

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г.БРАТСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ № 2»**

РЕКОМЕНДОВАНО
внутренним экспертным
советом МБОУ «Лицей
№2» от «23» мая 2022 г.
протокол № 3
Председатель _____
/Н.А. Кучменко/

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МБОУ
«Лицей № 2» от «31» августа
2022г.
№ 199/10
Директор МБОУ Лицей №2»
_____ /Ю.М. Кулешова /

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
«Психология успеха»
для обучающихся 10 класса**

Направление: духовно-нравственное

Разработала:
Мальчева Любовь Михайловна
педагог-психолог

2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Психология успеха» для обучающихся 11 класса составлена на основе авторских программ Л.С. Киреевой «Путь к успеху», Н.В. Тиминой «Поверь в себя», Г.В. Рязапкиной «Психология и выбор профессии», предназначена для обучающихся лицейстов 11 классов и рассчитана на 34 часа 1 раз в неделю (один год обучения).

Рабочая программа «Психология успеха» разработана в соответствии с:

- федеральным компонентом государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897;
- основной образовательной программой основного общего образования для МБОУ «Лицей №2» от 20.05 2015 г. №108/1
- программой инновационного развития базовой школы РАН от 02.09.2021 г, 2/1
- программой элективного курса «Основы предпринимательства», автор составитель В.Д. Симоненко, сборник программно-методических материалов по экономике для общеобразовательных школ (составитель Б.И. Мишина, Л.Н. Поташева, М., «Вита-Пресс», 2008) - требованиями к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта;
- учебным планом МБОУ «Лицей № 2» г. Братска на 2022-2023 учебный год.

Данная программа является составной частью «Образовательной программы» МБОУ «Лицей № 2», «Программы воспитания и социализации», входит в её модульную структуру в виде отдельных возрастных психолого-педагогических программ («Общение», «Мир моих эмоций», «Профессиональное самоопределение») и обеспечивает социально-педагогическую, психолого-педагогическую поддержку обучающихся лицея. Содержание данной программы будет связано с решением вопросов о воспитании социальной ответственности и компетентности обучающихся, нравственных чувств, убеждений, этического сознания, воспитания экологической культуры и культуры здорового и безопасного образа жизни.

Психологическая культура, уверенное поведение, позитивное само отношение, способность к рефлексии и самосовершенствованию, умение строить отношения с окружающими – все это необходимые компетенции для развития успешной личности.

Данная программа рассматривает вопросы, относящиеся к самопознанию, самосовершенствованию. Учащиеся получают возможность обучиться широкому ряду личностных и социальных навыков и приложению этих навыков к конкретным ситуациям. Изучая методики и стратегии, учащиеся смогут применить эти умения в жизни. Темы,

рассматриваемые в рамках данного курса, сочетаются таким образом, что полученные учащимися теоретические знания дополняются элементами психологического тренинга, ролевыми играми, анализом ситуаций, получением обратной связи

Внедрение инноваций, синергетический принцип достижения результата и рост влияния эмоционального интеллекта приводит к необходимости развивать в человеке, прежде всего личностные способности и таланты, на основе которых и строится карьерный и жизненный успех.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ:

Помочь старшеклассникам наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности, а также сформировать психологическую готовность учащихся к вступлению во взрослую самостоятельную жизнь.

Снизить интенсивность негативных переживаний в связи с подготовкой и сдачей экзаменов и в процессе личностного и профессионального самоопределения.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

- развить у учащихся уверенность в себе, в своих способностях и возможности быть эффективным в избранных сферах деятельности;

- усилить личностные ресурсы;

- обучить навыкам конструктивного поведения;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Основное содержание программы отражено в **следующих темах:**

1. «Путь к себе или кто я такой?».
2. «Основы целеполагания и построения жизненной перспективы».
3. «Учитесь властвовать собой. Стресс-менеджмент».
4. «Лидер или человек команды?».
5. «Профессиональное самоопределение».

РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ:

Обучающиеся в результате освоения программы **должны:**

- уметь опираться на свой личный опыт выбора в рамках предложенной стратегии, анализировать внешние возможности и препятствия, личные сильные и слабые стороны, планировать и ставить цели;

- иметь практический опыт в классификации профессий, в умении правильно строить коммуникацию и выбирать тактику для самопрезентации;

- знать алгоритм стратегии выбора жизненной перспективы и целеполагания, состояние современного рынка труда, пути получения профессии, личностные склонности, способности, тип личности.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ:

Мини-лекции, дискуссии, метафорические притчи и истории, релаксационные методы, арт-терапия, диагностические процедуры.

ВИДЫ КОНТРОЛЯ:

1. Психологическая самодиагностика на входе в программу и на выходе, позволяющая проследить динамику изменений участников спецкурса.
2. Промежуточная самодиагностика в ходе занятий.
3. Самостоятельные работы.
4. Контрольное тестирование.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Кабинет психолога, раздаточный и стимульный материал.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ

Содержание	Кол-во часов
Знакомство. Введение.	2
Личность: «Путь к себе или кто я такой?»	7
Коммуникация: «Основы целеполагания и построения жизненной перспективы»	7
Психология влияния: «Учитесь властвовать собой. Стресс-менеджмент», «Лидер или человек команды?»	7
Технологии успеха: «Профессиональное самоопределение»	9
Заключительное занятие	2
ИТОГО	34

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№ п/п	№ Урока в теме	Наименование разделов и тем	Дата проведения		
			по плану	по факту	примечания
		Знакомство. Введение (2 час)			
1	1	Понятие «Успех». Откуда берется успех.	07.09		
		Личность. «Путь к себе или кто я такой?» (7 часов)			
2	1	Понятие «личность» в психологии.	14.09		
3	2	Потенциал личности.	21.09		
4	3	Уверенность в себе.	28.09		
5	4	Самоорганизация.	05.10		
6	5	Эмоции и чувства.	12.10		

7	6	Потребности личности. Пирамида Маслоу.	19.10		
8	7	Тренинговое занятие «Путь к себе или кто я такой?»	02.11		
		Коммуникация. «Основы целеполагания и построения жизненной перспективы» (7 часов)			
9	1	Виды коммуникации.	09.11		
10	2	Барьеры в коммуникации.	16.11		
11	3	Вербальная и невербальная коммуникация.	23.11		
12	4	Позиции в коммуникации.	30.11		
13	5	Активное слушание.	07.12		
14	6	Правила ведения беседы.	14.12		
15	7	Коммуникативная игра «Пойми меня».	21.12		
		Психология влияния. «Учитесь властвовать собой. Стресс-менеджмент», «Лидер или человек команды?» (7 часов)			
16	1	Характеристика влияния. Орудия влияния.	11.01		
17	2	Манипуляция.	25.01		
18	3	Масса. Толпа. Публика.	01.02		
19	4	Убеждение, внушение, психическое заражение. Упражнения «Учитесь властвовать собой. Стресс-менеджмент»	08.02		
20	5	Механизмы защиты от влияния.	15.02		
21	6	Паблик рилейшнз.	22.02		
22	7	Тренинговое занятие «Лидер или человек команды?»	01.03		
		Технологии успеха. «Профессиональное самоопределение» (9 часов)			
23	1	Успех. Составляющие успеха.	15.03		
24	2	Стратегии успеха.	29.03		
25	3	Целеполагание. Планирование достижений.	05.04		
26	4	Интеллект успеха.	12.04		
27	5	Творчество как составляющая успеха.	19.04		
28	6	Самостоятельность. Ответственность.	26.04		
29	7	Препятствия. Пути их преодоления.	03.05		
30	8	Ресурсы и сила.	10.05		
31	9	Гибкость и устойчивость в достижении успеха.	17.05		
		Заключительное занятие (1 час)			
33	1	Тренинговое занятие «Я - успешный человек»	22.05		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение

Тема 1. Что такое психология успеха?

Тема 2. Успешный человек, какой он?

Диагностика.

Входная диагностика: «Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева.
Интерпретация результатов, самоанализ результатов учащихся на удовлетворение своей жизнью, веру в свои возможности и контролировать события в жизни.

Раздел 1. Личность. «Путь к себе или кто я такой?»

Тема 1. Понятие «личность» в психологии. Интерактивная групповая игра «Путь к себе или кто я такой?».

Тема 2. Потенциал личности. Формирование жизненных целей, с представлениями о будущем и осмысленным отношением к событиям собственной жизни.

Тема 3. Уверенность в себе. Интерактивная групповая игра.

Тема 4. Самоорганизация. Непосредственно на способность к самоорганизации влияет самооценка человека, которая формируется в период ранней юности.

Диагностика особенностей самоорганизации –А.Д. Ишкова и методика исследования самооценки личности С.А. Будасси.

Интерпретация результатов, самоанализ результатов учащимися

Тема 5. Эмоции и чувства. Интерактивная групповая игра. Проводятся упражнения, позволяющие осознать собственный эмоциональный мир, проработать различные эмоциональные состояния и способы их регуляции

Тема 6. Потребности личности. Пирамида Маслоу. Как пользоваться на практике?

Тема 7. Коммуникативная игра «Пойми меня». Формирование приёмов позитивного общения.

Раздел 2. Коммуникация. «Основы целеполагания и построения жизненной перспективы»

Тема 1. Виды коммуникации. Общение как процесс взаимодействия. Виды, уровни, типы общения. Функции общения. Понятие “общение”, функции общения, формы общения, оценка возросшей значимости роли общения.

Тема 2. Барьеры в коммуникации, мешающие эффективному общению.

Тема 3. Вербальная и невербальная коммуникация. Модифицированная психологическая игра “Администратор гостиницы”

Тема 4. Позиции в коммуникации. Тренинг коммуникативных умений «Я среди людей».

