в кругу, а значит знать, где лежит колпачок. Далее спрятать предмет может и кто-то из участников.

Комментарий. Подростки обычно с азартом играют в эту игру. Однако задача ведущего – сделать правильные выводы после упражнения. Первое на что должен обратить внимание ведущий: упражнение от начала до конца должно быть проведено правильно. Если кто-то, кто первым найдет колпачок, закричит: «Вот же он!», то вам необходимо начать игру заново и еще раз обратить внимание ребят на инструкции.

Если упражнение проведено правильно, то чем больше участников уже будет сидеть в кругу, тем больше остальным, которые еще ищут предмет, будет хотеться его найти. Особенно сильный дискомфорт будет испытывать последний человек. Вы можете подсказать, указав на какой половине или четверти комнаты спрятан предмет, но не больше. Помните: те чувства, которые он испытывает, очень важны для анализа упражнения.

Анализ упражнения:

- Как вы искали?
- На что ориентировались в поиске?
- Что чувствовали, когда находили предмет?
- А что испытывали, когда долго не могли его найти?

Выполняя это упражнение, все хотят найти предмет как можно быстрее: это позволяет почувствовать свою успешность, превосходство над другими. Точно так же, начиная пробовать сигареты, мы стремимся быть продвинутыми, взрослыми, казаться интересными и успешными. Обратите внимание на чувства ребят, которые оставались искать колпачок, когда все уже сидели в кругу. Когда остаешься последним, очень хочется поскорее присоединиться к большинству. Многие начинают курить именно для того, чтобы не быть белой вороной.

Дискуссия «Почему люди курят?»

В предыдущем упражнении мы начали говорить о причинах курения. Давайте продолжим. У меня вопрос к тем, кто курит сейчас и кто пробовал курить:

- Что побудило вас к этому?

Запишите причины на доске и дополняйте список, если что-то не было сказано. Завершите обсуждение следующим основным выводом:

Курение – это наркотик, но первая сигарета никогда никому не приносила кайфа, мы себя как бы приучаем к этой вредной привычке и даже испытываем определенные муки. Ведь что интересно? – Идея попробовать сигарету обычно рождается в наших головах

самостоятельно. Нас редко кто-то заставляет курить. Еще реже берут «на слабо», обычно наши друзья уважают наше некурение, но мы почему-то сами решаем пристраститься к этой привычке. Почему? Просто мы часто не знаем, как достичь своих целей и реализовать свои потребности по-другому, без использования сигареты.

Упражнение «ЗА и ПРОТИВ»

Пояснение. Упражнение направлено на формирование негативного отношения к курению. Группа делится на две команды. Каждая команда получает по листу ватмана и фломастеры.

Инструкция. Сейчас за 10 минут каждая из команд должна составить свой список. Одна команда пишет все-все аргументы ПРОТИВ курения. Другая – аргументы ЗА курение. Вы должны выступить как бы в роли адвокатов, защитников курения.

Когда списки написаны, каждая команда по очереди представляет их.

Анализ упражнения. После того, как обе команды выступят, ведущий обращает внимание группы на аргументы ЗА курение и вместе с группой пытается либо превратить их в аргументы ПРОТИВ курения, либо показать, что не только и не столько курением достигаются эти плюсы, скорее наоборот, что курение – это ложный путь.

Показательное упражнение «Банка с окурками»

Пояснение. Для упражнения требуется банка с окурками. Желательно, чтобы банка с окурками до этого постояла сутки и вода в ней стала желтой.

Ведущий показывает отвратительного вида банку с водой, доверху заполненную окурками: «Посмотрите на то, что находится в банке. Видите эту дрянь? Вот эта гадость находится в легких курильщика! Хотите опустить туда руку? А прополоскать этим рот? Ну же! Смелее!». Говорить это следует так, чтобы было понятно, чтобы было понятно, что делать это, естественно, не следует. «А ведь все это действительно оседает на легких и приводит не к самым лучшим последствиям. Как говорится, капля никотина убивает лошадь. А какие последствия имеет для человека?». Выслушайте участников, поблагодарите за ответы, запишите самые точные на доске.

Упражнение «Купи мечту»

Пояснение. Это упражнение дает возможность подросткам оценить, чего они лишаются или могут лишиться из-за курения. Для этого упражнения необходимо заготовить карточки: 11000 рублей, 33000 рублей, 55000 рублей, 110000 рублей.

Инструкция. «Скажите, у вас есть вещи или предметы, которые вы хотите купить?». Участники говорят «ДА». «Отлично! Сейчас каждый из вас случайным образом получит карточку с указанием некоторой денежной суммы. Затем я дам вам 5-10 минут, чтобы вы подумали, что вы хотите купить на эти деньги. Старайтесь реально оценивать свои покупки, не думайте о том, как приумножить эту сумму, думайте, что бы вы хотели купить на эти деньги, если бы они появились у вас прямо сейчас. Подумайте, какие у вас есть мечты и желания. Вот вам чистые листы и ручки. А вот – ваши «деньги».

После этого раздайте ребятам по кругу карточки: одному – 11000 рублей, второму – 33000 рублей, третьему – 55000 рублей, четвертому – 110000, пятому – опять 11000 рублей и т.д.

После того, как все выполнили задание, попросите ребят рассказать о своих покупках согласно их денежной сумме.

Анализ упражнения. «А как вам кажется, как это упражнение связано с курением? Здесь простая арифметика. Я исходила из того, что пачка сигарет в среднем стоит 30 рублей, и что постоянному курильщику нужна пачка сигарет в день. Умножила на 365 дней и округлила. Получилось, что в год курильщик на сигареты тратит 11000 рублей. Потом я посчитала сумму за 3 года, 5 лет и 10 лет. Так получились эти суммы. Вот сколько денег! А если бы мы их не тратили, то смогли бы купить все, что бы назвали!

Представляете сколько упущенных возможностей? Или, может быть, у кого-то есть лишни деньги? Если тебе хватает денег, значит, тебе не хватает воображения».

Дискуссия «Как бросить курить и не начать заново»

Спросите группу, пробовал ли кто-нибудь из участников или их знакомых бросить курить. Успешно или нет? Какой способ оказался самым эффективным? Стратегия «как бросить курить» у каждого своя, здесь нет универсального способа. Все зависит от личности, характера и силы воли.

Для того чтобы бросить курить, надо:

- Принять решение бросить курить;

- Не впадать в депрессию, и если очень хочется закурить, пробовать воспользоваться следующими рекомендациями:

1. Начать бросать курить следует не резко, а постепенно уменьшая количество выкуриваемых сигарет в день;

2. Отвлекаться от мысли «Пойду-ка, покурю»;

3. Избегать ситуаций, в которых хочется курить (не стоять на балконе, не разговаривать с друзьями на лестничной площадке и т.д.);

4. Попросить при вас не курить;

5. Не считать дни без сигарет;

6. Выбросить или спрятать зажигалки, пепельницы и другие вещи, которые напоминают о курении;

7. Если очень хочется закурить, попробуйте пожевать жевательную резинку, пососать леденцы;

8. Если совсем неможете и ничего не помогает, то выкрутите одну сигарету и продолжайте, не упрекая себя, бороться с этой привычкой.

Упражнение «Ассоциации по алфавиту»

Пояснение. Упражнение направлено на развитие внимания, оно учит подростков концентрироваться и быстро реагировать. Группа сидит в кругу. Для этого упражнения необходим мячик или предмет, его заменяющий (мягкая игрушка, например). Ведущий на равнее с группой может принимать участие в упражнении.

Инструкция. «Сейчас я назову вам какое-нибудь слово на букву «А» и брошу кому-нибудь этот мячик. Этот человек должен назвать свою ассоциацию, которая возникает у него на это слово, но с одним условием: ассоциация должна быть на букву «Б». Далее он бросает этот мячик другому, и тот человек уже должен предложить ассоциации на его слово, но на букву «В». И так далее - по алфавиту.

Например, Арбуз – Большой (это ассоциация на слово «арбуз» на букву «Б») – Великан (это ассоциация на слово «большой» на букву «В») и т.д.

Рекомендации ведущему: проведите это упражнение 2 раза. Сначала назовите любое слово на букву «А», а во время 2-го захода назовите слово «Алкоголь». После первой попытки попросите ребят выполнить это упражнение еще раз, но быстрее. Не разрешайте вслух произносить алфавит. Буквы Ё, Й, Ъ, Ы, Ь.

Анализ упражнения:

- Сложно ли было выполнять это упражнение?

Иногда жизненные ситуации требуют от нас предельной концентрации внимания и сосредоточенности, так как речь может идти о нашей безопасности и здоровье.

- Можете привести примеры таких ситуаций?

Упражнение «Зоопарк»

Пояснение. Это упражнение позволяет участникам через игру познакомиться со всеми стадиями опьянения. Во время выполнения участники ничего про эту цель знать не должны.

Инструкция. Ведущий приглашает всех участников сесть в круг. Когда все сели, он говорит: «Сейчас я предлагаю вам подурчиться. Я каждому из вас прошепчу на ухо название какого-нибудь животного, которого вы должны будете показать, когда я попрошу. Показывать старайтесь как можно смешнее». После этих слов ведущий подходит к каждому и на ухо шепчет название одного из пяти животных: павлин, петух, обезьяна, осел и свинья. Желательно, чтобы количество животных каждого вида было приблизительно равным, для этого ведущий шепчет названия животных по очереди. «А теперь по моей команде мы все дружно начнем изображать нужное животное. Ваша задача не только его смешно показать, но и найти «своих», т.е. собраться в стаи, чтобы все животные одного вида оказались вместе. У нас 5 видов животных, посмотрим, кто соберется первыми. Начали!».

Анализ упражнения:

- Как вы думаете, какая связь между всеми этими животными и алкоголем?
- Согласны ли вы, что пьянеющий человек походит на этих животных?
- Как вы считаете, является алкоголь «абсолютным злом» или все же есть рамки, находясь в которых, можно остаться «павлином»?
- Кем являются люди, напивающиеся до состояния «свиней»?

Упражнение-беседа «Алкоголь в нашей жизни»

Пояснение. Участники садятся в круг, и ведущий предлагает каждому рассказать, что случилось в их жизни или в жизни их знакомых из-за алкоголя.

Инструкция. Можно стимулировать участников, подсказывая им различные случаи: возможно, кто-то потерял работу из-за пьянства, у кого-то в семье пьяный отец бил мать, кто-то попал в аварию из-за того, что пьяный сел за руль.

Анализ упражнения:

- Каких ситуаций больше – положительных или отрицательных?
- Знаете ли вы людей, жизнь которых разрушил алкоголизм?
- Есть ли у вас знакомые, которые совсем не употребляют спиртного?

Упражнение «Последствия употребления алкоголя»

Пояснение. Это упражнение предназначено, чтобы ощутить на себе негативное воздействие алкоголя.

Инструкция. Все участники становятся «коридором» - в две шеренги друг напротив друга на расстоянии полутора метров. Длина коридора – 3-4 метра, в зависимости от количества участников. В одном конце коридора становится ведущий с блокнотом и ручкой. В другом конце один из участников. Его задача – вращаться вокруг себя 15-30 секунд так, чтобы вызвать сильное головокружение. Затем он должен дойти до ведущего и написать в блокноте свое имя, фамилию и отчество. Задача участников, которые находятся рядом с ним – не дать получить ему травму. Перед началом упражнения всех участников нужно проинструктировать, что падать во весь рост ни в коем случае нельзя. В случае падения, нужно подгибать колени и садиться на пол. «Пьяного» участника нужно направлять, и, если он начнет падать, аккуратно поддержать его под руки.

Анализ упражнения:

- Насколько трудно было контролировать свои движения?
- Как вы думаете, до состояния какого из разыгранных сегодня животных можно дойти, если пить пиво?

Обратить внимание подростков на то, что употребление пива ни так уж и безвредно для организма.

Упражнение «Разговор в ресторане»

Пояснение. Данное упражнение является ролевой игрой. Участникам выдаются карточки, на которых написаны их роли. Для разыгрывания сценки необходимо создать антураж вагона-ресторана: стол и 4 стула.

Роли:

1. **Студент.** Любит пить пиво, так как это дешевый напиток. Он его пьет очень часто, почти каждый день. Не считает его алкогольным напитком и думает, что оно даже полезно.
2. **Пожилой интеллигент.** Предпочитает дорогие сорта сухих и полусухих вин. Пьет редко со своим старым другом либо по праздникам. Однако при случае не откажется и от пива. Пьет его не часто и только в хорошей компании под закусочку: креветки, кальмары. Считает, что ничего вредного в нем нет, если только пить в небольших количествах. Испробовал разные сорта пива, знает, какие из них самые лучшие.
3. **Молодой предприниматель.** Ведет здоровый образ жизни. Пиво может пить только со своим приятелем под трансляцию футбольного матча. В остальных случаях, скорее, откажется от него, нежели будет пить. Считает, что оно вредно, но вкус пива ему нравится, поэтому иногда (очень редко) позволяет себе эту слабость.
4. **Женщина средних лет.** Пьет только по праздникам в кругу семьи. Пиво не признает. Является яркой противницей этого напитка. Ее раздражает, что молодежь на каждом углу его пьет. Считает, что именно из-за пива становятся алкоголиками. Запрещает пить пиво своему мужу. Не переносит даже запаха пива.

Ведущий не должен всем зачитывать описание роли, а вот название роли участники сценки видеть будут.

Инструкция. Сюжет игры: несколько человек оказались за одним столом в вагоне-ресторане. Один из них (Студент) уже заказал себе пива и приглашает других «присоединиться». Участники должны разыграть диалог, какой мог бы состояться среди персонажей. Они должны познакомиться, рассказать о себе немного. Студент предлагает «выпить пивка», т.к. дорога долгая, после чего все участники начинают обсуждать, стоит ли пить пиво вообще. Старайтесь отыграть свою роль до конца и исходить из нее. Вас не должны переубедить, вы должны отстаивать свою позицию, как написано в карточке. Постарайтесь просто выразить свое отношение к пиву.

Анализ упражнения:

- Какие впечатления?
- Какие позиции по отношению к пиву вы увидели?
- Как вы сами считаете, насколько вредно пиво?

Информация для ведущего: постарайтесь, чтобы при обсуждении сами участники смогли выявить 4 основные позиции отношения к пиву.

1. ЗА пиво (пить! ничего страшного в нем нет).
2. Лучше выпить, чем не пить.
3. Лучше не пить, чем пить.
4. ПРОТИВ пива (не пить однозначно).

Спросите у каждого:

- К какой позиции они ближе и почему?

Упражнение «Гимнастика»

Пояснение. Ведущий просит всех участников встать перед ним так, чтобы всем было его видно. Лучше всего для этих целей разместить группу полукругом вокруг ведущего. Это упражнение хорошо настраивает группу на работу с информационным материалом. Упражнение можно делать под музыку.

Инструкция. «Сейчас вам предстоит повторять мои действия». Ведущий начинает с простейших движений. Затем движения усложняются: он изображает умывание под

рукомойником, боксирование, кидание камня, поиски авторучки по карманам и проч. В какой-то момент можно передать свою роль кому-то из участников группы, затем другому.

Упражнение «Дерево проблем»

Цель: показать, что причины приобщения к наркотикам могут быть разными, а последствия – одинаково тяжелыми.

Пояснение. Участники делятся на две группы. Участники одной из групп в течение 3-х минут должны записать на листе как можно больше причин, почему люди обращаются к наркотикам. Участники другой – как можно больше последствий. Пока группы работают, сделайте на доске заготовку – рисунок корней и кроны дерева (или используйте заранее заготовленный плакат). После того как закончится время, попросите участников подгруппы «причины» подойти к доске и корням дерева записать причины, которые они выделили. Затем группа «последствия» записывает в кроне последствия потребления наркотиков.

Анализ упражнения. Проанализировать, как любая зависимость негативно влияет на человека.

Упражнение «Игра»

Пояснение. Цель упражнения – показать подросткам, как легко «втянуться» и стать наркоманом и что наркотики – это «игра», в которой невозможно выиграть. Эта цель озвучивается не в начале упражнения, а при его анализе.

Группа делится на 3-4 подгруппы. Каждую подгруппу посадить за стол и раздать каждой по 17 палочек. В качестве палочек могут выступать ручки, карандаши, фломастеры, спички и т.п.

Инструкция. Ведущий стоит по одну сторону стола, а ведущий – по другую. Между ними на столе лежат 17 палочек.

«Суть игры состоит в следующем: между нами лежат 17 палочек. Мы по очереди тянем палочки (сначала вы, потом я, потом опять вы, потом я и т.д.). За один ход можно вытянуть 1, 2 или 3 палочки. Чья из сторон возьмет последнюю палочку, та и проиграла партию. Во время игры вы можете советоваться, а можете выдвинуть одного представителя. Ваша цель – набрать как можно больше баллов. Изначально я дам вам 100 баллов. И за каждую проигранную партию вы получите -10 баллов (минус 10), а за каждую выигранную партию +20 баллов. В любой момент вы можете остановиться и перестать играть. Это понятно? Посмотрим, какая подгруппа наберет больше всего баллов. Учтите, я очень хорошо играю! Поэтому подумайте: может, вовсе не играть ни одной партии, тогда ваш результат будет 100 очков».

Играть ведущий будет следующим образом: сначала сыграть партию с группой №1, потом с подгруппой №2, далее с №3, потом с №4, потом заново с №1, №2 и т.д.

Всегда начинайте партию так:

Ведущий: «Ваша подгруппа готова сыграть следующую партию?».

Подгруппа: - (дождитесь четкого положительного ответа от группы).

Ведущий: «Тогда начинайте!».

Далее вы играете партию.

Суть игры. Ваша цель ВСЕГДА выигрывать. Если знать хитрости этой игры, это очень легко сделать. Чтобы всегда выигрывать, нужно ВСЕГДА выполнять два простых правила:

1. Каждую партию должен начинать противник. Т.е. в каждой партии вы тянете вторым. Первой тянет подгруппа или представитель от подгруппы! Затем – вы, после – снова они и т.д.

2. В сумме с противником нужно вытягивать 4 палочки. Например, противник (подгруппа) взял 1 палочку, тогда вы должны взять 3 ($1+3=4$). Подгруппа взяла 2 палочки, тогда вы – тоже 2 ($2+2=4$). Если подгруппа взяла 3 палочки, вы берете 1 палочку ($3+1=4$). Математически это выражается так: если противник вытянул N палочек, вы должны вытянуть $4-N$ палочек.

Психологический смысл игры состоит в следующем:

Вы втягиваете ребят в игру (по аналогии – в принятии наркотиков), они начинают стремиться набрать как можно больше баллов (незаметно увеличивается доза наркотиков), но они все время проигрывают, т.к. вы знаете решение (наркотики – это «игра», в которой нельзя выиграть). В итоге, больше всего баллов набирают те, кто остановился намного раньше или вообще не играл (точно так же и с наркотиками: не пробуйте их и вы выиграете!).

Сложности для вас могут возникнуть тогда, когда ребята захотят вторыми вступить в игру. Постарайтесь все-таки и в этом случае остаться вторым. Если группа настаивает, скажите, что таковы правила, и напомните, что у группы всегда есть право вообще отказаться от игры.

Анализ упражнения. Если вы начинаете употреблять наркотики, то втягиваетесь в это дело незаметно, как втянулись сейчас в эту игру. Ваша задача была в этой игре вовремя остановиться.

Упражнение «Аргументы отказа от пробы наркотиков».

Цель: рассмотреть имеющийся у участников «арсенал» возможных аргументов отказа от предложения попробовать наркотик.

I этап. Каждый участник в течении 3-х минут должен записать на своем листочке 3-4 аргумента, которые могут помочь им в случае предложения попробовать наркотики, противостоять давлению и отстоять свою позицию.

II этап. После завершения времени участники пересаживаются так, чтобы 6 стульев стояли в ряд немного отдельно от общего круга. Желающие занимают места на отдельных стульях, дальше они будут играть активную роль.

Инструкция добровольцам: «Сейчас, по очереди вы будете предлагать соседу слева попробовать наркотик (роль наркотика играет карандаш). Когда дойдет очередь до последнего, он должен будет пересесть к первому. Уговаривать нужно будет в течение 40-50 секунд. Задача того, кому предлагают – отказаться от наркотика, используя придуманные ранее аргументы.

Группа не должна подсказывать добровольцам.

Анализ упражнения.

Сначала спросите у активных участников:

- Как вы себя чувствовали в роли предлагающего и отказывающегося?
 - Тяжело было отказаться или нет?
 - В реальной жизни тяжело отказывать друзьям или знакомым в какой-либо просьбе?
 - Чьи аргументы понравились больше всего?
 - Кто был более убедительным?
- Спросите у наблюдателей:
- Чьи аргументы понравились больше всего?
 - Кто был более убедительным?
 - Какие аргументы могли бы предложить вы?

Правила сопротивления уговорам.

1. Сразу встаньте на свою позицию, не увильвайте и не придумывайте уважительных причин (если вы вступаете в дискуссию, пытаясь аргументировать свой отказ, вас легче сбить с толку, особенно если на вас пытаются давить малознакомые люди);
2. Отказ начинайте со слова «НЕТ»;

3. Повторяйте свое «НЕТ» вновь и вновь без объявления причин и без оправданий: «Нет! Это мое решение. Я не должен вам объяснять, почему НЕТ»;
4. Всегда следует повторять одну и ту же фразу отказа;
5. При усилении давления откажитесь продолжать разговор: «Я не хочу об этом больше говорить»;
6. Если давление продолжается, желательно покинуть эту компанию и это место.

Упражнение-провокация «Подстава».

Пояснение. Суть эксперимента состоит в том, чтобы показать, как легко можно попасть в неприятную историю, если ты столкнулся с наркотиками. Участники не должны догадываться, что «подготовка к упражнению» - это и есть само упражнение.

Инструкция. Ведущий берет шприц в руки и говорит: «Предположим, что вот здесь раствор наркотика». Просит кого-нибудь помочь: «Для подготовки к этому упражнению мне нужен один помощник. На, возьми и отойди в дальний угол комнаты. Держишь? Не уронишь? Хорошо держишь?». На ответ «да», отвечайте: «Пять лет тебе обеспечено в колонии общего режима за хранение наркотических средств». Когда все закончат шуметь: «Ну, давай сюда». Когда он начнет движение: «Еще несколько! Транспортировка наркотических веществ». Таким образом, можно «подставлять» сколько угодно раз. После упражнения положите шприц на стол, сказав: «Ну а теперь приступаем, наконец, к упражнению», попросите передать шприц. Чаще всего, автоматически, подросток передает, поймите его за руку и скажите: «Я же только что все объяснила!».

Любые действия с наркотиками в нашей стране являются административно или уголовно наказуемыми, будь то:

- хранение;
- транспортировка;
- продажа;
- потребление;
- организация потребления;
- изготовление.

Игра «Живая диаграмма»

Цель упражнения – ввести в тему занятий и выяснить степень информированности участников по данной проблеме. Все участники выстраиваются в линию в центре помещения, не касаясь друг друга (это важно), и закрывают глаза. Ведущий формулирует ряд утверждений. Если участник согласен с утверждением, он делает шаг вперед, если не согласен – шаг назад, если не знает ответа – остается на месте. Надо максимально освободить пространство – убрать стулья и столы, чтобы участники не боялись двигаться с закрытыми глазами.

Утверждения	Правильный ответ
ВИЧ и СПИД – это одно и то же.	нет
ВИЧ можно заразиться, если пользоваться общей посудой с ВИЧ-инфицированным.	нет
По внешнему виду человека возможно определить, есть ли у него ВИЧ.	нет
Употребление инъекционных наркотиков – один из основных путей заражения ВИЧ.	да
ВИЧ передается через кровососущих насекомых.	нет
Если человек заразился ВИЧ, то тест сразу же покажет наличие вируса в его организме.	нет
Чтобы обезопасить себя, можно сделать прививку против ВИЧ.	нет
ВИЧ поддается полному излечению.	нет

После завершения упражнения надо сказать несколько слов о ситуации с ВИЧ-инфекцией в вашем районе, привести конкретные факты.

Упражнение «Игра с водой»

Цель упражнения – показать, как быстро распространяется ВИЧ-инфекция, и донести до подростков, что здоровье человека во многом зависит от его поведения. Для проведения игры необходимы стаканчики с водой каждому участнику, крахмал и йод.

Важно! Ведущий готовит это упражнение еще до появления на тренинге участников. Перед началом упражнения все должно быть готово: все стаканчики стоят на столе, а в одном из них находится крахмал (важно, чтобы разбавленный крахмал не был виден и этот стакан ничем не отличался от других). Если у ведущего есть ассистент, то приготовить это упражнение можно непосредственно перед его началом, но в тайне от участников. Группа не знает, в каком стаканчике крахмал, а ведущий вообще не говорит, что стаканчики чем-то отличаются друг от друга.

Инструкция:

1. Сейчас каждый получит стаканчик с водой, которая символически обозначает кровь и другие жидкости человеческого организма, с которыми может передаваться ВИЧ.
2. Представьте, что жидкость в этом стаканчике – это жидкость в вашем организме. Давайте сейчас мысленно перенесемся в другую реальность и станем участниками вечеринки. А что люди делают на вечеринках? Отдыхают и общаются. На нашей вечеринке все чувствуют и ведут себя очень свободно и раскованно. Каждый может позволить себе все что угодно. Чем больше у вас контактов, тем прочнее ваше положение на этой вечеринке. Чтобы вы не чувствовали себя скованно, представьте не себя, а кого-нибудь другого и сыграйте этого человека. Главное – следовать правилам нашей вечеринки, раз вы на ней оказались.
3. Вы можете просто общаться друг с другом, а можете вступить в «сексуальный контакт» с кем-то из участников вечеринки. Контакт символизируется переливанием небольшого количества воды друг другу в стаканчики.

