

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

« ____ » _____ 20 ____ г.

протокол № _____

« ____ » _____ 20 ____ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

«МИР ВОКРУГ МЕНЯ»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год (34 часа)

Возрастная категория: для обучающихся 8 класса

Состав группы: до 30 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: экспериментальная

Программа реализуется на бюджетной основе

Автор-составитель:
Муниципальное казённое учреждение
муниципального образования город Краснодар
Ресурсный центр "Детство"

г. Краснодар, 2025 г.

Тематический план
«Мир вокруг меня» 8 класс (34 ч.)

№ урока	Тема	Количество часов
	Модуль «Я – личность»	8
1.	Мой успех	1
2.	Я и мои качества	1
3.	Кто я в этом мире?	1
4.	Самооценка	1
5.	Саморегуляция	1
6.	Стрессоустойчивость	1
7.	Способность управлять своей познавательной и интеллектуальной деятельностью	1
8.	Развитие мышления, внимания, памяти	1
	Модуль «В мире людей»	12
9.	Развитие навыков сотрудничества в группе сверстников	1
10.	Развитие навыков эффективного взаимодействия с родителями, учителями и другими взрослыми	1
11.	Развитие эмоционального интеллекта и способности распознавать чувства других людей	1
12.	Развитие навыков конструктивного разрешения межличностных конфликтов	1
13.	Искусство речи: мастерство выражения мыслей	1
14.	Семейные ценности и искусство уважения	1
15.	Учимся взаимопониманию	1
16.	Взгляд под другим углом	1
17.	Искусство быть командой: сплочение коллектива	1
18.	Пойми меня	1
19.	Сплочение и доверие	1
20.	Наши сходства и различия	1
	Модуль «Умение противостоять опасностям»	10
21.	Развитие эмпатии в профилактике буллинга	1
22.	Скажем нет жестокости	1
23.	Доброта и милосердие	1
24.	Безопасное общение в сети	1
25.	Ответственность за экстремистскую деятельность	1
26-27.	Формирование ЗОЖ	2
28.	Безопасное поведение дома и на улице	1
29-30.	Риск и рискованное поведение. Как принимать верные решения	2
	Модуль «Я в будущем»	4
31.	Я в будущем...	1
32.	Мотивы труда	1

33.	Характер и профессия	1
34.	Викторина «Клуб знатоков профессий»	1

Конспекты занятий к курсу внеурочной деятельности 8 класс

Модуль «Я – личность» (8 часов)

Занятие 1

Тема занятия: «Мой успех»

Цель: формирование у учащихся навыков успешного поведения. Профилактика неблагополучия.

Оборудование: мяч, бланки, ручки, проектор, ноутбук (Приложение).

Ход занятия:

Вступительное слово педагога: (сообщение темы).

Педагог: «Здравствуйте, уважаемые восьмиклассники. Сегодня на нашем занятии мы поговорим о чем-то очень важном и нужном каждому из вас – об Успехе».

Разминка

Упражнение 1. «Мои достижения»

Педагог: «Ребята для того, чтобы настроиться на работу я предлагаю вам поучаствовать в игре, под названием «Мои достижения». Вам необходимо передавать по кругу мяч, получивший мяч рассказывает, чего он достиг в своей жизни. Например: научился работать на компьютере, играть в волейбол, кататься на доске и т. д. Остальные участники подбадривают его возгласом: «И это здорово!».

Основная часть

Дискуссия. Педагог: «А сейчас я попрошу вас ответить на вопросы: «Как вы считаете, что такое успех?», «Что для каждого из вас означает это слово?», «Что значит быть успешным?», «Что вы чувствовали, когда рассказывали о своих достижениях?» (дети отвечают, а педагог фиксирует ответы на доске).

Видите, ребята, сколько разных мнений! Успех действительно для каждого свой. Успех – это и удача в достижении чего-нибудь; и общественное признание; и хорошие результаты в учёбе, работе.

Дело в том, что успех – это очень личное понятие. То, что значимо для одного, может быть совершенно не важно для другого. Важно понять, что *лично для вас* означает быть успешным.

Упражнение 2. «Портрет успешного человека»

Педагог: «Посмотрите на список и скажите, как мы понимаем, что этот человек успешен? А какими качествами надо обладать, чтобы стать успешным? Сейчас я предлагаю вам вспомнить имена тех людей, которые добились наибольшего успеха в жизни. Как вы думаете, что помогло этим

личностям добиться успеха? Напишите те качества, которые, по вашему мнению, помогли им добиться успеха?». Педагог раздает детям бланки для заполнения (Приложение 1).

Обсуждение.

- Какие трудности возникли при выполнении этого упражнения?
- Согласны ли вы с получившимся портретом успешного человека?
- Что же нужно для достижения успеха?

В ходе обсуждения составляется рейтинг обозначенных качеств и характеристик на доске.

Беседа-дискуссия. Педагог: «Успех – это постепенная реализация достойной цели. Вашей целью может быть что угодно, как то стать отличным родителем, выдающимся музыкантом, спортсменом. Ваше движение к цели – уже есть успех. Вы не стоите на месте, вы находитесь в постоянном движении к цели, которая приносит вам удовлетворение.

Давайте сразу развеем несколько мифов. Предлагаю небольшую игру: я называю миф, а вы поднимаете руку, если считаете, что это правда.

Миф №1: Успех – это легко. (Ждите реакции, потом опровергните)

Нет, ребят. Успех – это часто труд, упорство, и умение вставать после падений

Миф №2: Успешные люди – особенные. (Ждите реакции, потом опровергните)

Успешные люди – обычные люди, которые научились кое-чему важному: ставить цели, работать над собой и не бояться трудностей.

Миф №3: Успех – это только про деньги. (Ждите реакции, потом опровергните)

Как мы уже говорили, это не так. Успех может быть в чем угодно: в творчестве, в помощи другим, в спорте, в саморазвитии.

Что же помогает на пути к успеху?

– *Цели.* Определите, чего вы хотите достичь. Цель должна быть конкретной, измеримой, достижимой, релевантной и ограниченной по времени.

– *Действия.* Цель без действий – это просто мечта. Разбейте большую цель на маленькие шаги и начинайте двигаться вперед. Каждый день делайте хоть что-то, что приближает вас к вашей цели.

– *Упорство.* На пути к успеху будут трудности, неудачи и ошибки. Не сдавайтесь! Анализируйте свои ошибки, делайте выводы и двигайтесь дальше. Помните, что падение – это не конец пути, а лишь урок. Поднимите руки те, кто когда-нибудь терпел неудачу. (Подбодрите их, скажите, что это нормально, это часть жизни).

– *Саморазвитие.* Учитесь новому, развивайте свои навыки, читайте книги, смотрите полезные видео, общайтесь с интересными людьми. Мир постоянно меняется, и важно быть в курсе новых тенденций.

– *Окружение.* Выбирайте людей, которые вас поддерживают, вдохновляют и верят в вас. Подумайте: Кто из вашего окружения вас больше всего поддерживает?

Упражнение 3. «Маршрут успешности»

Успех не падает с неба, к нему надо стремиться, а для начала надо поставить конкретную цель – в чем вы хотите достичь успеха. Сейчас мы с вами займемся формированием позитивных целей. Я предлагаю вам письменно сформулировать свои цели на предстоящий год, полугодие. Когда будете формулировать цели, то руководствуйтесь правилами, размещенными на экране (Приложение 2).

Цели должны быть:

- ***Конкретными.*** Так, например, желание «Я хочу быть счастливым» – крайне важное, но абсолютно неконкретное. Спросите себя: «Что сделает меня счастливым?», и вы станете на шаг ближе к своей конкретной цели.

- ***С ясным представлением о конечном результате,*** что именно вы будете иметь, когда вы достигнете своих целей, таких как аттестат, устройство на работу, финансы и т.д.

- ***Реалистичными,*** то есть соотнесенными с собственными возможностями: физическими, интеллектуальными, финансовыми, возрастными и т.д. Важна подконтрольность этих целей вам лично. Так если вы считаете, что папа даст денег, вы откроете свое дело и станете успешным, значит, речь идет все же не о вашей цели.

- ***Позитивными*** все свои цели, все свои желания высказывайте только в положительной форме: «Я хочу...», «Я могу...». Помните, отрицательное высказывание лишь выражает ваши эмоции и не ведет к действию. Думайте о том, чего вы хотите, а не чего хотите избежать. Например, вместо «Не хочу быть зависимым от родителей» лучше «Хочу стать самостоятельным».

- ***Ограниченными во времени.*** Цель — это мечта, которая должна осуществиться точно к назначенному сроку).

Когда вы сформулировали свою цель, то запишите ее в бланке (Приложение 3). Чтобы достичь цели, к ней надо идти. Пропишите конкретные шаги – действия, которые вы будете делать, чтобы достичь своей цели.

№	Цель	Что нужно для ее достижения
1		1 2 3
2		1 2 3 1 2 3
3		1 2 3
4		1 2 3

Обсуждение. Участники отвечают на вопросы: «Возникали ли трудности при формировании своих целей?», «Что было для вас наиболее сложным?».

Подведение итогов. Каждый вслух заканчивает предложение «Я для себя сегодня понял, что.....».

Занятие 2

Тема занятия: «Я и мои качества»

Цель: формирование навыков самоанализа, самопознания, углубления знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого, повышение самопонимания на основе осознания своих положительных и отрицательных качеств, своих индивидуальных особенностей.

Оборудование: листы А4, ручки, полоски бумаги (по две на каждого), картонная коробка, бланки «Мои позитивные и негативные стороны», листы с утверждениями (Приложение).

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Дирижер»

Ученики сидят за партами, педагог выбирает дирижера и ведущего. Ведущий встает в центр у доски и закрывает глаза. Дирижер с помощью мимики и жестов показывает классу, с какими эмоциями они должны произнести хором имя ведущего. Задача ведущего – угадать чувство, передаваемое дирижером.

Основная часть

Упражнение 2. «Супермаркет»

Педагог рассказывает подросткам, что они находятся в супермаркете, где можно покупать и продавать черты характера. После этого он раздает им по 2 полоски бумаги. Участники на одной полоске записывают черту характера, которую хотели бы продать, а на другой – черту характера, которую хотели бы купить. Далее все ребята по очереди зачитывают то, что написали на полосках бумаги, и бросают их в картонную коробку. Педагог перемешивает полоски, не глядя, вытаскивает по 2 полоски и раздает подросткам.

Обсуждение:

- Какие черты характера вы вынуждены вытянуть?
- Можете ли вы принять такие черты характера?
- Для чего, по вашему мнению, было нужно это упражнение?

Упражнение 3. «Мои позитивные и негативные стороны»

Педагог предлагает участникам заполнить таблицы (Приложение 4) и рассказать о своих достоинствах, способностях и талантах другим.

Мои достоинства	Мои способности	Мои таланты

Обсуждение. «Какие впечатления возникли при заполнении таблицы с перечислением лучших талантов, способностей и достоинств?», «Что нового удалось подчеркнуть для себя во время выполнения упражнения?»

Упражнение 4. «Мои достижения и поражения»

Педагог предлагает участникам вспомнить примеры своих успехов и неудач, везения и невезения. На доске помещаются листы с утверждениями:

«Человек — кузнец своего счастья»

«Без труда не вытащишь рыбку из пруда»

«Как потоплешь, так и полоплешь»

«Сначала ты работаешь на свой успех, а потом он работает на тебя» *«Упорство и труд все перетрут».*

Участникам предлагается, подумать, что, в большей степени, лежит в основе их достижений и поражений: успехи или неудачи, везение или невезение. На основе своего жизненного опыта нужно подтвердить или опровергнуть помещенные на доске утверждения. Желаящие высказываются.

Подведение итогов

Дети по очереди отвечают на вопрос: «Что сегодня было интересным и познавательным?»

Занятие 3

Тема занятия: «Кто я в этом мире?»

Цель: поддержка дальнейшего самораскрытия, самопознания, прояснения «Я-концепции»; осознание своих социальных ролей (кто «я» в этом мире).

Оборудование: листы бумаги, ручки, цветные карандаши или маркеры, ряд утверждений, записанных на доске к Упражнению 2.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Те, кто (с аплодисментами)»

По сигналу педагога встают те, кто любит сладкое, у кого хорошее настроение, кто сегодня выспался и т.п., а остальные им аплодируют

Основная часть

Упражнение 2. Упражнение «Должен или выбираю»

Беседа. Педагог: «С детства мы слышим от других людей слово «должен» настолько часто, что оно звучит внутри нас, заставляя подчиняться. Нами могут руководить люди, ситуации и собственные моральные установки. Бывает, что какая-то часть нашей личности сопротивляется этому «должен», но, как правило, мы все же подавляем ее и подчиняемся. Если человек руководствуется в основном «долженствованием», значит, хозяин положения не он, а посторонние авторитеты, порой сомнительные. Вам говорят, что вы должны учиться, и вы подчиняетесь этому, каждый день «приводя» себя в школу за шиворот, но только лишь для того, чтобы отсидеть положенное количество часов. За вас принимает решение кто-то другой, вы подчиняетесь ему, но после этого остается чувство обиды или внутреннего протеста. Оба этих способа реагирования не продуктивны.

Однако, когда мы сами выбираем отношение к той или иной ситуации, мы проявляем волю. Чтобы быть самостоятельными в своих решениях,

нужно уметь сосредоточиться на собственной мотивации для каких-то действий.

Сейчас вам предстоит попытаться это проделать. Замените утверждения, вынуждающие вас на какое-либо действие, на утверждения, предполагающие ваш собственный выбор. Продолжите список утверждений, приведенных на доске:

Я должен...

Я должен ходить в школу, так как этого требуют родители

Я хочу...

Я должен вечером пойти на встречу со сверстниками

Я хочу...

Я должен помогать родителям в домашних делах

Я хочу...

Переход от «я должен» к «я хочу» означает, что вам будет легче бороться не только с собственными долгами, но и с долгами, возложенными на вас другими. Быть может, у вас есть несколько дел, которые вам не по душе. Но, так или иначе, вы выполняете их. Почему бы вам не выбрать к ним другое отношение, чтобы вместо скуки и раздражения испытать удовольствие? Такой сознательный выбор может превратить неудачный день в день достижений. Бессильное, серое существование может превратиться в жизнь, полную свободы и радости, в жизнь по своему выбору».

Обсуждение. В каких ситуациях вам было трудно переменить свое отношение?

Упражнение 3. «Ролевая карта»

Педагог: «Ребята! Сегодня мы поговорим о штуке, которая окружает нас каждый день, но мы не всегда о ней задумываемся – о социальных ролях.

Социальная роль – это модель поведения, которую общество ожидает от человека, занимающего определенную позицию в социальной структуре. Давайте разберем на примерах:

Ученик: от ученика ожидают, что он будет посещать занятия, делать домашнее задание, уважать учителей и других учеников.

Друг: от друга ожидают, что он будет поддерживать в трудную минуту, быть верным, делиться радостями и печалью.

Сын/дочь: от сына или дочери ожидают, что они будут уважать родителей, помогать по дому, заботиться о них.

У каждого из вас есть разные роли: ученик, друг, сын/дочь, спортсмен, музыкант, участник волонтерского движения и т.д.

На формирование социальных ролей влияют разные факторы:

– Семья: именно в семье мы получаем первые представления о том,

как себя вести в разных ситуациях.

– Школа: в школе мы учимся взаимодействовать с разными людьми, соблюдать правила, выполнять свои обязанности.

– Друзья: друзья влияют на наши интересы, ценности и модели поведения.

Сейчас выпишите на своих листках в столбик роли, которые вы играете в своей жизни. Затем нарисуйте круг, в центре напишите «Я». Вокруг разместите роли, которые вы играете, разукрасьте надписи цветными карандашами или фломастерами».

Обсуждение. Как мы выглядим в той или иной роли, как общаемся, какие чувства испытываем. Что нужно для того, чтобы избавиться от неприятных чувств, если такие чувства возникают?

Упражнение 4. «Мои секретные фишки»

Педагог: «Попробуйте отыскать в себе скрытые особенности. Мы сделаем это следующим образом. Представьте, что ученый создал робота – вашу точную копию. Ваш двойник идентичен вам во всех деталях. Но вы не хотели бы, чтобы люди принимали его за вас.

Напишите на листе что в вас есть такого, что невозможно продублировать? Как люди, хорошо вас знающие, могли бы обнаружить подмену? Если есть кто-то, знающий ваши секреты, может ли он воспользоваться этим, чтобы идентифицировать вас? Вы открыли все секреты, но робот ухитрился воспроизвести все в точности. Какой самый важный секрет вы раскроете в последнюю очередь, чтобы хоть самому убедиться, что вы – это вы, а не ваша копия?

Обсуждение. Всегда ли ваши фишки являются чем-то полезным? Мог бы кто-то кроме вас догадаться о том, что вы это вы? Кто?

Бывало ли в вашей жизни что вы смотрите на какого-то знакомого человека и совсем его не узнаете?

Подведение итогов

Педагог: «Представьте, что перед вами лежит ваша Книга побед – ее название говорит само за себя. Преодоление препятствий, решение трудных проблем, достижение поставленных целей, избавление от недостатков – все это ваши победы. Самая главная победа – победа над самим собой, над собственными слабостями и недостатками, она поможет реализовать самые заветные мечты. Что после сегодняшнего занятия вы бы записали в свою Книгу побед? Запишите на своем листе».

Занятие 4

Тема занятия: «Самооценка»

Цель: продолжить ознакомление подростков с понятием самооценка, ее роли в жизни человека, формирование адекватной самооценки.

Оборудование: листы А4, карандаши, фломастеры, ручки.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Что изменилось»

Упражнение проводится в тройках. Три участника на несколько секунд становятся перед классом для того, чтобы остальные могли их внимательно рассмотреть. Затем они выходят за дверь и что-либо меняют во внешности одного из них (поднять воротник, переместить с пальца на палец колечко и т. п.). Затем возвращаются в класс. Оставшимся в классе нужно в течение минуты найти изменения. Если их не находят, тройка считается выигравшей.

Основная часть

Беседа. Педагог: «Самооценка является важнейшим регулятором поведения личности. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Самооценка тесно связана с уровнем притязаний и мотивацией достижения успеха в различных видах деятельности, оказывая определенное влияние на становление и общее развитие личности.

Для людей с низкой самооценкой характерно то, что они ставят перед собой цели менее сложные, чем те, которых могут достичь, преувеличивают значение неудач. Им свойственны такие черты, как нерешительность, боязнь, обидчивость, придирчивость, чрезмерная совестливость, конфликтность. Однако человек с низкой самооценкой легче поддается влиянию других людей и имеет больше шансов прийти к адекватной самооценке, чем человек с завышенной самооценкой.

Для людей с завышенной самооценкой свойственно, ставить перед собой цели более сложные, чем те, которых они могут достичь. Уровень их притязаний превышает их реальные возможности. Они не самокритичны, считают себя самыми хорошими людьми, умными, добрыми, к окружающим относятся пренебрежительно, с оценкой их окружающими не соглашаются, часто бывают причиной конфликтных ситуаций в коллективе. Чертами их характера становятся зазнайство, высокомерие, стремление к превосходству, неуважительное, грубое отношение к окружающим.

Адекватная самооценка личностью своих особенностей и возможностей обеспечивает и соответствующий, адекватный уровень притязаний, правильное отношение к успехам и неудачам, одобрению и неодобрению».

С участниками класса обсуждается каждый из видов самооценки, их достоинства и недостатки.

Упражнение 2. Групповая дискуссия: «Как мы поддерживаем или изменяем свою самооценку»

Участники в формате мозгового штурма делятся, как можно поддерживать или изменить свою самооценку (улучшение внешности, самообразование, способности, талант, хобби, взаимопомощь, целеустремленность). Педагог записывает ответы на доску.

Упражнение 3. «Пять пальцев»

Участники на листе бумаги обводят свою кисть, на пальцах пишут: большой: 3 качества, которые ценят в тебе другие; указательный: 3 примера твоей доброты к себе; средний: 2 приятных фразы, которые ты хочешь себе сказать; безымянный: 2 вещи, которые тебя радуют; мизинец: 3 качества, которые тебе нравятся в себе.

Обсуждение. Каждый из участников говорит, что нового он понял о себе в процессе выполнения этого упражнения. По желанию, участники также могут продемонстрировать свои рисунки группе и более подробно рассказать, какие именно цели они поставили и на что могут опереться при их достижении.

Упражнение 4. «Мое любимое качество»

Педагог делит класс на пары и зачитывает по очереди три позитивных качества. В паре необходимо обсудить какое качество из перечисленных большего всего подходит каждому из пары и почему.

*мудрость, надёжность, настойчивость;
активность, бескорыстие, вежливость;
сила воли, скромность, смелость;
самозабвенность, тактичность, терпеливость;
невозмутимость, обаяние, общительность.*

Обсуждение. В каких парах качества совпали? Было ли сложно выбрать только одно качество?

Упражнение 5. «Молодец!»

Педагог делит участников на две группы, которые образуют два круга: внутренний и внешний. Участники встают друг напротив друга и по сигналу по очереди начать говорить о своих достижениях. Тот, кто слушает – загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера: «А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!» И так далее.

Подведение итогов. «Я сегодня...»

Каждый из участников продолжает предложенную фразу, стараясь не повторяться

Занятие 5

Тема занятия: «Саморегуляция»

Цель: обучать подростков справляться с трудностями, управлять своими эмоциями и поведением, строить успешные отношения и достигать поставленных целей.

Оборудование: листы А4, карандаши, фломастеры.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Угадай строчку»

Один из участников выходит за дверь. Остальные выбирают известную всем строчку из стихотворения или песни и распределяют между собой слова (каждому по одному). Затем водящий входит, и по команде педагога все хором произносят каждый свое слово. Водящему нужно угадать, какое стихотворение или песня были загаданы. Игру можно продолжить еще с двумя учениками.

Основная часть

Беседа. Ребята, на сегодняшнем тренинговом занятии мы с вами познакомимся с разными способами саморегуляции нашего организма. Используя различные техники и упражнения, вы получите навыки, которые помогут вам в жизни быстро снижать психоэмоциональное напряжение, избавляться от стресса, усталости. Наш организм способен сам регулировать своё состояние, но в условиях высокой эмоциональной нагрузки, большого количества информации и недостатка времени, нам бывает трудно без специального воздействия на себя прийти в нормальное устойчивое состояние. В вашем возрасте это особенно трудно, так как на фоне физиологических изменений, эмоциональной неустойчивости и импульсивности, проблем со взрослыми и сверстниками у вас накапливаются негативные эмоции, усталость, а как следствие – снижается работоспособность и ухудшается психофизиологическое здоровье.

Упражнение 2. «Как справиться с эмоциями» (Мозговой штурм)

Педагог: «Есть ситуации, которые зависят от нас (например: выучить урок, здесь надо думать, делать правильный выбор), а есть те, которые от нас не зависят (например: тебе в автобусе наступили на ногу), тогда можно не придавать им значение. Важно уметь эти ситуации разделять. Но если все же вы попали в неприятную ситуацию или у вас плохое настроение, какие вы знаете способы выхода из них? как вы справляетесь с плохим настроением?»

Все ответы фиксируются на доске и обсуждаются.

Упражнение 3. «Мысли»

«Ребята, представьте с вами следующую ситуацию. Например: Вы написали реферат по биологии, и казалось, что работа получилась и заслуживает хорошей оценки. Но при выступлении работу раскритиковали и нашли в ней много недочетов. Вы расстроились. Давайте по кругу в порядке очереди рассмотрим ее с позиции оптимиста и пессимиста.»

Примерно такой же диалог идет внутри нас, и, согласитесь тяжело пережить все эти мысли. Однако есть множество приемов и способов, с помощью которых можно повернуть практически все ситуации так, что даже самая сложная ситуация и неблагоприятные обстоятельства покажутся не такими уж плохими.

Упражнение 4. «Катапульта»

Педагог: «Бывает так, что нам необходимо избавиться от нежелательных мыслей и эмоций. Но отвлечься от навязчивых мыслей и тревог не так-то просто. Представьте себе, что вы записали их на листе бумаги, или нарисовали, или отсняли на фото пленку, или даже сделали из них небольшой фильм. Теперь все это мысленно запечатайте в маленький контейнер. Возьмите ящичек в руки, и вообразите, что вместо рук у вас – отличная катапульта. Резким движением зашвырните тревоги подальше за горизонт. Повторите это несколько раз, и вы и впрямь ощутите радость, облегчение и избавление.

Упражнение 5. «Думай о дыхании»

Участники удобно садятся, им даётся следующий инструктаж: «Обычно мы не замечаем, как дышим. Но сейчас мы потренируемся контролировать этот процесс. Сначала просто сконцентрируйте своё внимание на том, как вы дышите – заметьте, когда вы вдыхаете, а когда выдыхаете... А теперь начинайте дышать медленно и как можно глубже. Представьте себе, как свежий воздух входит в ваши лёгкие всё ниже и ниже, до самого живота. Почувствуйте, как это происходит..., сделайте семь таких медленных и глубоких вдоха и выдоха».

Обсуждение. Участники рассказывают, как изменились их ощущения, когда они стали дышать медленно и глубоко, концентрируя внимание на этом процессе.

Педагог: «Это хороший способ быстро снять напряжение и стресс. Когда почувствуете, что нам нужно расслабиться и успокоиться – сконцентрируйте внимание на своём дыхании, сделайте несколько медленных и глубоких вдохов и выдохов, стараясь почувствовать, как воздух входит в ваши лёгкие...»

Упражнение 5. «Фокусировка»

Педагог: «Это упражнение выполняется за 10-15 мин. до начала ответственного мероприятия. Удобно расположитесь на стуле. Отдавая самому себе команды, сосредоточьте свое внимание на том или ином участке тела и почувствуйте его теплоту. Например, по команде «Тело!» сосредоточьтесь на своем теле, по команде «Рука!» – на правой руке, «Кисть!» – на кисти правой руки, «Палец!» – на указательном пальце правой руки и, наконец, по команде «Кончик пальца!» – на кончике указательного пальца правой руки. Команды следует подавать самому себе с интервалами 10-12 сек.

Упражнение 4. «Место покоя»

Представьте себе какое-то место, которое вам очень нравится. Это может быть место, где вы когда-то были. А может быть какое-то воображаемое место. В этом месте вы чувствуете себя абсолютно спокойно... Представьте себе его во всех деталях...Посмотрите вокруг, что вы видите...Прислушайтесь, возможно до вас доносятся какие-то звуки. Возможно вы чувствуете дуновение ветра...Сейчас у вас есть немного времени, чтобы побыть в этом месте.. Это ваше место покоя... А теперь еще раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и откройте глаза. На листе бумаги изобразите место, которое вы себе представили.

Подведение итогов.

Ребята по очереди отвечают на вопрос «Что из занятия запомнилось больше всего?».

Занятие 6

Тема занятия: «Стрессоустойчивость»

Цель: расширить представление учащихся о стрессоустойчивости и о ее роли в преодолении трудных жизненных ситуаций.

Оборудование: листы А4, карандаши/фломастеры, карточки с ситуациями (Приложение).

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Шаг вперед все, кто...»

Ребята встают в круг, и каждый по очереди называет характеристики людей, которые могут вызвать остальных в центр круга, например: «Шаг вперед все, кто любит теплую погоду» или «Шаг вперед все, у кого карие глаза» и т. д.

Основная часть

Беседа. Педагог рассказывает учащимся, что такое

стрессоустойчивость. Он предлагает подросткам вспомнить, какие районы называют сейсмоопасными и какие существуют требования к жилищам в таких районах (повышенная устойчивость или сейсмоустойчивость). Так и людям, часто пребывающим в условиях стресса, необходимо иметь к нему устойчивость (стрессоустойчивость). Педагог объясняет, что стрессоустойчивость – это способность адекватно реагировать на стресс и уметь действовать в любой ситуации. Подростки с помощью педагога вспоминают профессии, требующие повышенной стрессоустойчивости (военный, хирург, профессиональный спортсмен и т. п.).

Упражнение 2. «Фундамент стрессоустойчивости»

Педагог рассказывает подросткам о том, что для сейсмоустойчивости дома необходим глубокий и крепкий фундамент. А «фундаментом» стрессоустойчивости человека является знание им своих ресурсов – качеств, которые помогут преодолеть стрессовую ситуацию. Ресурсы делятся на социальные и личные, иначе говоря – *внешние и внутренние*. *Внешние ресурсы* – это материальные ценности, социальные роли и социальные связи, которые обеспечивают поддержку социума, помогают человеку снаружи. *Внутренние ресурсы* – это личностный потенциал, характер и навыки человека, которые помогают изнутри.

Педагог делит класс на 3 команды, каждая из которых получит по большому листу бумаги и по набору карандашей. Задача каждой команды написать как можно больше внутренних и внешних ресурсов, а также способы, которые могут помочь их восполнить. После каждая команда будет иметь возможность представить свои варианты.

Педагог записывает варианты на доску.

Упражнение 3. «Крыша стрессоустойчивости»

Педагог: «Ребята, мы с вами уже знаем, что наши ресурсы являются «фундаментом» стрессоустойчивости. А «крышей» стрессоустойчивости можно назвать способность человека позитивно воспринимать будущее. Именно это заставляет человека действовать, искать разные способы преодоления стресса.

Очень важно понимать, что позитивное восприятие – это не игнорирование проблем, своих переживаний. Это не иллюзия, что все хорошо, когда проблема существует и ее надо решать. С людьми, которые мыслят позитивно, тоже случаются проблемы и неприятности. Но основной правильный вопрос нужно задавать, себе – какой вывод из ситуации я могу сделать? Чему меня научила эта ситуация? На любую ситуацию можно взглянуть под разным углом и найти позитивные стороны. очень важно использовать чувство юмора. Как это сделать? А мы сейчас попробуем.

Предлагаю сейчас нам поучиться искать позитив в сложных и даже курьезных ситуациях.»

Педагог делит класс на 5 групп. Каждая группа получает карточку с ситуацией (Приложение 4) и чистый лист бумаги для записи вариантов идей.

Педагог: «Сейчас вы будете работать в группе. Перед вами лежат кейсы с практическим заданием. Вы читаете предложенную ситуацию и вместе ищете не менее 4 положительных сторон этой ситуации. Помните, что всегда есть светлая и неожиданная сторона. Чувство юмора приветствуется! Желательно, чтобы ваши мысли были реалистичны, но оптимистичны.»

Ситуации.

Родители дали мало денег на карманные расходы (меньше съем вредной пищи: чипсов, сухариков и др.).

Ты сделал глупую ошибку на уроке и все смеялись (зато развеселил всех; в следующий раз выучу подробно).

Родители отобрали телефон (больше времени на уроки, можно сходить в гости).

Получил два по предмету (теперь точно все выучу).

Думал на каникулах поедем на Канары, а пришлось, как всегда на дачу (зато встречусь со старыми друзьями). Далее представитель команды зачитывает ситуацию и варианты реагирования

Обсуждение. «Сложно ли было выполнять это задания? Почему?», «В жизни кто-нибудь из вас применяет такой метод, метод поиска положительного?», «Возможно ли в реальной жизни применять такую технику?»

Упражнение 4. «Упражнение «Лучи успеха»

Педагог предлагает каждому на листе бумаги нарисовать солнце с множеством лучиков. На каждом лучике участники должны написать свои успехи и достижения. Затем рядом с солнышком рисуются облака, в которых участники пишут те ресурсы, которые на их взгляд помогли им достичь этих результатов.

Подведение итогов. По желанию учащиеся отвечают на вопросы: «Что я понял после этого занятия?», «Знаю ли я лучше свои ресурсы?»

Занятие 7

Тема занятия: «Способность управлять своей познавательной и интеллектуальной деятельностью»

Цель: обучить подростков умению управлять мыслительной, познавательной и творческой активности.

Оборудование: листы А4, карандаши, ручки, проектор.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «В окно заглянул директор»

Подросткам предлагается представить, что в окно заглянул директор школы и жестами передал им свою просьбу. Чтобы просьбу выполнить, надо ее понять. Выбирается водящий-директор. Педагог говорит ему на ухо просьбу директора. «Директор» изображает ее классу. Выигравшим считается тот, кто первым угадает просьбу директора. Просьбы могут быть такими: принести из учительской журнал, принести из столовой пирожок, попросить завуча выйти на улицу и т. п.

Основная часть

Беседа «Способы переработки информации». Педагог рассказывает подросткам, что при осуществлении любой психической функции (чтении, счете и т. п.) задействованы оба полушария головного мозга, причем каждое выполняет свою роль. У человека может доминировать (т. е. действовать более активно, чем другое) одно полушарие, а могут примерно одинаково функционировать оба. Человека с доминированием левого полушария условно можно назвать левополушарным, с доминированием правого – правополушарным, без доминантного полушария – амбидекстром («командуют» оба полушария).

Переработка информации и мышление у левополушарных и правополушарных людей осуществляется по-разному. Левополушарные опираются на логику. Они мыслят последовательно.

Правополушарные – на образы, эмоции, интуицию. Такие люди мыслят целостными образами.

Каждый способ переработки информации имеет свои ресурсы и трудности. Левополушарные учащиеся хорошо мыслят логически, но могут затрудняться при выполнении творческих заданий. Правополушарные учащиеся не любят абстрактные задания, заучивание определений понятий. У них могут наблюдаться трудности с пространственной организацией (право- лево, верх-низ) и действиями, требующими этих умений, например, чтение географической карты. Кроме того, из-за высокой эмоциональности они будут остро переживать учебную неудачу.

Упражнение 2. «Определи свое ведущее полушарие»

Педагог предлагает подросткам определить свое ведущее полушарие, для этого он выводит на экран слайд с таблицей (Приложение 5). Ребятам нужно выполнить действия, описанные в первой колонке таблицы, и отметить, какую сторону тела они при этом используют чаще – правую или левую.