Тема 5. Активное слушание. Умение слушать. Виды слушания. Техники активного слушания. Демонстрация учащимся важности умения слушать для эффективной коммуникации. Развитие умения молчать, слушать, ставить себя на место другого человека. Знакомство с видами слушания и их особенностями. Освоение учащимися техник

активного слушания, анализ их особенностей, развитие представлений об их правильном использовании. «Умеете ли» вы слушать? Тест.

Тема 6. Правила ведения беседы. Ролевая игра “Прием на работу”. Применение на практике теоретических знаний по теме «Деловое общение».

Тема 7. Коммуникативная игра «Пойми меня». Групповая коррекционная и психотерапевтическая работа социально-психологической адаптации к новой ситуации обучения и в свою очередь адаптация в новом коллективе.

Раздел 3. Психология влияния. «Учитесь властвовать собой. Стресс-менеджмент», «Лидер или человек команды?»

Тема 1. Характеристика влияния. Орудия влияния. Уступать, соглашаться, сочувствовать, когда это используют в корыстных целях?

Тема 2. Что такое манипуляция, чем манипуляция отличается от других способов воздействия и понимать, как можно от этого защититься.

Тема 3. Масса. Толпа. Публика. Социально-психологические феномены в больших социальных группах.

Тема 4. Убеждение, внушение, психическое заражение. Упражнения «Учитесь властвовать собой. Стресс-менеджмент». Определение видов стресса, его признаков, положительных и отрицательных сторон

Тема 5. Механизмы защиты от влияния. Научиться разбираться в себе и в людях.

Тема 6. Паблик рилейшнз. Понятие «PR» (буквально – «публичные отношения», чаще переводят как «связи с общественностью») первоначально сформировалось в сфере бизнеса. PR и имидж. Подготовка презентации.

Тема 7. Тренинговое занятие «Лидер или человек команды?»

Раздел 4. Технологии успеха. «Профессиональное самоопределение»

Тема 1. Успех. Составляющие успеха. Формирование внутренней позиции успешной личности. Презентация – Формула успеха.

Тема 2. Стратегии успеха – беседа практикум.

Тема 3. Целеполагание. Планирование достижений. Формирование жизненных целей деятельности, с учетом ценностных ориентаций, позволяет сделать их более реальными и достижимыми, при этом ученики начинают определять, что же нужно для достижения, какие способности у них есть, а что еще нужно развить, чтобы получить результат. Также это влияет на мотивацию учения, так как простраивается логика образования и получаемых знаний учащимися.

Тема 4. Интеллект успеха. Интеллектуальное развитие выступает как важнейший компонент любой деятельности человека.

Тема 5. Творчество как составляющая успеха. Стимулирование познавательного интереса учащихся; развитие их творческих способностей; повышение психологической компетентности. Создание ситуации успеха.

Тема 6. Самостоятельность. Ответственность. Способствовать развитию чувства на самостоятельность.

Тема 7. Препятствия. Пути их преодоления. Расширение представлений о жизненных проблемах и способах их преодоления

Тема 8. Ресурсы и сила. **Тренинг «Поиск внутренних ресурсов».** Ресурсы – это психическая опора, внутренний стержень, наши возможности, средства, которые помогают чего-то достичь. Это наша поддержка.

Тема 9. Гибкость и устойчивость в достижении успеха. Психологическое занятие с элементами тренинга "Счастье"

Итоговое занятие.

Тренинговое занятие «Я - успешный человек».

Занятие «Путь к себе или кто я такой?»

Цель: осознание и развитие готовности к проработке своих планов на будущее.

Задачи: разработать и принять правила работы в группе; улучшить субъективное самочувствие и укрепить психологическое здоровье участников группы; формировать и развивать установки на саморазвитие и самопознание личности.

1. Организационная часть. Приветствие Вводное слово ведущего Знакомство. Демонстрация стиля взаимоотношений с ведущим группы и ее членами

2. Основная часть Выработка правил поведения на занятиях.

Упражнение «Имя и эпитет». Цель: снятие психологического напряжения, знакомство участников группы.

Упражнение «Взаимные презентации». Цель: осознание участниками собственной идентичности.

Обсуждение мыслей и чувств участников.

Упражнение «Пять вопросов». Цель: расширение знаний участников о себе и других членах группы.

Упражнение «Кто Я, какой Я». Цель: осознание себя, определение зоны ближайшего личностного развития.

Упражнение «Самореклама». Цель: обучение навыкам самопрезентации.

Упражнение «Без маски». Цель: снятие поведенческой и эмоциональной закрепощенности, развитие навыков искренних высказываний для анализа сущности «Я».

Упражнение «... зато ты». Цель: создание положительной атмосферы в группе.

Тренинговое занятие «Пойми меня»

Цель – обучить детей приёмам позитивного общения.

Для проведения тренинга необходимо просторное помещение, желательно чётное количество детей в возрасте 12-15 лет.

1. «Импульс».

Краткое описание. Дети стоят в круге, держась за руки. Ведущий пускает «импульс» (*сжимает руку рядом стоящего*) в правую сторону. «Импульс» проходит круг и возвращается к ведущему, если «импульс» теряется, то дети анализируют причины потери «импульса». «Импульс» можно пускать вправо, влево, одновременно в обе стороны. Упражнение считается выполненным, если «импульс» возвратился к ведущему.

2. «Поздоровайся локтями»

Цели:

- снять барьер в общении с незнакомым человеком.
- раскрепощение группы.

Количество участников: 10-15 человек.

Ресурсы: не требуются.

Время: 10 минут.

Краткое описание:

Участники становятся в круг. Рассчитываются на «один-четыре». Итак:

- «первые» складывают руки над головой, так чтобы локти были направлены в разные стороны;
- «вторые» упираются руками в бедра так, чтобы локти также были направлены вправо и влево;
- «третьи» кладут левую руку на левое бедро, правую руку – на правое колено, при этом руки согнуты, локти отведены в стороны;
- «четвертые» держат сложенные крест-накрест руки на груди (локти смотрят в стороны).

За пять минут участники должны познакомиться с как можно большим числом членов группы, просто назвав свое имя и коснувшись друг друга локтями. Затем все первые, вторые, третьи и четвертые номера собираются в своих подгруппах в течение 5 минут здороваются и знакомятся внутри своих подгрупп.

Завершение упражнения:

Какой самый удобный (неудобный) способ знакомства?

Мини-дискуссия на тему «Приемы знакомства».

3. «Восточный рынок»

Цели:

- Помочь участникам лучше узнать друг друга, сократить дистанцию в общении.
- Снизить чувство напряженности.
- Объединить участников в отношении партнерства.

Количество участников: 15-20 человек.

Ресурсы: свободное пространство для передвижения, лист бумаги А4, ручка/карандаш на каждого игрока.

Время: 10 минут.

Краткое описание:

Вспоминается с ребятами картина восточного рынка «Али-Баба и сорок разбойников», перечисляются ассоциации, связанные с восточным рынком: крики, яркость и буйство красок, бойкая торговля, попытки купить подешевле и т.п.

Раздача каждому участнику по листу бумаги и ручку/карандаш. *Инструкция для тренера:* «Складываем лист пополам по горизонтали и разрываем на две половинки. Их в свою очередь опять сгибаем пополам и разрываем. Получили по четыре куска бумаги. Их тоже складываем и разрываем. Теперь у каждого в руках восьмушки листа. На каждой их восьмушек разборчиво и крупно надо написать свое имя и фамилию. Теперь каждую записку необходимо сложить текстом внутрь несколько раз. Подготовленные записки со своими именами положите, пожалуйста, в центр комнаты».

Горка записок, сложенных в центре комнаты, тщательно перемешивается ведущим.

- Вот теперь, когда все приготовления закончены, мы с вами и отправимся на восточный рынок. Каждый подойдет к куче записок и произвольно вытянет восемь штук.

Затем, в течение 5 минут, участники путем уговоров, споров, обмена и др. способами найти и вернуть себе - купить – все восемь листков с личным именем. Первые три «покупателя», которым удастся быстрее всех «приобрести свой товар», должны подойти к тренеру.

Во время игры тренер поддерживает накал страстей, объявляя, сколько минут осталось до закрытия рынка. Закрывая рынок, объявляет имена трех победителей игры.

Завершение упражнения.

- Что вам понравилось, а что – нет в прошедшей игре?
- Какую тактику вы использовали во время торга: активный поиск, ожидание встречных предложений, «агрессивный маркетинг», взаимный обмен, попытку обмануть партнера?
- Назовите имена участников, которые вас удалось запомнить!

4. «Путаница»

Цели:

- Сплочение группы посредством физического контакта.
- Развитие бережного отношения друг другу.

Количество участников: 10-15 человек.

Ресурсы: не требуются.

Время: 15-20 минут.

Краткое описание:

Участники становятся в тесный круг, протягивают руки к середине. По команде тренера закрывают глаза и делают шаги вперед до тех пор, пока не почувствуют чужую ладонь, за которую необходимо будет взяться. Тренер следит за тем, чтобы руки соединились не с соседними участниками.

Участники открывают глаза и пытаются распутаться, не разжимая при этом рук. Во время распутывания часто возникает мнение о невозможности решения поставленной задачи. В этом случае тренер должен спокойно сказать, что эта задача всегда решаемая.

Возможно три варианта итога распутывания:

- Все участники окажутся в одном кругу. Кто может стоять лицом, а кто-то спиной к центру круга.
- Участники образуют два и больше независимых круга;
- Участники образуют круги, соединенные как звенья цепи.

