

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №31»

«РАССМОТРЕНО» _____/И.А.Жуков/ На педагогическом совете Протокол № 14 от « 28 » августа 2024 г	«УТВЕРЖДАЮ» Директор МБОУ «СОШ №31» _____/С.А.Бочкова/ Приказ №425-осн от «28» августа 2024 г.
---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Развитие социальных компетенций»

для 10-11 классов

на 2024/2025 учебный год

Составитель:

Щербинина Татьяна Александровна

учитель высшей квалификационной

категории

Барнаул, 2024

Введение

Программа курса внеурочной занятости для 10-11 классов составлена на основе программы элективного курса для 10-11 класса Т.Н. Щербаковой «Тренинг развития социальной компетентности», Издательство ГОУ ДПО РО ИПК и ПРО, Ростов на Дону, 2007.

Девиантное поведение представляет собой отклонение от культурных и социальных норм поведения, принятых в обществе. Такого рода поведение отражает различного рода противоречия во взаимоотношениях человека с окружающей его реальностью и представляет собой попытку неконструктивного разрешения имеющихся проблем. Среди совокупности факторов, продуцирующих образование и развития деструктивных форм активности в подростковом и юношеском возрасте можно выделить следующие:

1. фрустрация социогенных потребностей,
2. недостаточная компетентность в выборе путей саморазвития и построения жизненной перспективы,
3. отсутствие опыта конструктивного разрешения жизненных противоречий,
4. неспособность к осуществлению ценностно-смыслового выбора, обеспечивающего целостность личности (половой, социальной, культурной, профессиональной идентичности).

В связи с этим, можно выделить основные направления первичной профилактики девиантного поведения в образовательной среде:

1. повышение психологической компетентности старшеклассника как субъекта социального взаимодействия;
2. насыщение социальной ситуации развития поддерживающим общением «ученик - учитель», «ребенок - родитель»;
3. развитие самосознания старшеклассника, психологическое сопровождение профессионального самоопределения.

Основной акцент в программе сделан на **формировании социальных навыков и компетенций:**

- умение лидировать,
- презентировать и адекватно позиционировать себя;
- умение подчиняться правилам, сотрудничать, работать в команде;
- умение попросить о помощи, умение защищаться, говорить «Нет», принимать решения;
- умение саморегуляции и самоконтроля, самокоррекции в ходе взаимодействия;
- умение решать проблемные ситуации взаимодействия.

Основные содержательные линии программы:

- психологические механизмы установления позитивного контакта с другими людьми;
- развитие самопознания как условие успешного взаимодействия с самим собой и миром;
- возможность и ограничения общения с другими, закономерности взаимодействия с группой и другими;
- психология «правильного» и «неправильного» поведения;
- мотивация здорового образа жизни;
- проектирование собственного развития - путь к успеху.

Критерии определения уровня усвоения обучающимися содержания курса:

- развитие основных социальных навыков;
- владение приемами адекватной самопрезентацией в группе;
- расширение и углубление самопознания;
- умение моделировать и прогнозировать саморазвитие;
- умение принимать целесообразное решение в проблемно ситуации взаимодействия;
- развитие рефлексивных умений;
- расширение представлений о негативном воздействии ПАВ на человека.

Диагностические пробы осуществляются в ходе выполнения упражнений каждого блока тренинга.

Содержание курса реализуется в форме тренинга. Такая форма является наиболее адекватной для развития и отработки социальных навыков у старшеклассников.

Цель: развитие социальной компетентности старшеклассников как значимого фактора формирования психологической устойчивости к возникновению аддикции.

Содержание и структура программы предполагает реализацию следующих задач:

1. Актуализация мотивации саморазвития
2. Повышение социально-психологической компетентности
3. Развитие поведенческого уровня умений и навыков социально адекватного реагирования
4. Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля как проявления нового уровня осознания себя.

В результате тренинговых занятий у старшеклассников происходит формирование умений самоконтроля и самокоррекции поведения и эмоциональных состояний, овладение конструктивными приёмами общения и совладания со стрессом, гармонизируется Образ Я.

Происходит так же соотнесение индивидуально-психологических и личностных особенностей с требованиями современной социореальности, одним из аспектов которой является ориентация на здоровый жизненный стиль, максимально способствующий самореализации человека и достижение успеха

Тематическое планирование

№ п/п	№ урока в разделе	Тема раздела и урока	воспитательные задачи	Кол- во часов
Этап № 1. Знакомство (организация группового взаимодействия)			– развивать умений самопрезентации в профессиональном сообществе; – создавать установки на сотрудничество; – учиться осуществлять рефлекссию своих	2

			индивидуальных ресурсов в контексте группы.	
1.	1.1	Упражнения «Приветствие», «Представление»		1
2.	1.2	Упражнения «Принятие решения», «Картина»		1
Этап №2. Самопознание			<ul style="list-style-type: none"> – развивать умения самодиагностики и конструирования своего психологического портрета; – учиться осознавать свои характеристик как носителя социальной компетентности; – учиться осуществлять рефлекссию своих особенностей как субъекта социального взаимодействия 	10
3	2.1	Упражнение «Ярмарка индивидуальных достижений»		1
4	2.2.	Упражнение «Самодиагностика».		1
5	2.3	Упражнение «Самооценка»		1
6	2.4	Упражнение «Закончить предложение»		1
7	2.5	Упражнение «Субъектный портрет»		1
8	2.6	Упражнение «Познай свои способности»		1
9	2.7	Упражнение «Мои возможности и ограничения»		1
10	2.8	Упражнение «Чем мы отличаемся друг от друга»		1
11	2.9	Упражнение «Неповторимость индивидуальности»		1
12	2.10	Упражнение «Площадь»		1
Этап №3. Развитие			<ul style="list-style-type: none"> – учиться осуществлять рефлекссию барьеров общения и затруднений в плане саморегуляции и самоконтроля; – развивать гибкость в общении; – расширять индивидуальный опыт взаимодействия с позиций «взрослый – взрослый»; – расширять индивидуальный тезаурус средств самоконтроля и саморегуляции; – учиться осуществлять рефлекссию чувств сопровождающих взаимодействие с другими и самим собой 	8
13	3.1	Упражнение «Портрет компетентного современника»		1
14	3.2	Упражнение «Человек как субъект взаимодействия с миром»		1
15	3.3	Упражнение «Психология «неправильного» поведения»		1
16	3.4	Упражнение «Я-изменения»		1
17	3.5	Упражнение «Тренер»		1
18	3.6	Упражнение «Человек и наркотики: кому и зачем это нужно»		1
19	3.7	Упражнение «Выгоды от развития»		1
20	3.8	Упражнение «Мусорное ведро»		1
Этап №4. Взаимодействие				7
21	4.1	Упражнение «Телефон доверия»		1
22	4.2	Упражнение «Линия успеха»		1