<i>Прищурьтесь. Вам...</i>	удобнее прикрывать левый глаз	одинаково удобно прикрывать оба глаза	удобнее прикрывать правый глаз
<i>Топните одной ногой. Вы...</i>	топаете правой	можете одинаково комфортно топать и правой, и левой ногой	топаете левой
<i>Поднесите телефон к уху. Вам...</i>	удобнее подносить к правому уху	одинаково удобно подносить и к правому, и к левому уху	удобнее подносить к левому уху
<i>Похлопайте в ладони – ...</i>	сверху находится правая рука	руки находятся параллельно друг к другу	сверху находится левая рука
<i>Сверните лист бумаги в подзорную трубу и поднесите к глазу. Вам...</i>	удобнее смотреть правым глазом	удобно смотреть обоими глазами	удобнее смотреть левым глазом
<i>Встаньте одним коленом на стул. Вам удобнее стоять...</i>	правым коленом	и правым, и левым коленом	левым коленом
<i>Чтобы услышать тихий разговор, вы повернетесь...</i>	правым ухом	любым ухом	левым ухом
<i>Скрестите руки на груди. Удобнее, когда...</i>	сверху находится правая рука	сверху находится любая рука	сверху находится левая рука

Обсуждение.

Если преобладают ответы из второго столбика, то человек считается левополушарным. Если из четвертого – правополушарным. Если же из третьего – амбидекстром, т. е. левое и правое полушария такого человека развиты в равной степени.

Упражнение 3. «Определи ведущее полушарие соседа по парте»

Подростки по очереди пытаются угадать ведущее полушарие друг друга.

Упражнение 4. «Кто что любит»

Педагог предлагает подросткам подумать, какие любимые занятия могут быть у левополушарных учащихся (слушать новости, собирать полезную информацию, участвовать в споре), а какие – у правополушарных (что-то сочинять, петь, рисовать).

Упражнение 5. «Что трудно на уроке».

Педагог предлагает подросткам подумать, что будет трудным на уроках для левополушарных учащихся (представлять зрительные образы), а что – для правополушарных (давать определения абстрактным понятиям, записывать решение задач по действиям).

Упражнение 6. «Определи свой предпочитаемый темп».

Педагог рассказывает подросткам, что каждый человек имеет свой темп работы с информацией. Темп определяется типом нервной системы человека. Именно эта сила определяет два основных варианта работы с информацией (темп) – быстрый и медленный. Остальные являются промежуточными. Быстрый темп предполагает высокую работоспособность, возможность работы в условиях стресса, но трудности при выполнении заданий, требующих внимательности и аккуратности. Медленный темп предполагает возможность аккуратного и тщательного выполнения заданий, но при этом быструю утомляемость – особенно в условиях стресса

Педагог предлагает подросткам определить свой темп работы. Для этого они должны выбрать подходящие им варианты в таблице (Приложение б), размещенной на экране.

<i>Говорю...</i>	громко	средне	тихо
<i>Темп разговора...</i>	быстрый	средний	медленный
<i>Использую жесты...</i>	много	средне	мало
<i>Делаю несколько дел сразу...</i>	часто	средне	редко
<i>Проверяю работу...</i>	плохо (пропускаю ошибку)	средне	хоршо
<i>Умею выполнять монотонную работу...</i>	плохо	средне	хорошо
<i>На контрольной работе волнуюсь...</i>	редко	средне	часто

Обсуждение. Если преобладают ответы из второго столбика, человеку свойственен быстрый темп работы, если из третьего – средний, из четвертого – медленный.

Упражнение 7. «Что трудно на уроке»

Педагог предлагает подросткам подумать, что будет трудным на уроках для «быстрых» учащихся, например: *делать работу над ошибками, проверять себя, выполнять монотонные задания*, а что – для «медленных», например: *работать на скорость, спонтанно отвечать на вопросы учителя, делать несколько дел сразу*.

Подведение итогов. «Я сегодня...»

Желающие ученики (3-5 человек) рассказывают о том, каким было занятие, чем оно понравилось, что запомнилось, что пригодится в жизни.

Занятие 8

Тема занятия: «Развитие мышления, внимания, памяти»

Цель: активизация познавательного развития учащихся, овладение основными продуктивными приемами тренировки внимания, памяти, мышления.

Оборудование: листы А4, ручки, бланки с текстом (по количеству участников), бланки с заданиями (приложение).

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Волшебное слово»

Участники становятся в круг. Педагог объясняет, что он будет показывать разные движения, а ребята должны их повторить, но только в том случае, если он добавит слово «пожалуйста». Если этого слова не говорит, дети остаются неподвижными.

Основная часть

Упражнение 1. «Кто быстрее?»

Учащимся в течение 10 минут предлагается как можно быстрее и точнее в колонке любого текста: зачеркивать букву «о» вертикальной чертой, а букву «е» горизонтальной. (Раздать любые печатные тексты).

Обсуждение. Успешность выполнения задания оценивается по времени его выполнения и количеству допущенных ошибок – пропущенных букв: чем меньше величина этих показателей, тем выше успешность.

Упражнение 2. «Разведчик»

Выбирают одного из участников – «разведчика». Все учащиеся встали и стоят за партами. Педагог 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 некоторые участники (5 человек) делают несколько изменений в своей одежде, позах, обстановке или в чем-то другом. После того как изменения сделаны, «разведчик» открывает глаза (или возвращается). Его задача – обнаружить все перемены. Так несколько раз с разными детьми.

Упражнение 3. «Выявление общих понятий»

Методика заключается в подборе слов, имеющих общие родовые

признаки, логические связи с определенным обобщающим словом. Каждому ученику предъявляется бланк (Приложение 7), в котором 20 обобщающих слов и к каждому из них набор из пяти слов, два из которых более всего с ним связаны.

Нужно найти эти два слова в каждой строке и подчеркнуть.

1. Сад (растения, садовник, собака, забор, земля).
2. Река (берег, рыба, рыболов, тина, вода).
3. Город (автомобиль, здание, толпа, улица, велосипед).
4. Сарай (сеновал, лошадь, крыша, скот, стены).
5. Куб (углы, чертеж, сторона, камень, дерево).
6. Деление (класс, делимое, карандаш, делитель, бумага).
7. Кольцо (диаметр, алмаз, проба, круглость, печать).
8. Чтение (глава, книга, картина, печать, слово).
9. Газета (правда, приложения, телеграммы, бумага, редактор).
10. Игра (карта, игроки, штрафы, наказания, правила).
11. Война (аэроплан, пушки, сражения, ружья, солдаты).
12. Книга (рисунки, война, бумага, любовь, текст).
13. Пение (звон, искусство, голос, аплодисменты, мелодия).
14. Землетрясение (пожар, смерть, колебания почвы, шум, наводнение).
15. Библиотека (город, книги, лекция, музыка, читатель).
16. Лес (лист, яблоня, охотник, дерево, волк).
17. Спорт (медаль, оркестр, состязание, победа, стадион).
18. Больница (помещение, сад, врач, радио, больные).
19. Любовь (розы, чувство, человек, город, природа).
20. Патриотизм (город, друзья, Родина, семья, человек).

Подведение итогов.

Сложно ли было выполнить эти упражнения? Какие из них были самые интересные?

Модуль «В мире людей» (12 часов)

Занятие 9

Тема занятия: «Развитие навыков сотрудничества в группе сверстников».

Цель: формирование у учащихся умения работать в команде, договариваться, слушать друг друга и достигать общие цели.

Оборудование: карточки белого и красного цвета для каждого ребенка, небольшая коробка.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Рисунок на спине»

Педагог рассказывает правила: сейчас мы с вами порисуем на спине. Нам необходимо построиться колонной. Каждый участник при этом смотрит в спину своего товарища. Я сейчас нарисую картинку и спрячу, затем такой же рисунок я изображу пальцем на спине у того кто стоит последним в колонне. Ваша задача, постараться почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше, до самого первого. А первый затем воспроизведет этот рисунок на бумаге, в конце мы сравним этот рисунок с первоначальным вариантом. Итак, начали.

Основная часть

Беседа. Педагог: «Ребята, какие основные проблемы, с которыми сталкиваются люди, вы знаете? (*учащиеся отвечают*)».

Одна из основных проблем, с которой сталкиваются люди – это проблема взаимодействия с окружающими людьми. Общение может осуществляться – вербально и невербально.

Вербальное общение передается с помощью языка или слов, включая устные и письменные слова. С другой стороны, невербальное общение происходит с помощью других средств, помимо слов, таких как язык тела и жесты. Различные типы невербальной коммуникации включают в себя:

Движения и позы тела

Подумайте о том, как ваше восприятие людей зависит от того, как они сидят, ходят, стоят или держат голову. То, как вы двигаетесь и ведете себя – это процесс обмена информацией с миром.

Выражения лица

Человеческое лицо чрезвычайно выразительно и способно выразить бесчисленные эмоции, не говоря при этом ни слова. И в отличие от некоторых форм невербальной коммуникации, мимика лица универсальна.

Выражения лица для счастья, грусти, гнева, удивления, страха и отвращения одинаковы в разных культурах

Жесты

Жесты плотно вплетены в ткань нашей повседневной жизни. Мы машем, указываем пальцем и активно используем свои руки, когда спорим или говорим оживленно. Часто жесты являются неосознанными.

Сейчас мы с вами, ребята, потренируемся в невербальной коммуникации.

Упражнение 2. «Взгляд»

Инструкция: педагог предлагает участникам разделить на две команды, которые садятся напротив друг друга на расстоянии метра. Разговаривать во время упражнения нельзя. Участники первой команды по сигналу педагога выполняют следующие задания: без слов одним взглядом поругать, затем похвалить своего собеседника; выберите про себя, что сейчас будете делать: хвалить или ругать собеседника взглядом.

Обсуждение: «Что было легче угадывать или показывать?», «Как вы поняли, что хочет показать ваш собеседник?».

Упражнение 3. «Вопрос-ответ»

Педагог: «Часто в жизни решающее значение имеет то, умеем ли мы задавать правильные вопросы. Ответы на многие вопросы со временем могут устаревать. Поэтому в наш век быстрых перемен мы должны быть готовы к тому, чтобы хорошо формулировать проблемы и задавать по-настоящему интересные вопросы.

Знаете ли вы кого-нибудь, кто задает интересные вопросы? Можете ли вы привести пример интересного вопроса? А теперь задайте мне какой-нибудь скучный вопрос. Кем вы хотели бы быть: человеком, который умеет задавать хорошие вопросы, или же человеком, который умеет давать хорошие ответы

Я хочу предложить вам игру, в которой вы сможете придумывать интересные вопросы. Мы запишем эти вопросы на карточках, положим карточки в ящик и перемешаем их. Потом каждый из вас сможет вытащить какой-нибудь вопрос и попытаться на него ответить. На белых карточках вам нужно написать такие вопросы, которые не относятся ни к кому лично и которые никого не могут смутить. Например, «Где находится самое высокое в мире здание?», «Что происходит, когда цветет бамбук?». На красных карточках нужно написать личные вопросы: «Когда ты последний раз соврал?», «Украл ли ты что-нибудь хоть раз в жизни?» и т.д. Каждый сейчас получит по одной белой и одной красной карточке. Когда вы напишете оба своих вопроса, положите их в ящик...

Теперь вы можете по очереди подходить к ящику и вытаскивать по своему усмотрению белую или красную карточку. Затем вы читаете вопрос и даете нам ответ на него».

После каждого выступления высказывайте свое мнение о том, интересен ли был вопрос и точен ли был ответ. Если кто-то из детей вытащит красную карточку, то, до того, как ребенок начнет отвечать, спросите его, действительно ли он готов к ответу на «острый» вопрос или, может быть, он все-таки предпочтет отложить его в сторону.

Обсуждение: «Понравилась ли вам игра?», «Какие вопросы вам понравились?», «Доставило ли вам удовольствие придумывать вопросы?», «Какой ответ показался вам наиболее удачным?», «Какие вопросы труднее для вас: белые или красные?».

Упражнение 3. «Представление партнера»

Участникам предлагается образовать пары. После этого каждый участник опрашивает своего партнера в течение 10 минут, стараясь собрать как можно больше информации о нем. Участник отвечает невербально (без слов) с помощью жестов, мимики т.д. По окончании времени происходит смена ролей в парах. Для того чтобы лучше структурировать процедуру, ведущий может предложить участникам макет вопросника, который они могут использовать в процессе сбора информации. В него могут входить следующие вопросы:

1. Каким именем вы предпочитаете, чтобы вас называли?
2. Сколько вам лет?
3. Чем вы занимаетесь большую часть своего времени?
4. Чем вам нравится заниматься? (Увлечения, хобби.)
5. Что вы думаете по поводу своего участия в данном занятии?
6. Если бы вы хотели что-то изменить в себе, то что бы это было?
7. Что бы вы хотели сообщить о себе группе?

Через 20 минут участники возвращаются в круг, и каждый представляет своего партнера, рассказывая о том, что ему удалось о нем узнать. По окончании представляемому участнику дается возможность исправить неточности, добавить или разъяснить некоторые моменты, а также ответить на заданные вопросы.

Подведение итогов.

Участники садятся в круг и по очереди отвечают: Что нового узнали о себе и других?

Педагог подчеркивает важность умения слушать, договариваться и поддерживать друг друга, вне зависимости от способа коммуникации.

Занятие 10

Тема занятия: «Развитие навыков эффективного взаимодействия с родителями, учителями и другими взрослыми»

Цель: научить подростков выстраивать конструктивные отношения со взрослыми, выражать свои потребности и находить компромиссы.

Оборудование: карточки с ситуациями (Приложение), бумага А4, ручки, доска, мяч.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Эстафета хороших известий»

Педагог: «Я хочу, чтобы каждый из вас рассказал нам сейчас о чем-нибудь приятном, что случилось с ним вчера (на прошлой неделе). Причем, пока вы говорите, мячик находится у вас в руках. Когда вы закончите рассказывать, передайте эстафету хороших известий, т.е. бросьте мячик кому-то другому, кто сидит не очень далеко от вас».

Проследите за тем, чтобы никто из детей не был пропущен, и, если группа большая, чтобы дети не говорили слишком долго.

Варианты вопросов: Кто за последнее время доставил тебе большое удовольствие? От кого вы в последнее время слышали что-нибудь интересное? Кем ты сейчас восхищаешься? Какую проблему тебе удалось недавно решить? Какую особенно красивую мелодию довелось тебе услышать в последнее время?

Эту разогревающую игру вы можете связать и с занятиями: «Расскажи, что тебе больше всего понравилось из того, что мы на прошлой неделе изучали».

Основная часть

Упражнение 2. «Ассоциации: взрослые и я»

Освободите пространство для круга (расставьте стулья по периметру или предложите встать). Подготовьте мяч среднего размера (удобный для ловли одной рукой). Напишите на доске 3 стартовые фразы для ассоциаций: «Когда я общаюсь с родителями, я чувствую...», «Учителя для меня – это...», «Если взрослый меня не понимает, я...».

Педагог объясняет правила: «Мы будем передавать мяч по кругу, заканчивая начатую фразу. Ответ должен быть искренним, но корректным. Повторять чужие ответы нельзя. Если не готов ответить – можно сказать «пас» и передать мяч дальше. Для стеснительных групп сначала предложите письменный вариант (записывают ассоциации на стикерах). Если звучат

агрессивные формулировки, мягко переформулируйте: «То есть ты хотел бы больше доверия?»»

Обсуждение: «Какие эмоции преобладают в наших ответах?», «Какое слово встретилось чаще всего? Почему?»»

Упражнение 3. «Ролевая игра. Семейный конфликт»

Участникам группы предлагается поучаствовать в конфликтной ситуации с участием взрослого и ребенка. Разбейте класс на 6 групп. В каждой группе будет: подросток и взрослый, наблюдатели. Дайте каждой группе по одному из ниже приведенных сценариев, чтобы ознакомиться (Приложение 8).

Ситуация 1: «Гаджеты за столом».

Завязка конфликта: во время ужина подросток то и дело берет телефон, листает ленту, отвечает на сообщения. Родитель делает замечание: «Убери телефон, пожалуйста. Мы же за столом». Подросток: «Я просто быстро проверю...».

Взрослый: Вы считаете семейный ужин – важным временем для общения без гаджетов. Вас раздражает и обижает, когда ребенок постоянно смотрит в телефон, игнорируя семью. Вы беспокоитесь, что это входит в привычку, мешает живому общению и развитию отношений. Вы чувствуете себя неуслышанным(ой) и недооцененным(ой).

Подросток: Ты считаешь, что проверять соцсети/писать друзьям во время семейного ужина – это нормально. Ты не видишь в этом ничего плохого, это способ расслабиться и быть на связи. Родители преувеличивают, это же всего пару минут! Тебе кажется, что они просто не понимают твою жизнь и пытаются контролировать.

Ситуация 2: «Позднее Возвращение».

Завязка Подросток просит разрешения вернуться в 22:00. Родитель твердо говорит: «Нет, в 20:00 максимум, и точка». Подросток: «Да что такое! Я не маленький(ая)! Все так гуляют!».

Взрослый: Вы беспокоитесь о безопасности ребенка поздно вечером. У вас есть реальные опасения (транспорт, незнакомые люди, темнота). Вы считаете установленное время (20:00) разумным и необходимым минимумом для 8-классника. Вас тревожит, что подросток не понимает рисков и считает вашу заботу контролем. Вы чувствуете ответственность и страх.

Подросток: Ты договорился(ась) с друзьями погулять подольше в пятницу вечером (до 22:00, например). Тебе кажется, что ты уже достаточно взрослый(ая), чтобы самому(ой) решать. Родители ставят слишком ранний срок (например, 20:00), который кажется тебе

унизительным и несправедливым. Ты боишься выглядеть «малышом» перед друзьями. Ты уверен(а), что можешь позаботиться о себе.

Ситуация 3: «Одежда и Школа».

Завязка: Подросток приходит в школу в очень вызывающей/не соответствующей правилам одежде. Учитель/родитель делает замечание и просит переодеться/больше так не носить. Подросток: «Это мое право! Что в этом такого?!»

Взрослый: Вы считаете, что в школе должен быть определенный деловой/опрятный дресс-код, способствующий рабочей атмосфере. Ваша задача – следить за соблюдением правил школы и общепринятых норм. Вы можете считать конкретный наряд неуместным, неопрятным или даже провокационным. Вы беспокоитесь о дисциплине, репутации ученика/класса и иногда о его здоровье (если одежда не по погоде).

Подросток: Ты хочешь выразить свою индивидуальность через одежду (возможно, что-то яркое, неформальное, с дырками, не по сезону). Тебе кажется, что учителя/родители придираются к мелочам и не понимают современную моду. Ты чувствуешь, что твой стиль – часть твоей личности, и его ущемляют. «Это же не нарушает закон, почему я не могу?»

Ситуация 4: «Невыполненное Поручение/Обязанность».

Завязка: Родитель приходит домой и видит, что мусор не вынесен, комната не убрана и т.д. Напоминает об этом раздраженно. Подросток оправдывается: «Я же сказал(а), что сделаю позже/забыл(а)/не успел(а)!».

Взрослый: Вы устали после работы/дня и рассчитывали на помощь подростка. Вы воспринимаете невыполнение обещания/поручения как неуважение к твоим усилиям, безответственность и эгоизм. Вас злит, что вам приходится напоминать и контролировать, вы чувствуете, что ваши просьбы игнорируют. «Я же просил(а) всего об одном простом деле!».

Подросток: Ты забыл(а) или не успел(а) сделать то, о чем тебя просили (вынести мусор, погулять с собакой, обратиться в комнату к приходу гостей). У тебя были свои причины: большая нагрузка в школе, важная переписка с другом, просто забыл(а). Ты считаешь, что родители слишком бурно реагируют на мелочь, «как будто мир рухнул». Тебе кажется, что тебя не понимают и давят.

Ситуация 5: «Подсказка на Контрольной»

Завязка: Учитель замечает подсказку и делает замечание обоим ученикам. Подросток, которому подсказывали: «Но я же просто не расслышал(а) задание! / Он(а) просто сказал(а) номер страницы!».

Взрослый: Вы ясно видите, как один ученик подсказывает другому.

Ваша задача – оценить реальные знания и обеспечить честность работы. Вы считаете любое списывание/подсказку нарушением правил и нечестностью. Вас злит, что ученики пытаются обмануть, и вы чувствуете необходимость пресечь это. «Это подрывает доверие и смысл оценки знаний».

***Подросток, получающий подсказку:** Ты не уверен(а) в ответе, очень боишься плохой оценки. Твой друг/подруга тихо подсказывает. Ты считаешь, что это просто небольшая помощь между друзьями («Он(а) же не списал(а) целиком!»). Ты боишься последствий двойки больше, чем последствий списывания. «Все так делают, почему я не могу?».*

Ситуация 6: «Соцсети и Личное Пространство».

***Завязка:** Подросток случайно замечает, что родитель читает его переписку в мессенджере на его телефоне (который был оставлен без блокировки) или видит, что родитель зашел в его аккаунт на семейном компьютере. Подросток в ярости: «Ты что, читал(а) мои сообщения?! Это мое личное!».*

***Взрослый:** Вы искренне беспокоитесь о безопасности ребенка в интернете (кибербуллинг, опасные знакомства, запрещенный контент). Вам кажется, что подросток не до конца осознает риски. Вы считаете, что пока ребенок несовершеннолетний и живет на твоей территории, вы имеете право и обязанность знать, что происходит в его жизни, включая онлайн. Вы можете чувствовать, что ребенок что-то скрывает, и это усиливает тревогу. «Я отвечаю за твою безопасность, а не подглядываю!».*

***Подросток:** Ты считаешь свои соцсети и переписку строго личным пространством. Ты ужасно злишься и чувствуешь предательство, когда родитель без спроса читает твои сообщения, листает ленту или, еще хуже, комментирует что-то твоим друзьям. Ты чувствуешь тотальный контроль и отсутствие доверия. «У меня должно быть право на тайну!»*

Объясните, что упражнение представляет собой ролевою игру, призванную продемонстрировать некоторые аспекты общения между поколениями. Каждая микрогруппа по очереди разыгрывает перед классом свою ситуацию. После наблюдатели от каждой микрогруппы по очереди дают обратную связь, отвечая на вопросы: «Какие фразы усиливали конфликт?», «Что помогло найти компромисс?».

После завершения упражнения следует обсуждение со всем классом: Какие чувства вы испытывали в своей роли? Что было самым сложным? Что вы поняли о себе и о другой стороне? Увидели ли вы новые аргументы или точки зрения? Как изменилось ваше понимание конфликта?

Подведение итогов

Педагог рассказывает классу о «Методе светофора»: зеленый: «Что я точно буду применять», желтый «В чем еще сомневаюсь», красный: «Что мне не подходит», и просит поделиться впечатлениям о занятии.

Занятие 11

Тема занятия: «Развитие эмоционального интеллекта и способности распознавать чувства других людей»

Цель: научить подростков осознавать, распознавать и адекватно реагировать на эмоциональные состояния окружающих.

Оборудование: листы А4, цветные карандаши по упаковке на каждого ребенка, мяч, мусорное ведро, доска, мел.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Похожи – не похожи»

Педагог: «Здравствуйте ребята, сейчас мы с вами выполним задание поднимите руки вверх только те, ...»

- у кого голубые глаза;
- светлые (темные) волосы...;
- у кого разная длина волос;
- у кого имена содержат букву А...;
- у кого встречается одинаковый цвет в одежде ...

А теперь более сложное задание: «Поднимите руки те, кто...»:

- кто родился летом, зимой, весной, осенью;
- у кого есть брат (сестра);
- кому 14 лет;
- кто умеет танцевать;
- кто имеет друга в классе.

У каждого из вас есть что-то, чем вы похожи и чем отличаетесь друг от друга, но это не мешало вам завести друзей.

Основная часть

Упражнение 2. «Какие эмоции я знаю?»

«Ребята! Наше занятие посвящено эмоциям и чувствам. Сейчас я передам этот мяч (или игрушку) вам, а вы будете называть любую человеческую эмоцию, которую вы помните, а затем передавать другому». Ребята называют эмоции (чувств, все что вспомнят). Не мешаем, даже если ребята ошибаются.

После того, как дети высказались, педагог говорит: «Эмоции – это переживания, в которых выражается наше отношение к миру, с их помощью

человек устанавливает связь между происходящими событиями и своими потребностями. Чувства выражают содержательную сторону эмоций, возникают в результате их обобщения.

Выделяют 6 фундаментальных эмоций: **радость, удивление, страх, гнев, грусть, отвращение**. Эмоции являются для человека источником важной информации, они необходимы для удовлетворения потребностей.

Эмоции приобретают положительный или отрицательный характер в зависимости от того, насколько происходящее согласуется с установками и потребностями личности.

Многие люди не умеют осознавать собственные эмоции и чувства. Это происходит из-за «запрета» нашими культурными традициями на проявление многих эмоций (тепла, любви, понимания, удивления, радости и др.). В результате наши чувства оказываются «замороженными», как в холодильнике. Чтобы научиться раскрепощать свои эмоции, разрешить им «оттаять», важно уметь анализировать собственные чувства. Для этого я предлагаю вам выполнить следующее упражнение».

Упражнение 3. «Карта чувств»

«Представьте, как могут выглядеть 6 чувств: ненависть, удовольствие, грусть, страх, любовь к вам, вашу любовь к кому-то. Какая у них может быть форма, цвет, размер. Изобразите это на бумаге».

После окончания работы педагог задает детям вопросы: «Что вас может порадовать?», «Из-за чего вы грустите? Как справляетесь со своей грустью, что помогает отвлечься?» и т.д. Педагог из ответов детей составляет на доске список «полезных советов» о том, как справиться с какой-либо сложной эмоцией или ситуацией, в которой она проявилась.

Порассуждайте над тем, с изображением какого чувства дети работали дольше, какому уделили меньше внимания. Как это соотносится с эмоциональными проявлениями в реальности.

При проведении данного упражнения не критикуйте ответы детей, все ответы верные. Особое внимание обратите на детей, которые не приняли участие в обсуждении, не смогли ответить на вопрос «Что вас может порадовать?», или ответ имел следующее содержание: «ничего», или деструктивную информацию.

Упражнение 4. «Посылай хорошие чувства»

Педагог: «Ребята мы все ощущаем исходящие от других людей эмоции. Мы замечаем, когда у человека хорошее настроение, когда он оптимистично воспринимает окружающий мир. Мы чувствуем также, если кто-то тревожен или огорчен. Разумеется, мы ощущаем и то, настроен ли человек по отношению к нам дружелюбно или враждебно.

Приходилось ли вам когда-нибудь заходить в помещение, где ощущается «напряженная атмосфера, т.е. находятся раздраженные, недовольные или разочарованные люди? По каким признакам можно определить, что в той или иной группе людей царит «напряженная атмосфера»? Мы можем заметить это, даже если совершенно не знаем о том, что там произошло до нашего появления. И очень трудно самому сохранить хорошее настроение в такой ситуации. А по каким признакам мы замечаем, что в группе царит хорошее настроение? Передается ли и нам самим это хорошее настроение?

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

Теперь представь себе, что над твоей головой висит чудесная золотая звезда. Это – твоя звезда, она принадлежит тебе и заботится о том, чтобы ты был счастлив. Представь себе, что ты с ног до головы озарен светом этой звезды, светом любви и радости... Представь себе еще, что этот свет насквозь пронизывает все твое тело... Теперь последовательно приложи свою руку сначала к сердцу, потом – к горлу и ко лбу. Почувствуй, как золотой свет особенно ясно сияет в этих местах. Представь себе, что ты, как и твоя звезда, тоже испускаешь во все стороны лучи ясного теплого света, и что этот свет идет ко всем ребятам в этой комнате... Подумай обо всех, кто находится в этой комнате, и пошли всем немного своего света...

Теперь пошли немного своего света людям, которых нет в этой комнате: твоим домашним, друзьям, а также близким и знакомым, живущим в других городах...

Теперь прислушайся к самому себе. Ощущаешь ли ты как-нибудь сильные чувства, которые мы все сейчас посылаем друг другу? (10 секунд.)

Сохрани в памяти эти чувства и обращай к ним в тех случаях, когда ты устал, или у тебя грустное настроение, или тебе просто нужны свежие силы...

А сейчас попрощайся со своей звездой и мысленно возвращайся назад. Когда я досчитаю до трех, ты сможешь открыть глаза и снова оказаться в этой комнате. Раз... Два... Три...»

Обсуждение:

- Какие ощущения ты испытывал, когда посылаешь свет другим людям?
- Кому ты посылаешь особенно много света?
- Было ли у тебя ощущение, что ты и сам получаешь свет от кого-нибудь из ребят?
- Что в этой игре было самым трудным для тебя?

Здесь возможны самые разнообразные реакции, в том числе, разумеется, и отсутствие вообще каких-либо ощущений у некоторых детей. Объясните им, что всякий опыт хорош и нормален.

Упражнение 5. «Эмоциональный чемодан»

Представьте, что у вас есть воображаемый чемодан, в который вы складываете свои эмоции, переживания и воспоминания. Подумайте, что находится в вашем чемодане?

Перед вами два листа бумаги. Напишите на одном из них то, что стоит оставить в вашем чемодане (ценные воспоминания, полезный опыт). На другом то, что можно выбросить (негативные эмоции, мешающие установки).

Те листы, на которых написаны негативные эмоции, вы можете выкинуть в мусорное ведро здесь в кабинете (разрешается порвать бумагу и смять ее, по желанию ребенка).

Подведение итогов

Спасибо вам большое, ребята, за вашу открытость, активность, юмор и *(по ситуации найти, за что поблагодарить)*. Надеюсь, что вы еще раз убедились, как важно быть чутким к себе и окружающим, когда вы сталкиваетесь с эмоциями человека.

Самое главное в любой эмоциональной ситуации не оставаться одному, а общаться с друзьями, родителями, педагогами или психологами.

Занятие 12

Тема занятия: «Развитие навыков конструктивного разрешения межличностных конфликтов»

Цель: научить подростков эффективным стратегиям анализа и разрешения конфликтных ситуаций.

Оборудование: карточки с ситуациями, экран, проектор, слайды с презентацией, ноутбук.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1 «Счет по кругу»

Дети стоят в кругу. Цель – досчитать до десяти называя числа по очереди, соблюдая при этом определенные правила: никто не знает, кто начнет счет, и кто назовет следующее число; нельзя говорить или показывать друг другу, кто должен говорить; один и тот же участник не может называть два числа подряд; если два и более участников одновременно скажут одно и то же число, счет начинается заново.

Обсуждение: «Какие сложности возникали?», «Что можно было сделать, чтобы улучшить результаты?».

Дискуссия

Педагог рассказывает классу о сущности конфликта: «Конфликт – это нарушение процесса общения, возникающее как следствие противоположных интересов, взглядов, мнений и вызывающее серьезное разногласие.

Можно ли прожить человеку без конфликтов? Нужны ли они? (*Высказывания детей.*)

Конфликты – это часть нашей жизни. Они способствуют реформам, преобразованиям, развитию. Конфликт – это проявление активности, отстаивание своей позиции, точки зрения.

Существуют пять основных стилей поведения при конфликте: *приспособление, компромисс, сотрудничество, избегание, конкуренция.*

Противоположные интересы людей не всегда ведут к конфликту: например, спортсмены соревнуются друг с другом по всем правилам, в этом конфликта не возникает. Выходов из этой ситуации и других может быть несколько, все зависит от стратегии поведения человека в конфликте. Сейчас вместе с вами определим вашу ведущую стратегию поведения в конфликтной ситуации. Для этого давайте пройдем тест.

Упражнение 2. «Игра в приставку».

Представьте, что вы позвали друзей сходить поиграть в приставку в компьютерный клуб. У вас всего лишь два джойстика, а вас пятеро. Пригласили всех вы, поэтому вам нужно принять решение. Как вы поступите в этой ситуации.

Варианты поведения и соответствующие им стратегии разрешения конфликта (педагог выводит на экран слайд с вариантами, но без указания стратегий решения конфликтов) (Приложение 9):

1. Попросите друзей самих договориться о порядке очереди (избегание);
2. Определите последовательность игры, себя поставите первым в очереди (конкуренция);
3. Учтете все пожелания друзей, а себя как придётся определите в порядке игры (приспособление);
4. Постарайтесь поделить время игры поровну между всеми участниками, включая себя (сотрудничество);
5. Скажите, что играть вам расхотелось, поэтому каждый может поиграть попарно (компромисс).

Педагог: выбрали? Теперь давайте разберем каждую стратегию:

Избегание применяется, когда человек хочет отстраниться от конфликта, не уверен в способности принять верное решение или боится

оскорбить чьи-либо чувства. Этот путь малоэффективен и может быть оправдан только в случаях абсолютной невозможности победы или, когда проблема является незначительной, а также, если у противоположной стороны больше инструментов для урегулирования вопроса.

Конкуренция означает стремление достичь своей цели, практически не обращая внимания на чужие интересы. Какой бы грубой не казалась эта стратегия, она может быть оптимальной в ряде таких случаев, как:

- а) чрезвычайная ситуация, требующая быстрого принятия решения;
- б) при навязывании другой стороной ее варианта развития;
- в) в качестве защиты от человека, стремящегося использовать сложившуюся ситуацию в своих целях.

Приспособление свойственно людям, чутко относящимся к интересам других и готовым принести ради них в жертву свои собственные. Как правило, «приспосабливающихся» людей несложно убедить отказаться от своих интересов даже в том случае, когда они намерены их отстаивать. В целом, такая стратегия приемлема, если для одной из сторон достижение согласия принесет больше пользы, нежели достижение удовлетворения первоначальных целей.