Во время упражнения можно включить дискотечную музыку. Через 3 минуты вечеринка заканчивается и все садятся со своими стаканчиками в круг. Ведущий говорит: «Дело в том, что один из участников вечеринки оказался ВИЧ-инфицированным (в его стаканчике находился крахмал). Кто готов пройти тест на ВИЧ-инфекцию?». Здесь ведущий должен объяснить, как важно знать, заражен ты или нет. Для тех, кто подошел со своим стаканчиком, ведущий проводит тест – капает в воду йод, и вода, в которой есть хоть немного крахмала, окрашивается в сине-фиолетовый цвет. Группа сразу увидит результат: крахмал был всего в одном стаканчике, а теперь – во многих.

Анализ упражнения:

- Что вы ощутили, когда увидели «зараженный стаканчик» с сине-фиолетовой водой?
- Что каждый мог сделать, чтобы этого не случилось?
- Какие у вас сейчас эмоции?
- Что необычного было в этой игре, а что показалось узнаваемым?
- Кто знает подобные вечеринки?

Теория ВИЧ (мини-лекция)

Содержание. ВИЧ и СПИД. Расшифровка аббревиатур.

Упражнение «Разница между ВИЧ и СПИДом»

Цель упражнения – объяснить участникам разницу между ВИЧ и СПИДом и научить их правильно употреблять эти аббревиатуры. Для этого упражнения необходим специальный плакат с расшифровкой аббревиатур «ВИЧ» и «СПИД».

Упражнение-опрос «Жидкости организма человека»

Цель упражнения – помочь группе понять и запомнить, в каких жидкостях организма может содержаться ВИЧ.

В получившемся списке жидкостей нужно подчеркнуть те, в которых ВИЧ может присутствовать в концентрации, достаточной для того, чтобы быть опасным для человека. Это: кровь, сперма, вагинальный секрет, грудное молоко. Далее необходимо рассказывать группе об основных путях передачи ВИЧ-инфекции и способах защиты.

Упражнение «5 секунд»

Цель упражнения – дать участникам почувствовать, как быстро и интенсивно эпидемия распространяется в мире. Все участники сидят в кругу. Ведущий засекает время и каждые 5 секунд просит встать одного человека из группы. Как только на стульях останутся сидеть 2-3 человека, он говорит команду «стоп». Ведущему лучше не пользоваться секундомером, а просто про себя считать от 1 до 5.

Инструкция. «Сейчас мы с вами сядем в круг. Когда я хлопну в ладоши, один из вас встанет и переместится за спинку своего стула. Вставать вы будете по кругу, но через одного человека. Упражнение продолжается до моей команды «стоп».

Анализ упражнения. Ведущий: «Насколько я понимаю, с момента начала прошло около одной минуты. Посмотрите, сколько вас стоит за спинкой стульев. Дело в том, что, по последним данным, каждые 5 секунд в мире один человек заражается ВИЧ-инфекцией. Причем не все вовремя узнают об этом и продолжают жить, не подозревая, что инфицированы. Мне хотелось, чтобы вы сами увидели, какими темпами развивается эпидемия. Но мы с вами можем не попасть в число зараженных, если будем осознавать степень риска различных ситуаций.

Упражнение «Оценка степени риска»

Цель упражнения – проинформировать группу о том, в каких ситуациях риск заражения ВИЧ может быть высоким, а в каких – низким. Для упражнения необходимо заранее приготовить карточки с ситуациями. Разместить в разных местах комнаты надписи «Высокий риск», «Низкий риск», «Риска нет». Раздать участникам карточки с описанием ситуаций, они должны оценить степень риска в той или иной ситуации и прикрепить карточку под соответствующей надписью, аргументируя свое решение.

Информация для ведущего. Ситуации высокого риска, когда вирус может передаваться непосредственно через кровь или при половом контакте. Ситуации низкого риска, которые представляют потенциальную опасность. Безопасные ситуации, при которых ВИЧ заразиться не возможно.

Жизненная ситуация (каждую ситуацию распечатать на отдельной карточке)	Уровень риска
Сексуальный контакт без презерватива	Высокий
Сексуальный контакт с неправильным использованием презерватива	Высокий
Использование общего шприца для введения наркотика	Высокий
Использование общей посуды для смешивания и забора наркотика	Высокий
Сексуальный контакт в состоянии наркотического и алкогольного опьянения	Высокий
Использование нестерильных инструментов для нанесения татуировок	Высокий
Использования общей бритвы	Высокий
Переливание крови: - с соблюдением правил сбора, хранения и транспортировки крови; - без соблюдения правил сбора, хранения и транспортировки крови.	Низкий Высокий
Различные косметические процедуры, нанесение татуировок, пирсинг с соблюдением правил и в специальном салоне, инъекции в лечебных заведениях	Низкий/ Нет Нет

Сдача крови	Нет
Укусы насекомых	Нет
Укусы животных	Нет
Использование чужой зубной щетки	Нет
Использование общей посуды для приготовления пищи	Нет
Уход за больным СПИДом	Нет
Объятия с ВИЧ-инфицированным человеком	Нет
Дружеский поцелуй («в щечку»)	Нет
Любовный поцелуй	Нет
Поездка в общественном транспорте с ВИЧ-инфицированным человеком	Нет
Посещение школы вместе с ВИЧ-инфицированным учеником	Нет
Посещение бассейна, бани, сауны вместе с ВИЧ-инфицированным человеком	Нет
Массаж	Нет
Касание одеждой	Нет
Рукопожатие	Нет
Использование общественных туалетных комнат	Нет
Питье из общественных питьевых источников	Нет

Анализ упражнения:

- Просто или сложно было определить степень риска?
- Почему так важно уметь оценивать степень риска в отношении ВИЧ инфекции?
- Что дает нам это умение?

Что такое тест на ВИЧ (мини-лекция)

По внешним признакам невозможно определить, болен человек ВИЧ/СПИДом или нет. Диагноз можно поставить только с помощью специального исследования крови – теста на ВИЧ. Существуют три вида теста на ВИЧ: иммуноферментный анализ (ИФА), иммуноблот и полимеразная цепная реакция (ПЦР).

Упражнение «Письмо из больницы»

Цель упражнения – предоставить участникам возможность посмотреть на проблему ВИЧ/СПИДа глазами человека, живущего с ВИЧ/СПИДом (сокр. ЛЖВС – люди, живущие с ВИЧ/СПИДом). Упражнение также дает подросткам возможность выразить собственное отношение к проблеме и разобраться в своих чувствах.

Инструкция. Дайте группе прочитать письмо, не торопясь, обдумать его и попытаться сформулировать свои ощущения, мысли – и о самом письме, и том, кто его написал.

«Меня зовут Вадим, мне 19 лет, и у меня ВИЧ. Этот диагноз мне поставили 3 года назад. Это было очень тяжелое время: я боялся, винил себя за то, что произошло, чувствовал, что на моей жизни поставлен крест, не знал, как на мою беду будут реагировать мои близкие, друзья, незнакомые люди. За эти годы я научился жить со своей болезнью. Иногда мне кажется, что к ВИЧ можно привыкнуть, но на самом деле очень трудно привыкнуть к мысли, что смерть может настичь тебя еще молодым, что в любой момент ты можешь начать болеть и уже никогда не выздоровеешь. Становится еще тяжелее, когда уходят из жизни знакомые и друзья, страдавшие той же болезнью. И самое обидное – это видеть, что огромное количество людей не хочет понять, что они могли оказаться на нашем месте, и вместо поддержки мы видим страх или презрение. Тем дороже нам дружба тех, кто понимает, что такое ВИЧ, и знает, что мы такие же люди, как они, - со своими радостями и горестями.

Когда я понял, что болен ВИЧ, я хотел умереть. Но потом я сделал выбор. Я хочу продолжать свою жизнь и хочу бороться с болезнью. У меня есть друзья, любимое дело,

мне важно и интересно все, что происходит вокруг, - все, что важно и интересно для моих сверстников. Когда меня попросили написать это письмо, я боялся, что не смогу сказать самое главное. А самое главное, наверное, вот что: риск заразиться этой болезнью не стоит никакого сиюминутного удовольствия. Я до сих пор не могу поверить, что один мой неосторожный поступок перевернул всю мою жизнь. Мне хочется думать, что сейчас люди знают о СПИДе гораздо больше, чем знал я, и стремятся защитить себя и своих близких, понимая, что ВИЧ-инфекция безразлична к нашему возрасту, сексуальной ориентации, социальному статусу. Это может случиться с каждым, если, конечно, мы это допустим.

СПИД-центр, 6-е отделение, Вадим».

Комментарий: данное письмо лучше не вывешивать в качестве плаката, а зачитывать или раздать участникам группы на отдельных листках.

После этого обсудите письмо с группой:

- Как вы думаете, что чувствовал этот человек, когда писал письмо?
- Бойтесь ли вы оказаться в его ситуации?
- Как проходит его день?
- Много ли у него друзей, кто они?

Нужно, чтобы каждый человек в группе понял, почувствовал эту ситуацию и осознал, какого отношения с его стороны заслуживают люди, живущие с ВИЧ/СПИДом (ЛЖВС).

Анализ упражнения:

- Трудно ли было читать это письмо?
- Изменилось ли что-нибудь в вас после прочтения этого письма?
- Какое теперь отношение у вас к ВИЧ-инфицированным?

Упражнение «Те, кто»

Пояснение. Выбирается один доброволец. Остальные ребята садятся в круг на стулья. Все сидят в кругу, кроме одного участника, он стоит в центре, для него стула нет.

Инструкция. Доброволец, стоящий в центре, должен будет произнести фразу: «Поменяйтесь, пожалуйста, местами те, кто...» и добавит какой-либо признак, например, «... кто пришел сегодня в джинсах». Те, у кого этот признак есть, должны будут поменяться местами, а наш доброволец должен занять любой из освободившихся стульев, пока они будут меняться местами. Соответственно, тот, кто останется без стула, становится новым водящим. Признаки могут быть различными: как внешними («у кого есть красный цвет в одежде», «у кого есть домашние животные»), так и отражающие черты личности («кто любит математику») или ваши действия («кто сегодня не завтракал»).

Упражнение «Клубочек»

Пояснение. Это упражнение из серии «прощальных». Для него необходимо приготовить клубок толстых ниток. Все ребята сидят к кругу на стульях.

Инструкция. Сейчас я обмотаю ниточку вокруг одного пальца левой руки и передам клубок тому, кому захочу, со словами: «Я желаю тебе... (и говорю, чего желаю)». Этот человек обматывает нитку вокруг любого своего пальца и кидает клубок тому, кому захочет, с этими же словами. И так далее... Единственное о чем я вас прошу: постарайтесь обращать внимание на тех, у кого клубочек еще не побывал, и бросьте его им. Я уверен(а): у вас найдется, что сказать этим людям.

Когда клубочек побывал у каждого по 1-2 раза, скажите: «Смотрите, как мы друг с другом переплелись! Просто какая-то паутина взаимоотношений! Но сейчас нам предстоит распутать ее. Распутывать будем точно так же – в обратном порядке: бросать

клубок тому, кто раньше кинул нам и говорить ему ответное пожелание. Так мы и сматываем весь клубок обратно.

Анализ упражнения:

- Что вы чувствуете после стольких хороших слов?

Упражнение «Черный и золотой стул»

Пояснение. Это упражнение позволяет подросткам получить обратную связь от других участников группы. Для этого упражнения вам понадобятся два стула: один назовите «черным, другой – «золотым». Если у вас есть возможность, можно накрыть стулья соответствующей тканью – будет более эмоционально.

Инструкция. Если кто-то хочет получить обратную связь от других участников группы, то может сделать это прямо сейчас. Для этого здесь стоят вот эти два стула. Вот этот стул – «черный», а этот – «золотой».

1. Когда вы сядете на «черный» стул, вы услышите, что, по мнению других участников, вам необходимо изменить в себе, то, над чем вам нужно работать. На «черном» стуле вы получите «негативную» обратную связь. Но! Есть правило – «негатив» нужно давать в корректной форме: не критиковать, а предлагать пути для изменений.
2. Когда вы сядете на «золотой» стул, вы услышите, какой вы хороший и любимый.

Порядок выполнения упражнения следующий: сначала вы должны сесть на «черный» стул, а только потом – на «золотой». Садятся на стул, только те, кто хочет. Можно и не садиться. Но когда еще вам выпадет такая возможность – взглянуть на себя со стороны?

Упражнение «Сбор чемоданов в дорогу»

Пояснение. Данное упражнение перед итоговой рефлексией позволяет участникам осознать, что они получили на этих занятиях (новые знания, новые ощущения и эмоции, новые навыки). Все сидят в кругу.

Инструкция. Ведущий: «Ну вот, наши занятия по курсу «ЗОЖ» подошли к концу. Очень грустно, когда что-то заканчивается. Но мы с вами получили большой опыт, многое узнали, познакомились друг с другом поближе. В общем, каждый из нас что-то приобрел. И теперь, «собирая чемодан в дорогу», расскажите, что именно вы приобрели и берете с собой. Наши бесценные приобретения мы будем раскладывать по полочкам. Таких полочек будет 3:

- новые знания (я узнал),
- новые ощущения и эмоции (я почувствовал),
- новые навыки (я научился).

Мы сейчас будем собирать чемодан в 3 захода, то есть сделаем 3 круга.

Заход первый. Каждый по кругу, когда до него дойдет очередь, должен будет закончить предложение : «Я узнал (узнала) ...» и назвать то самое важное, что вы узнали на тренингах (то, что запомнилось). А заканчиваем мы предложение так: «..., и эту информацию я беру с собой».

Заход второй. Теперь мы заканчиваем другое предложение: «Я впервые почувствовал(а) ...».

Заход третий. Сейчас мы будем говорить о том, чему научились. Например: «Я научился говорить «Нет!» в ситуации, когда на меня давят. Это умение я беру с собой».

Упражнение «Свеча»

Пояснение. Итоговое упражнение. Достаточно эмоциональное. Ведущий участвует вместе со всеми.

Инструкция. Ведущий: «Давайте теперь сделаем самое последнее упражнение. Чтобы погрузиться в воспоминания о наших занятиях, я сейчас выключу свет и зажгу вот эту свечу в стакане. Мы будем сегодня передавать именно ее. Последнее упражнение последнего занятия... Что вы в связи с этим чувствуете? Давайте вспомним нашу первую встречу. Что вы ощущали, когда в первый раз пришли в группу? Какие у вас были первые впечатления об остальных участниках, обо мне, о том, что мы будем делать на наших занятиях? Изменили ли вы впечатления за время наших занятий? Каковы они сейчас?».

Итоговый вывод ведущего: в качестве последнего вывода расскажите о своем впечатлении от группы, от каждого участника и от курса, который вы провели. Когда рефлексия закончится, потушите свечу, накрыв стакан чем-нибудь металлическим, но оставив видимым сам стакан. Пусть она сама потухнет. Когда свеча потухнет, скажите: «Наш курс ЗОЖ подошел к завершению. Благодарю всех за проделанную работу и желаю удачи!».

**Дидактический материал для раздела «Человек и общество»
«Культура поведения и общения»**

Игра "Слабое звено"

Для проведения игры участники делятся на две команды. Каждая команда имеет капитана, который в случае неправильного ответа игроком может за него дать свой вариант ответа, и, если ответ правильный, он засчитывается команде. Ведущий имеет право предложить не только дать правильный ответ, но и показать, как, например, надо подавать ножик или подавать пальто даме, как здороваться за руку и т.д.

Команды садятся за стол друг против друга. Ведущий по очереди каждому члену команды задает по одному вопросу. За каждый правильный ответ ответивший получает карамельку. Если ни член команды, ни её капитан не смогли правильно ответить на вопрос ведущего, на этот вопрос имеет право ответить любой член команды противников (кто первый поднял руку) или капитан команды противников. Очередность ответа команд определяется по жребию.

В конце игры участники и ведущий определяют - подсчитывают по числу заработанных карамелек - личное и командное первенство. Команда - победительница получает дополнительный приз (например, бутылку «Фанты»). Игроки, занявшие 1 и 2 места, – дополнительно шоколадки (фрукты, мороженое, игрушки и пр.)

Вопросы для проведения игры выбираются в зависимости от возраста участников. Они могут дополняться другими вопросами или новыми разделами (поведение в театре и кино, на дискотеке, правила для пешеходов и т.д.) Игра может проводиться как в масштабах одного класса, так и между классами. На брейн-ринг можно вызвать воспитанников другого интерната или школы. Можно приглашать в качестве болельщиков учащихся младших классов, и в таком случае ведущий должен предусмотреть вопросы и награды и для них.

Перед игрой участники должны заранее прослушать один - два раза вопросы и ответы, которые будут задаваться на ринге.

1 тур Поведение на улице	
Вопрос	Ответ
1. Выходя из дому, что следует сделать?	Осмотреть свой костюм от прически до обуви - всё ли в порядке и проверить, взяты ли все необходимые вещи: проездной, деньги, документы
2. Какое главное правило поведения на улице?	Не доставлять неудобств и неприятностей окружающим: не толкаться, не идти против движения, не курить, не ходить большой компанией, не бросать мусор
3. Какое главное правило личной безопасности на улице?	Соблюдать правила дорожного движения и не привлекать к себе внимание окружающих
4. Прилично ли в общественных местах говорить громко?	Нет, нехорошо привлекать к себе внимание
5. Вы чувствуете, что чихнете. Ваши действия?	Прикрыть рот и нос платком (ладонью). Чихнув, извинения не просить
6. Если вы встретились с друзьями на оживленной улице и хотите поговорить.	Отойти в сторонку

Что надо сделать?	
7. Вы назначили встречу. Как на неё прийти - раньше или чуть позже назначенного времени?	Надо приходить точно в назначенное время «Точность - вежливость королей»
8. Если вам на улице потребовалось обратиться к прохожему с вопросом. Что вы будете делать?	Извиниться, чётко сформулировать вопрос и поблагодарить
9. Если к вам на улице обратились с вопросом. Ваши действия?	Отвечать вежливо, коротко и ясно. Если не знаете ответа – извинитесь
10. Если у вас тяжелые вещи, как вы их будете нести?	Так, чтобы не мешать идущим навстречу, т.е. держать их в правой руке и идти от всех справа, даже от женщины
11. Идя по улице, куда вы денете обертки от конфет или другой мусор?	В урну или в карман
12. Прилично ли на улице курить?	Нет
13. Прилично ли идя по улице, что-то есть?	Нет. Надо отойти в сторонку или присесть в открытом кафе. Недопустимо входить в транспорт с мороженым
14. Чтобы разойтись с идущим вам навстречу человеком, куда вы свернете - влево или вправо?	Вправо должен свернуть каждый из идущих навстречу друг другу
2 тур Знакомство	
1. При знакомстве кто представляется раньше (младший или старший по возрасту)?	Младший по возрасту
2. Кто первым протягивает руку при знакомстве и приветствии: мужчина или женщина, младший или старший?	Женщина и старший по возрасту
3. Прилично ли обращаться к малознакомому человеку на «ты»?	Надо говорить «Вы»
4. Какими словами люди всего мира приветствуют друг друга?	Здравствуйте, добрый день, привет и т.д.
5. Какими жестами сопровождается приветствие?	Рукопожатие, кивок, поклон, поднятие руки
6. В чем заключается смысл древнего обычая подавать для приветствия правую руку?	Чтобы показать, что в руке нет оружия
7. Каким должно быть рукопожатие?	Коротким, уверенным, и не слишком крепким
8. Какие главные правила этикета при ведении разговора?	Уметь не только говорить, но и слушать собеседника. Не разговаривать громко, не перебивать и подчеркивать свое уважение к собеседнику
9. Встретились два человека: старший и младший. Кто первый должен поздороваться?	Младший здоровается первым, а руку подает старший (или женщина)
10. Если в школе встретили незнакомых	Да, это признак хорошего тона

взрослых людей, должны ли вы с ними здороваться?	(воспитания)
3 тур Телефонные разговоры	
1. В какое время прилично звонить по телефону?	С 9 утра до 22 часов вечера
2. С чего следует начинать разговор по телефону?	Поздороваться, назвать себя, и, если не застали нужного человека, попросить передать ему сообщение
3. Если во время разговора телефон случайно отключился, кто перезванивает?	Тот, кто звонил
4. Если на 5-6 сигнал телефон не отвечает, что надо делать?	Положить трубку. Учитывая возможность неверных соединений - перезвонить
5. Каких трех чудодейственных слов часто не хватает в нашей речи, в том числе и по телефону?	Извините, пожалуйста, спасибо
6. Находясь в гостях вам необходимо позвонить. Ваши действия?	Спросить разрешения у хозяина
7. Каким должен быть разговор по телефону?	Кратким, спокойным и вежливым
4 тур Общественный транспорт	
1. Правила посадки в общественный транспорт	Посадка производится после остановки транспорта и выхода пассажиров
2. Кто оплачивает за проезд- мужчина или женщина?	Как правило, платит каждый сам за себя. Мужчина может оплатить за проезд с согласия женщины
3. Можно ли стоять у дверей на протяжении нескольких остановок?	Войдя, надо пройти внутрь салона, а перед нужной остановкой пройти к выходу
4. Какое значение имеют символы, нарисованные на окнах пассажирского транспорта?	Это места для пассажиров с детьми и инвалидов. Их лучше не занимать и при необходимости уступить место пожилым, инвалидам и пассажирам с детьми
5. Как надо себя вести, если вам уступили место?	Поблагодарить, даже если вы от него отказались
6. Чего не следует делать в транспорте?	Толкаться, громко разговаривать, петь, причесываться, бегать, заходить в грязной одежде или с мороженым, курить, нецензурно выражаться
7. Что вы будете делать, войдя в купе поезда или в каюту судна, где уже разместились ваши попутчики?	Поздороваться, найти свое место, указанное в билете и сообщить остальным, что это место ваше
8. Если вам необходимо поставить вещи, а полка или ящик заняты - что делать?	Вежливо предложить хозяевам вещей переложить их
9. Если ваш багаж не входит в отведенное для него место?	Попросить разрешения у соседей занять еще часть другой полки и

	поблагодарить
10. Как вы поступите, если вы голодны и у вас есть чем перекусить в дороге?	Без стеснения, соблюдая аккуратность. После еды привести стол в порядок
11. Если ваши соседи по купе едят, а вам надо постелить постель, что вы сделаете?	Подождать, пока они поедят
12. Если вам надо переодеться, что вы сделаете?	Вежливо попросить соседей ненадолго выйти
5 тур В гости (приглашаем гостей)	
1. Как лучше приходить в гости: раньше или позже назначенного времени?	Лучше немного раньше
2. Сколько времени хозяева ждут опоздавших?	15 минут, и, если у них все готово - приглашают к столу
3. Кто открывает дверь гостям?	Как правило, хозяин
4. Что должен делать хозяин, принимающий гостей?	Помочь снять верхнюю одежду, познакомить гостей друг с другом, определить каждому место за столом, вести беседу
5. Кто приглашает гостей к столу?	Хозяева
6. Кто садится первыми за стол?	Дамы. Мужчины должны отодвинуть им стулья
7. Как следует сидеть за столом?	Прямо, слегка опираясь на спинку стула
8. Допустимо ли класть локти на стол?	Нет
9. Как пользоваться салфетками, если в сервировке стола были использованы бумажные и полотняные?	Полотняную салфетку положить на колени, а бумажными вытирать рот и руки
10. Куда деть полотняную салфетку после еды?	Положить на стол
11. Что делать, если нож или вилка упали на пол?	Попросить у хозяев другой прибор
12. Как держать нож и вилку во время еды?	Правой рукой держать нож, левой рукой - вилку
13. Как передать нож или вилку?	Передавая ручкой и держа прибор за середину
14. Как положить нож и вилку после еды?	Положить на тарелку параллельно друг другу ручками к себе или вправо
15. Как взять прибор или кушанье с другого конца стола?	Попросить соседа, чтобы передали необходимое
16. Как положить приборы на тарелке, если еда временно прерывается?	На бортик тарелки, ручками на стол, как держали
17. Если вы взяли в рот кушанье, которое вам не понравилось, что делать?	Проглотить, но доедать все не обязательно
18. Что делать, если вы обожгли рот очень горячим блюдом или напитком?	Быстро запить водой, налив в свой бокал (стакан)
19. Сколько следует класть в свою тарелку того или иного блюда?	Лучше - понемножку (если понравится - можно и добавить)
20. Прилично ли хозяевам заканчивать	Надо подождать, пока все гости

свое блюдо первым, особенно если это - последнее блюдо?	закончат еду
21. Прилично ли хозяйке все время находиться на кухне, когда у нее гости?	Нет. Надо заранее предусмотреть все или договориться с кем-то о помощи
22. Что говорят гости хозяевам, расставаясь?	Благодарят за вкусное угощение, приятно проведенное время, приглашают к себе
23. Что делают хозяева сразу после ухода гостей?	Моют посуду, проветривают помещения, замачивают холодной водой грязные скатерти
24. Если вас пригласили в гости, о чем следует заранее позаботиться?	О своем внешнем виде, подарке, вспомнить интересный анекдот или случай, взять фотоаппарат
25. Если вы пригласили к себе гостей, о чем следует позаботиться заранее	Навести порядок в доме, приготовить угощение и продумать развлекательную программу для гостей
26. Что говорят хозяева гостям, расставаясь?	Спасибо, что пришли. Очень рады встрече
27. Надо ли здороваться со всеми гостями, если вы намного опоздали в гости?	В таком случае здороваются только с хозяевами и просят прощение за опоздание
28. Почему нельзя разговаривать с набитым ртом?	Можно подавиться или обрызгать соседей
29. Куда девать косточки из компота?	Выплюнуть на чайную ложечку, поднеся её ко рту, и положить на блюдце
30. Почему нельзя есть с ножа?	Можно поранить рот (плохой тон)
31. Какие места за столом являются почетными для гостей?	Справа или слева от хозяев
32. С кого начинают подавать блюда на стол?	С дамы, сидящей справа от хозяев
33. Если блюдо вам не нравится или вредно, можно ли отказаться его брать?	Отказаться, не объясняя причин «Спасибо, мне не надо»
34. Если справа и слева от тарелки несколько приборов, которые брать?	Для каждого блюда могут быть предусмотрены вилка и нож. Надо брать прибор, лежащий ближе к тарелке
35. Какой кусок брать с общего блюда?	Кусок, который лежит ближе к вам
36. Если в солонке нет ложечки - как вы возьмете из нее соль?	На кончик своего ножа. Он должен быть сухим и чистым
37. Вас попросили передать кусочек хлеба - как вы это сделаете?	Лучше передать все блюдо с хлебом
38. Если вам надо уйти из гостей пораньше, как вы это сделаете?	Постараться уйти незаметно, извинившись и попрощавшись только с хозяевами
39. Когда должны уходить гости?	Неприлично уходить сразу после выхода из-за стола. Засиживаться до глубокой ночи - тоже, особенно если в доме маленькие дети
40. Как должны вести себя хозяева,	Создать атмосферу дружелюбия и

принимая гостей?	хорошее настроение, каждому уделять внимание, не говорить о болезнях и др. неприятных вещах, не смотреть телевизор и не говорить по телефону
41. Какие действия считаются неприличными за столом?	Чавканье, причмокивание, нельзя дуть на горячую пищу, откусывать большие куски, говорить с набитым ртом, шуметь и нецензурно выражаться
6 тур В театре и кино	
1. За сколько минут до начала спектакля или сеанса следует приходить?	За 10-15 минут, чтобы раздеться и спокойно найти свои места в зале
2. Главные правила поведения в театре	Не сорить, не портить имущество, не шуметь и не мешать другим зрителям
3. Как вам пройти к своему месту, если вы пришли позже других?	Проходить вдоль кресел к своему месту нужно лицом к зрителям, шепотом извиняясь за беспокойство
4. Прилично ли в конце действия кричать артистам «Браво!», «БИС», кидать в них цветы	Да. Но кидать что-либо на сцену не надо, цветы лучше вручить самому
5. Что такое «БИС»?	Это просьба повторить понравившийся номер
6. Прилично ли в антракте сразу вскакивать со своего места и мчаться в буфет или туалет, наступая на ноги сидящих в ряду зрителей?	Лучше несколько минут поблагодарить артистов аплодисментами и подождать, пока из ряда выйдут люди, сидящие ближе к проходу
7. Что нужно сделать до начала сеанса или спектакля?	Отключить свой мобильный телефон
7 тур Искусство благодарить и делать подарки	
1. В каких случаях и кому принято делать подарки?	В день рождения, на общенародные праздники, свадьбы, новоселье и т.д. Родственникам, друзьям или хорошим знакомым. Своим подарком вы подчеркиваете свою любовь и внимание к дорогим вам людям
2. Что лучше преподнести в качестве подарка?	Надо заранее изучить вкусы и интересы того, кому вы хотите сделать подарок. Если нет средств на дорогой подарок, то даже самодельная открытка с теплыми пожеланиями, шоколадка, игрушка, живой цветок порадуют друга
3. Можно ли дарить животных в качестве подарка?	Только если заранее оговорить эту затею с именинником и со старшими в семье
4. Как принимать подарки от гостей?	Воспитанный человек развернет подарок в присутствии дарителя,

	похвалит и поблагодарит с улыбкой. Невежливо отложить подарок в сторону, даже не развернув его. Бурно выражать благодарность за дорогой подарок в присутствии гостей, явившихся с более скромными подарками, невежливо
5. Можно ли передаривать не нужный или не понравившийся вам подарок?	Передаривать подарки - плохой тон.

