

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 52 г.Улан-Удэ

Согласовано Педсовет №44 от 31.08.2023г.	Утверждаю Директор MAOY «COШ№ 52» Бапоненко Н.В. Приказ №101/2 от 31.08.2023г.
---	---



**Программа индивидуальных коррекционно-развивающих
занятий по суицидальному поведению
«Ценности жизни»**

Педагог-психолог
Ардонова Е.В.

2023г.

Главной целью индивидуально-ориентированной программы является первичная профилактика суицидального поведения через повышение социальной адаптированности на основе аксиологической (ценностно - целевой) позиции обучающегося с выраженными акцентуациями характера, высказывающих суицидальные мысли, намерения, наличия действий в этом направлении.

Методологические основы программы

Специфика деятельности педагога-психолога во многом определяется спецификой возраста обучающегося. Без учета особенностей личности невозможно проектировать те или иные воспитательные стратегии и предсказывать их результативность.

Для реализации программы предусматривается использование следующих форм работы:

- индивидуальные занятия с элементами тренинга;
- досуговые мероприятия для обучающихся в образовательном учреждении;
- индивидуальные консультации - рекомендации.

Логическое построение программы требует придерживаться ее структуры в соответствии с применяемыми в ней методологическими принципами. Индивидуальная работа реализуется посредством ведения дневника.

В работе по программе используются методы: беседа, рассуждения, элементы тренинга, создание индивидуальных творческих работ, игры, психологические упражнения, творческие этюды, проведение тестирования, работа с анкетами, самотестирование.

Анкетирование – объемная, трудоемкая, малоэмоциональная, но важная работа. Анкетирование позволяет выявить уровень информированности и нужды обучающегося и в результате определить необходимые направления и формы профилактической работы. Все остальные виды деятельности планируются с учетом результатов анкетирования. Оценочные упражнения моделируют жизненные ситуации, требующие разрешения конфликта, принятия собственного решения и ответственного выбора, появляется возможность глубже познать самого себя и узнать о мыслях и чувствах других людей. Подумать и определить собственное отношение к обсуждаемому вопросу.

Метод наблюдения (включенное наблюдение) используется в деятельности и позволяет составить мнение об эффективности психолого-педагогического воздействия и скорректировать формы, методики или конкретное содержание работы.

Методология использования **метафорических историй** в обучении по программе ставит вопрос о методологических принципах, на которых это обосновано. В программе используется четырехступенчатый процесс обеспечения эффективности историй в обучении:

-Учащийся рассматривает ситуацию как проблему и знает, что он должен как-то разрешить ее.

-Нахождение метафоры, когда учащийся слышит историю от рассказчика или находит ее в книге.

-Проигрывание метафоры: учащийся ведет себя в соответствии с тем, что и как предлагает история, и решает, удалось ли устранить проблему.

-Корректировка деятельности исходя из результатов нового поведения обучающегося.

Какой из данных подходов оказывается наиболее целесообразен, в том или ином случае – решает педагог - психолог в зависимости от поставленной цели повествования и от того, насколько важно, чтобы учащийся получил именно ту информацию, которую история несет.

Если обращение к истории предусматривается как средство релаксации, отдыха в конце учебного дня, можно рекомендовать обучающемуся расслабиться, принять удобную позу и просто поразмышлять над рассказом.

Если история, короткий анекдот или метафора юмористические и смысл их прост, можно ограничиться рассказом без обсуждения, дабы не испортить впечатление от новизны и юмора и не демонстрировать сомнение в понятливости студента, настраивая его тем самым против психолога. А убедиться в том, действительно ли слушатель уяснил суть рассказа, можно по их реакции – как вербальной, так и невербальной.

Если история служит тому, чтобы проиллюстрировать некую теорию в контексте программы, которая в данный момент обсуждается с учащимся, достаточно спросить: «Так какое же отношение эта история имеет к тому, что мы обсуждаем (к целеполаганию, принятию решения, планированию и т.д.)?» То есть, студенту предлагается представить свою интерпретацию, связав ее с собственным опытом.

Если история выступает как основание для дискуссии, следует спросить: «Как вы думаете, каков смысл истории, и как она относится... (например, к проблеме...)» После того как станет ясно, что понятен смысл, можно смело приступать к обсуждению, сравнительному анализу позиций психолога и студента: это путь к устранению проблемы, ее разрешению.

Работа с элементами тренинга одна из эффективных форм обучения. Эта работа не требует дополнительных средств и органично вписывается в саму структуру педагогического образования.

Занятие планируется как набор ролевых (моделирующих) игр и упражнений, дискуссий с психологом и оценочных упражнений, которые являются продуктивными методами, позволяющими проанализировать сложившиеся отношения со сверстниками, окружающими, нормы и ценности, а также тренировать коммуникативные навыки.

Чтобы сделать занятия более эффективными, планируется соблюдать следующие принципы их проведения: доверие, искренность в общении, конфиденциальность, активность студента, интенсивность включения в занятие, творческая позиция, диалогичность, использование вопросов-просьб типа: «Поясни, пожалуйста, свою мысль» или «В каких случаях, по твоему мнению, так бывает?». Избегание вопроса «Почему?», с целью исключения блокировки мыслительной деятельности и провоцирования защитной реакции студента.

Занятия по своей структуре состоят из следующих частей:

1. Вводная часть, начинается с рефлексии, во время которой психолог определяет состояние обучающегося, его настрой на работу, тревоги и сомнения. Во второй части рефлексивного введения проверяется выполнение домашнего задания: как справился с заданиями, какие трудности испытывал, что думает и что чувствует по этому поводу. Первая часть рефлексии по времени продолжается не более 7-10 минут, вторая часть - в зависимости от сложности вопроса, который обсуждается не более 20 минут.

2. Основная часть, направленная на формирование новых представлений (теоретическая часть, тренинговые упражнения, творческие этюды, ответы на вопросы или совместное обсуждение возникающих проблем и др.). Предложенные методики занятий могут варьироваться в зависимости от готовности обучающегося к тому или иному упражнению. Кроме основных упражнений, обязательно предлагается разминка, которая проводится по мере необходимости, чтобы снять усталость, напряжение или настроить на работу.

3. Заключительная часть включает отработку личных стратегий поведения (способы решения проблемных ситуаций) и осмысление полученного опыта; проведение рефлексии. Если есть домашнее задание, психолог поясняет его.

Работа по программе профилактики суицидального поведения рассчитана на учебный год. Ее можно использовать для индивидуальных и групповых занятий с учащимися.

Условием успешности реализации программы является ее системный характер, качество проведения и разнообразие применяемых методов работы.

Возрастная группа, с которой реализуется данная программа – учащиеся 11 - 17 лет.

Цель данной программы – первичная профилактика суицидального поведения через повышение социальной адаптированности на основе ценностно - целевой позиции студента.

Задачи реализации поставленной цели:

- Развить у обучающегося позитивное самосознание.
- Научить ценить свою и чужую индивидуальность.
- Сформировать отношение к жизни как к ценности.

Знания, которые обучающийся необходимо приобрести по окончании программы:

- знания о ценности здоровья, жизни человека;
- знания об эффективных способах поведения, решения проблем.

Умения и навыки, которыми студенту необходимо овладеть по окончании программы:

- умение принять себя;
- навыки рефлексии, осознания себя;
- социальные навыки, способствующие эффективному взаимодействию с окружающими;
- навык решения собственных проблем.

Формы контроля эффективности - опросники, используемые как в начале работы по программе, так и по её окончанию.

Программа состоит из диагностического блока, двух основных образовательных блоков «Я и мой мир», «Я и этот мир» и дополнительных внеаудиторных мероприятий, вкрапленных в содержание воспитательной работы в училище.