23	4.3	Упражнения «Конкурс проектов». «Гений общения»	1
24	4.4	Упражнение «Вавилонская башня»	1
25	4.5	Упражнение «Тренер»	1
26	4.6	Упражнение «Защита против жестокого обращения»	1
27	4.7	Занятие «Как помочь человеку справиться с горем».	1
Этап № 5. Проектирование.		<ul style="list-style-type: none"> – актуализировать внутренние ресурсы и программировать позитивные установки и действия, направленные на развитие социальной психологической компетентности; – развивать прогностические и проективные умения, позволяющие целенаправленно конструктивно развиваться; – приобретать опыт моделирования развития индивидуальной социальной компетентности. 	7
28	5.1	Упражнения «Путь к успеху», «Я и мое будущее».	1
29	5.2	Упражнение «Выбор жизненных целей»	1
30	5.3	Упражнение «В человеке все должно быть прекрасно»	1
31	5.4	Упражнение «Модельер»	1
32	5.5	Упражнение «Прогнозируем свое будущее»	1
33	5.6	Упражнение «Вокзал мечты»	1
34	5.7	Упражнение «Проект – путешествие»	1
Этап № 6. Контроль.		<ul style="list-style-type: none"> – оценить изменения, произошедших в результате занятий; – учиться осуществлять рефлекссию самоощущения, возникающего по мере прохождения тренинга; – учиться осуществлять рефлекссию возможностей самоизменения и саморазвития. 	1
35	6.1	Упражнения «Обсуждение работы в тренинге», «Коллективный портрет»	1

Занятие 1.

Упражнение 1. «Приветствие» Участникам предлагается назвать свое тренинговое имя и высказать пожелание группе по поводу дальнейшей совместной работы. В конце выполнения упражнения группа повторяет краткое содержание прозвучавших пожеланий в виде лозунгов, которые фиксируются на листе ватмана. Например: Будь открыт, весел, терпим к другим! Не убегай! Поддержи меня!

Упражнение 2. «Представление» Участникам предлагается оформить визитку, на которой необходимо записать следующую информацию: «Я – ... (записывается десять прилагательных наиболее полно характеризующих Вашу индивидуальность). На обратной стороне карточки записываются: «Мой девиз: ...»; «Моя психологическая роль в общении ...». На выполнение задания отводится 3 мин. Затем каждый участник озвучивает написанное передавая эстафету друг другу.

Занятие 2.

Упражнение 3. «Принятие решения» Группе предлагается прийти к единому мнению относительно оценки какого-либо объекта (явления природы, предмета, цвета, события). Для этого ведущий выбирает объект, например, картину летнего пейзажа. Участникам предлагается методом мозгового штурма выдвигать предположения относительно влияния созерцания летнего пейзажа на настроение человека. В итоге группа должна прийти к общему мнению. Например: «летний пейзаж вызывает радость» или «летний пейзаж вызывает лень и тоску» и т.д.

Упражнение 4. «Картина» Участники должны нарисовать картину (пейзаж), проговаривая и дополняя ее. Первый участник говорит фразу, характеризующую некий пейзаж, сюжет или ситуацию, все последующие высказывания дополняют его («дорисовывают картину»). В конце проводится анализ упражнения: – нравиться ли картинка; – ее основная идея; – преимущества совместного творчества.

Занятие 3. II этап. Самопознание

Упражнение 1. «Ярмарка индивидуальных достижений» Основы психологических знаний о психике человека и основных этапах психического развития. Понятие психологического возраста. Психические возможности и ограничения человека. Саморазвитие и самосовершенствование. Принципы преобразующего поведения. В ходе игры учащимся предлагается представить миниатюры «Мои самые главные победы». В конце занятия создается для всей группы «Альбом почета», куда кратко заносятся факты, свидетельствующие о победе над собой для каждого участника.

Занятие 4.

Упражнение 2. Самодиагностика 1. Предлагаем участникам заполнить следующий формат: Характеристики, образующие мое «лицо» Я хочу, чтобы другие оценили во мне Я готов приложить усилия, чтобы передать другим следующие свои качества Полученные данные будут использованы при выполнении последующих упражнений. Результаты каждого участника обсуждаются в группе.

Занятие 5.

Упражнение 3. «Самооценка» Игра включает два этапа: этап самодиагностики и саморефлексии и этап планирования саморазвития. На первом этапе учащимся предлагается запомнить формат оценив свои барьеры в достижении идеала. Я - ученик Я – будущий специалист Я – член коллектива Используются следующие позиции: Не знаю – Не умею – Не владею – Не обладаю - По итогам формируется общая карта группы. На следующем этапе предлагается на индивидуальном уровне, а затем на уровне группы построить программу саморазвития, предполагающую систему конкретных действий по преодолению препятствий в достижении идеала: «Я – ученик», «Я – будущий специалист», «Я – член коллектива».

Занятие 6.

Упражнение 4. Закончить предложение Мне нравится во мне... Я думаю, что самым ценным во мне является... Другие игнорируют во мне... Хочу, чтобы другие знали, что я... Я хочу, чтобы другие позаимствовали у меня... Результаты обсуждаются в группе. Группа пытается выделить типичные качества, которые участники желали бы передать другим.

Занятие 7.

Упражнение 5. «Субъектный портрет» Обобщив данные двух предшествующих упражнениях, предлагается составить ярусную пирамиду субъектности, в основу которой положена теория личности А.В. Петровского о существовании трех пространств личности – интраиндивидуального, интериндивидуального и метаиндивидуального. а) Из чего вырастает моя индивидуальность? б) Как она проявляется в общении? в) Назвать качества, достойные подражания. Участники озвучивают составленный ими субъектный портрет.

Занятие 8.

Упражнение 6. Познай свои способности Понятие способностей. Общие и специальные способности. Роль общения и деятельности в развитии способностей человека. Одаренность, гениальность, талант. Способы развития способностей. Критерии оценки способностей. Самодиагностика выраженности индивидуальных способностей с использованием психологических тестов. Составление индивидуальной карты способностей по алгоритму. В качестве творческого задания предлагается в будущем вести дневник развития собственных способностей, отмечая факты, свидетельствующие о наличии и уровне общих и специальных способностей.

Занятие 9.

Упражнение 7. «Мои возможности и ограничения» Участникам предлагается заполнить таблицу: Мои самые главные достижения Мои барьеры 1. 2. 3. 4. В таблицу заносятся те достижения, которые стали возможными благодаря знанию психологии и барьеры, которые вызваны дефицитом соответствующей информации.

Занятие 10.

Упражнение 8. Чем мы отличаемся друг от друга Краткая история познания природы человеческой индивидуальности. Координаты индивидуальности человека: темперамент, стиль, характер. Способности и интеллект. Личностные различия. Человек в группе, социальный статус индивидуальности. Индивидуальные стили реагирования на стресс. На практических занятиях ребятам предлагается провести самодиагностику индивидуальных различий методом теста. Желательно использовать несложные, адаптированные для самостоятельного применения тестовые задания. Работа с доступной методикой позволяет тестируемому отрефлексировать результаты индивидуальной диагностики без участия посредника (психолога), что снижает риск возникновения психологических защит, и в то же время расширяет представление подростка о своих индивидуальных особенностях.

Занятие 11.