В Игру могут быть включены и другие аспекты правильного поведения в социуме, Таким образом можно учить и проверять знания различных правил.

Тест-игра «С тобой приятно общаться»

Педагог: Умеем ли мы общаться, лучше всего знают те, с кем мы общаемся. Вам приходится постоянно общаться со своими сверстниками. Давайте проверим, какие вы в общении.

Для этого детям раздаются небольшие листочки для записи (количество листочков равно числу человек в группе), на которых они пишут соответствующие баллы для каждого ребенка. Расшифровка баллов написана на доске:

- +2- с тобой очень приятно общаться;
- +1- ты не самый общительный человек;
- 0-не знаю, я мало с тобой общаюсь;
- 1 - с тобой иногда неприятно общаться;
- 2 - с тобой очень тяжело общаться.

Каждый листочек складывается, и на обороте пишется имя того, кому предназначена записка. Все записки собираются в коробку, и педагог раздает их «адресатам», предупреждая, что подсчет баллов нужно сделать каждому самостоятельно после занятия.

Педагог: Если результаты вам не нравятся, то не огорчайтесь, а лучше вспомните, что все зависит от вас самих. Если мы не знаем, как общаться с другими, то мы несчастны. Научиться общению можно, но для этого необходимо желание. Нужно постигать искусство общения и работать над собой. Будем вместе учиться общению.

А сейчас выполните такое задание. Напишите на одном листочке : «Я хочу, чтобы со мной обращались ласково и нежно», на другом листочке напишите: «Я хочу, чтобы со мной обращались строго и требовательно». Сдайте мне тот листочек, на котором написан приемлемый для вас вариант общения.

В заключение педагог сообщает, какое общение выбрали большинство участников.

Сюжетно-ролевая игра «День рождение»

Дети выбирают роли и оговаривают характеристики своих персонажей. Затем раздаются карточки с названием ролей (именинник, помощник именинника, всезнайка, недовольный, забияка).

Выбираются три-четыре человека - эксперты, которые будут оценивать поведение героев. Как правило, во время игры стоит шум и неразбериха (этого и нужно добиться выразительным исполнением), поэтому по сигналу ведущего (колокольчик) нужно остановиться.

Обсуждение игры проводится с помощью вопросов:

Получился ли праздник?

Кто главная персона на празднике?

Нужно ли постоянно уделять внимание имениннику?

Может ли внимание к имениннику привести к зазнайству? (Нет, так как день рождения бывает один раз в году.)

Что нужно сделать, чтобы всем было хорошо?

Педагог: Подумайте, что было бы, если бы правила этикета не выполнялись (в магазине, школе, больнице и т. д.)?

Педагог показывает книгу об этикете, кратко раскрывает основные правила этикета.

Игра «Обмен приветствиями»

Все дети встают в два круга лицом друг к другу. Педагог дает задание: поприветствовать друг друга только глазами, только головой, только руками, только словами.

Работа по карточкам.

Педагог раздает карточки с заданиями – ситуациями:

«Поздоровайся, когда...

- ты заходишь утром в столовую;
- заходишь утром в класс, где уже находятся несколько ребят и учительница;
- встречаешь одноклассника с незнакомым ровесником;
- одноклассника с его родителями;
- встречаешься с воспитателем из другой группы;
- встречаешь знакомого, с которым уже здоровался;
- при выходе из детского дома или школы встречаешь кого-то из знакомых первый раз за день»

Участники разыгрывают ситуации, написанные на карточках (партнера можно выбрать по своему усмотрению). После каждого проигрывания происходит обсуждение. В конце игры подводятся итоги. Педагог задает вопросы для обсуждения: какие приветствия вы чаще всего используете и почему? Правильно ли то, что первым здоровается тот, кто лучше воспитан?

«Полезная экономика»

Игра «Магазин счастья»

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

На оборотной стороне каждой карточки-«товара» указана «цена»: «Папе еще год придется ходить в старой куртке»; «Маме придется считать каждую копейку»; «Редко сможете видеть больного друга»; «Бабушка не сможет заменить старые поломанные очки»; «Теперь будет о чем поговорить»; «Вам будет завидовать сосед, и у вас могут испортиться с ним отношения». Таким образом, «покупатель» ставится перед выбором, от которого зависят обстоятельства его дальнейшей жизни, затрагивается система его социально-психологических отношений, и он оказывается в роли субъекта выбора.

Приняв решение, «покупатель» переходит в «зал возврата покупок» и говорит «Продавцу»: «Я покупаю» или «Я возвращаю покупку». «Продавец» пытается повлиять на решение «покупателя». Участники игры должны приобрести умение принять решение и обосновать его.

Игра «Бизнес-Клуб»

Оформление: один плакат с заповедями бизнесмена:

- *Чтобы что – то получить нужно что – то дать*
- *Все зависит только от меня самого*
- *Удача сопутствует образованным*
- *Не жалея усилий для налаживания контактов и связей*
- *Умей схватить ценные идеи*
- *Хочешь преуспеть — рискуй*
- *Держи слово*
- *Будь весел*

Второй плакат с советами будущему коммерсанту:

- *Работай равномерно*
- *Засыпая, думай о том, что будет завтра*
- *Береги здоровье*
- *Не терзайся из-за неудач, будь весел*
- *Завтра все будет иначе ... и ты проснешься боссом*

Реквизит: столики для команд, стулья по количеству участников, письменные принадлежности на каждом столике; магнитофон, микрофон;

Третий плакат с названиями предприятий:

- *Частное предприятие «Иванов и К»*
- *АО закрытого типа «Ломстроймаш»*
- *Смешанное товарищество «Иркутск - интур»*
- *Потребительское общество «Рога и копыта»*
- *Детективное агентство «Три богатыря»*
- *Кредитно-финансовое учреждение «Время — деньги»*
- *Малое многопрофильное предприятие «Колумб»*

В игре участвуют 2-3 команды по 5 человек.

Ход игры

Ведущий. Дамы и господа! Мы рады вас приветствовать на экономической игре «Бизнес-клуб»! И сегодня мы будем учиться делать бизнес. Чем только не одаривает бизнес тех, кто взялся за него с единственной целью — заработать. А вы знаете, что означает слово «бизнес»? (Бизнес — хозяйственная деятельность, дело, приносящее доход или дающая другую выгоду.) Бизнесмен как бы включается в азартную игру с огромным количеством хитроумнейших комбинаций, неожиданных ходов, тонких расчетов. Он входит в зону риска и приключений, где смелость нужна не меньше, чем доскональное знание конъюнктуры рынка.

Поиграем в бизнесменов. За нашей игрой будет наблюдать комиссия. Представьте, что вы стоите на пороге создания своего предприятия. Что прежде всего надо сделать? (Подобрать кадры.)

1. Представление команд.

Используются материалы домашней заготовки. Желательно, чтобы использовались характеристики на участников команд. *Пример:* Иванов Сергей — скорпион. Натура яркая, с богатым воображением. От первоначального капитала в виде наследства не отказался бы, но считает, что реальнее всего достичь своими усилиями. Увлекается футболом, мечтает стать директором крупного предприятия.

Ведущий. Одна из заповедей бизнесмена гласит: «Удача сопутствует образованным». Было время, когда можно было стать Генри Фордом, окончив начальную школу. Но сегодня настоящий коммерсант — это высокообразованный специалист.

2. Конкурс «Знание экономических терминов»

Каждая команда должна объяснить значение трех терминов.

- Что такое инвестиция? (Имущественные и интеллектуальные ценности, вкладываемые в объекты предпринимательской и другой деятельности.)
- Что означает словосочетание «фондовая биржа»? (Организационный рынок по купле-продаже ценных бумаг.)
- Как вы понимаете профессию брокера-посредника? (Человек, содействующий совершению сделок между продавцом и покупателем.)
- Что такое вексель? (Ценная бумага, содержащая безусловное денежное обязательство об уплате определенной суммы в определенный срок.)
- Что такое «маркетинг»? (Комплексная система мероприятий по управлению производственно-сбытовой деятельностью, основанная на изучении рынка с целью максимального удовлетворения потребностей покупателей.)
- Консорциум. Как вы это себе представляете? (Соглашение нескольких банков или крупных предприятий о совместном осуществлении определенных операций.)
- Аукцион. Что это? (Продажа с публичного торга, способ продажи товаров на основе конкурса покупателей.)
- Что такое «трастовая компания»? (Компания, выполняющая доверительные функции для частных лиц и организаций.)
- Что означает слово «дивиденд»? (Доход, прибыль, получаемые владельцем акций по результатам деятельности акционерного общества.)
- Ноу-хау. Что это? (Научно-технические, коммерческие и другие сведения, которые дают определенные преимущества предприятию или лицу, их получившему.)
- Как вы понимаете слово «лицензия»? (Официальное разрешение на торговлю, на проведение операций.)
- Что такое «эмбарго»? (Запрещение ввоза в страну и вывоза из нее товаров и валюты.)

Ведущий. Теперь мы знаем почти все необходимое, чтобы открыть свое предприятие. Слово комиссии для оглашения результатов 1-го конкурса.

3. Конкурс «Свое дело»

Ведущий. Перед вами плакат с названиями предприятий. Вам необходимо выбрать одно из них и определить тот вид деятельности, которым вы будете заниматься, обосновать свой выбор и объяснить, как собираетесь работать, нужно ли, по вашему мнению, предприятие нашему району, городу. Время работы — 3 минуты.

Ведущий. Молодцы! И смекалки и юмора вам не занимать. Фирма создана. Для полного успеха не хватает только рекламы своей фирмы и продукции.

4. Конкурс «Придумай логотип своей фирмы и рекламный слоган»

Подводятся итоги всех конкурсов и объявляется команда, победившая в игре «Бизнес-клуб»

«Торговля»

Игра «Купи-продай»

В начале игры выбирается ведущий. Его роль заключается в том, чтобы наблюдать за действиями участников и подводить итоги в конце игры. Остальные участники делятся на две команды. Первая команда-это «Продавцы», вторая команда «Покупатели». Каждый продавец получает от ведущего определенное задание, он должен продать какие-то определенные продукты. Это может быть что угодно - хлеб, сахар, молоко.

Каждый «Покупатель» получает определенное количество денег. Он должен, приобрести какой - либо продукт, при этом желательно за самую низкую цену.

Смысл игры в том, что когда начинается «торговля», каждый «Продавец» старается предельно завысить цену, а задача «Покупателя» - эту цену сбить. По ходу игры могут происходить различные диалоги, показывающие умение «Покупателя» торговаться. Например, он может спрашивать о различных продуктах, сомневаться в их качестве. «Продавец» должен давать предельно краткую и вместе с тем понятную информацию. Если он не сможет этого сделать, ему придется снижать цену.

Правила игры запрещают «Продавцам» самовольно менять ассортимент своего товара. Ведущий внимательно наблюдает за ходом игры. При необходимости он может сам что-нибудь «купить», у какого - либо «Продавца».

Ведущий оценивает действия каждого «Продавца», присуждает ему определенное количество очков. Оцениваются самые разные параметры: умение рекламировать свой «товар», громкий и четкий голос, доброжелательная информация. Одним словом, важны все качества, которые пригодились бы настоящему продавцу.

После того как кто - либо из «Продавцов» успеет освободиться от своего товара, команды меняются ролями. Теперь «Продавцы» становятся «Покупателями», и игра продолжается. В конце игры подводятся итоги. Ведущий выбирает того «Продавца», который набрал максимальное количество очков. Он и станет победителем в этой игре. Его можно наградить призом, остальные игроки также получают какие - либо призы, пусть даже и шуточные.

Кроме того, ведущий может оценивать также действия «Покупателей». Прежде всего, оценивается умение торговаться, заинтересованность «покупателя» в качестве товара, умение задавать вопросы. Таким образом, в конце игры кто-то получит звание «Лучшего продавца», а кто-то - «Лучшего покупателя».

Игра «Мебельный магазин»

В начале игры выбирается ведущий. Ему поручается следить за ходом игры, наблюдать за действиями участников. В конце ему предстоит подвести итоги. Из игроков выбирается несколько детей, их число может варьироваться в зависимости от общего количества участников, а также от степени размаха игры.

Два-три или четыре человека будут «Продавцами», остальные «Покупателями». Сценарий игры следующий: события разворачиваются в мебельном салоне, где каждый может купить какой - либо предмет интерьера. Задача «Продавцов» - заинтересовать «Покупателей», чтобы за самый короткий срок была распродана вся мебель.

Заранее ведущий оговаривает с участниками игры, какие именно предметы можно считать «мебелью». Это могут быть самые обыкновенные стулья или любые предметы, находящиеся в комнате. Когда начинается игра, каждый «Покупатель» подробно расспрашивает «Продавцов» о мебели в салоне. При этом следует оговориться, что цена на «мебель» назначается ведущим, и «Продавец» не имеет права ее повышать. А снижать цену он обязан в случае, если у него долгое время никто из «Покупателей» ничего не берет.

Каждый «Покупатель» имеет право обратиться к разным «Продавцам» и «купить мебель» у того, кто лучше остальных выполняет свои обязанности. Например, лучшим по праву считается тот, кто умеет заинтересовать окружающих в достоинствах выбранной вещи. «Покупатель» должен стараться предельно снизить цену. Если ему это не удается, он имеет право отказаться от покупки.

Ведущий может обговорить с участниками игры, выполняющими роль «Продавцов», следующее условие: если три раза «Покупатель» отказался купить что-нибудь, значит нужно снижать цену. Желательно, чтобы сами покупатели не знали об этих условиях, иначе они будут целенаправленно отказываться от покупки.

В игре должно быть вполне определенное условие и для «Покупателя». Он не может отказаться от покупки, если получил от продавца ответы на свои вопросы. То есть,

задачей «Покупателей» остается найти различные каверзные вопросы, чтобы поставить «Продавца» в тупик. Вопросы самые разные, например, о качестве мебели, о ее долговечности, прочности, о производителе и о том, как за ней следует ухаживать. Разумеется, «Продавец» обязан рассказать обо всем. Все зависит от фантазии продавца и от его умения импровизировать по ходу игры. К тому же, «Продавец» не должен быть робким, ведь ему, возможно, придется отбиваться от назойливых «Покупателей».

Итак, «Покупатели» по ходу игры беседуют с каждым «Продавцом». И покупают что-либо только у того, кто старается максимально соответствовать избранной роли.

Ведущий внимательно следит за ходом игры, каждый «Продавец» и «Покупатель» получают определенное количество очков. По ходу действия игроки меняются местами, «Покупатели» становятся «Продавцами», и наоборот. В конце игры ведущий подводит итоги.

Можно выбрать самого лучшего «Продавца» и самого активного «покупателя». При этом должны быть соблюдены определенные условия, а именно - «Продавец» должен суметь быстро продать свой товар, а «Покупатель» - купить по максимально низкой цене.

Игра «Книжный магазин»

Для этой игры нужно взять несколько самых разных книг. Это необходимый реквизит для магазина. Перед началом игры выбирается ведущий, которому предстоит исполнять роль судьи, оценивать действия каждого игрока, чтобы впоследствии подвести итоги. Сначала «Продавцом» становится один из участников игры, его задача - продать как можно больше книг, находящихся в «магазине».

Каждый участник игры располагает определенной суммой денег. Все условия игры заранее обговариваются с ведущим, именно он и называет цену каждой книги, а также распоряжается, сколько «денег» будет на руках у каждого «покупателя». Игра проходит по следующему сценарию: один из «покупателей» подходит к «продавцу» и начинает расспрашивать его о разных книгах. В данной игре задача «Продавца» - подробно рассказать о той или иной книге, чтобы заинтересовать «Покупателя». «Покупатель» может задавать любые вопросы, даже самые каверзные вопросы. «Продавец» обязан на ходу сориентироваться, чтобы немедленно придумать ответ.

Ведущий внимательно наблюдает за игрой, он сам может «купить» что-нибудь, чтобы получить возможность задать какой-то вопрос «Продавцу». По ходу игры ведущий назначает «Продавцу» определенное количество очков. Игра продолжается до тех пор, пока каждый игрок не попробует себя в роли «Продавца». Каждому «Продавцу» ведущий назначает определенное количество очков. В конце игры можно подвести итоги. «Продавец», набравший больше очков, становится победителем.

Игра «Купи ягоды»

В начале игры выбирается ведущий. Он исполняет роль судьи, следит за ходом игры и подводит итоги. Для этой игры нужны обыкновенные весы или безмен. «Продавать» можно все, что угодно: ягоды, яблоки или другие фрукты. Сценарий игры следующий: «Покупатель» приходит на базар, просит взвесить ему какое-то количество ягод и фруктов. Заранее с ведущим каждый «Покупатель» договаривается, какой именно суммой он располагает.

Задача «Продавца» предельно повысить цену на свой товар, «Покупатель» же, наоборот, намерен предельно снизить её. При этом «Покупатель» должен внимательно следить, не обманывает ли его «Продавец», требуя деньги за меньшее количество товара. Игра продолжается, пока каждый участник не попробует себя в роли «Продавца». Ведущий внимательно наблюдает за действиями каждого из участников. Все «Продавцы» получают по определенному количеству очков. Ведущий оценивает все их действия, в том

числе и умение, обманывать «Покупателей». Чем больше покупателей «Продавец» обведет вокруг пальца, тем больше очков он получит.

Таким же точно образом ведущий оценивает действия «Покупателей». Если «Покупатель» не смог распознать обман «Продавца», значит он получит меньше очков.

Игра «Купи дом»

В начале игры выбирается ведущий. Его обязанность - наблюдать за ходом игры, чтобы подвести в конце ее итоги. Сначала один игрок попробует роль «Риэлтора», то есть «Продавца недвижимости». Остальные становятся «Покупателями», желающими приобрести дом или квартиру.

Задача «Продавца» - подробно объяснить преимущества разных домов, квартир, обстоятельно ответить на вопросы «Покупателей» о качестве коммуникаций, происхождении стройматериалов, их производителях.

Ведущий внимательно следит за ходом игры, оценивает действия «Продавца», а именно - его уверенность в себе, мастерство в рекламировании своих услуг и ведении разговора с «Покупателями». Игра продолжается до тех пор, пока каждый игрок не попробует себя в роли «Риэлтора». В конце игры подводятся итоги - победителем является тот, кто набирает больше очков.

«Средства связи»

Игра «Телефонный разговор»

Ход занятия

Педагог задает вопросы для обсуждения:

- Для чего придуман телефон?
- Всегда ли люди его используют по назначению?
- Какие вы знаете правила ведения телефонных разговоров?

1. Игра **«Поговорим»**. Участники разбиваются на пары. Им раздаются карточки с заданиями. Один звонит по телефону, другой отвечает на звонок. Все остальные участники оценивают, правильно ли построена беседа по телефону.

Задания:

- вы звоните в «скорую помощь» (назовите номер) и вызываете врача
- вы звоните в пожарную охрану (при пожаре)
- вы звоните однокласснику и спрашиваете домашнее задание
- вам звонят и ошибаются номером
- вы звоните воспитателю домой
- вам звонят

Обсуждение проводится после каждого проигрывания. Обязательные для обсуждения вопросы:

- В какое время принято звонить?
- Как здороваться по телефону?
- Как принимать звонок и начинать ответ?
- В чем разница между деловыми звонками и личными?
- Кто первый заканчивает разговор?
- Сколько по времени могут длиться телефонные разговоры?
- Как и когда использовать при телефонных разговорах слова «извините», «пожалуйста», «спасибо».

Подведение итогов

Педагог задает вопросы для обсуждения:

- Узнали ли вы что-то новое для себя?
- Нужно ли ограничивать время ведения телефонных разговоров и почему?
- Как проще общаться: по телефону или непосредственно при встрече?

«Транспорт»

Занятие «Ты вышел на улицу»

Оборудование: макет светофора, дорожные знаки.

Ведущий. Ребята, сегодня мы поговорим с вами о том, что особенного - перейти улицу, выйти из трамвая, троллейбуса, автобуса или войти в них.

Однако, по данным сводок 2004 год, на дорогах России погибло 35 тыс. человек. Это население небольшого города.

На занятии вы узнаете немало интересного о языке улиц и дорог, правилах поведения на улице и в общественном транспорте и о многом другом.

Ход занятия

Ученик. Дорожная история, дорожный язык, тот, на котором «говорят» все улицы, научат вас смелости, помогут не убежать от автомобилей, а спокойно проходить мимо них, зная, что они не тронутся, пока вы переходите дорогу. Ведь только грамотные пешеходы могут чувствовать себя на дороге в относительной безопасности.

Ученик. Старинная поговорка гласит: «Все дороги в Рим». И действительно все дороги когда-то скрещивались в Риме.

На центральной площади этой великой столицы древности стоял позолоченный камень. Отсюда, от этого камня, и отсчитывались все расстояния.

Но почему же от него? Может быть, все дороги вели как раз не в Рим, а из Рима? Это, пожалуй, вернее.

Задолго до того как к золотому камню потянулись караваны с богатствами, награбленными в разных странах, от него во все четыре стороны отправлялись строем вооруженные до зубов римские легионы. Это была непобедимая армия. К тому времени она завоевала Египет, Сирию, Галлию, Британию.....

Римские солдаты сами прокладывали себе путь – военные дороги, без которых самое умелое войско становится бессильным.

Ученик. Эти древние дороги, созданные руками римских солдат и рабов, прошли испытания временем, прослужив ни много ни мало две тысячи лет.

Римляне строили прочно – так прочно, что их дороги сравнивали со стенами, которые сейчас можно увидеть в той же Италии, Китае, во Франции, на берегах Дуная. Они и сейчас выглядят так, как будто только вчера прошел здесь тяжеловооруженный легионер с огромным щитом и большим мечом.

В основание дороги римские строители закладывали два слоя камней, соединяя их известковым раствором. Поверх, снова на раствор, клали слой камней-голышей, величиной с кулак. Потом шел слой из голышей поменьше, с орех. И наконец сверху весь этот «пирог» покрывали щебнем.

Один ученый подсчитал, что дороги римлян протянулись на семьдесят тысяч километров.

Ученик. Заложив Петербург, Петр I сразу уже проявил заботу об улицах. Прокладка каждой новой улицы утверждалась им лично. Сперва это были всего лишь просеки. Даже главная улица – Невская перспектива - была только просекой от Адмиралтейства к Новгородской дороге. Прошло 7 лет – начались работы по мощению. Мостить было нечем – не было камня. В 1714 году Петр издаёт «Указ о привозе на речных судах и сухим путём возах, приезжающих в Санкт-Петербург, по определенному числу

диких камней». В указе точно оговорено, какое судно сколько должно везти камней. Этот указ действовал больше 60 лет. Может быть, многим это и не нравилось, но камень в Петербург везли. Без него просто не пускали в город.

Ученик. В старину, когда посёлок от посёлка разделяли сотни верст, а кругом расстились степи или шумели дремучие леса, путники для защиты от зверья и разбойников брали с собой в дорогу оружие и щиты. Бывало, встретятся два человека и, уступая друг другу дорогу, каждый берет чуть правее. Так было безопасней: левую сторону тела защищал щит и её было не так рискованно подставить незнакомцу.