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

Тематический план программы

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Материалы, инструменты, оборудование	Сроки проведения
Блок «Я и мой мир»				
1.	Вводное (диагностическое) занятие 1. Сообщение цели занятия. 2. Проведение диагностических процедур. 3. Прощание.	Сбор информации об уровне сформированности ценностной системы студента	Тексты опросников и бланки ответов, ручки	II неделя ноября
2.	Я - личность и индивидуальность (приложение 1) 1. Приветствие. 2. Знакомство с принципами работы. 3. Краткая беседа 4. Игра «Визитка». 5. Упражнение «Доволен ли я собой?». 6. Упражнение «Контраргументы» 7. Рефлексия, домашнее задание (дневник).	Формирование у студента способов познания себя.	Альбомные листы, фломастеры, образец дневника (при необходимости)	III неделя ноября
3.	Мои цели как ценности (приложение 2) 2. Обсуждение домашнего задания. 3. Упражнение «Цели». 4. Упражнение «Мои потребности и окружающий мир». 5. Упражнение «Что было главным в жизни?». 6. Упражнение «Золотая рыбка». 7. Упражнение «Ноутбук». 8. Рефлексия.	Осознание целей, дающих человеку смысл жизни, осознание своих целей и стремлений.	4 листка бумаги и ручка или карандаш, бумага для записей, тетрадь.	IV неделя ноября
4.	Время - ценность (приложение 3) 1. Приветствие. Упражнение «Коленвал». 2. Упражнение «Чувство времени». 3. Упражнение «Ваше представления о времени». 4. Упражнение «Цели и дела». 5. Упражнение «Торт «Время»». 6. Заполнение дневника. 7. Рефлексия, домашнее задание (заполнение «Карты здоровья»).	Развитие представлений о времени, развитие способности структурировать своё время.	Два круга: один символизирует обычный день на неделе, второй - «идеальный день», ручка, фломастеры, дневник.	I неделя декабря
5.	Я и моё здоровье как ценность (приложение 4) 1. Приветствие.	Обучение регулированию своего психического	Заполненные таблицы, дневник	II неделя декабря

	<p>2. Проверка домашнего задания («Карта здоровья»).</p> <p>3. Упражнение «Что я знаю и чего не знаю».</p> <p>4. Упражнение «Рекомендации себе» (написание сочинения).</p> <p>5. Рефлексия, заполнение дневника (цели сохранения здоровья).</p>	состояния, управлению чувствами.		
6.	<p>О ценностях ума и образования (приложение 5)</p> <p>1. Приветствие. Организационный момент.</p> <p>2. Упражнение «Я в училище».</p> <p>3. Упражнение «Умные слова».</p> <p>4. Упражнение «Я сам».</p> <p>5. Работа с ноутбуком.</p> <p>6. Рефлексия.</p>	Выработка умения поиска как внутренних, так и внешних ресурсов. Развитие умения планировать позитивный образ своего будущего.	Бумага для рисования фломастеры, Альбомный листы, толковые словари (3-4), карточки с ситуациями для игры № 5.	III неделя декабря
7.	<p>Творчество как ценность (приложение 6)</p> <p>1. Приветствие.</p> <p>2. Упражнение «Волшебная подушка».</p> <p>3. Упражнение «Дотянись до звезд».</p> <p>4. Упражнение «Мой запас прочности».</p> <p>5. Упражнение «Рецепт счастья».</p> <p>6. Рефлексия, работа с дневником, домашнее задание «Личная профессиональная перспектива».</p>	Формирование авторского отношения к собственной жизни, к своему социальному и природному окружению.	Подушка, тест к упражнению «Мой запас прочности», бумага, дневник, схема для заполнения дома «Личная профессиональная перспектива».	III неделя января
8.	<p>Профессия как ценность (приложение 7)</p> <p>1. Приветствие.</p> <p>2. Оценка и обсуждение выполнения домашнего задания.</p> <p>3. Упражнение «Ловушки - капканчики».</p> <p>4. Упражнение «Моя будущая профессия и окружающий мир».</p> <p>5. Рефлексия.</p>	Определение значимости профессии, развитие умения планировать позитивный образ своего будущего.	Бумага для записей, ручка, тесты для упражнения № 5, плакат с указанием типов профессий.	IV неделя января
9.	<p>Успех как ценность (приложение 8)</p> <p>1. Приветствие, организационный момент.</p> <p>2. Упражнение «Ресурсы для достижения».</p> <p>3. Игра «Предлагаю- выбираю».</p> <p>4. Упражнение «Что нас объединяет?»</p> <p>5. Рефлексия.</p>	Формирование адекватной самооценки, установление гармоничных отношений между своими желаниями и возможностями.	Карточки для игры № 2, бумага для рисования, ручка, карточки для игры № 5, мяч.	I неделя февраля
10.	<p>Жизнь как ценность (приложение 9)</p> <p>1. Приветствие.</p> <p>2. Упражнение «Галактика моей жизни».</p> <p>3. Упражнение «Линия жизни».</p> <p>4. Работа с притчей «Мудрец и молодой человек».</p> <p>6. Рефлексия, заполнение дневника.</p>	Осознание ценности понятия «жизнь», собственных жизненных ценностей. Развитие адаптивных способностей.	Бумага для записей, рисования, фломастер, дневник, ручка.	II неделя февраля
11.	<p>Итоговое занятие (приложение 10)</p> <p>1. Приветствие.</p>	Систематизировать, обобщить полученные знания, закрепить	Бумага для записей, ручка, журналы, газеты,	III неделя февраля

	<p>2. Упражнение «Чемодан в дорогу».</p> <p>3. Упражнение «Недописанные предложения».</p> <p>4. Создание индивидуальных коллажей «Мои ценности».</p> <p>5. Рефлексия</p>	<p>навыки самоанализа, продолжать обучение оцениванию своих личных качеств</p>	<p>клей, фломастеры</p>	
Блок «Я и этот мир»				
12.	<p>Семья как ценность (приложение 11)</p> <p>1. Приветствие, организационный момент.</p> <p>2. Упражнение «Три имени».</p> <p>3. Упражнение «Что человеку дано?».</p> <p>4. Упражнение «Моя семья».</p> <p>5. Игра «Магазин одной покупки».</p> <p>6. Рефлексия.</p>	<p>Осознание ценности понятия «семья».</p> <p>Помощь в установлении взаимопонимания с родителями.</p>	<p>Листы бумаги (3 карточки), ручка, карточки для игры «Магазин одной покупки», бумага для рисования (упражнение № 4).</p>	<p>IV неделя февраля</p>
13.	<p>Общение как ценность (приложение 12)</p> <p>1. Приветствие.</p> <p>2. Упражнение «Конфликтная ли Вы личность?».</p> <p>3. Рефлексия, заполнение дневника.</p>	<p>Формирование убеждения: «Другой – это ценность».</p> <p>Гармонизация общения.</p>	<p>Небольшая подушка, тест для упражнения № 4, дневник.</p>	<p>I неделя марта</p>
14.	<p>Дружба как ценность (приложение 13)</p> <p>1. Приветствие.</p> <p>2. Самотестирование «Приятно ли со мной общаться?».</p> <p>3. Игра «Связующая нить».</p> <p>4. Упражнение «Эмиграция».</p> <p>5. Рефлексия.</p>	<p>Понимание дружбы как устойчивой личной привязанности между людьми, возникающей на основе личной симпатии, единства взглядов, интересов и целей.</p>	<p>Опросник для самотестирования, катушка ниток, бумага для записей, ручки.</p>	<p>II неделя марта</p>
15.	<p>Что нужно для успешной карьеры? (приложение 14)</p> <p>1. Приветствие,</p> <p>2. Упражнение «Социальные роли».</p> <p>3. Упражнение «Прошлые успехи».</p> <p>4. Упражнение «Миг благодарения».</p> <p>5. Рефлексия.</p>	<p>Формирование умения идентифицировать социальные роли.</p> <p>Изучение учащимся своей готовности к неожиданным изменениям жизни, к активным действиям.</p>	<p>Бумага для записей, альбомные листы для рисования</p>	<p>III неделя марта</p>
16.	<p>Итоговое занятие «Жизненное кредо достойного человека» (приложение 15)</p> <p>1. Приветствие.</p> <p>2. Упражнение «Кино».</p> <p>3. Групповая работа «Составление жизненного кредо достойного человека».</p> <p>4. Упражнение «А напоследок я скажу»</p> <p>5. Рефлексия, работа с ноутбуком</p>	<p>Подведение итогов работы, рефлексия изменений происшедших у студента в процессе работы.</p>	<p>Бумага для рисования бумага для записей, ручка, фломастеры, зеркало), карточки с незаконченными предложениям</p>	<p>IV неделя марта</p>
17.	<p>Диагностическое занятие</p> <p>1. Приветствие. Сообщение цели.</p> <p>2. Проведение диагностических процедур.</p> <p>3. Прощание.</p>	<p>Отслеживание результатов</p>	<p>Тексты опросников и бланки ответов, ручка</p>	<p>I неделя апреля</p>

Разработки каждого занятия прилагаются.