Упражнение 9. Неповторимость индивидуальности Цель. Формирование социальных навыков умения взаимодействовать с другими людьми. Задачи. Сформировать позитивный образ Я, чувство эмпатии, сопереживания, уникальности и неповторимости не только себя, но и других людей. Методическое оснащение. Карточки «Я как все...», «Я как не все...», перечисления социальных позиций «Сыновья», «Дочери», «Учащиеся», «Юноши», «Девушки»; листы формата А-4 с изображением неба (солнце и два облака), два мяча разного цвета, фломастеры, цветные карандаши, живой или искусственный цветок, определения индивида и индивидуальности, определения Я и Я-концепции; музыкальные записи (инструментальная ритмичная, но не слишком быстрая музыка). Примечание. Учащиеся (за партами или на стульях) располагаются полукругом. Ход занятия Вводная часть. Актуализация знаний о собственной индивидуальности, ее проявлениях. После приветствия учащиеся, передавая по кругу цветок, произносят свое имя. При этом они называют присущие им качества, которые начинаются с букв, имеющих в имени (например, Ольга – осторожная, ленивая, гордая; Вадим – вежливый, добрый, интересующийся). Перечисляемые качества записываются на доске (листе бумаги). По окончании упражнения учитель, опираясь на сделанные записи, побуждает учащихся сделать выводы. Их суть в том, что люди отличаются друг от друга внешними и внутренними свойствами и качествами, которые проявляются в своеобразии психики и личности индивида. Основная часть. Формирование представлений о неповторимости индивидуальности. Учащиеся выполняют упражнение «Я – уникальный». Учитель передает два мяча в разные стороны от себя. Учащийся, получивший один мяч, продолжает высказывание «Я как все...», при этом он выбирает одну из социальных позиций, обозначенных на карточках («Сыновья», «Учащиеся» и другие). Учащийся, получивший второй мяч, выполняет аналогичные действия, продолжая высказывание «Я как не все...». В какой-то момент мячи «встречаются» в руках одного из учащихся. Ему предлагается выбрать, с какой фразы он начнет говорить. Подводя итоги упражнения, учитель делает вывод о единстве общих качеств, характерных для всех, и уникальных, присущих отдельной личности, качеств и свойств. Далее учащимся предлагается на рисунках неба на одном из облаков написать свое имя и фамилию, а на другом — имя, которым, им бы хотелось, чтобы их называли. В центре солнца предлагается изобразить символический автопортрет и на 2—3 лучах солнца надписать качества, присущие учащемуся и помогающие ему преодолевать сложные жизненные ситуации. Задания желательно выполнять под музыку. Заключительная часть. Отработка личностной стратегии взаимодействия с другим человеком, его индивидуальностью. Заполнив лист, учащиеся

передают свои рисунки по кругу. При этом каждый, получив чужой лист, надписывает на одном луче название качества, подчеркивающее, на его взгляд, индивидуальность автора рисунка. Листы, пройдя 10—12 участников, оказываются заполненными, возвращаются к своим авторам. Учащиеся знакомятся с результатами (отдельные можно прокомментировать вслух), затем им предлагается поставить плюсы рядом с качествами, наиболее выраженными, и точки — с наименее. Осмысление ресурса собственной личности. «Дискуссионные качели»: часть учащихся должна подтвердить, а часть — опровергнуть высказывание Иммануила Канта «Годы юности — самые трудные годы. Ибо это — годы выбора». По итогам дискуссии учитель делает вывод о влиянии индивидуальности на осуществление осознанного выбора и напоминает об ответственности за принятое решение. Домашнее задание. Выполнить задание «Солнечные лучи» со своими родителями или близкими. Ведущему на заметку. В основной части можно вместо солнца предложить учащимся обвести свою ладонь. В этом случае положительные качества пишутся на частях рисунка, изображающих пальцы.

Занятие 12.

Упражнение 10. «Площадь» Участникам предлагается представить себя на большой площади, через которую нужно пройти на глазах у большого количества собравшихся вначале как победитель, который шествует за наградой; затем как провинившийся, который в конце пути получит порицание. В конце проводится рефлексивный анализ переживаний, сопровождающих выполнение упражнения.

Занятие 13. III этап. Развивающий

Упражнение 1. Портрет компетентного современника Характеристики конкурентоспособной личности: компетентность, направленность, гибкость. Понятие компетентности, виды компетентности. Компетентность и компетенция. Способы доказательства своей компетентности окружающим. Критерии оценки компетентности в современном мире. Компетентное поведение и компетентное общение. Тренинг социальной компетентности, включающий следующие блоки: самопрезентация в социуме; решение проблемных социальных ситуаций; отработка социально-значимых умений и навыков; отработка рефлексивных умений; развитие социального интеллекта. Упражнения к тренингу подбираются из научно-методической литературы указанной в конце программы.

Занятие 14.

Упражнение 2. Человек как субъект взаимодействия с миром Основные направления и барьеры развития современной цивилизации. Роль человека в построении своей индивидуальной судьбы как части общечеловеческой культуры. Основные стадии развития субъектности в процессе человеческой жизни. Самоактуализация и личностная зрелость. Ответственность человека за свою индивидуальную судьбу и удовлетворённость жизнью. Дискуссия на тему: «Может ли человек влиять на течение своей жизни?» Для организации дискуссии можно использовать вопросы: Что, по-вашему, отличает взрослого человека от ребёнка? С какого возраста, с вашей точки зрения, человек может считать себя взрослым? Что является критерием взрослости? Как вы думаете — связана ли взрослость с повышением уровня ответственности человека за своё поведение? Что, по-вашему, означает, быть ответственным. Как в реальности мы проявляем ответственность? Приведите пример взрослого и ответственного поведения. Каков, на ваш взгляд, должен быть уровень участия школьников в разрешении проблем школьной жизни? В

решении каких вопросов вы хотели бы принимать участие? Как должна школа реагировать на такие явления, как употребление спиртных напитков или наркотиков, курение сигарет, плохую дисциплину на уроках, вандализм (порча школьного здания и имущества), неуспеваемость, пропуски? Что сами учащиеся могут сделать для предотвращения этих явлений? Какую ответственность могут нести учащиеся за несоблюдение школьных законов? Как должна реагировать школа на обманные уловки учеников? Что вы думаете об идее консультирования подростками учителей и родителей, у которых имеются проблемы взаимоотношений с ребятами вашего возраста? Приведите примеры вынужденного «хорошего» поведения и сознательного следования ценностям и нормам морали. Какую действенную помощь может оказать подростку школа на пути его взросления?

Занятие 15.

Упражнение 3. Психология «неправильного» поведения Критерии нормального и аномального поведения. Причины, способствующие становлению отклоняющегося поведения и его основные формы. Вредные привычки и формирование зависимости. Роль Я-концепции, смысловых установок, ценностных ориентаций, характерологических особенностей в развитии адаптивного и дезадаптивного поведения. Становление индивидуальности и выбор здорового жизненного стиля. Развитие конструктивного социально-значимого поведения.

Занятие 16.

Упражнение 4. «Я-изменения» Участникам предлагается составить проект Я-изменений, которые в будущем позволят стать более успешным субъектом социального взаимодействия, используя следующую схему. 1. Формирование установки «Все меняется». Здесь необходимо вспомнить фразу (поговорку, пословицу, цитату и афоризм), подтверждающую идею о возможности изменений. Нарисовать автопортрет и внести в него новые штрихи. 2. Записать изменения-цели во внешнем облике; манере поведения; типичных мыслях и чувствах. Например: 3. График изменений. Предлагается наметить несколько конкретных действий, направленных на Я-изменения в течение недели. 4. Личный праздник. Предлагается придумать для себя награду за каждое достижение. 5. Закрепление установки. Необходимо записать фразу, которая станет девизом успешной работы над собственным совершенством. В конце участники озвучивают свои девизы и анализируют чувства, которые возникли в процессе работы.