Когда по дорогам и улицам помчались сани, дрожки, кареты (а потом и машины), люди решили: пусть весь транспорт движется по правой стороне. Правда, на земном шаре есть страны, где принято левостороннее движение (Англия, Япония и др.)

Ученица. Первое путешествие в России автомобиль совершил из Москвы в Петербург. На весь путь ушло 3 дня.

Ученик. Расстояние между населенными пунктами издавна принято считать от почты до почты. Все, кто выезжал из Москвы, начинали «отмерять версты» у Мясницких ворот (здание Главпочтамта).

Ведущий. У дорог и улиц есть строгие законы. Законы эти требуют безукоризненного знания дорожного языка, улиц, перекрёстков, площадей.

Ученик. А как выйдет на улицу безграмотный пешеход? Дорога говорит ему что-то, перекрёсток «предупреждает» о чем-то, улица «кричит» о какой-то опасности, а пешеход, не зная языка дорог, идет себе беспечно. Потому что он дорожного знака не понимает, сигнала на перекрестке не видит, об опасности на улице не слышит.

Ученик. Незнание дорожного языка очень опасно. Случается, за такую безграмотность пешеход расплачивается жизнью.

А для того чтобы этого никогда не случилось ни с кем из вас, надо обязательно изучать дорожный язык. Когда человек учится читать, ему показывают буквы. Из букв складывают слова, из слов – целые предложения.

У дорожного языка есть свои буквы – знаки. Но их не нужно складывать в слова. Один знак, одна дорожная буква обозначает целую фразу – дорожный сигнал.

Ведущий. Мы, конечно, не будем изучать все дорожные знаки, а познакомимся с самыми необходимыми.

Ученица. Самый главный дорожный знак – светофор. Прежде всего, пешеход глядит на него. Строго смотрит он своими тремя глазами:

Красный – «Стой! Путь закрыт!»

Желтый – «Внимание!»

Зеленый – «Иди! Путь открыт»

Ученица. Почему светофор называют именно так, а не иначе? Слово это составлено из двух частей: «Свет» и «Фор». Ну, «свет» и есть «свет». А «фор»?

Слово «фор» произошло от греческого «Форос», что обозначает «носитель света», «несущий свет».

Ученик. *(выходит с макетом светофора).*

Почему для светофора были выбраны три цвета: красный, желтый, зеленый? Для запрещающего сигнала красный цвет взяли потому, что он хорошо виден и днем и ночью. Такой сигнал не меняет цвета даже в тумане.

Зеленый виден несколько хуже, но зато в спектре цветов он стоит далеко от красного и его нельзя с ним спутать.

Ученица. Светофоры существовали еще тогда, когда автомобилей и в помине не было. Светофору исполнилось 133 года. За это время они прошли несколько этапов развития.

Мальчик с большим макетом светофора читает о нем стихотворение.

А я Светофор, Светофорыч,

Машинам я друг с юных лет.

Им хочется скоро лететь через город-
Даю им зеленый свет!
А если взгляну построже,
Машинам проезда нет!
Зато переход открываю прохожим-
Даю им зеленый свет!

Ученик. И пешеходы, и водители должны разбираться в дорожных знаках.

Вот знаки в красных кружочках, они как бы сигналият красным светом: «Стоянка запрещена», «пешеходное движение запрещено», «велосипедное движение запрещено», «Движение запрещено». Недаром эти знаки называются **запрещающими**. (Выходят дети и в руках держат эти знаки.)

Ученик. А знаки, которые нарисованы в желтых треугольниках, сигналият желтым цветом, предупреждая: «Осторожно – впереди железнодорожный переезд», «Осторожно – скользкая дорога», «Осторожно – ремонтные работы», «Прочие опасности».

Эти знаки называются предупреждающими.

(выходит следующая группа детей с этими знаками.)

Ученица. Еще одна группа знаков **предписывает** «Здесь можно ехать на автомобиле, а здесь на велосипеде, здесь дорожка для пешеходов». *(Выходит группа детей с этими знаками.)*

Есть знаки, указывающие, где можно отдохнуть, где находится место стоянки, где можно пообедать, где окажут медицинскую помощь, откуда можно позвонить и т.д. Их так и называют – **указательными**. *(Выходит группа детей с такими знаками, и все вместе читают стихотворение.)*

Мы знаки дорожные,
Запомнить несложно,
Что каждый из нас
Говорит:
А здесь поворот,
А здесь наоборот
Проезд закрыт!
Чтоб машины не спешили,
Шел спокойно пешеход,
Помогать мы им решили:
Мы дежури́м круглый год.
Самый малый знак
Дорожный,
Он стоит не просто так.
Будьте, будьте осторожны
Уважайте каждый знак.

Ведущий. Может, кто-то захочет спросить, зачем ему эти знаки, если он не водитель. А ведь они, знаки, помогут и внимательному пешеходу, укажут ему, где скользкая дорога, где железнодорожный переезд, чтобы он был внимателен. Каждому, кто отправляется на велосипедную прогулку, необходимо знать дорожный знак, запрещающий ехать велосипедам.

Занятие наше продолжается, и мы начинаем разговор о знаках, которые заботятся исключительно о пешеходах.

Ученик. Знаки эти не развешиваются вдоль улиц, не мигают, как светофор, этими знаками разметили дороги, по которым ходят люди. Это линии разметки.

Ученица. Несется по дороге поток машин. Светофор подмигнул пешеходам зеленым глазом: «Идите», - и словно мост перекинулся через улицу, преградил путь потоку машин. И уже не страшен он пешеходу, смело может шагать он по пешеходному переходу.

Ученик. А это что за полосатая дорожка? Для чего ее расстелили поперек улицы? Тоже для пешеходов. Светофора здесь нет. Но водитель еще издали заметит такую «зебру», убавит скорость, притормозит.

Ведущий. Итак, мы ознакомились с историей улиц и дорог, с дорожными знаками, а теперь перечислим правила поведения для пешеходов и узнаем, какие обязанности у инспекторов ГИБДД.

Правила для пешеходов (ученики называют по очереди).

1. Не мусори на тротуарах, это может привести к несчастному случаю.
2. Если навстречу идет девочка или старший - посторонись и дай дорогу.
3. Если рядом поскользнулся прохожий – поддержи его под руку. Если он упадет – помоги подняться.
4. Садясь в трамвай или автобус, пропусти первым в двери своего спутника или спутницу.
5. Если подойдет старик, старушка или женщина с маленьким ребенком – пропусти их вперед.
6. Мальчику выходить из троллейбуса или автобуса лучше первым, чтобы дать руку и помочь спуститься женщине с ребенком, старушке или девочке.
7. Пробираясь к выходу из вагона, не расталкивай стоящих впереди и не подталкивай их в спину. Пользуйся не руками, а голосом. Это и вернее, и вежливее.
8. При переходе улицы, если светофора на этом месте нет, то входя на проезжую часть, посмотри сперва налево – не приближается ли какая-нибудь машина. А дойдя до середины улицы, посмотри направо – не идет ли машина оттуда.
9. Не перебегай улицу перед движущимся транспортом. Это опасно. Обожди, пока он остановится или проедет.
10. Переходи улицу только у перекрестка, а также там, где есть знак «ПЕРЕХОД» или широкие поперечные полосы на мостовой, и только тогда, когда на светофоре загорятся зеленый свет с изображением идущего человека или на указателе слово «ИДИТЕ». Существует несколько видов переходов, а именно: **наземный, подземный, надземный.**

Ученик. Вы знаете, конечно, человека, который может одним движением руки остановить поток прохожих и пропустить грузовики. Это сотрудник автомобильной инспекции (ГИБДД) – инспектор ГИБДД. Слово ГИБДД расшифровывается так: Государственная инспекция безопасности дорожного движения.

Ученица. В холодное время года одет он в теплый непромокаемый кожаный костюм, на голове защитный шлем. Еще у инспекторов ГИБДД есть жилет (лимонного цвета) со светоотражающими полосами для лучшей видимости ночью. И на нем надпись ДПС, т.е. дорожно-патрульная служба. А главное – полосатые нарукавники, полосатый пояс и полосатый жезл. Полоски эти непростые. Они отражают свет и в темноте светятся, потому что покрыты мельчайшими частицами стекла или полистрола.

Ученик. Любой водитель поэтому видит ночью инспектора. У инспектора есть радиотелефон, который позволяет ему разговаривать с соседним или дальним постовым, с патрульной машиной.

Машина ГИБДД оснащена еще лучше. У нее есть все, чтобы слышать и видеть на дороге лучше всех: радиостанция, громкоговоритель, желтые противотуманные фары, мощная фара-искатель, поворачивающаяся в любую сторону.

Есть радиолокатор, поставленный внутри машины, который определяет скорость любого автомобиля.

Инспектор через микрофон останавливает любого нарушителя: и водителя, и пешехода. На дороге ему обязаны все подчиняться, ведь здесь он самый главный человек. Он командир движения.

Есть у машины ГИБДД проблесковый маячок. Его, как и сирену, инспектор включает в исключительных случаях. В распоряжении инспекторов ГИБДД специальные автомобили, мотоциклы и даже вертолеты.

В заключении слово предоставляется инспектору ГИБДД.

Игра «Трамвайчик»

Необходимо объяснить, что этот вид транспорта в часы «пик» бывает очень загружен, поэтому в него трудно сесть. Для проведения игры вся группа выстраивается в колонну по 3 человека. Ребята берутся за руки и не пропускают опоздавшего и желающего попасть в уходящий трамвай пассажира.

Задание. «Пассажир», испытывающий чувство отторжения коллективом. Должен прорваться, преодолев препятствия и заслон, которые встречаются на его пути. Делается это с помощью разных средств: просьбы. Корректного физического действия, взгляда, приказа, хитрости. Важно, чтобы его пропустили или он волевым усилием проник к желаемой цели.

Результат. Играющие испытывают чувство сплоченности, а первая победа дает участнику, играющему роль пассажира, психологическое удовлетворение и уверенность в том, что он может при помощи коллектива достичь личного успеха.

ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

Викторина

1. Что такое этикет?
 2. Золотое правило бизнеса?
 3. Какие существуют средства и виды связи?
 4. В каких ситуациях используются местоимения «ты» и «вы»?
 5. Основные правила поведения на улице и в общественных местах?
 6. В чём разница использования полотняных и бумажных салфеток?
 7. Какие платежи необходимо делать ежемесячно?
 8. Чем отличается письмо от телеграммы?
 9. Нужен ли страховой медицинский полис и для чего?
 10. Что едят вилкой, а что ложкой?
 11. У вас мобильный телефон, где он будет помехой?
 12. Одинаковы ли правила обхода транспортных средств (трамвай, автобус, троллейбус, маршрутное такси)?
 13. На какие торжества необходимо приглашение?
 14. Есть ли разница между килограммом и литром мёда?
 15. Назовите телефоны вызова экстренных служб?
 16. Можно ли дарить животных?
 17. В какой одежде лучше всего посещать театр?
 18. Назовите пословицы и поговорки, относящиеся к теме «Человек и общество»?
- Объясните их значение.

Дидактический материал к разделу «Я и закон»

Цель : повышение правовой грамотности выпускников из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, создание условий для социальной адаптации обучающихся, интеграции в современное общество через знание своих гражданских обязанностей и умение пользоваться своими правами; формирование основ правовой культуры.

Задачи:

- актуализировать знания об основных нормативных правовых актах, регулирующих права и обязанности граждан;
- воспитывать уважительное отношение к закону;
- формировать правосознание, понимание необходимости соблюдения закона и неотвратимости наказания за его нарушение;
- развивать умения представлять и отстаивать свои права в государственных и иных учреждениях, в повседневной жизни;
- помочь осознать, что знание своих прав и умение их реализовывать помогает стать человеку более успешным в жизни

Тематический план

№ темы	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Государство и право.	2	1	1
2	Гражданское право. Гражданское процессуальное право.	2	1	1
3	Жилищные права граждан РФ.	2	1	1
4	Трудовое право.	2	1	1
5	Семейное право.	2	1	1
6	Уголовное право.	2	1	1
7	Административное право.	2	1	1
8	Уголовное процессуальное право. Система судов РФ.	2	1	1

Основное содержание курса

№ п/п	Тема	Содержание	Цель, задачи	Умения, навыки
1.	Государство и право. (2ч.)	<u>1 час:</u> -право и государство, неразрывная взаимосвязь этих политико-правовых явлений; -Конституция РФ-Основной Закон государства; -система органов государственной власти и местного самоуправления в РФ; -что такое право (понятие, основные	-познакомить с Конституцией РФ; -сформировать понятие о государстве и праве, форме правления и государственного устройства РФ, законодательной, исполнительной, судебной власти в РФ; - закрепить знание конституционных прав и обязанностей	-умение пользоваться текстом Конституции РФ, выделять личные, политические, социальные, экономические права граждан, применять их в определенных ситуациях; -умение самостоятельно мыслить, грамотно излагать и отстаивать свое мнение.

		<p>признаки);</p> <p>-основные конституционные права и обязанности человека в РФ.</p> <p><u>2час:</u></p> <p>-«А как думаешь ты?» (Обсуждение ситуации);</p> <p>-упражнение «Данетка»;</p> <p>-игра «Испорченный телефон»;</p> <p>-работа с казусами (решение задач с использованием дидактического материала в виде карточек с текстами казусов)</p>	<p>граждан РФ;</p> <p>-способствовать формированию знаний о значении свободы слова для развития личности, общества и государства;</p> <p>-развивать навыки социально успешного поведения.</p>	
2.	<p>Гражданское право. Гражданское процессуальное право. (2ч.)</p>	<p><u>1час:</u></p> <p>-структура Гражданского Кодекса РФ;</p> <p>-правоспособность и дееспособность несовершеннолетних;</p> <p>-эмансипация как способ приобретения несовершеннолетним полной дееспособности;</p> <p>-собственность и имущественные отношения;</p> <p>-имущественные права и ответственность несовершеннолетних;</p> <p>-защита гражданских прав несовершеннолетних;</p> <p>-Гражданский Процессуальный Кодекс как источник гражданского процессуального права;</p> <p>-виды гражданского</p>	<p>-познакомить с Гражданским Кодексом РФ;</p> <p>-формировать знания и убеждения о необходимости подчинения регуляторам личных (гражданских) прав и свобод, навыки законопослушного поведения;</p> <p>-раскрыть содержание юридических терминов: правоспособность, дееспособность;</p> <p>-разъяснить, как возможно реализовать свое право на осуществление предпринимательской деятельности.</p>	<p>-умение пользоваться текстами Гражданского Кодекса РФ, Гражданского Процессуального Кодекса РФ;</p> <p>-умение подготовить пакет документов для регистрации гражданина в качестве частного предпринимателя;</p> <p>-умение составить заявление, обращение в орган опеки и попечительства или иные органы власти о защите имущественных и иных прав.</p>

		<p>судопроизводства (понятие, особенности);</p> <p>-лица, участвующие в деле (понятие, характеристика).</p> <p><u>2час:</u></p> <p>-игра «Меню» (ответы на вопросы с использованием дидактического материала в виде карточек с извлечениями из законов РФ о право-, дееспособности);</p> <p>-игра «Пирамида правовой активности»;</p> <p>- создание памяток по подготовке пакета документов для регистрации гражданина в качестве частного предпринимателя; заявления, обращения в суд, орган опеки и попечительства.</p>		
3.	Жилищные права граждан РФ. (2ч.)	<p><u>1 час:</u></p> <p>-положения Жилищного Кодекса РФ;</p> <p>-порядок получения жилой площади;</p> <p>-договор найма жилого помещения, права несовершеннолетних членов семьи нанимателя жилого помещения;</p> <p>-распоряжение квартирой: купля-продажа, аренда, дарение, обмен (принудительный обмен), выселение;</p> <p>-дополнительные гарантии прав на жилое помещение для несовершеннолетних</p>	<p>-познакомить с Жилищным Кодексом РФ;</p> <p>-разъяснить вопросы жилищного права, касающиеся несовершеннолетних, дополнительные гарантии прав на жилое помещение для несовершеннолетних из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;</p> <p>-сформировать представление о договоре найма жилого помещения, купли-продажи, аренды, дарения; об основных правах и обязанностях</p>	<p>-умение обращаться с текстом Жилищного Кодекса РФ, ориентироваться в нем, находить нужные статьи;</p> <p>-умение составить договор о безвозмездном пользовании жилым помещением;</p> <p>-умение подготовить заявление о найме жилого помещения;</p> <p>-умение подготовить пакет документов к осуществлению сделок с жильем.</p>

		<p>из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;</p> <p>-сохранение жилой площади за временно отсутствующими воспитанниками государственных учреждений;</p> <p>-куда можно обратиться гражданину в случае нарушения его жилищных прав.</p> <p><u>2час:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - конкурс-викторина «Жилье мое»; -создание памяток по составлению договоров, заявлений; -задание «Ошибка» 	<p>нанимателей и собственников жилья;</p> <p>познакомить с понятиями «наниматель», «собственник», «ордер»;</p> <p>-дать представление о жилищных организациях, об их деятельности и услугах, о тех сотрудниках, с которыми будут взаимодействовать в самостоятельной жизни;</p> <p>-информировать о том, куда можно обратиться гражданину в случае нарушения его жилищных прав.</p>	
4	Трудовое право. (2ч.)	<p><u>1час:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -положения Конституции РФ, Трудового Кодекса РФ о праве на труд и его реализации; -лица, имеющие статус безработных (выплата пособий, трудоустройство через Центр занятости населения); -трудовые права несовершеннолетних; -трудовой договор; -особенности регулирования труда работников в возрасте до18лет; -гарантии и компенсации работникам, совмещающим работу с обучением; -способы защиты трудовых прав работников; -трудовая 	<ul style="list-style-type: none"> -познакомить с текстом Трудового Кодекса РФ; -научить формировать пакет документов, необходимых для обращения в Центр занятости населения; -разъяснить порядок заключения и расторжения трудового договора, его основные положения; -раскрыть дополнительные гарантии реализации права на труд работников в возрасте до 18лет; -сформировать понятия о трудовой дисциплине, ее значении, методах обеспечения, о дисциплинарной ответственности и 	<ul style="list-style-type: none"> -умение пользоваться Трудовым Кодексом РФ, находить нужные статьи; -умение подготовить пакет документов, необходимых для обращения в Центр занятости населения, ориентироваться в данном учреждении, правильно обратиться к нужным специалистам; -умение применять знания о трудовых правах и гарантиях несовершеннолетним в жизни; -умение вести себя, быть дисциплинированным на рабочем месте.

		<p>дисциплина: понятие и методы обеспечения;</p> <p>-дисциплинарная ответственность за нарушение трудовой дисциплины.</p> <p><u>2час:</u></p> <p>-экскурсия в Центр занятости населения (либо задание «Визит в Центр занятости населения»);</p> <p>-экскурсия в отдел кадров предприятия (либо ролевая игра «Устройство на работу»);</p> <p>-создание памяток, содержащих сведения о перечне документов для предъявления в Центр занятости населения, при устройстве на работу;</p> <p>-упражнение «Выражаем свое мнение»</p>	<p>основания наступления, о дисциплинарных взысканиях, видах и порядке их наложения.</p>	
5	Семейное право. (2ч.)	<p><u>1час:</u></p> <p>-знакомство с Семейным Кодексом РФ, его разделами и главами;</p> <p>-правовые основы семейно-брачных отношений;</p> <p>-права ребенка (право жить и воспитываться в семье; право на общение с родителями и родственниками; право на имя, отчество, фамилию, их изменение и т.д.);</p> <p>-формы воспитания детей, оставшихся без попечения родителей;</p> <p>-условия, порядок заключения и расторжения брака;</p>	<p>-познакомить с Семейным Кодексом РФ, его разделами и графами;</p> <p>-разъяснить, кто является ребенком в соответствии с российским законодательством;</p> <p>-информировать о правах детей, в том числе оставшихся без попечения родителей, находящихся в соответствующих учреждениях, переданных под опеку, на воспитание в приемную семью;</p> <p>-сформировать понятие о формах устройства детей,</p>	<p>-умение пользоваться Семейным Кодексом РФ, находить нужные статьи;</p> <p>-умение применять знания о своих правах в жизни, защищать их;</p> <p>-умение обратиться в государственные органы по поводу регистрации брака, расторжения брака, взыскания алиментов на содержание детей и других вопросов, связанных с семейно-брачными отношениями.</p>

		<p>брачный возраст; -основные права беременных и матерей. <u>2час:</u> -упражнение незаконченных предложений «Мои права»; -диспут «Все начинается с семьи, все пробуждается с семьей...» (обсуждение фильма «Мачеха» после коллективного просмотра накануне занятия); -задачи для обсуждения, затрагивающие вопросы семейного права.</p>	<p>оставшихся без попечения родителей; -раскрыть условия и порядок заключения брака; -создать представление об основных правах беременных и матерей.</p>	
6	Уголовное право. (2ч.)	<p><u>1час:</u> -Общее знакомство со структурой Уголовного Кодекса РФ; -преступление как наиболее опасное правонарушение; -виды преступлений; -понятие, виды уголовных наказаний; -основания освобождения от уголовной ответственности; -особенности уголовной ответственности несовершеннолетних. <u>2час:</u> -диспут «Преступление и наказание»; -пресс-конференция «Преступление и наказание»;</p>	<p>-Познакомить с Уголовным Кодексом РФ; -раскрыть понятие «преступление», его отличие от административного правонарушения; -ознакомить с видами преступлений; -сформировать понятие об уголовных наказаниях, их видах; -разъяснить особенности уголовной ответственности несовершеннолетних; -учить пониманию необходимости регулировать свое поведение и нести за свои поступки правовую ответственность,</p>	<p>-Умение пользоваться Уголовным Кодексом РФ, находить нужные статьи; -умение отличать правонарушение и преступление; -умение определять вид преступления; -умение анализировать и регулировать свое поведение, понимать правовую ответственность.</p>

		-игра «Меню».	подвести к осознанию регулятивной, предупредительной и карательной функций правовых норм.	
7	Административное право. (2ч.)	<p><u>1 час:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Знакомство с Кодексом об административных правонарушениях РФ; -понятие административного правонарушения; -виды административных правонарушений; -административная ответственность несовершеннолетних; -понятие административного взыскания; цели и виды административных взысканий; -порядок составления протоколов об административных правонарушениях; -права и обязанности правонарушителя; -порядок рассмотрения дел об административных правонарушениях; -административные правонарушения, рассматриваемые комиссией по делам несовершеннолетних; -порядок и сроки обжалования постановления по делу об административном правонарушении. <p><u>2 час:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -правовая игра «Знаете ли вы закон?»; -работа по созданию памятки о видах 	<ul style="list-style-type: none"> -Познакомить со структурой Кодекса об административных правонарушениях РФ; -раскрыть понятия административного правонарушения, административного взыскания, цели и виды взысканий; -научить определять вид административного правонарушения; -разъяснить административную ответственность несовершеннолетних; -информировать о порядках составления протоколов и рассмотрения дел об административных правонарушениях; -сформировать понимание прав и обязанностей правонарушителя, порядка и сроков обжалования постановления по делу об административном правонарушении; -закрепить понимание видов юридической ответственности (уголовная и административная); -работать над умением определять, когда наступает юридическая ответственность, а когда-моральная; 	<ul style="list-style-type: none"> -Умение пользоваться Кодексом об административном правонарушении, находить нужные статьи; -умение распознавать признаки административного правонарушения и уголовного преступления; -умение определять виды административных правонарушений и взысканий; -умение оформить протокол об административном правонарушении, сделать правильные записи правонарушителя в нем; -умение защитить свои права (правонарушителя); -умение определять, когда наступает юридическая и моральная ответственность; -умение грамотно, четко выражать свои мысли, строить диалог с представителями власти.