Список литературы

1. Агрессия у детей и подростков: Учебное пособие/ Под ред. Н. М. Платоновой.- СПб.: Речь, 2006.- 336 с.
 2. Воспитание трудного ребёнка. Дети с девиантным поведением: учеб.- метод. пособие/ Под ред. М. И. Рожкова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2006.- 239 с.
 3. Гущина Т. Н. Я и мои ценности...: Тренинговые занятия для развития социальных навыков у старшеклассников. М.: АРКТИ, 2008.- 128 с.
 4. Егоров А. Ю., Игумнов С. А. Расстройства поведения у подростков: клинико-психологические аспекты. СПб.: Речь, 2005.- 436 с.
 5. Макарычева Г. И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения.- СПб.: Речь, 2008.- 192 с.].
 6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения/ Под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. М.: Трида - фарм.- 2002 г.- 114 с.
 7. Панков Д. Д., Румянцев А. Г. , Тростанецкая Г. Н. Медицинские и психологические проблемы школьников- подростков: Разговор учителя с врачом.- М.: АПК и ПРО, 2001.- 239 с.
 8. Практикум по девиантологии/ Автор- составитель Ю А. Клейберг. – СПб.: Речь, 2007.- 144 с.
 9. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги/ Авт.-сост. М. Ю. Михайлина, М. А. Павлова.- Волгоград: Учитель, 2009.-207 с.
 10. Скрипюк И.И. 11 баек для тренеров: истории, мифы, сказки, анекдоты. – СПб.: Питер, 2006. – 176с.
 11. Формирование социально- ответственного поведения у детей и молодёжи. Профилактика девиантного и аддиктивного поведения среди детей и молодёжи в учреждениях высшего, среднего и начального профессионального образования: Учебно-методическое пособие.- М.: АПК и ППРО, 2008. – 188 с.
 12. Хьелл Л. Зиглер Д. Теории личности. - СПб.: Питер, 2007.-607 с.
 13. Чуричков А., Снегирёв В. Копилка для тренера: сборник разминок, необходимых в любом тренинге.- СПб.: Речь, 2007. -210 с.
-

Я - личность и индивидуальность

«Визитка»

Цель: учить студента подчеркивать свою индивидуальность в рассказе о себе.

Инструкция: предлагается использовать собственные творческие возможности и нарисовать свою «визитную карточку» так, чтобы окружающие узнали то, что учащийся хочет рассказать о себе: имя, характер, главные умения, отношение к людям.

Комментарий: время рассказа — 5 минут.

Психолог отмечает наиболее яркие индивидуальные особенности каждого участника для их лучшего запоминания.

«Доволен ли я собой?»

Цель: помочь студенту разобраться в сильных и слабых сторонах своей личности; научить уважать и принимать себя.

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

Комментарий: по окончании работы проанализировать отмеченные качества.

«Контраргументы»

Цели: создание условий для самораскрытия; умение вести полемику и находить контраргументы.

Инструкция: рассказать остальным о своих слабых сторонах - о том, что он не принимает в себе. Это могут быть черты характера, привычки, мешающие в жизни, которые хотелось бы изменить.

Комментарий: по окончании обсуждается сказанное, приводятся контраргументы, т.е. то, что можно противопоставить отмеченным недостаткам, или даже показать, что наши слабости; некоторых ситуациях становятся нашей силой. На упражнение отводится 10 минут.

Рекомендации по ведению дневника

Цель: отработка навыков своего поведения; вербализация осознания своего психологического состояния.

Технология работы: психолог на первых занятиях предлагает вести дневник, в котором нужно описывать то, что с учащимся происходило в процессе занятия с элементами тренинга: свои чувства, переживания, мысли. Можно дать листок бумаги с опросными вопросами:

Что я чувствовал (а)?

Что было открытием для меня?

Я понял (а), что я.....

Я был(а) удивлен(а), обнаружив.....

Я испытал(а) сильную агрессию (раздражение), когда.....

Мне было уютно при..... и т. д.

Надо убедить полезности ведения дневниковых записей (привести пример известных людей, мыслителей, философов), а также в том, что будет интересным в конце тренинга проследить по записям произошедшие перемены в видении себя, возникающих ситуаций.

При дальнейшей работе время от времени рекомендуем анализировать содержание эмоций, общие изменения.

Мои цели как ценности

«Цели»

Цели: осознание целей своей жизни; развитие способности целеполагания.

Инструкция: «Возьмите 4 листка бумаги и ручку или карандаш. На одном листе напишите: "Каковы мои жизненные цели?" В течение 2 минут ответьте на этот вопрос. Записывайте все, что приходит в голову, независимо от того, насколько это вам покажется общим, или абстрактным, или тривиальным. Вы можете записать личные, семейные, профессиональные социальные общественные или духовные цели и пр. Дайте себе еще 2 минуты, чтобы проверить ваш список, дополнить или исправить что-то. Затем отложите этот лист в сторону.

Возьмите второй лист и напишите сверху: "Как я хотел бы провести ближайшие 3 года?". Потратьте 2 минуты на ответ, потом в течение 2 минут просмотрите, проверьте, дополните список. Это поможет вам уточнить ваши цели, наметить их более определенно, чем в первом вопросе. Отложите и этот лист.

Чтобы увидеть свои цели под другим углом, напишите на третьем листе: "Если бы я узнал, что мне осталось жить шесть месяцев с сегодняшнего дня, как бы я прожил их?". Цель этого вопроса — выяснить, нет ли чего-нибудь, что важно для вас, но чего вы не делаете и о чем даже не задумываетесь. Напишите об этом также в течение 2 минут и возьмите еще 2 минуты на просмотр. Затем отложите и этот лист.

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

Сравните ваши листы. Есть ли какие-нибудь темы, проходящие через различные названные вами цели? Относятся ли все ваши цели к какой-нибудь определенной категории, например к личной или социальной? Есть ли одинаковые цели на первых трех листах? Отличаются ли чем-нибудь от всех других три цели, которые вы выбрали в качестве наиболее важных?»

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

«Мои потребности и окружающий мир»

Цель: способность изучение и формирования у студента экологически оправданных потребностей.

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

Комментарий. Свои пожелания в течение 2-3 минут учащийся записывает на листе бумаги. Психолог предупреждает, что он эти записи смотреть не будет, если только этого не захочет сам обучающийся. Далее следует рассказ ведущего о потребностях и их уровнях. Для этого используется пирамида потребностей А. Маслоу, где потребности расположены в порядке их очередности:

- физиологические потребности;
- потребности безопасности и защиты;
- потребности принадлежности и любви;
- потребности самоуважения;
- потребности самоактуализации, или потребности самосовершенствования.

Считается, что доминирующие потребности, расположенные внизу, должны быть удовлетворены полностью прежде, чем расположенная выше, потребность проявится и станет действующей. Физиологические потребности должны быть в достаточной степени удовлетворены прежде, чем возникнут потребности безопасности; физиологические

потребности и потребности безопасности и защиты должны быть удовлетворены до некоторой степени прежде, чем возникнут и будут требовать удовлетворения потребности принадлежности и любви. Это последовательное расположении основных нужд распространяется на всех людей и чем выше человек может подняться в этой иерархии, тем больше индивидуальность, человеческие качества и психическое здоровье.

Участники тренинга соотносят свои ответы (пожелания) с полученной информацией. Не надо побуждать ребят зачитывать вслух ответы - достаточно и того, что каждый из них задумается над этим вопросом.

«Что было главным в жизни?»

Цель: способствовать осмыслению учащимся главных ценностей жизни.

Инструкция: На листе бумаги напиши: "Что было главным в жизни?" При этом представьте, что спрашивает человек очень пожилого возраста, но, несмотря на это, он абсолютно правильно мыслит. Он хочет изучить жизненные достижения и свершения этого человека».

Комментарий. После задания делается анализ, выстраивается иерархия ценностей.

«Золотая рыбка»

Цели: осознание целей своей жизни; развитие способности структурировать свои цели.

Инструкция: «Напишите пять своих самых заветных желаний. На выполнение задания дается 3 минуты. Представьте себе, что к нам приплыла Золотая рыбка и сказала, что может выполнить только четыре желания. Зачеркните одно желание из ваших списков». Затем психолог говорит, что ему только, что у рыбки проблемы и она может выполнить только три желания.

«Зачеркните еще одно желание из ваших списков». Далее ведущий сообщает об очередных проблемах Золотой рыбки, и участники соответственно зачеркивают все желания-цели до того, пока не останется одна, «самая-самая»...

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

«Ноутбук»

Цель: отработка навыков своего поведения; вербализация осознания своего психологического состояния.

Технология: Ноутбук может представлять собой несколько страничек из дневника, каждый лист которого поделен на 2 части (табл.)

Таблица

Мои цели и задачи	Мои шаги по достижению целей
-------------------	------------------------------

В первой графе записываются основные цели, задачи, которые ведут к достижению целей. Во второй графе значками «+» и «-» отмечаются успехи или неудачи в достижении поставленных задач. После каждого занятия участник должен заглянуть в ноутбук и проанализировать свои достижения и неудачи.

На последующих занятиях для осмысления изменений рекомендуем периодически возвращаться к данной форме работы. Например, предложить посмотреть, какую цель учащийся ставил перед собой в прошлый раз. Уточнить, появилось ли у него желание изменить её или пока оставить всё без изменений.

Время - ценность

«Чувство времени»

Цель: способствовать формированию чувства времени.

Инструкция: «Закройте глаза и постарайтесь после команды "Начали!" уловить тот момент, когда пройдет минута. При этом не надо считать про себя. Как только, с Вашей точки зрения, минута пройдет, поднимите руку и откройте глаза; при этом продолжайте сидеть молча».

Комментарий: интерес будет представлять информация психолога по окончании упражнения: «Как известно, лица с высокими адаптивными способностями умеют "растягивать" время. Их индивидуальная минута иногда достигает 80-85 секунд. Лица с низкой способностью к адаптации отсчитывают "индивидуальную минуту" ускоренно (индивидуальная минута у них уместается в 37-57 секунд).