Занятие 17.

Упражнение 5. «Тренер» Участники группы по очереди выступают в роли тренера аутокомпетентности. Каждому предлагается вспомнить наиболее удачные способы самоконтроля и саморегуляции, которые помогают ему сохранить равновесие в проблемных ситуациях и обучить им группу. (Каждый предлагает не менее двух приемов.) В конце анализируются целесообразность, действенность и красота предлагаемого способа, а также переживания, возникающие при его использовании. В результате формируется фонд способов оказания экстренной психологической помощи учителю в проблемных педагогических ситуациях.

Занятие 18.

Упражнение 6. Человек и наркотики: кому и зачем это нужно Цель. Формирование убеждения, что употребление наркотиков и других психоактивных веществ (ПАВ) является ложным способом решения жизненных проблем. Задачи. Сформировать стремление искать конструктивные способы решения проблем; представления о том, что употребление ПАВ не решает, а усугубляет жизненные проблемы; стойкую привычку отказа от ПАВ. Методическое оснащение. Анкеты «Риск» (варианты А, Б); плакат «Наиболее типичные жизненные проблемы, решая которые, подростки становятся наркоманами». Ход занятия Вводная часть.

Актуализировать представления учащихся об опасности решения жизненных проблем при помощи ПАВ. Учащимся предлагается анкета «Риск» (вариант А). Обращается внимание на ситуации, отмеченные учащимися как наиболее опасные. Основная часть. Формирование представлений учащихся о том, что употребление ПАВ не приводит к конструктивному решению жизненных проблем. Учитель предлагает учащимся перечислить причины, по которым у подростка может возникнуть искушение попробовать ПАВ. Далее предлагаются статистические данные (плакат «Наиболее типичные жизненные проблемы, решая которые, подростки становятся наркоманами»). После этого на доске коллективно заполняется таблица «Неизбежный риск употребления наркотических веществ» (вариант Б анкеты «Риск»). Учитель подчеркивает, что реальным содержанием жизни наркомана является перечисленное в левой части таблицы. Заключительная часть. Отработка личной стратегии решения жизненных проблем без употребления ПАВ. Учащимся предлагается, сравнив плакат «Наиболее типичные жизненные проблемы...» и таблицу «Неизбежный риск употребления наркотических веществ», продолжить фразу: «Решая жизненную проблему (выбрать из плаката), я...». Создание положительной жизненной перспективы без употребления ПАВ. «Аукцион идей»: «Понастоящему ценным в жизни является...» (дается 3—5 секунд на ответ). Подчеркиваются ответы, связанные со здоровым образом жизни. Домашнее задание. Вместе с членами своей семьи сделать эскиз плаката о вреде наркотиков для участия в общешкольной выставке плаката. Ведущему на заметку. В ходе занятия можно усилить эффект, демонстрируя фотографии, плакаты видеофрагменты, изображающие наркоманов. Особое внимание рекомендуется обращать на отсутствие у них реального будущего.

Занятие 19.

Упражнение 7. «Выгоды от развития» Закончить предложения: Если я стану ..., то другие полюбят меня. Если я буду ..., то другие поймут меня. Если я сделаю ..., то ... Если я откажусь от ..., то ... В конце проводится: а) групповое обсуждение мотивов, вызывающих желание изменений; б) осознание своих проблем, затрудняющих успешное транслирование.

Занятие 20.

Упражнение 8. «Мусорное ведро» Материалы: по одной фотокопии иллюстрации для каждого члена группы, цветные карандаши или фломастеры. Описание: 1. Ведущий держит иллюстрацию и спрашивает членов группы, что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Ведущий направляет дискуссию таким образом, чтобы каждый участник представил себе возможность выбросить что-то из своей жизни. 2. Раздавая материал, ведущий предлагает членам группы представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. 3. Изобразить это надо так, как будто оно падает с руки в мусорное ведро. Групповое обсуждение: Участники описывают негативные

моменты своей жизни в той последовательности, как они изображены на картинке. Комментируя и задавая вопросы, они изучают выбор каждого. Ведущий помогает группе идентифицировать свои чувства и общие темы. Для одних это может быть вполне реальное разочарование, например, от бесполезного подарка. Другие будут описывать абстрактные понятия, такие, как ненужные взаимоотношения. Это упражнение хорошо работает практически со всеми видами групп на любой стадии их формирования из-за широкого спектра допустимых ответов (человек, вещь, место или чувство). Кроме того, на ранней стадии формирования группы оно может быть полезным для знакомства участников друг с другом. Вариант: Лист переворачивается так, как будто что-то выпадает из корзины на руку. Это упражнение направлено на описание чего-либо (человека, вещи, места, чувства), что было отброшено когда-то в прошлом, но что хотелось бы вернуть.

Занятие 21.IV этап. Взаимодействие

Упражнение 1. «Телефон доверия» деловая игра Практическое занятие проводится в форме деловой игры. Участники пишут на листочках бумаги различные обращения за помощью в «телефон доверия», это могут быть реальные или вымышленные истории. Затем эти обращения собираются и каждый из учащихся выступает в качестве телефонного консультанта, задача которого успокоить подростка обратившегося за помощью и подсказать ему выход из сложившейся ситуации. Остальные участники игры наблюдают насколько предлагаемые советы действительно могут помочь подростку. Затем в группе проводится обсуждение.

Занятие 22.

Упражнение 2. «Линия успеха» Участникам предлагается на прямой линии, символизирующей профессиональный путь отметить точкой сегодняшний день и обозначить наиболее успешное решение проблемной ситуации, свою профессиональную победу «образец компетентного поведения» во взаимодействии с учениками в прошлом и наметить будущие успехи в проявлении профессиональной психологической компетентности В конце каждый называет по одному событию из прошлого и будущего, которые могут служить образцами компетентного поведения для коллег. В итоге формируется общая линия успеха для группы.

Занятие 23.

Упражнение 3. «Конкурс проектов» Каждый участник описывает ситуацию из прошлого, когда он не смог проявить себя как мастер общения, воспоминание о котором не дает ему покоя. Остальные должны предложить свои проекты поведения в этой ситуации. Лучшие проекты награждаются дипломами, содержащими психологические правила эффективного взаимодействия. Этот прием направлен на создание положительного психологического якоря.

Упражнение 4. «Гений общения» Участники группы располагаются пол круга, образуя достаточно плотное кольцо. По очереди один из участников тренинга оказывается вне круга, его задача попасть в круг, договорившись о сотрудничестве с группой, оказывающей сопротивление. Вести переговоры необходимо с разных позиций: держателя акций; человека, у которого последний шанс; уверенного в своей правоте; убежденного в бессмысленности предприятия, уверенного в своей способности управлять другими; жаждущего признания, оценивающего себя слишком низко. В конце обсуждается успешность поведения участников и чувства, возникающие в процессе выполнения задания. При распределении позиций тренер

использует альтернативный принцип; участники получают задание играть роль, противоположную их реальной внутренней позиции в общении.