		<p>административных взысканий;</p> <p>-ролевая игра «Управление транспортным средством водителем, находящимся в состоянии алкогольного опьянения», «Потребление наркотических веществ в общественном месте» (задержание, составление протокола об административном правонарушении)</p>	<p>-посредством проведения ролевой игры обратить внимание на важность соблюдения правил культуры речи (взыскания могут быть различными благодаря умело проведенному диалогу);</p> <p>-обучить составлению протокола об административном правонарушении.</p>	
8	<p>Уголовное процессуальное право. Система судов в РФ. (2ч.)</p>	<p><u>1 час:</u></p> <p>-Знакомство с Уголовным процессуальным Кодексом РФ;</p> <p>-стадии уголовного процесса;</p> <p>-участники процесса (понятие, классификация, характеристика);</p> <p>-обязательное участие защитника; отказ от защитника;</p> <p>-доказательства в уголовном процессе;</p> <p>-порядок допроса несовершеннолетнего потерпевшего, свидетеля;</p> <p>-производство по уголовным делам в отношении несовершеннолетних.</p> <p><u>2 час:</u></p> <p>-Занятие в тренинговом режиме «Закон и мы»;</p> <p>-Экскурсия «Знакомство с УВД»;</p> <p>-ролевая игра «В зале судебного заседания»;</p>	<p>-Познакомить с Уголовным процессуальным Кодексом РФ;</p> <p>-создать представление о стадиях уголовного процесса;</p> <p>-дать понятие и характеристику участников процесса;</p> <p>-рассказать об обязательном участии защитника, что предполагает отказ от защитника;</p> <p>-раскрыть роль доказательств в уголовном процессе;</p> <p>-сформировать понимание порядка допроса несовершеннолетних;</p> <p>-разъяснить особенности производства по уголовным делам в отношении несовершеннолетних;</p> <p>-учить представлять доказательства в разных жизненных</p>	<p>-Умение пользоваться Уголовным процессуальным Кодексом РФ, находить нужные статьи;</p> <p>-умение определить роль участников в уголовном процессе;</p> <p>-умение вести себя в процессе в качестве потерпевшего, свидетеля, подсудимого;</p> <p>-умение представлять доказательства, отстаивать свою точку зрения.</p>

		-создание памятки «Если у тебя возникли проблемы с правоохранительными органами».	ситуациях, уметь отстаивать свою точку зрения.	
--	--	---	--	--

Дидактический материал к разделу «Я и мое будущее»

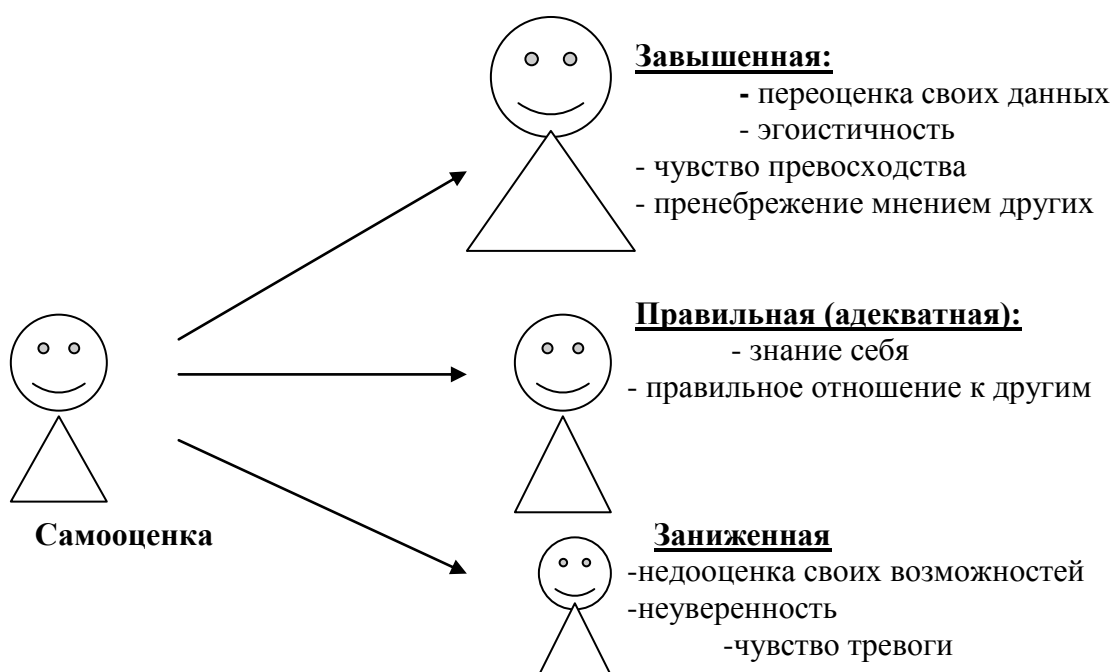
Упражнение «Допиши слово»

Учащимся предлагается написать ряд слов, начинающихся с приставки «само-» (самоопределение, самоуважение т.д.)

- Объясните, в чём сходство этих понятий?

Упражнение «Лестница»

1. Учащимся предлагается составить лестницу самых значимых событий их жизни, начиная с того времени, как они начали себя осознавать.
2. Затем учащимся предлагается «подняться по лестнице» - определив, главные события своей жизни в будущем.
3. После определения главных событий жизни ребята объясняют, какие качества им будут необходимы для продвижения по лестнице жизни.



Упражнение «Самооценка своих представлений о себе»

Оцените знания о себе по пятибалльной системе (5 ставится за отличное знание о себе, 1 – при отсутствии этого знания). Общий средний балл будет характеризовать, насколько вы себя знаете.

Я знаю свои физические данные	5	4	3	2	1	не знаю
Я знаю своё здоровье	5	4	3	2	1	не знаю
Я знаю себя	5	4	3	2	1	не знаю
Я знаю особенности своих органов чувств	5	4	3	2	1	не знаю
Я знаю свои способности (к чему я способен)	5	4	3	2	1	не знаю
Я знаю свои потребности (чего мне хочется)	5	4	3	2	1	не знаю
Я знаю свой характер	5	4	3	2	1	не знаю
Я представляю особенности своего ума	5	4	3	2	1	не представляю
Я знаю, какая у меня память	5	4	3	2	1	не знаю
Я знаю особенности своего поведения	5	4	3	2	1	не знаю
Я веду личный дневник	5	4	3	2	1	не веду

Насколько, по-вашему, объективны результаты анкет?

Игра «Алфавит»

На доске написан русский алфавит. Учащимся предлагается найти слова – прилагательные на каждую букву алфавита, которые могут послужить их характеристикой. Главная задача – найти как можно больше слов на каждую букву алфавита и оценить себя объективно.

Затем ребята должны подсчитать, каких слов в характеристике больше – положительных или отрицательных.

По желанию ребята могут зачитать свои характеристики и обсудить их.

Профориентационная игра «Коллаж из достоинств»

Первый вариант – учащимся предлагается сделать коллаж из собственных достоинств, отвечая себе вопрос: «Что я умею делать лучше всего?» Для этого нужно вырезать из старых журналов картинки и заголовки, которые могут стать иллюстрацией достоинств.

Второй вариант – рассказ о людях, которых учащиеся считают достойными людьми. Это могут быть фотографии людей, коллажи, рассказы о них.

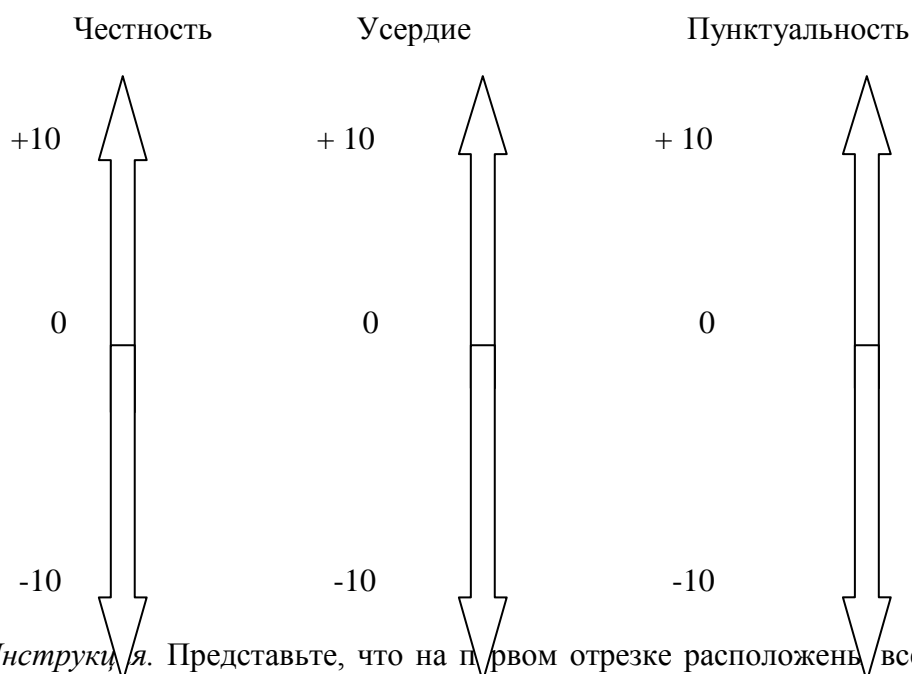
Выполнение этого задания необходимо для следующего занятия, которое начнётся открытием галереи Достоинств человека.

Упражнение «Определение уровня самооценки»

Учащиеся на тетрадном листке в клетку рисуют 20 шкал: вертикальные отрезки длиной 10 см. Точкой обозначается центр каждого отрезка. На концах отрезка располагаются полярные максимальные проявления качества, а в центре находится минимальная «нулевая» выраженность качества.

организованность	неорганизованность
доброжелательность	недоброжелательность
усердие	лень
аккуратность	неряшливость
честность	лживость
обязательность	необязательность
ответственность	безответственность
внимательность	невнимательность
инициативность	пассивность
дисциплинированность	недисциплинированность
настойчивость	ненастойчивость
решительность	нерешительность
добросовестность	недобросовестность
пунктуальность	неточность
находчивость	ненаходчивость
критичность	некритичность
целеустремлённость	разбросанность
надёжность	ненадёжность
самостоятельность	несамостоятельность
уверенность в себе	неуверенность в себе

Учащиеся на каждом отрезке пишут наименование качества в соответствии с данным списком:



Инструкция. Представьте, что на первом отрезке расположены все люди Земли, причём вверху находятся самые организованные, а внизу – самые неорганизованные. Вам необходимо найти своё место среди всех этих людей, отметив его крестиком на отрезке. Так нужно сделать на всех отрезках.

Далее подсчитывается количественное выражение оценок. Центр отрезка – «0», верхняя граница отрезка – «+10», нижняя граница – «-10».

Производится подсчёт среднего значения всех оценок для каждого. Адекватной можно считать среднюю оценку для мальчиков от +1 до +3 баллов и для девочек от 0 до +2 баллов.

Упражнение «Ценности».

Перед вами список ценностей. Поставьте «+» напротив каждой ценности только в какой-нибудь одной графе: ценности, которые вы желаете только другим.

Список ценностей

Название ценности	Желаю только себе	Желаю только другим
Твёрдая воля		
Целеустремлённость		
Принципиальность		
Искренность		
Терпимость		
Мудрость		
Доброта		
Щедрость		
Честность		
Порядочность		
Смелость		
Жизнерадостность		
Чувство юмора		
Благородство		
Дружелюбие		
Тактичность		
Прощение		
Удовольствия		

Развлечения		
Понимание других людей		
Сочувствие		
Интерес к искусству		
Деньги		
Работоспособность		
Общительность		
Сдержанность		
Вежливость		
Самокритичность		
Отсутствие тщеславия		
Отсутствие снобизма		
Снисходительность к слабостям других		
Эмоциональная отзывчивость		
Незлопамятность		

Распределите ценности по двум категориям: «ценности достижения» и «ценности общечеловеческие (духовные)». Сравните, какие ценности вы в большей степени желаете для себя, а какие – для других. Сделайте вывод по результатам работы.

Диагностическая процедура.

Тест «Каким ты выглядишь в глазах других»

Учащимся предлагается ответить на вопросы:

1. Мой любимый цвет:
 - а) красный или оранжевый
 - б) белый
 - в) чёрный
 - г) тёмно-синий или лиловый
 - д) жёлтый
 - е) коричневый, серый или фиолетовый
 - ж) зелёный
2. Когда я иду на вечеринку, я:
 - а) надеваю яркую, броскую одежду, с шумом захожу в комнату и надеюсь, что все обратят на меня внимание
 - б) надеваю что-нибудь особенное, но захожу тихо и надеюсь увидеть кого-нибудь из знакомых
 - в) надеваю, одежду, в которой надеюсь не привлекать к себе особого внимания
3. Когда я ложусь спать, я лежу:
 - а) на спине
 - б) на животе
 - в) на боку
 - г) закрыв рукой голову
 - д) с головой под одеялом
4. Я хожу:
 - а) большими, быстрыми шагами
 - б) маленькими, быстрыми шагами
 - в) не очень быстро, голова вперёд
 - г) не очень быстро, голова вниз
 - д) медленно
5. Обычно я чувствую себя, лучше всего:
 - а) сразу после того, как проснусь

- б) днём
в) поздно вечером
6. Если происходит что-нибудь смешное, то я:
а) громко смеюсь
б) тихо смеюсь
в) смеюсь про себя
г) широко улыбаюсь
д) немного улыбаюсь
7. Когда я разговариваю с людьми, то:
а) я стою со скрещенными руками
б) держу руки впереди себя
в) одну или обе руки держу на боку
г) дотрагиваюсь до собеседника
д) дотрагиваюсь до своего лица или волос
е) люблю держать в руках какой-нибудь предмет (например, карандаш)
8. Когда я расслабленно сижу на стуле, то я:
а) держу колени, ноги рядом
б) сижу нога на ногу
в) вытягиваю ноги перед собой
г) одна нога подо мной

Ключ к тесту

№ вопроса	Баллы						
	а	б	в	г	д	е	ж
1	6	2	7	3	5	1	4
2	6	4	2				
3	7	6	4	2	1		
4	6	4	7	2	2		
5	2	4	6				
6	6	4	3	5	2		
7	4	2	5	7	6	1	
8	4	6	2	1			

Результаты:

42 и более баллов. Окружающие тебя люди считают, что ты самоуверенный человек, который любит находиться в центре внимания. Они восхищаются тобой, иногда завидуют, некоторые – боятся.

От 35 до 41 балла. Окружающие находят тебя интересным человеком, с которым можно предпринять много весёлого. Что ты сделаешь в следующий момент, нельзя предсказать, поэтому с тобой интересно. Многие хотели бы видеть тебя своим лидером.

От 27 до 34 баллов. Тебя считают очень дружелюбным человеком. С тобой общаются, потому что ты приветлив и весел. Многие хотели бы дружить с тобой.

От 20 до 26 баллов. Считают, что ты осторожен и практичен. Большому количеству знакомых ты предпочитаешь несколько хороших друзей. Друзья доверяют тебе, а ты – им.

Менее 20 баллов. Окружающим кажется, что ты скромный и обеспокоенный человек. Некоторые считают, что ты слишком переживаешь из-за мелочей. По их мнению, ты очень осторожен; прежде чем что-либо предпринять, ты всё тщательно обдумываешь.

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)

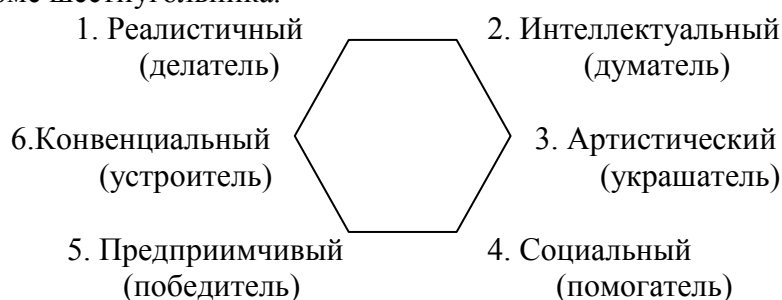
Каждый тип личности характеризуется:

- 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

Тип	Психологические характеристики, особенности личности, способности	Ориентация, направленность, предпочтения	Профессиональная среда	Примеры конкретных профессий
1. Реалистичный (Р)	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.
2. Интеллектуальный (И)	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.

3. Артистический (А)	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.
4. Социальный (С)	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.

Профориентационная игра «Угадай профессию»

Цель данного упражнения – познакомить участников со схемой анализа профессий.

Упражнение проводится с группой, а может быть использовано и в индивидуальной работе. По времени оно занимает около часа. При этом на подготовку к игре уходит около 30-40 минут, а на саму игру 10-20 минут.

Процедура включает следующие основные этапы:

1. Ведущий просит назвать учащихся профессию, которую все хорошо знают. К примеру, профессия – таксист.
2. Далее ведущий обращается к группе со следующим заданием: «Представьте, что я «свалился с луны» и ничего не знаю о земных профессиях, хотя по-русски всё понимаю.., попробуйте объяснить мне. Что это за профессия (например, - таксист, т.е. то, что ранее называли учащиеся)». Обычно участники называют 8-12 характеристик профессий, которые являются далеко не исчерпывающими и сами признаются, что вроде бы и знают, о чём рассказывать, но забыли. Иногда учащиеся просят, чтобы им задавали наводящие вопросы. Смысл данного этапа – сформировать желание у учащихся познакомиться со схемой, которая позволила бы им, не путаясь, рассказать о любой профессии.
3. Ведущий предлагает учащимся записать в свои тетради схему анализа профессий. Перечень основных характеристик по Пряжникову.

Характеристика профессий	Место для первого примера профессии «таксист»	Место для кодирования загаданной профессии
<p style="text-align: center;">Предмет труда:</p> 1- животные, растения (природа) 2- материалы 3- люди (дети, взрослые) 4- техника, транспорт 5- знаковые системы (тесты, информация в компьютерах...) 6- художественный образ	люди, техника транспорт	
<p style="text-align: center;">Цели труда:</p> 1– контроль, оценка, диагноз 2- преобразовательная 3- изобретательная 4- транспортирование 5- обслуживание 6- собственное развитие	транспортирование обслуживание	
<p style="text-align: center;">Средства труда:</p> 1- ручные и простые приспособления 2- механические 3- автоматические 4- функциональные (речь, мимика, зрение, слух...) 5- теоретические (знания, способы мышления) 6- переносные или стационарные средства	механические функциональные	
<p style="text-align: center;">Условия труда:</p> 1- бытовой микроклимат 2- большие помещения с людьми 3- обычный производственный цех	экстремальные сидя	

<p>4- необычные производственные условия (особый режим влажности, температуры, стерильности)</p> <p>5- экстремальные условия (риск для жизни и здоровья)</p> <p>6- работа на открытом воздухе</p> <p>7- работа сидя, стоя, в движении</p> <p>8- домашний кабинет</p>		
<p>Характер общения в труде:</p> <p>1- минимальное общение (индивидуальный труд)</p> <p>2- клиенты, посетители</p> <p>3- обычный коллектив (одни и те же лица...)</p> <p>4- работа с аудиториями</p> <p>5- выраженная дисциплина, субординация в труде</p>	клиенты	
<p>Ответственность в труде:</p> <p>1- материальная</p> <p>2- моральная</p> <p>3- за жизнь и здоровье людей</p> <p>4- невыраженная ответственность</p>	жизнь и здоровье	
<p>Особенности труда:</p> <p>1- большая зарплата</p> <p>2- льготы</p> <p>3- «соблазны» (возможность брать взятки, воровать...)</p> <p>4- изысканные отношения, встречи со знаменитостями</p> <p>5- частые командировки</p> <p>6- законченный результат труда (можно полюбоваться)</p>	соблазны встречи со знаменитостями	
<p>Типичные трудности:</p> <p>1- нервное напряжение</p> <p>2- профзаболевания</p> <p>3- распространены мат и сквернословие</p> <p>4- возможность оказаться за решёткой (в тюрьме)</p> <p>5- невысокий престиж работы</p>	нервное напряжение профзаболевания мат и сквернословие	
<p>Минимальные уровни образования для работы:</p> <p>1- без специального образования (после школы)</p> <p>2- начальное профессиональное образование (СПТУ)</p> <p>3- среднее профессиональное образование (техникум)</p> <p>4- высшее профессиональное образование (ВУЗ)</p> <p>5- учёная степень (аспирантура, академия...)</p>	начальное профессиональное	

Сразу же, по ходу записи таблицы ведущий показывает, как можно было бы анализировать только что обсуждавшуюся профессию (например, таксист), которая

вызвала определённые затруднения у участников игры. Задача данного этапа – не столько проанализировать профессию (таксист, например), сколько показать учащимся; что схема на самом деле несложная и с её помощью достаточно просто можно анализировать различные виды трудовой деятельности. Поэтому не следует на данном этапе много спорить и лучше закончить его как можно быстрее, чтобы у участников было ощущение лёгкости использования данной схемы.

4. После первого знакомства со схемой анализа профессий все участники разбиваются на пары. И игрокам предлагается следующее: **1-** сначала каждый загадывает конкретную профессию и так, чтобы не видел напарник, выписывает себе на листок; **2-** каждый игрок «кодирует» загаданную профессию с помощью характеристик схемы анализа профессий в свободной колонке на своей таблице; **3-** игроки обмениваются схемами с закодированными профессиями; **4-** каждый игрок по схемам своего напарника пытается отгадать загаданную (закодированную профессию) примерно в течение 5-10 минут и предлагает 3 варианта отгадки (если хотя бы один вариант будет правильным или близким к правильному ответу, то считается, что профессия отгадана).

Если профессия неотгадана и в ходе обсуждения игроки в паре выяснят, что значительная часть характеристик профессий названа (закодирована) была неверно, то виноватым оказывается тот, кто не смог правильно закодировать профессию.

Данное упражнение можно использовать и в индивидуальной работе как элемент профконсультации. Тогда профконсультант выступает в роли отгадывающего.

Совместное обсуждение результатов можно использовать для коррекции представлений учащегося о наиболее привлекательной для него профессии.

Если школьник вообще не знает, чего хочет, то профконсультант сначала опять же знакомит его со схемой анализа профессий. Затем – предлагает ему выписать наиболее привлекательные для себя характеристики профессии и уже после этого и профконсультант, и подросток на отдельных листочках пытаются написать по 5-5 профессий, соответствующих этим привлекательным характеристикам, т. е. как бы пытаются отгадать закодированную профессию.

Профориентационная игра «Один день из жизни»

Игра проводится в кругу. Количество играющих от 6-8 до 15-20. Время от 15 до 25 минут. Основные этапы методики следующие:

1. Ведущий определяет вместе с остальными игроками, какую профессию интересно было бы рассмотреть. Например, группа захотела рассмотреть профессию «фотомодель».

2. Общая инструкция: «Сейчас мы совместными усилиями постараемся составить рассказ только из существительных. К примеру, рассказ о трудовом дне учителя мог бы быть таким: звонок – завтрак – звонок – урок – двоечники – вопрос – ответ – тройка – учительская – директор – скандал – урок – отличники – звонок – дом – постель. В этой игре мы посмотрим, насколько хорошо мы представляем себе работу фотомодели, а также выясним, способны ли мы к коллективному творчеству, ведь в игре существует серьёзная опасность каким-то неудачным штришком (неуместно названным «ради хохмы», дурацким существительным) испортить весь рассказ. Важное условие: прежде, чем назвать новое существительное, каждый игрок обязательно должен повторить всё, что было названо до него. Тогда наш рассказ будет восприниматься как целостное произведение. Чтобы лучше было запоминать названные существительные, советую внимательно смотреть на всех говорящих, как бы связывая слово с конкретным человеком».

3. Ведущий может назвать первое слово, а остальные игроки по очереди называют свои существительные, обязательно повторяя всё, что называлось до них. Если игроков не много (6-8 человек), то можно пройти два круга, тогда каждому придётся называть по два существительных.

4. При проведении игры можно спросить у участников, получился целостный рассказ или нет? Не испортил ли кто-то общий рассказ своим неудачным существовательным? Если рассказ получился путанным и сумбурным, то можно попросить кого-то из игроков своими словами рассказать, о чём же был составленный рассказ, что там происходило (и происходило ли?). Можно также обсудить, насколько правдиво и типично был представлен трудовой день рассматриваемого профессионала.

Опыт показывает, что игра обычно проходит достаточно интересно. Участники нередко находятся в творческом напряжении и могут даже немного уставать, поэтому больше двух раз проводить данную игру не следует.

Анкета «Ориентация»

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 наладивать 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	
	Хорошо ориентироваться в пространстве	0	1	2	3	
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	
	Искать и исправлять ошибки	0	1	2	3	
4.	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	
	Рисовать	0	1	2	3	
5.	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	

Упражнение «5 шагов»

Игра может проводиться как в кругу (для 6-12 участников), так и при работе с классом. Среднее время на игру 30-40 минут. Процедура включает следующие этапы:

1. Ведущий предлагает группе определить какую-либо интересную профессиональную цель, например, поступить в какое-то учебное заведение, оформиться на интересную работу, а может даже – совершить в перспективе что-то выдающееся на работе. Эта цель, так как её сформулировала группа, выписывается на доске (или на листочке).
2. Ведущий предлагает группе определить, что за воображаемый человек должен достичь эту цель. Участники должны назвать его основные (воображаемые) характеристики по следующим позициям: пол, возраст (желательно, чтобы этот

человек был сверстником играющих), успеваемость в школе. Это также кратко выписывается на доске.

3. Каждый участник на отдельном листочке должен выделить основные пять этапов (пять шагов), которые обеспечили бы достижение намеченной цели. На это отводится примерно 5 минут.
4. Далее все делятся на микрогруппы по 3-4 человека.
5. В каждой микрогруппе организуется обсуждение, чей вариант этапов выделенной цели наиболее оптимальный и интересный (с учётом особенностей обозначенного выше человека). В итоге обсуждения каждая группа на новом листочке должна выписать самые оптимальные пять этапов. На всё это отводится 5-7 минут.
6. Представитель от каждой группы кратко сообщает о наиболее важных пяти этапах, которые выделены в групповом обсуждении. Остальные участники могут задавать уточняющие вопросы. Возможна небольшая дискуссия (при наличии времени).
7. При общем подведении итогов игры можно посмотреть, насколько совпадают варианты, предложенные разными микрогруппами (нередко совпадение оказывается значительным). Также в итоговой дискуссии можно оценить совместными усилиями, насколько учитывались особенности человека, для которого и выделялись, пять этапов достижения профессиональной цели. Важно также определить, насколько выделенные этапы (шаги) реалистичны и соответствуют конкретной социально-экономической ситуации в стране, т. е. насколько общая ситуация в обществе позволяет (или не позволяет) осуществлять те или иные профессиональные и жизненные мечты.

Вполне возможно проведение данного игрового упражнения и по другим процедурным схемам. К примеру, сначала каждый выделяет пять этапов на своих листочках, затем 2-3 желающих (добровольца) выходят к доске и выписывают свои предложения, после чего в общем обсуждении рассматриваются по порядку этапы, выписанные этими участниками, и выделяется наиболее оптимальный вариант.

В другом случае, можно сразу разбить учащихся на группы и предложить им (без индивидуальной предварительной работы) составить общий вариант программы достижения намеченной цели (выписать пять шагов-этапов) данного человека.

Анкета

«Профессиональные склонности»

Подсчёт баллов учащиеся могут выполнять самостоятельно. Краткая интерпретация результатов дана в опроснике, однако психолог может дополнить её своими примерами.

Инструкция. Для того чтобы определить свои профессиональные склонности, выберите один из трёх вариантов - «а», «б» или «в»- и отметьте его в бланке.