Более четкий циркадный ритм у хорошо адаптированных лиц. Сокращение минуты наблюдается у депрессивных и тревожных людей. Определенное восприятие времени связано и с настроением, состоянием. Скука, тоска, напряженность ожидания связаны с ощущением "тянущегося" времени. Радость, интерес, увлеченность дают ощущение того, что время "пролетает" быстрее».

«Ваше представления о времени»

Цели: содействие осознанию ценностей своей жизни; развитие представлений о времени; развитие способности структурировать свое время.

Инструкция: «Нарисуйте свое представление о времени, обозначив прошлое, настоящее и будущее».

Комментарий: ведущий может привести пример с песочными часами:

- Каждый представляет время по-своему: часовой циферблат или песочные часы. Давайте представим себе песочные часы. Песок в нижней части часов - прошедшее, песок в верхней части - будущее, а тот, который падает в данный момент, - настоящее.

«Цели и дела»

Цель: способствовать осознанию целей своей жизни, развитию умения структурировать свое время.

Инструкция: «Важно отличать дела от целей. Например, цель - хорошо отдохнуть вечером, а дела, ведущие к ней, могут быть различными: пригласить гостей, позвонить и договориться о встрече, договориться пойти с другом погулять и т.д.

За 2 минуты придумайте максимум способов, как отдохнуть вечером. Проявите как можно больше изобретательности, потренируйте свою фантазию. Пишите, не останавливаясь, без пауз. А теперь давайте поделимся своими планами на вечер».

Комментарий: назовите дела, которые помогут осуществить этот способ отдыха. Составляется список дел. Затем студента просят определить, сколько времени они готовы потратить на выполнение этих дел и к какому сроку эти дела должны быть завершены.

«Торт «Время»

Цели: обратить внимание студента на то, как обычно проходит их день и какие возможности организации времени может использовать для себя каждый человек; развивать способности структурировать свое время.

Инструкция: «Чтобы определить, на что вы тратите время, распределите свои занятия по следующим группам: занятия, которые Вы не любите, но обязаны делать; дела, которыми Вы занимаетесь, потому что они Вам нравятся; праздное времяпрепровождение; ежедневные ритуалы; встречи; другое.

Отметьте на торте "Время", изобразив это так, чтобы можно увидеть, как проходит Ваш обычный день. Для этого разделите круги торта "Время" на части, отражающие долю каждой группы занятий».

Комментарий: материал - два круга: один символизирует обычный день на неделе, второй - «идеальный день» (учащийся может изготовить его самостоятельно); ручки.

«Карта здоровья»

Цель: способствовать осознанию зависимости здоровья от собственного поведения и действий.

Инструкция:

- Сначала начертите в тетради таблицу, состоящую из 3 граф: «Мои болезни, недостатки внешности, вредные привычки»; «Рекомендации врачей, специалистов, родителей»; «Мои действия».

В графу «Мои действия» могут входить, например, регулярное посещение врача, соблюдение режима дня, советов врача и родителей, занятия спортом, диета и другие действия.

Комментарий: это задание выполняется как домашнее; таблица заполняется дома.

Я и моё здоровье как ценность

«Что я знаю и чего я не знаю»

Цель: способствовать осознанию ценности здорового образа жизни.

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

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

2. Эти привычки стоят немалых денег.

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

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

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

Запишите в своей тетради название теста «Что я знаю и чего я не знаю» и проставьте по вертикали числа от 1 до 19. Сейчас я буду зачитывать вслух некоторые суждения, касающиеся наркотических веществ. Если Вы считаете утверждение истинным, то рядом с его порядковым номером пишете слово «верно», если ложным — «неверно».

Тест

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

Комментарий: психолог зачитывает правильные ответы и просит их сравнить со своими.

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

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

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

4- неверно. Люди, которые пристрастились к наркотикам или контролируют употребление алкоголя, могут изменить свое поведение при условии специального лечения и воспитания.

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

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

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

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

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

10- верно. Не имеет значения, какой тип алкоголя употребляет человек. Предрасположенность к тому, чтобы стать алкоголиком, зависит от особенностей личности. Пиво содержит этиловый спирт, но в меньшем количестве, чем вино или водка. Поэтому люди, пьющие пиво, должны больше его выпить, чтобы опьянеть.

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

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

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

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

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

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

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

18- неверно. Люди принимают наркотики разными способами. Зависимость возникает не от способа принятия наркотика, а от него самого.

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

«Рекомендации себе»

Цель: способствовать осознанию зависимости здоровья от собственного поведения и действий.

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

Комментарий: вначале психолог вместе с учащимся вспоминает, о чем говорили на занятии ранее: как на здоровье и продолжительность жизни влияют привычки и образ жизни. Домашнее задание - заполнение дневника.

О ценностях ума и образования

«Я в училище»

Цели: способствовать осознанию познания как ценности; развивать умение объективно относиться друг к другу.

Инструкция: нарисовать рисунок на тему: «Я в училище»

Комментарий: учащийся высказывает (не оценивая качества) своё мнение в двух аспектах: рациональный - что автор хотел сказать данным рисунком, какие проблемы хотел отобразить; эмоциональный - какие чувства, эмоции вызывает этот рисунок (тревогу, досаду, радость и т.д.). Психолог подводит к сказанному свое резюме.

«Умные слова»

Цель: помочь студенту признать ценность ума, отстаивать свои убеждения.

Инструкция: учащему предлагается разместить слова интеллект, ум, разум, мышление, мудрость, гениальность - в форме кластера (грозди), символа, рисунка или схемы и объяснить, почему они именно так понимают эту иерархию.

Комментарий: в случае необходимости помощь оказывают словари, которыми могут воспользоваться участники занятия.

«Я сам»

Цель: способствовать формированию умения отстаивать своё мнение, позицию, решение.

Инструкция: психолог предлагает ситуации и предлагает принять решение.

Примеры ситуаций:

- Ты сел смотреть интересный фильм, а друзья зовут тебя на улицу. Ты давно хотел посмотреть этот фильм, и тебе совсем не хочется идти во двор. Предложенное решение: идти с ребятами. Твоё решение?

- На улице вы с друзьями шумели, пели, и вам прохожий сделал замечание. Ребята предложили тебе ответить ему за всех. Твоё решение?

Творчество как ценность

«Волшебная подушка»

Цели: создание атмосферы принятия и понимания; развитие эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Инструкция: «Сегодня у нас есть волшебная подушка. Я положу в центр круга. Вы можете на нее сесть и рассказать о каком-нибудь своем желании. Возможно, оно будет связано с кем-то из ребят, возможно – с училищем, возможно - мной. Но это может быть и совсем другое желание. Например, найти хорошего друга, завести собаку... Начинать свой рассказ словами: "Я хочу..."».

Комментарий: упражнение дает возможность выразить свои желания и при этом почувствовать, эти желания выслушиваются и принимаются психологом всерьез. Для этого упражнения нужна небольшая подушка. Обсуждение может проходить по следующим вопросам: «Пока ты говорил появились ли у тебя более важные желания?»; «Когда ты набрал смелости, чтобы рассказать о своем желании, что ты чувствовал?», «Есть ли у тебя желания, которые могли бы выполнить преподаватель, родители, сверстники».

«Дотянись до звезд»

Цель: дать студенту возможность почувствовать оптимизм, укрепить свою уверенность в том, что они способны достигать цели.

Инструкция: «Встаньте и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представьте себе, что над вами ночное небо, усыпанное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая ассоциируется у вас с мечтой, желанием или целью...»

Теперь откройте глаза и протяните руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно сможете достать свою звезду. Снимите её с неба и бережно положите перед собой...

Теперь выберите у себя над головой другую звездочку, которая напоминает о другой мечте... Потянитесь обеими руками как можно выше и «сорвите» эту звезду. Положите ее рядом с первой».

Комментарий: можно дать возможность «сорвать несколько звезд». Тогда обсуждение может касаться значений нескольких звезд.

«Мой запас прочности»

Цель: учить оперативно находить решения.

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

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

Сейчас с помощью теста "Мой запас прочности" вы сможете проверить, насколько вы готовы к внезапным изменениям в жизни, способны понимать, чувствовать новую обстановку и приспосабливаться к ней.

Перед вами 25 предложений. Читайте их не спеша. Если прочитанное предложение, на Ваш взгляд, относится к Вам лично, помечайте его крестиком, если нет - ноликом.

Тест

1. Когда я выполняю какое-либо дело, я быстро устаю.
2. Я с огромным трудом сосредоточиваюсь на чем-нибудь одном.
3. Я имею склонность беспокоиться по любому поводу.

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

Комментарий. Далее психолог просит подсчитать число «крестиков» и дает следующую интерпретацию полученных результатов.

Первая группа - 0-5 крестиков: твоя готовность к внезапным неприятностям и резким изменениям в жизни порой настолько высока, что нередко ты недооцениваешь всю серьезность новой для тебя ситуации.