Занятие 24.

Упражнение 5. «Вавилонская башня» Каждый участник выбирает тему для обсуждения с другими, составляют план и средства включения как можно большего числа собеседников в обсуждение своей темы. Перед участниками ставится задача привлечь как можно больше собеседников, удержать внимание и актуализировать их потенциал в развитии темы. В ходе обсуждения анализируется эффективность предлагаемых приемов и проектов конструирования ситуации взаимодействия, которые можно взять на вооружение. Лучшие проекты награждаются дипломами, содержащими психологические правила эффективного общения, что выступает в качестве своеобразного психологического якоря.

Занятие 25.

Упражнение 6. «Тренер» Участники группы по очереди выступают в роли тренера аутокомпетентности. Каждому предлагается вспомнить наиболее удачные способы самоконтроля и саморегуляции, которые помогают ему сохранить равновесие в проблемных ситуациях и обучить им группу. (Каждый предлагает не менее двух приемов.) В конце анализируются целесообразность, действенность и красота предлагаемого способа, а также переживания, возникающие при его использовании. В результате формируется фонд способов оказания экстренной психологической помощи учителю в проблемных педагогических ситуациях.

Занятие 26.

Упражнение 7. Защита против жестокого обращения Цель. Формирование умения обращаться за помощью в случае жестокого обращения в семье, во дворе, в школе; обучение конструктивному решению конфликтных ситуаций; побуждение оказывать помощь и сочувствие жертвам насилия. Задачи. Сформировать стремление избегать ситуаций, связанных с риском стать жертвой насилия; формирование сочувствия к жертвам насилия; дать четкие представления о многообразии проявлений насилия, информацию об адекватной реакции на насилие в отношении себя (обращение за помощью) и других (сочувствие); выработать защитные навыки, которые делают подростков менее уязвимыми в опасных ситуациях, умение обращаться за помощью в случаях насилия. Ход занятия Вводная часть. Актуализация знаний учащихся по проблеме жестокости и насилия, создание адекватного эмоционально-волевого настроения. Дается определение понятий «насилие», «виды насилия», приводятся фрагменты из интервью с подростками, пережившими насилие. Учащимся предлагается описать в 1—2 фразах свое эмоциональное состояние в связи с приведенными фрагментами. Основная часть. Формирование представлений о многообразии проявлений насилия в повседневной жизни, уточнение личной позиции по этому вопросу; обоснование необходимости обращения за помощью в ситуациях, связанных с насилием; формирование убеждения, что стремление получить помощь в случае совершения насилия является показателем зрелости, а не слабости личности; формирование навыков оказания психологической поддержки жертвам насилия. Учитель предлагает учащимся выбрать и назвать наиболее типичные для класса, школы или города виды насилия. Дискуссия «Откуда берется такая жестокость?» Учитель подчеркивает высказывания учащихся о различных причинах и факторах, приводящих к насилию, роль СМИ

в провоцировании насилия; ложные представления общества о том, что жертва виновата сама; безнаказанность насилия; политические, экономические, социальные проблемы общества — в том числе терроризм; особо подчеркнуть стремление скрывать факты насилия в семье — миф о том, что безоговорочное подчинение старшим воспитает хорошего человека, в то время как это приводит к воспитанию либо насильника, либо жертвы. Учащимся предлагается выбрать один из видов помощи: психологическая (телефон доверия или личная встреча со специалистом), медицинская, правовая, дружеская, семейная, — к которой они бы посоветовали прибегнуть своему другу, оказавшемуся в сложной ситуации. Учитель подводит учащихся к выводу о том, что обращение к помощи специалистов является показателем личностной зрелости, а не слабости человека. Учитель знакомит учащихся с принципами работы телефона доверия для детей и подростков. Выполняется упражнение «Телефон доверия». Заключительная часть. Отработка личной стратегии, целью которой являются снижение риска попадания в опасные ситуации и понимание необходимости обращения за помощью. Учащимся предлагается продумать свои действия для снижения риска попадания в опасные ситуации: во время футбольного матча возникла драка между фанатами; поздно вечером возвращаетесь домой один; на дискотеке возник конфликт (три шага личной безопасности в каждой из приведенных ситуаций — проранжировать по степени эффективности). В качестве варианта: учитель еще раз подчеркивает разнообразие видов насилия в повседневной жизни, после чего проводится ролевая игра «Экспресс-интервью». Учащимся предлагается назвать действия по предотвращению насилия от имени: телевизионного ведущего, молодежного лидера, журналиста, ученика 10 класса, учителя, популярного певца, родителя, спортсмена и т. п. Осмысление опыта. Продолжить фразы: «О насилии говорить необходимо, так как...», «...и трудно, потому что...». Домашнее задание. Написать письмо подросткам — жертвам насилия (или их родителям), чьи высказывания приводились в начале урока. Ведущему на заметку. Занятие, как правило, занимает два академических часа. Рекомендуется проводить его вдвоем.

Занятие 27.

Занятие 8. Как помочь человеку справиться с горем. Цель. Формирование умения оказывать помощь человеку, переживающему горе и печаль; приобретение навыков конструктивного поведения в ситуации печали и горевания. Задачи. Сформировать убеждение, что активная практическая деятельность помогает пережить ситуацию печали и горевания; представления о способах конструктивного поведения в ситуации печали и горевания; выработать навыки оказания помощи человеку в ситуации печали и горя. Методическое оснащение. Репродукции картин, фотографии, изображающие людей в ситуации печали, горя. Ход занятий Вводная часть. Актуализация знаний учащихся о состоянии человека в ситуации печали и горя. Обсуждается, в каких случаях человек сталкивается с печалью, что такое горе; признаки человека в состоянии горя. Рассматривая изображения печальных, горящих людей, сосредоточить внимание на их лицах, позах, охарактеризовать их внутреннее состояние. Подчеркнуть растерянность, подавленность, отчаяние, характеризующие человека в горе. Основная часть. Сформировать представления о конструктивном поведении в ситуации печали и горя. Обсуждается, приходилось ли учащимся присутствовать при прощании с умершими, почему у всех народов мира существуют регламентированные ритуалы похорон? Подчеркивается: привлечение горящего человека к выполнению большого количества дел помогает пережить острый момент горя. Обратит внимание на возможные проявления посттравматического состояния (агрессивность, отчужденность, неадекватность поведения). Обсудить, как помочь человеку в печали и горе. Обратит внимание, что следует быть с ним

искренним; выслушать «не ушами, а сердцем»; показать, что плакать — не стыдно; что в нем нуждаются другие люди. Заключительная часть. Отработка личной стратегии переживания печали и горя. Обращается внимание: горе и печаль могут быть связаны не только с потерей близких, но и с другими обстоятельствами; жизнь требует умения приспосабливаться к ситуации горя для сохранения физического и психического здоровья. Предлагается выбрать наиболее приемлемую с точки зрения учащихся деятельность для человека в горе (уехать; купить то, о чем мечтал; выполнить тяжелую домашнюю работу; нарисовать картину; сочинить стихи). Подчеркивается: интенсивная деятельность помогает пережить горе. Обобщение полученных знаний. Продолжить фразу: «Помочь другу, переживающему горе, значит...». Домашнее задание. Сочинить письмо другу, потерявшему близкого человека. Ведущему на заметку. Учитывая специфику изучаемой темы, занятие необходимо проводить с особым тактом и осторожностью, учетом семейных и социальных условий.