1. Мне хотелось бы в своей профессиональной деятельности:

- а) общаться с самыми разными людьми
- б) снимать фильмы, писать книги, рисовать, выступать на сцене
- в) заниматься расчётами, вести документацию

2. В книге или кинофильме меня больше всего привлекает:

- а) возможность следить за ходом мыслей автора
- б) художественная форма, мастерство писателя или режиссёра
- в) сюжет действия героев

3. Меня больше обрадует Нобелевская премия:

- а) за общественную деятельность
- б) в области науки
- в) в области искусства

4. Я скорее соглашусь стать:

- а) главным механиком
 - б) начальником экспедиции
 - в) главным бухгалтером
- 5. Будущее людей определяет:**
- а) взаимопонимание между людьми
 - б) научные открытия
 - в) развитие производства
- 6. Если я стану руководителем, то в первую очередь займусь:**
- а) созданием дружного, сплочённого коллектива
 - б) разработкой новых технологий обучения
 - в) работой с документами
- 7. На технической выставке меня больше привлечёт:**
- а) внутреннее устройство экспонатов
 - б) их практическое применение
 - в) внешний вид экспонатов (цвет, форма)
- 8. В людях я ценю, прежде всего:**
- а) дружелюбие и отзывчивость
 - б) смелость и выносливость
 - в) обязательность и аккуратность.
- 9. В свободное время мне хотелось бы:**
- а) ставить различные опыты, эксперименты
 - б) писать стихи, сочинять музыку или рисовать
 - в) тренироваться
- 10. В заграничных поездках меня скорее заинтересует:**
- а) возможность знакомства с историей и культурой другой страны
 - б) экстремальный туризм (альпинизм, виндсерфинг, горные лыжи)
 - в) деловое общение
- 11. Мне интереснее беседовать:**
- а) о человеческих взаимоотношениях
 - б) о новой научной гипотезе
 - в) о технических характеристиках новой модели машины, компьютера
- 12. Если бы в моей школе было всего три кружка, я бы выбрал:**
- а) технический
 - б) музыкальный
 - в) спортивный
- 13. В школе следует обратить особое внимание:**
- а) на улучшение взаимопонимания между учителями и учениками
 - б) на поддержание здоровья учащихся, занятия спортом
 - в) на укрепление дисциплины
- 14. Я с большим удовольствием смотрю:**
- а) научно-популярные фильмы
 - б) программы о культуре и искусстве
 - в) спортивные программы
- 15. Мне хотелось бы работать:**
- а) с детьми или сверстниками
 - б) с машинами, механизмами
 - в) с объектами природы
- 16. Школа в первую очередь должна:**
- а) учить общению с другими людьми
 - б) давать знания
 - обучать навыкам работы
- 17. Главное в жизни:**

- а) иметь возможность заниматься творчеством
- б) вести здоровый образ жизни
- в) тщательно планировать свои дела

18. Государство должно в первую очередь заботиться:

- а) о защите интересов и прав граждан
- б) о достижениях в области науки и техники
- в) о материальном благополучии граждан

19. Мне больше всего нравятся уроки:

- а) труда
- б) физкультуры
- в) математики

20. Мне интереснее было бы:

- а) заниматься сбытом товаров
- б) изготавливать изделия
- в) планировать производство товаров

21. Я предпочитаю читать статьи:

- а) о выдающихся учёных и их открытиях
- б) об интересных изобретениях
- в) о жизни и творчестве писателей, художников, музыкантов

22. В свободное время я люблю:

- а) читать, думать, рассуждать
- б) что-нибудь мастерить, шить, ухаживать за животными, растениями
- в) ходить на выставки, концерты, в музеи

23. Большой интерес у меня вызовет сообщение:

- а) о научном открытии
- б) о художественной выставке
- в) об экономической ситуации

24. Я предпочту работать:

- а) в помещении, где много людей
- б) в необычных условиях
- в) в обычном кабинете

1	А			Б		В
2		А		Б	В	
3	А	Б		В		
4			А		Б	В
5	А	Б	В			
6	А	Б				В
7		А	Б	В		
8	А				Б	В
9		А		Б	В	
10				А	Б	В
11	А	Б	В			
12			А	Б	В	
13	А				Б	В
14		А		Б	В	
15	А		Б		В	
16	А		Б			В
17				А	Б	В
18	А	Б	В			
19			А		Б	В
20	А		Б			В

21		А	Б	В		
22		А	Б	В		
23		А		Б		В
24	А				Б	В
Сумма баллов	I	II	III	IV	V	VI

Обработка. Подсчитайте число обведённых букв в каждом из шести столбцов и запишите эти шесть чисел в пустых клетках нижней строчки.

10 - 12 баллов – ярко выраженная профессиональная склонность.

7 - 9 баллов – склонность к определённому виду деятельности.

4 - 6 баллов – слабо выраженная профессиональная склонность.

0 - 3 балла – профессиональная склонность не выражена.

Шесть столбцов – это шесть видов деятельности.

I – склонность к работе с людьми. Профессии, связанные с обучением, воспитанием, обслуживанием (бытовым, медицинским, справочно-информационным), управлением, воспитанием и обучением. Людей, успешных в профессиях этой группы, отличает общительность, способность находить общий язык с людьми, понимать их настроение, намерения, помнить их особенности.

II – склонность к исследовательской (интеллектуальной) работе. Профессии, связанные с научной, исследовательской деятельностью. Учёные отличаются рациональностью, независимостью и оригинальностью суждений, аналитическим складом ума.

III – склонность к практической деятельности. Круг этих профессий очень широк: производство и обработка металла; монтаж, ремонт и обслуживание механизмов, зданий, конструкций; обработка и использование различных материалов; управление транспортом; изготовление изделий.

IV – склонность к эстетическим видам деятельности. Профессии творческого характера, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актёрско-сценической деятельностью. Людей творческих профессий часто отличают оригинальность и независимость.

V – склонность к экстремальным видам деятельности. Профессии, связанные с занятием спортом, путешествиями, экспедиционной работой, охранной и оперативно-розыскной деятельностью, службой в армии, предъявляют особые требования к физической подготовке, здоровью, характеру.

VI – склонность к планово-экономическим видам деятельности. Профессии, связанные с расчётами и планированием (бухгалтер, экономист); делопроизводством, анализом текстов и их преобразованием (редактор, переводчик, лингвист); схематическим изображением объектов (чертёжник, топограф). Эти профессии требуют от человека собранности и аккуратности.

Игра «Поиск выгоды»

1. Участники делятся на 2-3 группы. Каждая группа выбирает профессию (профессия должна быть из числа востребованных на современном рынке труда в данном регионе, например, менеджер т. д.). Далее каждой группе даётся задание представить себя в ней, свои возможности, условия работы, трудовой коллектив, перспективы, выгоды и т. д.

2. После того, как все представили себе кто, кем, где и как трудится, участникам предлагается придумать и указать: какие потребности (физические, в безопасности, социальные, эгоистические, для самоактуализации) каждый участник может удовлетворить в выбранной профессии?

Потребность:

- каким способом удовлетворяется?
 - в рамках функционала профессии или по собственной инициативе?
3. Каждая группа проводит презентацию выбранной профессии, перечисляя те выгоды, которые она может предоставить. Система оценивания следующая:
- Физические потребности – удовлетворение каждой оценивается в **1 балл**.
 - Потребность в безопасности = + **2 балла**.
 - Социальные потребности = + **3 балла**.
 - Эгоистические потребности = + **4 балла**.
 - Потребности в самоактуализации = + **5 баллов**.
 - Личная инициатива = + **2 балла**.
 - Принятие на себя ответственности за предпринятую инициативу = + **2 балла**.
 - Неумение доказать реальность и реалистичность замыслов = -**2 балла**.
 - Несоответствие личных инициатив целям организации = -**3 балла**.
3. Подведение итогов игры с поздравлениями победителей.

Упражнение «Кто есть кто?»

Смысл игрового упражнения - дать возможность участникам соотнести свой образ с различными профессиями на основании знания учащихся друг о друге.

Игра проводится в круге, но возможен вариант проведения ее в классе, В игре могут участвовать от 6-8 до 12-15 человек. Время на первое проигрывание 5-7 минут. Процедура игрового упражнения следующая;

Инструкция: 1. "Сейчас я буду называть профессии, каждый в течение нескольких секунд должен посмотреть на своих товарищей и определить, кому эта профессия подойдет, в наибольшей степени. Далее я хлопну в ладоши и все по команде одновременно должны показать рукой (или ручкой) на выбранного человека (наиболее подходящего для названной профессии)".

Еще перед началом самой игры ведущий может спросить у участников группы, какие профессии для них наиболее интересны и выписать эти профессии (примерно 10-15 штук) на доске, называя впоследствии профессии из этого перечня. Это исключит случаи, когда названная профессия будет никому не интересна, а может даже и неприятна.

Если игроков немного (6-8 человек), то показывать можно, но не одной рукой, а двумя (одной рукой - на одного человека, другой - на другого). Для большего количества участников лучше все это проделывать одной рукой, иначе будет путаница.

2. Показав рукой на своего товарища, все должны на время замереть, а ведущий сам по очереди подсчитывает, сколько рук показывает на каждого человека, т.е. чей образ, по мнению большинства игроков, в наибольшей степени соответствует данной профессии. Следует заметить, что в свое время проводились эксперименты (В.Н. Шубкин и др.), показывающие, что прогнозы школьников относительно профессионального будущего своих одноклассников нередко оказываются более точными, чем прогнозы их учителей и родителей. Это означает, что доверять мнению одноклассников о профессиональных перспективах своих товарищей все-таки можно и нужно. Конечно, и сами игроки могут сосчитать, сколько рук на них указывают, но по опыту проведения игры, часто оказывается, что без помощи ведущего многие сбиваются.

Если упражнение проводится в классе и учащиеся сидят на своих местах за партами, то все основные правила сохраняются, а ведущий должен быть готов к несколько большим эмоциям игроков. Однако, при таком варианте игры, школьникам намного проще сосчитать самим, сколько товарищей на них показывают, ведь в отличие от игры в круге, где все сидят плотно друг с другом, в классе больше простора и меньше ошибок с показыванием и обращением друг к другу.

В целом, данное игровое упражнение достаточно простое и с интересом воспринимается участниками.

Ориентировочный тест «Темперамент»

Выявление структуры темперамента с помощью опросника В.М.Русалова..

Опросник Структуры Темперамента (*ОСТ*) используется для диагностики свойств «предметно-деятельностного» и «коммуникативного» аспектов темперамента.

ОСТ имеет 105 вопросов. Каждый относится к одной из 9 шкал. 8 шкал содержат по 12 вопросов, а 9-я шкала (социальной желательности ответов) – 9 вопросов.

ОСТ содержит следующие шкалы:

1. Предметная эргичность – включает в себя вопросы об уровне потребности в освоении предметного мира, стремлении к умственному и физическому труду.

Высокие значения (ВЗ) (9–12 баллов) по этой шкале означают высокую потребность в освоении предметного мира, жажду деятельности, стремление к напряженному умственному и физическому труду, легкость умственного пробуждения.

Низкие значения (НЗ) (3–4 балла) означают пассивность, низкий уровень тонуса и активации, нежелание умственного напряжения низкую вовлеченность в процесс деятельности.

2. Социальная эргичность – содержит вопросы об уровне потребности в социальных контактах, о стремлении к лидерству.

ВЗ – коммуникативная эргичность, потребность в социальном контакте, жажда освоения социальных форм деятельности, стремление к лидерству, общительность, стремление к занятию высокого ранга, освоение мира через коммуникацию.

НЗ – незначительная потребность в социальных контактах, уход от социально-активных форм поведения, замкнутость, социальная пассивность.

3. Пластичность – содержит вопросы о степени легкости или трудности переключения с одного предмета на другой.

ВЗ – легкость переключения с одного вида деятельности на другой, быстрый переход с одних форм мышления на другие в процессе взаимодействия с предметной средой, стремление к разнообразию форм предметной деятельности.

НЗ – склонность к монотонной работе, боязнь и избегание разнообразных форм поведения, вязкость, консервативные формы деятельности.

4. Социальная пластичность – содержит вопросы, направленные на выяснение степени легкости или трудности переключения в процессе общения от одного человека к другому, склонности к разнообразию коммуникативных программ.

ВЗ – широкий набор коммуникативных программ, автоматическое включение в социальные связи, легкость вступления в социальные контакты, легкость переключения в процессе общения, наличие большого количества коммуникативных заготовок, коммуникативная импульсивность.

НЗ – трудность в подборе форм социального взаимодействия, низкий уровень готовности к вступлению в социальные контакты, стремление к поддержанию монотонных контактов.

5. Темп или Скорость – включает вопросы о быстроте моторно-двигательных актов при выполнении предметной деятельности.

ВЗ – высокий темп поведения, высокая скорость выполнения операций при осуществлении предметной деятельности, моторно-двигательная быстрота, высокая психическая скорость при выполнении конкретных заданий.

НЗ – замедленность действий, низкая скорость моторно-двигательных операций.

6. Социальный темп – включает вопросы, направленные на выявление скоростных характеристик речедвигательных актов в процессе общения.

ВЗ – речедвигательная быстрота, быстрота говорения, высокие скорости и возможности речедвигательного аппарата.

НЗ – слабо развита речедвигательная система, речевая медлительность, медленная вербализация.

7. Эмоциональность – включает в себя вопросы, оценивающие эмоциональность, чувствительность, чувствительность к неудачам в работе.

ВЗ – высокая чувствительность к расхождению между задуманным и ожидаемым, планируемым и результатами реального действия, ощущения неуверенности, тревоги, неполноценности, высокое беспокойство по поводу работы, чувствительность к неудачам
НЗ – незначительное эмоциональное реагирование при неудачах, нечувствительность к неумехе дела, спокойствие, уверенность в себе.

8. Социальная эмоциональность - включает вопросы, касающиеся эмоциональной чувствительности в коммуникативной сфере.

ВЗ – высокая эмоциональность в коммуникативной сфере, высокая чувствительность к неудачам в общении.

НЗ – низкая эмоциональность в коммуникативной сфере, нечувствительность к оценкам товарищей, отсутствие чувствительности к неудачам в общении, уверенность в себе и ситуациях общения.

9. «К» – контрольная шкала (шкала социальной желательности ответов) включает вопросы на откровенность и искренность высказываний.

ВЗ – неадекватная оценка своего поведения, желание выглядеть лучше, чем есть на самом деле.

НЗ – адекватное восприятие своего поведения.

Процедура проведения методики.

Каждому ребенку предлагается текст опросника и бланк для ответов. Испытуемый должен читать вопросы по порядку, стараясь ничего не пропускать и не возвращаться к уже пройденному. Свои ответы он помечает знаком «+» в соответствующих графах «да» или «нет» на бланке ответов.

Процедура опроса занимает от 1ч 30 мин до 2 ч на один класс, раздача вопросника и бланков для ответов – 3-7 мин, чтение инструкции – 6 мин; ответы на уточняющие вопросы – 7-10 мин, волнение бланков – 1 ч – 1ч 30 мин на один класс.

Обработка данных опросника

Обработка данных по ОСТу проводится путем сравнения отве-¹⁰⁸ испытуемого с «ключевыми». Каждое совпадение ответа испытуемого с ключевым оценивается в один балл. Количество баллов суммируется по каждой шкале.

Результаты испытуемых, получивших высокий балл (7 и более)⁰ Контрольной шкале, не подлежат рассмотрению.

КЛЮЧИ к ОСТ

1. ШКАЛА - ЭРГИЧНОСТЬ

Ответ «да»– вопросы 4, 8, 15, 22, 42, 50, 58, 64, 96.

«нет» – вопросы 27, 83, 103.

2. ШКАЛА - СОЦИАЛЬНАЯ ЭРГИЧНОСТЬ

«да» -11, 30, 57, 62, 67, 78, 86.

«нет» - 3, 34, 74, 90, 105.

3. ШКАЛА - ПЛАСТИЧНОСТЬ

«да» - 20, 25, 35, 38, 47, 66, 71, 76, 101, 104.

«нет» – 54, 59.

4. ШКАЛА - СОЦИАЛЬНАЯ ПЛАСТИЧНОСТЬ

«да» - 2, 9, 18, 26, 45, 68, 85, 99.

«нет» -31, 81, 87, 93.

5. ШКАЛА - ТЕМП

«да» - 1, 13, 19, 33, 46, 49, 55, 77.

«нет» – 29, 43, 70, 94,

6. ШКАЛА - СОЦИАЛЬНЫЙ ТЕМП

«да» -24, 37, 39, 51, 42, 92.

«нет» - 5, 10, 16, 56, 96, 102.

7. ШКАЛА - ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ

«да» - 14, 17, 28, 40, 60, 61, 69, 79, 88, 91, 95, 97.

8. ШКАЛА - СОЦИАЛЬНАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ

«да» - 6, 7, 21, 36, 41, 48, 53, 63, 75, 80, 84, 100.

9. ШКАЛА-«К»

«да» - 32, 52, 89.

«нет» - 12, 23, 44, 65, 73, 82.

Текст опросника ОСТ :

1. Проворный ли ты человек?
2. Готов ли ты обычно, не раздумывая, включиться в разговор?
3. Нравится ли тебе быть одному больше, чем в компании?
4. Испытываешь ли ты постоянную жажду знаний?
5. Ты предпочитаешь говорить медленно и неторопливо?
6. Задевают ли тебя замечания других людей?
7. Трудно ли тебе заснуть из-за того, что ты повздорил с друзьями?
8. Хочется ли тебе заняться каким-либо ответственным делом в свободное от занятий время?
9. В разговоре с товарищами твоя речь часто опережает твою мысль?
10. Раздражает ли тебя быстрая речь собеседника?
11. Трудно ли тебе долго не общаться с людьми?
12. Ты когда-нибудь опаздывал на урок?
13. Нравится ли тебе быстро ходить и бегать?
14. Сильно ли ты переживаешь, когда учитель ставит плохие отметки в дневник?
15. Легко ли тебе выполнять школьное задание, требующее длительного внимания и большой сосредоточенности?
16. Утомительно ли тебе быстро говорить?
17. Часто ли ты испытываешь чувство тревоги, что выучил урок недостаточно глубоко?
18. Легко ли твои мысли переходят с одной темы на другую во время разговора?
19. Нравятся ли тебе игры, требующие большой скорости и ловкости?
20. Склонен ли ты искать новые варианты решения задач?
21. Испытываешь ли ты чувство беспокойства, что тебя неправильно поняли в разговоре?
22. Охотно ли ты выполняешь сложное общественное поручение?
23. Бывает ли, что ты говоришь о вещах, в которых не разбираешься?
24. Легко ли ты воспринимаешь быструю речь?
25. Легко ли тебе делать одновременно много дел?
26. Часто ли бывает, что ты сказал что-то своим друзьям, не подумав?
27. Обычно ты предпочитаешь выполнять общественное поручение, не требующее от тебя много энергии?
28. Сильно ли ты переживаешь, когда обнаруживаешь ошибки в работе?
29. Любишь ли ты медленную, сидячую работу?
30. Легко ли тебе общаться с людьми?
31. Обычно ты предпочитаешь подумать, взвесить и лишь потом высказываться на уроке?
32. Все твои привычки хороши?
33. Быстры ли твои движения?
34. Обычно ты молчишь и не вступаешь в разговор, когда находишься в обществе малознакомых людей?
35. Легко ли тебе перейти от игры к выполнению уроков?
36. Глубоко ли ты переживаешь плохое к тебе отношение людей?
37. Разговорчивый ли ты человек?
38. Легко ли тебе выполнять поручения, требующие мгновенных реакций?
39. Ты обычно говоришь свободно, без запинок?
40. Волнуешься ли ты, что не сможешь выполнить порученное задание?
41. Сильно ли ты расстраиваешься, когда близкие друзья указывают на твои недостатки?
42. Испытываешь ли ты повышенную тягу к приобретению знаний на уроках?
43. Считаешь ли ты свои движения медленными и неторопливыми?
44. Бывают ли у тебя мысли, которые ты бы хотел скрыть от других?
45. Легко ли тебе сходу, без особых раздумий, задавать вопросы?
46. Доставляют ли тебе удовольствия быстрые движения?
47. Легко ли тебе переключиться на новое дело?
48. Стесняешься ли ты в присутствии незнакомых людей?
49. Быстро ли ты выполняешь данное тебе поручение?
50. Легко ли тебе выполнять сложные, ответственные дела самостоятельно?
51. Можешь ли ты говорить быстро и разборчиво?
52. Если ты обещал что-то сделать, всегда ли ты выполняешь свое обещание, независимо от того, можешь ты это или нет?
53. Считаешь ли ты, что твои друзья обходятся с тобой хуже, чем следовало бы?
54. Обычно ты предпочитаешь делать одно дело?
55. Любишь ли ты быстрые игры?
56. Много ли в твоей речи пауз?
57. Легко ли тебе внести оживление в большую компанию?
58. Чувствуешь ли ты себя настолько сильным и энергичным, что тебя всегда тянет заниматься каким-нибудь трудным делом?

59. Трудно ли тебе переключаться с одного задания на другое?
60. Бывает ли, что надолго портится настроение из-за того, что получил двойку?
61. Тяжело ли тебе заснуть из-за того, что не ладятся дела, связанные с учебой?
62. Любишь ли ты бывать в большой компании?
63. Волнуешься ли ты, выясняя отношения с друзьями?
64. Испытываешь ли ты сильную потребность в учебе?
65. Злишься ли ты иногда по пустякам?
66. Склонен ли ты делать много дел одновременно?
67. Держишься ли ты свободно в большой компании?
68. Часто ли ты высказываешь свое первое впечатление, не подумав?
69. Беспокоит ли тебя чувство неуверенности, когда ты готовишь уроки?
70. Медленны ли твои движения, когда ты что-либо мастеришь?
71. Легко ли ты переключаешься с одного дела на другое?
72. Быстро ли ты читаешь вслух?
73. Ты иногда сплетничаешь?
74. Молчалив ли ты, находясь в кругу незнакомых людей?
75. Нуждаешься ли ты в людях, которые бы тебя ободрили и утешили в трудную минуту?
76. Охотно ли ты выполняешь множество поручений одновременно?
77. Любишь ли ты выполнять дела в быстром темпе?
78. В свободное время тебя тянет пообщаться с людьми?
79. Бывает ли у тебя бессонница при неудачах в школе?
80. Долго ли ты переживаешь ссору с товарищами?
81. Долго ли ты готовишься перед тем, как высказать свое мнение?
82. Есть ли в твоём классе ученики, которые тебе очень не нравятся?
83. Обычно ты предпочитаешь легкую работу?
84. Сильно ли ты переживаешь после ссоры с друзьями?
86. Испытываешь ли ты большое желание к общению с людьми?
87. Склонен ли ты сначала подумать, а потом говорить?
88. Часто ли ты волнуешься по поводу своих школьных успехов?
89. Всегда ли ты платил бы за проезд, если бы не опасался проверки?
90. Держишься ли ты скованно в компаниях ребят?
91. Склонен ли ты преувеличивать в своем воображении неудачи, связанные с учебой?
93. Легко ли тебе удержаться от высказывания неожиданной мысли?
94. Обычно ты работаешь неторопливо и медленно?
95. Переживаешь ли ты из-за малейших неудач в учебе?
96. Ты предпочитаешь медленный, спокойный разговор?
97. Сильно ли ты волнуешься из-за ошибок, которые были допущены при выполнении контрольной работы?
98. Легко ли тебе выполнять работу, требующую много времени?
99. Легко ли тебе, не долго думая, обратиться с просьбой к взрослому человеку?
100. Беспокоит ли тебя чувство неуверенности в себе при общении с другими людьми?
101. Охотно ли ты берешься за выполнение новых поручений?
102. Устаешь ли ты, когда говоришь быстро?
103. Ты предпочитаешь работать с прохладцей, без особого напряжения?
104. Легко ли тебе заниматься одновременно в нескольких кружках?
105. Любишь ли ты подолгу оставаться один?

Упражнение «Презентация индивидуальности»

Участники по очереди называют свои имена и присущие им личностные качества, название которых начинается с одной из букв собственного имени. *Вариант:* назвать два качества, одно из которых помогает, другое мешает в жизни.

Тест «Как вы относитесь к своему времени?»

Учащимся предлагается рассказать о своем режиме дня и ответить на вопрос: «Какие мероприятия в вашем дневном распорядке направлены на укрепление собственного здоровья?»

Умение правильно организовать свой образ жизни позволяет снизить риск эмоциональных срывов, снимать напряжение, рационально расходовать свою энергию, не нанося вред физическому и психическому здоровью. Предложенная методика поможет получить необходимую информацию о вашем образе жизни.

Выполните тест:

1. Для того чтобы встать утром, вы:

- А. заводите будильник -3
- Б. доверяете своему внутреннему голосу -2
- В. полагаетесь на своих родных и близких -1

2. Проснувшись утром, вы:

- А. сразу вскакиваете с постели и собираетесь в школу -2
- Б. встаете, не суетясь, делаете разминку, затем собираетесь в школу -3
- В. зная, что в запасе есть несколько минут, нежитесь в постели -1

3. За завтраком вы:

- А. быстро пьете чай или кофе с бутербродами -2
- Б. кушаете полноценный завтрак -3
- В. не завтракаете -1

4. Вы предпочитаете следующее начало дня:

- А. приход в школу в одно и то же время -3
- Б. опоздание -1
- В. как получится -2

5. Во время школьного обеда вы:

- А. успеваете пообедать до звонка -1
- Б. успеваете пообедать и вовремя успеть на урок -2
- В. успеваете пообедать и пообщаться во время обеда с друзьями -3

6. Часто ли вам удается посмеяться, над друзьями?

- А. каждый день -1
- Б. иногда -2
- В. редко -3

7. Вы в конфликтной ситуации:

- А. упорно отстаиваете свою позицию -1
- Б. уходите от участия в конфликте -2
- В. четко излагаете свою позицию и прекращаете обсуждение -3

8. После уроков вы:

- А. задерживаетесь в школе всегда минут на 20 -3
- Б. примерно около часа -2
- В. можете задержаться достаточно долго -1

9. Свободное время вы обычно:

- А. проводите с друзьями -2
- Б. отдаете своим увлечениям -3
- В. проводите так, как получается -1

10. Встреча с друзьями означает для вас:

- А. возможность отвлечься от забот -3

- Б. потерю времени -2
- В. проблемы и испорченное настроение -1

11. Вы ложитесь спать:

- А. примерно в одно и то же время -2
- Б. когда как, в зависимости от настроения и школьных уроков -1
- В. после окончания всех дел -3

12. Как вы проводите свои каникулы:

- А. всегда интересно-3
- Б. как решат мои родители -1
- В. как получается -2

13. Говоря о спорте, вы ограничиваетесь:

- А. ролью болельщика -2
- Б. делаете постоянно зарядку -3
- В. не считаете спорт для себя жизненно важным -1

14. За последние две недели вы много:

- А. двигались -3
- Б. занимались спортом -2
- В. занимались физическим трудом -1

15. Встречаясь с друзьями, вы обычно:

- А. обсуждаете свои проблемы -2
- Б. занимаетесь спортом -3
- В. отправляетесь в поход -1

16. Вы всегда в любом вопросе хотите:

- А. добиться своего любой ценой -1
- Б. преуспеть, благодаря своим усилиям -3
- В. занимать выжидательную позицию -2

Результаты теста:

Преобладающий балл «3».