Вторая группа — 6-10 крестиков: твоя готовность к внезапным переменам и приспособляемость к ним нормальная.

Третья группа — 11-20 крестиков: готовность к переменам и умение быстро ориентироваться в новых условиях жизни у тебя низковаты.

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

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

Учащийся или психолог предлагают какой-либо конкретный пример.

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

Обсуждают, составляют план. Далее психолог аргументировано объясняет, почему, приступая к какому-нибудь делу, всегда желательно иметь план его выполнения: - План нужен всем: и тем, кто попал согласно нашему тесту в первую группу или во вторую, и тем, кто попал в третью или четвертую. Правда, по разным причинам и для разных целей. Для попавших в первую группу он нужен для того, чтобы не «наломать дров» из-за необдуманных действий. Слишком поспешные поступки приводят, как правило, к потере времени, денег, к разочарованиям, к отрицательным последствиям, которые трудно исправить.

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

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

«Рецепт счастья»

Цели: способствовать осмыслению подростками главных ценностей жизни; формировать представления о счастливой полноценной жизни.

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

Комментарий. Данное упражнение можно выполнять и в подгруппах. Затем «рецепты счастья» могут быть, по желанию участников, зачитаны и обсуждены в общем кругу.

Психолог в конце упражнения зачитывает в подарок всем участникам тренинга еще один рецепт счастья (Ирина Беляева, газета «Первое сентября» от 2 ноября 1999 г.): «Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошенько перемешайте, намажьте на кусок отпущенной Вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути».

«Личная профессиональная перспектива»

Цели: способствовать формированию интереса к проблеме профессиональной перспективы; актуализация проблемы профессионального самоопределения.

Инструкция: «Возьмите листок бумаги. Против каждого вопроса, в графе ответы сразу же записывайте свой ответ.

1. Стоит ли в наше время честно трудиться?
2. Стоит ли учиться после школы, ведь можно и так хорошо устроиться?
3. Когда в России жить станет лучше?
4. За три минуты напишите профессии, начинающиеся с буквы м, н, с. (Если всего более 17 профессий, то это уже неплохо).
5. Кем бы ты хотел стать (по профессии) через 10-15 лет?
6. Выделите основные 5-7 этапов на пути к своей мечте.
7. Запишите три основных неприятных момента, связанных с работой по выбираемой профессии, и три- связанных с обучением в вузе или колледже....
8. Что в Вас самих может помешать Вам на пути к целям? (О «лени» писать нельзя- надо конкретнее).
9. Как Вы собираетесь работать над своими недостатками и готовиться к профессии (к поступлению к учебному заведению)?
10. Кто и что может помешать Вам в достижении цели?
11. Как Вы собираетесь преодолевать эти препятствия?
12. Есть ли у Вас резервные варианты выбора?
13. В чем Вы видите смысл своей профессиональной жизни? (Ради чего Вы хотите приобретать профессию и работать?)
14. Что Вы уже сейчас делаете для реализации своих планов? (Писать о том, что Вы хорошо учитесь, нельзя: что Вы делаете помимо хорошей учебы?)

Позднее вы самостоятельно обработаете свои ответы по критериям, которые я вам сообщу».

Комментарий. Обычно на весь опрос затрачивается 25-30 минут. После индивидуальной работы с опросником в домашней обстановке можно предложить прочитать свои ответы еще раз (на следующем занятии). Можно предложить обучающимся самим оценить свои ответы. Ориентировочные критерии оценок по каждому вопросу:

- 1 балл - отказ отвечать на данный вопрос;
- 2 балла - явно ошибочный ответ или честное признание в отсутствии ответа;
- 3 балла - минимально конкретизированный ответ (например: «Собираюсь поступать в институт, но не знаю в какой...»);
- 4 балла - конкретный ответ с попыткой обоснования;
- 5 баллов - конкретный и хорошо обоснованный ответ, не противоречащий другим ответам.

Выделяются следующие компоненты личной профессиональной перспективы (соответствуют номеру вопроса в схеме):

1. осознание ценности честного труда (ценностно - нравственное самоопределение);
 2. осознание необходимости профессионального образования;
 3. общая ориентировка в социально-экономической ситуации в стране и прогнозирование её изменения;
 4. знание мира профессионального труда (макроинформационная основа самоопределения);
 5. выделение дальней профессиональной цели (мечты) и её согласование с другими важными жизненными целями;
 6. выделение ближайших и ближних профессиональных целей (как этапов и путей к дальней цели);
 7. знание конкретных выбираемых целей: профессий, учебных заведений, мест работы... (микроинформационная основа выбора);
 8. представление о своих возможностях и недостатках, могущих оказать влияние на достижение поставленных целей;
 9. представление о путях преодоления своих недостатков (и о путях оптимального использования своих возможностей);
 10. представление о внешних препятствиях на пути к цели;
 11. знание о пути преодоления внешних препятствий;
 12. наличие системы резервных вариантов выбора (на случай неудачи по основному варианту);
 13. представление о смысле своего будущего профессионального труда;
 14. начало практической реализации ЛПП.
-

Профессия как ценность

«Ловушки - капканчики»

Цель: содействовать осознанию возможных препятствий (ловушек) на пути к профессиональным достижениям.

Инструкция: Психолог определяет для студента профессиональную цель (поступление в конкретное учебное заведение, оформление на какое-либо место работы, построение карьеры и т.п.).

И определяет для студента некоторые трудности на пути к профессиональной цели. Особое внимание обращается на то, что трудности могут быть как внешними, так и внутренними, исходящими от самого человека. Также необходимо подумать и о том, как преодолеть эти трудности.

Комментарий. Упражнение должно способствовать формированию навыков принятия адекватных решений. Психолог должен следить за этим.

«Моя будущая профессия и окружающий мир»

Цель: способствовать осмыслению собственного образа будущего, ценностей будущей профессии.

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

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

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

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

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

Опросник

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

- 1а. Ухаживать за животными.
- 1б. Обслуживать машины, приборы (следить за ними, регулировать их).
- 2а. Помогать больным людям – лечить их.
- 2б. Составлять таблицы, схемы, программы вычислительных машин.
- 3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, кассет.
- 3б. Следить за состоянием, развитием растений.
- 4а. Обрабатывать материалы (физическая обработка).
- 4б. Доводить товары до потребителя.
- 5а. Обсуждать научно- популярные книги, статьи.
- 5б. Обсуждать художественные книги или пьесы, концерты.

6а. Выращивать молодняк животных.

6б. Тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных).

7а. Копировать рисунки, изображения или настраивать музыкальные инструменты.

7б. Управлять каким-либо грузовым (подъемным или транспортным) средством: подъемным краном, трактором и т.п.

8а. Отыскивать и разъяснять людям нужные им сведения в справочном бюро, на экскурсии.

8б. Художественно оформлять выставки, витрины или участвовать в подготовке пьес.

9а. Ремонтировать вещи, изделия, одежду, жилище.

9б. Искать и исправлять ошибки в тексте, таблицах, рисунках.

10а. Лечить животных.

10б. Выполнять вычисления, расчеты.

11а. Выводить новые сорта растений.

11б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий.

12а. Быть арбитром в спорах, ссорах между людьми, убеждать, разъяснять, поощрять.

12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах в какой-либо области науки, техники (проверять, уточнять, приводить в порядок).

13а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности.

13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов.

14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы.

14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях

15а. Составлять точные описания - отчеты о наблюдаемом.

15б. Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые или представляемые).

16а. Делать лабораторные опыты.

16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение.

17а. Красить или расписывать стены помещений, поверхности изделий.

17б. Осуществлять монтаж зданий или машин, приборов.

18а. Организовывать культпоходы, экскурсии сверстников или младших и т.п.

18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах.

19а. Изготавливать по чертежам детали изделия, строить здания.

19б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты.

20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями.

20б. Работать на компьютере.

На доске для обучающихся по окончании работы появляется дополнительная информация:

Человек- природа

Человек- техника

Человек- человек

Человек - знаковая система

Человек - художественный образ

I. Человек - природа: эколог, биолог, агроном, зоотехник, ветеринар, лесник, озеленитель и др. Представителей этой профессии объединяет любовь к природе. Растения, животные, микроорганизмы развиваются без всяких выходных и праздников. Специалисту необходимо всегда быть готовым к непредвиденным событиям. Важны такие качества, как инициатива, самостоятельность, творческое мышление.

II. Человек - техника: инженер, строитель, конструктор, чертежник, токарь, радиомонтажник, автослесарь и др. Такой специалист должен быть точным, аккуратным, дисциплинированным. Техника как предмет труда предоставляет широкие возможности для новаторства, выдумки, творчества.

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

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

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

Успех как ценность

«Ресурсы для достижения»

Цель: поиск ресурсов, необходимых для достижения цели.