Завершение упражнения:

- Как вы находили пути решения?
- Легко ли было договориться?
- Что вам помогло бы справиться с поставленной задачей быстрее?

5. «Кот и дом»

Цели:

- Взаимодействие при конфликте интересов.
- Работа в команде, находить себе место в групповой работе.

Количество участников: 10-15 человек.

Ресурсы: лист бумаги и один фломастер на пару.

Время: 30 минут.

Краткое описание:

Участники делятся на пары. В парах договариваются, кто будет первым, а кто - вторым. «Первые номера» выходят за дверь вместе с тренером.

- ваша задача - нарисовать дом. При этом вы должны держать в тайне свое задание.

Затем тренер подходит к группе «вторых номеров» и сообщает, что им необходимо нарисовать кошку, не говоря об этом партнеру. После этого «первые номера» возвращаются в зал.

- Возвращайтесь к своим партнерам. Упражнение должно проходить в полной тишине, разговаривать нельзя. Каждая пара получает лист бумаги и один фломастер на двоих. Необходимо взять фломастер **одновременно (!)** обоим партнерам и выполнить полученное задание.

Завершение упражнения:

После выполнения задания – обсуждение работы в парах, затем в кругу. При обсуждении разных стратегий взаимодействия важно поговорить о том, какие чувства вызывает агрессия партнера: нежелание уступить – или, наоборот, полное подчинение чужому желанию? Удачные варианты решения – нарисовать дом, в котором сидит кошка, дом в виде кошки или кошку в виде дома, но еще лучше – дать партнеру возможность выполнить его задание, а потом сделать свое. Обычно при такой стратегии партнер с радостью дает возможность нарисовать другому задуманное.

6. «Сила мысли»

Цели:

- Развивать уверенность в себе.
- Научение пользоваться всеми своими лучшими, сильными сторонами для того, чтобы достигать этих целей.

Количество участников: 10-16 человек (четное количество)

Ресурсы: не требуются.

Время: 10-15 минут.

Краткое описание:

Рассказать о физической метафоре, предлагаемой А. Роббинсоном. Попросить участников встать, поставить ноги на ширине плеч, руки вытянуть вперед параллельно полу. Затем повернуться всем корпусом назад и зафиксировать взглядом на стене то место, до которого удалось повернуться. Вернуться в исходное положение. Закрывать глаза. Представить себе, что в следующий раз вы сможете повернуть свой корпус значительно дальше. А затем, открыв глаза, попробовать вновь повернуться. Сравнивая то место в пространстве, в котором вы теперь оказались, с мысленной отметкой на стене, зафиксировавшей ваш прежний поворот, можно наглядно убедиться в реальной силе воздействия поставленной перед собой цели.

Завершение упражнения:

Удалось ли увидеть дальше? Почему?

7. «Объявление в газету». *Краткое описание.* Участники пишут в газету объявление о себе. Написанное собирается ведущим, а затем зачитывается. В это время остальные пытаются угадать, о ком идёт речь.

8. «Снежки»

Цели:

- Сплочение группы.
- Раскрепощение участников.

Количество участников: от 10 человек.

Ресурсы: стопка старых газет, мешок для мусора.

Время: 10-15 минут.

Краткое описание:

Группа делится на две команды. Стопа газет делится поровну. Команды становятся друг против друга. Каждая команда из газет «лепит» снежки. Когда работа будет завершена, по команде ведущего, в течение 3-4 минут, команды ведут «бой», забрасывая территорию противника снежками.

Выигрывает та команда, на чьей территории после завершения «боя» останется минимальное количество снежков.

Завершение упражнения:

Совместная уборка помещения.

Тренинги

1. Дети стоят в круге, взглядом находят пару, подмигивают друг другу, после меняются местами.

2. Пары становятся лицом друг к другу и смотрят в глаза 1,5 – 3 минуты. Анализ: рассказать о своём впечатлении, насколько сложно выполнялся данный тренинг.

3. Один участник становится на стул, другой остаётся снизу. Задача: по очереди рассказать, как прошёл вчерашний день. После завершения рассказа, участники меняются местами. Анализ: впечатления детей.

4. Пары становятся спиной друг к другу и по очереди говорят, что любят. Анализ: впечатления детей. *(Вывод - неудобно, хочется повернуться)*

5. Пары становятся лицом друг к другу и говорят одновременно 1,5 – 3 минуты. Анализ: впечатления детей. *(Вывод – удобнее, когда говорит один)*

6. Участники делятся на 2 команды *(например, «Весна» - «Лето»)* и пишут правила общения на отдельном листе. Затем каждая команда зачитывает свои записи, сообща выводятся правила общения.

7. «Личное пространство» или «Зона комфортного общения». Участники восстанавливают пары, первые номера становятся к стене, вторые с расстояния 1,5 – 2 метров, начинают двигаться навстречу первым, беседуя друг с другом. Ведущий на разном расстоянии останавливает вторые номера, даёт команду «Стоп». Анализ: впечатления детей. (Вопрос – какое расстояние было для тебя комфортным?)

8. «Солнце радости». Ведущий раздаёт каждому участнику «лучик солнца». Каждый должен написать на нём то, чему радуется в жизни. Каждый лучик приклеивается к серединке и вывешивается на стену. Анализ: каждый делится своей радостью.

Итог занятия: дети делают выводы об общении.

Тест по выявлению способности к общению

Инструкция: с помощью приведенной ниже анкеты определи свою способность к общению (коммуникативные способности). Для этого быстро и точно ответь на все вопросы. Ответы могут только утвердительными (да) или отрицательными (нет).

1. Много ли у тебя друзей?
2. Долго ли тебя беспокоит чувство обиды, причиненной тебе кем-то и твоих товарищей?
3. Есть ли у тебя стремление к установлению новых знакомств с различными людьми?
4. Верно ли, что тебе приятнее и проще проводить время за чтением книг или за каким-либо другим занятием, чем общаться с людьми?
5. Легко ли ты устанавливаешь контакты с людьми, которые значительно старше тебя по возрасту?
6. Трудно ли тебе включаться в новые компании?
7. Легко ли тебе удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
8. Легко ли ты осваиваешься в новом коллективе?
9. Стремись ли ты при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
10. Раздражает ли тебя окружающие люди и хочется ли тебе побыть одному?
11. Нравится ли тебе постоянно находиться среди людей?
12. Испытываешь ли ты чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявлять инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
13. Любишь ли ты участвовать в коллективных играх?
14. Правда ли, что ты чувствуешь себя неуверенно среди малознакомых тебе людей?
15. Полагаешь ли ты, что тебе не представляет особого труда внести оживление в малознакомую для тебя компанию?
16. Стремись ли ты ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?

17. Чувствуешь ли ты себя непринужденно, попав в незнакомую компанию?
18. Правда ли, что ты не чувствуешь себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
19. Верно ли, что у тебя много друзей?
20. Часто ли ты смущаешься, чувствуешь неловкость при общении с малознакомыми людьми?

Ключ

Каждый **утвердительный** ответ на *нечетные* вопросы и *отрицательный* на четные оценивается в 1 балл. Подсчитай общий результат.

Интерпретация:

- если ты набрал менее 10 баллов, уровень развития у тебя коммуникативных способностей низкий, ты скорее всего замкнутый, необщительный человек, с трудом знакомишься с людьми и не стремишься к этому.

-10-13 баллов – средний уровень;

- 14 баллов и более – высокий. В таком случае для тебя одна из радостей в жизни – общение, окружающие ценят в тебе энергию, способность вести диалог.

Тренинг коммуникативных умений

«Я среди людей».

Это коммуникативный тренинг, цель которого – формирование навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, аргументировать и отстаивать свою позицию. Подростковый возраст – это важнейший этап в развитии самосознания. Для развития самооценки и формирования полного и точного представления о себе как индивидуальности крайне важно научиться жить среди других людей, общаться с удовольствием, не избегать, а использовать любую возможность контакта с человеком для того, чтобы лучше понять людей и себя.

К коммуникативным умениям относятся:

- **Описание поведения**, т. е. сообщение о наблюдаемом без оценивания и без приписывания мотивов. Такая *обратная связь*, основанная на наблюдениях, вызывает наименьшую психологическую защиту и наибольшее желание изменить поведение.

- **Коммуникация чувств** — ясное сообщение о своем внутреннем состоянии, понимание и принятие своих и чужих чувств. Чувства выражаются телодвижениями, словами, поэтому легко ошибиться относительно эмоционального состояния другого человека. Мы часто передаем чувства в неявной форме или в форме оценки. Например: «Ты всегда всех задеваешь» — оценка человека. «Я чувствую себя обиженной, когда ты так

говоришь» — выражение чувства. Чтобы тебя правильно поняли, лучше использовать при общении прямые определения: «Я чувствую смущение, огорчение, сожаление и т. п.».

- **Активное слушание** — умение внимательно слушать партнера и понимать его точку зрения.

- **Эмпатия** — адекватное восприятие того, что происходит во внутреннем мире другого человека.

- **Конфронтация** — действия, направленные на то, чтобы побудить другого человека осознать, проанализировать или изменить свое решение или поведение. В конфронтации заложены большие возможности пользы и вреда. Продуктивная конфронтация предполагает положительные отношения с человеком.

Помимо описанных коммуникативных умений, подросткам в их дальнейшей самостоятельной жизни будут необходимы навыки делового общения, такие, как:

- установление контакта;
- ориентация в проблеме;
- аргументация своей точки зрения, отстаивание своих интересов;
- навыки принятия решений, нахождение компромисса.

Тренинг состоит из двух частей:

1. Специальные упражнения, направленные на формирование отдельных коммуникативных умений и навыков делового общения.

2. Упражнения, в которых активизируются все умения.