Если в ваших ответах преобладает балльная оценка «три», это говорит о том, что вы достаточно бережно относитесь к своему времени и дорожите им. Вы стараетесь рационально распределить время между своими учебными занятиями, увлечениями и друзьями. При этом стараетесь сделать так, чтобы ваше общение с близкими и друзьями было неформально и приносило удовлетворение не только вам, но и окружающим людям. Вы считаете, что встреча с друзьями - это не повод для того, чтобы жаловаться на плохое отношение к вам других людей и обсуждать свои проблемы, а возможность с удовольствием провести время, рассказать о своих успехах, научиться чему-либо, порадоваться достижениям других.

Вы на верном пути не только в умении распоряжаться своим временем, но и в достижении поставленных целей.

Ваш опыт может помочь другим рационально распорядиться временем и улучшить свои жизненные достижения.

Преобладающий балл «2».

Если в ваших ответах преобладает балл «два» - это тоже не случайно и говорит о том, что вам свойственно безучастное отношение к вашей собственной жизни. Создается впечатление, что вы никак не решаетесь начать относиться к себе и своим временным затратам уважительно и разумно.

В ваших поступках много безответственности, но иногда вы понимаете, что делаете неверно, спохватываетесь, хотя вашей энергии хватает ненадолго.

Поэтому у вас в жизни много поражений, которые связаны не только с определенными обстоятельствами, но в большей степени с вашей неорганизованностью и безволием.

Преобладающий балл «1».

Если в ваших ответах преобладает балл «один», то по вы контролируете время, а время контролирует вас.

Вас мало интересуют временные категория, Вы живете так, как вам хочется. Вас совершенно не интересует, какими потерями это может обернуться в будущем. Однако вам несвойственно винить в своих проблемах себя, вы любите, чтобы ваши друзья и приятели вам сочувствовали и жалели вас.

Это даст вам пищу для того, чтобы продолжать ничего не делать.

Вы стараетесь не думать о будущем, потому что оно страшит вас. В своих неудачах и проблемах вы предпочитаете обвинять других, хотя в глубинных лабиринтах своей души осознаете, что виноваты сами.

Тест «Ваш творческий потенциал»

Работа в группах: Учащиеся работают в группах и рисуют портрет творческой личности, отмечая, какие качества характеризуют такого человека. Группы презентуют свои решения.

1.Учащиеся записывают в тетради портрет творческой личности и отмечают те качества, которые присущи им. Творческого человека характеризуют:

- любознательность
- жажда познания
- интерес
- оригинальность и нестандартность мышления
- интеллектуальная одаренность
- бесстрашие и уверенность в себе
- воля и стремление к победе
- работоспособность
- самокритичность
- энергичность и упорство в достижении цели
- умение отстаивать собственные убеждения

2.Картинная галерея примеров творческого самоутверждения

На доске портреты людей, фамилии и имена которых закрыты от учащихся. Школьники должны узнать человека, о котором пойдет речь. Можно открыть картинную галерею примеров творческого самоутверждения, подготовленных самими учащимися.

Игра «Строительство своей жизни»

Условия игры: Каждый человек, проживая свою жизнь, тратит ее с учетом своей индивидуальности, своих интересов и возможностей. Можно сказать, что, проживая свою жизнь, человек ее творит и созидает.

На время игры вы получаете 10 возможностей, с помощью которых вы можете творить свою будущую жизнь.

Когда мы начнем игру, перед вами встанет выбор: как «потратить» ту или иную возможность или как ее «сэкономить». Вы вправе выбрать любую из двух представленных возможностей, но две сразу иметь нельзя.

Возможности выписаны на доске и закрыты для всеобщего обозрения. Каждый раз открывается лишь одна пара возможностей, затем другая и так далее. Выбранные возможности ребята записывают в тетрадь, а затем анализируют. Выбирая себе партнера для совместного анализа полученных результатов.

1а	самая большая популярность в кругу друзей и знакомых в течение 2-х лет	1б	один настоящий друг
2а	изменение любой части внешности	2б	возможность всю жизнь быть довольным собой
3а	здоровая семья	3б	всемирная слава

4а	хорошее образование	46	предприятие, приносящее большую прибыль
5а	взлеты и падения, разочарования и надежды	56	жизнь без внутренних потрясений
6а	полностью оплаченный отдых в любой точке земного шара в течение месяца для вас и вашего друга	66	полная гармония того, что юноша или девушка, о которых вы мечтаете, в будущем станут вашим мужем или женой
7а	хорошая просторная квартира или дом	76	новый спортивный автомобиль
8а	пять лет ничем не нарушаемого физического наслаждения	86	уважение и любовь к вам тех, кого вы цените больше всего
9а	чистая совесть	96	умение добиваться всего, чего вы бы пожелали
10а	чудо, совершаемое для человека, которого вы любите	106	построение заново любого события прошлого
11а	семь дополнительных лет жизни	116	безболезненная смерть в тот миг, когда придет время умирать

Попробуйте нарисовать словесный портрет внутренних и внешних качеств человека, судьбу которого вы только что творили.

Творческое упражнение «Оформление витрин»

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.

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

Упражнение «Разведчик»

Выбирается один из участников «разведчик». Ведущий произносит: «Замерли!» — и вся группа неподвижно застывает. Каждый старается запомнить свою позу, а «разведчик» старается запомнить всех. Внимательно изучив позы и внешний вид участников, «разведчик» закрывает глаза (или выходит из комнаты). В это время участники делают несколько изменений в своей одежде, позах, обстановке. После того как изменения сделаны, «разведчик» открывает глаза, его задача - обнаружить все перемены.

Упражнение «Поиск аналогов»

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 аналоги по группам в зависимости от того, с учетом какого свойства заданного предмета они подбирались.

Например, могут быть названы «птица» и «бабочка» (летают и садятся), «автобус» и «поезд» (транспортные средства), «шторпор» и «вертолет» (важные детали вращаются).

Побеждает тот, кто назвал наибольшее количество групп аналогов.

Упражнение направлено на выделение свойств, умение классифицировать предметы по признакам.

Упражнение «Поиск противоположных предметов»

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.

Например, 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 свои ответы.

Упражнение направлено на сравнение предметов, поиск свойств предмета.

Упражнение «Информированность»

Инструкция: Ответьте письменно на следующие вопросы. Постарайтесь отвечать конкретно, желательны с пояснениями для более точного понимания ответа.

Вопросы	Да/нет
Определен ли круг профессий, относительно которых вы можете утверждать, что они соответствуют вашим желаниям?	
Определен ли круг профессий, относительно которых вы можете утверждать, что они соответствуют вашим способностям?	
Определен ли круг профессий, относительно которых вы можете утверждать, что они соответствуют и вашим желаниям и вашим способностям?	

О профессиях и содержании труда:

1. Насколько профессии, которые вы избрали как возможные для себя, распространены на рынке труда?
2. Какие из этих профессий распространены наиболее широко, а какие наименее распространены?
3. Популярны ли они?
4. Это новые профессии или традиционны для нашего рынка труда?
5. Что конкретно делает работник, выполняющий профессиональные обязанности по избранным вами профессиям, и каково содержание его труда?
6. Какой уровень квалификации и образования необходим для выполнения этой работы?
7. Какая дополнительная информация о профессиях и содержании труда вам нужна?

О возможностях трудоустройства:

1. Много ли рабочих мест, где необходимы избранные вами профессии?
2. Велика ли конкуренция за эти рабочие места?
3. Много ли безработных, которые имеют эту профессию?
4. Каковы требования работодателей к претендентам на рабочие места по этим профессиям?

- образование?
- опыт работы?
- возраст?
- какие-то особые требования?
- что-то еще?

5. Где можно получить информацию о возможностях трудоустройства по избранным вами профессиям?

О перспективах:

1. Насколько выбранные вами профессии перспективны, т.е. будут ли они распространены и популярны через 10-15 лет?

2. Увеличится ли конкуренция за рабочие места по этим профессиям?

3. Какие возможности открываются перед вами лично, если вы будете работать по интересующим вас профессиям?

-материальное благополучие?

-карьера?

-спокойствие и стабильная жизнь?

-познание чего-то нового?

-известность и популярность?

-уверенность в завтрашнем дне?

-общение с интересными людьми?

-что-то еще?

О предприятиях (организациях, фирмах):

1. Известны ли вам предприятия, на которых используются работники избранных вами профессий?

2. Сколько таких предприятий вы можете назвать прямо сейчас?

3. На каких еще предприятиях могут потребоваться работники, обладающие избранными вами профессиями?

4. Известно ли вам, где имеются свободные места для работников, обладающих избранными вами профессиями?

5. Известно ли вам о режиме и характере труда на этих предприятиях? Кратко опишите их.

6. Известны ли вам требования, которые предъявляются к работникам этих предприятий? Перечислите их.

О положительных примерах:

1. Известны ли вам люди, достигшие успеха в тех профессиях, о которых вы мечтаете?

2. Откуда вы о них узнали?

3. Каков их уровень профессиональной квалификации, образования?

4. Каков их жизненный путь, как они пришли к успеху?

5. Можете ли вы воспользоваться их жизненным опытом, их примером?

6. Что вам нужно, чтобы достичь такого же успеха?

Практическая работа

«Классификация профессий на рынке труда Иркутской области»

Учащиеся работают в группах по 3-5 человек, заполняя один из разделов типологии профессий.

Типы профессий	Классы профессий	
	А. Исполнительские	Б. Творческие
1. Человек-человек		
2. Человек-техника		
3. Человек-знаковая система		
4. Человек-художественный образ		
5. Человек-природа		

По окончании работы ребята презентуют свои решения и об одной из про феерий рассказывают более подробно. Отвечают на вопрос: «Какие профессии будут наиболее востребованы в ближайшие 5-10 лет?»

Характерологическая анкета (бланк методики)

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, на приведенные ниже вопросы. Если вы отвечаете "да", поставьте (+) в клеточку напротив вопроса. Если отвечаете "нет", поставьте (-). Помните, что правильных или неправильных вариантов ответов здесь нет. Отвечайте так, как считаете нужным.

1

У вас чаще весёлое и беззаботное настроение?		X 3
Предприимчивы ли вы?		
Трудно ли вам долго усидеть на одном месте?		
Как вы думаете, получится ли из вас ведущий (конферансье) в юмористическом спектакле?		
Можно ли сказать, что при неудаче вы теряете чувство юмора?		
Вам нравится работа, требующая энергичной организаторской деятельности?		
Вы подвижный человек?		
Легко ли вам удаётся поднять настроение друзей в компании?		

2

Бывает ли так, что вы находитесь беспричинно в таком ворчливом настроении, что с вами лучше не разговаривать?		X 3
Часто ли у вас бывает чувство сильного внутреннего беспокойства, ощущения возможной беды, неприятности?		
Быстро ли вы начинаете сердиться или впадать в гнев?		
Убегали ли вы в детстве из дома?		
Вы можете ударить обидчика, если он вас оскорбит?		
Бывают ли у вас головные боли?		
Вас часто тянет путешествовать?		
Вы становитесь менее сдержанным и чувствуете себя более свободно, если примете алкоголь?		

3

Вы чувствительны к оскорблениям?		X 2
Вам трудно быстро забыть, если вас кто-нибудь обидит?		
Стремитесь ли вы всегда считаться в числе лучших?		
Если по отношению к вам несправедливо поступили, энергично ли вы отстаиваете свои интересы?		
Вы обычно высказываете свое мнение людям достаточно откровенно, прямо и недвусмысленно?		
Склонны ли вы выступать в защиту лиц по отношению к которым несправедливо поступают?		
Вы не склонны предпринимать первые шаги к примирению, если нас кто-нибудь обидел?		
Настойчиво ли вы добиваетесь намеченной цели, если на пути к ней приходится преодолевать массу препятствий?		
В школе вам не нравилось подсказывать своим товарищам или		
У вас чаще веселое и беззаботное настроение?		X 3
Предприимчивы ли вы?		
Трудно ли вам долго усидеть на одном месте?		

Как вы думаете, получится ли из вас ведущий (конферансье) в юмористическом спектакле?		
Можно ли сказать, что при неудаче вы не теряете чувство юмора?		
Вам нравится работа, требующая энергичной организаторской деятельности?		
Вы подвижный человек?		
Легко ли вам удастся поднять настроение друзей в компании?		
давать списывать?		
Вы очень переживаете из-за несправедливости?		
Долго ли вы переживаете обиду?		
Относитесь ли вы к людям скорее с недоверием и осторожностью, чем с доверчивостью?		

4

Являетесь ли вы обычно центром внимания в обществе, компании?		X 2
Любят ли вас ваши знакомые?		
Была ли у вас хотя бы один раз истерика или нервный срыв?		
Всегда ли вы стремитесь быть достаточно сильным человеком?		
В школе вы охотно декламировали стихи?		
Бывает ли так, что после конфликта, обиды вы были до того расстроены, что идти излома казалось просто невыносимым?		
Легко ли вам докладывать (выступать на сцене) перед большим количеством людей?		
Легко ли вы привыкаете к новым ситуациям?		
Можете ли вы быть приветливым даже с тем, кого вы явно не цените, не любите, не уважаете?		
Вы охотно участвовали в кружке художественной самодеятельности (театр, танцы и т. п.). А может, вы участвуете и сейчас?		
Способны ли вы отвлечься от грудных проблем, требующих решения?		
Если бы вам необходимо было играть на сцене, вы смогли бы так войти в роль, чтобы позабыть о том, что это только игра?		

5

Стремитесь ли вы во всем и всюду соблюдать порядок?		X2
Сделав что-то, вы сомневаетесь, все ли сделанное правильно, и не успокаиваетесь до тех пор, пока не убедитесь еще раз в том, что нее сделано правильно?		
Опуская письмо и почтовый ящик, проверяете ли вы, проводя рукой по щели ящика, что письмо полностью упало в ящик?		
Предпочитаете ли вы работу такую, где требования к качеству выполнения высоки, но не обязательно действовать быстро?		
Раздражает ли вас, если дома занавесь или скатерть висят неровно, и вы сразу же стремитесь поправить их?		
Трудно ли вам работать с высокой личной ответственностью?		
Тщательно ли вы следите за тем, чтобы каждая вещь в вашей квартире была только на одном и том же месте?		
Возвращаетесь ли вы, чтобы убедиться, что оставили дом или рабочее место в таком состоянии, что там ничего не случится?		
Часто ли бывает вам трудно уснуть из-за того, что проблемы прожитого дня или будущего все время крутятся в ваших мыслях?		
Бывает ли, что вы остерегаетесь того, что броситесь под колеса проходящего поезда, или, стоя у окна многоэтажного дома, остерегаетесь того, что можете		

выпасть из окна?		
Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли вы, закрыт ли газ, погашен ли свет, заперты ли двери?		
Часто ли, будучи школьником, вы переписывали страницу с вашей тетради, если случайно ставили на ней кляксу?		

6

Вы серьезный человек?		X 3
У вас часто несколько подавленное настроение?		
Трудно ли вам быть абсолютно беззаботно веселым?		
Кажется ли вам жизнь трудной?		
У вас очень велика потребность общения с другими людьми?		
Вы редко смеетесь?		
Вы оцениваете жизнь пессимистически, без ожидания радости?		
В беседе вы скупы на слова?		

Описание типов характера:

Мы подробно остановимся на шести довольно часто встречающихся типах характера людей. Для обозначения этих типов мы воспользуемся метафорами, выражающими сходство характера человека с теми или иными видами рек.

Тип 1	"Порожистая горная речка — быстрая и шумная"
Представители данного типа характера	обычно находятся в приподнятом настроении, оптимистически относятся к своему будущему, часто переоценивают свои возможности, имеют большое количество планов, широкие интересы, легко увлекаются новым и легко отвлекаются от ставшего уже привычным
Стремятся	к активной деятельности и переменам
Испытывают стресс в ситуациях	— однообразия. - ограничения свободы, принуждения и запретов
Реагируют на стресс	вытеснением из сознания источников тревоги, игнорированием препятствий, стремлением не замечать затруднений и отрицательных сигналов, свидетельствующих о неблагополучии
Часто испытывают чувства	радости
Могут восприниматься окружающими как	веселые, разговорчивые, беззаботные и беспечные
Могут испытывать затруднения при	систематичном, планомерном и последовательном поведении, направленном на достижение цели
Способны	— постоянно действовать, — легко приспосабливаться к быстро меняющимся условиям, — поддерживать контакты с широким кругом людей
Рекомендуемые типы профессий	"человек" и "художественный образ"
не рекомендуемые типы профессий	"знаковая система" и "природа"

Тип 2	«Стремительный, смывающий все на своем пути бурный поток»
--------------	--

Представители данного типа характера	характеризуются большой силой влечений и чувств, могут непосредственно разряжать свое напряжение на окружающих, не всегда учитывают интересы других людей, часто совершают импульсивные действия
--------------------------------------	--

Стремятся	к немедленному удовлетворению своих потребностей
Испытывают стресс в ситуациях	— препятствий, — ожидания
Реагируют на стресс	агрессией, направленной на других людей, игнорированием общепринятых правил и норм поведения
Часто испытывают чувства	раздражения, гнева
Могут восприниматься окружающими как	вспыльчивые, нетерпеливые
Могут испытывать затруднения при	контроле за своим поведением и сдерживании своих эмоций
Способны	— действовать быстро, не раздумывая, — разрушать препятствия, нападать на врага, противостоять противнику, — соперничать с другими людьми
Рекомендуемые типы профессий	"природа" и "художественный образ"
не рекомендуемые типы профессий	"человек" и "знаковая система"

Тип 3	"Широкая могучая полноводная река"
Представители данного типа характера	отличаются длительностью переживаний, медленным угасанием эмоций, склонностью к накоплению напряжения, чувствительны к несправедливости, остро реагируют на ущемление своих прав, подозрительно относятся к другим
Стремятся	к постоянству, превосходству и повышению своего положения
Испытывают стресс в ситуациях	— быстрых изменений, — унижения собственного достоинства
Реагируют на стресс	критическим отношением к окружающим, обвинением других людей, предъявлением требований по отношению к ним
Часто испытывают чувства	обиды
Могут восприниматься окружающими как	упрямые, мелочные, самолюбивые
Могут испытывать затруднения при	— обращать внимание на детали, не упуская из виду никаких мелочей,
Способны	— не доверять первому встречному
Рекомендуемые типы профессий	"техника" и "природа"
Не рекомендуемые типы профессий	"человек"

Тип 4	"Извилистая речка с крутыми берегами"
Представители данного типа характера	характеризуются быстро меняющимся настроением, легкостью возникновения и прекращения чувств, зависимостью поведения от сиюминутного настроения и ситуации
Стремятся	к вниманию окружающих
Испытывают стресс в ситуациях	безразличного отношения со стороны других людей
Реагируют на стресс	демонстративным поведением, рассчитанным на внешний эффект, стремлением произвести впечатление, склонностью к притворству
Часто испытывают чувства	обиды
Могут восприниматься окружающими как	артистичные, тщеславные, капризные
Могут испытывать затруднения при	необходимости устойчивой деятельности
Способны	— нравиться окружающим, производить благоприятное впечатление, — быстро ориентироваться в людях, легко вступать в контакт, приспосабливаться к окружающим
Рекомендуемые типы профессий	"человек" и "художественный образ"
не рекомендуемые типы профессий	"знаковая система" и "природа"

Тип 5	"Разветвленная река с большим количеством протоков и островов"
Представители данного типа характера	отличаются неуверенностью в своих возможностях, колебаниями при выборе решения, сомнениями в его правильности, стремлением его перепроверять, опасениями по поводу возможных последствий 4
Стремятся	к безопасности и защите
Испытывают стресс в ситуациях	— угрозы, — неопределенности, непредсказуемости и неупорядоченности
Реагируют на стресс	ориентацией поведения на избежание неудач, стремлением тщательно планировать свои действия, контролировать и корректировать их, склонностью держаться знакомых людей и привычных ситуаций
Часто испытывают чувства	беспокойства, тревоги, страха
Могут восприниматься окружающими как	нерешительные, мнительные, аккуратные, предусмотрительные, осторожные
Могут испытывать затруднения	в условиях недостатка времени или информации

Способны	—предварительно все обдумывать, прежде чем начать действовать, — соблюдать порядок и точность, сдерживать свои чувства, — выполнять однообразную деятельность
Рекомендуемые типы профессий	"знаковая система", "техника" и "природа"
не рекомендуемые типы профессий	не выявлены

Тип 6	"Очень глубокая река с медленным течением"
Представители данного типа характера	склонны к пониженному настроению, пессимистически оценивают свои перспективы, предъявляют к себе завышенные требования, недооценивают свою значимость и полезность, склонны к глубоким привязанностям, преданы своим близким и своему делу
Стремятся	быть нужными кому-либо
Испытывают стресс в ситуациях	— одиночества, разрыва, утраты, собственной ненужности
Реагируют на стресс	агрессией, направленной на самого себя, критикой и обвинением себя даже в случае незначительных ошибок и неудач, подавленным состоянием
Часто испытывают чувства	печали, вины
Могут восприниматься окружающими как	молчаливые, серьезные, надежные, добросовестные
Могут испытывать затруднения при	при ошибках и неудачах
Способны	— принимать ответственность на себя, — оказывать помощь другим даже в ущерб своим собственным интересам
Рекомендуемые типы профессий	"техника", "знаковая система", "природа"
не рекомендуемые типы профессий	"человек"

Интерпретация и выводы: Как определить, к какому типу характера вы принадлежите'?

Чтобы оценить степень выраженности черт каждого из шести типов характера, вам необходимо вновь обратиться к характерологической анкете. Вопросы этой анкеты объединены в 6 групп по 8 или 12 вопросов. Каждая группа вопросов соответствует одному из 6 типов характера, с которыми мы познакомились. В каждой группе необходимо подсчитать количество вопросов, на которые вы ответили "да", умножить это количество на коэффициент "2" или "3", указанный для этой группы в самом правом столбце, и полученный результат записать в клетке ниже соответствующего коэффициента. В результате по каждому типу вы получите оценку от 2 до 24 баллов.

В том случае, если вы получили оценку по какому-либо типу, равную 12 баллам и более, то черты этого типа у вас достаточно сильно выражены. Если вы получили оценку более 12 баллов только по одному типу, то он и является для вас наиболее характерным. Если вы набрали более 12 баллов по двум или нескольким типам сразу, то ваш тип будет определяться максимальной, наиболее высокой оценкой, но только в том случае, если разница оценок между типами составляет более 3 баллов. Если же разница между типами

незначительна, то можно предположить, что вам присущи черты, характерные для каждого из этих типов. В этом случае ваш тип является сложным, смешанным, объединяющим черты сразу двух или нескольких типов характера. Наконец, если ни по одному типу вы не набрали более 12 баллов то определить тип вашего характера затруднительно, поскольку ни одна из черт не является достаточно сильно выраженной.

А что делать в том случае, если результаты анкеты указывают на то, что вы принадлежите к одному типу характера, а вам кажется, что для вас характерен другой тип? Никаких проблем. Кто знает вас лучше, чем вы сами? Шестидесяти вопросов анкеты может оказаться недостаточным для точного определения вашего типа характера. И если вы уверенно узнали себя в одном из шести описаний, то, скорее всего, так оно и есть. Характерологическая анкета носит вспомогательный характер для определения типа личности человека. Поэтому вы можете смело пользоваться описаниями типов для оценки своего характера напрямую.

Знать тип своего характера может быть полезно. Во-первых, мы можем лучше себя понять. Мы можем выяснить, что те или иные особенности нашего поведения и переживаний не случайны, они связаны с нашим характером. Во-вторых, мы можем сказать, какие трудности для нас могут быть характерны в большей степени, и как нам их лучше преодолевать. В-третьих, мы можем узнать, какие профессии для нас больше всего подходят.

Воля как черта характера заключается в умении преодолевать трудности при достижении поставленной цели. Для волевого человека нетрудно справиться со своими «хочу» или «не хочу». В его сознании возникают мысли: «надо», «я должен», «необходимо», которые и побеждают отрицательные эмоции.

Воля - это власть человека над самим собой: способность управлять, регулировать свою деятельность, сознательно строить свою жизнь. Оцените, насколько развита ваша сила воли.

Игровой тренинг «Дорога в горы».

Твой друг живет в горах. Сегодня - выходной день, он пригласил тебя и твоих друзей в гости. Вы решили, что будет полезно прогуляться. К тому же в тех местах, где вы живете, очень жарко и хотелось бы побыть там, где прохладно. Вы садитесь в машину, заезжаете за друзьями и вместе отправляетесь в путь.

ПЕРВАЯ ОСТАНОВКА.

Часть дороги очень плохая, впереди - большая яма, полная воды.

Варианты выбора:

1. Вам удается объехать яму, и вы продолжаете путь.
2. Вы застряли в яме. Выбраться без посторонней помощи невозможно. Придется ждать, пока кто-нибудь вытащит.

ВТОРАЯ ОСТАНОВКА.

Встречная машина вытщила вас. И вы на автостраде. На часах - полдень. Друзья просят прибавить скорости, в машине очень жарко. Вам хочется прибавить скорость и показать возможности машины.

Варианты выбора.

1. Вы отказываетесь от этой идеи, опасаясь дорожных неприятностей.
2. Вы поддаетесь на уговоры друзей и жмете на газ. Но на дороге - работник автоинспекции и вас штрафуют за превышение скорости.