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

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

«Предлагаю - выбираю»

Цель: обучение в игровой форме умению слышать другого человека и воспринимать в едином ансамбле его слова, голос, интонацию, мимику, жесты и действие как выражение личностного «Я», вступающего с другим человеком в контакт.

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

По мере расширения практики игры она модифицируется, приобретает игровой азарт и мобильный характер: те, чью помощь выбирают, составляют группу для так называемой «суперигры», когда воспроизводится содержание, но «субъектом проблемы» выступает любой человек из зрителей.

Затем в третьем, завершающем, туре игры - «супер – суперигры» - претенденты на звание «умеющего предложить помощь» ставятся в ситуацию реальной проблемы «здесь и сейчас», т.е. и предложение помощи, и ее реализация должны произойти тут же на глазах зрителей.

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

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

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

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

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

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

«Что нас объединяет?»

Цель: укрепление установившихся между членами группы отношения, создание чувства единения.

Инструкция: Для проведения упражнения потребуется мячик. «Закончилось наше занятие. Мы хорошо поработали. Лучше узнали друг друга. Сколько в нас общего? Что объединяет нас и каждого из нас с другими? Тот, у кого в руках окажется мяч, должен сказать: «Нас с тобой объединяет...» и назвать тот признак, который может быть общим для них. Получивший мяч, если он согласен с услышанной фразой, должен ответить: «Отлично». В противном случае: «Я подумаю». Теперь он, в свою очередь, должен кинуть мяч другому участнику группы с той же фразой».

Комментарий. Упражнение отлично подходит для завершения занятия

Жизнь как ценность

«Галактика моей жизни»

Цель: дать возможность студенту посмотреть на свою жизнь со стороны и одновременно изнутри.

Инструкция: Каждый участник занятия на отдельном листе бумаги рисует «галактику своей жизни» со всеми её «планетами» и «звёздами».

Комментарий. По желанию учащийся может рассказать о «планетах» своей «жизненной галактики».

«Линия жизни»

Цель: способствовать сознательному осмыслению пройденного жизненного пути, диалектическому анализу прошлого, настоящего и будущего.

Инструкция: «Нарисуйте линию своей жизни, включая прошлое, от рождения до сегодняшнего дня, и будущее, как Вы представляете его себе. Разделите ее на три части, соответствующие Вашему прошлому, настоящему и будущему. Поставьте значок, где Вы находитесь сейчас.

Какая часть жизни уже пройдена, какая - впереди? Поделитесь своими мыслями о прошлом (запишите их под отрезком "Прошлое").

Где Ваши истоки, что происходило в детстве, в ранние годы? Что происходит в настоящем? Что Вас занимает, увлекает сейчас? (Запишите это под отрезком "Настоящее").

Что будет в Вашем будущем? Ваши цели и мечты? (Запишите их под отрезком "Будущее").

На отдельном листе, разделенном пунктиром посередине на верхнюю и нижнюю половины, отметьте точку сегодняшнего дня».

Комментарий. Если линия заходит за пунктир на верхнюю половину, это связано с позитивными событиями жизни, с успехи и радостями. Если линия ниже пунктира, это отражает неудачи, горе, негативный опыт. При обсуждении обращается внимание, на что ориентируется человек - линия находится больше в верхней или нижней части листа; насколько много перепадов линии; диапазон отклонений от горизонта - это трудности и радости, но это и богатый опыт, который можно учесть, чтобы двигаться вперед более успешно.

Притча «Мудрец и молодой человек»

В селении пронёсся слух о том, что появился мудрец, который может ответить на любые вопросы. И тогда один молодой человек подумал: «Дай-ка я перехитрю мудреца. Пойду в поле, поймаю бабочку и зажму её между ладоней. Потом пойду к мудрецу и спрошу, жива бабочка или мертва. Если мудрец скажет, что жива, я сожму ладони крепче и покажу ему, что бабочка мертва. А если он скажет, что мертва, то я раскрою ладони – и бабочка улетит». Как подумал, так и сделал. Пошел он в поле, поймал бабочку и принес её к мудрецу: «Вот, мудрец, у меня в руках бабочка, скажи мне, жива она или мертва?» Посмотрел мудрец внимательно на юношу и сказал: «Всё в твоих руках!»

Итоговое занятие

«Чемодан в дорогу»

Цель: повышение самооценки в достижении целей.

Инструкция: студенту предлагается «собрать» себе чемодан в долгую жизненную дорогу. В этот чемодан нужно сложить всё то, что они узнали на занятиях, чему научились. После этого чемодан сдается в «багаж» - передается ведущему. Записи используются для оценки результативности занятий.

Комментарий. Некоторым ребятам может понадобиться помощь ведущего в определении приобретенного багажа умений

«Недописанные предложения»

Цели: стимулировать самопознание обучающихся; формировать способность к самоанализу.

Инструкция: участникам тренинга предоставляют возможность закончить предложения:

«Думая о себе, я чувствую гордость, когда ...»

«Думая о себе, я порой ужасаюсь, когда...»

«Думая о себе, я начинаю переживать, потому что...»

«Думая о себе, я порой сомневаюсь,...»

Комментарий. Упражнение может быть выполнено каждым для себя или по методике «круговой беседы». В этом случае дается время на обдумывание и запись, а затем педагог предлагает желающим зачитать предложения по их усмотрению, предваряя чтение вступительным словом: «Зачитывая предложения, Вы можете услышать, если захотите, наши советы, сочувствие. Мы попытаемся вместе развеять Ваши сомнения или погордиться вместе с Вами».

Семья как ценность

«Три имени»

Цели: способствовать развитию саморефлексии; формировать установку на самопознание.

Инструкции: Студенту выдают 3 карточки. На карточках нужно написать 3 варианта своего имени (например, как его называют родственники, одноклассники и близкие друзья). Затем учащийся используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени или, может быть, послужила причиной его возникновения.

Комментарий. На выполнение этого задания отводится время.

«Что человеку дано?»

Цель: способствовать осмыслению предназначения человека и ценности его жизни.

Инструкция: Психолог: «Вдумайтесь в высказывание Чабуа Амираджиби: «И было человеку дано: Совесть, дабы он сим изобличал свои недостатки. Сила, дабы он мог преодолевать их. Ум и доброта на благо себе и присным своим, ибо только то благо, что идет на пользу ближним».

Продолжите перечень качеств личности, которые могут послужить на пользу и радость окружающим людям. Затем, напротив зафиксированного перечня поставьте «+» и «-» в зависимости от того, обладаете ли Вы лично этими качествами или нет.

Комментарий. Данное упражнение индивидуально и в группе. Ведущий в конце упражнения может предложить участникам занятия обсудить в подгруппах варианты эффективного формирования желаемых качеств и навыков.

«Моя семья»

Цель: способствовать осознанию ценности понятий «любовь» и «семья».

Инструкция: нарисовать рисунок на тему: «Моя семья».

Комментарий. Психолог, используя методику обработки одноименного теста анализирует его вместе с учащимся в следующих аспектах:

- рациональный: что автор хотел сказать данным рисунком, какие проблемы хотел отобразить;
- эмоциональный: какие чувства, эмоции вызывает этот рисунок.
- проблемный: чтобы учащийся изменил имея свою семью.

«Магазин одной покупки»

Цель: подведение студента к осознанию правомерности собственного выбора, умению сопоставлять свое «Я» с интересами других людей, определять свою позицию по отношению к тому или иному явлению.

Инструкция: Учащийся в роли покупателя входит в «зал покупок», где на столе разложены «товары» - карточки, на которых написаны названия различных предметов: гитара, теннисная ракетка, шоколад «Сникерс», жевательная резинка, магнитофон, фотоаппарат, футбольный мяч, велосипед, золотая цепочка, собрание сочинений А.П. Чехова, джинсы, кроссовки и т.п.

«Продавец» предлагает «покупателю» выбрать одну покупку, благодарит за приобретенную вещь и просит пройти в «зал размышлений», где (стоят 2-3 стула) можно присесть и подумать о плате за товар.

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

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

Приняв решение, «покупатель» переходит в «зал возврата покупок» и говорит «консультанту»: «Я покупаю» или «Я возвращаю». «Консультант» пытается повлиять на решение «покупателя», приводя собственные доводы «за» или «против» покупки: «Теннисные ракетки так редко бывают в нашем магазине. Вы подумайте: может быть, их стоит купить...»; «Редко будете видеть больного друга, но зато у вас появятся новые друзья...»; «Золотая цепочка — это так красиво! Вы будете выглядеть эффектнее ваших подруг, и не страшно, что папа еще год походит в старой куртке...» и т.д.

Выслушав ответ, он благодарит за покупку или сожалеет о возврате товара. В некоторых случаях ему все-таки приходится либо одобрить «возврат», либо выразить отношение к произведенному выбору: «Пожалуй, Вы правы...» или «Что ж, это Ваше право...».