Занятие 1 «Установление контакта»

Цель - способствовать сплочению группы, формирование навыков установления контакта.

1. Приветствие. Представление ведущего. Знакомство с целями занятий, форма проведения (что такое «тренинг», особенности формы общения в группе, в кругу).

Если работаем с новой группой, где участники не знакомы между собой проводим упражнение «Знакомство». По кругу называем свое имя и черту характера на первую букву своего имени.

2. Обсуждение правил. «Сегодня мы должны обсудить и принять правила, которым будем следовать работая в группе.»

Правила групповой работы:

1. Не опаздывать.
2. Не говорить друг о друге плохо, не «комментировать»
3. Не перебивать и слушать друг друга.
4. Подводить итоги после каждого занятия.

5. Не выносить сор из избы (обсуждаем только что происходит здесь и сейчас)
6. Быть откровенными в выражении чувств. (Я чувствую, я думаю)
7. Быть активными в работе.
8. Поддерживать друг друга. (Хорошее слово каждому участнику)

Озвучиваем правила, принимаем те, за которые проголосовало большинство участников.

Теоретическая часть. Для того чтобы установился хороший контакт, важно расположить собеседника к себе, вызвать его доверие, интерес к себе. Для этого у нас есть невербальные и вербальные средства. Невербальные - поза, улыбка, контакт глаз, организация пространства общения (дистанция). Вербальные — комплименты, «ритуальные» фразы (какая хорошая погода...), открытые вопросы, дающие возможность собеседнику ответить более полно.

«Золотое правило» общения гласит: «Относись к окружающим так, как ты бы хотел, чтобы относились к тебе» По сути, оно конечно очень простое, однако следовать ему может только тот, кто знает, почему он хочет того или иного отношения, тот, кто имеет опыт самопознания.

В результате наших занятий вы должны постараться овладеть навыками установления контакта и эффективного общения, научиться слушать себя и других, но и усвоить, что только благодаря тому, что мы умеем видеть в другом человеке равного себе, мы и существуем как общество.

Упражнение «Невербальный контакт». Один из участников (доброволец) выходит из комнаты. Когда он вернется, то должен определить, кто из участников готов вступить с ним в контакт. При этом все участники будут пользоваться только невербальными средствами. Группа в отсутствие водящего должна выбрать участника, который будет демонстрировать готовность вступить в контакт, остальные должны будут показывать нежелание этого делать.

Затем выбираются другие добровольцы. При этом количество участников. Желających вступить в контакт, можно увеличивать – двое, трое и или все.

Опрос. «Легко ли было устанавливать контакт? Что помогло определить желającego общаться? Что вы чувствовали, когда понимали, что в общении с вами не заинтересованы?» При обсуждении упражнения следует обратить внимание на признаки, которые помогали определить готовность к вступлению в контакт.

Это упражнение позволяет отметить чувствительность, доброжелательность участников, средства невербального контакта.

Упражнение «Пустой стул» . Для проведения упражнения необходимо нечетное количество участников. Предварительно все рассчитываются на «первый-второй». Все вторые номера сидят на стульях, первые стоят за спинками стульев, оставшийся без пары участник стоит за спинкой свободного стула. Его задача – пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. При этом он может пользоваться только невербальными средствами, говорить ничего нельзя. Все те, кто сидят на стульях, очень стараются выйти из-под контроля того, кто стоит за их спиной, и попасть на свободный стул. Задача тех, кто стоит за спинками стульев – удержать своих «подопечных» - для этого надо успеть взять за плечи в тот момент, когда он собирается пересесть, но все время руки над ним держать нельзя.

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

Упражнение «Фигуры» (отработка навыка передавать и получать информацию, уточнять, задавать вопросы, пояснять). По очереди в парах один участник объясняет, что нужно рисовать, другой получает информацию, уточняет и рисует.

Опрос. «Что было легче - объяснять или рисовать? Какие трудности возникали, как справлялись?»

Завершение занятия. По кругу участники высказывают свои впечатления от занятия, что запомнилось, что понравилось, что нового узнали или поняли о себе.

Занятие 2 «Эмпатия»

Цель – познакомить учащихся с понятием эмпатия, определить эмпатическую чувствительность и через активное выполнение упражнений развивать эту способность.

1. Упражнение «Комплимент». «Умение увидеть сильные стороны, положительные качества у любого человека и, главное найти нужные слова, чтобы сказать ему об этом. – вот что необходимо для приятного и продуктивного общения. Давайте попробуем проверить, насколько мы доброжелательны, умеем ли видеть хорошее в других и говорить об этом.»

В кругу каждый участник смотрит на своего соседа слева и думает, какая черта характера, какая привычка этого человека ему больше всего нравится и как об этом сказать ему, т. е. сделать комплимент. Начинает любой, кто готов сказать приятные слова своему соседу. Все остальные внимательно слушают. Тот, кому сделан комплимент, должен поблагодарить в ответ, а затем сам сделать свой комплимент своему соседу слева. И так по кругу, пока все участники не скажут что-либо приятное соседу.

Необходимо настроить участников на тактичное отношение друг у другу, на развитие умения слушать и слышать говорящего, обращая внимание на его манеру

устанавливать контакт (как приветствовал своего соседа или забыл это сделать, смотрит в глаза или в сторону, как держит руки, как говорит и т. д)

«Итак, мы поприветствовали друг друга, настроились на продуктивную работу.»

Теоретическая часть. «Цель нашего занятия сегодня – познакомиться с понятием «эмпатия». Эмпатия - это адекватное представление о том, что происходит во внутреннем мире другого человека.

Одно из основных умений человека, которого мы называем общительным, заключается в способности читать мысли и чувства другого человека по глазам, по выражению лица, по позе и т. п. В какой мере эти способности развиты у вас? Давайте сегодня мы это узнаем.»

Упражнение «Ассоциации» Один из участников (доброволец) выходит из комнаты. Оставшиеся выбирают участника, которого они загадают. Водящий возвращается, и его задача – угадать загаданного человека. У него есть три попытки. Для того чтобы отгадать, водящий задает участникам вопросы: «Если бы это был цветок (животное, погода, мебель, одежда, машина, посуда, здание, цвет, фигура, насекомое и т. п.), то какой?» Участник, к которому обращается водящий, говорит свою ассоциацию. Например, «это нарцисс». Если водящий отгадывает, угаданный участник становится водящим.

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

Опрос. «Трудно ли было подобрать ассоциацию? Трудно ли было угадывать? Кому удавалось угадать, что помогло? Чьи ассоциации показались наиболее удачными?»

Упражнение «Таможенники и контрабандисты» Эта игра поможет сосредоточиться на проявлениях чувства тревоги, которые обычно трудно заметить: изменение голоса, дрожание, неуверенность движений, принужденная улыбка, общая напряженность.

Один человек играет роль контрабандиста, он выходит из комнаты и почти сразу же возвращается к остальным участникам (таможенникам). Всего он выходит из комнаты 5 раз и при одном возвращении (каком - он выбирает сам) у него под одеждой должен быть прикреплен конверт, содержащий небольшой предмет. Таможенники не имеют права обыскивать контрабандиста, они могут только задавать ему различные вопросы, Задача таможенников – догадаться, в какой из приходов у контрабандиста был спрятан конверт. Свои соображения таможенник записывает, при этом каждый может указать только два прихода, показавшиеся наиболее вероятными. Роль контрабандиста по очереди играют

несколько участников. По записям в таблицах легко выявить лучшего контрабандиста и таможенника.

Опрос. Лучший контрабандист и таможенник должны поделиться своими «тайнами»

Завершение занятия. По кругу участники высказывают свои впечатления от занятия, что запомнилось, что понравилось, что нового узнали или поняли о себе.

Занятие 3 «Я и другие вокруг меня»

Цель – способствовать дальнейшему сплочению группы и углублению процессов самораскрытия, развитию умения самоанализа и преодоления психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению, с помощью активного игрового взаимодействия совершенствовать коммуникативные навыки.

Упражнение «Нетрадиционное приветствие»

«Человек живет в мире стереотипов. И это совсем неплохо! Они помогают ему экономить

Энергию для творчества и раздумий о смысле жизни. Но они и мешают, обедняя нашу жизнь и отношения с близкими людьми. Например, как вы приветствуете друг друга при встрече? Кто готов рассказать и показать традиционные способы, приемы, манеру приветствия?

Что вы при этом испытываете? Наверное, не очень много эмоций, так как это дело привычное. Вы всегда так здороваетесь. Теперь давайте попробуем испытать новые эмоции, а заодно и освоим нетрадиционные приветствия. Какие? Вы можете сами придумать их и показать всем. Кто хочет это сделать? Прошу. Для начала предлагаю несколько вариантов приветствия:

Ладонями, но только их тыльной стороной; стопами ног; коленями; плечами (правое плечо легонько касается левого плеча соседа, а затем наоборот); лбами (но очень осторожно)

Назовите ваши варианты. Мы готовы их попробовать.»

После окончания участники могут поделиться друг с другом и со всей группой своими ощущениями.

Упражнение «Грани сходства» «Давайте подумаем над тем, что же нас объединяет в этом мире. Таких разных, часто непонятных для других. Для этого нужно выбрать себе партнера и сесть рядом с ним, взяв при этом чистый лист бумаги и ручку. Напишите заголовок «Наше сходство» и поставьте двоеточие.

Посмотрите внимательно на человека, сидящего рядом с вами. Он не похож на вас. Другой характер, рост, цвет волос или глаз – очень много различий. И это естественно, ведь

он Другой. Но сейчас подумайте о том, что вас объединяет, в чем сходство? Ведь оно есть. Только об этом нельзя спрашивать партнера. В течение 4-5 минут будем молча работать, заполняя листок под заголовком «Наше сходство», думая об этом человеке и о себе одновременно, ведь нельзя написать о сходстве, думая только о ком-то другом.