Сотрудничество проявляется в стремлении учесть потребности всех участников конфликта; людей, использующих этот метод, обычно описывают как напористых, но, в то же время, и очень внимательных к остальным. Данный стиль необходим, когда требуется сблизить противоположные точки зрения, для выработки оптимального решения, а также когда ситуация затрагивает столь важные вещи, что на уступки идти не представляется возможным.

Компромисс описывает среднее состояние, когда желания сторон удовлетворяются лишь частично, т.е. каждый участник отказывается от каких-либо составленных ранее планов. К нему следует прибегать, когда обсуждение зашло в тупик и стало очевидно, что лучшим путем проблемы решить уже не удастся, или, когда сроки, отведенные на решение вопроса, подходят к концу.

Теперь, когда мы разобрали с вами каждую стратегию, давайте сделаем упражнение для закрепления материала. Вам будут предложены конфликтные ситуации, а ваша задача будет состоять в том, чтобы попробовать решить, исходя из каждой стратегии

Упражнение 3. «Конфликтная ситуация»

Разделите класс на 10 групп, и раздайте карточки с ситуациями (Приложение 10). Ребята должны будут разобрать конфликтные ситуации, исходя из каждой стратегии разрешения конфликта. Сначала дети сами

стараятся совместно придумать решение, после представители от каждой группы по очереди зачитывают полученную ситуацию и свой вариант решения, называя принятую стратегию. После каждого выступления педагог выводит на экран слайд с вариантами решений ситуаций (Приложение 10), класс выбирает наилучшую стратегию решения конфликта.

Ситуации:

1. **«Кто в команде?»**: два лидера класса (Аня и Боря) формируют команду для школьного проекта. Оба хотят включить своих лучших друзей, но места ограничены. Их друзья (Света и Дима) активно «лоббируют» себя, намекая, что обидятся, если их не возьмут. Возникает напряжение между Аней и Борей и между их дружескими группами.

2. **«Спор из-за списывания»**: на контрольной работе Катя увидела, что ее соседка по парте Маша списывает у нее ответы. Катя тихо сказала: «Хватит списывать!». Маша возмутилась: «Я не списывала! Ты сама не уверена и всех подозреваешь!» После урока они громко спорят в коридоре, обвиняя друг друга.

3. **«Сломанная вещь»**: Игорь одолжил у Сергея дорогую ручку с фигуркой (подарок). Нечаянно уронил ее, и фигурка сломалась. Сергей в ярости: «Ты сломал мою коллекционную ручку! Ты должен купить такую же!» Игорь оправдывается: «Я не специально! Она и так была хлипкая! Да и где я найду такую?».

4. **«Игнорирование в соцсетях»**: группа девочек из класса (Оля, Таня, Юля) создала закрытый чат в мессенджере, куда не добавили Лену, хотя раньше они общались. Лена увидела скриншот их переписки у другой подруги и чувствует себя обиженной и отвергнутой. Она пишет в общий чат класса пассивно-агрессивное сообщение: «Ну конечно, у некоторых есть свои секретные клубы, где обсуждают других за спиной».

5. **«Соревнование за внимание»**: два друга, Максим и Артем, всегда были неразлучны. В класс пришла новая девочка, Алина. Максим начал проводить с ней много времени. Артем чувствует себя брошенным, ревнует и начинает отпускать колкости в адрес Максима и Алины при общих знакомых: «Ну конечно, Макс, теперь тебе только с принцессами интересно».

6. **«Конфликт из-за шутки»**: на перемене Петя громко пошутил про прическу Даши. Он считал это безобидным подколом («Ну ты и ежик сегодня!»). Даша, которая и так переживает из-за своей внешности, восприняла это как злобное издевательство. Она резко ответила: «Лучше бы про свою глупость пошутил!» и убежала. Петя растерян и зол на реакцию.

7. **«Нежелание работать в группе»:** класс разделили на группы для проекта. В группе у Егора есть Саша, который откровенно отлынивает от работы: не делает свою часть, пропускает встречи группы, ссылаясь на занятость. Остальные (Егор, Настя, Вика) злятся, так как им приходится делать работу за Сашу, а оценка будет общая.

8. **«Распространение слухов/сплетни»:** кто-то распустил слух, что Дима нравится Кате. Слух дошел и до Димы, и до Кати. Катя считает, что слух пустила ее «подруга» Настя, которой она вчера доверительно об этом рассказала. Катя публично обвиняет Настю в предательстве. Настя отнекивается: «Это не я! Сама виновата, что всем разболтала!»

9. **«Конфликт интересов (досуз)»:** две подруги, Арина и Полина, планировали в субботу пойти в кино. В пятницу Арина узнает, что ее пригласили на долгожданную вечеринку к популярному однокласснику в тот же день. Она звонит Полине и говорит: «Извини, кино не получится, у меня другие планы». Полина чувствует себя брошенной.

10. **«Борьба за статус/лидерство»:** в классе есть неформальный лидер, Стас. Появился новый ученик, Костя, который тоже харизматичен, уверен в себе и быстро завоевал симпатии части класса. Стас чувствует угрозу своему статусу и начинает публично принижать Костю («Ну что, новичок, опять умничаешь?»), искать его промахи. Костя не остается в долгу и отвечает сарказмом. Конфликт нарастает, класс разделяется на сторонников.

Таблица с вариантами разрешения конфликтных ситуаций

Ситуация 1: «Кто в команде?» (Аня, Боря, Света, Дима)

1. **Соперничество (Аня или Боря):** «Я капитан, и я решаю! В команде будут Света и еще двое, кого я выберу по навыкам. Твои друзья, Боря, не подходят по теме проекта». (Риск: Раскол команды, обида Бори).
2. **Приспособление (Аня Боре):** «Ладно, Боря, бери в команду Диму и своих друзей. Я не буду наставлять на Свете, чтобы не было ссоры». (Риск: Аня обижена, команд может быть неэффективной).
3. **Избегание (Аня и Боря):** Не обсуждают команду открыто, каждый тайно договаривается со «своими» ребятами. На собрании проекта – неразбериха и обиды. «Давайте потом решим, кто будет делать что...» (Проблема не решена).
4. **Компромисс:** «Давай возьмем по одному обязательно: твоего лучшего друга (Дима) и моего (Света). Остальных двух выберем вместе по жребью или по нужным проекту навыкам». (Удовлетворяет частично всех).
5. **Сотрудничество:** «Боря, давай сядем и честно обсудим. Нам нужна сильная команда, чтобы выиграть/получить 5. Давай перечислим всех возможных кандидатов и объективно оценим, кто чем может помочь проекту (знания, навыки, ответственность). Дружба – важна, но проект на первом месте. Объясним Диме и Свете наши критерии». (Фокус на

общей цели).

Ситуация 2: «Спор из-за списывания» (Катя, Маша)

1. **Соперничество (Катя):** «Я видела, как ты списывала! Я пойду к учителю и все расскажу! Ты обманщица!» (Эскалация конфликта).
2. **Приспособление (Катя):** «Ладно, Маш, прости, наверное, мне показалось. Не обращай внимания». (Катя чувствует несправедливость, Маша может продолжать списывать).
3. **Избегание (Катя):** после урока Катя быстро уходит, избегая Маши. В следующий раз садится подальше. Игнорирует Машу. (Напряжение сохраняется).
4. **Компромисс:** «Маша, давай так: я больше не буду делать замечаний на контрольной, если ты пообещаешь не списывать у меня. Готовься лучше». (Частичное решение, не решает проблему списывания вообще).
5. **Сотрудничество:** (После урока, спокойно) «Маша, давай поговорим. Мне было неприятно, когда ты списывала, я отвлеклась и нервничала. Может, тебе сложно было с этой темой? Если хочешь, я могу объяснить тебе непонятные моменты перед следующей контрольной. Давай договоримся не мешать друг другу на контрольных?» (Признает чувства, предлагает помощь, ищет взаимовыгодное правило).

Ситуация 3: «Сломанная вещь» (Игорь, Сергей)

1. **Соперничество (Сергей):** «Ты купишь мне такую же ручку! И точка! Иначе я всем расскажу, какой ты неаккуратный и скажу твоим родителям!» (Давление, угрозы).
2. **Приспособление (Игорь):** «Хорошо, Сергей, я накоплю денег и куплю тебе такую же, даже если она дорогая. Прости». (Игорь в убытке, Сергей не учитывает неловкость ситуации).
3. **Избегание (Игорь):** Игорь избегает Сергея, не отвечает на сообщения, надеется, что тот «забудет». Сергей злится еще больше. (Конфликт усугубляется).
4. **Компромисс:** «Сергей, я понимаю, ручка была особенная. Я не могу найти такую же, но я готов купить тебе другую классную ручку или отдать тебе свою коллекционную машинку в качестве компенсации. Или вернуть тебе деньги, сколько смогу наскрести». (Взаимные уступки).
5. **Сотрудничество:** «Сергей, мне очень жаль, что я сломал твою ручку, я действительно не хотел. Я понимаю, что она для тебя ценна. Давай вместе подумаем, как исправить: может, ее можно починить? Если нет, давай поищем вместе, где такую купить или похожую? Я готов помочь с поисками и заплатить часть или всю сумму, но давай обсудим реалистичные варианты». (Признание вины, эмпатия, совместный поиск решения).

Ситуация 4: «Игнорирование в соцсетях» (Оля, Таня, Юля, Лена)

1. **Соперничество (Лена):** «Вы лицемерки! Создали свой секретную группу, чтобы обсуждать меня? Я всем расскажу, какие вы на самом деле!» (Публичный скандал, эскалация).
2. **Приспособление (Лена):** Лена ничего не пишет в ответ, плачет дома, думает, что с ней что-то не так, пытается еще больше угождать девочкам. (Самооценка падает, обида копится).
3. **Избегание (Лена):** Лена выходит из всех общих чатов, блокирует девочек, полностью игнорирует их в школе. (Изоляция, проблема не решена).
4. **Компромисс:** Лена пишет одной из девочек (наиболее вероятно понимающей), например, Тане: «Таня, я видела, у вас есть чат без меня. Мне обидно. Я не требую

добавить меня, но объясни, пожалуйста, почему? Если я что-то сделала не так, скажи». (Частичное прояснение, но не восстановление близости).

5. **Сотрудничество:** Лена подходит к девочкам (или к одной, с кем ближе) лично и спокойно говорит: «Девочки, я увидела, что у вас есть чат, куда меня не добавили. Мне стало очень грустно и непонятно. Я думала, мы дружим. Можете объяснить, почему меня там нет? Я хочу понять, что случилось. Может, мы можем поговорить об этом?» (Прямое, неагрессивное выражение чувств, запрос на диалог, готовность понять).

Ситуация 5: «Соревнование за внимание» (Максим, Артем, Алина)

1. **Соперничество (Артем):** «Ну что, Макс, опять с своей принцессой? Совсем забыл, где его настоящие друзья? Видно, мы тебе больше не нужны!» (Публичное унижение, эскалация).

2. **Приспособление (Максим):** Максим перестает общаться с Алиной на глазах у Артема, отменяет с ней планы, чтобы не злить друга. (Максим жертвует новыми отношениями, чувствует вину перед Алиной).

3. **Избегание (Максим):** Максим начинает скрывать от Артема встречи с Алиной, переписывается тайком. Артем чувствует обман. (Доверие разрушается).

4. **Компромисс:** Максим говорит Артему: «Артем, Алина – классная, и ты – мой лучший друг. Давай так: я буду проводить с ней время, но один вечер в неделю (например, пятница) – это строго наше с тобой время, без нее. И я постараюсь не говорить о ней постоянно». (Выделение специального времени для друга).

5. **Сотрудничество:** Максим находит момент поговорить с Артемом наедине: «Тем, я чувствую, что ты обижен, когда я провожу время с Алиной. Ты мой лучший друг, это не изменится. Мне важно и с ней общаться. Давай попробуем делать что-то вдвоем? Может, она тебе тоже понравится? Или давай договоримся, что я буду предупреждать тебя о планах с ней, чтобы ты не чувствовал себя брошенным? Как тебе будет комфортнее?» (Признает чувства друга, подтверждает ценность дружбы, ищет способы совместить).

Ситуация 6: «Конфликт из-за шутки» (Петя, Даша)

1. **Соперничество (Даша):** «Ты сам глупый и завидуешь, что у тебя волосы как мочалка! Больше ко мне не подходи!» (Оскорбление в ответ, усиление конфликта).

2. **Приспособление (Петя):** Петя молча терпит ответ Даши, чувствует себя виноватым, хотя не хотел обидеть. Избегает Дашу. (Петя не понимает, почему обидно, Даша не знает, что шутка не злая).

3. **Избегание (Петя):** Петя после резкого ответа Даши просто уходит, не пытается прояснить. Встречаясь, они отводят глаза. (Непонимание закрепляется).

4. **Компромисс:** Петя подходит позже: «Даша, прости, что задел. Я просто пошутил, не хотел обидеть. Давай мир? Я больше не буду комментировать твою прическу». (Извинение, обещание не повторять конкретное действие).

5. **Сотрудничество:** Петя находит момент, когда Даша одна, и говорит: «Даша, извини за ту шутку про прическу. Я вижу, что тебя это сильно задело. Я правда не хотел тебя обидеть, мне казалось это безобидным. Можешь объяснить, почему тебе было неприятно? Я хочу понять, чтобы больше так не делать». (Искреннее извинение, попытка понять чувства другого, желание скорректировать поведение).

Ситуация 7: «Нежелание работать в группе» (Егор, Настя, Вика, Саша)

1. **Соперничество (Егор/Настя/Вика):** «Саша, если ты не сделаешь свою часть к завтрашнему вечеру, мы скажем учителю, что ты не работал, и тебе поставят 2! И больше

с тобой в группу не сядем!» (Ультиматум, давление).

2. **Приспособление (Егор/Настя/Вика):** Ребята молча делают работу за Сашу, злятся, но ничего не говорят. Саша получает незаслуженную оценку. (Недовольство копится, Саша не учится ответственности).

3. **Избегание (Группа):** Ребята не поднимают вопрос с Сашей, надеясь, что он «одумается». Сроки горят, работа не делается. (Проект под угрозой срыва).

4. **Компромисс:** «Саша, давай так: ты делаешь самую простую часть работы (например, набрать текст или найти 2 картинки), но сам и сдаешь нам к среде. Мы сделаем основное. Тогда мы не будем жаловаться учителю». (Саша делает минимум, группа берет основную нагрузку).

5. **Сотрудничество:** Группа (Егор, Настя, Вика) вызывает Сашу на разговор: «Саша, нам нужна твоя помощь в проекте. Мы волнуемся, что не успеем. Что мешает тебе участвовать? Может, тебе неинтересна тема? Непонятно задание? Есть другие дела? Давай вместе подумаем, какую часть ты точно сможешь сделать и к какому сроку? Мы можем помочь, если что-то непонятно». (Фокус на проблеме проекта, выяснение причин, предложение помощи, совместное планирование).

Ситуация 8: «Распространение слухов/сплетни» (Дима, Катя, Настя)

1. **Соперничество (Катя):** «Настя, ты врешь! Это ты всем разболтала! Ты предательница! Я больше никогда тебе ничего не расскажу!» (Публичные обвинения, разрыв отношений).

2. **Приспособление (Настя):** «Катя, ну прости, может, я случайно кому-то проговорила... Не злись, пожалуйста!». (Настя берет вину, даже если не виновата, лишь бы замять скандал. Правда, не установлена).

3. **Избегание (Катя):** Катя перестает общаться и с Димой, и с Настей, замыкается. Слух продолжает жить своей жизнью. (Изоляция Кати).

4. **Компромисс:** Катя говорит Насте: «Ладно, не важно, кто сказал. Главное – слух не правда. Давай вместе придумаем, как его замять? Может, скажем, что это было на спор?» (Фокус на ликвидации последствий, а не на причине).

5. **Сотрудничество:** Катя подходит к Насте наедине: «Настя, я в шоке от этого слуха про меня и Диму. Я рассказала об этом только тебе. Теперь мне очень неловко и обидно. Можешь честно сказать, говорила ли ты кому-то об этом? Даже если да, я не буду злиться, просто хочу понять, откуда ноги растут. И давай вместе подумаем, как остановить этот слух?» (Спокойный разговор тет-а-тет, акцент на своих чувствах и последствиях, запрос на честность, совместное решение проблемы).

Ситуация 9: «Конфликт интересов (досуг)» (Арина, Полина)

1. **Соперничество (Арина):** «У меня другие планы, и точка! Ты что, не слышишь? Я не обязана с тобой каждый раз ходить!» (Грубость, игнорирование чувств Полины).

2. **Приспособление (Арина):** Арина отказывается от вечеринки и идет с Полиной в кино, но весь вечер хмурая и думает об упущенной возможности. (Арина в обиде, Полина чувствует вину или фальшь).

3. **Избегание (Арина):** Арина просто не приходит в кино, не предупреждает, отключает телефон. Полина ждет одна, злится и обижается. (Грубое нарушение договоренностей).

4. **Компромисс:** «Полин, прости, вечеринка очень важна для меня, я давно ждала. Давай сходим в кино завтра вечером или в воскресенье днем? Я угощу тебя попкорном!» (Предложение альтернативной даты/времени).

5. **Сотрудничество:** Арина звонит Полине как можно раньше: «Полин, случилось

непредвиденное! Меня пригласили на эту крутую вечеринку в субботу, я очень хочу сходить, это шанс познакомиться с новыми людьми. Я знаю, мы договорились на кино, и мне очень жаль, что я подведу тебя. Давай перенесем? Я готова сходить с тобой в любой другой день на любой фильм, который ты выберешь, или сделать что-то еще, что тебе понравится! Какой вариант тебе подойдет?» (Своевременное предупреждение, признание важности планов подруги, искреннее извинение, гибкое предложение альтернативы).

Ситуация 10: «Борьба за статус/лидерство» (Стас, Костя, класс) Соперничество (Стас или Костя): «Ты что, умнее всех? Заткнись, новичок, тут не твоего ума дело!» / «Ой, Стасушка опять ноет? Боишься, что кто-то умнее тебя появился?» (Публичные унижения, война).

2. **Приспособление (Костя):** Костя перестает активно участвовать в обсуждениях, высказывать свое мнение, чтобы не злить Стаса и его сторонников. «Да, Стас, ты прав...» (Костя теряет себя, класс теряет интересные идеи).

3. **Избегание (Стас или Костя):** Стас или Костя начинают игнорировать друг друга, общаться только со «своей» частью класса. В классе – два лагеря. (Раскол коллектива).

4. **Компромисс:** Негласное разделение «сфер влияния»: Стас лидер в спортивных делах, Костя – в интеллектуальных (КВН, олимпиады). Стараются не пересекаться. (Хрупкое перемирие, не снимает напряжение).

5. **Сотрудничество:** Стас или Костя (или оба) предлагают поговорить наедине/с нейтральным посредником (классный руководитель, уважаемый ученик): «Костя/Стас, я чувствую между нами напряжение. Я знаю, ты сильный/умный/харизматичный. Давай не соревноваться, а подумаем, как мы можем вместе сделать что-то крутое для класса? У тебя есть идеи и у меня есть. Вместе мы сильнее».

Подведение итогов.

Чему вы научились на этом занятии? Что нового для себя узнали? Какие стратегии для разрешения конфликтных ситуаций вам показались наиболее эффективными?

Занятие 13

Тема занятия: «Искусство речи: мастерство выражения мыслей»

Цель: формирование у подростков умения четко, логично и грамотно выражать свои мысли в устной форме.

Оборудование: пять горошин каждому ребенку (можно заменить на монеты, камешки, пуговицы, бусины), по одному экземпляру «Листа участника» каждому ребенку (Приложения), 3 карточки с темой, доска, мяч.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1: «Запрещенные слова»

Педагог: «Добрый день, ребята! Сейчас мы с вами потренируем нашу речевую гибкость, внимание и скорость реакции.

Мне хочется предложить вам игру, в которой надо быть очень внимательным. Вы можете ходить по комнате и заговаривать с другими ребятами. И при этом пытаться выманить у них слова «да» или «нет». Если вам это удастся, вы забираете одну горошину у своего соперника, забывшего, что в этой игре говорить «да» или «нет» нельзя. У каждого из вас есть пять горошин, сохранить их может только тот, кто не нарушит правила. Когда кто-то заговаривает с вами и задает вам вопрос, вы должны быстро на него ответить. Если же вы не отвечаете или медлите с ответом больше пяти секунд (задавший вопрос может тихо и медленно считать от одного до пяти), то вы также должны будете отдать одну из своих горошин. Если кто-то из вас потерял все свои горошины, он может продолжать играть дальше и попытаться заставить кого-нибудь ответить «да» или «нет», чтобы таким образом вернуть себе горошины. Мы будем играть в эту игру десять минут, а потом снова сядем на свои места и посмотрим, у кого будет сколько горошин. Теперь пусть каждый из вас возьмет себе по пять горошин, и мы начнем играть».

Обсуждение:

- Понравилась ли вам эта игра?
- Сколько горошин осталось у вас к концу игры?
- Вы чаще сами задавали вопросы или ждали, пока спросят?
- Было ли вам трудно находить другие слова вместо «да» и «нет»?
- Умеете ли вы проигрывать?
- Был ли кто-нибудь, кто потерял много горошин, и, несмотря на это, отыграл потом много горошин?
- Довольны ли вы своим умением говорить?

Основная часть

Упражнение 2. «Идеальный монолог»

Педагог делит класс на три команды. Каждая команда вытягивает заранее заготовленную карточку с темой: «Почему я люблю/не люблю социальные сети»; «Каким должен быть идеальный урок»; «Мое отношение к школьной форме».

На доске записаны критерии оценки:

Логичность (5 баллов)

Грамотность (5 баллов)

Убедительность (5 баллов)

Эмоциональность (5 баллов)

Командам дается 6 минут на подготовку монолога. Представители каждой команды выступают по очереди (ровно 2 минуты, контроль по таймеру). Две другие команды заполняют оценочный лист. После каждого

выступления командами соперников делается – 1 комплимент и дается 1 совет (Какие ошибки встречались чаще всего?)

Упражнение 3. «Дружелюбные требования»

Педагог: «Временами все мы чего-то хотим от других людей. Например, хотим, чтобы они приняли нас в свою игру. Я, например, хочу, чтобы вы меня слушали, или чтобы вы достали тетради. Когда мы чего-то хотим от другого человека, мы можем выразить свое желание удачно или же не очень. Если мы тревожимся или робеем, то формулируем наши желания недостаточно ясно. Если мы чересчур решительны и напористы, то можем задеть чувства другого человека, оскорбить или обидеть его. Лучше всего, если мы высказываем свои требования ясно и дружелюбно. Сделать это можно, например, следующим образом...

Мы смотрим человеку прямо в глаза, говорим спокойным и уверенным голосом и сразу начинаем с того, чего мы хотим, говоря, например: «Я хочу... Мне нужно... «Разумеется, мы не всегда слышим в ответ «да», и не всегда получаем то, чего хотим. Но если мы вовсе не пытаемся получить желаемое, то гораздо чаще оказываемся разочарованными и испытываем чувство собственной слабости и беспомощности. Мне хочется, чтобы вы сегодня поучились выдвигать свои требования ясно и дружелюбно.

Представьте себе, что вы пришли за покупками в магазин, и продавщица не полностью дает вам сдачу. Что вы ей скажете? (Обсудите с детьми различные эффективные и неэффективные варианты реплик в данном случае).

Теперь возьмите листы, которые я для вас приготовил(а) (Приложение 11). Объединитесь по трое и сядьте вместе со своими партнерами. Просмотрите один за другим все примеры. Каждый из вас должен будет сказать, как он сформулирует свое требование в описанной ситуации. А двое других будут внимательно его слушать и потом скажут, что они об этом думают...» (20 минут.)

Лист участника. Что бы ты сказал в следующих ситуациях:

1) *Ты видишь нескольких играющих друг с другом ребят и хочешь включиться в игру...*

2) *Несколько твоих друзей идут вместе в кино, а тебя с собой не пригласили. Ты хочешь пойти вместе с ними...*

3) *Твоя подруга взяла у тебя книгу почитать и не возвращает ее обратно. Ты хочешь получить книгу назад...*

4) *Ты хочешь, чтобы родители давали тебе больше карманных денег...*

5) *Ты не понял, как надо решать пример, и хочешь, чтобы учитель объяснил тебе его еще раз...*

6) *Неделю назад ты спросил у своего отца, можно ли тебе поехать в туристический поход на два дня с ночевкой, и до сих пор ты не получил ответа...*

7) *Твой друг взял у тебя деньги в займы и не вернул. Эти деньги нужны сейчас тебе самому...*

8) *Кто-то из ребят смеется над твоей новой прической...*

9) *Ты стоишь в магазине в очереди в кассу, а какая-то женщина пытается подойти без очереди...*

10) *Вы дома давно ни во что не играли все вместе. Ты узнал новую игру и хочешь, чтобы родители поиграли в нее вместе с тобой...*

Обсуждение.

– Чему полезному для себя ты научился?

– Как ты высказываешь свои требования: слишком робко или чересчур напористо?

– Что дается тебе легче: предъявлять требования взрослым или другим детям?

– Почему так важно высказывать требования дружелюбным тоном?

– Как ты реагируешь, когда слышишь в ответ «нет»?

Подведение итогов

Групповая рефлексия: Передавая мяч, завершите фразы: «Раньше я не замечал...», «Теперь я буду обращать внимание...», «Самым полезным оказалось...»

Занятие 14

Тема занятия: «Семейные ценности и искусство уважения»

Цель: формирование осознанного отношения к семейным ценностям и навыков уважительного общения.

Оборудование: доска, ватман с надписью «Наша группа как семья», ватман с нарисованным деревом, вырезки из журналов, клей, ножницы, фломастеры, карандаши (на каждого ребенка), листы бумаги формата А4, шаблоны: листья (традиции), плоды (ценности), цветы (добрые воспоминания) – по 5 шт. на каждого ребенка.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Семейный портрет»

На стене закрепите ватман с надписью «Наша группа как семья». Подготовьте вырезки из журналов (люди, предметы, символы). Разложите клей, ножницы, фломастеры. Педагог объясняет: «Создадим коллаж,

представляя нашу группу как семью». Каждый выбирает 2-3 элемента, которые ассоциируются с семейными ценностями. Дети объясняют свой выбор, по очереди подходят к ватману и приклеивают элементы с комментариями. Можно дорисовывать детали.

Обсуждение.

Педагог: «Посмотрите на свой коллаж. Какое чувство вы испытываете, когда смотрите? Какие ассоциации приходят? Придумайте название для вашей работы. Возможно, название такое же, как было выбрано еще в самом начале? Или оно изменилось? Что вам больше всего нравится? А как это связано с Вашей жизнью сейчас? Или в прошлом?»

Основная часть

Упражнение 2: «Фамильный герб»

Педагог: «Ребята, вообразим, что мы все принадлежим к знатным и древним родам и приглашены на праздничный бал в средневековый королевский замок. Благородные рыцари и прекрасные дамы подъезжают к воротам замка в золоченых каретах, на дверцах которых красуются гербы и девизы, подтверждающие дворянское происхождение их обладателей. Так что же это за гербы, и какими они снабжены девизами? Настоящим средневековым дворянам было значительно легче – кто-нибудь из их предков совершил выдающееся деяние, которое прославляло его, и отображалось в гербе и девизе. Его потомки получали эти геральдические атрибуты в наследство и не ломали голову над тем, какими должны быть их личные гербы и девизы. А нам придется самим потрудиться над созданием своих собственных геральдических знаков.

На листах бумаги А 4 с помощью фломастеров или карандашей вам нужно будет изобразить личный герб вашей семьи, снабженный девизом. Форма герба может быть разной: круглой, квадратной, прямоугольной и т.д. Герб должен отражать суть ваших жизненных устремлений, позиций, понимания себя, вашей семьи. В идеале, чтобы человек, увидевший ваш герб и прочитавший девиз, смог бы четко понять, с кем он имеет дело.

Герб должен быть разделен на несколько областей. Постарайтесь учесть предназначение каждого участка и символически передать необходимую информацию. Левая часть – главные достижения в жизни. Средняя – то, как я себя воспринимаю. Правая часть – моя главная цель в жизни. Нижняя часть – главный девиз в жизни моей семьи. Он должен быть кратким и отражать суть жизненных устремлений, позиций, идею или цель семьи». Будет неплохо, если рисование сопровождается спокойной медитативной музыкой.

После того, как все закончат работу, ребята объединяются на группы по 10 человек и обсуждают свои гербы и рисуют общий – для членов подгруппы – символ и придумывают объединяющий девиз. Каждая подгруппа представляет свой символ и девиз классу.

Обсуждение.

- Какие чувства вы испытывали, когда рисовали герб своей семьи?
- Что нового вы узнали о себе и о своих одноклассниках?
- Какие ваши впечатления от этого упражнения?

Упражнение 3. «Дерево памяти»

Педагог: «Ребята, у каждого из нас есть свои семейные традиции и ценности, которые делают нашу семью особенной. Мы узнаем, какие традиции есть в каждой семье, какие ценности являются наиболее важными для вас и как они влияют на вашу жизнь». Педагог закрепляет на доске ватман с нарисованным деревом и выкладывает подготовленные шаблоны: листья (традиции), плоды (ценности), цветы (добрые воспоминания).

Каждый ребенок берет 3 шаблона разного вида и пишет о своей семейной традиции/ ценности/ воспоминании.

Участники по очереди подходят к дереву. Зачитывают 1 запись, объясняют ее значимость. Если у детей возникнут трудности при заполнении, можете предложить им перечень семейных традиций и ценностей.

Перечень возможных семейных ценностей:

уважение	забота о каждом члене семьи
финансовая обеспеченность	семейное проведение праздников
здоровье	любовь
взаимопонимание	семейные традиции
общие цели	общее хобби
образование	связь поколений
совместное проведение выходных	праздничных дней
комфортабельное жилье	дети
занятия спортом	высокооплачиваемая работа
наличие общих друзей	совместные путешествия
знания	преданность
достоинство	творчество
честь	красота
счастье	развлечения
физическая сила	совместный труд
принципы	верность
карьерный рост	доверие

Какие бывают семейные традиции:

Проведение семейных праздников (свадьба, дни рождения и т.д.)	Проведение общенародных праздников (новый год, 1 мая, 8 мая и т.д.)
Игры с детьми	Вечернее обсуждение минувшего дня
Совместное принятие пищи	Празднование значительных событий
Чтение сказок перед сном	Прогулки всей семьей
Совместные поездки на отдых	

Обсуждение:

- Какие традиции объединяют большинство семей?
- Какие ценности повторяются?
- Как сохранить эти традиции?

Подведение итогов. Ребята отвечают на вопросы: «Что нового вы узнали о своей семье или себе?», «Какие ценности и традиции есть в нашем классе?», «Как мы можем проявлять заботу и уважение друг к другу?», «Как вы думаете, что помогает сохранять хорошие и уважительные отношения в семье, между одноклассниками?».

Занятие 15

Тема занятия: «Учимся взаимопониманию»

Цель: развитие эмпатии и коммуникативных навыков.

Оборудование: мяч, доска, мел.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Цепочка вежливости»

Приготовьте мягкий мяч и напишите список начальных фраз на доске:

«Я проявляю уважение, когда...»

«Меня обижает, когда старшие...»

«Я ценю в старших...»

Ребята садятся в круг на стульях и передавая мяч, продолжают одну из написанных фраз. Педагог начинает игру, задавая тон. Каждый участник выбирает свою фразу. При затруднении можно передать мяч дальше.

Основная часть

Упражнение 2. «Капитан сказал»

Педагог: «Мы будем выполнять различные движения, действия. При этом необходимо соблюдать одно условие: выполнять только те действия, сообщение о которых я буду предварять словами: «Капитан сказал». Например, если я говорю: «Капитан сказал: поднимите правую руку», то вы

делаете это, если же я скажу: «Поднимите руку» или: «Я прошу вас поднять руку», то это действие совершать не надо».

Характер действий, предлагаемых педагогом, может быть различным: ходьба, повороты, поднимание рук, прыжки и т.д. При этом педагог может провоцировать группу. Например, педагог говорит: «Давайте встанем», и сам встает или: «Поднимите правую руку», и сам поднимает и т.д.

Упражнение надо проводить в быстром темпе. Обычно оно проходит весело, в результате чего снижается напряжение, усталость, улучшается настроение. В то же время оно способствует мобилизации внимания.

Упражнение 2. «Отражение чувств»

Упражнение выполняется в парах. Первый член пары искренне произносит какую-то эмоционально окрашенную фразу. Второй участник последовательно выполняет два задания: сначала повторяет своими словами содержание того, что он услышал (отражение содержания), а потом пытается определить чувство, которое, по его мнению, испытывает его партнер в момент говорения (отражение чувств). Партнер оценивает точность обоих отражений. Затем члены пары меняются ролями. После выполнения упражнения в парах класс обсуждает его по схеме ниже.

1. Какие трудности были у вас во время выполнения упражнения?
2. Какие чувства вы испытывали?
3. Что затрудняет или облегчает отражение чувств?

Упражнение 3. «Разговор через стекло»

Группа разбивается на пары. Первым номерам дается задание попытаться без слов позвать в кино вторых, вторым – выяснить у первых задание по математике. Причем первые номера не знают, что было предложено вторым, и наоборот. Участники пытаются договориться между собой так, словно между ними находится толстое стекло, через которое они не могут слышать друг друга.

Обсуждение. Спросить у участников, поняли ли они друг друга, смогли ли договориться. Спросить наиболее успешных игроков, как им это удалось.