После этого психолог может обратиться с вопросом: «Какие мысли были у вас во время игры?» В ходе ответов-рассуждений психолог и сам учащийся могут оценить свою мотивацию действий и степень искренности своих высказываний.

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

Зал размышлений

Модификация этой игры - «Магазин трех покупок». В этом варианте обыгрывается цифра «3»: разрешается сделать 3 покупки; дается 3 минуты на размышление; в «магазине» 3 «зала»; победителем оказывается тот, кому удастся купить 3 предмета (число модификаций не ограничено).

Общение как ценность

«Конфликтная ли Вы личность?»

Цель: способствовать определению качеств, необходимых для продуктивного общения.

Инструкция: «Чтобы узнать, конфликтная ли Вы личность, воспользуйтесь тестом, выбрав по одному ответу на каждый его вопрос».

Тест

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

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

От 22 до 32 очков: Вы тактичны и миролюбивы, ловко уходите от споров и конфликтов, избегаете критических ситуаций в школе и дома.

От 12 до 20 очков: Вы слывете человеком конфликтным. Но самом деле Вы конфликтуете, если нет иного выхода и другие средства исчерпаны. Вы твёрдо отстаиваете свое мнение, не думая о том, как это отразится на Вашем положении или приятельски отношениях. Всё это вызывает к Вам уважение.

До 10 очков: споры и конфликты - это воздух, без которого Вы не можете жить. Вы любите критиковать других, но если услышите замечание в свой адрес, становитесь неуправляемым. Ваша критика ради критики, а не для пользы дела.

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

«Ноутбук»

Домашнее задание «План изменения своих взаимоотношений с окружающими. Можно выделить группы педагоги, родители, сверстники, незнакомые люди и наметить план действий

«Приятно ли со мной общаться?»

Цели: самопознание; осознание своего потенциала в области общения.

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

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

Тест

1. Я должен помнить, что почти ежеминутно в течение дня меня пристально оценивают те, с кем мне приходится общаться.

2. У человека должно быть достаточно развито чувство независимости, чтобы обсуждать с друзьями свое хобби, независимо от того, разделяют они его увлечение или нет.

3. Самое мудрое - это сохранять достоинство даже тогда, когда это кажется невозможным.

4. Если человек замечает ошибки в речи других, он должен их поправить.

5. Когда встречаешься с незнакомыми людьми, ты должен быть достаточно остроумным, общительным и привлекательным, чтобы произвести на них впечатление.

6. Когда тебя знакомят с кем-либо и ты не слышал его имя, ты должен попросить его повторить.

7. Ты уверен, что тебя уважают за то, что ты никогда не позволяешь другим подшучивать над собой.

8. Ты должен быть всегда настороже, иначе окружающие начнут подшучивать над тобой и выставлять тебя в смешном виде.

9. Если ты общаешься с блестящим и остроумным человеком, лучше не ввязываться в соревнование, а отдать ему должное и выйти из разговора.

10. Человек всегда должен стараться, чтобы его поведение соответствовало настроению компании, в которой он находится.

11. Ты должен всегда помогать своим друзьям, потому что может прийти время, когда тебе очень понадобится их помощь.

12. Не стоит оказывать слишком много услуг другим, потому что, в конце концов, очень немногие оценивают эти услуги по достоинству.

13. Лучше, если другие зависят от тебя, чем если ты зависишь от других.

14. Настоящий друг старается помогать своим друзьям.

15. Человек должен выставлять напоказ свои лучшие качества, чтобы его оценили по достоинству и одобрили.

16. Если в компании рассказывают анекдот, который ты уже слышал, ты должен остановить рассказчика.

17. Если в компании рассказывают анекдот, который ты уже слышал, ты должен быть достаточно вежлив, чтобы от всего сердца посмеяться над анекдотом.

18. Если тебя пригласили к другу, а ты предпочитаешь пойти в кино, ты должен сказать, что у тебя болит голова, или придумать какое-то другое объяснение, но не рисковать возможностью обидеть друга, сообщая ему действительную причину.

19. Настоящий друг требует, чтобы его друзья поступали всегда наилучшим образом для него, даже когда они и не хотят этого.

20. Люди не должны упрямо и настойчиво защищать свои убеждения всякий раз, когда кто-нибудь выразит противоположное мнение.

Ключ

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

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

85-100 баллов: это отличный результат. Большинству людей очень приятно с тобой общаться.

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

60-70 баллов: результат весьма удовлетворительный. Умение общаться с разными людьми, не теряя собственного достоинства, ты еще продемонстрировать сможешь, а вот общаться так, чтобы сохранять и достоинство собеседника, - в этом твои успехи значительно скромнее.

0-55 баллов: откровенно плохой результат. В деле овладения искусством общения у тебя все впереди. Будь внимательнее к людям!

«Связующая нить»

Цели: формирование убеждения: «Другой - ценность»; развитие эмпатии.

Инструкция: «Выкладывая фишки на стол, студент сопровождает это высказываниями, начинающимися со слов: «Я благодарен и доволен собой потому, что...». «Я благодарен окружающим за то, что...». Я благодарен родителям за то, что и т. п.». «Я благодарен близким друзьям и подругам за то, что и т. д.».

Комментарий. Когда фишки закончатся проанализировать их соотношение.

«Эмиграция»

Цель: способствовать открытию в себе сильных сторон, т.е. таких качеств, навыков, умений, которые человек принимает и ценит, которые дают ему чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе.

Инструкция: «Предположим, что Вам по каким-либо причинам необходимо переехать в другую страну. Подумайте и письменно ответьте на следующие вопросы:

1) сколько человек и кто конкретно пожалеет об этом? Почему? Что связывает Вас с этими людьми?

2) кого, может быть, обрадует ваш переезд в другую страну? Почему? В чем причина такого отношения к вам? Пытались ли Вы что-либо изменить в Ваших отношениях с этими людьми, а может быть, в себе?

Составьте два перечня имен доброжелателей и недругов.

Комментарий. После окончания работы можно предложить прокомментировать свои записи.

Что нужно для успешной карьеры?

«Социальные роли»

Цель: формирование умения идентифицировать свои социальные роли, самосознания.

Инструкция: «Напишите на листочке роли, которые вы играете в жизни (учащийся, друг, сын и др.). Ранжируйте их по степени значимости.

Напишите на листочке роли, которые вы хотели бы играть. Ранжируйте их.

Ответьте на вопросы: "Какие сложности возникают при проигрывании этих ролей?", "Что мешает их реализовывать?"; "Есть ли роли, противоречащие друг другу?". И т.д.

Комментарий. Ведущий информирует студента, к какой группе тот относится (тусовщик, рокер, влюбленный, романтик).

Проводится беседа «Чей образ жизни лучше?».

В результате беседы можно найти очень много общего в образе жизни одних и других.

«Прошлые успехи»

Цели: поиск ресурсов, необходимых для достижения целей; укрепление самооценки.

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

Комментарий. Карта прошлых успехов заполняется в два этапа. Сначала участник ищет успехи в прошлом - в решении проблемы, подобной сегодняшней. Эти успехи вписываются в первую очередь.

Во вторую очередь вписываются другие успехи, которые были у студента в настоящем.

Учащийся получает возможность озвучить свои успехи (без комментариев).

«Миг благодарения»

Цель: осознание и формирование собственной иерархии ценностей.

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

Комментарий. По желанию участников могут зачитать свои списки благодарностей перед всей группой.

Итоговое занятие «Жизненное кредо достойного человека»

«Кино»

Цель: способствовать осмыслению собственного образа будущего, ценностей жизни.

Инструкция: «Представьте, что о вас, когда вам исполнилось 20 лет, сняли фильм. И сейчас каким - то чудом вам удалось его посмотреть. Расскажите, как вы - главный герой фильма - выглядите, чем занимаетесь и т.п. Нарисуйте кадры из фильма».

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

«Составление жизненного кредо достойного человека»

Цель: формулировка жизненного кредо учащимся.

Инструкция: Психолог предлагает студенту определить своё жизненное кредо.

При желании учащийся может прочитать свои сочинения. В конце упражнения психолог зачитывает «Жизненное кредо достойного человека» (автор - д. пс. н. Щуркова Н. Е.).

«Жизненное кредо достойного человека»

Я - дитя природы и господин природы, поэтому я.....

- ✓ люблю небо, звезды, землю и море;
- ✓ радуюсь солнцу, дождю, снегу и ветру;
- ✓ не топчу травы, не рву цветов, не пугаю птиц, не обижаю животных;
- ✓ умею слышать голос природы, люблю общаться с природой, переживаю за состояние природы на нашей земле;
- ✓ по мере своих сил содействую её преумножению;
- ✓ несу ответственность за состояние природы вместе с человечеством.

Я – носитель разума, в отличие от всех животных на Земле, поэтому я....