При этом постарайтесь написать не только о чисто физических или биографических признаках, по которым вы похожи друг на друга. Но поразмышляйте больше о психологических характеристиках, которые могут вас объединять. Что это может быть?

Вы оба общительны и добры? Или оба молчаливы и замкнуты?

Именно этот стиль рекомендуется для записей: мы оба добрые; тактичные; любим слушать музыку и т. д.

После того как вы закончите перечислять сходства, нужно обменяться списками, чтобы выразить свое согласие или несогласие с тем, что написал партнер. Если вы ничего не имеете против его записей, они остаются в списке. Если вас что-то не устраивает, вы просто вычеркиваете эту запись. Тем самым давая понять, что партнер ошибся. После взаимного анализа можете обсудить результаты работы, особенно если есть вычеркнутые записи.»

Во время выполнения работы можно включить легкую музыку. После выполнения упражнения следует провести обсуждение результатов и ощущений участников, давая возможность высказаться всем.

Упражнение «Великий мастер» Упражнение помогает участникам осознать сильные стороны своей личности.

«У каждого есть что-то, что он делает действительно хорошо, в чем он чувствует себя мастером, и это является его ресурсом в решении проблем. Каждый по кругу начинает со слов: «Я великий мастер...» - например, пеших прогулок, приготовления, заплетания косичек и т. п. , причем надо убедить в этом остальных участников. Ведущий спрашивает: «А есть ли в группе кто-нибудь, кто делает это лучше?» Следует дать каждому возможность найти в себе такие умения, чтобы вся группа согласилась, что человек в этом деле действительно великий мастер.

Завершение занятия. По кругу участники высказывают свои впечатления от занятия, что запомнилось, что понравилось, что нового узнали или поняли о себе.

Занятие 4. «Мой психологический портрет»

Цель – продолжить работу по самоанализу, способствовать углублению процессов самораскрытия.

Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...» Можно начать занятие «Приветствую тех, кто...» (называем признак, по которому меняются местами большинство участников) Убираем один стул, водящий в кругу называет признак и когда все меняются местами он должен занять любой свободный стул. Тот кому не досталось места становится новым водящим.

Упражнение «Откровенно говоря» «Мы уже убедились, что в этой группе можно быть откровенным. Давайте еще раз попробуем пооткровенничать друг с другом. Пред вами в центре круга стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу продолжать фразу. Начало которой написано на ней. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным»

Карточки с текстом приведены в приложении, нужно распечатать и разрезать.

Упражнение «Психологический портрет» « у каждого из нас свое восприятие различных предметов или явлений. Например, один, услышав слово «море», представляет себе пароход, а другой - пляж. Это явление получило название ассоциативного восприятия. Оно зависит от опыта, от характера, от интересов каждого человека. Запишите слова, которым вам нужно будет дать ассоциативное толкование в виде рисунка. На каждый рисунок отводится одна минута. Вот эти слова: дом, возмездие, работа, дружба, ужас, абракадабра, семья. Постарайтесь в рисунках выразить, какой смысл заключается для вас в каждом из этих слов»

После того как рисунки закончены, ведущий дает участникам следующую инструкцию «Поменяйтесь рисунками с соседом. Посмотрите их, сравните со своими. У похожих людей и рисунки похожи. Постарайтесь догадаться, в чем их «похожесть». Это очень трудное упражнение, но я вам помогу и немного подскажу.

Учтите, что если рисунки крупные, конкретные и ясные по смыслу, то у их автора натура практичная, надежная, основательная, но без фантазии.

Если рисунки скорее напоминают математические символы, но конкретные и ясные по смыслу, то тот, кто их рисовал, логичен, умеет управлять собой, но может быть несколько суховат.

Если в рисунках много фантазии и оригинальности, это говорит о творческих способностях, но и о трудностях в обыденной жизни. Вы ведь знаете, как трудно жить фантазерам.

Готово?

Сейчас мы с вами проведем небольшой конкурс на лучший психологический портрет. Каждый из вас попробует по рисунку составить психологический портрет соседа,

а тот по десятибалльной шкале будет оценивать истинность описания. 10 баллов - 100% совпадений» «Подведем итоги упражнения, кто победитель?»»

Завершение занятия. По кругу участники высказывают свои впечатления от занятия, что запомнилось, что понравилось, что нового узнали или поняли о себе.

Занятие 5 «Познание себя – познание других»

Цель занятия – способствовать осознанию себя (своей личности), и учиться понимать других людей; завершить работу тренинговой группы, ответить на все вопросы, оказать необходимую психологическую поддержку и настроить на будущее.

Настроимся на работу: « Я прошу вас каждого сказать о своем настроении сегодня. Это может быть какая-то ассоциация (например «Мое настроение похоже на..»)Или как прогноз погоды... Итак, каждый по кругу. Спасибо.»

« Сегодня я предлагаю выполнить завершающее упражнение для развития способности к эмпатии, а также развить способности к самопознанию, самоанализу и пониманию других людей.

Каждый день вы встречаетесь и общаетесь с очень большим количеством разных людей. Скажите каждый по кругу, какие ваши личные качества вам помогают в общении, понимать других людей, устанавливать контакт, вести беседу. Старайтесь не повторяться... Знаете, если еще добавит наблюдательность, умение слушать, сопереживать, понимать проблемы и интересы других людей, то вы практически описали профессиональные качества психолога. И сегодня я хочу предложить вам **попробовать себя в этой профессии.**

На листочках напишите свое имя, фамилию и ответы на вопросы:

- 1.Какие 3 предмета я взял бы с собой на необитаемый остров?
- 2.Если бы колдун превратил меня в животное, то в какое?
3. Моя любимая пословица или поговорка –
4. Когда меня хвалят я

Ответы собираем, нумеруем, зачитываем. Каждый участник отмечает номер листка и свое мнение о том, чей это ответ. Когда будут прочитаны все ответы, зачитываются имена написавших.

Обсуждение (каждый по кругу)

«Попробуйте проанализировать себя, выскажитесь желающие, ответив на вопросы: Всех ли ты угадал? Сколько совпадений? С чем связана успешность (степень знакомства или способность чувствовать другого человека)?

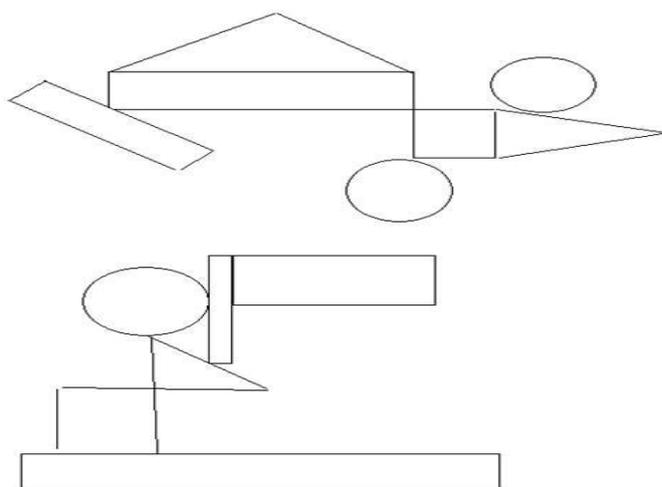
Когда отвечал на вопросы какое было желание - стремление закрыться, ответить сухо и коротко или было желание выразить себя, свой внутренний мир, ощущения?»

Опрос. По кругу участники высказывают свои впечатления от занятия, что запомнилось, что понравилось, что нового узнали или поняли о себе и о других участниках.

Позитивное окончание занятий. Упражнение «Подарки». «У вас есть возможность подарить или пожелать своему соседу справа все что хотите, нет никаких ограничений, подумайте минутку и подарите свой подарок или пожелание соседу справа, по очереди по кругу».

«Спасибо за занятия, мне было приятно с вами общаться!»

Приложение Упражнение «Фигуры»



Приложение Упражнение «Откровенно говоря»

Мой самый большой страх – это...

Я не доверяю людям, которые...

Я сержусь, когда кто-то...

Я в самом деле очень не люблю в себе...

Я печалюсь когда...

Я хотел бы, чтобы мои родители знали...

Я хотел бы, чтобы тот, на ком я женюсь (за кого выйду замуж), была (был)...

Когда мне нравится кто-то, кому я не нравлюсь ...

Самое трудное в том, чтобы быть мужчиной (женщиной)-это...

Главная причина, по которой мне нравится быть в этом классе, - это...

Мое самое страшное воспоминание...

В собственном характере мне больше всего нравится...

В этом классе я чувствую себя наиболее комфортно с ..., потому что....

Когда кто-то, кто мне нравится, не соглашается со мной, я ...

Когда мне не нравится кто-то, кому нравлюсь я, я...
Мне нравится...
Самое счастливое время...
В школе я...
Мне не удалось ...
Мне нужно...
Я лучший, когда...
Я ненавижу...
Я не могу понять, почему...
Самое лучшее, что могло бы произойти со мной,- это...
Труднее всего мне...
Когда я настаиваю на своем, люди...
Больше всего от других людей мне необходимы...
Если бы я мог изменить в себе что-то одно, я бы ...
В людях мне больше всего нравится....., потому что.....
Когда я иду в школу...
Я скучаю, когда...
Мне очень трудно забыть...
Я до сих пор не знаю...
Мне радостно, когда...
Мне очень хочется...
Я думаю, что самое важное в жизни...