Упражнение 4. «Поддержка»

Педагог делит класс на микрогруппы по пять человек. Участники микрогрупп садятся в круг, каждый по очереди рассказывает сидящему слева от него однокласснику о своей проблеме или затруднении. Его партнер говорит что-то, что считает нужным, чтобы оказать поддержку говорящему, затем рассказывает о своей проблеме следующему участнику, далее всё повторяется до тех пор, пока все участники микрогруппы не побывают в роли оказывающего поддержку и принимающего ее.

После выполнения упражнений все участники садятся в общий круг и обсуждают чувства, возникшие при выполнении упражнения, по схеме ниже.

1. В каком случае было интереснее, в каком – сложнее?

2. Какими словами вы оказывали поддержку, какие чувства испытывали при этом?

В случае необходимости анализируются реакции отдельных участников.

Подведение итогов

Дети по желанию отвечают на вопросы: «На этом занятии я ...», «Больше всего мне запомнилось...», «Я бы хотел при проведении следующих занятий...».

Занятие 16

Тема занятия: «Взгляд под другим углом»

Цель: открыть для участников новые грани друг друга.

Оборудование: мяч, доска, мел, материалы к упражнению «Приятные находки».

Ход занятия:

Разминка

Педагог: «Ребята мы уже с вами знакомы, но я предлагаю попробовать узнать друг друга ещё лучше».

Упражнение 1. «Самораскрытие»

Групповая атмосфера характеризуется еще и тем, в какой мере каждый из участников может раскрываться в группе. Следующее упражнение позволяет получить данные об этом очень простым способом.

Педагог: «Мне хочется, чтобы вы выяснили, насколько каждый в группе чувствует себя защищено и не боится раскрываться во время нашей работы. Закройте, пожалуйста, глаза и слушайте мои дальнейшие инструкции. Представьте себе шкалу от 1 до 10. Единица на этой шкале означает, что вы стесняетесь раскрываться, десять – что вы можете быть откровенными и искренними. Теперь решите, каким количеством баллов вы оцениваете свою способность к самораскрытию на наших занятиях. Когда вы определите это для себя, поднимите, не открывая глаз, соответствующее число пальцев. Держите пальцы до тех пор, пока я не попрошу вас открыть глаза. Я сделаю это, когда последний из вас покажет на пальцах свои баллы. Теперь откройте глаза и посмотрите, сколько пальцев поднимает каждый».

В обсуждении стоит коснуться вопросов о том, что мешает доверию. Интересно, если после обсуждения участники покажут, также на пальцах,

насколько каждому из них можно доверять. Для обсуждения материала будет достаточно.

Основная часть

Упражнение 2. «Что обо мне никто не знает»

Сейчас тот, у кого в руках мячик должен назвать свое имя и то, что о нем никто не знает, и перекинуть мячик любому участнику. Все остальные должны внимательно слушать и запоминать что говорят. Пример: «Я Маргарита Николаевна, никто не знает, что я...».

2 часть: А теперь мы с вами делаем наоборот, тот, у кого мячик, кидает его любому участнику и называет его имя и то, что о нем узнал. Например: «Ваня, я узнала, что ты...».

Упражнение 3. «Продолжи фразу»

Сейчас по кругу, я буду передавать фразу. Ваша задача, не задумываясь продолжить ее. Пример особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня... (мне улыбаются). Следующая фраза в другом направлении.

Фразы:

- Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...
- Особенно меня раздражает, что я...
- Мне бывает стыдно, когда я...
- Верю, что я...
- Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...
- Иногда люди не понимают меня, потому что я...

Упражнение 3. «Притча»

Я хочу вам рассказать одну притчу: *«В одном селе умирал глава большой семьи. Он попросил принести веник и предложил своим сыновьям сломать его. Каждый попытался, но хотя все они были сильные люди, ни одному не удалось справиться. Тогда отец попросил разрезать проволоку, связывающую веник, и предложил сыновьям сломать рассыпавшиеся прутья. Они с легкостью сделали это. Отец сказал: «Когда меня не будет, держитесь вместе, и любые испытания вам не страшны. А поодиночке вас легко сломать как эти прутья».*

Обсуждение: «О чем, по вашему мнению, эта притча?», «Как она относится к вашему классу?», «Какие выводы мы можем сделать по отношению к вашему коллективу?».

И сейчас мы посмотрим, насколько вам удастся действовать вместе.

Упражнение 4. «Строй»

Педагог: «Вы можете легко и быстро построиться по росту. А я попрошу вас построиться по цвету волос: от самого светлого, до самого темного... А теперь – по алфавиту, но сделать это молча. (Варианты – по

цвету глаз, по дате рождения и др.)». В конце упражнения задание поделится на тройки по тем признакам, которые присутствуют в группе.

Упражнение 5. «Приятные находки»

Материалы: Каждый ребенок получает по одному полиэтиленовому пакету с лежащим внутри предметом, завернутым в бумагу. В пакете могут оказаться и хорошо знакомые бытовые предметы, и вещи не совсем обычные, например: чайная ложечка, пластмассовый стаканчик, нож для бумаг, ножницы, ваза, статуэтка Будды, какая-нибудь окаменелость, компакт-диск, блок-флейта, футболка и т.д.

Педагог: «Находили ли вы когда-нибудь что-то интересное? А кто из вас когда-нибудь терял что-то важное? Случалось ли вам находить вещь, которую вы когда-то потеряли и уже не надеялись найти?»

Сейчас вам нужно будет представить себе, что вы неожиданно нашли какую-то важную вещь, которую давно считали потерянной. Каждому из вас я дам пластиковый пакет с неизвестным предметом, завернутым в бумагу. Пожалуйста, не заглядывайте пока в пакет и не смотрите, что там лежит. Каждый по очереди будет доставать из пакета свой предмет и говорить: «О, да это же моя ... (например, чайная ложечка), которая потерялась давным-давно! Это моя самая любимая вещь, потому что...». А дальше вы должны придумать объяснение: почему вы так любите этот предмет, как и почему он потерялся, что для вас значит его возвращение».

Когда ребенок закончит свою импровизацию, спросите его, что из рассказанного произошло на самом деле. Будет замечательно, если Вы еще больше разбудите любопытство детей, побудив их придумать и записать историю жизни этого предмета.

Обсуждение.

- Удивил ли тебя попавшийся тебе предмет?
- Любишь ли ты придумывать истории?
- Какая история больше всего тебе понравилась?
- Какая из вещей у тебя сейчас самая любимая?

Подведение итогов

Дети по желанию отвечают на вопросы: «На этом занятии я ...», «Больше всего мне запомнилось...», «Ты узнал что-нибудь новое о ком-то из своих друзей?».

Занятие 17

Тема занятия: «Искусство быть командой: сплочение коллектива»

Цель: создание благоприятного психологического климата в классе через формирование доверия и взаимопонимания.

Оборудование: слепые повязки (10-12 шт), веревка (8-10 м), карандаши, фломастеры, краски, клей, бумагу, листы ватмана, вырезки из журналов, наклейки, газеты.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Циферблат»

Участники, сидящие в кругу, образуют «циферблат часов» – каждый участник соответствует определенной цифре на нем. Проще всего, если участников 12 – тогда каждому соответствует одна цифра. При другом числе участников кому-то придется изображать 2 цифры или, наоборот, на какие-либо цифры придется по 2 человека. Это несколько осложнит игру, но и сделает ее более интересной. Если участников более 18, то целесообразно сделать сразу 2 циферблата.

После этого кто-нибудь заказывает время, а «циферблат» его показывает – сначала подпрыгивает и хлопает в ладоши тот, на чью цифру пришлось показание часовой стрелки, затем – минутной. Первые 1–2 заказа времени может сделать ведущий, потом – каждый из участников по кругу.

Основная часть

Упражнение 2. «Слепой квадрат»

Педагог делит класс на три команды. Размечает пространство для движения. Достает длинную веревку (8-10 м), связанную в кольцо, повязки на глаза по количеству участников. Педагог рассказывает правила: «Наденьте повязки, возьмитесь за веревку. Задача: построить идеальный квадрат. Общаться можно только вербально». Первая попытка - 5 мин без подсказок. Вторая попытка – с назначением лидера. Третья попытка – с правом снять 2 повязки.

Обсуждение.

- Какая стратегия была эффективнее?
- Как распределялись роли?
- Что мешало/помогало?

Упражнение 3. «Остров доверия»

Педагог делит класс на команды по 5-6 человек. Раскладывает на полу газеты (по одной на команду), команды становятся на «остров» (газету). Задача каждой команды выжить, выполняя задания: «Остров уменьшается вдвое», «Наступил прилив», «Появились опасные животные». Каждые 2 минуты – новая «катастрофа». Команды ищут способы удержаться. Можно объединять острова

Обсуждение:

- Какие стратегии использовали?
- Кто проявил лидерские качества

Упражнение 4. «Образ мира»

В подгруппах по пять человек, участники должны создать образ мира на ватмане, в котором захотелось бы жить каждому. Предложите для этого самый разнообразный материал: карандаши, фломастеры, краски, клей, бумагу, листы ватмана, вырезки из журналов, наклейки и т.д.

Педагог: «Вам надо создать образ мира, в котором хорошо жилось бы каждому, и представить его таким образом, чтобы передавалось эмоциональное впечатление от этой интересной всем жизни. Будьте готовы представить этот мир и ответить на вопросы, интересующие остальных. Ваша задача – заинтересовать как можно большее количество окружающих такой жизнью».

Во время представления идей покажите свое желание участвовать в жизни каждого мира. Желающим можно предложить «войти» в него, если будут приглашения. Во время обсуждения ориентируйте группу на сбор хороших идей из всех проектов.

Подведение итогов

Класс вместе с педагогом создают «Кодекса класса» (5 правил взаимодействия).

Занятие 18

Тема занятия: «Пойми меня»

Цель: развитие невербальных средств общения и повышение уровня доверия в группе.

Оборудование: карандаши по количеству пар.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Карандаши»

Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70–90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50–60 см), карандаши

зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).
4. Наклониться вперед, назад, выпрямиться.
5. Присесть, встать.

Если упражнение выполняется под медленную музыку, то в кругу можно устроить настоящий танец.

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

Основная часть

Упражнение 2. «Побег»

Класс делится на пары. Один из каждой пары – заключенный, другой – товарищ, устраивающий побег, которому необходимо невербально передать план побега. Время на выполнение задания приблизительно 3-5 минут. После невербального взаимодействия арестант рассказывает, как он понял план побега. В обсуждении можно отметить различия в невербальном языке людей: экспрессию, использование телодвижений, рукопожатий, похлопываний, контакт глаз, мимики и других особенностей, появившихся в группе. Это упражнение можно повторить, если пары поменяются ролями.

Упражнение 3. «Зеркало»

Два подростка-добровольца садятся друг напротив друга на расстоянии одного-полутора метров. Один из них выполняет роль зеркала. За спиной у того, кто смотрится в зеркало и ни в коем случае не имеет права оборачиваться, педагог (часто с кем-то из подростков) совершает серию эмоционально окрашенных пантомимических действий.

Инструкция паре работающих: «Один из вас – зеркало. Он своей мимикой, позами, глазами, но ни в коем случае не словами должен рассказывать другому, тому, кто смотрится в зеркало, но не видит, что происходит у него за спиной, что же происходит за его спиной. Этот другой должен будет потом рассказать, что с его точки зрения происходило у него за спиной, как он об этом узнал, как ему помогало и как ему мешало зеркало. Впрочем, он может выдвигать свои гипотезы и по ходу дела, в реальном масштабе времени, а не потом. Это, возможно, поможет зеркалу быть более «зеркальным», точным».

Реально за спиной у испытуемого должны разворачиваться отдельные маленькие сюжеты (очень эмоциональные сценки). Все сценки идут без речевого сопровождения. Примеры представлены ниже.

1. Подшучивание над испытуемым (ему «строят рожицы», ставят «рога»).

2. Красивый парный танец без музыки.

3. Объяснение в любви и т.п.

Сценки должны быть неожиданны, интересны, эмоционально насыщены, даже утрированы. Их должно быть столько, чтобы хватило на всех желающих отгадывать, что происходит у них за спиной. Надо резко менять характер сценок, но не бояться и повторов. Они будут столь же неожиданны.

Смысл упражнения в том, что испытуемый должен по мимике, позам «зеркала», движениям и звукам позади себя отгадать, что там происходит. Упражнение при его удачном выполнении дает богатый материал для обсуждения.

Упражнение 4. «Общение без слов»

Упражнение выполняется молча. Педагог просит участников встать в два круга лицом к лицу. Внешний и внутренний круги начинают двигаться в противоположные стороны и останавливаются по команде педагога. Оказавшиеся друг напротив друга дети образуют пару. Педагог просит их закрыть глаза и поздороваться с помощью рук, открыть глаза и двигаться дальше. Вновь по команде образуются пары, которые получают задание: «Положите руки на плечи друг другу и посмотрите в течение минуты в глаза партнеру, улыбнитесь, опустите руки и начинайте двигаться дальше».

Следующие инструкции образующимся парам могут быть такими: поборитесь руками, помиритесь руками, выразите поддержку с помощью рук, попрощайтесь, обопритесь спинами друг о друга и присядьте, стараясь не упасть, и т.п. После упражнения участники обмениваются чувствами.

Упражнение 5. «Странные вопросы - странные ответы»

Здесь идет речь не об «умных» вопросах, а о фантастических, отчасти даже сюрреалистических вопросах. В буквальном смысле это – невозможные вопросы, поскольку они не укладываются в рамки представления о возможном и иногда противоречат законам природы. Их огромное достоинство состоит в том, что они создают атмосферу удивления и дарят радость от самого процесса задавания вопросов.

Начните с нескольких предлагаемых здесь вопросов и попросите детей дать на них как можно более интересные ответы. После этого дети смогут сами придумывать странные вопросы и изобретать странные ответы на них.

Для того чтобы как-то упорядочить этот творческий хаос, Вы можете предложить детям задавать вопросы по определенной теме. Таковыми могут быть, например, история, развлечения, спорт, питание, риск, здоровье, окружающая среда и т.д.

Педагог: «Я хочу предложить вам поиграть в игру «Странные вопросы – странные ответы». Сначала я задам вам пару необычных, странных вопросов, а вы попытаетесь придумать к ним такие же странные ответы. Смысл этой игры состоит, главным образом, в том, что мы сталкиваемся с вещами, о которых никогда не слышали и никогда не думали, и которые при этом бывают временами очень удивительными и интересными.

Первый странный вопрос, который я хочу вам задать, будет вот какой: «Чего бы тебе хотелось больше: присутствовать при сотворении мира и написать об этом репортаж, или же пережить конец света и написать о нем? Какие ответы приходят вам в голову?... Вот еще странные вопросы...». Дети отвечают по очереди, аргументируя свой ответ. Потом желающие сами могут придумывать странные вопросы.

Вопросы:

– *Чем бы ты предпочел быть: идущей рукой, поющей ногой или бегущей головой?*

– *Какой цвет вкуснее: красный или зеленый?*

– *Кем бы ты хотел быть: ученым, который нашел лекарство от СПИДа; ученым, который покончил с голодом на всей Земле; ученым, придумавшим новый язык, на котором может говорить каждый человек в мире?*

– *Как бы ты хотел пройти по жизни: как Т, как Н или как В?*

– *Тебе надо выбрать возраст, в котором ты проживешь всю оставшуюся жизнь. Какой возраст ты выберешь?*

– *Каков вкус денег?*

– *Как звучит солнечный свет?*

– *А как звучит лунный свет?*

– *Кем бы ты предпочел быть: полосками зебры, бородавками жабы или рогом носорога?*

– *Как тебя никому нельзя называть: глупым, безобразным или нечестным?*

– *Хочешь ли ты съесть таблетку, которая даст тебе возможность дожить до 250 лет?*

– *Если бы ты смог изменить свой класс, ты сделал бы всех умнее, красивее или нежнее и заботливее?*

Обсуждение. «Вам больше нравится придумывать странные вопросы или странные ответы?», «Какой из странных вопросов понравился тебе больше всех?», «Какой из странных ответов тебе больше всего понравился?», «Понравилась ли тебе эта игра?».

Подведение итогов

Дети в кругу по очереди отвечают на вопросы «Понравилось ли занятие?», «Что нового я узнал о себе и одноклассниках?».

Занятие 19

Тема занятия: «Сплочение и доверие»

Цель: изучить процесс выработки и принятия группового решения в ходе общения и групповой дискуссии.

Оборудование: ноутбук, проектор, слайд для упражнения «Воздушный шар» (Приложение).

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Пишущая машинка»

Участники изображают клавиатуру «пишущей машинки». Если количество ребят в группе меньше количества букв в алфавите, то каждому достается несколько букв, если ребят больше – то одна буква может быть распределена на двух участников. Педагог (при желании, и кто-то из подростков) диктует фразы, остальные участники «печатают» их – когда встречается их буква, громко произносят ее, подпрыгивают и хлопают в ладоши. «Печать» может происходить непосредственно во время медленного произнесения фразы, но упражнение проходит интереснее, если сначала фраза произносится быстро, а потом участники «печатают» ее по памяти.

Обсуждение. Длительное обсуждение не требуется, достаточно обмена впечатлениями.

Основная часть

Упражнение 2. «Воздушный шар»

Педагог делит детей на две группы: «Прошу всех внимательно выслушать информацию. Представьте себе, что вы экипаж научной экспедиции, которая возвращается на воздушном шаре после выполнения научных изысканий. Вы осуществляли аэрофотосъемку необитаемых островов. Вся работа выполнена успешно. Вы уже готовитесь к встрече с родными и близкими, летите над океаном и до земли 500 – 550 км. Произошло непредвиденное – в оболочке воздушного шара по неизвестным причинам образовалось отверстие, через которое выходит газ, заполнявший

оболочку. Шар начинает стремительно снижаться. Выброшены за борт все мешки с балластом (песком), которые были припасены на этот случай в гондоле воздушного шара. На некоторое время падение замедлилось, но не прекратилось. Вот перечень предметов и вещей, которые остались в корзине шара (демонстрация на слайде) (Приложение 12):

№ п/п	Наименование	Кол-во
1	Канат	50м
2	Аптечка с медикаментами	5 кг
3	Компас гидравлический	6 кг
4	Консервы мясные и рыбные	20кг
5	Секстант для определения местонахождения по звездам	5 кг
6	Винтовка с оптическим прицелом и запасом патронов	25 кг
7	Конфеты разные	20 кг
8	Спальные мешки (по одному на каждого члена экипажа)	30кг
9	Ракетница с комплектом сигнальных ракет	8 кг
10	Палатка 10-местная	20кг
11	Баллон с кислородом	50кг
12	Комплект географических карт	25 кг
13	Канистра с питьевой водой	20л
14	Транзисторный радиоприемник	3 кг
15	Лодка резиновая надувная	25 кг

Через 5 минут шар стал падать с прежней, очень большой скоростью. Весь экипаж собрался в центре корзины для того, чтобы обсудить создавшееся положение. Нужно принимать решение, что и в какой последовательности выбрасывать за борт.

Ваша задача – решить вопрос о том, что и в какой последовательности следует выбросить. Но сначала примите это решение самостоятельно. Для этого нужно взять лист бумаги, переписать список предметов и вещей, а затем с правой стороны рядом с каждым наименованием поставить порядковый номер, соответствующий значимости предмета, рассудив примерно так: «На первое место я поставлю комплект карт, поскольку он совсем не нужен, на второе – баллон с кислородом, на третье – конфеты и т.д.», привести не менее 3-х аргументов т.к. все предметы в списке могут понадобиться в дальнейшем путешествии. Побеждает группа, принявшая все

15 решений при 100 %-ном голосовании, оставшись с предметами, которые наиболее полезны в дальнейшем путешествии.

При определении значимости предметов и вещей, т.е. очередности, с какой вы будете от них избавляться, нужно иметь в виду, что выбрасывается все, а не часть, т.е. все конфеты, а не половина.

Когда вы примите индивидуальное решение, нужно собраться в центр (в круг) и приступить к выработке группового решения, руководствуясь следующими правилами:

- 1) высказать свое мнение может любой член экипажа;
- 2) количество высказываний одного человека не ограничивается;
- 3) решение принимается, когда за него проголосуют все члены экипажа без исключения;
- 4) если хотя бы один возражает против принятия данного решения, оно не принимается, и группа должна искать иной выход;
- 5) решения должны быть приняты в отношении всего перечня предметов и вещей.

Время, которое есть в распоряжении экипажа, неизвестно. Сколько еще будет продолжаться падение? Во многом это зависит от того, как быстро вы будете принимать решения. Если экипаж единогласно проголосует за то, чтобы выкинуть какой-то предмет, он считается выброшенным, и это может замедлить падение шара.

Я желаю вам успешной работы. Главное – остаться в живых. Если не сможете договориться, вы разобьетесь. Помните об этом!».

Время на игру: 20 – 25 минут.

Итог: если группа сумела принять все 15 решений при 100 %-ном голосовании, оставшись с предметами, которые наиболее полезны в дальнейшем путешествии.

- Я поздравляю вас, вы успешно справились.
- Как вы думаете в чем причина успешного выполнения задания?
- Все ли предметы, которые вы оставили будут полезны?

Если дети не смогли принять за отведенное время все 15 решений:

– Давайте подумаем над причинами, которые привели к падению шара.

Проводится анализ результатов и хода игры, разбираемся в причинах удачи или неудачи, анализируем ошибки и попытаемся прийти к общему мнению.

Подведение итогов

Упражнение 3. «Аплодисменты по кругу»

Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Педагог начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Занятие 20

Тема занятия: «Наши сходства и различия»

Цель: осознание участниками собственной индивидуальности, существования сходства и различий между людьми как важная предпосылка формирования уважительных отношений.

Оборудование: бусины по количеству участников, леска для бусин (или нитка), ноутбук, проектор, слайд для упражнения «Психометрический тест» (Приложения).

Ход занятия:

Разминка. Педагог: «Мы часто встречаем разных людей, кто-то из них похож на нас, кто-то отличается, кто-то кажется нам необычным и даже странным. И все мы по-разному воспринимаем и относимся к тем, кто не такой, как мы. Сегодня тема нашего занятия «Наши сходства и различия». Начать наше занятие хочу с того, что подойду к каждому из вас, и вы выберете ту бусинку, которая вам больше понравится. А теперь, когда вы выбрали бусинку, сожмите свою бусинку в кулачке, закройте глаза, улыбнитесь (обязательно от души), подумайте о том, что доброго, хорошего есть в вашей душе, за какие качества вы себя любите, цените, уважаете. Кто готов, откройте глаза».

Упражнение 1. «На что похоже мое настроение»

Дети сидят в кругу и по очереди отвечают на вопросы: «На какой цвет похоже ваше настроение?», «На какую погоду? Музыку? Цветок? Животное и т.д.?»

Основная часть

Упражнение 2. «Психологическая загадка»

Детям по описанию необходимо отгадать какое качество загадано:

- Человек, умеющий жить мирно, дружно, без ссор. (Миротворительный).
- Человек, умеющий сам выполнять свои обязанности. (Ответственный).
- Человек, любящий трудиться. (Трудолюбивый).
- Человек, который знает свои недостатки. (Самокритичный).

– Человек, всегда готовый помочь. (Отзывчивый).

Упражнение 3. «Кто это?»

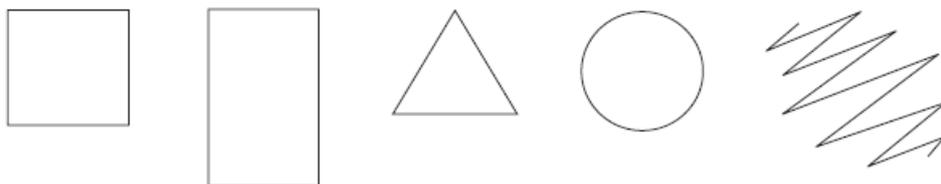
Один ученик выходит из класса за дверь. Дети загадывают любого ученика. Ученик, который находится за дверью, должен угадать кого загадали. Он должен задавать вопросы о чертах характера того ученика, которого загадали, и по ответам догадаться о ком идет речь.

Обсуждение: «Как вам удавалось отгадывать?», «Что было легче, угадывать или придумывать ответы?».

Упражнение 4. «Психометрический тест»

Детям предлагается свободно перемещаться в пространстве под спокойную, размеренную музыку. Педагог, сам передвигаясь вместе с ними, рассказывает, что разным людям удобно ходить по различным траекториям: кому-то по кругу, кому-то с резкими поворотами (описывая квадрат, треугольник или прямоугольник), а кому-то по незамкнутой траектории – зигзагом. По ходу рассказа педагог показывает эти способы передвижения. Потом участникам дается несколько минут для того, чтобы опробовать все эти траектории и выбрать наиболее удобную для себя. Разговаривать по ходу выполнения упражнения не следует.

Далее, детям на слайде (Приложение 13) демонстрируются пять геометрических фигур и дается инструкция:



«Посмотрите на пять фигур. Выберите из них ту в отношении которой вы можете сказать: «Это – я!». Только не занимайтесь никаким логическим анализом и ненужными умопостроениями. Просто постарайтесь почувствовать свою форму. Если вы испытываете сильное затруднение, выберите из фигур ту, которая первой привлекла вас, когда вы посмотрели на страницу с их изображением. Запишите ее название под № 1.

Из оставшихся четырех фигур опять выберите самую близкую вам и запишите ее название под № 2. И так пронумеруйте все 5 фигур. Пожалуйста, постарайтесь обойтись без долгих раздумий!».

Первая фигура, которую вы выбрали – основная. Она дает возможность определить ваши главные, доминирующие черты характера и особенности поведения. Следующие три фигуры являются дополнительными, это своеобразные модуляторы, которые могут окрашивать ведущую мелодию вашего поведения. Последняя фигура указывает на форму человека,

взаимодействие с которым будет представлять для вас наибольшие трудности. Теперь я расскажу про каждую фигуру более подробно.

Квадрат

Если вашей основной фигурой оказался квадрат, то вы – неутомимый труженик. Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы, – вот основные качества истинных Квадратов. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области. Этому способствует и неутолимая потребность в информации. Все сведения, которыми они располагают, систематизированы и разложены по полочкам. Квадрат способен выдать необходимую информацию моментально. Поэтому Квадраты заслуженно славятся эрудитами, по крайней мере, в своей области. Если вы выбрали для себя квадрат – фигуру линейную, то, вероятнее всего, вы относитесь к «левополушарным» мыслителям, т. е. к тем, кто перерабатывает данные в последовательном формате: а-б-в-г... Они скорее «вычисляют результат», чем догадываются о нем. Они чрезвычайно внимательны к деталям, подробностям, любят раз и навсегда заведенный порядок. Их идеал – распланированная, предсказуемая жизнь, и им не по душе изменение привычного хода событий. Они постоянно «упорядочивают», организуют людей и вещи вокруг себя. Все эти качества способствуют тому, что Квадраты могут стать хорошими специалистами – техниками, отличными администраторами, но редко бывают хорошими менеджерами. Чрезмерное пристрастие к деталям, потребность в уточняющей информации для принятия решений лишает Квадрата оперативности. Аккуратность, соблюдение правил и т. п. могут развиваться до парализующей крайности. Кроме того, рациональность, эмоциональная сухость, консерватизм в оценках мешают Квадратам быстро устанавливать контакты с разными лицами. Квадраты неэффективно действуют в аморфной ситуации.

Треугольник

Эта форма символизирует лидерство, и многие Треугольники ощущают в этом свое предназначение. Самая характерная особенность истинного Треугольника – способность концентрироваться на главной цели. Они – энергичные, сильные личности. Треугольники, как и их родственники Квадраты, относятся к линейным формам и в тенденции также являются «левополушарными» мыслителями, способными глубоко и быстро анализировать ситуации. Однако в противоположность Квадратам, ориентированным на детали, Треугольники сосредоточиваются на главном, на сути проблемы. Их сильная прагматическая ориентация направляет

мыслительный анализ и ограничивает его поиском эффективного в данных условиях решения проблемы. Треугольник – это очень уверенный человек, который хочет быть правым во всем! Потребность быть правым и потребность управлять положением дел, решать не только за себя, но и, по возможности, за других делает Треугольника личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими. Треугольники с большим трудом признают свои ошибки! Можно сказать, что они видят то, что хотят видеть, не любят менять свои решения, часто бывают категоричны, не признают возражений. К счастью (для них и окружающих), Треугольники быстро и успешно учатся (впитывают полезную информацию как губка), правда, только тому, что соответствует их прагматической ориентации, способствует (с их точки зрения) достижению главной цели. Треугольники честолюбивы. Если делом чести для Квадрата является достижение высшего качества выполняемой работы, то Треугольник стремится достичь высокого положения, приобрести высокий статус, иначе говоря – сделать карьеру. Из Треугольников получаются отличные менеджеры. Главное отрицательное качество Треугольников: сильный эгоцентризм, направленность на себя. На пути к вершинам власти они не проявляют особой щепетильности в отношении моральных норм. Треугольники заставляют все и всех вращаться вокруг себя.

Круг

Круг – это мифологический символ гармонии. Тот, кто уверенно выбирает его, искренне заинтересован прежде всего в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для Круга – люди. Круг – самая доброжелательная из пяти форм. Он чаще всего служит тем «клеем», который скрепляет и рабочий коллектив, и семью, т. е. стабилизирует группу. Круги – лучшие коммуникаторы прежде всего потому, что они лучшие слушатели. Они обладают высокой чувствительностью, развитой эмпатией – способностью сопереживать. Круги великолепно «читают» людей и в одну минуту способны распознать притворщика, обманщика. Круги «болеют» за свой коллектив и популярны среди коллег по работе. Однако они, как правило, слабые менеджеры и руководители в сфере бизнеса. Во-первых, Круги направлены скорее на людей, чем на дело. Пытаясь сохранить мир, они иногда избегают занимать «твердую» позицию и принимать непопулярные решения. Для Круга нет ничего более тяжкого, чем вступать в межличностный конфликт. Они любой ценой стремятся его избежать. Иногда – в ущерб делу. Во-вторых, Круги вообще не отличаются решительностью, часто не могут подать себя должным образом. Треугольники, как правило, легко берут над ними

верх. Однако Круги не слишком беспокоятся, в чьих руках находятся власть. В одном Круги проявляют завидную твердость – если дело касается вопросов морали или нарушения справедливости. Круг – нелинейная форма, и те, кто уверенно идентифицирует себя с кругом, скорее относятся к «правополушарным» мыслителям. «Правополушарное» мышление – более образное, интуитивное, эмоционально окрашенное, скорее интегративное, чем анализирующее. Поэтому переработка информации у Кругов осуществляется не в последовательном формате, а скорее мозаично, прорывами с пропусками отдельных звеньев. Это не означает, что Круги не в ладах с логикой. Просто формализм у них не получает приоритета в решении жизненных проблем. Главные черты в их мышлении – ориентация на субъективные факторы проблемы (ценности, оценки, чувства и т.д.) и стремление найти общее даже в противоположных точках зрения. Можно сказать, что Круг – прирожденный психолог. Однако часто он слабый организатор – ему не хватает «левополушарных» навыков своих «линейных братьев» – Треугольника и Квадрата.

Зигзаг

Эта фигура символизирует креативность, творчество, хотя бы потому, что она самая уникальная из пяти фигур и единственная разомкнутая фигура. Если вы твердо выбрали зигзаг в качестве основной формы, то вы скорее всего истинный «правополушарный» мыслитель, инакомыслящий. Вам, как и вашему ближайшему родственнику Кругу, только еще в большей степени, свойственны образность, интуитивность, интегративность, мозаичность. Строгая, последовательная дедукция – это не ваш стиль. Мысль Зигзага делает отчаянные прыжки от «а» к «я», поэтому многим «левополушарным» трудно понять Зигзагов. «Правополушарное» мышление не фиксируется на деталях, поэтому оно, упрощая в чем-то картину мира, позволяет строить целостные, гармоничные концепции и образы, видеть красоту. Зигзаги обычно имеют развитое эстетическое чувство. Доминирующим стилем мышления Зигзага чаще всего является синтетический стиль. В отличие от Кругов, Зигзаги вовсе не заинтересованы в консенсусе и добиваются синтеза не путем уступок, а наоборот – заострением конфликта идей и построением новой концепции, в которой этот конфликт получает свое разрешение, «снимается». Причем, используя свое природное остроумие, они могут быть весьма язвительными, «открывая глаза» другим. Зигзаги просто не могут трудиться в хорошо структурированных ситуациях. Их раздражают четкие вертикальные и горизонтальные связи, строго фиксированные обязанности и постоянные способы работы. В работе им требуется

независимость от других и высокий уровень стимуляции на рабочем месте. Тогда Зигзаг «оживает» и начинает выполнять свое основное назначение – генерировать новые идеи и методы работы. Зигзаги – идеалисты, отсюда берут начало такие их черты, как непрактичность, наивность. Зигзаг – самый возбудимый из пяти фигур. Они несдержанны, очень экспрессивны, что, наряду с их эксцентричностью, часто мешает им проводить свои идеи в жизнь. К тому же они не сильны в проработке конкретных деталей и не слишком настойчивы в доведении дела до конца (так как с утратой новизны теряется и интерес к идее).