- ✓ не принимаю на веру ничего без осмысления;
- ✓ развиваю свою речь как единственный способ мышления;
- ✓ предвижу последствия своих поступков, не совершаю необдуманных действий;
- ✓ умею анализировать события жизни, собственное поведение, мои отношения;
- ✓ ставлю цели и отбираю достойные способы их достижения;
- ✓ умею противостоять неразумным, низким, преступным влияниям;
- ✓ несу ответственность за всё, что со мною происходит.

Я – принимаю жизнь во всех её проявлениях, поэтому я....

- ✓ приветствую любое проявление жизни, печалюсь при угасании жизни;
- ✓ не произвожу действий, наносящих ущерб любому живому существу;
- ✓ учитываю самочувствие людей, их здоровье, настроение;
- ✓ сопереживаю тем, кому плохо, радуюсь с теми, кому хорошо, защищаю того, кто обижен;
- ✓ несу ответственность за своё здоровье, забочусь о силе и красоте моего тела;
- ✓ бросаюсь на помощь, когда жизни угрожает опасность;
- ✓ изучаю объективные закономерности жизни, чтобы быть свободным на этой земле.

Я – живу среди людей, без которых нет моей жизни, поэтому я...

- ✓ в каждом из окружающих я вижу, прежде всего, Человека, вне его возраста, места, профессии, положения, должности, внешности;
- ✓ вижу, слышу, понимаю, принимаю Другого человека как данность;
- ✓ оказываю помощь и знаки внимания Другому человеку с его позволения;
- ✓ всегда доброжелателен и открыт для Другого человека;
- ✓ уважая окружающих людей, признаю за собою право не быть похожим на них, а за ними – право не быть похожими на меня;
- ✓ проявляю интерес к личности Другого человека и его поведению в мире;
- ✓ желаю счастья людям на земле, содействую благу людей.

Я – созидатель, это единственный способ утвердить своё «Я» на Земле, поэтому я...

- ✓ уважаю всё созданное природой и человеком на земле;
- ✓ ценю любой труд и способность человека добросовестно делать свое дело;
- ✓ люблю учиться и старательно учусь, чтобы развить свои способности;
- ✓ не бездельничаю и не чураюсь никакой работы;
- ✓ развиваю умение быстро и качественно выполнять порученное дело;
- ✓ стараюсь усовершенствовать окружающие меня условия и обстоятельства;
- ✓ приобретаю множество разных умений, чтобы быть готовым к взаимодействию с миром во всех его проявлениях;
- ✓ настоятельно ищу своё профессиональное дело, которое доставит мне счастье и поможет что-то создать на земле.

Я – должен уметь зарабатывать средства для существования, чтобы не быть паразитом, поэтому я...

- ✓ сознательно вырабатываю в себе работоспособность;
- ✓ любое начатое дело довожу до конца;
- ✓ планирую своё время, в программе деятельности выделяю главное, отбрасываю второстепенное;
- ✓ не попрошайничаю, не требую с родителей денег, не занимаю и не беру ничего чужого;
- ✓ разумно трачу деньги, когда они у меня есть, отношусь к ним как к необходимому средству существования;
- ✓ набираюсь опыта трудовой деятельности, если появляется возможность заработать;
- ✓ четко разделяю “средства жизни” и “содержание жизни”, понимаю, что материальные блага есть лишь средства моей жизни – не более того.

Я – представитель той части человечества, которая носит название Мужчины, поэтому я...

- ✓ сильный, выдержанный, великодушный;
 - ✓ тот человек, на кого всегда можно положиться;
 - ✓ защитник и помощник детей, женщин, стариков и всех слабых;
 - ✓ несу ответственность за всё, что происходит в моей семье, школе, в моем городе, стране – беру эту ношу добровольно и несу с гордостью;
 - ✓ склоняю голову перед той частью человечества, которая именует себя Дамой, понимая, что женщина – прародительница человеческого рода;
 - ✓ готовлюсь к будущей роли любящего и любимого, мужа и отца, а также к роли экономического центра семьи;
 - ✓ презираю пьянство, сквернословие, курение и драки как ложные формы проявления мужественности, умею противостоять дурным привычкам низкой среды.
-

Я – представитель той части человечества, которая носит звание Дамы, поэтому

Я...

- ✓ всегда красива, нежна и добра;
- ✓ не позволяю по отношению к себе грубости, унижения, низкой формы обращения;
- ✓ достаточно разборчива в знакомстве, приятелях и друзьях; избирательна в мужском внимании;
- ✓ учусь старательно и добросовестно, так как красоте необходим развитый ум;
- ✓ умею быть внимательной и заботливой, оказывать необходимую добрую поддержку любому живому существу, проявлять ласку по отношению к людям;
- ✓ готовлюсь к будущей роли любимой и любящей, жены и матери, а также к роли эмоционального центра семьи;
- ✓ всегда помню, что женщины определяют духовный климат общества и что женщины вдохновляют мужчин на высокие дела.

Я – обладаю внутренним автономным миром, моим индивидуальном «Я», поэтому

Я....

- ✓ расширяю свой внутренний мир, сознательно обогащаю его знаниями, отношениями, опытом;
- ✓ умею хранить тайны души моей и не позволяю никому посягать на мой внутренний мир;
- ✓ признаю и уважаю автономность и неприкосновенность каждого Другого человека;
- ✓ мне интересно оставаться наедине с собою, я не боюсь минут одиночества, когда происходит свидание с моим “Я”;
- ✓ имею совесть, которая болит, когда я совершаю недостойный поступок;
- ✓ время от времени навожу порядок в своем внутреннем мире, произвожу самооценку и задаю новую работу моей душе;
- ✓ являюсь творцом собственной души, а значит, хозяином собственной жизни и кузнецом своего счастья.

Я - сын своего Отечества, я – дочь своего Отечества, поэтому я...

- ✓ изучаю прошлое, интересуюсь настоящим моей родины, меня волнует будущее моего отечества;
- ✓ люблю богатый красивый язык моего народа;
- ✓ горячо откликаюсь на происходящее в отечестве и на судьбы моих соотечественников;
- ✓ горжусь своей родиной и страдаю от постыдных явлений отечественной жизни;
- ✓ желаю блага и процветания моему народу; желаю навсегда избавления моего отечества от холопства и идолопоклонства;
- ✓ честно делаю свое дело во имя блага своей страны и во имя улучшения жизни моего народа;
- ✓ если возникнет необходимость, я буду защищать свое отечество по мере своих сил.

«Моя свобода»

Я свободный человек, но я живу в обществе, рядом со мной другие люди, поэтому...

1. Два жестких запрета существуют для меня всегда и везде:

- НЕЛЬЗЯ ПОСЯГАТЬ НА ИНТЕРЕСЫ И ДОСТОИНСТВО ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА
- НЕЛЬЗЯ НЕ РАБОТАТЬ, НЕ СОЗИДАТЬ ОКРУЖАЮЩИЙ МИР И НЕ РАЗВИВАТЬ СВОИ СПОСОБНОСТИ, КОТОРЫЕ ЛИШЬ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФОРМИРУЮТСЯ

2. Производя свободный выбор, я сначала осмысливаю последствия того, что собираюсь сделать:

- ЧЕГО Я ХОЧУ СЕЙЧАС ?
- КАК Я СТАНУ СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ ПОСЛЕ СДЕЛАННОГО?
- КАК БУДУТ СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ ДРУГИЕ РЯДОМ СО МНОЙ ?

3. Теперь я могу выразить свои желания, суждения, выстраивать действия согласно обстоятельствам:

- НЕ БОЯСЬ ПОКАЗАТЬСЯ ГЛУПЫМ,
- НЕ СТРАШАСЬ ОКАЗАТЬСЯ НЕПОХОЖИМ НА ДРУГИХ,
- УВАЖАЯ ЖЕЛАНИЯ, СУЖДЕНИЯ И ДЕЙСТВИЯ ДРУГИХ.

Комментарий. Желательно дать определение понятия «жизненное кредо» (для этого можно использовать словарь, примеры жизненного кредо знаменитых людей).

«А напоследок я скажу...»

Цели: развитие рефлексивной позиции обучающихся; помощь в выстраивании перспективных линий личного роста и профессионального самоопределения.

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

1. Полученные знания, умения и навыки. Сюда включаются и знания о себе, своих друзьях, любые значимые для владельца ежедневника умения и навыки.

2. Способности и качества, которые удалось развить за время тренинга. Для заполнения этого раздела ребятам предлагается посоветоваться друг с другом.

3. Опыт успешной деятельности, личностные достижения. Указываются достижения и просто участие в различных мероприятиях, а также темы исследований и проектов, в которых студенты принимали участие.

4. Особые интересы и увлечения. Указывается все, что хочет о себе сказать автор дополнительно.

5. Дальнейшие намерения и планы. Предлагается записать: чем бы учащийся хотел заниматься дальше; в каких областях собирается продолжить образование; с какими профессиями хочет познакомиться, а о каких узнать поподробнее; замыслы и творческие устремления.

Комментарий. Участнику предлагается и по окончании тренинговых занятий вносить новую информацию о себе, когда он этого захочет.