Занятие 28. V этап. Проективный

Упражнение 1. «Путь к успеху» Понятие успеха в современном мире. Соотношение личного и социального статуса. Внешние и внутренние атрибуты успеха. Мотивация достижения успеха. Власть компетентности и компетентность власти (Э. Фромм). Психологический портрет рожденных выигрывать (А. Маслоу). Самоэффективность. Способы доказательства собственной компетентности. Занятие строится на материале самодиагностики с использованием методики «Лесенка» (Щур) и теста – опросника измерения мотивации достижения. Модификация теста – опросника А. Мехрабяна (М. Ш. Магомед-Эминов). По итогам самодиагностики строится и карта продвижения к успеху по следующему алгоритму «Я – сегодня»; «Я в моих мечтах»; «Я завтра»; «Я всегда». .

Упражнение 2. «Я и мое будущее». Знакомство с содержанием внешних и внутренних факторов, участвующих в формировании будущего каждого человека. Понятие образа достижений. Распределение ответственности за будущее: общество, семья, Я сам. Образ мира и будущее развитие личности. Целеустремленность как условие позитивного будущего. Сочинение на тему «Мое будущее» (15 мин.). Типизация сочинений по различным профессиональным направлениям. Каждой из групп представляется возможность защитить свои позиции (20 мин.). Подведение итогов: «Будущее каждого человека – результат работы над собой» (5 мин.).

Занятие 29.

Упражнение 3. Выбор жизненных целей Цель. Формирование умения ставить реальные цели и выбирать адекватные способы их достижения. Задачи. Сформировать ответственное отношение к своему будущему, умение реалистически оценивать свои возможности, представления о своих жизненных ценностях. Методическое оснащение. Бланки гистограмм «Моя жизнь». Ход занятия Вводная часть. Актуализация и обобщение знаний о своем будущем. Учитель предлагает учащимся продолжить фразы: «Жизненный выбор моих сверстников зависит от...», «Мое будущее представляется мне ... потому что...». Наиболее часто повторяемые ответы записываются на доске. При обобщении высказываний учащихся делается вывод о многообразии жизненных выборов и степени личной сегодняшней ответственности за свое будущее. Основная часть. Формирование навыков конструктивного поведения в ситуации сложного выбора. Учащиеся заполняют гистограмму «Моя жизнь». По завершении задания им предлагается выбрать из событий своей жизни 6 наиболее значимых, 3 из которых —

радостные, а 3 — грустные, и изобразить их в виде кругов. В каждом круге выделить сектор по количеству процентов вероятности, насколько учащийся сам мог (или сможет) повлиять на исход этого события. По итогам делается вывод о том, что в событиях жизни зависит от самого человека и насколько. Далее подчеркивается, что многие трудные жизненные ситуации связаны с необходимостью делать выбор (это не всегда легко). Предлагается продолжить фразу: «Когда мне приходится делать выбор, мне трудно, потому что...». Наиболее часто повторяемые ответы записываются на доске. Обращается внимание, что у каждого человека есть собственный ресурс, который он использует в сложных ситуациях, в том числе в ситуации выбора. Предлагается перечислить свои положительные качества, помогающие в ситуации сложного жизненного выбора (ответы записываются на доске). Заключительная часть. Отработка личной стратегии поведения в ситуации сложного жизненного выбора. Учитель объясняет, что, планируя жизненную перспективу, зрелый человек должен опираться на имеющийся у него ресурс. При этом обращается внимание на перечень положительных качеств, написанных на доске; предлагается привести примеры. Осмысление полученного опыта проводится в форме «мозгового штурма»: «На что я могу опираться, ставя перед собой реальные жизненные цели?». Домашнее задание. Обсудить с родителями, что помогало им делать правильный жизненный выбор. Ведущему на заметку. В основной части, говоря о необходимости совершать выбор в трудной жизненной ситуации, можно привести несколько актуальных примеров (из популярного кинофильма, школьной жизни), а также попросить учащихся привести примеры самостоятельно.

Занятие 30.

Упражнение 4. В человеке все должно быть прекрасно Цель. Формирование эстетического вкуса, культуры отношения к собственному телу и внешнему виду. Задачи. Сформировать стремления соблюдать гигиенические правила и развивать эстетический вкус, представления о комфорте как единстве здоровья, чистоты и эстетики, закрепить привычки сохранять свое тело и одежду в чистоте, иметь эстетичный внешний вид. Методическое оснащение. Карточки со словами «Здоровье», «Эстетика», «Чистота»; видеофрагменты рекламы леденцов «Тюнс», кинофильмов «Обыкновенное чудо», «ДМБ»; упражнение «Стилист»; фотографии из молодежных журналов. Ход занятия Вводная часть. Актуализация представлений учащихся о взаимосвязи понятий чистота, здоровье, эстетика. Показывая карточки, учитель предлагает подобрать к этим словам ассоциации. Затем, напомнив слова А.П. Чехова «В человеке все должно быть прекрасно...», предлагает опровергнуть или согласиться с этим высказыванием. Основная часть. Формирование понятия «комфорт» как единства здоровья, эстетики и чистоты. Напоминается фраза: «Трудно чувствовать себя комфортно, когда заложен нос». Далее — продолжить фразу «Комфорт — это...» (отмечаются высказывания, в которых учащиеся говорили о зависимости комфорта от хорошего самочувствия). Затем, просматривая фотографии, учащиеся обсуждают, почему изображенные люди чувствуют себя комфортно (соответствие эстетики внешнего вида обстоятельствам, в которых находятся изображенные люди). Вновь предлагается продолжить фразу «Комфорт — это...» (отмечаются высказывания, связывающие комфорт с эстетичностью и целесообразностью). Обсуждаются видеофрагменты или цитаты) из кинофильмов «Обыкновенное чудо» («На кой мне черт моя голова, когда она три дня не мыта!») и «ДМБ» (высказывание офицера о красоте военной формы). Подчеркиваются ответы, связывающие комфорт и чистоту, после чего делается вывод о комфорте как единстве чистоты, здоровья, эстетики. Заключительная часть. Отработка личной стратегии по достижению комфорта в ответственной жизненной ситуации. Учитель

напоминает, что для человека, находящегося в ответственной жизненной ситуации, ощущение подлинного комфорта может стать залогом успеха. Выполняется упражнение «Стилист». Для интеграции полученного опыта учащимся предлагается составить словесный портрет «Идеальный юноша» (для девушек), «Идеальная девушка» (для юношей). Домашнее задание. Составить и обсудить с членами семьи список возможных подарков, отвечающих требованиям эстетики и гигиены. Ведущему на заметку. Как показывает опыт, при обсуждении фрагментов из кинофильмов целесообразно увязать просматриваемые эпизоды с темой занятия 2 («С точки зрения других»), попросив учащихся объяснить, почему у людей разных профессий возникают различные взгляды на одни и те же вещи (явления).

Занятие 31.