Методическая разработка

«Пойми меня»

Цель: Помочь подросткам справиться с переживаниями, которые препятствуют их нормальному эмоциональному самочувствию и общению со сверстниками.

Задачи:

-Снизить эмоциональное напряжение; создать положительное эмоциональное настроение и атмосферу принятия каждого; развить способности понимать эмоциональное состояние другого и умение выразить своё.

- Помочь в преодолении негативных переживаний и снятии страхов; уменьшить тревожность; воспитать уверенность в себе.

- Учить осознавать своё поведение; регулировать поведение в коллективе.

Методы работы: беседы, групповая дискуссия, психогимнастика.

Возраст детей: Учащиеся 11 классов.

Специфичность обстановки: Занятия проводятся в комнате, где достаточно места для передвижения. Выбор и инициатива принадлежат подросткам. Ограничения их активности минимальны: не покидать пределы комнаты до конца занятий и не выносить из неё предметы.

Оборудование: Бумага разных форматов, ручки.

Структура занятия

1. Ритуал приветствия.

2. Разминка - воздействие на эмоциональное состояние подростков, уровень их активности. Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Она проводится не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями. Разминочные упражнения выбираются с учётом актуального состояния группы. Одни позволяют активизировать подростков, поднять их настроение; другие, напротив, направлены на снятие эмоционального возбуждения.

3. Основное содержание занятия - совокупность психотехнических упражнений и приёмов, направленных на решение задач данного занятия.

4. Рефлексия занятия - оценка занятия. Арттерапия, беседы. Две оценки: эмоциональная (понравилось - не понравилось, было хорошо - было плохо и почему) и смысловая (почему это важно, зачем мы это делали).

5. Ритуал прощания. По аналогии с ритуалом приветствия.

Конспект урока для учащихся 10 классов

Приветствие ведущего.

1. Упражнение «Приветствие»

Задание несложное: называя свое имя (по кругу), каждый присоединяет к нему эпитет – прилагательное, начинающееся с буквы имени...

Попробуем? Артем – артистичный, Гена – героический, Михаил – мужественный, Ирина – интеллигентная, Татьяна – творческая, Павел – последовательный, Юля - ... Света - ...

2. Беседа на тему «Первое впечатление о человеке»

Люди сначала судят о личности по «контейнеру», т.е. по внешней упаковке, и только потом узнают его «внутренний мир». Как вы думаете, какие качества выходят на первый план? (Мнения ребят). По данным исследованиям:

7% - содержание речи

38% - интонация

55% - имидж (контейнер)

1. Мимика (это мощный инструмент)

2. Имидж (волосы, макияж, украшения, одежда, обувь)
3. Пантомимика (жесты, осанка, походка)
4. Интонация (тембр, темп, диапазон, грамотность, протяжность и т.д.)
3. Упражнение «Круг 8».

Цель: Развитие внимания, наблюдательности, принятие детьми друг друга, создание положительного эмоционального фона.

Дети становятся в большой круг. Предложить нарисовать круг и разделить его на восемь сектора. Подписать листочки свою фамилию и имя.

Каждый сектор будет отвечать за определенное качество.

- 1 сектор - «Доверия» (он отвечает, на сколько можно доверять этому человеку)
- 2 сектор – «Ухоженность» (насколько человек ухаживает за собой)
- 3 сектор – «Позитивность» (на сколько он позитивный)
- 4 сектор – «Заметность, интересность»
- 5 сектор – «Приятность, обаяние»
- 6 сектор – «Элегантность, изысканность, шик, лоск»
- 7 сектор – «Способность любоваться молча» (может ли этот человек любоваться, окружающим, пусть будь то природой, морем, закатом, выставками и т.д.)
- 8 сектор – «Сила, стержень»

Оценка происходит по пятибалльной системе «от 1...до 5». Чем выше балл, тем положительнее оценка.

По кругу передаются листочки, и каждый ребенок ставит тот балл, какой он считает правильным. Потом, все оценки суммируются и получается определенное число.

Пример: В классе 20 учеников. Каждый получает по 19 оценок. Максимальное число 95 баллов, а минимальное 19 баллов. Легко высчитать средне арифметическое число.

Это упражнение дает возможность каждому ребенку увидеть и почувствовать на сколько его оценивают другие и над чем работать. Если кто из учеников не согласен с оценкой, можно провести беседу, почему это так произошло, в чем он не согласен. В любом случае, это упражнение должно заканчиваться позитивно. Педагог-психолог должен очень грамотно и тонко подойти к этому завершению. Дать детям понять, что не всегда внешняя «оболочка» может дать точную информацию о личности человека.

4. Упражнение: «Дождик»

Цель: снятия напряжения и тревоги, развитие групповой сплоченности.

Участники группы становятся по кругу, друг за другом и кладут открытые ладони на спину впереди стоящего. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли

начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине.

5. Игра «Пойми меня и передай»

Цели. Достижение взаимопонимания и сплочённости, умение передавать положительное эмоциональное состояние.

Подростки встают в круг и, смотря друг другу в глаза, мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку. Начинает ведущий, всё происходит по принципу телеигры «Пойми меня».

6. Упражнение «Хи! – Ха! – Хо!» Подростки стоят в кругу, держась за руки. По команде ведущего они высоко прыгают вверх три раза. В первом прыжке громко кричат: «Хи!», во втором прыжке: «Ха!», в третьем «Хо!». Получается забавное приветствие друг друга: «Хи! - Ха! - Хо!». После чего все хлопают в ладоши.

Ритуал завершения занятия

Рефлексия. Закончи предложение. «Сегодня на занятии мне было (вырази чувство)».

Конспект урока по социальной психологии на тему

«Психология массовых социальных процессов и движений»

План:

1. Общая характеристика и типы стихийных групп.
2. Социальные движения.
3. Социально-психологические феномены в больших социальных группах.

1. Общая характеристика и типы стихийных групп

Стихийные группы - это кратковременные объединения большого числа лиц, с весьма различными интересами, собравшихся вместе по какому-либо определенному поводу и демонстрирующих какие-то совместные действия. Членами такого временного объединения являются представители разных больших организованных групп: классов, наций, профессий, возрастов и т.д.

Типы стихийных групп (Рис. 1.):

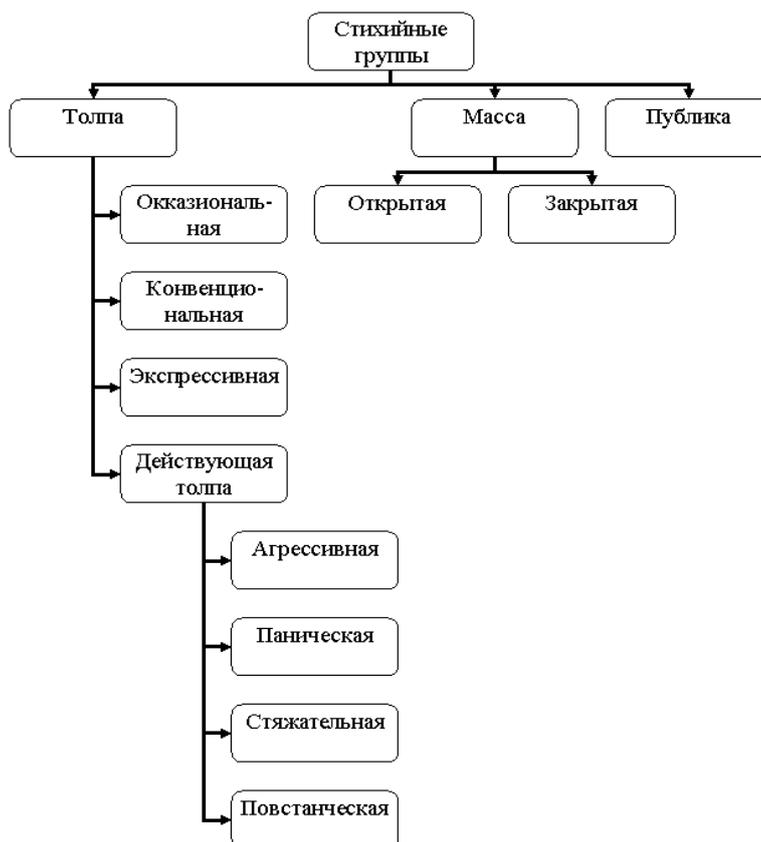


Рис. 1. Типы стихийных групп в социальной психологии

Толпа - многочисленное скопление людей, находящихся в непосредственных контактах друг с другом и в состоянии повышенного эмоционального возбуждения, характеризующееся изначальным стихийным своим образованием (или потерей организации) и отсутствием общей для всех осознанной цели (или ее утратой).

Масса - более стабильное образование с довольно нечеткими границами. Может быть организованной и неорганизованной.

Публика - кратковременное собрание людей для совместного времяпрепровождения в связи с каким-то зрелищем - на трибуне стадиона, в большом зрительном зале, на площади перед динамиком при прослушивании важного сообщения.

Типы толп. По уровню активности толпы делятся на: пассивные, активные и агрессивные. *Пассивные* (спокойные) толпы отличаются отсутствием эмоционального возбуждения. *Активной* толпой является всякая толпа, находящаяся в состоянии разной степени эмоционального возбуждения. В *агрессивной* толпе уровень эмоционального возбуждения и, соответственно, внутренней и внешней активности существенно возрастает.

Толпы, объединенные чувством страха, вызванного опасностью для жизни или нормального функционирования людей, делятся на: *спасающиеся* и *панические*.

Панические толпы отличаются от спасающихся более высокой степенью угрозы для людей, полной утратой всякой организации; поведение людей походит на *механические, автоматически* совершаемые действия, они характеризуются так называемым *суженным* сознанием, когда люди многое из окружающего не воспринимают и могут неадекватно себя вести.