Прямоугольник

Эта фигура символизирует состояние перехода и изменения. Это временная форма личности, которую могут «носить» остальные четыре сравнительно устойчивые фигуры в определенные периоды жизни. Это люди, не удовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас, и поэтому занятые поисками лучшего положения. Причины «прямоугольного» состояния могут быть самыми различными, но объединяет их одно – значимость изменений для определенного человека. Основным психическим состоянием Прямоугольников является более или менее осознаваемое состояние замешательства, запутанность в проблемах и неопределенность в отношении себя на данный момент времени. Наиболее характерные черты – непоследовательность и непредсказуемость поступков в течение переходного периода. Они стремятся стать лучше в чем-то, ищут новые методы работы, стили жизни. Быстрые, крутые и непредсказуемые изменения в поведении Прямоугольника обычно смущают и настораживают других людей, и они сознательно могут уклоняться от контактов с «человеком без стержня». Прямоугольникам же общение с другими людьми просто необходимо, и в этом заключается еще одна сложность переходного периода. Однако у Прямоугольника обнаруживаются и позитивные качества, привлекающие к нему окружающих: любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему, смелость. В данный период они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое. Правда, оборотной стороной этого является чрезмерная доверчивость, внушаемость. В целом важно помнить, что «прямоугольность» означает не определенный тип личности, а лишь временное, преходящее состояние.

При обсуждении обратить внимание на то, что каждое свойство характера может выступать и как положительное, и как отрицательное, зависит это от того, как сам человек им распорядится.

Упражнение 5. «Мы похожи?»

Педагог просит участников встать в два круга лицом к лицу. Внешний и внутренний круги начинают двигаться в противоположные стороны и останавливаются по команде педагога. Оказавшиеся друг напротив друга дети образуют пару и обращаются друг к другу, используя две фразы: «Ты похож на меня тем, что...» и «Я отличаюсь от тебя тем, что...».

Подведение итогов

«Ребята, вот и подошло к концу наше занятие. Возьмите теплыми руками бусинки, которые вы получили вначале урока, сожмите в кулачок и приложите к сердцу, подумайте о том, что вы возьмете с собой в жизнь с этого занятия. Пусть этот опыт помогает вам быть в жизни добрее и терпимее друг к другу, помогает находить то доброе и хорошее, что есть в душе каждого человека. Откройте глаза. Подходите по одному ко мне, будем бусинки нанизывать на одну нитку. Что у нас получилось?»

Посмотрите, какие чудесные бусы получились у нас. Так и мы с вами связаны с другими, но в то же время каждая бусинка существует отдельно. Мы увидели и узнали, что каждый из вас уникален и неповторим. И эти различия не должны приводить к непониманию и конфликтам. Посмотрите, как плотно бусинки прилегают друг к другу, как будто они очень дружны между собой. Я хочу, чтобы вы тоже были сплоченные и дружные, чтобы эти отношения у вас остались надолго».

Модуль «Умение противостоять опасностям» (10 часов)

Занятие 21

Тема занятия: «Развитие эмпатии в профилактике буллинга»

Цель: улучшение навыков сострадания, улучшение психологического климата в классе.

Оборудование: карточки с ситуацией травли, ватманы, листы А4, ручки, карандаши.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Вовлекающие вопросы»

Педагог: «Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас будет важный и интересный разговор. Давайте начнем с того, что улыбнемся друг другу и настроимся на открытое общение. Сегодня мы поговорим о буллинге. Кто-нибудь знает, что это такое?»

Да, буллинг — это травля, агрессивное поведение, которое повторяется снова и снова. Это может быть физическое насилие, обидные слова, угрозы или игнорирование. Например, если кто-то постоянно дразнит одноклассника или распространяет о нем сплетни в соцсетях — это буллинг.

Буллинг, к сожалению, может серьезно повлиять на самооценку, успеваемость и даже на здоровье. Но самое главное — травлю можно остановить, если мы будем знать, как действовать. Как вы думаете, почему это важно обсуждать?»

Действительно, никто в школе не должен терпеть того, что ему плохо, никто не должен чувствовать себя одиноким или беспомощным. Мы все можем сделать что-то не только чтобы помочь, но и чтобы не создавать таких ситуаций совсем.

Давайте подумаем вместе. Как вы считаете, почему люди начинают травить других?»

Обсуждение.

А какие чувства, по вашему мнению, испытывает человек, который стал жертвой буллинга?»

Да, ему тяжело, обидно, страшно, одиноко, и поэтому важно знать, как помочь себе и другим».

Упражнение 2. «Отыгрывание ситуаций»

Педагог: «Сейчас мы разделимся на две группы. Каждая группа получит ситуацию на карточке, связанную с буллингом. Ваша задача —

разыграть эту ситуацию и предложить, как можно ее решить. Давайте начнем!».

Пример ситуации 1: «Одноклассник постоянно получает обидные комментарии в соцсетях. Что делать?».

Пример ситуации 2: «Ученика игнорируют в классе, его не берут в команду на физкультуре. Как помочь?».

Участники обсуждают ситуацию в группах, затем по очереди показывают свои сценки и предлагают решения.

Педагог благодарит всех за участие и предлагает обсудить, что можно добавить.

Упражнение 3: «Принятие новых правил класса»

Педагог: «Теперь давайте подумаем, как можно не допустить буллинг в нашем классе. Работаем в тех же группах. Напишите на листочке не менее 3 правил, которые помогут сделать наш класс дружнее или хотя бы более комфортным местом для всех».

Ученики обсуждают и записывают правила, затем зачитывают на весь класс. Например, «Не обижать друг друга», «Поддерживать тех, кому трудно», «рассказывать учителю, если видишь травлю».

Обсуждение со всем классом, согласны ли они внести эти правила в общение и отношения между собой. Если согласны, то вместе с педагогом принимают их, если не согласны, то обсуждение, почему нет и как можно по-другому.

Упражнение 4. «Общий рисунок»

Участники делятся на 4 группы. Задание – сделать на доске общий командный рисунок. Каждый должен принять участие в создании рисунка. Но, прежде чем начать рисовать, ребята должны совместно решить, что будут изображать и что конкретно из деталей нарисует каждый. Важно! Принять участие в рисунке должен каждый участник группы.

Обсуждение.

- Удалось ли справиться с коллективным заданием?
- Какие эмоции получили в процессе выполнения упражнения?
- Было ли комфортно вам друг с другом выполнять упражнения?

Подведение итогов.

Педагог: «Ребята, давайте подведем итоги нашего занятия: сегодня мы много говорили о буллинге и о том, как ему противостоять. Я надеюсь, что вы поняли: вы не одни, и всегда можно найти помощь. Давайте договоримся, что в нашем классе мы будем поддерживать друг друга и не оставаться равнодушными».

Занятие 22

Тема занятия: «Скажем нет жестокости!»

Цель: сформировать осознанное неприятие любых проявлений жестокости, развить эмпатию и навыки конструктивного взаимодействия в обществе, способствующие созданию безопасной и толерантной среды.

Оборудование: листы бумаги, карточки к упражнению (Приложение), цветные карандаши.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Я хороший»

Ребята, это занятие мы проведем с большой пользой. Для начала я предлагаю каждому назвать себя по имени и закончить высказывание: «Я хороший, потому что ...»

Основная часть

Упражнение 1. «Лист бумаги»

Педагог: «Сейчас я раздам каждому из вас по листу бумаги. Обратите внимание, что эти листы ровные, не мятые. А теперь сомните их, а затем постарайтесь вернуть свой листок в прежнее состояние, то есть, сделать так, чтобы лист бумаги стал снова гладким и ровным».

Обсуждение. Ребята отвечают на вопросы: «Может ли лист бумаги принять свой изначальный вид и стать снова гладким, ровным?» (нет), «Что происходит с человеком, когда он слышит оскорбительные слова в свой адрес или в адрес своих близких людей?» (становится горько, обидно, хочется плакать), «Будет ли твое отношение хорошим к человеку, который тебя обидел? Почему?» (нет. Будешь думать, что этот человек тебя может обидеть снова.)

Подведение итога: любого человека обидеть очень легко, а вот вернуть утраченное доверие и прежние отношения – это длительный процесс.

Упражнение 2. «Почему так происходит?».

Педагог: «Сейчас каждый из вас возьмёт со стола карточку (Приложение 14). С другой стороны карточки есть изображение, карточки открываете по моей команде. Прошу вас объединяться в группы по рисункам».

А теперь, как вы думаете, что означает: «Пистолет» (агрессор), «Глаза» (наблюдатель), «Мишень с воткнутым дротиком» (жертва).

Сейчас я прочитаю вам ситуации, а вы определите, кто в этих ситуациях «агрессор», «наблюдатель», «жертва»:

1. Одноклассник в очередной раз забирает ручку у Маши. Это видит Петя и молчит.

2. Катя уже неделю придирается словами к новой однокласснице.

3. Вова постоянно называет своего одноклассника не по имени, насмехается над ним.

Сейчас каждая из групп сейчас получит свое задание:

группа «агрессоров» попытается написать причины, побуждающие обидчика себя так вести.

группа «жертв» пишет причины, почему дети становятся легкими мишенями для обидчиков.

группа «наблюдателей» пишет причины, почему наблюдатели не всегда вмешиваются, чтобы заступиться, а иногда вмешиваются в процесс буллинга, поддерживая обидчиков.

Ребята обсуждают в группах задания, затем причины каждой группы обсуждаются всем классом.

Обсуждение. Бывают ли такие ситуации в жизни? Есть ли из них выход? Как можно помочь в реальной жизни жертве?

Упражнение 3. «Представь себя на его месте»

Педагог делит участников на 6 групп. Каждая группа получает несколько карточки с ситуациями. Участники по очереди вытягивают карточку и должны представить себя в этой ситуации, а затем ответить на вопросы: «Что бы я чувствовал/чувствовала в этой ситуации?» (Какие эмоции?), «Как бы я поступил/поступила? Почему?», «В чем я нуждался/нуждалась бы в этот момент? (Поддержка, понимание, помощь?)».

После обсуждения ситуации в группе представителю от каждой группы поделиться своими размышлениями с остальными участниками.

Примеры ситуаций:

Твой лучший друг/подруга не поступил/поступила в университет, о котором мечтал/мечтала.

Ты случайно услышал/услышала, как над тобой смеются другие ребята.

Ты переехал/переехала в новый город и тебе сложно заводить друзей.

Ты получил/получила плохую оценку на контрольной, хотя долго готовился/готовилась.

Тебя обвинили в том, чего ты не делал/делала.

Обсуждение. «Что было самым сложным в этом упражнении?», «Что нового вы узнали о себе и о других?»

Упражнение 4. «Мой мир»

Предложите участникам представить, каким они видят мир, в котором люди относятся друг к другу с уважением, пониманием и добротой. Попросите их нарисовать этот мир на бумаге, используя яркие цвета и позитивные образы.

Обсуждение.) Участники по желанию могут представить свои рисунки классу и рассказать о своих мечтах и надеждах.

Подведение итогов.

В своей жизни мы часто обижаем людей, даже не замечая этого. Мы не задумываемся, что своими словами можем очень сильно ранить человека, огорчить, обидеть, унижить, а можем и вселить надежду, поднять настроение, сделать его счастливым. Об этом нужно помнить при общении и конфликтах, чтобы не испортить отношений навсегда. Предлагаю вам сказать товарищу, что сидит рядом с вами «Ты лучший, потому что ...»

Наше занятие подошло к концу. Чем оно вам запомнится?

Занятие 23

Тема занятия: «Доброта и милосердие».

Цель: формирование умения доброжелательного отношения к окружающим. Привитие чувств доброты и уважение к окружающим, навыков проявления сострадания к нуждающимся и взаимовыручки в классе.

Оборудование: Конверты с разрезанными на 2-3 части пословицами (Приложение).

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Постройтесь по ...!»

Участники становятся плотным кругом и закрывают глаза. Их задача состоит в том, чтобы построиться в ряд по росту с закрытыми глазами. Когда все участники найдут свое место в строю, надо дать команду открыть глаза и посмотреть, что же получилось. После упражнения можно обсудить, сложно ли было выполнить это задание (как себя чувствовали участники) или нет.

Игра имеет несколько вариантов. Можно дать задание построиться по цвету глаз (от самых светлых до самых темных, разумеется, не закрывая глаза), по цвету волос, по теплоте рук и т.д. Можно строиться и с открытыми глазами, но молча.

Обсуждение. Удалось ли группе это сделать? Что помогало? Поддерживало? Какие эмоции испытывали во время упражнения?

Основная часть

Упражнение 2. Мини – лекция «Доброта»

Тема нашего занятия: «Доброта и милосердие». Известный писатель Зигфрид Ленц сказал однажды: «Без сострадания, милосердия невозможно жить в мире». Это высказывание и будет эпиграфом нашего занятия.

Доброта – это не врожденное качество, его нужно воспитывать. Мы знаем много положительных качеств человека, но на первое место мы ставим доброту. А вот почему на первое место мы ставим доброту? (ответы детей)
Когда появился человек, он был награжден разумом, речью, способностью к мастерству и искусству. Человек стал добывать пищу, делать красивые вещи, строить жилища. Но каким человек был внутри, всегда зависело лишь от его сердца и выбора.

А вот как в толковом словаре трактуется это понятие – доброта – *отзывчивость, душевное расположение к людям, стремление делать добро другим.*)

Упражнение 3. «Мои добрые дела»

Педагог: «Доброе отношение к людям, к своим близким, родным и просто знакомым должно проявляться не только на словах, но и в конкретных делах. Ребята, вспомните, какое конкретное доброе дело вы сделали за вчерашний день? Кто был это человек? Что ты при этом чувствовал? Как тебя отблагодарил этот человек? (*Помог донести тяжесть, ходил за хлебом для соседки, помог маленькому другу перейти дорогу, собирал вещи для приюта, починил парту, ухаживал за цветами.*)

Обсуждение. Проанализируйте свои привычки. Есть ли среди них привычка делать добро?

Упражнение 4. «Пословицы»

Педагог: «Какого человека мы можем назвать добрым? Какие качества присущи доброму человеку? (Ответы учащихся). Я предлагаю вам поработать в парах. У каждого из вас на столе лежит конверт, внутри которого слова, из которых нужно сложить известные народные мудрости и объяснить, как вы понимаете их значение (Приложение 16).

Пословицы:

- *Доброе слово доходит до сердца;*
- *Жизнь дана на добрые дела;*
- *Красота до вечера, а доброта навек;*
- *Добра желаешь, добро и делай;*
- *Доброе слово и кошке приятно;*
- *Добро помни, а зло забывай;*
- *Добро не лихо – ходит тихо;*
- *Доброе дело самого себя хвалит;*
- *Доброе слово и железные ворота открывает;*

- *Ласковое слово, что солнышко в ненастье;*
- *Рубашка изнашивается, а доброе дело не забудется;*
- *Без добрых дел нет доброго имени;*
- *Доброе слово дом построит, а злое слово дом разрушит;*
- *Худо тому, кто добра не делает никому.*

Упражнение 3. Беседа о милосердии

Педагог: «Теперь давайте подберем синонимы к слову «милосердие». (Ответы учащихся).

Милосердие – это черта личности, готовность помочь, простить, поддержать без преследования личных интересов. Оно выражается больше на деле, чем в словах. И только истинное проявление несет пользу. Многие люди и не подозревают, что их помощь не назвать милосердием.

Понятие милосердия заключается в готовности и желании протянуть руку помощи. При этом неважно, какому именно человеку она нужна (преступнику, больному, обездоленному, неопрятному). Его краткое определение тесно связано с такими качествами как жертвенность, благость, эмпатия.

Милосердные люди проявляют к окружающим заботу, сочувствие, сострадание. При этом они тратят собственные ресурсы. Давайте поразмышляем, какие поступки мы можем отнести к милосердию? (Ответы учащихся)».

Упражнение 4. «Правила доброты»

Хочу рассказать вам об интересном факте: врачи советуют ежедневно пару минут посвящать добрым словам, чтобы прибывать в добром здравии и хорошем настроении. Важно не только сказать доброе слово, но и вложить в него душу. Повернитесь лицом к своим соседям по парте и по очереди скажите друг другу добрые слова и комплименты. Молодцы!

Давайте составим памятку «Правила доброты и милосердия нашего класса». (Ответы учащихся записать на доске).

Примерные правила доброты:

1. Совершай добрые дела просто так, из хороших побуждений.
2. Будь внимателен к нуждам окружающих.
3. Помогай слабым, маленьким, больным, пожилым.
4. Будь терпим и толерантен по отношению к окружающим.
5. Призывай окружающих к хорошим взаимоотношениям и отзывчивости.
6. Не будь грубым, не хами.
7. Не завидуй, радуйся тому, что имеешь.
8. Будь в ответе за тех, кого приручил.

Подведение итогов.

Совершая поступки милосердия, каждый человек вкладывает в них свою душу. И всем нам предстоит постичь простую, но высокую истину: отдавая себя, человек не растрчивает свое духовное богатство, а преумножает его. Недаром в народе говорят: «Кто сочувствует горю ближних, будет иметь свою долю в их радости».

Занятие 24

Тема занятия: «Безопасное общение в сети»

Цель: развитие умения распознавать коммуникационные риски в онлайн-общении, отработка правил онлайн-общения.

Оборудование: ноутбук, проектор, листы А4, ручки, материалы для создания коллажа (3 листа ватман, ножницы, популярные журналы, клей, маркеры), фломастеры.

Ход занятия:

Разминка.

Педагог: «Ребята, сегодня мы обсудим тему безопасного онлайн-общения. Безусловно, сегодня это естественная форма общения, мы все в нее активно вовлечены, и особенно молодежь. Но чтобы это общение складывалось благополучно и не случилось никаких неприятностей, нужно все равно оставаться начеку и соблюдать некоторую разумную осторожность.

Сейчас мы посмотрим видеоролик «Развлечения и безопасность в интернете», содержащий правила общения в сети. https://vk.com/video-121521492_456239558

А теперь, используя эти правила, давайте перейдем к упражнению «Проблемная ситуация».

Основная часть

Упражнение 1. Проблемная ситуация

Педагог: «Я предлагаю нам обсудить проблемные ситуации, касающиеся общения в интернете и выстроить стратегию поведения: Что делать? Почему? Каковы последствия таких действий?»

Ситуация 1. Вам пришел запрос на добавление в друзья от человека, которого вы лично не знаете.

Ситуация 2. Вся семья уехала на неделю на дачу, ты хочешь пригласить друзей к себе домой.

Ситуация 3. Вы начали переписку с новым другом. Он рассказывает Вам трагическую историю и просит перечислить деньги, сделать покупку, кому-то помочь и т.д.

Ситуация 4. Новый знакомый, с которым вы переписываетесь, предложил встретиться оффлайн.

Упражнение 2. «Мифы и факты»

Педагог зачитывает утверждения, касающиеся безопасного онлайн-общения. Задача участников – определить, является ли утверждение мифом или фактом. После каждого утверждения участники поднимают руку, если считают, что это факт, или молчат, если считают, что это миф.

Примеры утверждений:

Факт: Не стоит делиться личной информацией (адрес, телефон, номер школы) с незнакомцами в интернете.

Миф: В интернете все анонимны, поэтому можно говорить и делать все, что угодно.

Факт: Если тебя кто-то оскорбляет или преследует в интернете, нужно сообщить об этом родителям, учителям или в службу поддержки сайта.

Миф: Все, что написано в интернете, – правда.

Факт: Не стоит открывать ссылки или скачивать файлы от незнакомых людей.

Миф: Пароль от моего аккаунта никому не нужен, поэтому можно использовать простой пароль.

Факт: Важно использовать разные пароли для разных аккаунтов.

Миф: Если я удалил сообщение, его никто не увидит.

Факт: Онлайн-игры могут быть опасны, если не соблюдать правила безопасности.

Миф: В интернете можно найти настоящих друзей. (Уточнение: можно, но нужно быть осторожным и не доверять незнакомцам.)

Факт: Не стоит встречаться в реальной жизни с людьми, с которыми познакомился в интернете, без сопровождения взрослых.

Миф: Если я выложу свою фотографию в интернете, ничего страшного не произойдет. (Уточнение: важно подумать о конфиденциальности и о том, кто может увидеть фотографию.)

Обсуждение. После каждого утверждения педагог просит участников объяснить свой выбор. Важно стимулировать дискуссию и критическое мышление. Педагог корректирует ответы, объясняет правильный ответ и приводит примеры.

Упражнение 3. «Коллаж с правилами онлайн-общения»

Педагог: «Теперь, когда мы уже узнали важные правила общения в сети, предлагаю их красиво оформить в виде коллажей. Давайте поделимся на 3 группы, и каждая группа создаст на ватмане свой коллаж с правилами».

По окончании работы каждая группа представляет свой коллаж. Педагог фиксирует, какие именно правила отразили в коллаже участники. Если важным моментам не было уделено внимание – стоит повторно проговорить упущенные правила.

Подведение итогов

Что вам понравилось на занятии? Что вы поняли за время урока? Что будете применять в вашем онлайн-общении?

Занятие 25

Тема: «Ответственность за экстремистскую деятельность»

Цель: сформировать понимание юридической ответственности за экстремистскую деятельность, сформировать отрицательное отношение к экстремизму и терроризму.

Оборудование: Кубик Блума (Приложение), проектор, ноутбук.

Ход занятия:

Упражнение 1. Беседа о правовой основе профилактики экстремистской деятельности

Ощущение ответственности – это важное чувство человека, которое побуждает его к свершению благих поступков и останавливает от злодеяний. Но, к сожалению, не у каждого человека вовремя развивается чувство ответственности. Часто оно приходит уже после совершённого проступка.

Конечно, самые безрассудные поступки свойственны молодости. Бывают жизненные ситуации, что, не успев ещё почувствовать радости жизни, человек уже в кабинете следователя со словами: «Я не хотел, я не знал!» И с трудом начинает осознавать, что наступает его ответственность.

Незнание законов не освобождает человека от ответственности, и особенно в наше время это касается экстремистских действий.

Экстремизм – это приверженность к крайним взглядам, позициям и мерам в общественной деятельности. Он выражается в различных формах, начиная от небольших проявлений и заканчивая такими острыми и общественно опасными формами, как провокация беспорядков, гражданское неповиновение, повстанческая деятельность и террористические акции.

Примеры экстремистских действий:

– публичное оправдание терроризма и иная террористическая деятельность;

- возбуждение социальной, расовой, национальной или религиозной розни;
- пропаганда исключительности, превосходства либо неполноценности человека по признаку его социальной, расовой, национальной, религиозной или языковой принадлежности или отношения к религии;
- использование нацистской атрибутики или символики;
- публичные призывы к осуществлению указанных деяний либо массовое распространение заведомо экстремистских материалов;
- финансирование указанных деяний либо иное содействие в их организации, подготовке и осуществлении.

Существует Федеральный закон №114 от 25.07.2002 «О противодействии экстремистской деятельности», который регулирует общую государственную политику в отношении преступлений, связанных с экстремизмом. А правовое регулирование экстремизма сегодня обеспечивается положениями УК и КоАП РФ.

Упражнение 2. Беседа об ответственности за экстремистскую деятельность.

За экстремизм предусмотрена административная и уголовная ответственность, в основном уголовная. Полная уголовная ответственность, в том числе за экстремизм, наступает с 16 лет (а за ряд других преступлений – даже с 14 лет).

Самая известная статья в УК РФ по теме экстремизма – ст. 282 (возбуждение ненависти или вражды). Другие статьи, в которых упомянут экстремизм: ст. 280 (публичные призывы к осуществлению экстремистской деятельности), ст. 282.1 (организация экстремистского сообщества и участие в нем), статья 282.2 (то же, но касаясь уже официально зарегистрированных организаций, признанных экстремистскими), ст. 282.3 (финансирование экстремистской деятельности).

Также следует обратить внимание на статью 63 УК РФ, которая предусматривает факторы, отягощающие преступления, к каковым относится ненависть к определенной социальной группе или вражда. Поэтому отдельные трактовки преступлений, таких как убийство, изнасилование или даже хулиганство и вандализм, совершенные по мотивам ненависти, предусматривают большее наказание, чем при отсутствии данной составляющей.

Теперь немного про **административную ответственность за экстремистские действия. Она может наступить, если** правонарушение не является общественно опасным. Сюда можно отнести, например, ст. 13.15

КоАП РФ (распространение материалов об экстремистских организациях без упоминания их запрета в России), ст. 20.3 (публичное демонстрирование нацистской или экстремистской символики и атрибутики), ст. 20.29 (изготовление или распространение материалов экстремистского характера).

Упражнение 3. «Где мы можем столкнуться с экстремизмом?»

А теперь давайте подумаем, где мы можем столкнуться с проявлениями экстремизма в нашей повседневной жизни? (ответы детей)

– В интернете: социальные сети, форумы, онлайн-игры, видеохостинги.

– В СМИ: телевидение, радио, газеты.

– В реальной жизни: собрания, личные разговоры.

Что делать, если вы столкнулись с экстремизмом?

– Не молчите! Сообщите об этом своим родителям, учителям, психологу или в правоохранительные органы.

– Не распространяйте экстремистские материалы. Этим вы только поможете экстремистам достичь своих целей.

– Критически оценивайте информацию. Не верьте всему, что видите в интернете.

– Уважайте чужое мнение. Даже если вы не согласны с чьей-то точкой зрения, не оскорбляйте и не унижайте этого человека.

Упражнение 3. Игра с кубиком Блума

Теперь мы поиграем с кубиком Блума, склеенным из листа бумаги (Приложение 16). Кубик Блума – это прием технологии критического мышления, который предложил американский психолог Бенджамин Блум. На гранях этого кубика написаны слова, являющиеся отправной точкой для вопроса. То есть перед вами ставится некая проблема, которую вам предлагается решить, используя не только свои предположения, но и опыт, какие-то накопленные знания. Сейчас мы используем кубик для рассуждений по теме профилактики экстремизма.

Педагог делит класс на команды. Представитель от каждой команды бросает кубик, и команда готовит ответит на выпавший вопрос:

– Назови...

– Почему ...

– Объясни ...

– Предложи ...

– Придумай ...

– Поделись ...

Продолжение для каждого слова педагог формулирует во время упражнения или заранее, например:

- Назови один признак экстремизма;
- Почему не следует общаться с незнакомцами в интернете;
- Объясни, как нужно действовать, если тебе предлагают совершить какое-либо преступление за деньги;
- Предложи ход действий, если ты увидел в соцсети призыв к насилию;
- Придумай план действий, если ты получил сообщение об угрозе теракта;
- Поделись личным опытом отказа в подозрительных просьбах.

Подведение итогов

Ребята, надеюсь, что это занятие было для вас полезным. Экстремизм – это серьезная проблема, которая требует нашего внимания и активного противодействия. Помните, что только вместе мы можем построить безопасное общество, в котором каждый человек будет чувствовать себя уважаемым и защищенным.

Ученики делятся своими впечатлениями от занятия, отвечая на такие примерные вопросы: «Что я получил на занятии?», «Что я чувствую после занятия?», «Чему я научился на этом уроке?».

Занятие 26-27.

Тема: «Формирование ЗОЖ»

Цель: познакомить с понятиями здоровье и ЗОЖ, способствовать формированию ценностного отношения к собственному здоровью.

Оборудование: мяч, самоклеющиеся стикеры, листы с изображением паровоза и вагонов, листы бумаги, фломастеры/карандаши, проектор, ноутбук.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Пожелание на сегодняшнее занятие»

Педагог: «Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшнее занятие. Пожелание должно быть коротким. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшнее занятие. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить».

Основная часть

Упражнение 2. «Ассоциации»

Педагог: «Ребята, вы должны записать по *одной* ассоциации на *одном* листочке на каждое слово, которое я произнесу.

1 слово: Здоровье.

2 слово: Здоровый образ жизни.

После того, как участники выполнили упражнение, они произносят свои ассоциации, а педагог фиксирует высказывания на доске.

И так, здоровье для вас – это...(перечислить слова-ассоциации, записанные на листе бумаги).

Упражнение 3. Мини - лекция.

Итак, ребята, что же такое здоровье? На этот кажущийся поначалу простым вопрос люди пытаются ответить с глубокой древности. ВОЗ дает следующее определение: «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия», т. е. здоровье – это нормальное состояние организма, когда все наши органы работают дружно, ритмично, согласованно между собой и окружающей средой (вдох – выдох, сон – бодрствование).

Сейчас мы с вами порассуждаем, что же такое здоровье с позиции трех аспектов и сначала рассмотрим физическое здоровье.

Физическое здоровье связано с работой нашего организма, нам важно знать, как должен работать наш организм. Прежде всего, у человека должно быть здоровое тело, правильное, красивое телосложение, достаточный вес, рост, относительный своего возраста. Человек должен иметь хорошую физическую подготовку: крепкую мышечную силу в руках и ногах, хорошо переносить физические нагрузки, при этом не чувствовать сильной усталости, не падать в обморок. Безусловно, здоровый человек редко болеет простудными и другими заболеваниями, т. е. имеет хорошую защитную функцию против вирусов, микробов.

А теперь рассмотрим, что же такое социальное здоровье?

Социальное здоровье связано с тем, как мы воспринимаем себя как личность, как мы общаемся, в какой среде мы живем? Т. к. большую часть времени вы проводите в школе, то на ваше социальное здоровье влияет школьная среда: это освещение, температурный режим помещения, влажность, наличие шума, школьная мебель, которая должна соответствовать вашему росту. Каждый ученик должен знать свой рост, в соответствии со своим ростом садиться за парту с определенной цветной маркировкой. Правильно сидеть за партой, с прямой спиной, глаза должны быть на расстоянии 15 – 20 см от тетради. Во время учебных занятий делать физкультминутки. Особо важное значение имеют занятия физической

культурой, и для формирования активного здоровья необходимо дополнительно заниматься в спортивных кружках и секциях, каждое утро делать зарядку.

В домашних условиях также важны бытовые условия, т.е. квартира, в которой вы проживаете должна быть теплой, светлой, уютной.

Немаловажно, какое экологическое окружение вокруг вашего дома или школы. Т.е. в каком районе вы проживаете: вблизи от промышленных предприятий, автомагистралей, аэропорта, в деревне или городе. Безусловно, в сельской местности, где есть лес, поля, реки, отсутствуют промышленные предприятия – экологические условия более благоприятны.

Большое значение для формирования здоровья имеет соблюдение режима дня, чередование умственного труда и физического отдыха, прогулки на свежем воздухе, просмотр телевизора не более 2 часов в день, частое проветривание комнаты, приобретение навыков самообслуживания, т.е. вы должны самостоятельно заправлять постель, мыть посуду, убирать комнату, стирать свои вещи, трудиться на садовом участке, оказывать помощь родителям по домашнему хозяйству. Также основой хорошего здоровья является отсутствие вредных привычек, таких, как курение, употребление алкоголя, наркотических веществ и т.д.

И конечно, основой нашего здоровья является еще правильное питание. Мы должны употреблять в пищу как можно больше овощей и фруктов, мясных, рыбных, молочных продуктов.

И наконец, рассмотрим третий аспект здоровья – это психическое или эмоциональное здоровье.

Под *эмоциональным здоровьем* мы понимаем наши чувства, т.е. настроение (хорошее, веселое либо грустное, плохое), чувство радости, дружбы, любви, взаимопонимания, взаимоуважения, сочувствия, сопереживания, но есть и такие эмоциональные чувства, как страх, угнетение, унижение, обида, боль.

И в зависимости от того, какие у них преобладают чувства, таким будет наше эмоциональное здоровье. Важным для комфортного положительного состояния организма является приобретение хороших друзей, любимого человека, наличие полной семьи (мамы и папы).

Очень важно, чтобы человека понимали в его окружении, чтобы он сам понимал других, чтобы он умел не только высказывать свои претензии к окружающим, но и уступать друг другу, не создавать конфликтные ситуации.

Важно нормально чувствовать себя при наличии многих чувств, понимая при этом, что какие-то из них вполне приемлемы, а другие – нет.

Итак, ребята, мы с вами рассмотрели три основных аспекта здоровья, которые составляют основу ЗОЖ.

Упражнение 4. «Экспресс здоровья»

Педагог: «Ребята, у вас есть листочки со словами – ассоциациями. Прикрепите, пожалуйста, свои листочки к тому вагону, какое здоровье, по вашему мнению, обозначает это слово (на стене изображен паровоз с тремя вагонами (Приложение 17): 1 вагон – физическое здоровье, 2 вагон – социальное здоровье, 3 вагон – психическое здоровье)».

Участники делятся на три группы, каждая группа пишет памятку с советами о том, как поддерживать физическое/социальное/эмоциональное здоровье. Представитель от группы презентует работу классу.

Педагог: «Итак, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Вы узнали, что такое физическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье. А самое главное – вы узнали, от чего зависит наше здоровье. Наше здоровье зависит только от нас. И поэтому девиз нашего занятия «мое здоровье – в моих руках». Давайте произнесем девиз все вместе.

Упражнение 5. Модель здорового и нездорового человека

Педагог: «Как вы думаете, чем здоровый человек отличается от нездорового? (Ответы участников) Выберите слова для характеристики здорового человека: *красивый, ловкий, статный, крепкий, сутулый, бледный, стройный, неуклюжий, сильный, румяный, толстый, подтянутый*. Давайте попробуем изобразить здорового человека и не здорового и объяснить, почему изобразили этого человека именно так».

Участники делятся на две группы и изображают модели здорового и нездорового человека

Обсуждение. Как вы думаете, какой человек (здоровый или нездоровый) чувствует себя комфортно? От чего это зависит? Таким образом, человек, ведущий ЗОЖ, чувствует себя гораздо лучше.

Упражнение 6. «Здоровый образ жизни»

Педагог: «Здоровый образ жизни – это осознанное, активное отношение к собственному здоровью, аккумуляция определенных позитивных или нейтрализация негативных факторов, внешних и внутренних. Предлагаю каждому по очереди ответить на вопрос: «Что же такое здоровый образ жизни?» Участники отвечают, педагог фиксирует ответы на доске.

Упражнение 7. «Программа вечеринки людей, ведущих ЗОЖ»

Участники делятся на 2 группы и получают задание, над которым должны коллективно поработать, и по завершении защитить общий продукт их деятельности.

Задание 1 группы: составить программу дня рождения на природе.