Упражнение 5. «Модельер» Участникам предлагается выступить в роли модельера и имиджмейкера собственной индивидуальности и презентации психологически компетентного поведения. Модельер изучает, анализирует и рефлексировать свои особенности и паттерны профессионального поведения, выделяя то, что необходимо затушевать, изменить, подчеркнуть. Анализирует особенности среды, где будет предъявляться созданная модель. Модель оснащается приемами и способами презентации. В конце участники составляют эссе, описывающее «психологическую одежду» модели, которая будет его визитной карточкой в профессиональной среде.

Занятие 32.

Упражнение 6. Прогнозируем свое будущее Вариант 1 Образ мира и будущее человека. Характеристика успешных сценариев жизни. Особенности жизненных планов. Стиль жизни и перспективы личности. Психологические приемы и способы «управления» будущим. Фантазии и мечты в жизни человека. Субъективный контроль, личностный рост и индивидуальное развитие. Занятие начинается с чтения стихотворения Р. Киплинга «Письмо к сыну» («Если»). Игра «Как построить свое будущее». Учащимся предлагается разделить на 6 групп, каждая из которых получает определенное задание. Выделяются следующие группы: I. «Идеальные» – цель описать варианты представлений об идеальном будущем по алгоритму: мой имидж, «Я», моя жизнь, моя карьера, мое окружение, мои достижения. II. «Путеводные звезды» – цель выделение и систематизация ценностных ориентаций, мотивов, потребностей, установок, общечеловеческих ценностей и т.п., которые могут выступить в качестве личностных смысловых ориентиров на пути к самореализации в будущем. III. «Проводники» – цель прогнозирование возможных внешних и внутренних препятствий на маршруте «настоящее – будущее»; разработка способов преодоления этих препятствий. Формирование оптимального маршрута в успешное будущее. IV. «Багажное отделение» – цель выделить и описать наборы личностных качеств, которые могут составить индивидуальный багаж человека, помогающей ему успешно преодолеть дорогу в светлое будущее. V. «Гостеприимные хозяева» – цель наполнить воображаемое будущее значимыми событиями и достижениями, которые ждут каждого и являются результатом долгого пути развития. VI. «Независимые наблюдатели» – цель проанализировать и оценивать работу групп, отметить наиболее удачные предложения, обеспечить соблюдения правил и принципов группового общения. Этап коллективной работы. Группы последовательно презентуют свои наработки. В процессе групповой дискуссии вырабатывается общий маршрут «настоящее – будущее», который отвечает критериям: безопасность, краткость, результативность. Вариант 2 Историческая справка об особенностях

образа своего будущего выдающихся личностей. Возможности прогнозирования будущего с использованием элементов современных психотехник. Краткое знакомство с современными психологическими теориями, акцентирующими внимание на активной роли человека в строительстве своей судьбы. (С.Л. Рубинштейн, Др. Роттер, К. Муздыбаев, И.С. Кон, Гозман, К. Роджерс и др.). Смысл жизни, образ мира, стиль жизни – будущее человека.

Занятие 33.

Упражнение 7. «Вокзал мечты» Цель. Формирование позитивного образа будущего. Задачи. Обобщить сформированные навыки адекватной оценки своих возможностей и умения на основе этого делать рациональный выбор. Методическое оснащение. Воздушные шары; фломастеры или цветные карандаши, бумага, табличка «Выхода нет», плакаты с вариантами выбора «Почему я выбрал этот ВУЗ», «Жизненные цели», «Моя жизненная цель», с датами предстоящего школьного выпускного вечера и окончания института, карточки «Атлас студенческой жизни», бланки еженедельников, шаблоны «Жизненный багаж», фонограмма «Голос Хроноса», школьного вальса, звуков железнодорожного вокзала. Ход игры Вводная часть. В качестве разминки может быть выбрано любое «разогревающее» упражнение, в частности «Те, кто». Ведущий говорит о том, что время всегда есть, но его нельзя потрогать, увидеть, вернуть, о том, что мы существуем в пространстве и во времени, причем в пространстве можно пройти вперед и вернуться назад, а во времени можно двигаться только вперед, прожитую минуту не вернешь. Сегодня мы попробуем заглянуть в будущее и вернуться обратно. Под звуки школьного вальса открывается занавес, сцена оформлена как во время выпускного вечера: цветы, шары, плакаты. На одном из плакатов написана дата, когда состоится выпускной вечер данного класса. Звучат напутственные слова, произносимые ведущим (или классным руководителем — как вариант, можно использовать Магнитофонную запись со словами классного руководителя). Занавес закрывается, на нем табличка словами «Выхода нет!». Основная часть. Звучит фонограмма «Голос Хроноса» на фоне звуков метронома: «Время — как река, которая течет только в одном направлении — из прошлого в настоящее, из настоящего в будущее. Время не возвращается вспять и не стоит на месте. Прожив миг, мы не можем вернуться назад и прожить его по-другому». Звучит фонограмма звуков вокзала, шум колес поезда, гудки. «Ведущий говорит о том, что «назад дороги нет, идти можно только вперед. Перед вами миллион дорог. Вы как будто на вокзале, от того, куда вы пойдете, какой путь выберете, зависит вся ваша будущая жизнь». Учащимся предлагается по кругу ответить на вопрос: «Какие чувства ты испытываешь, оказавшись на этом вокзале?». Ведущий предлагает участникам представить, что позади вступительные экзамены и теперь они студенты. На вывешенном плакате «Почему я выбрал этот вуз?» галочками отмечаются варианты, предлагаемые участниками (варианты ответов: «семейная традиция», «мнение родителей», «популярность профессии», «вуз близко к дому», «мне интересна эта профессия», «за компанию с друзьями», «хочу получить высшее образование, а там видно будет», «моя будущая профессия хорошо оплачивается», «эта профессия очень нужна людям», «есть военная кафедра и меня не заберут в армию» и другие). На следующем этапе ассистенты предлагают «студентам» выбрать один из вариантов студенческой жизни, рекламируя каждый из них. Первый напоминает о необходимости получить максимум знаний (завязать нужные знакомства, присмотреть место будущей работы и т. д.); второй предлагает другой способ проживания студенческих лет (самое время погулять, «оттянуться», приобрести побольше друзей); третий говорит о том, что «именно сейчас, пока вы молоды, необходимо устроить свою личную жизнь, студенческие годы — это время романтических знакомств, сейчас никто не осудит вас за