Спасаящиеся толпы поддаются некоторой организации.

Стяжательская толпа (мародерская) — это скопление чрезвычайно активно действующих и нацеленных на грабеж людей, захват различных материальных ценностей, ставших легкодоступными в результате каких-то стихийных бедствий, например: брошенные дома, полуразрушенные магазины и склады при землетрясениях, наводнениях, крупных пожарах, техногенных катастрофах.

Толпы также могут быть *демонстрирующими*, т. е. выражающими свое отношение к каким-либо социальным событиям, действиям властей или в целом к условиям жизни.

К формально-структурным характеристикам толпы относятся:

- Форма толпы - кольцеобразная, имеющая центр (или ядро) и периферийные слои.
- Величина толпы - количество собравшихся людей.
- Плотность толпы - число людей, приходящихся на 1 кв. м.

К психологическим особенностям поведения человека в толпе относятся:

1. Снижение самоконтроля (интернальности).
2. Деиндивидуализация поведения людей в толпе: они постепенно утрачивают индивидуальность своего поведения.
3. Неспособность удерживать внимание на одном и том же объекте.
4. Особенности переработки информации. Человек в толпе легко искажает воспринимаемую разнообразную информацию.
5. Повышенная внушаемость. Человек в толпе легко может поверить в необычную информацию.
6. Повышенная физическая, психофизиологическая и психическая активация.
7. Нетипичность, необычность поведения.

Способы воздействия, реализуемые в стихийных группах:

- Заражение - бессознательная невольная подверженность индивида определенным психическим состояниям.
- Внушение - особый вид воздействия, а именно целенаправленное, неаргументированное воздействие одного человека на другого или на группу.

- Подражание - воспроизведение индивидом черт и образцов демонстрируемого поведения.

2. Социальные движения

Социальные движения - представляют собой достаточно организованное единство людей, ставящих перед собой определенную цель, как правило, связанную с каким-либо изменением социальной действительности. Социальные движения обладают различным уровнем:

- широкие движения с глобальными целями (борьба за мир, за разоружение, против ядерных испытаний, за охрану окружающей среды и т.п.),
- локальные движения, которые ограничены либо территорией, либо определенной социальной группой (за равноправие женщин, за права сексуальных меньшинств и т.д.),
- движения с сугубо прагматическими целями в очень ограниченном регионе (за смещение кого-либо из членов администрации муниципалитета).

Черты социальных движений:

- определенное общественное мнение, на котором оно базируется;
- в качестве цели имеет изменение ситуации в зависимости от его уровня: то ли в обществе в целом, то ли в регионе, то ли в какой-либо группе;
- программа движения;
- движение отдает себе отчет в тех средствах, которые могут быть использованы для достижения целей;
- всякое социальное движение реализуется в той или иной степени в различных проявлениях массового поведения, включая демонстрации, манифестации, митинги, съезды и пр. (Штомпка, 1996).

В основе присоединения людей к движению лежат мотивы участников. Они подразделяются на фундаментальные и ситуационные. Рекрутация сторонников движения осуществляется различными путями: в локальных движениях - это рекрутация «на улице», в движениях более высокого уровня рекрутация происходит в тех группах, в которых родилась инициатива.

3. Социально-психологические феномены в больших социальных группах

Слухи — это форма искаженной (трансформированной) информации о значимом объекте, циркулирующей в больших диффузных группах в условиях неопределенности и социально-психологической нестабильности.

Закономерности их возникновения и распространения:

Во-первых, слухи возникают в связи с важными для людей событиями или значимыми для них социальными объектами.

Во-вторых, они возникают в условиях неопределенности, когда информация либо совсем отсутствует, либо явно недостаточна, либо является противоречивой.

В-третьих, им способствует политическая и экономическая нестабильность в общности, в которую входит интересующая диффузная группа.

В-четвертых, благоприятным фактором порождения слухов становится *желание людей* стать свидетелями чего-то *необычного* в жизни, какой-то сенсации или чуда и т. п.

Функции слухов:

- удовлетворяют естественную социальную потребность человека в познании окружающего мира;
- делают социальную среду для человека субъективно более ясной, понятной;
- помогают человеку сориентироваться в ситуации, регулируют его поведение;
- предвосхищают социальные события, что помогает человеку что-то предусмотреть, внести коррективы в свои представления, отношения к социальным явлениям, в реальное поведение.

Паника - стихийно возникающее состояние и поведение большой совокупности людей, находящихся в условиях поведенческой неопределенности в повышенном эмоциональном возбуждении от бесконтрольного чувства страха.

Характеристики паники:

- паника возникает в группах большой численности (толпе, диффузной группе, массовом скоплении людей);
- паника вызывается чувством бесконтрольного (неуправляемого) страха, основанного на реальной или мнимой угрозе,
- паника — это чаще всего стихийно возникающее, неорганизованное состояние и поведение людей;
- для людей в паническом состоянии характерна так называемая поведенческая неопределенность (состояние растерянности, неясности как себя вести, поэтому возникает хаотичность в действиях и неадекватность поведения в целом).

Факторы паники:

1. Общая психологическая атмосфера тревоги и неуверенности большой группы людей в случаях опасности или в результате продолжительного периода переживания негативных эмоций и чувств.

2. Наличие возбуждающих и стимулирующих панику слухов.

3. Наличие предрасположенности к панике у так называемых паникеров.

Другая классификация выделяет такие факторы паники: физические, психические, социально-психологические.

Контрольные вопросы:

1. Назовите характерные свойства стихийных групп, охарактеризуйте их.
2. Перечислите отличительные признаки массы, толпы, публики и аудитории, охарактеризуйте их.
3. Назовите основные психологические черты человека в массе, охарактеризуйте их.
4. Раскройте сущность паники как социально-психологического явления.

Упражнения по стресс – менеджменту

Человек несчастлив потому, что не знает, что он счастлив. Кто узнает, тотчас сейчас станет счастлив, сию минуту

Ф.М. Достоевский. "Бесы"

Цель: психологическая профилактика стрессовых состояний в предсессионный период. Овладение студентами методами борьбы со стрессом, снятие психоэмоционального напряжения.

Время проведения: в тренинге по теме «Стресс - менеджмент» данные упражнения будут относиться к основному блоку, следовательно, могут занимать 30-40 минут от всего тренинга. В каждом упражнении указано время проведения. Вы можете компоновать понравившиеся упражнения по своему усмотрению.

Примечания: упражнения по стресс - менеджменту содержат информацию в виде мини-лекций, которую необходимо проговаривать для полноценного усвоения темы.

Упражнение «Четыре эмоции»

Каждый участник получает рабочий бланк. Задание – индивидуальная работа участников с рабочим бланком в течение 10 минут. Ведущий: вспомните прошедший день/неделю/месяц... Что происходило с Вами в этот период? Какие важные события? Какой эмоциональный настрой преобладал, иными словами - попытаться определить, в каком из "окон" они находились чаще, в каком - реже? В чем причина? Как вы чувствуете себя в этом секторе? Что нужно, чтобы переместиться в другой, более эффективный/приятный/желаемый?

Примечание: ведущий во время самостоятельной работы группы готовит на доске такой же рисунок с четырьмя секторами. Он поможет наглядно увидеть ход обсуждения

итогов задания в общем кругу. После окончания индивидуальной работы приглашаем желающих поделиться своими мыслями по поводу полученных результатов.



Реквизит: для каждого участника тренинга – ручка/карандаш и рабочий бланк. Доска/ флип- чарт, маркеры.

Время проведения: 15 минут.

Упражнение «Учимся выявлять стресс»

Ведущий: для того чтобы научиться бороться со стрессом, необходимо в первую очередь научиться его диагностировать. Участники отвечают на приведенные ниже вопросы (либо под диктовку ведущего, либо получив бланки в распечатанном виде).

Вопросы для самоконтроля:

1. Если вы испытываете стресс, то знаете ли вы об этом?
2. С чем вы обычно связываете свое плохое самочувствие?
3. Часто ли замечаете, что находитесь в стрессе?
4. Что мучает вас больше всего в стрессовой ситуации? Психологические проблемы? Физическое состояние?
5. Возникает ли у вас желание заснуть и проснуться вне этой ситуации?
6. Можете ли понять, что плохое самочувствие связано со стрессом
7. Какой симптом вы выделяете у себя особо?

Вопросы на выявление симптомов стресса?

1. Вы испытываете трудность с утренним пробуждением?
2. У вас часто болит голова?
3. Вам часто хочется спать?
4. Вас перестали радовать любимые виды деятельности?
5. Часто болеете простудными заболеваниями?
6. У вас неожиданно возникают аллергические реакции?

7. Вы можете без явных причин поссориться с окружающими Вас людьми?

Испытываете ли Вы стресс в учебной деятельности?

- появляется негативное отношение к окружающим;
- возникает небрежность и пренебрежение исполнением своих обязанностей;
- самооценка становится негативной;
- растет немотивированная агрессивность, раздражительность;
- развивается тревожность и беспокойство;
- довольно часто появляются апатия, цинизм, чувство безнадежности или вины.

Ведущий: обнаружение проблемы это первый шаг к ее решению. В борьбе со стрессом каждый пользуется собственными методами, рассмотрим наиболее общие из них.

Способы снятия стресса

1. Отдохните. Основным источником стресса - это перенапряжение, поэтому бороться с ним помогает отдых. Отдыхайте активно, отправляйтесь **на природу, на свежий воздух.**

2. **Употребляйте в пищу полезные продукты**, насыщенные витаминами С (яблоки, помидоры, шиповник) и В (сухофрукты, капуста, свекла, миндаль, куриная печень, рыба)

3. Ароматерапия. Еще с древних времен известно благоприятное воздействие ароматных эфирных масел. **Успокаивающе действуют эфирные масла** розы, лаванды, жасмина и кипариса.