Задание 2 группы: составить программу дня рождения дома.

Обсуждение. Оценивается отношение к собственному здоровью, метод построения досугового мероприятия, использование в качестве развлечения подвижных игр, походов, конкурсов, викторин и т.п.

Упражнение 8. «Итоговое индивидуальное анкетирование»

Педагог: «Здоровье человека зависит от множества факторов, большую часть из них составляют элементы индивидуального жизненного стиля.

Оцените по 5-бальной системе высказывания, представленные на слайде (Приложение 18)

1. *Достаточно ли внимания вы уделяете физической нагрузке?*
2. *Правильно ли вы питаетесь?*
3. *Замечаете ли у себя какие-нибудь бесполезные (вредные) для здоровья привычки?*
4. *Умеете ли вы уменьшить проявление болезни?*

Полученную сумму баллов разделите на 4. Какая получилась средняя оценка?

Сделайте, пожалуйста, для себя вывод, на что вам надо обратить внимание, чтобы быть здоровым и воплотите это в жизнь, чтобы вести ЗОЖ.

Подведение итогов.

С какими чувствами вы уходите после нашего занятия? Что вам больше понравилось? Что нового узнали для себя?

Давайте хором повторим девиз занятия «Мое здоровье – в моих руках!».

Занятие 28

Тема занятия: «Безопасное поведение дома и на улице».

Цель: развить способность распознавать опасные ситуации и отработать навыки принятия решения.

Оборудование: карточки с ситуациями (Приложение), три ватмана, скотч, три упаковки карандашей/фломастеров, проектор, ноутбук, памятки.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Фигура»

Все участники стоят в кругу и держатся за руки. Педагог называет любую фигуру (круг, квадрат, треугольник). Задача участников – без слов сделать эту фигуру, не разрывая рук

Основная часть

Упражнение 1. «Кейсы»

Педагог: «Все мы с вами разные, и по-разному можем реагировать на ситуации, возникающие в школе и дома. Я вам предлагаю рассмотреть несколько жизненных ситуаций и определить стратегию безопасного поведения в этой ситуации».

Педагог делит класс на 4 микрогруппы. Каждая группа получает карточку с ситуацией (Приложение 19) и 5 минут на обсуждение кейсов. После каждая микрогруппа по очереди читает перед классом свою ситуацию и представляет свой вариант безопасного поведения.

Результаты обсуждаются остальными участниками.

Упражнение 2. «Я говорю НЕТ»

Педагог: «В жизни каждого человека возникают трудные ситуации, когда необходимо сказать «нет», и овладение этим навыком имеет большое значение, так как сложно бывает сказать другому, особенно если другой человек настойчив. Трудно также и определиться: отказывать или соглашаться.

Сейчас мы постараемся отработать этот навык по «шагам» для того, чтобы Вы могли пользоваться им в своей жизни.

Сказать «да» – может означать сделать хуже себе, а сказать «нет» сделать хуже другим. Если мы говорим «нет», то чувствуем себя виноватыми и одинокими. Так как же сказать «нет» не потеряв друзей?

Обратите внимание на экран, там указан алгоритм отказа (Приложение 19), у каждого из вас на столе лежит памятка с правилами уверенного отказа (Приложение 20). Ребята, опираясь на изображение на экране и памятку, потренируйтесь отказывать в просьбе. (Работа в парах).

Шаги:

- 1. Выслушать просьбу спокойно, доброжелательно.*
- 2. Попросить разъяснения если что-то не ясно.*
- 3. Остаться спокойным и сказать «нет».*
- 4. Объяснить, почему Вы говорите «нет».*
- 5. Если собеседник настаивает повторить «нет» без объяснений.*

Памятка «Правила уверенного отказа»:

1. Если хотите в чем – либо отказать человеку, чётко и однозначно скажите ему «НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.

2. Отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.

3. Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.

4. Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.

5. Смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие – либо признаки неуверенности к себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т. д.).

6. Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

Упражнение 3. «Границы моей личности»

Участникам дается задание нарисовать свое личное пространство в виде какого-нибудь образа, дать этому образу название, очертить его границы. После выполнения задания участники показывают рисунок в группе (по желанию).

Обсуждение. «Где проходит граница моего личного пространства?», «Имеет ли кто-нибудь право нарушать эту границу?», «Как я буду реагировать, если кто-то нарушит мои границы?»

Упражнение 3. «Правила безопасного поведения»

Педагог обсуждает с ребятами: «Где может произойти неприятность?» (дома, в школе, на улице), «Как ее избежать?», «Какие правила безопасного поведения вы можете предложить своим товарищам?»

Класс делится на три группы и выполняет задание (обсуждает и оформляет плакат) написать или нарисовать на ватмане:

1. Правила безопасного поведения дома.
2. Правила безопасного поведения на улице.
3. Правила безопасного поведения в школе.

После выполнения задания каждая группа прикрепляет плакат на доске и представляет его классу.

Подведение итогов

С какими чувствами вы уходите после нашего занятия? Что вам больше понравилось?

Занятие 29-30

Тема занятия: «Риск и рискованное поведение. Как принимать верные решения»

Цель: актуализировать знания участников по таким понятиям как «Риск» и «рискованное поведение» Развитие у подростков навыков осознанного принятия решений в сложных ситуациях, повышение ответственности за свой выбор и формирование позитивного взгляда на будущее.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Победитель»

Ребята одной ладонью показывают знак «Ок», второй – «V». Далее чередуют руки, постепенно увеличивая скорость смены рук.

Основная часть

Упражнение 2. Беседа о рискованном поведении подростков

Педагог: «Знаете ли вы, что такое «рискованное поведение»? Как вы понимаете слово «риск»? Выслушивает ответы участников, фиксирует ответы на доске.

Примерный список видов рискованного поведения: употребление алкоголя, наркотиков, табака; агрессивное поведение, драки, насилие; вандализм, воровство; экстремальные виды спорта без должной подготовки и экипировки; интернет-зависимость, кибербуллинг; участие в азартных играх; нарушение правил дорожного движения (переход улицы в неположенном месте); общение с незнакомцами в интернете и реальной жизни

Чаще всего риском мы называем поведение, которое может привести к потере здоровья или благополучия. Складывается впечатление, что риск – это всегда плохо. Но с другой точки зрения, риск – действие, направленное на привлекательную или социально одобряемую цель, достижение которой сопряжено с элементом опасности.

Рискованным поведением можно назвать многие из привычных действий, которые мы повторяем каждый день: переход улицы, поездка в транспорте, еда в столовой, поход в лес за грибами или ягодами, купание в море, – и другие повседневные поступки. Подобные риски называют обыденным или неизбежным.

Совершенно иное понятие – высокорискованное поведение подростков. Часто они даже не подозревают, что их поведение опасно. Как вы думаете, почему подростки рискуют?»

Участники отвечают, педагог записывает ответы на доске. После с ребятами обсуждает следующие распространенные причины:

- Желание казаться крутым, взрослым, независимым
- Подражание кумирам, героям фильмов и игр

- Любопытство, жажда новых ощущений
- Давление сверстников (боязнь быть отвергнутым)
- Низкая самооценка, неуверенность в себе
- Недостаток информации о последствиях рискованного поведения
- Ощущение безнаказанности

Педагог предлагает участникам подумать о возможных последствиях рискованного поведения. Записывает ответы на доске, разделив их на три категории:

- Последствия для здоровья (физического и психического)
- Последствия для безопасности (травмы, аварии, насилие)
- Последствия для будущего (проблемы с учебой, работой, законом)

Обсуждает с участниками каждый вид последствий, приводя конкретные примеры.

Упражнение 3. «Рискованное поведение» по методу «4 угла»

Готовые варианты ответа («Есть риск», «Риска нет», «50:50») располагаются в трёх углах комнаты, четвёртый угол для тех, у кого имеется свой вариант ответа.

Педагог зачитывает ситуации, участникам необходимо оценить степень риска и «проголосовать ногами», то есть пойти в тот угол, который содержит ответ, отражающий его мнение. Участникам нужно дать понять, что время ограничено, однако им разрешается менять свое мнение и переходить из угла в угол после того, как они выслушали чьи-то аргументы.

Ситуации:

- Взрывать пиротехнические средства, следуя инструкции;
- Прыгать с парашютом;
- Курить электронные сигареты;
- Нырять в прозрачную воду с высоты;
- Ночью идти одному по парку;
- Улыбаться на улице человеку, которого не знаешь;
- Выходить гулять поздно вечером, когда уже темно;
- Догонять автобус, который отошел от остановки;
- Давать по просьбе незнакомого человека свой мобильный телефон

для срочного звонка.

После того как ситуация зачитана, участники выбрали подходящий вариант ответа и разошлись по углам, попросите каждую группу ответить на соответствующие выбранному варианту вопросы:

- Почему ситуация не / рискованная?
- Что делает ситуацию не / рискованной?

- Что можно сделать, чтобы снизить риск в ситуации?
- Можно ли любую ситуацию считать рискованной?

Продолжайте задавать вопросы до тех пор, пока не убедитесь, что участники поняли связь понятия «риск» с поведением включенных в ситуацию людей.

Упражнение 4. «Какие решения мы принимаем каждый день?»

Педагог: «Ответственное решение – это не просто выбор, который пришел в голову первым. Это хорошо обдуманый и взвешенный шаг, который учитывает:

Твои ценности: Что для тебя действительно важно? Что ты считаешь правильным и неправильным?

Возможные последствия: Что произойдет, если ты сделаешь тот или иной выбор? Кто пострадает? Кто выиграет?

Интересы других людей: Учитывает ли твой выбор интересы тех, кто тебя окружает?

Долгосрочную перспективу: Как твой выбор повлияет на твою жизнь в будущем?

Педагог предлагает участникам подумать и назвать решения, которые они принимают каждый день. Записывает ответы на доске. После ответов участников, размещает на экране список ситуаций (Приложение 22) и вместе с детьми дополняет список.

Упражнение 5. «Что бы ты сделал?»

Педагог делит участников на четыре группы. Каждая группа получает карточку с описанием ситуации, требующей принятия решения (Приложение 23). Участники в группах должны:

- Определить, какие варианты решения существуют.
- Оценить возможные последствия каждого варианта (позитивные и негативные).
- Принять решение, которое кажется им наиболее правильным и обосновать его.

Ситуации для разбора (примеры)

Ситуация 1: Твои друзья настаивают, чтобы ты принял участие в рискованной, но увлекательной игре.

Ситуация 2: Тебя критикуют за твое мнение, которое отличается от мнения большинства.

Ситуация 3: Ты очень хочешь купить новую вещь, но у тебя не хватает денег, и тебе предлагают ее украсть.

Ситуация 4: Ты чувствуешь себя одиноким и подавленным, и тебе предлагают «просто развеяться».

После того, как группы справились со своим заданием, они презентуют его остальным участникам. Ребята обсуждают и вносят свои предложения.

Упражнение 6. «Принятие взвешенных решений»

Педагог представляет участникам стратегии принятия решений, которые помогут сделать выбор обдуманно.

Раздает список стратегий принятия решений (Приложение 24). Обсуждает каждую стратегию, приводя примеры и поддерживая участие каждого.

Стратегии принятия решений

Метод «Квадрат Декарта»

Рассмотрите ситуацию с четырех сторон: Что произойдет, если я это сделаю? Что произойдет, если я это НЕ сделаю? Что НЕ произойдет, если я это сделаю? Что НЕ произойдет, если я это НЕ сделаю?

«Шесть шляп мышления»

Представьте, что у вас есть 6 шляп разного цвета, каждая из которых представляет определенный стиль мышления (факты, эмоции, выгоды, недостатки, креативность, управление процессом). По очереди «примерьте» каждую шляпу, чтобы всесторонне рассмотреть ситуацию.

Метод SMART

Поставьте себе четкую, измеримую, достижимую, релевантную и ограниченную по времени цель, связанную с решением.

Обратитесь к своим ценностям

Спросите себя, соответствует ли данное решение вашим главным принципам и убеждениям.

После ребята индивидуально пытаются принять решение по своей проблеме, используя любой предложенный способ(ы).

Обсуждение. Какой способ показался наиболее интересным? Легко ли было принимать решение?

Упражнение 7. «Мой компас успеха»

Педагог предлагает участникам представить себе, каким они видят себя через 5-10 лет. На листе бумаги они рисуют компас, где: Север (N) – это их главная цель в жизни (карьера, семья, творчество и т.д.), Юг (S) – это то, чего они хотят избежать (неудачи, разочарования, негативные качества), Восток (E) – это их сильные стороны и ресурсы, которые помогут им достичь своей цели, Запад (W) – это возможные препятствия и трудности, которые могут возникнуть на пути.

Участники делятся своими компасами в небольших группах (по желанию).

Подведение итогов.

Педагог: «Спасибо за работу, надеюсь наше занятие заставило вас немного по-другому взглянуть на свою жизнь и относиться к ней без риска. Сегодня мы здорово поработали над важными навыками, которые пригодятся вам на протяжении всей жизни. Не рискуйте без стоящего повода.

Модуль «Я в будущем» (4 часа)

Занятие 31

Тема занятия: ««Я выбираю будущее...».

Цель: расширить представление детей о различных профессиях; формировать позитивное отношение к труду, к профессиональному росту; побуждать детей к поиску информации о профессиях, к осознанному профессиональному выбору..

Оборудование: мяч, доска, стикеры с липким слоем, скотч.

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Назови число»

Каждый из участников, поочередно выступая в роли водящего, называет любое число от 1 до равного количеству участников в группе. Должно одновременно встать столько человек, какое число названо. Если это удалось, то водящим становится следующий участник, если не удалось – прежний водящий называет новые числа, пока задание не будет выполнено.

Обсуждение. На что ориентировались участники, принимая для себя решения, когда им встать, а когда остаться сидеть?

Основная часть

Педагог: название темы нашего занятия состоит из трёх слов. Тему вы узнаете не сразу, а постепенно угадаете. Каждое слово будет отражать не только содержание, но и цель нашего мероприятия. Итак, начнём: первое слово в теме «Я».

Кто будет сегодня главным действующим лицом? (Каждый из вас). Обратимся к вашему «Я».

Упражнение 2. «Какой Я»

Педагог: «Встаньте в круг и, начиная со слова «Я», похвалите себя. Например, я – честный. При этом необходимо передать мячик соседу справа.

Педагог: «Следующее слово в названии темы «ВЫБИРАЮ». Приведите примеры ситуаций, когда приходится делать выбор. Пусть эти ситуации отражают разные стороны нашей жизни. (Ответы детей)

Упражнение 3. «Треугольник, квадрат, зигзаг, круг»

Педагог: «Сейчас вам предстоит тоже сделать выбор: выберите любую, понравившуюся вам, нарисованную на доске картинку (треугольник, квадрат, зигзаг, круг). Теперь поднимите руки: те, кто выбрал квадраты приглашаются в группу «Трудяги», выбравшие зигзаги образуют группу «Творцы»,

обладатели треугольников – это «Передовики», а отдавшие предпочтение кругу, становятся «Ораторами».

Педагог: «Вам, наверняка, интересно, что же обозначает каждое изображение. Каждый из вас не случайно выбрал ту или иную картинку. Итак, *круг* – символ гармонии, заинтересован в хороших межличностных отношениях, доброжелательный, чувствительный, сопереживающий, неконфликтный. Отличный коммуникатор, прекрасно чувствует себя в обществе; *квадрат* – неутомимый труженик, любит порядок, предсказуемую жизнь, организует людей и вещи вокруг себя. Выносливый, терпеливый, исполнительный. Слывят эрудитами, им необходима постоянная потребность в информации; *треугольник* – символ лидерства, концентрируется на главной цели и достигает ее. Энергичный, рискованный, категоричный. Стремится достичь высокого результата, приобрести высокий статус, сделать карьеру; *зигзаг* – символ творчества, креативности, истинный мыслитель. Увлекающийся, эмоциональный, восторженный. Склонны видеть мир постоянно меняющимся. Постоянно устремлены в будущее.

Упражнение 3. «Что такое будущее»

Педагог: «В нашей теме осталось ещё одно слово. Какие у вас предположения по поводу последнего слова? Это слово «БУДУЩЕЕ». А что такое будущее?»

Представим, что будущее – поезд, но он пока без пассажиров. (педагог изображает на доске паровоз с надписью будущее) Пассажирами станут существительные, которые и определяют, на ваш взгляд, будущее любого человека, например, будущее – это карьера и т.д. Запишите эти существительные на ваших вагонах и затем мы расположим ваши вагоны на доске. Участники работают в командах, затем представители каждой группы зачитывают свой набор существительных, определяющих будущее, и присоединяют вагон к голове поезда. Будущее каждого человека складывается также, как и вагоны нашего поезда, из множества составляющих. Определить, какие из них более главные, какие менее, достаточно сложно. Сегодня мы остановимся лишь на одном из них, без которого невозможно представить будущее любого человека: профессия.

Пройдет совсем немного времени, и вам придется выбирать свой путь в жизни. И путь этот начнется с перекрестка, от которого расходятся не 3, как в сказке, а 50 тыс. дорог - именно столько сейчас существует профессий. И очень важно не ошибиться в выборе пути. Ведь от этого выбора зависит очень многое: и материальный достаток, и круг общения, и интересы, и счастье в жизни. Недаром говорят, что, выбирая профессию, человек выбирает свою судьбу.

Что же такое профессия? На доске написаны 4 слова, которые имеют отношение к профессиональной деятельности человека: профессия, специальность, квалификация, должность. Как бы вы объяснили различие между этими словами? (Дети дают ответы.)

Я дам краткие определения этих понятий, а вы посмотрите, насколько вы оказались близки к истине. Итак:

Профессия - это трудовая деятельность человека, которая дает ему средства для существования и развития.

Специальность - вид занятий в рамках одной профессии.

Квалификация - это уровень профессионального мастерства.

Должность - это место, занимаемое человеком в организации.

Как видим, многие из вас дали правильные толкования всех этих слов. Все эти слова вместе содержат профессиональную характеристику человека.

Упражнение 4. «Самые нужные профессии»

Педагог: «Ребята, как вы думаете, что будет, если все молокозаводы мира вдруг утратят выпуск продукции и все магазины будут забиты молоком, сметаной, йогуртами и т. п.? (Эти продукты будет очень трудно продать, они начнут портиться, пропадут, а значит, пропадет чей-то труд, деньги, прибыль...)

Так же и на рынке труда. Если каких-то специалистов выпускают больше, чем нужно, они не могут найти работу, наступает безработица. Профессия, специальность, квалификация - это то, что продает человек на рынке труда. Время от времени одни профессии и специальности становятся очень нужными, востребованными, престижными, другие теряют свои позиции, а третьи вообще уходят в прошлое. Предлагаю вам составить списки таких профессий. Участники выполняют упражнение не меняя группы

Первая группа будет составлять список «Самые модные профессии».

Вторая группа - «Самые забытые профессии».

Третья группа - «Профессии, которые всегда нужны».

Четвертая группа - «Самые отважные профессии».

(Включается музыка, дети обсуждают, составляют списки.)

На выполнение данного задания у вас 3 минуты. Послушаем, что у вас получилось.

Примерные списки профессий:

Самые модные: юрист, экономист, менеджер, топ-модель, телеведущий, веб-дизайнер, журналист, программист, автослесарь, нефтяник, пластический хирург, президент, спикер, эколог и т. п.

Самые забытые: конюх, камердинер, ключник, шорник, трубочист, бондарь, ямщик и т. п.

Профессии, которые всегда нужны: врач, учитель, дворник, строитель, шофер (водитель), парикмахер, милиционер, пекарь, земледелец, животновод, повар, бухгалтер, слесарь-водопроводчик и т. п.

Самые отважные: пожарный, каскадер, моряк-подводник, летчик-испытатель, космонавт, горноспасатель, автогонщик, сапер, шахтер, военный и т. п.

Упражнение 5. «Формула профессии»

Педагог: «Скажите, пожалуйста, что получится, если сложить три слова «хочу», «могу» и «надо»? (Дети высказывают предположения.) Я открою вам секрет: получится правильный выбор профессии. Специалисты по профориентации установили, что правильным может быть только осознанный выбор профессии.

Как объяснить эту формулу? В ней всего три величины:

- хочу - это все, что мне нравится, к чему лежит душа;
- могу - это все, что мне по силам, по способностям;
- надо - это все, что нужно для общества, страны.

Вместе получается формула осознанного выбора профессии. Осознанный выбор-это такой выбор, при котором человек учитывает и личные устремления (хочу), и свои возможности (могу), и потребности общества в этой профессии именно в данный момент (надо).

Как же работает формула осознанного выбора профессии? Пример: хочу стать артисткой, телеведущей, репортером. Могу стать продавцом, рекламным агентом. Буду заниматься, работать над собой и обязательно своего добьюсь - стану репортером. Попробуйте написать свою личную формулу профессии.

Подведение итогов.

Участники по очереди говорят: «Сегодня на занятии: Я научился... Было интересно... Было трудно... Заставило задуматься...»

Занятие 32

Тема занятия: «Мотивы труда».

Цель: осознание своих мотивов, потребностей, жизненных ценностей, развитие творчества.

Оборудование: листы А-4, ручки, карандаши, таблица на экране для методики «За двумя зайцами» (Приложение).

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Чудо – профессия»

Участники делятся на команды (каждые две парты – это команда из 4-х человек). Педагог: «Ребята, я хочу задать вам вопрос: «Как сделать жизнь на Земле лучше?» (учащиеся высказывают свои мнения, что жизнь должна быть красивой, гармоничной, экологичной). Задача каждой команды – сделать модель профессии, которая может выполнить сложную миссию, то есть улучшить жизнь на нашей планете. Для начала вам нужно определить, какие проблемы и трудности есть у жителей планеты Земля».

Участниками каждой команды составляются списки профессий, которые улучшают жизнь на планете. Профессии записываются на доске.

Обсуждение. Дети могут поразмышлять какой вклад сегодня может внести каждый участник, чтобы жизнь стала ещё лучше.

Основная часть

Беседа. Педагог: «Если остановить на улице любого человека и спросить, для чего он работает, он удивится, потом задумается и скажет что-то типа: «Чтобы заработать денег». Если не верите – спросите хотя бы у своих знакомых. А если наследство, клад, выигрыш в лотерею? Не надо работать? Какое-то время – наслаждение праздной жизнью, потом – скука и депрессия. Почему животные тоскуют в неволе? Казалось бы, должны радоваться – на охоту не ходить, за самок не бороться, потомство не защищать. Нет же, норовят удрать при первой же возможности. Здоровых животных в неволе спасает только игра как имитация настоящей жизни. Работа же, как справедливо заметил Вольтер, спасает человека от скуки, порока и нужды.

Любая деятельность направляется внешними и внутренними мотивами – необходимостью и потребностью. Если потребности трудиться нет, а есть только необходимость, человек воспринимает работу как неприятную обязанность. Если работа – потребность, то она не только становится источником благосостояния, но и дарит нам радость и удовольствие.

Упражнение 2. «День из жизни»

Участники делятся на группы по 4 человека (каждые две парты) Педагог: «Нам необходимо общими усилиями с помощью слов (имён сущ., нариц, в имен. падеже) составить рассказ на тему «Обычный день из жизни профессионала». Каждый называет своё слово, но так, чтобы получился связный рассказ до тех пор, пока день не завершится. Например, день из жизни водителя автобуса: будильник – кофе – автопарк – дорога – остановка – дорога – остановка – прокол – телефон – ремонтники – колесо – благодарность и т. д.». Каждая команда презентует свою работу, а остальные

участники пытаются отгадать, какую день представителя какой профессии загадан.

Педагог: «Правильный выбор профессии предполагает осознание своих мотивов, потребностей, жизненных ценностей и, возможно, их изменение. Выяснение своих истинных мотивов – задача, требующая мужества. Часто человек сам не знает, чего он хочет. Чтобы не оказаться в их положении, попробуйте ответить себе, ради чего вы собираетесь работать. Мотивы могут конфликтовать между собой. Иногда человек ставит перед собой взаимоисключающие цели и страдает от того, что не может их достичь. Проверьте, как соотносятся ваши цели.

Упражнение 3. Методика «За двумя зайцами»

Педагог: «Прочитайте приведенные далее суждения о профессиях и выберите из них два, наиболее соответствующие вашим взглядам». Слайд с таблицей (Приложение 18) выведен на экран.

1. В наибольшей степени реализовать свои физические возможности, проявить силу, ловкость, волевые качества	5. Работать в хороших условиях, чтобы работа не утомляла и не вызвала отрицательных эмоций
2. Достичь высокого положения, известности, славы, получить признание окружающих	
3. Получать высокий заработок, обеспечивающий хорошие материальные условия	6. Сохранить достаточно энергии и времени для увлечений, общения с друзьями и близкими
4. Проявлять творческую инициативу, полностью раскрыть свои интеллектуальные способности	

Если выбранные вами суждения находятся в левой части таблицы (профессиональная мотивация), значит, в данный момент для вас актуальна профессиональная самореализация (выбор профессии и путей ее получения, профессиональный рост и карьера).

Если выбранные вами суждения находятся в правой части таблицы (внепрофессиональная мотивация), значит, в данный момент для вас важнее вопросы, не связанные с профессиональной самореализацией (семья, здоровье, личностный рост).

Если выбранные вами суждения оказались в разных частях таблицы, значит, ваша мотивация носит противоречивый характер, вы находитесь в процессе принятия решения. Подумайте, что для вас важнее всего в данный момент: учеба, работа, общение, личная жизнь, творчество, здоровье или что-то другое?

При планировании профессиональной карьеры необходимо выделить следующие моменты (педагог записывает на доске):

- главная цель (кем хочу стать, чего хочу достичь, каким хочу быть);
- цепочка ближних и дальних конкретных целей (занятия в кружках, секциях, знакомство с будущей профессией, возможным местом учебы или работы);
- пути и средства достижения целей (знания и умения, связи и деньги);
- внешние условия достижения целей (выбор места учебы или работы, возможные препятствия и пути их преодоления);
- внутренние условия достижения целей (способности, сила воли, здоровье);
- запасные варианты и пути их достижения (это как запасной парашют).

Если ваша цель – выбор профессии в соответствии с вашими возможностями и потребностями, задайте себе следующие вопросы:

на какой уровень образования (высшее, среднее специальное, курсы или что-то еще) я могу рассчитывать, учитывая свою школьную успеваемость и интеллектуальные возможности, умения;

каким должно быть содержание профессии, чтобы мне было интересно работать;

какое материальное вознаграждение я хочу получить за свой труд – реальный минимум заработной платы;

какой образ жизни я хочу вести: напряженный, когда приходится уделять работе не только рабочее, но и личное время – или свободный, позволяющий много времени отдавать семье, друзьям и любимому делу;

хочу я работать рядом с домом, или мне это безразлично.

Упражнение 3. «Выбор профессии»

Участники в микрогруппах по 4 человека должны, выбрать профессию и, опираясь на записи на доске, описать пути ее достижения.

Подведение итогов. Дети по желанию отвечают на вопросы: «На этом занятии я ...», «Больше всего мне запомнилось...».

Занятие 33

Тема занятия: «Характер и профессия»

Цель: познакомить учащихся с понятием «профессиональный тип личности», разнообразным миром профессий.

Оборудование: листы бумаги, ручки, бланки для проведения диагностики, результаты методики, ноутбук, проектор (Приложение).

Ход занятия:

Разминка

Упражнение 1. «Профессия на букву...» (Алфавит профессий)

Педагог делит учащихся на группы (каждые две парты – это команда из 4-х человек) и каждая группа за 5 минут должна написать как можно больше профессий на 2 заданные буквы, например, на «С» и «К».

Основная часть

Беседа. Педагог: «Профессиональные склонности во многом определяются профессиональным типом личности – предрасположенностью к различным видам деятельности.

Профессиональная успешность во многом зависит от того, насколько человек и работа подходят друг другу, от соответствия типа личности типу профессиональной среды. Ученые давно обратили внимание на то, что люди различаются по своим профессиональным интересам и склонностям. И они разработали различные теории, чтобы помочь нам лучше понять себя и сделать осознанный выбор будущей профессии. Вот некоторые из них:

– Типология Голланда. Этот исследователь выделил 6 основных типов личности:

Реалистичный (ориентирован на практическую деятельность с использованием инструментов и техники)

Исследовательский (склонен к научному анализу и поиску новых знаний) *Артистичный* (проявляет интерес к творчеству и самовыражению)

Социальный (стремится помогать другим и работать в команде) *Предпринимательский* (ориентирован на лидерство и достижение целей) и *Конвенциональный* (предпочитает структурированную работу с четкими правилами).

– Система «Человек-Знак-Символ». Здесь акцент делается на том, с чем вам больше нравится работать: с людьми, со знаками (цифры, коды, текст) или с символами (изображения, звуки, формы).

– Теория Е. Климова. Этот ученый предложил классифицировать профессии в зависимости от «Объекта труда» – то есть, от того, с чем именно вам больше нравится взаимодействовать: «Человек – Природа», «Человек – Техника», «Человек – Человек», «Человек – Знак», «Человек – Художественный Образ».

Упражнение 2. «Что мне подходит?»

Педагог: «Ребята, сейчас мы узнаем свои профессиональные склонности, используя диагностику Климова. Почему мы рассматриваем именно теорию Климова? Потому что она достаточно проста для понимания

и позволяет легко определить свои профессиональные предрасположенности. Она поможет вам понять, что именно вызывает у вас интерес, и выбрать профессию, которая будет приносить вам удовлетворение и позволит в полной мере реализовать свой потенциал. У вас на столе лежит лист с вопросами и бланк для заполнения. Предположим, что после соответствующего обучения Вы сможете выполнить любую работу. Но если бы Вам пришлось выбирать только из двух возможностей, что бы Вы предпочли? Подсчитайте количество плюсов в каждом столбике. Результаты запишите в свободной клеточке под каждым столбцом. Каждый столбец соответствует тому или иному типу профессий. После подсчета плюсов, выделите столбцы, содержащие наибольшее количество плюсов. Это и будет приоритетный тип профессий.»

После того, как дети завершили диагностику, педагог зачитывает (выводит на экран) интерпретацию к каждому типу.

Обсуждение результатов

Упражнение 3. «Самая – самая».

Педагог: «Сейчас вам будут предлагаться некоторые необычные характеристики профессий, а вы должны будете по очереди называть те профессии, которые в наибольшей степени данной характеристике подходят». Перечень характеристик: «Самая денежная профессия», «Самая сладкая профессия», «Самая зелёная профессия», «Самая ароматная профессия», «Самая кислая профессия», «Самая холодная профессия», «Самая слезливая профессия», «Самая опасная профессия», «Самая красивая профессия», «Самая серьёзная профессия», «Самая боевая профессия», «Самая скрипучая профессия», «Самая мелодичная профессия», «Самая колючая профессия», «Самая горячая профессия», «Самая гуманная профессия», «Самая мокрая профессия», «Самая творческая профессия», «Самая раздражительная профессия», «Самая светлая профессия», «Самая детская профессия», «Самая молчаливая профессия», «Самая смешная профессия» и т.д. Участники могут предлагать свои характеристики.

Подведение итогов Ребята по очереди отвечают на вопрос «Какая информация из сегодняшнего занятия показалась вам самой важной?».

Занятие 34

Тема занятия: Викторина «Клуб знатоков профессий»

Цель: закрепить информацию о мире профессий, оказать помощь в определении своих жизненных планов и выстраивании алгоритма действий по выбору будущей профессии.

Оборудование: ручки, листы бумаги

Форма организации: класс делится на команды, (по рядам), выбирается представитель команды – капитан, выбираются помощники ведущего, жюри.

Ход занятия:

Беседа. Педагог: «Человек рождается дважды, говорят в народе, считая вторым рождением выбор профессии. Рождение человека как профессионала – процесс сложный индивидуальный. От правильного выбора профессии зависит многое в нашей жизни: наши успехи и неудачи, карьера, материальное и социальное положение, наше внутреннее состояние и даже здоровье. Что для этого нужно? Наверное, сделать правильный выбор.

Начиная такое важное дело, как выбор своего пути, надо постараться объективно оценить и свои способности, возможности, и ответить на вопросы: «Что у меня лучше получается?», «К чему я сам больше склонен?». Свои способности человек может узнать, только приложив их к делу – работе. Пока человек бездействует, он сам не узнает своих способностей. Профессиональная ориентация – это управление выбором профессии. Профессия должна быть интересна, тогда человек будет активным деятелем в этой области. Зачастую выбор дела по душе – процесс длительный. И спешить, конечно, вовсе не обязательно. Однако и затягивать с этим тоже не стоит. Выбор должен опираться на сумму достоверной информации и на точную оценку своих возможностей и способностей.

Мы много с вами общались на тему профессионального самоопределения и сегодня мы проведем викторину, на которой закрепим полученные знания. Участники делятся на 3 команды, придумывают название, выбирают капитанов.

Основная часть.

Упражнение 1. «Общая осведомленность»

Сейчас вам будет предложена какая-то буква, ваша задача – записать профессию, начинающуюся с этой буквы. Каждая команда должна написать как можно больше профессий за 3 минуты.

Например: Буква «П» – педагог, пекарь, переводчик, печатник, повар, пожарный, портной, почвовед, почтальон, провизор, продавец, продюсер, прокурор, психиатр, психолог, психотерапевт.

Педагог: Молодцы, ребята хорошо справились с разминкой, а сейчас командам предстоят серьёзные испытания. Набираем баллы, за каждое успешно пройденное задание команда получает по жетону.

Упражнение 2. «Омонимы – профессионалы»

Задание: отгадать слова, имеющие два значения, одно из которых – название профессии. Кто быстрее поднимет сигнал готовности – тот первым и отвечает.