ТРЕТЬЯ ОСТАНОВКА.

У вас совершенно испортилось настроение, а дорога становится все круче.

Друзья шутят, смеются, требуют увеличить скорость. Общение с друзьями раздражает. У вас возникают неприятные ощущения.

Варианты выбора:

1. Вы открываете окно, включаете радио, и все проходит.

2. Вы останавливаете машину, выходите на обочину, ищете уголок, чтобы полежать и успокоиться.

ЧЕТВЕРТАЯ ОСТАНОВКА.

Раздражение прошло, стало легче. Вы отправляетесь в путь, горная дорога, свежий воздух, хорошая музыка, шутки друзей и вдруг - хлопок: прокол шины.

Варианты выбора:

1. Призвав на помощь друзей, вы меняете колесо и продолжаете путь.

2. Вы в ярости. Настроение безнадежно испорчено. Вы пинаете машину и ушибаете ногу. Пока боль не утихнет, вы не можете отправляться в путь.

ПЯТАЯ ОСТАНОВКА.

Дорога становится все круче. Много времени потеряно, хочется достичь цели быстрее, и немного отдохнуть.

Варианты выбора:

1. Вы обсуждаете с друзьями, как можно изменить план прогулки не в ущерб самой прогулке, себе и друзьям.

2. Вы решаете ехать быстрее, но ГАИ не дремлет... Штраф, неприятные объяснения, ссора с друзьями.

Рефлексия игры

1. Дорога, по которой вы ехали, напоминает нашу жизнь?

2. Можно ли прожить жизнь без препятствий и неудач?

3. Как к ним относиться?

4. Каким образом данная игра относиться к теме нашего разговора?

Тест «Ваша коммуникабельность»

На каждый из 16 приведенных ниже вопросов выберите один из альтернативных ответов: «Да», «Иногда», «Нет».

1. Вам предстоит деловая встреча. Выбивает ли Вас из колеи ее ожидание?

2. Не откладываете ли Вы визит к врачу до тех пор, пока не станет невмоготу?

3. Вызывает ли у Вас смутение и неудовлетворение поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на уроке, собрании или тому подобном мероприятии

4. Вам предлагают съездить в другой населенный пункт город или село, где Вы никогда не были. Приложите ли Вы максимум усилий, чтобы избежать этой поездки?

5. Любите ли Вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?

6. Раздражаетесь ли Вы, когда незнакомый человек на улице обращается к Вам с просьбой показать ему дорогу, назвать время, ответить на какой-либо еще вопрос?

7. Верите ли Вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?

8. Постесняетесь ли Вы напомнить знакомому, что он забыл отдать Вам долг, который занял несколько месяцев тому назад?

9. В ресторане или столовой Вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли Вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?

10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, Вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?

11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была: в магазине, кассе кинотеатра и т.п. Предпочтете ли Вы отказаться от своего намерения, нежели стать в хвост и томиться в ожидании?

12. Бойтесь ли Вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?

13. Есть ли у Вас сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры, и никаких, чужих мнений Вы не принимаете?

14. Услышав где-нибудь в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному Вам вопросу, предпочтете ли Вы промолчать и не вступать в спор?

15. Вызывает ли у Вас досаду чья-либо просьба разобраться в том или ином вопросе или учебной теме?

16. Охотнее ли Вы излагаете свою точку зрения (мнение) в письменном виде, чем в устной форме?

Ключ для подсчета баллов:

Ответы	Номер высказываний																Количество ответов	Баллы	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Да																			
Иногда																			
Нет																			
Сумма баллов:																			

За каждый ответ «Да» - 2 балла

За каждый ответ «Нет» - 0 баллов

За каждый ответ «Иногда» - 1 балл

Интерпретация результатов тестирования:

Если Вы набрали 30-32 балла -

Вы явно некоммуникабельны, и это Ваша беда, так как страдаете от этого больше всего Вы сами, но и близким Вам людям нелегко. На Вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Постарайтесь стать общительнее, контролируйте себя.

Если Вы набрали 23-29 баллов -

Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у Вас, наверное, мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергает Вас в панику, то надолго выводит из равновесия. Вы знаете эту особенность Вашего характера и бываете недовольны собой, но не ограничивайтесь только недовольством. В Вашей власти переломить эти особенности Вашего характера. Разве не бывает, что при какой-нибудь сильной увлеченности Вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит, только встряхнуться.

Если Вы набрали 19-24 баллов -

Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы Вас не пугают. И все же с новыми людьми Вы сходите с оглядкой, в споры и дискуссии вступаете неохотно. В Ваших высказываниях порой много сарказма без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

Если Вы набрали 14-18 баллов -

У Вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотою слушаете интересного собеседника, достаточно терпимы в общении с другими, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний, экстравагантные выходки и многословие вызывают у Вас раздражение.

Если Вы набрали 9-13 баллов -

Вы весьма общительны, порой даже сверх меры. Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих, охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите быть в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего Вам не достает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, Вы можете заставить себя не отступать.

Если Вы набрали 4-8 баллов -

Вы, должно быть «рубаха-парень». Общительность бьет из Вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Любите принимать участие в дискуссиях, хотя; серьезные темы могут вызвать у

Вас мигрень или даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести дело до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к Вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этим фактом.

Если Вы набрали 0-3 балла -

Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к Вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно некомпетентны. Вольно или невольно Вы бываете причиной разных конфликтов в Вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для Вас. И в школе, и дома людям повсюду трудно с вами. Вам бы поработать над собой и своим характером. Прежде всего, воспитайте в себе терпимость и сдержанность, уважительное отношение к людям, наконец, подумайте и о своем здоровье - такой стиль жизни не проходит бесследно.

Тренинг эффективного общения Упражнение «Слепой и поводырь».

Один ученик выполняет роль слепого человека, второй - роль его поводыря. «Слепой» должен выполнять команды поводыря, без которых он не может идти по комнате. «Поводырь» должен быть точен в своих командах, проявить внимательность и тактичность, уважение к человеку, который беспомощен.

Учащиеся анализируют каждую игру и определяют, кто был убедительнее в выполнении своих ролей в играх. Для этого они начинают свои ответ следующими предложениями:

- 1) Мне было легко, потому что...
- 2) Мне было трудно, потому что...
- 3) Убедительнее всех был ..., потому что...

Тренинг эффективного общения «Упражнение «Телефонный разговор»

Учащиеся садятся по кругу. По желанию ребята приглашаются к воображаемому телефону. Прежде, чем они начнут говорить, им необходимо из волшебной телефонной книги вытянуть номер телефона, по которому им нужно звонить. На карточке написаны номера телефонов, а люди, которым нужно срочно позвонить.

Остальные учащиеся не знают, кому будет звонить ученик. Ученик не произносит ничего вслух. Ему разрешается жестикулировать, сидеть, ходить. Задача остальных - догадаться по жестам, мимике, поведению, кому звонит ученик.

Предполагаемое телефонное общение:

- мама
- друг
- младший брат, сестра
- старший брат, сестра
- учитель
- директор школы
- классный руководитель
- бабушка, дедушка
- тренер
- руководитель кружка или секции и т. д.

Упражнение «Без маски»

Учащиеся садятся в круг. Учитель сообщает:

«Перед вами в центре круга стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу, без всякой предварительной подготовки, продолжать фразу, начало которой написано в этой карточке.

Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным и относиться к теме прослушанного курса. Это могут быть ваши личные переживания, отношение к содержанию курса, собственные взгляды на проблему профессионального самоопределения. Члены группы будут внимательно слушать нас, и если они почувствуют, что вы неискренни и неоткровенны, вам придется еще раз взять карточку, но уже с другим текстом, и попробовать ответить».

Примерное содержание карточек:

«Мне особенно понравилось...»

«Я для себя определился в ...»

«Верю, что...»

«В будущем я...»

«Мне очень трудно...»

«Я считаю, что я способен...»

«В достижении поставленной цели мне помогут...»

«На занятиях курса я узнал о себе...»

«Чтобы сделать в жизни карьеру мне надо...»

«Конкретные шаги по достижению поставленной цели ...»

«Мои лучшие качества...»

«Поработать над собой мне надо в направлении...» «Особенно м

Упражнение «Сбор чемодана в дорогу»

Учащиеся на листах бумаги записывают фразу «Я возьму с собой в дорогу...». Ограничивать направления размышлений не стоит, но, тем не менее, ребята понимают, что в дорогу с собой надо взять все то, что есть лучшее в каждом из них, что подчеркивает их индивидуальность («я умею делать, я знаю, я смогу, у меня получается лучше всех и т.д.).

Учитель говорит, что «звездная карта» каждого показывает у всех много возможностей, много того, что делает каждого из нас уникальным, и того, что для всех нас - общее. Поэтому мы нужны друг другу, и каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим рядом с ним было веселее и радостнее жить.

Учитель подчеркивает, что умение найти хорошее в каждом человеке также необходимо взять с собой в дорогу и предлагает ребятам бланки «телеграмм» с проставленным именем адресата (метод случайного выбора). Надо написать однокласснику, самое хорошее, что можно о нем сказать.

Происходит торжественная раздача «телеграмм». Содержание «телеграмм» обсуждается по желанию адресатов.

В заключении учитель от себя добавляет каждому в его багаж:

МУЖЕСТВА (изменить то, что можно изменить в себе);

СМИРЕНИЯ (принять то, что изменить в себе невозможно);

РАЗУМА (чтобы отличить одно от другого).

Дидактические материалы к разделу «Труд в моей жизни»

№	Содержание курса	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
I.	«Мое жилище»	10		
1.	Интерьер жилища		1	
2.	Характеристика и использование строительных материалов для ремонта дома		1	2
3.	Составление сметы расходов		1	
4.	Ремонт в доме			5
II.	«Цветы в нашем доме»	10		
1.	Биологические основы цветоводства		1	
2.	Строение цветочно-декоративных и овощных растений		1	1
3.	Размножение декоративных растений		1	1
4.	Растения открытого грунта		1	1
5.	Химические вещества в растениеводстве		1	
6.	Аранжировка букетов и цветочных композиций		1	1
III.	«Готовим сами»	12		
1.	Техника безопасности при кулинарных работах. Основы рационального питания		1	1
2.	Сервировка стола			1
3.	Холодные закуски			1
4.	Блюда из мяса			1
5.	Блюда из рыбы			1
6.	Виды теста. Выпечка			1
7.	Блины, блинчики, оладьи			1
8.	Сладкие блюда, десерты			1
9.	Домашние заготовки			1
10.	Особенности и блюда национальной русской кухни		1	1
IV	«Овощеводство»	10		
1	Особенности выращивания овощных и плодово-ягодных растений в Восточной Сибири.		2	2
2	Климатические, почвенные и биологические факторы произрастания различных культур. Растения открытого и защищенного грунта.		1	2
3	Сбор урожая и способы его хранения.		1	2
	Итого	42	15	27

«Мое жилище»

1. Пословицы о доме и домашнем хозяйстве.

«Дом вести - не лапти плести»

«Мой дом - моя крепость».

«Дома и стены помогают»

«Домом жить - не разиня рот ходить».

«Не дом хозяина красит, а хозяин дом».

«Домой и кони веселей бегут».

«Хорошему хозяину и дом мал».

«Домой придешь, хлеб-соль найдешь».

«Хозяин лежит - весь дом лежит. Хозяин с постели – весь дом на ногах».

«В своем доме, что хочу, ворочу»

«Всякий дом хозяином держится».

«Дом невелик, да лежать не велит».

«Дома и солома съедома».

2. Загадки

Что в избе не видно? (тепло)

Маленький, пузатенький весь дом стережет, (замок)

Каждый ходит по мне летом и зимой, а ездить нельзя.

(лестница)

Дедушка старый - весь белый; лето придет не - не глядят на него, зима настанет - обнимают его (печь)

Четыре уха, два брюха, (подушка)

И языка нет, а правду скажет (зеркало)

В лесу родился, в лесу вырос, в дом пришел, всех вокруг себя собрал (стол)

В лесу родился, в лесу вырос, в дом пришел, всех вокруг себя собрал, (стол)

3. Игра «Найди слова»

КРПСТОИНТЕРЬЕРПВФПОЛЦ
КУЦШДИЗАЙНЛДНСВЕТЖДЛШ
ПРОВЦВЕТЖДСТИЛЬРПННГЗЖ
ФВМОДАРОБОИВЖДМЕБЕЛЬГ
ЛДШТОРАХЗЩФАКТУРАВЛДПН

4. Конкурс. «Радуга в доме»

Учитель: Нам необходимо выбрать цветовую гамму помещения. Цвет активно воздействует на эмоции человека. Цветом можно выделить или, наоборот, нейтрализовать отдельные элементы интерьера, создать мягкий фон для других элементов. Назовите основные свойства цвета? Как правильно подобрать краску для пола, стен, потолка? В зависимости от чего подбирается цветовая гамма помещения?

Задание командам. Командам выдаются одинаковые карточки-задания с черно-белым изображением комнаты. Задача заключается в нахождении цветового решения с учетом ориентации окон на одну из сторон света и назначением помещения. После окончания работы представители защищают свои проект.

«Цветы в нашем доме»

1. Игра «Юные флористы»

Назовите виды комнатных растений

Назовите приемы ухода за комнатными растениями

Назовите способы размещения растений в интерьере

Задание командам: Вам даны набор цветов и «окно», расставить цветы в интерьере, объяснить, как называется этот способ размещения цветов.

Наглядный материал: «Окно» - эскиз комнаты с большим окном, выполненный в перспективе на большом, картоне, (картон покрыт обоями).

Набор цветов ~ нарисованные и вырезанные композиции

комнатных цветов, одиночные растения, садики и т.д.).

«Готовим сами»

1. Конкурс «Веселые поварята»

Командам предлагаются следующие вопросы:

Из каких продуктов готовят салат «Оливье»?

Из каких продуктов готовят Винегрет?

Из каких продуктов готовят Фруктовый салат?

Из каких продуктов готовят салат «Сельдь под шубой»?

Предложенный наглядный материал (в виде табличек) классифицировать по вопросам.

Картофель вареный «В мундире»

Морковь варенная «В мундире»

Яйца сваренные «Вкрутую»

Колбаса молочная

Лук репчатый

Горошек консервированный

Майонез

Свекла варенная «В мундире»

Морковь варенная «В мундире»

Картофель вареный «В мундире»

Капуста квашеная

Горошек консервированный

Огурцы маринованные

Огурцы свежие или маринованные

Уксус столовый

Масло подсолнечное

Яблоки

Апельсины

Бананы

Киви

Граната зерна

Груши

Йогурт

Персики консервированные

Сахар

Картофель вареный «В мундире»

Майонез

Свекла варенная «В мундире»

Морковь варенная «В мундире»

Яйца сваренные «Вкрутую»

Сельдь соленая

Лук репчатый

2. Викторина «Смак»

1. Изготовление какого продукта никогда не удается с первой попытки? (Блины: «первый блин комом».)

2. Что можно приготовить из молока? (Кефир, сметана, творог, масло.)

3. Какие орехи человек с давних пор с удовольствием употребляет в пищу? (Фундук, фисташки, миндаль, арахис, грецкие, кокосовые, кедровые.)

4. Какие растения люди используют в качестве приправы? (Перец, корица, имбирь, тмин, гвоздика, лавр.)
5. Итальянский город, подаривший миру пиццу. (Неаполь.)
6. Какой овощ пришел в Европу из Перу? (Картофель.)
7. Как называется горячий напиток, который долгое время заменял россиянам и чай и кофе? (Сбитень.)
8. Какое растение добавляется в кофе? (Цикорий.)
9. Отваром какого растения останавливают кровотечение, его еще заваривают как чай? (Крапива.)
10. Как называется полный набор столовой или чайной посуды? (Сервиз.)
11. Как называется кушанье из мелких кусочков мяса с приправой? (Рагу.)
12. Однолетнее травянистое огородное растение, употребляемое в качестве приправы. (Укроп.)
13. За разглашение секрета приготовления этого лакомства кондитеру английского короля Карла грозила смертная казнь. Что это за блюдо? (Мороженое.)
14. Как именуется приспособление на кухне для варки, жарки и выпечки? (Плита.)
15. Назовите самый популярный вид холодной закуски. (Бутерброд.)
16. Середка во дворе, Голова на столе, Ноги на поле. (Хлеб.)
17. Назовите овощ, который выращивают на Руси с давних пор, а его название происходит от латинского слова «голова». (Капуста.)
18. О каком продукте идет речь: «Не печено, не варено, а завтрак на столе»? (Молоко.)
19. Любимое национальное белорусское блюдо из сырой картошки. (Драники.)
20. Что за блюдо можно приготовить из вареного картофеля, моркови, свеклы, капусты, огурцов, лука и подсолнечного масла? (Винегрет.)
21. В воде родится, а воды боится? (Соль.)
22. Какие корнеплоды употребляются в пищу? (Картофель, морковь, свекла.)
23. Назовите самое любимое угощение во время древнерусского праздника Масленица. (Блины.)

3. Игра «Гигиена питания» (по типу телевизионной передачи «Своя игра») Хлеб - батюшка, а водица - матушка. (Поговорка).

Цели:

расширение и закрепление знаний о гигиене питания;
 пропаганда здорового образа жизни;
 создание условий для формирования умения работать в группе.

Правила игры

1. Правила сходны с правилами одноименной телевизионной игры.
2. В игре принимают участие три команды.
3. Право первого хода разыгрывается по жребию, затем команда называет вопрос, на который хочет ответить. В дальнейшем отвечает команда, капитан которой первым поднимает руку.
4. При правильном ответе на вопрос на счет команды поступает соответствующее цене вопроса количество баллов; при неправильном - команда штрафует на соответствующее количество баллов, а право ответить на этот вопрос переходит к соперникам.
5. В игре встречаются следующие сектора:
 - «Счастливый случай». Команда получает число баллов, указанных в данном вопросе.
 - «Несчастный случай». Команда штрафует на указанное число баллов.

- «Своя игра». Команда имеет право увеличить или уменьшить число баллов за данный вопрос.

- «Вопрос-аукцион». Одна команда может перекупить у другой вопрос, назначив более высокую цену.

- «Ва-банк». В случае игры ва-банк при неправильном ответе на счету команды остается ноль баллов, при правильном - сумма баллов на счету удваивается. Другие команды могут перекупить этот вопрос только своим «ва-банком».

б. У ведущего должны быть два помощника: «таймер» -следит за временем, «компьютер» - подсчитывает баллы каждой команды.

7.Для игры надо заготовить фишки с надписями (10, 20,30,40,50,60,70,80,100) и фишки без надписи (для аукциона).

8.Сумма баллов выбранного вопроса стирается из таблицы.

I.Синий раунд.

Загадки	10	20	30	40	50
Азбука кулинарии	10	20	30	40	50
Ядовитые грибы	10	20	30	40	50
Ядовитые растения	10	20	30	40	50

Тема «Загадки». Вопросы:

10 баллов. Сладкий камень в воде тает. (Сахар.)

20 баллов. Жидко, а не вода, бело, а не снег. (Молоко.)

30 баллов. В доме еда, а дверь заперта. (Яйцо.)

50 баллов. «Кот в мешке». Тема «Аптека на грядке». 20 баллов. Эти растения с характерным резким запахом являются хорошим средством в профилактике простудных заболеваний. (Лук и чеснок.)

Тема «Азбука кулинарии». Вопросы:

10 баллов. «Счастливый случай».

20 баллов. Молодая хозяйка долила выкипевший мясной бульон водой. Правильно ли она поступила? (Нет. Бульон доливать водой не рекомендуется.)

30 баллов. Какова продолжительность варки картофеля средней величины? (25-30 минут.)

40 баллов. «Своя игра». Когда нужно класть соль при варке мяса? (Через 15 минут после закипания.)

50 баллов. Как называется жарка в большом количестве жира? (Фритюр.)

Тема «Ядовитые грибы». Вопросы:

10 баллов. «Счастливый случай».

20 баллов. Этот гриб получил свое название за способность убивать насекомых, однако он может отравить и человека. (Мухомор.)

30 баллов. Наиболее ядовитым грибом в Беларуси считается... (бледная поганка).

40 баллов. При отравлении этими грибами, растущими на пнях, у человека возникают симптомы гастроэнтерита. (Ложные опята.)

50 баллов. «Кот в мешке». Тема «Загадки о грибах». 20 баллов. Стоит старичок - красный колпачок. (Подосиновик.)

Тема «Ядовитые растения». Вопросы:

10 баллов. По легенде, Сократ был отравлен этим растением семейства зонтичных. (Цикута.)

20 баллов. Почему при нелепом высказывании говорят: «Ты что, белены объелся?» (Отравление семенами белены негативно воздействует на нервную систему.)

30 баллов. Несмотря на то, что название этого растения с итальянского переводится как «красивая госпожа», оно очень ядовито. (Белладонна.)

40 баллов. У этого представителя пасленовых ядовиты все органы, при отравлении им наступают галлюцинации («одурманивание») и даже кома. (Дурман обыкновенный.)

50 баллов. Красивая ягода, похожая на глаз птицы, вызывает тяжелое отравление и даже смерть. (Вороний глаз.)

Тайм-аут.

II. Красный раунд

Инфекционные болезни, передающиеся через пищу	20	40	60	80	100
Питание и болезни	20	40	60	80	100
Правила хранения продуктов и блюд	20	40	60	80	100

Тема «Инфекционные болезни, передающиеся через еду»

20 баллов. Самое простое правило избежать «болезней грязных рук» - это... (мытьё рук перед едой).

40 баллов. Именно такой водой рекомендуется мыть овощи и фрукты. (Кипяченой водой.)

60 баллов. Почему не следует покупать еду у продавцов, торгующих «с рук»? (При приготовлении ее возможны нарушения санитарных правил, что может привести к пищевым отравлениям и кишечным заболеваниям.)

80 баллов «несчастный случай».

100 баллов. «Кот в мешке». Тема «Целительные атомы». 20 баллов. Недостаток этого элемента в организме способствует возникновению кариеса зубов. (Фтор.)

Тема «Правила хранения продуктов и блюд».

20 баллов. «Несчастный случай».

40 баллов. Почему нельзя употреблять в пищу несвежее мясо и рыбу? (Под действием микробов начинается гниение белков.)

60 баллов. В салатах, сыром фарше, твороге микроорганизмы развиваются особенно быстро, поэтому срок хранения их составляет. (3-4 часа).

80 баллов. «Счастливый случай».

100 баллов. Хозяйка нарезала сырое мясо, помыла разделочную доску и нарезала на ней хлеб. Правильно ли она поступила? (Нет. Для хлеба и сырых продуктов надо использовать различные разделочные доски.)

Тема «Питание и болезни».

20 баллов. «Несчастный случай».

40 баллов. Правильный режим питания для школьников предусматривает прием пищи не реже, чем через каждые 3-4 часа, но не чаще, чем... (через 1-2 часа).

60 баллов. При недостатке в организме этого элемента наступает малокровие (анемия). Назовите элемент. (Железо.)

80 баллов. Что такое «голодная секреция» и к каким последствиям для организма она приводит? (При нерегулярном питании выделяется желудочный сок с повышенной кислотностью, что приводит к заболеванию язвой желудка.)#

100 баллов. «Своя игра». Недостаток в организме фермента лактозы приводит к появлению аллергии на этот продукт. (молоко).

III. Подведение итогов. Награждение

Список литературы, которая может быть использована при подготовке занятий блока.

1. Арефьев И.П. Занимательные уроки технологии для девочек. 5,6,7,8,9 классы. Пособия для учителей. - М.: Школьная пресса, 2005.
2. Базанова Т.А. Учу школьников оформлять интерьер.//Школа и производство. - 2001. - №7. - с.61.
3. Лонтковская Р. Уют и комфорт в вашей квартире. М.: Мир книги, 2003.-352с.
4. Обучение технологии в средней школе: 5-11 кл. Метод.пособие. - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003. -208с.
5. Технология: Конспекты уроков, элективные курсы: 5-9 классы /Сост. Л.В. Барылкина, СЕ. Соколова. - М.: 5 за знания, 2006. - 208 с. (методическая библиотека).
6. Технология: Учебник для учащихся 5 класса общеобраз.учреждений. - 2-е изд., / Под ред. В.Д. Симоненко. - М.: Вентана - Графф, 2004. - 192.)
7. Технология: Учебник для учащихся 5 класса общеобразоват. школы. /Под ред. В.Д. Симоненко. - М.: «Вентана - Графф, 1997. - 256с.
8. Технология: Учебник для учащихся 6 класса общеобразоват. школы. / В.Д. Симоненко, Ю.В. Крупская, О.А. Кожина и др.; под ред В.Д. Симоненко - М.: «Вентана - Графф, 2000. - 240с.
- 9.Технология: Учебник для учащихся 7 класса общеобразоват. школы. / В.Д. Симоненко, О.В. Табарчак, Н.В. Сеница и др.; Под ред В.Д. Симоненко - М.: «Вентана - Графф, 1999.-24 .
- 10.1000+1 совет по уходу за комнатными растениями./ Авт. – сост. Е. Манжос. – М, 1999. – 432 с.
- 11.Аксёнов Е.С., Аксёнова Н.А. Декоративные растения. Т. II. (Травянистые растения).
- 12.Вакуленко В.В., Лайцева Е.Н., Клевенская Т.М и др. Справочник цветовода. М. Колос, 1996.
- 13.Д-р Д.Т. Хессайон. Всё о комнатных растениях Expert Books 1998.
- 14.Капранова Н.Н. Комнатные растения в интерьере. – М.: Изд – во МГУ, 1989. – 190с.
- 15.Верзилин. Путешествие с домашними растениями. – Л, 1951
- 16.Тавлинова Г.К. Цветы в комнате и на балконе. – Л.: Колос. Ленингр. Отделение, 1982. – 192 с.
17. Цветы круглый год. - СПб.: Дельта - С.П.: 1999.-192с., ил.
- 18.Чуб В.В., Лезина К.Д. Комнатные растения. – М, 1999 – 336 с.
19. Энциклопедия Природы России. М.: 1997. –608с.; 48с. цв.илл.
20. Ботаника: Книга для учителя. – М.: Издательство “Первое сентября”, 2002.