легкомыслие» и т. д. На основе выбора, сделанного участниками, формируются три группы. На следующем этапе «студентам» предлагается из «Атласа студенческой жизни» выбрать дела (карточки), соответствующие выбранному варианту студенческого образа жизни. Карточки для первой группы: посещение лекций и библиотек, участие в научных конференциях и семинарах, поездки с целью изучения зарубежного опыта по профессии, участие в научном студенческом обществе, первые публикации, полезные деловые знакомства и т. д. Карточки для второй группы: вечеринки, капустники, приколы, дискотеки, концерты современной музыки, поездки с друзьями на отдых, занятия спортом, туризмом. Карточки для третьей группы: свидания, романы, романтические поездки, флирт, любовь, свадьба, поклонники, поклонницы. (Вниманию ведущих! По ходу выполнения этого задания ассистенты должны внимательно следить за тем, чтобы выборы вариантов из «Атласа» соответствовали предыдущему выбранному способу проживания студенческих лет, и всячески подчеркивать, что нельзя вернуться назад и изменить свой прежний выбор.) Затем составляется план на неделю (на листке еженедельника), исходя из выбранных карточек «Атласа» (для ведущих — тот же совет, что и в прошлом задании). «Прошло еще 5 лет» «студенты» должны рассказать о том, с каким «багажом» они выходят из стен института (для ведущих — тот же совет, что в прошлом задании). Например, научная карьера или приглашения на работу в престижные организации (первая группа); много друзей, веселые воспоминания (вторая группа); уже сложившаяся семейная жизнь (третья группа) и т. д. Ведущий говорит о достоинствах каждого выбора («багажа»), но при этом отмечает и недостатки. Например: «Вас называют «слишком правильным», у вас исчезли эмоции, на вашей новой престижной работе вас не торопят принять в свой круг коллеги; не боитесь ли вы, что в конце жизненного пути вы будете отчаянно жалеть о скучно прожитой жизни?» (первая группа). «С годами вы чувствуете, что друзья начинают отдаляться от вас, у них свои собственные новые интересы. Ваши сверстники ушли вперед, а вы остались на месте, но и новое поколение с усмешкой смотрит на «молодящегося старичка». Кроме того, от неимоверного количества пива у вас вырос живот, вокруг глаз набрякли «мешки», а в памяти сотни веселых вечеринок слились в какой-то единый общий бесцельный балаган» (вторая группа). «Ваша милая жена или замечательный муж оказались редкими занудами, а вокруг столько «потрясных» женщин (или мужчин). Да к чему мне эта семья, хочется еще погулять, ведь вокруг столько интересного» (третья группа). Затем ведущий предлагает тем, кто недоволен достигнутыми результатами, вернуться на «вокзал мечты» на 5 лет назад и поменять свой «жизненный маршрут». (Вниманию ведущих: обязательно обратить внимание учащихся, что в реальной жизни невозможно вернуться назад и что-либо изменить в прошлом.) После этого «студенты» выбирают свои жизненные цели с учетом сделанных изменений. На доске плакаты «Я хочу: ...стать знаменитым; ...реализовать все свои способности; ...преуспеть в своей карьере; ...бескорыстно работать на благо человечества; ...получать яркие впечатления и испытать сильные эмоции; ...иметь много денег; ...устроить счастливую семейную жизнь; ...сделать блестящую политическую карьеру». «Студенты» делятся на группы в соответствии со своим выбором. Ведущий предлагает участникам посмотреть на тех, кто оказался рядом, и подумать, много ли среди них тех, кто начинал этот «путь» вместе с ними, сделать вывод о том, что жизнь часто сводит вместе людей, которые по-разному начинали свой жизненный путь. Заключительная часть. Игра завершается высказываниями участников — что бы они, окончившие институт, пожелали себе, нынешним школьникам. Ведущий подчеркивает, что только в игре можно вернуться назад во времени, в реальной жизни это невозможно. Итогом игры является рефлексия, в ходе которой учащимся предлагается ответить на вопросы: «Что было трудно в игре?», «Что было легко?», «Что

понравилось?», «Что не понравилось?» и т. д. Примечание. За основу взята идея игры «Перспектива», описанная в статье О. Петковой «Взгляд в будущее («Школьный психолог», №№ 16-17, 2000). В зависимости от социально-экономических, географических и других особенностей места проведения игры, ведущий может предложить учащимся не «выбор вуза», а «выбор профессии», соответственно заменив «студенческие годы» на «юношеские годы». Занятие желательно проводить в большом помещении с помощью ассистентов.

Занятие 34.

Упражнение 8. «Проект – путешествие» Участникам предлагается разработать мини-проект саморазвития компетентности в условиях профессиональной педагогической деятельности. Каждый участник группы разрабатывает импровизированную карту путешествия в страну успеха в освоении психологической профессиональной компетентности. Например: Участники продумывают не только маршрут, но и психологическое снаряжение необходимое для преодоления пути. Индивидуальные маршруты представляются и обсуждаются в итоге составляется общий атлас группы. Таким образом, завершение тренинга направлено на осознание содержания процесса развития профессиональной психологической компетентности.

Занятие 35. VI. Контрольный

Упражнение 1. Обсуждение работы в тренинге В последний день занятий проводится итог работы в группе. Здесь участникам предлагается выполнить упражнения на осознание результатов тренинга, динамики своего самочувствия, а также устанавливается позитивный якорь психологических приобретений. Членам группы предлагается ответить на вопросы анкеты. Бланк для ответов. Инструкция: необходимо кратко ответить на следующие вопросы. Ваши ответы могут стать известны другим только, если Вы сами этого захотите. 1. Что Вы испытывали, когда только решили работать в группе? 2. Что Вы испытываете теперь? 3. Кто в группе оставил наибольший след в вашем развитии? Поясните, почему? 4. Три моих главных приобретения в тренинге. 5. Что мешало Вам быть более свободным и открытым? 6. Что изменилось в Вас за время работы в группе? 7. Как Вы думаете, в чем состоит Ваш вклад в развитие других участников группы? 8. Как изменилось мое отношение к себе в роли ученика? 9. Как Вы сможете в будущем использовать полученный опыт? 10. Могу ли я рассчитывать на успех в развитии компетентности? 11. Что я могу пожелать коллегам, которые хотят быть компетентными. В конце занятия все участники группы по кругу заканчивают фразу «Эти занятия помогли мне ...», «Я научился (понял) ...».

Упражнение 2. «Коллективный портрет» Участникам группы предлагается на листе ватмана изобразить всех участников группы подписав их именами, подчеркивающими индивидуальность качества, которое в будущем позволит им действовать компетентно. Например: Оля – внимательная. Ира – самоотверженная. Саша – настойчивый. Упражнение 3. «Открытка на память» Участники группы обмениваются чувствами. В завершение на большом листе бумаги каждый пишет свои пожелания участникам тренинга.

Литература

Битянова М. Р. Два в одном // Школьный психолог. 1999. № 20. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. М., 2000. Воннегут К. Завтрак для чемпионов // Иностранная литература. 1973. № 1-2. Как построить свое «Я» / Под ред. В.П. Зинченко. М., 1991. Коломинский Я.Л. Человек: психология. М., 1986. Педагогика здоровья / Под ред. В.Н. Касаткина. М., 1999. Петкова О. Взгляд в будущее // Школьный психолог. 2000. № 16-17. Прихожан А. М. Психология неудачника: тренинг уверенности в себе. М., 1997. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург, 2000. Родионов В. А. Самозащита по Карлсону // Учительская газета. 1998. № 26. Родионов А. В., Родионов В. А. Физическое развитие и психическое здоровье. М., 1997. Родионов В. А, Ступницкая М.А., Кирилина Т.Ю. Психолог и педагог: взаимодействие в учебном процессе. М., 2000. Сортам М. Н. Долг и право: взаимное перетекание // Школьный психолог. 2000. № 20. Усачев А. А, Березин А.И. Школа безопасности. М., 1996. Источник: <http://freeref.ru/wievjob.php?id=467992>