1. Не только бытовой прибор для обработки паркетных полов, но и работник, занимающийся натиркой таких полов. (Полотёр)

2. Не только вещество, хорошо проводящее электрический ток, пропускающее через себя звук и теплоту, но и железнодорожный служащий, сопровождающий вагон. (Проводник)

3. Не только справочник о каком-либо историческом месте, музее, но и прежнее устаревшее название гида. (Путеводитель)

4. Не только человек, прислуживающий игрокам на бильярде и ведущий счёт, но и цветной фломастер для нанесения отметок в тексте. (Маркер)

5. Не только передовой работник, добивающийся высоких результатов в труде, но и музыкант, играющий на ударном инструменте. (Ударник)

6. Не только сто рублей, но и придворный чин на Руси до 17 века. (Стольник)

7. Не только многолетняя медоносная трава семейства розоцветных, но и торговец мукой и зерном в прежнее время. (Лабазник)

8. Не только плоский чемоданчик для бумаг и книг, но и специалист в области внешних отношений. (Дипломат)

9. Не только детская игра, включающая в себя набор деталей, но и работник, занимающийся разработкой новых устройств и изделий. (Конструктор)

10. Не только консервирование в солёном растворе, но и дипломатический представитель высшего ранга. (Посол)

11. Не только линия, дающая наглядное представление о характере изменения математической функции, но и художник, рисующий карандашом и тушью. (График)

12. Не только один из двух стеклоочистителей автомобиля, но и профессионал, отвечающий за порядок и чистоту во дворе и на улице. (Дворник)

13. Не только учёный-физик, но и специалист, занимающийся наблюдением за работой машин. (Механик)

14. Не только литературное произведение или фильм, изображающие раскрытие запутанных преступлений, но и специалист по раскрытию уголовных преступлений. (Детектив)

Упражнение 3. «Профессии - синонимы»

Задание: назвать иначе представителей предложенных ниже профессий. Команды поочередно друг за другом выполняют задание (на раздумывание времени не даётся).

1. Педагог - ...(учитель, преподаватель),
2. Врач - ...(лекарь, доктор),
3. Стоматолог - ...(дантист, зубной врач),
4. Портной, портниха - ...(швец, швея),
5. Сторож -... (охранник),
6. Воспитатель - ...(наставник),
7. Лётчик - ...(пилот),
8. Космонавт -(астронавт),
9. Шофёр -....(водитель),
10. Голкипер-... (вратарь),
11. Солдат -(военный),
12. Менеджер -.... (управленец),
13. Парикмахер -(цирюльник),
14. Дрессировщик -...(укротитель),
15. Фокусник -...(иллюзионист, факир),
16. Художник -....(живописец),
17. Экскурсовод -...(гид),
18. Паяц -...(клоун),
19. Дровосек -...(лесоруб),
20. Балетмейстер -...(хореограф),
21. Кельнер -...(официант),
22. Адвокат -...(защитник),
23. Государственный обвинитель-...(прокурор),
24. Толмач - ...(переводчик),
25. Секьюрити -....(охранник),
26. Вокалист -....(певец),
27. Каскадёр -...(трюкач).

Упражнение 4. «ОН-ОНА»

Задание: вам необходимо на прочитанные утверждения либо согласиться, либо нет.

1. Она - балерина, он – балерун. (Нет, танцовщик).
2. Она – стюардесса, он – стюардесс. (Нет, стюард).
3. Она – конькобежка, он – конькобегун. (Нет, конькобежец).
4. Она – доярка, он – подошник. (Нет, дояр).
5. Она – швея, он – швец. (Да, это устаревшее, сейчас – портной).
6. Она – медсестра, он – медбрат. (Да).

7. Он – профессор, она – профессура. (Нет, она тоже профессор).
8. Он – кузнец, она – кузница. (Нет, тоже кузнец).
9. Он- певец, она – певица. (Да)
10. Он – водолаз, она – водолазка. (Нет, тоже водолаз. Водолазка – свитер с высоким воротом).
11. Он – истопник, она – истопница. (Нет, истопница).
12. Он – рыбак, она – рыбачка. (Да).
13. Он- моряк, она – морячка. (Да).
14. Он – матрос, она – матроска. (Нет, тоже матрос).
15. Он – лифтёр, она – лифтёрша. (Да).
16. Он – штукатур, она – штукатурка. (Нет).
17. Он – каменщик, она – каменка. (Нет, каменщик).
18. Он – гимнаст, она – гимнастёрка. (Нет, гимнастка).
19. Он – мельник, она – мельница. (Нет, мельник).
20. Он – музыковед, она – музыковедьма. (Нет, музыковед).

Упражнение 5. «Вопросы – загадки»

Задание: По очереди команды отгадывают вопросы-загадки.

1. Перед кем все люди снимают шапки? (парикмахер)
2. Как звали первую женщину – лётчицу? (Баба-Яга)
3. Кого и жарким летом можно увидеть на катке? (асфальтоукладчика)
4. Кто на работе играет и получает за это зарплату, а не выговор? (актёр, музыкант)
5. Архивариус – это имя бога или профессия? (профессия – кладовщик документов)
6. Какую профессию и на какую поменял Иван Васильевич в известном советском фильме «Иван Васильевич меняет профессию»? (Домуправа, или управдома, на царя)
7. Представители какой профессии не обидятся, если им скажут: «Ваше место в яме»? (музыканты – в оркестровой яме).
8. Что изучает селенолог – химический элемент селен и его соединения или Луну? (Луну)
9. Этот великий россиянин освоил более 15 профессий. (Пётр Первый)
10. Как называют и парфюмера, составляющего духи, и человека, сочиняющего музыку? (композитор)
11. Как иначе называют коллегу по работе? (сослуживец)
12. Без чего не могут обойтись охотники, математики и барабанщики? (без дроби)
13. Кем по профессии был Вакула из повести Н.В. Гоголя «Ночь перед Рождеством»? (кузнецом)

14. Назови орудие труда оперного певца. (голос)
15. Что делает вокалист? (поёт)
16. Как в прошлом называли слугу в трактире – половой или посудный? (половой)
17. Название какой профессии в переводе с греческого означает «звёздный мореплаватель»? (астронавт)
18. Степлер – это человек, танцующий чечётку или канцелярская принадлежность? (канцелярская принадлежность).

Конкурс капитанов 1. «Назови профессию»

Участвуют представители команд-капитаны. Необходимо по описанию отгадать профессию.

1. Человек данной профессии осуществляет методическое руководство правовой работой на предприятии, участвует в подготовке ответов при отклонении предприятием претензий. Дает справки и консультации работникам, гражданам о текущем законодательстве, а также содействует оформлению документов и актов правового характера. Для выполнения работы необходимо иметь оперативную и долговременную память, внимательность, коммуникабельность. Обязательно высшее специальное образование. (ЮРИСТ)

2. Участвует в постройке и ремонте жилых домов, зданий и других сооружений. Рубит стены из бревен, настилает полы, устанавливает оконные рамы и двери. В своей работе использует как ручные, так и механизированные орудия труда. Человек, владеющий этой профессией, должен уметь читать чертежи, знать способы разметки и изготовления деревянных конструкций. Достаточно иметь среднее профессионально-техническое образование. (ПЛОТНИК)

3. Её цель – в промышленных изделиях, бытовых приборах, мебели, интерьерах квартир, офисов гармонически совместить полезность, удобство и красоту, обеспечить надежность, привлекательность и конкурентоспособность. Человек этой профессии самостоятельно или совместно с другими специалистами совершенствует уже созданные объекты, участвует в проектировании, конструировании, опытной проверке новых объектов. Для этой профессии необходимы сочетание технической и художественной одаренности, развитое наглядно-образное мышление и воображение. (ДИЗАЙНЕР)

4. Выполняет технические функции и поручения руководителя, применяет рациональные методы работы с посетителями и документами, способствуя тем самым успешному решению основных задач организации. Регистрирует и анализирует письма, документы, систематизирует их по

степени важности, ведет телефонные переговоры, записывает и передает задания руководителя по назначению, следит за их выполнением. Человек, владеющий этой профессией, должен уметь работать на персональном компьютере, пишущей машинке, средствах оргтехники. Необходимы хорошее знание русского языка, осведомленность в вопросах психологии общения, эстетики. Желательно знание иностранного языка. (СЕКРЕТАРЬ-РЕФЕРЕНТ)

5. Удостоверяет сделки, оформляет наследственные права граждан, договоры, свидетельствует копии документов. В своей работе должен знать правила оформления юридических документов, нормативные и руководящие материалы по правовой деятельности, действующее законодательство. Должен иметь высшее юридическое образование. (НОТАРИУС)

6. Специалист, который занимается приготовлением и оформлением изделий: тортов, пирожных, печенья, конфет и других десертов. Работают как на производстве, так и в небольших пекарнях, ресторанах и кафе. В их обязанности входит не только выпечка и приготовление кремов, начинок и теста, но и декорирование изделий, соблюдение санитарных норм и контроль качества. (КОНДИТЕР).

Конкурс капитанов 2. «Выдуманные профессии»

В мире множество необычных профессий, с которыми вы познакомились на наших с вами занятиях. Каждой команде я раздам карточки, ваша задача, за 5 минуты выбрать из списка ту профессию, которой не существует вовсе. Так же, вы должны будете объяснить, почему именно эта «профессия» является выдуманной. Максимальный балл за этот конкурс – 5 баллов.

Команда 1

- а) переворачиватели пингвинов;
- б) профессиональный ныряльщик со скал;
- в) живой манекен;
- г) грумер;
- д) конструктивный читатель.

Команда 2

- а) телевизионный зритель;
- б) исследователь панд;
- в) шоколадный инженер;
- г) автор предсказаний для китайского печенья;
- д) дегустатор чая.

Команда 3

- а) Слушатель пармезана

- б) Испытатель водных горок
- в) Тестировщик игр
- г) Профессиональная обнимальщица
- д) Провожающий на вокзале

Правильные ответы: конструктивный читатель, телевизионный смотритель, провожающий на вокзале.

Конкурс 6. «Расшифруй название профессии».

Одним предложением вам предстоит пояснить, что представляет собой профессия, название которой я произнесу.

- СПЕЛЕОЛОГ (изучает пещеры)
- БОНДАРЬ (делает бочки)
- СУФЛЁР (подсказывает актёрам текст)
- ИХТИОЛОГ (разводит и изучает рыб)
- ГРАВЁР (делает надписи на изделиях из металла, стекла, пластика)
- КИНОЛОГ (изучает и обучает собак)
- КОРРЕКТОР (исправляет ошибки в текстах перед их тиражированием)
- АУДИТОР (изучает финансовую деятельность предприятий)
- ФИТОДИЗАЙНЕР (составляет композиции и картины из цветов и растений)
- ИНКАССАТОР (перевозит выручку из магазинов в банк).

Последний конкурс нашего клуба знатоков может повлиять на счёт, так как предоставляет командам возможность заработать большое количество баллов.

Конкурс 7. «Предметы труда и мир профессий»

В зависимости от предметов труда профессии делят на пять типов. Можно командам предложить на выбор один их типов.

- «ЧЕЛОВЕК — ПРИРОДА» (предмет труда — животные, растения, микроорганизмы)
- «ЧЕЛОВЕК — ЧЕЛОВЕК» (предмет труда—люди, группы, коллективы)
- «ЧЕЛОВЕК — ТЕХНИКА» (предмет труда — технические системы, материалы, виды энергий)
- «ЧЕЛОВЕК - ЗНАКОВАЯ СИСТЕМА» (предмет труда - знаки, цифры, коды, языки)
- «ЧЕЛОВЕК - ХУДОЖЕСТВЕН Н Ы Й ОБРАЗ» (предмет труда — художественные образы).

Вам предстоит поочерёдно называть профессии, относящиеся к конкретному типу. Больше названий — больше очков.

«Человек — природа»: лесник, агроном, эколог, садовник, мелиоратор, зоотехник, генетик, пчеловод, ветеринар, пекарь, сыродел, микробиолог, зверовод, тренер лошадей, метеоролог, генетик, озеленитель, овощевод...

«Человек — человек»: учитель, врач, нотариус, официант, судья, продавец, социальный работник, следователь, психолог, консультант, милиционер, политик, библиотекарь, контролёр, экскурсовод, стюардесса, медицинская сестра, дипломат...

Надо заметить, что в последнее время такая типология профессий относительна, так как в связи с технологиями предмет труда уже не представляется таким однозначным, а деятельность на стыке наук сегодня перспективна.

Подведение итогов. Награждение команды победителя.

Педагог: «Уважаемые участники, вы продемонстрировали неплохую информированностью мире профессий. Пусть ваш профессиональный выбор будет правильным. Однажды, на вопрос: «Что же такое счастье?» прозвучал такой ответ: «Счастье - это когда утром с радостью идёшь на работу, а вечером с радостью возвращаешься домой», а известный советский педагог Константин Дмитриевич Ушинский написал: «Если вы удачно выберете труд и вложите в него всю свою душу, то счастье само вас отыщет». Значит, одной из составляющих счастья является правильный выбор своей профессии.

**Приложения к конспектам занятий программы
«Мир вокруг меня» 8 класс**

Приложение 1. Занятие 1.

Упражнение «Портрет успешного человека»

УСПЕШНЫЙ ЧЕЛОВЕК

В МИРЕ:

1. _____ потому что (качества, черты характера) _____

2. _____ потому что (качества, черты характера) _____

3. _____ потому что (качества, черты характера) _____

В РОССИИ:

1. _____ потому что (качества, черты характера) _____

2. _____ потому что (качества, черты характера) _____

3. _____ потому что (качества, черты характера) _____

В ШКОЛЕ:

1. _____ потому что (качества, черты характера) _____

2. _____ потому что (качества, черты характера) _____

3. _____ потому что (качества, черты характера) _____

ПРАВИЛА ПОСТРОЕНИЯ ЦЕЛЕЙ

Цели должны быть:

- **Конкретными.** Так, например, желание «Я хочу быть счастливым» – крайне важное, но абсолютно неконкретное. Спросите себя: «Что сделает меня счастливым?», и вы станете на шаг ближе к своей конкретной цели.
- **С ясным представлением о конечном результате,** что именно вы будете иметь, когда вы достигнете своих целей, таких как аттестат, устройство на работу, финансы и т.д.
- **Реалистичными,** то есть соотнесенными с собственными возможностями: физическими, интеллектуальными, финансовыми, возрастными и т.д. Важна подконтрольность этих целей вам лично. Так если вы считаете, что папа даст денег, вы откроете свое дело и станете успешным, значит, речь идет все же не о вашей цели.
- **Позитивными** все свои цели, все свои желания высказывайте только в положительной форме: «Я хочу...», «Я могу...». Помните, отрицательное высказывание лишь выражает ваши эмоции и не ведет к действию. Думайте о том, чего вы хотите, а не чего хотите избежать. Например, вместо «Не хочу быть зависимым от родителей» лучше «Хочу стать самостоятельным».
- **Ограниченными во времени.** Цель – это мечта, которая должна осуществиться точно к назначенному сроку).

*Приложение 3. Занятие 1.
Упражнение «Маршрут успешности»*

№	Цель	Что нужно для ее достижения
1		1 2 3
2		1 2 3 1 2 3
3		1 2 3
4		1 2 3

--	--	--

Приложение 4. Занятие 6.
Упражнение «Крыша стрессоустойчивости»

Ситуации

Родители дали мало денег на карманные расходы
Ты сделал глупую ошибку на уроке и все смеялись
Родители отобрали телефон
Получил «два» по предмету
Думал на каникулах поедem на Канары, а пришлось, как всегда на дачу

Приложение 5. Занятие 7.
Упражнение «Определи свое ведущее полушарие»

«Определи свое ведущее полушарие»

<i>Прищурьтесь. Вам...</i>	удобнее прикрывать левый глаз	одинаково удобно прикрывать оба глаза	удобнее прикрывать правый глаз
<i>Топните одной ногой. Вы...</i>	топаете правой	можете одинаково комфортно топать и правой, и левой ногой	топаете левой
<i>Поднесите телефон к уху. Вам...</i>	удобнее подносить к правому уху	одинаково удобно подносить и к правому, и к левому уху	удобнее подносить к левому уху
<i>Похлопайте в ладони – ...</i>	сверху находится правая рука	руки находятся параллельно друг к другу	сверху находится левая рука
<i>Сверните лист бумаги в подозрную трубу и поднесите к глазу. Вам...</i>	удобнее смотреть правым глазом	удобно смотреть обоими глазами	удобнее смотреть левым глазом
<i>Встаньте одним коленом на стул. Вам удобнее стоять...</i>	правым коленом	и правым, и левым коленом	левым коленом
<i>Чтобы услышать тихий разговор, вы повернетесь...</i>	правым ухом	любым ухом	левым ухом
<i>Скрестите руки на груди. Удобнее, когда...</i>	сверху находится правая рука	сверху находится любая рука	сверху находится левая рука

Приложение 6. Занятие 7.
Упражнение «Определи свой предпочитаемый темп»

«Определи свой предпочитаемый темп».

<i>Говорю...</i>	громко	средне	тихо
<i>Темп разговора...</i>	быстрый	средний	медленный
<i>Использую жесты...</i>	много	средне	мало
<i>Делаю несколько дел сразу...</i>	часто	средне	редко
<i>Проверяю работу...</i>	плохо (пропускаю ошибку)	средне	хоршо
<i>Умею выполнять монотонную работу...</i>	плохо	средне	хорошо
<i>На контрольной работе волнуюсь...</i>	редко	средне	часто

Приложение 7. Занятие 8.
Упражнение «Выявление общих понятий»

«Выявление общих понятий».

1. Сад (растения, садовник, собака, забор, земля).
2. Река (берег, рыба, рыболов, тина, вода).
3. Город (автомобиль, здание, толпа, улица, велосипед).
4. Сарай (сеновал, лошадь, крыша, скот, стены).
5. Куб (углы, чертеж, сторона, камень, дерево).
6. Деление (класс, делимое, карандаш, делитель, бумага).
7. Кольцо (диаметр, алмаз, проба, круглость, печать).
8. Чтение (глава, книга, картина, печать, слово).
9. Газета (правда, приложения, телеграммы, бумага, редактор).
10. Игра (карта, игроки, штрафы, наказания, правила).
11. Война (аэроплан, пушки, сражения, ружья, солдаты).
12. Книга (рисунки, война, бумага, любовь, текст).
13. Пение (звон, искусство, голос, аплодисменты, мелодия).
14. Землетрясение (пожар, смерть, колебания почвы, шум, наводнение).
15. Библиотека (город, книги, лекция, музыка, читатель).
16. Лес (лист, яблоня, охотник, дерево, волк).
17. Спорт (медаль, оркестр, состязание, победа, стадион).
18. Больница (помещение, сад, врач, радио, больные).
19. Любовь (розы, чувство, человек, город, природа).
20. Патриотизм (город, друзья, Родина, семья, человек).

Приложение 8. Занятие 10.
Упражнение «Ролевая игра. Семейный конфликт»

Карточки с ситуациями

Ситуация 1: «Гаджеты за столом».

Завязка конфликта: во время ужина подросток то и дело берет телефон, листает ленту, отвечает на сообщения. Родитель делает замечание: «Убери телефон, пожалуйста. Мы же за столом». Подросток: «Я просто быстро проверю...».

Взрослый: Вы считаете семейный ужин – важным временем для общения без гаджетов. Вас раздражает и обижает, когда ребенок постоянно смотрит в телефон, игнорируя семью. Вы беспокоитесь, что это входит в привычку, мешает живому общению и развитию отношений. Вы чувствуете себя неслышанным(ой) и недооцененным(ой).

Подросток: Ты считаешь, что проверять соцсети/писать друзьям во время семейного ужина – это нормально. Ты не видишь в этом ничего плохого, это способ расслабиться и быть на связи. Родители преувеличивают, это же всего пару минут! Тебе кажется, что они просто не понимают твою жизнь и пытаются контролировать.

Ситуация 2: «Позднее Возвращение».

Завязка Подросток просит разрешения вернуться в 22:00. Родитель твердо говорит: «Нет, в 20:00 максимум, и точка». Подросток: «Да что такое! Я не маленький(ая)! Все так гуляют!».

Взрослый: Вы беспокоитесь о безопасности ребенка поздно вечером. У вас есть реальные опасения (транспорт, незнакомые люди, темнота). Вы считаете установленное время (20:00) разумным и необходимым минимумом для 8-классника. Вас тревожит, что подросток не понимает рисков и считает вашу заботу контролем. Вы чувствуете ответственность и страх.

Подросток: Ты договорился(ась) с друзьями погулять подольше в пятницу вечером (до 22:00, например). Тебе кажется, что ты уже достаточно взрослый(ая), чтобы самому(ой) решать. Родители ставят слишком ранний срок (например, 20:00), который кажется тебе унижительным и несправедливым. Ты боишься выглядеть «малышом» перед друзьями. Ты уверен(а), что можешь позаботиться о себе.

Ситуация 3: «Одежда и Школа».

Завязка: Подросток приходит в школу в очень вызывающей/не соответствующей правилам одежде. Учитель/родитель делает замечание и просит переодеться/больше так не носить. Подросток: «Это мое право! Что в этом такого?!»

Взрослый: Вы считаете, что в школе должен быть определенный деловой/опрятный дресс-код, способствующий рабочей атмосфере. Ваша задача – следить за соблюдением правил школы и общепринятых норм. Вы можете считать конкретный наряд неуместным, неопрятным или даже провокационным. Вы беспокоитесь о дисциплине, репутации ученика/класса и иногда о его здоровье (если одежда не по погоде).

Подросток: Ты хочешь выразить свою индивидуальность через одежду (возможно, что-то яркое, неформальное, с дырками, не по сезону). Тебе кажется, что учителя/родители придираются к мелочам и не понимают современную моду. Ты чувствуешь, что твой стиль – часть твоей личности, и его ущемляют. «Это же не нарушает закон, почему я не могу?»

Ситуация 4: «Невыполненное Поручение/Обязанность».

Завязка: Родитель приходит домой и видит, что мусор не вынесен, комната не убрана и т.д. Напоминает об этом раздраженно. Подросток оправдывается: «Я же сказал(а), что сделаю позже/забыл(а)/не успел(а)!».

Взрослый: Вы устали после работы/дня и рассчитывали на помощь подростка. Вы воспринимаете невыполнение обещания/поручения как неуважение к твоим усилиям, безответственность и эгоизм. Вас злит, что вам приходится напоминать и контролировать, вы чувствуете, что ваши просьбы игнорируют. «Я же просил(а) всего об одном простом деле!».

Подросток: Ты забыл(а) или не успел(а) сделать то, о чем тебя просили (вынести мусор, погулять с собакой, убратся в комнате к приходу гостей). У тебя были свои причины: большая нагрузка в школе, важная переписка с другом, просто забыл(а). Ты считаешь, что родители слишком бурно реагируют на мелочь, «как будто мир рухнул». Тебе кажется, что тебя не понимают и давят.

Ситуация 5: «Подсказка на Контрольной»

Завязка: Учитель замечает подсказку и делает замечание обоим ученикам. Подросток, которому подсказывали: «Но я же просто не расслышал(а) задание! / Он(а) просто сказал(а) номер страницы!».

Взрослый: Вы ясно видите, как один ученик подсказывает другому. Ваша задача – оценить реальные знания и обеспечить честность работы. Вы считаете любое списывание/подсказку нарушением правил и нечестностью. Вас злит, что ученики пытаются обмануть, и вы чувствуете необходимость пресечь это. «Это подрывает доверие и смысл оценки знаний».

Подросток, получающий подсказку: Ты не уверен(а) в ответе, очень боишься плохой оценки. Твой друг/подруга тихо подсказывает. Ты считаешь, что это просто небольшая помощь между друзьями («Он(а) же не списал(а) целиком!»). Ты боишься последствий двойки больше, чем последствий списывания. «Все так делают, почему я не могу?».

Ситуация 6: «Соцсети и Личное Пространство».

Завязка: Подросток случайно замечает, что родитель читает его переписку в мессенджере на его телефоне (который был оставлен без блокировки) или видит, что родитель зашел в его аккаунт на семейном компьютере. Подросток в ярости: «Ты что, читал(а) мои сообщения?! Это мое личное!».

Взрослый: Вы искренне беспокоитесь о безопасности ребенка в интернете (кибербуллинг, опасные знакомства, запрещенный контент). Вам кажется, что подросток не до конца осознает риски. Вы считаете, что пока ребенок несовершеннолетний и живет на твоей территории, вы имеете право и обязанность знать, что происходит в его жизни, включая онлайн. Вы можете чувствовать, что ребенок что-то скрывает, и это усиливает тревогу. «Я отвечаю за твою безопасность, а не подглядываю!».

Подросток: Ты считаешь свои соцсети и переписку строго личным пространством. Ты ужасно злишься и чувствуешь предательство, когда родитель без спроса читает твои сообщения, листает ленту или, еще хуже, комментирует что-то твоим друзьям. Ты чувствуешь тотальный контроль и отсутствие доверия. «У меня должно быть право на тайну!»

Упражнение «Игра в приставку»

Варианты разрешения конфликта

1. Попросите друзей самих договориться о порядке очереди (избегание);
2. Определите последовательность игры, себя поставите первым в очереди (конкуренция);
3. Учтете все пожелания друзей, а себя как придётся определите в порядке игры (приспособление);
4. Постарайтесь поделить время игры поровну между всеми участниками, включая себя (сотрудничество);
5. Скажите, что играть вам расхотелось, поэтому каждый может поиграть попарно (компромисс).

Приложение 10. Занятие 12.
Упражнение «Конфликтная ситуация»

Ситуации для обсуждения в команде

<p>«Кто в команде?»: два лидера класса (Аня и Боря) формируют команду для школьного проекта. Оба хотят включить своих лучших друзей, но места ограничены. Их друзья (Света и Дима) активно «лоббируют» себя, намекая, что обидятся, если их не возьмут. Возникает напряжение между Аней и Борей и между их дружескими группами.</p>
<p>«Спор из-за списывания»: на контрольной работе Катя увидела, что ее соседка по парте Маша списывает у нее ответы. Катя тихо сказала: «Хватит списывать!». Маша возмутилась: «Я не списывала! Ты сама не уверена и всех подозреваешь!» После урока они громко спорят в коридоре, обвиняя друг друга.</p>
<p>«Сломанная вещь»: Игорь одолжил у Сергея дорогую ручку с фигуркой (подарок). Нечаянно уронил ее, и фигурка сломалась. Сергей в ярости: «Ты сломал мою коллекционную ручку! Ты должен купить такую же!» Игорь оправдывается: «Я не специально! Она и так была хлипкая! Да и где я найду такую?».</p>
<p>«Игнорирование в соцсетях»: группа девочек из класса (Оля, Таня, Юля) создала закрытый чат в мессенджере, куда не добавили Лену, хотя раньше они общались. Лена увидела скриншот их переписки у другой подруги и чувствует себя обиженной и отвергнутой. Она пишет в общий чат класса пассивно-агрессивное сообщение: «Ну конечно, у некоторых есть свои секретные клубы, где обсуждают других за спиной».</p>
<p>«Соревнование за внимание»: два друга, Максим и Артем, всегда были неразлучны. В класс пришла новая девочка, Алина. Максим начал проводить с ней много времени. Артем чувствует себя брошенным, ревнует и начинает отпускать колкости в адрес Максима и Алины при общих знакомых: «Ну конечно, Макс, теперь тебе только с принцессами интересно».</p>
<p>«Конфликт из-за шутки»: на перемене Петя громко пошутил про прическу Даши. Он считал это безобидным подколом («Ну ты и ежик сегодня!»). Даша, которая и так переживает из-за своей внешности, восприняла это как злобное издевательство. Она резко ответила: «Лучше бы про свою глупость пошутил!» и убежала. Петя растерян и зол на реакцию.</p>
<p>«Нежелание работать в группе»: класс разделили на группы для проекта. В группе у Егора есть Саша, который откровенно отлынивает от работы: не делает свою часть, пропускает встречи группы, ссылаясь на занятость. Остальные (Егор, Настя, Вика) злятся, так как им приходится делать работу за Сашу, а оценка будет общая.</p>
<p>«Распространение слухов/сплетни»: кто-то распустил слух, что Дима нравится Кате. Слух дошел и до Димы, и до Кати. Катя считает, что слух пустила ее «подруга» Настя, которой она вчера доверительно об этом рассказала. Катя публично обвиняет Настю в предательстве. Настя отнекивается: «Это не я! Сама виновата, что всем разболтала!»</p>
<p>«Конфликт интересов (досуг)»: две подруги, Арина и Полина, планировали в субботу пойти в кино. В пятницу Арина узнает, что ее пригласили на долгожданную вечеринку к популярному однокласснику в тот же день. Она звонит Полине и говорит: «Извини, кино не получится, у меня другие планы». Полина чувствует себя брошенной.</p>
<p>«Борьба за статус/лидерство»: в классе есть неформальный лидер, Стас. Появился новый ученик, Костя, который тоже харизматичен, уверен в себе и быстро завоевал симпатии части класса. Стас чувствует угрозу своему статусу и начинает публично принижать Костю («Ну что, новичок, опять умничаешь?»), искать его промахи. Костя не остается в долгу и отвечает сарказмом. Конфликт нарастает, класс разделяется на сторонников.</p>

Таблица с вариантами разрешения конфликтных ситуаций
(для демонстрации на экране)

Ситуация 1: «Кто в команде?» (Аня, Боря, Света, Дима)

1. **Соперничество (Аня или Боря):** «Я капитан, и я решаю! В команде будут Света и еще двое, кого я выберу по навыкам. Твои друзья, Боря, не подходят по теме проекта». (Риск: Раскол команды, обида Бори).
2. **Приспособление (Аня Боре):** «Ладно, Боря, бери в команду Диму и своих друзей. Я не буду наставлять на Свете, чтобы не было ссоры». (Риск: Аня обижена, команд может быть неэффективной).
3. **Избегание (Аня и Боря):** Не обсуждают команду открыто, каждый тайно договаривается со «своими» ребятами. На собрании проекта – неразбериха и обиды. «Давайте потом решим, кто будет делать что...» (Проблема не решена).
4. **Компромисс:** «Давай возьмем по одному обязательно: твоего лучшего друга (Дима) и моего (Света). Остальных двух выберем вместе по жребью или по нужным проекту навыкам». (Удовлетворяет частично всех).
5. **Сотрудничество:** «Боря, давай сядем и честно обсудим. Нам нужна сильная команда, чтобы выиграть/получить 5. Давай перечислим всех возможных кандидатов и объективно оценим, кто чем может помочь проекту (знания, навыки, ответственность). Дружба – важна, но проект на первом месте. Объясним Диме и Свете наши критерии». (Фокус на общей цели).

Ситуация 2: «Спор из-за списывания» (Катя, Маша)

1. **Соперничество (Катя):** «Я видела, как ты списывала! Я пойду к учителю и все расскажу! Ты обманщица!» (Эскалация конфликта).
2. **Приспособление (Катя):** «Ладно, Маш, прости, наверное, мне показалось. Не обращай внимания». (Катя чувствует несправедливость, Маша может продолжать списывать).
3. **Избегание (Катя):** после урока Катя быстро уходит, избегая Маши. В следующий раз садится подальше. Игнорирует Машу. (Напряжение сохраняется).
4. **Компромисс:** «Маша, давай так: я больше не буду делать замечаний на контрольной, если ты пообещаешь не списывать у меня. Готовься лучше». (Частичное решение, не решает проблему списывания вообще).
5. **Сотрудничество:** (После урока, спокойно) «Маша, давай поговорим. Мне было неприятно, когда ты списывала, я отвлеклась и нервничала. Может, тебе сложно было с этой темой? Если хочешь, я могу объяснить тебе непонятные моменты перед следующей контрольной. Давай договоримся не мешать друг другу на контрольных?» (Признает чувства, предлагает помощь, ищет взаимовыгодное правило).

Ситуация 3: «Сломанная вещь» (Игорь, Сергей)

1. **Соперничество (Сергей):** «Ты купишь мне такую же ручку! И точка! Иначе я всем расскажу, какой ты неаккуратный и скажу твоим родителям!» (Давление, угрозы).
2. **Приспособление (Игорь):** «Хорошо, Сергей, я накоплю денег и куплю тебе такую же, даже если она дорогая. Прости». (Игорь в убытке, Сергей не учитывает неловкость ситуации).
3. **Избегание (Игорь):** Игорь избегает Сергея, не отвечает на сообщения, надеется, что тот «забудет». Сергей злится еще больше. (Конфликт усугубляется).
4. **Компромисс:** «Сергей, я понимаю, ручка была особенная. Я не могу найти такую же, но я готов купить тебе другую классную ручку или отдать тебе свою коллекционную машинку в качестве компенсации. Или вернуть тебе деньги, сколько смогу наскрести». (Взаимные уступки).
5. **Сотрудничество:** «Сергей, мне очень жаль, что я сломал твою ручку, я действительно не хотел. Я понимаю, что она для тебя ценна. Давай вместе подумаем, как исправить: может, ее можно починить? Если нет, давай поищем вместе, где такую купить или похожую? Я готов помочь с поисками и заплатить часть или всю сумму, но давай обсудим реалистичные варианты». (Признание вины, эмпатия, совместный поиск решения).

Ситуация 4: «Игнорирование в соцсетях» (Оля, Таня, Юля, Лена)

1. **Соперничество (Лена):** «Вы лицемерки! Создали свой секретную группу, чтобы обсуждать меня? Я всем расскажу, какие вы на самом деле!» (Публичный скандал, эскалация).
2. **Приспособление (Лена):** Лена ничего не пишет в ответ, плачет дома, думает, что с ней что-то не так, пытается еще больше угождать девочкам. (Самооценка падает, обида копится).
3. **Избегание (Лена):** Лена выходит из всех общих чатов, блокирует девочек, полностью игнорирует их в школе. (Изоляция, проблема не решена).
4. **Компромисс:** Лена пишет одной из девочек (наиболее вероятно понимающей), например, Тане: «Таня, я увидела, у вас есть чат без меня. Мне обидно. Я не требую добавить меня, но объясни, пожалуйста, почему? Если я что-то сделала не так, скажи». (Частичное прояснение, но не восстановление близости).
5. **Сотрудничество:** Лена подходит к девочкам (или к одной, с кем ближе) лично и спокойно говорит: «Девочки, я увидела, что у вас есть чат, куда меня не добавили. Мне стало очень грустно и непонятно. Я думала, мы дружим. Можете объяснить, почему меня там нет? Я хочу понять, что случилось. Может, мы можем поговорить об этом?» (Прямое, неагрессивное выражение чувств, запрос на диалог, готовность понять).

Ситуация 5: «Соревнование за внимание» (Максим, Артем, Алина)

- 1. Соперничество (Артем):** «Ну что, Макс, опять с своей принцессой? Совсем забыл, где его настоящие друзья? Видно, мы тебе больше не нужны!» (Публичное унижение, эскалация).
- 2. Приспособление (Максим):** Максим перестает общаться с Алиной на глазах у Артема, отменяет с ней планы, чтобы не злить друга. (Максим жертвует новыми отношениями, чувствует вину перед Алиной).
- 3. Избегание (Максим):** Максим начинает скрывать от Артема встречи с Алиной, переписывается тайком. Артем чувствует обман. (Доверие разрушается).
- 4. Компромисс:** Максим говорит Артему: «Артем, Алина – классная, и ты – мой лучший друг. Давай так: я буду проводить с ней время, но один вечер в неделю (например, пятница) – это строго наше с тобой время, без нее. И я постараюсь не говорить о ней постоянно». (Выделение специального времени для друга).
- 5. Сотрудничество:** Максим находит момент поговорить с Артемом наедине: «Тем, я чувствую, что ты обижен, когда я провожу время с Алиной. Ты мой лучший друг, это не изменится. Мне важно и с ней общаться. Давай попробуем делать что-то втроем? Может, она тебе тоже понравится? Или давай договоримся, что я буду предупреждать тебя о планах с ней, чтобы ты не чувствовал себя брошенным? Как тебе будет комфортнее?» (Признает чувства друга, подтверждает ценность дружбы, ищет способы совместить).

Ситуация 6: «Конфликт из-за шутки» (Петя, Даша)

- 1. Соперничество (Даша):** «Ты сам глупый и завидуешь, что у тебя волосы как мочалка! Больше ко мне не подходи!» (Оскорбление в ответ, усиление конфликта).
- 2. Приспособление (Петя):** Петя молча терпит ответ Даши, чувствует себя виноватым, хотя не хотел обидеть. Избегает Дашу. (Петя не понимает, почему обидно, Даша не знает, что шутка не злая).
- 3. Избегание (Петя):** Петя после резкого ответа Даши просто уходит, не пытается прояснить. Встречаясь, они отводят глаза. (Непонимание закрепляется).
- 4. Компромисс:** Петя подходит позже: «Даша, прости, что задел. Я просто пошутил, не хотел обидеть. Давай мир? Я больше не буду комментировать твою прическу». (Извинение, обещание не повторять конкретное действие).
- 5. Сотрудничество:** Петя находит момент, когда Даша одна, и говорит: «Даша, извини за ту шутку про прическу. Я вижу, что тебя это сильно задело. Я правда не хотел тебя обидеть, мне казалось это безобидным. Можешь объяснить, почему тебе было неприятно? Я хочу понять, чтобы больше так не делать». (Искреннее извинение, попытка понять чувства другого, желание скорректировать поведение).

Ситуация 7: «Нежелание работать в группе» (Егор, Настя, Вика, Саша)

- 1. Соперничество (Егор/Настя/Вика):** «Саша, если ты не сделаешь свою часть к завтрашнему вечеру, мы скажем учителю, что ты не работал, и тебе поставят 2! И больше с тобой в группу не сядем!» (Ультиматум, давление).
- 2. Приспособление (Егор/Настя/Вика):** Ребята молча делают работу за Сашу, злятся, но ничего не говорят. Саша получает незаслуженную оценку. (Недовольство копится, Саша не учится ответственности).
- 3. Избегание (Группа):** Ребята не поднимают вопрос с Сашей, надеясь, что он «одумается». Сроки горят, работа не делается. (Проект под угрозой срыва).
- 4. Компромисс:** «Саша, давай так: ты делаешь самую простую часть работы (например, набрать текст или найти 2 картинки), но сам и сдаешь нам к среде. Мы сделаем основное. Тогда мы не будем жаловаться учителю». (Саша делает минимум, группа берет основную нагрузку).
- 5. Сотрудничество:** Группа (Егор, Настя, Вика) вызывает Сашу на разговор: «Саша, нам нужна твоя помощь в проекте. Мы волнуемся, что не успеем. Что мешает тебе участвовать? Может, тебе неинтересна тема? Непонятно задание? Есть другие дела? Давай вместе подумаем, какую часть ты точно сможешь сделать и к какому сроку? Мы можем помочь, если что-то непонятно». (Фокус на проблеме проекта, выяснение причин, предложение помощи, совместное планирование).

Ситуация 8: «Распространение слухов/сплетни» (Дима, Катя, Настя)

- 1. Соперничество (Катя):** «Настя, ты врешь! Это ты всем разболтала! Ты предательница! Я больше никогда тебе ничего не расскажу!» (Публичные обвинения, разрыв отношений).
- 2. Приспособление (Настя):** «Катя, ну прости, может, я случайно кому-то проговорилась... Не злись, пожалуйста!». (Настя берет вину, даже если не виновата, лишь бы замять скандал. Правда, не установлена).
- 3. Избегание (Катя):** Катя перестает общаться и с Димой, и с Настей, замыкается. Слух продолжает жить своей жизнью. (Изоляция Кати).
- 4. Компромисс:** Катя говорит Насте: «Ладно, не важно, кто сказал. Главное – слух не правда. Давай вместе придумаем, как его замять? Может, скажем, что это было на спор?» (Фокус на ликвидации последствий, а не на причине).
- 5. Сотрудничество:** Катя подходит к Насте наедине: «Настя, я в шоке от этого слуха про меня и Диму. Я рассказала об этом только тебе. Теперь мне очень неловко и обидно. Можешь честно сказать, говорила ли ты кому-то об этом? Даже если да, я не буду злиться, просто хочу понять, откуда ноги растут. И давай вместе подумаем, как остановить этот слух?» (Спокойный разговор тет-а-тет, акцент на своих чувствах и последствиях, запрос на честность, совместное решение проблемы).

Ситуация 9: «Конфликт интересов (досуг)» (Арина, Полина)

1. **Соперничество (Арина):** «У меня другие планы, и точка! Ты что, не слышишь? Я не обязана с тобой каждый раз ходить!» (Грубость, игнорирование чувств Полины).
2. **Приспособление (Арина):** Арина отказывается от вечеринки и идет с Полиной в кино, но весь вечер хмурая и думает об упущенной возможности. (Арина в обиде, Полина чувствует вину или фальшь).
3. **Избегание (Арина):** Арина просто не приходит в кино, не предупреждает, отключает телефон. Полина ждет одна, злится и обижается. (Грубое нарушение договоренностей).
4. **Компромисс:** «Полин, прости, вечеринка очень важна для меня, я давно ждала. Давай сходим в кино завтра вечером или в воскресенье днем? Я угощу тебя попкорном!» (Предложение альтернативной даты/времени).
5. **Сотрудничество:** Арина звонит Полине как можно раньше: «Полин, случилось непредвиденное! Меня пригласили на эту крутую вечеринку в субботу, я очень хочу сходить, это шанс познакомиться с новыми людьми. Я знаю, мы договорились на кино, и мне очень жаль, что я подведу тебя. Давай перенесем? Я готова сходить с тобой в любой другой день на любой фильм, который ты выберешь, или сделать что-то еще, что тебе понравится! Какой вариант тебе подойдет?» (Своевременное предупреждение, признание важности планов подруги, искреннее извинение, гибкое предложение альтернативы).

Ситуация 10: «Борьба за статус/лидерство» (Стас, Костя, класс)

1. **Соперничество (Стас или Костя):** «Ты что, умнее всех? Заткнись, новичок, тут не твоего ума дело!» / «Ой, Стасушка опять ноет? Боишься, что кто-то умнее тебя появился?» (Публичные унижения, война).
2. **Приспособление (Костя):** Костя перестает активно участвовать в обсуждениях, высказывать свое мнение, чтобы не злить Стаса и его сторонников. «Да, Стас, ты прав...» (Костя теряет себя, класс теряет интересные идеи).
3. **Избегание (Стас или Костя):** Стас или Костя начинают игнорировать друг друга, общаться только со «своей» частью класса. В классе – два лагеря. (Раскол коллектива).
4. **Компромисс:** Негласное разделение «сфер влияния»: Стас лидер в спортивных делах, Костя – в интеллектуальных (КВН, олимпиады). Стараются не пересекаться. (Хрупкое перемирие, не снимает напряжение).
5. **Сотрудничество:** Стас или Костя (или оба) предлагают поговорить наедине/с нейтральным посредником (классный руководитель, уважаемый ученик): «Костя/Стас, я чувствую между нами напряжение. Я знаю, ты сильный/умный/харизматичный. Давай не соревноваться, а подумаем, как мы можем вместе сделать что-то крутое для класса? У тебя есть идеи и у меня есть. Вместе мы сильнее».

Упражнение «Дружелюбные требования»

Лист участника.

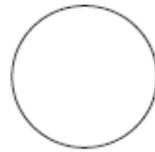
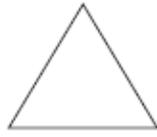
Что бы ты сказал в следующих ситуациях:

- 1) Ты видишь нескольких играющих друг с другом ребят и хочешь включиться в игру...
- 2) Несколько твоих друзей идут вместе в кино, а тебя с собой не пригласили. Ты хочешь пойти вместе с ними...
- 3) Твоя подруга взяла у тебя книгу почитать и не возвращает ее обратно. Ты хочешь получить книгу назад...
- 4) Ты хочешь, чтобы родители давали тебе больше карманных денег...
- 5) Ты не понял, как надо решать пример, и хочешь, чтобы учитель объяснил тебе его еще раз...
- 6) Неделю назад ты спросил у своего отца, можно ли тебе поехать в туристический поход на два дня с ночевкой, и до сих пор ты не получил ответа...
- 7) Твой друг взял у тебя деньги в займы и не вернул. Эти деньги нужны сейчас тебе самому...
- 8) Кто-то из ребят смеется над твоей новой прической...
- 9) Ты стоишь в магазине в очереди в кассу, а какая-то женщина пытается подойти без очереди...
- 10) Вы дома давно ни во что не играли все вместе. Ты узнал новую игру и хочешь, чтобы родители поиграли в нее вместе с тобой...

Упражнение «Воздушный страх»

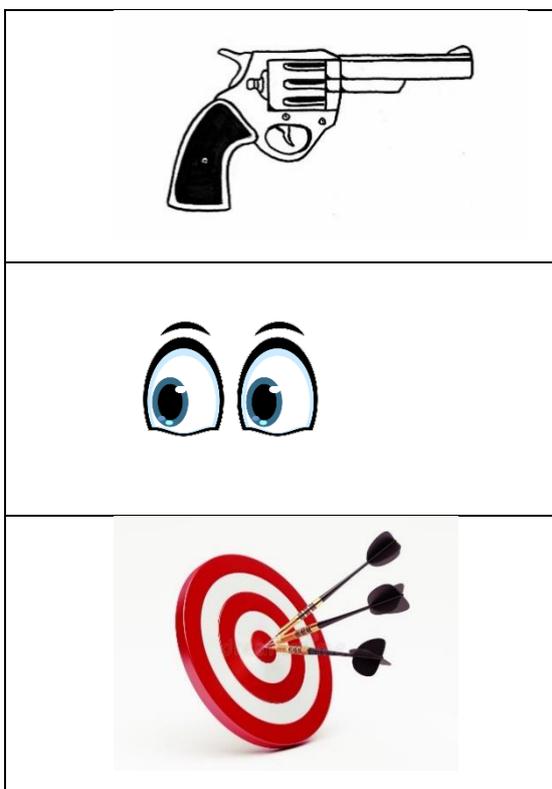
№ п/п	Наименование	Кол-во
1	Канат	50м
2	Аптечка с медикаментами	5 кг
3	Компас гидравлический	6 кг
4	Консервы мясные и рыбные	20кг
5	Секстант для определения местонахождения по звездам	5 кг
6	Винтовка с оптическим прицелом и запасом патронов	25 кг
7	Конфеты разные	20 кг
8	Спальные мешки (по одному на каждого члена экипажа)	30кг
9	Ракетница с комплектом сигнальных ракет	8 кг
10	Палатка 10-местная	20кг
11	Баллон с кислородом	50кг
12	Комплект географических карт	25 кг
13	Канистра с питьевой водой	20л
14	Транзисторный радиоприемник	3 кг
15	Лодка резиновая надувная	25 кг

Упражнение «Психогеометрический тест»



Упражнение «Почему так происходит?»

Карточки



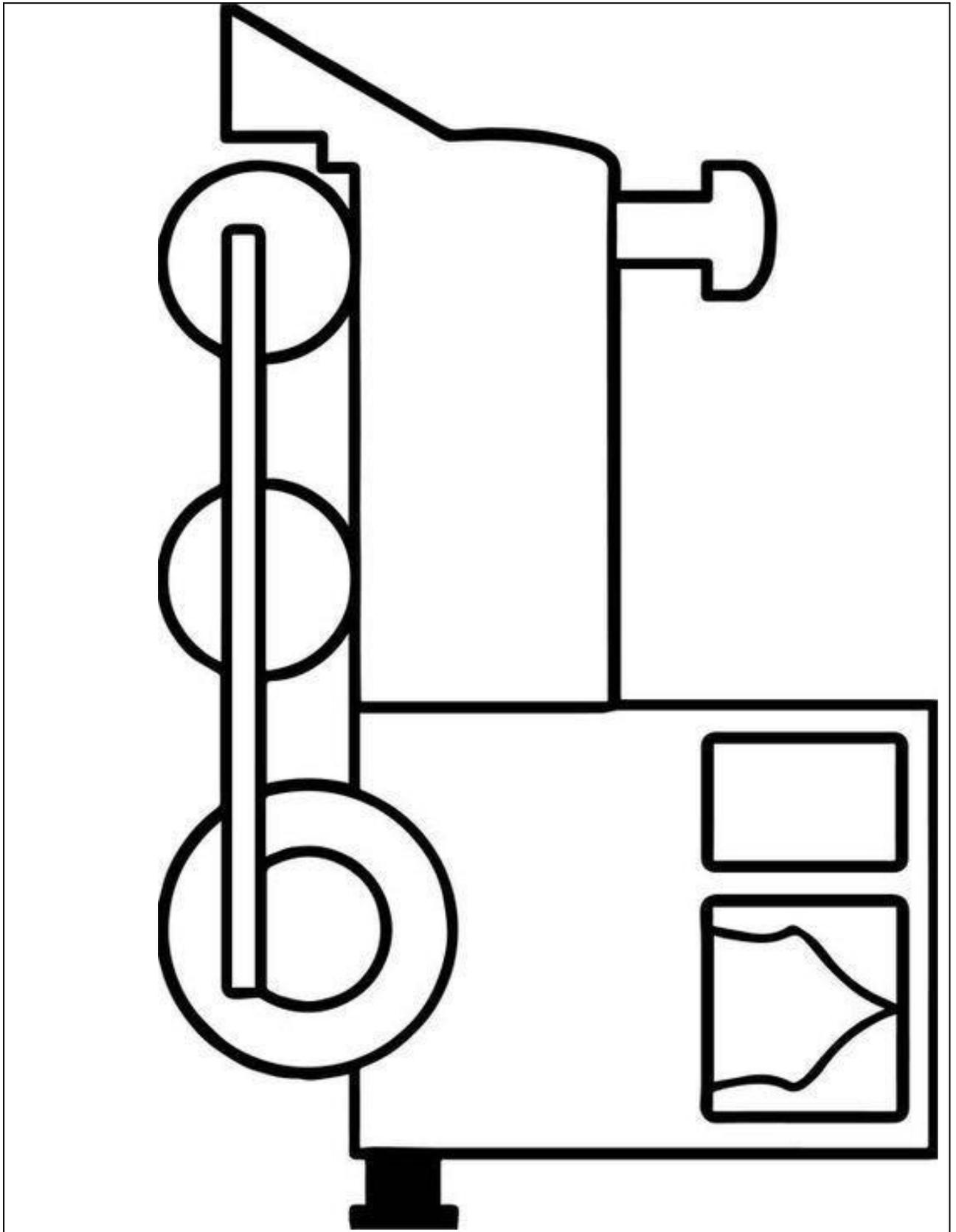
Упражнение «Пословицы».

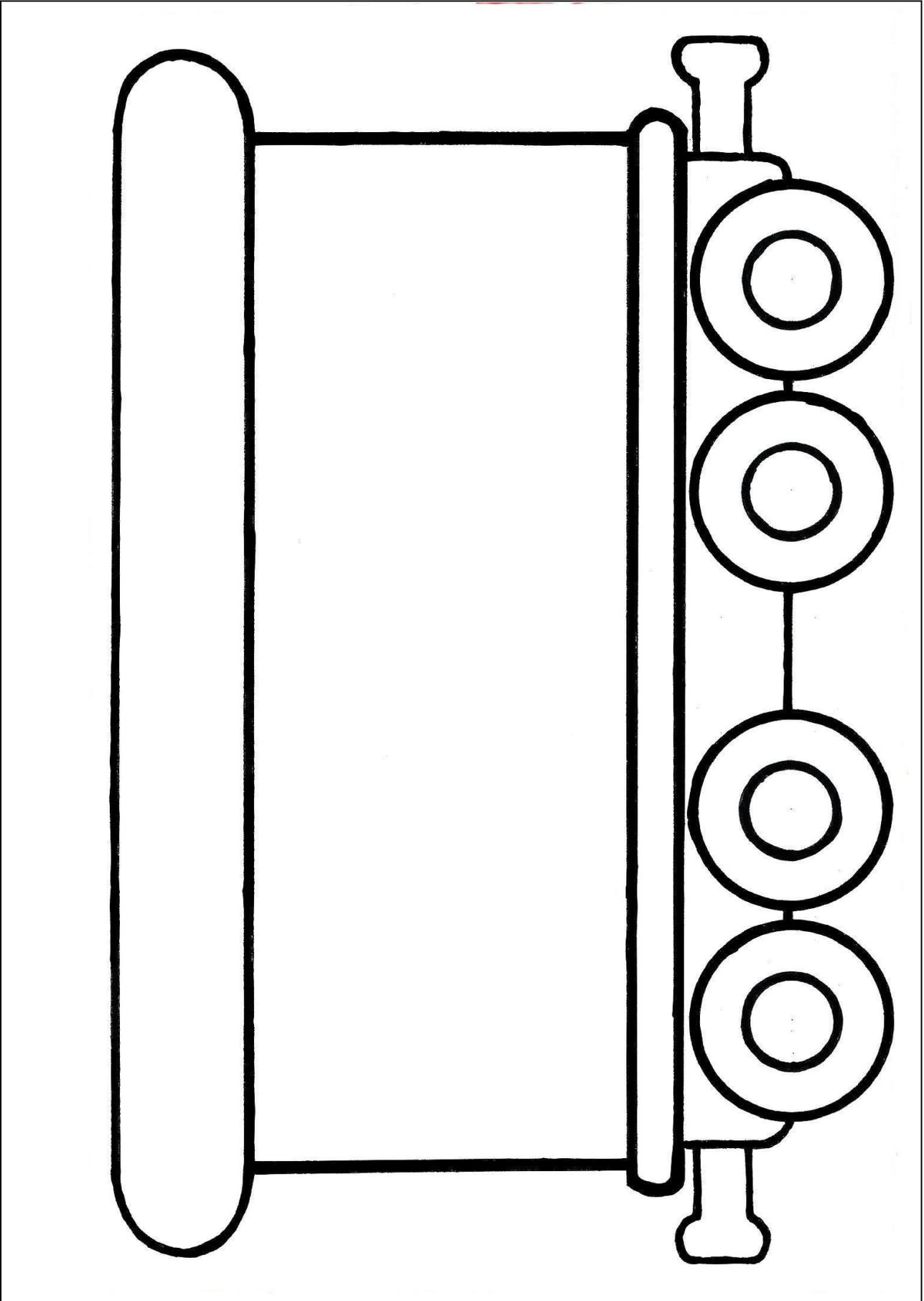
Доброе слово доходит до сердца
Жизнь дана на добрые дела
Красота до вечера, а доброта навек
Добра желаешь, добро и делай
Доброе слово и кошке приятно
Худо тому, кто добра не делает никому
Добро помни, а зло забывай
Добро не лихо – ходит тихо
Доброе дело самого себя хвалит
Доброе слово и железные ворота открывает
Ласковое слово, что солнышко в ненастье
Рубашка изнашивается, а доброе дело не забудется
Без добрых дел нет доброго имени
Доброе слово дом построит, а злое слово дом разрушит
Добрым быть – добрым слыть
Добрый человек в добре познается
На добрый привет – добрый ответ

Приложение 16. Занятие 25.
Упражнение «Игра с кубиком Блума»



*Приложение 17. Занятие 26-27.
Упражнение «Экспресс здоровья».*





Приложение 18. Занятие 26-27.
Упражнение «Итоговое индивидуальное анкетирование».

**«Оценка ЗОЖ, формирование индивидуального здорового
жизненного стиля»**

1. Достаточно ли внимания вы уделяете физической нагрузке?
2. Правильно ли вы питаетесь?
3. Замечаете ли у себя какие-нибудь неполезные (вредные) для здоровья привычки?
4. Умеете ли вы уменьшить проявление болезни?

*Приложение 19. Занятие 28.
Упражнение «Кейсы».*

Ситуация 1

Сергей шел по улице. Вдруг его кто-то окликнул. Он оглянулся и увидел хорошо одетого, солидного мужчину, стоявшего около иномарки. Сергей остановился и подошел к нему. Мужчина попросил мальчика отнести какую-то коробку в офис, находящийся в доме напротив. Сергей стал отказываться. Тогда мужчина стал его уговаривать... Сначала он предложил ему за услугу деньги, потом стал нервно объяснять, почему он сам не может ее отнести. Когда он разговаривал с Сергеем он старался не смотреть ему в глаза.

Ситуация 2

Вам в социальной сети пишет незнакомый человек, предлагает вам прислать просто так в подарок Айфон последней модели и деньги, просит вас, чтобы вы написали свой адрес и телефон, куда отправить. Заманчивое предложение не так ли, но стоит ли соглашаться?

Ситуация 3

У вас есть лучший друг, с которым вы «не разлей вода», друг вроде и проверенный, и надёжный, однажды он вам предлагает подзаработать, и не плохую сумму. Просит вас поздно вечером его подождать у одного дома и просто сообщить ему, если вы заметите красную машину с номером ХХХ. Стоит ли соглашаться на такой заработок? Почему?

Ситуация 4

Вас приглашают на вечеринку, на которой, как вы мало кого знаете. Идти вам не хочется, но друг/подруга очень настойчиво уговаривает, обещая, что будет интересно.

***Приложение 20. Занятие 28.
Упражнение «Я говорю НЕТ»***

Алгоритм правильного отказа:

1. Выслушать просьбу спокойно, доброжелательно.
2. Попросить разъяснения если что-то не ясно.
3. Остаться спокойным и сказать «нет».
4. Объяснить, почему Вы говорите «нет».
5. Если собеседник настаивает повторить «нет» без объяснений.

*Приложение 21. Занятие 28.
Упражнение «Я говорю НЕТ»*

Памятка «Правила уверенного отказа»:

1. Если хотите в чем – либо отказать человеку, чётко и однозначно скажите ему «НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.
2. Отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.
3. Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.
4. Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.
5. Смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие – либо признаки неуверенности к себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т. д.).
6. Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

Памятка «Правила уверенного отказа»:

1. Если хотите в чем – либо отказать человеку, чётко и однозначно скажите ему «НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.
2. Отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.
3. Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.
4. Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.
5. Смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие – либо признаки неуверенности к себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т. д.).
6. Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

Памятка «Правила уверенного отказа»:

1. Если хотите в чем – либо отказать человеку, чётко и однозначно скажите ему «НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.
2. Отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.
3. Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.
4. Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.

5. Смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие – либо признаки неуверенности к себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т. д.).

6. Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

Приложение 22. Занятие 29-30.
Упражнение «Какие решения мы принимаем каждый день?»

Список ситуаций, требующих принятия решений

Как провести свободное время?

С кем дружить?

Чем заниматься после школы?

Как реагировать на критику?

Как справляться со стрессом?

Как достичь поставленной цели?

Как поступить в сложной ситуации с друзьями?

Как отреагировать на просьбу, с которой ты не согласен?

Как решить конфликт?

Приложение 23. Занятие 29-30.
Упражнение «Какие решения мы принимаем каждый день?»

Карточки с ситуациями для разбора

Ситуация 1: Твои друзья настаивают, чтобы ты принял участие в рискованной, но увлекательной игре.
Ситуация 2: Тебя критикуют за твое мнение, которое отличается от мнения большинства.
Ситуация 3: Ты очень хочешь купить новую вещь, но у тебя не хватает денег, и тебе предлагают ее украсть.
Ситуация 4: Ты чувствуешь себя одиноким и подавленным, и тебе предлагают «просто развлекаться».

Приложение 24. Занятие 29-30.
Упражнение «Принятие взвешенных решений»

Стратегии принятия решений

Метод «Квадрат Декарта»

Рассмотрите ситуацию с четырех сторон: Что произойдет, если я это сделаю? Что произойдет, если я это НЕ сделаю? Что НЕ произойдет, если я это сделаю? Что НЕ произойдет, если я это НЕ сделаю?

«Шесть шляп мышления»

Представьте, что у вас есть 6 шляп разного цвета, каждая из которых представляет определенный стиль мышления (факты, эмоции, выгоды, недостатки, креативность, управление процессом). По очереди «примерьте» каждую шляпу, чтобы всесторонне рассмотреть ситуацию.

Метод SMART

Поставьте себе четкую, измеримую, достижимую, релевантную и ограниченную по времени цель, связанную с решением.

Обратитесь к своим ценностям

Спросите себя, соответствует ли данное решение вашим главным принципам и убеждениям.

**Приложение 25. Занятие 31.
Упражнение «За двумя зайцами».**

1. В наибольшей степени реализовать свои физические возможности, проявить силу, ловкость, волевые качества	5. Работать в хороших условиях, чтобы работа не утомляла и не вызывала отрицательных эмоций
2. Достичь высокого положения, известности, славы, получить признание окружающих	
3. Получать высокий заработок, обеспечивающий хорошие материальные условия	6. Сохранить достаточно энергии и времени для увлечений, общения с друзьями и близкими
4. Проявлять творческую инициативу, полностью раскрыть свои интеллектуальные способности	

Приложение 26. Занятие 32.
Упражнение «Что мне подходит»

Текст опросника

Инструкция: «Предположим, что после соответствующего обучения вы сможете выполнять любую работу из перечисленных ниже. Однако если бы вам пришлось выбирать только из двух возможностей, то какой вид деятельности вы бы предпочли? Ниже предложено 20 пар утверждений, обозначенных индексами «а» и «б», раскрывающих в краткой форме различные виды деятельности. Внимательно прочитав оба утверждения, знаком «+» отметьте то из них, которое более привлекательно для вас»

1а.	Ухаживать за животными.	или	1б.	Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать).
2а.	Помогать больным.	или	2б.	Составлять таблицы, схемы, программы для вычислительных машин.
3а.	Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, грампластинок.	или	3б.	Следить за состоянием и развитием растений.
4а.	Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу и др.).	или	4б.	Доводить товары до потребителя, рекламировать, продавать.
5а.	Обсуждать научно-популярные книги, статьи.	или	5б.	Обсуждать художественные книги (или пьесы, концерты).
6а.	Выращивать молодняк (животных какой-либо породы).	или	6б.	Тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных).
7а.	Копировать рисунки, или настраивать музыкальные	или	7б.	Управлять подъемным краном, трактором, тепловозом и т.п.
8а.	Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т.д.)	или	8б.	Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов).
9а.	Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику), жилище.	или	9б.	Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках.
10а.	Лечить животных	или	10б.	Выполнять вычисления, расчеты.
11а.	Выводить новые сорта растений.	или	11б.	Конструировать, новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома, продукты питания и т.п.)
12а.	Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, наказывать, поощрять.	или	12б.	Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок).
13а.	Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности.	или	13б.	Наблюдать, изучать жизнь микробов.
14а.	Обслуживать, налаживать медицинские приборы, аппараты.	или	14б.	Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах и т.д.
15а.	Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые и представляемые)	или	15б.	Составлять точные описания-отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях
16а.	Делать лабораторные анализы в больнице.	или	16б.	Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение.
17а.	Красить или расписывать стены	или	17б.	Осуществлять монтаж или сборку

	помещений, поверхность изделий.			машин, приборов.
18а.	Организовывать культпоходы сверстников или младших в театры, музеи, экскурсии, туристические походы и т.п.	или	18б.	Играть на сцене, принимать участие в концертах.
19а.	Изготавливать по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания.	или	19б.	Заниматься черчением, копировать чертежи, карты.
20а.	Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада.	или	20б.	Работать на клавишных машинах (пишущей машинке, компьютере.)

Лист ответов

Ф.И.О. _____

Пол _____ возраст _____ Дата заполнения _____

1а	1б	2а	2б	3а
3б	4а	4б	5а	5б
6а		6б		7а
	7б	8а		8б
	9а		9б	
10а			10б	
11а	11б	12а	12б	13а
13б	14а	14б	15а	15б
16а		16б		17а
	17б	18а		18б
	19а		19б	
20а			20б	
Сумма Ч-П-	Сумма Ч-Т-	Сумма Ч-Ч-	Сумма Ч-З-	Сумма Ч-Х-

«Человек - человек»

Сюда входят самые гуманные профессии, основанные на общении и взаимопонимании. Например, учитель, врач, юрист, нотариус, адвокат, менеджер, администратор, диспетчер, продавец, официант, парикмахер, проводник, повар, стюардесса, экскурсовод и другие.

Доброжелательность, сочувствие, сопереживание, интерес к окружающим - качества, которые должны присутствовать у этих специалистов. К тому же они должны обладать повышенным самоконтролем, устойчивостью к стрессам.

Все многообразие профессий типа «человек-человек» можно разделить на несколько направлений: воспитание и обучение; здравоохранение; организация и управление; правовая защита; торгово-сервисное обслуживание; культурно-просветительская работа.

«Человек-техника»

Это профессии, которые ориентированы на создание, использование и обслуживание различных технических устройств. Техника – это все разнообразие машин и механизмов, которые применяет человек для облегчения и ускорения своей деятельности.

Выбирая техническую специальность, необходимо помнить о предполагаемых особенностях характера человека, работающего с техникой, таких как развитое пространственное и конкретное мышление, точность и аккуратность, хорошее зрение. К этому типу относятся профессии: водитель, машинист экскаватора, слесарь, монтажник, техник, инженер-конструктор и многие рабочие специальности.

«Человек – природа»

Выбирая профессию, связанную с преобразованием, природы, её использованием, человек берёт на себя ответственность за будущее того, что нас окружает, за жизнь этого и последующих поколений.

В подобных профессиях чаще, чем в других, требуются такие качества, как предвидение и прогнозирование результатов, готовность работать в неблагоприятных погодных условиях.

К этой категории относятся профессии: физиолог, микробиолог, садовник, цветовод, декоратор, ветеринарный врач, геолог, эколог, технолог пищевой промышленности, фермер, зоолог, метеоролог.

«Человек - знаковая система»

Для производства любого продукта необходимы три компонента: вещество, энергия и информация. Знаки являются средством информации, которой обмениваются люди в процессе жизнедеятельности. Условно тип профессий «человек - знаковая система» можно разделить на следующие направления.

Работа со словами, текстами, книгами, связанная с языком (корректор, лингвист). Эта работа требует усидчивости, умения чётко выразить свои мысли.

Работа с цифрами, формулами, знаками (физик, бухгалтер, фармацевт). Для них необходимы такие качества, как терпение, аккуратность, организованность, склонность к выполнению рутинных операций и в то же время умение принимать нестандартные решения.

Работа с изображениями, схемами, картами (диспетчер). Эта профессия связана с составлением или использованием географических карт, графиков, чертежей. Здесь требуется умение перевести условные знаки в образы реальных предметов и наоборот.

Для таких работников необходимы наблюдательность, внимание к самым незначительным изменениям. Если вам нравятся такие предметы, как география, черчение, то эта работа для вас.

Работа с компьютером, информационными системами, в сети Интернет. Круг профессий, для которых необходимо знание компьютера, постоянно расширяется. Если вам интересно на уроках математики и информатики и вы знаете, что компьютер – это не только устройство для игр, а ещё у вас есть опыт работы в Интернете, то эти профессии могут вас заинтересовать.

«Человек – художественный образ»

Данная группа включает в себя профессии, связанные с искусством, творчеством, вдохновением. Предметом труда для людей этих профессий является художественный образ, целью – достижение эстетики в окружающем мире.

Среди этой группы можно выделить следующие направления: организаторские (режиссер, балетмейстер); собственно творческие, созидательные (писатель, живописец, актер, композитор); исполнительские (кондитер, портной); исследовательские (искусствовед, театровед, реставратор).