4. Больше общайтесь с любимыми людьми.

5. Займитесь спортом. Наибольший эффект будет от упражнений, где нужны регулярные повторения (например, бег) заставляет организм расслабляться. Достаточно тридцати минут занятий на тренажере, чтобы снизить на 25% эмоциональное напряжение вызванное стрессом.

6. Чаще улыбайтесь. Если улыбаться чаще, то можно **вызвать хорошее настроение** на подсознательном уровне. Хвалите себя. Это вроде бы просто, но многие из нас только усугубляют стрессовое состояние, ругая себя. В следующий раз, поймав себя на самоунижении, проговорите вслух, а еще лучше напишите о себе что-нибудь хорошее.

Обсуждение: выявили ли Вы у себя наличие стресса? Какими методами борьбы со стрессом Вы пользовались раньше? Какие новые методы узнали, и будете применять?

Реквизит: листы, равное количеству участников, ручки.

Время проведения: 15 - 20 минут.

Упражнение «Ерунда? Катастрофа?»

Каждый из участников записывает на карточке описание проблемы, которую он хотел бы разрешить в ходе тренинга. Затем карточки передаются тренеру, тот тщательно перемешивает их и вновь раздаёт. В итоге каждый из игроков получает от какого-то партнера по тренингу его насущную проблему. Если же вдруг ему досталась его же карточка, это не отменяет его работу над ней, ведь в самом физическом акте "передачи проблемы" уже произошла эмоциональная сепарация - отделение. Теперь даже на собственную запись участник сможет посмотреть взглядом иным, более отстраненным, а значит – более точным. В течение 10 минут каждый должен приготовить свой "рецепт" того, как можно было бы справиться с ситуацией, полученной для отработки. Главная задача – попытаться максимально взвешенно представить себе проблему и перевести её из рубрики "ПРОБЛЕМА" в разряд "ЗАДАЧА".

По сигналу тренера все собираются в круг и объявляют о своих рекомендациях. После того, как игрок получил возможность высказаться и обнародовал свой вердикт, автор карточки с проблемной ситуацией имеет право проявить себя и задать уточняющие вопросы, прояснить то, что требует дополнительных комментариев.

Реквизит: листы, равные количеству участников, ручки.

Время проведения: 15 минут.

Упражнение «Рисуем чувства, связанные с учебой в ВУЗе».

Ведущий: У каждого из Вас бывали сложные ситуации, связанные с учебой. Вспомните одну из них, которая случилась с вами в ВУЗе. Закройте глаза, почувствуйте своё состояние. Нарисуйте символический образ этого чувства на листе бумаги. Определите это чувство. Назовите его. (10 минут). Во второй части упражнения участникам предлагают изменить рисунок (дорисовать его), чтобы они почувствовали себя комфортно. (5 минут)

Реквизит: листы А4, равные количеству участников, фломастеры, цветные карандаши.

Время проведения: 15 минут.

Занятие на тему: «Защитные механизмы личности»

Цель занятия: Ознакомить воспитанниц со способами сохранения внутреннего равновесия.

Вводимые понятия: психологическое здоровье, защитные механизмы,

Ход занятия:

Практически каждый из нас сталкивался в жизни с ситуациями, когда что-то идет не так, как мы хотим, когда случаются какие-то проблемы или беды, когда другие совершенно незаслуженно нас ругают, или же когда мы делаем что-то такое, к чему следует относиться двояко. И если бы каждый раз мы могли ясно осознавать все грани влияния внешних событий на нашу жизнь, открыто признаваться себе в своих промахах и принимать чужую точку зрения, то наше психологическое здоровье претерпело бы большие изменения.

Поэтому бывает так, что какие-то внешние или внутренние события вызывают в нас определенного рода реакцию, на первый взгляд вполне естественную и логичную, но ненастоящую по своей сути. Потому что для сохранения собственной психологической **безопасности** и равновесия мы бессознательно пытаемся защититься при помощи определенных **механизмов** нашей психики. И когда, с одной стороны, эти защиты играют нам на руку, сохраняя наш поверхностный покой, с другой, они разрушают нашу личность изнутри, так как где-то «в глубине души» (т.е. научно выражаясь, в нашем бессознательном) они усугубляются, дают и впоследствии могут серьезно испортить жизнь.

Поэтому если вы хотите научиться разбираться в себе и в людях, попробуйте взглянуть на конфликтную ситуацию с точки зрения **защитных** механизмов. Если проанализировать все слова и события, то такие вещи можно обнаружить и в себе самом, и увидеть со стороны в поведении своих друзей и близких. Открытое знание своей и чужой психологии поможет легче справляться с жизненными трудностями и адекватно налаживать отношения с окружающими.

Суть защитных **механизмов** такова – это бессознательные действия или противодействия в человеческом поведении, которые направлены на защиту от угроз внешней реальности или собственного внутреннего мира человека. С их помощью наше Я обороняется от ограничений окружающего мира, своих запретов и моральных устоев, с одной стороны, и своих фантазий, желаний и требований, с другой. Таким образом, механизмы, служащие для предотвращения опасности, могут превратиться в саму опасность. Нашему Я приходится платить слишком высокую цену за их услуги: **защитные** механизмы налагают ограничения, требуют значительных энергетических затрат на их поддержание и оказываются тяжелым бременем для психики. Однажды оказав услугу Я, они не исчезают, а фиксируются в нем и становятся постоянным способом реагирования, повторяющимся на протяжении всей жизни человека, в конце концов, почти его характером.

Во многих случаях снятие напряжения происходит с помощью психологических защит.

Примерами защитных типов поведения могут быть:

- * агрессия (или нападение на "фрустратора");
- * аутизм (самозамыкание, "уход от фрустратора");
- * репрессия (подавление желаний, "отказ от фрустратора");
- * рационализация (объяснение поведения ложными мотивами, "оправдание фрустратора");
- * сублимация (переключение поведения с неудачной деятельности на новую, "замещение фрустратора")
- * забывание;
- * самопрощение ("Да! А что?");
- * проекция собственной вины на всех других ("Сами виноваты!") и др.

Психологи выделяют следующие способы поведения человека, где в работу включаются защитные механизмы.

Вытеснение – изгнание в бессознательное того, что раньше было в сознании, таким образом, человек освобождается от своих внутренних конфликтов. Например, вас кто-то серьезно обидел, вы мучаетесь, не можете определиться в своих чувствах и поэтому, чтобы больше не мучаться, просто отодвигаете все это и делаете вид, что забываете об инциденте. Сначала, безусловно, становится легче, но впоследствии это может привести к серьезному неврозу, т.к. проблема не перестает оставаться проблемой.

Изоляция – отделение невыносимых событий или идей от связанных с ними чувств. Здесь человек осознает, что с ним произошла неприятная ситуация, но старается не испытывать вообще никаких чувств по этому поводу. Например, на работе мужчину подставил ближайший соратник, но он, боясь потерять работу, освобождает себя от каких-либо чувств по этому поводу, что позволяет вести себя с нечестным коллегой, как обычно. Происшествие не забывается, но лишается всяческих эмоций и ответных действий. На самом деле в этот момент в бессознательном чувства появляются и накапливаются, вырастая, как снежный ком. В конце концов, мы можем испытывать колоссальное напряжение, что грозит появлением невроза или депрессии.

Регрессия – возвращение на более раннюю стадию развития, т.е. к более примитивным способам мышления и поведения. В таких случаях человек начинает вести себя словно ребенок: с ним невозможно конструктивно обсудить проблему, он обижается, делает вид, что не понимает, не хочет уступить – одним словом, как будто «капризничает».

Существует обоснованная точка зрения, что курение, к которому многие люди прибегают как к способу «снять напряжение, расслабиться», - это тоже регрессия. Плачущему младенцу дают в рот соску, чтобы он успокоился и перестал орать. Взрослый для «успокоения нервов» точно так же начинает сосать сигарету. Так что рассматривать курение в качестве признака взрослости, как это делают некоторые подростки, мягко говоря, нелепо...

Реактивное образование – подмена неприемлемых для осознания побуждений гипертрофированными противоположными тенденциями. Например, женщина ненавидит свою коллегу, завидует ей, но в реальности будет чрезмерно дружелюбна с ней, будет ей помогать. На самом же деле негативные эмоции накапливаются, сжимаются, как пружина, что рано или поздно может привести к истерическому срыву.

Рационализация – человек логически объясняет свои действия и мысли, тем самым скрывая их истинные мотивы. Это самый распространенный механизм психологической защиты, потому что наше поведение определяется множеством факторов, и когда мы объясняем его наиболее приемлемыми для себя мотивами, то запросто рационализируем. Этот процесс опасен тем, что он является настоящим самообманом.

Смещение – при этом все негативные чувства по отношению к кому-то или чему-то переносятся на более удобный и приемлемый объект. Например, мужчина, постоянно испытывающий недовольство своим начальством, не может себе позволить высказать это на работе. Зато дома он становится настоящим тираном и выплескивает свою агрессию на беззащитных близких.

Проекция – отнесение к другому человеку мыслей, чувств, мотивов и желаний, которые на сознательном уровне мы у себя отвергаем. Так, например, многие из нас совершенно не критичны к своим недостаткам и с легкостью замечают их только у других. Мы склонны винить окружающих в собственных бедах. Проекция опасна, потому что приводит к ошибочной интерпретации реальности.

Сублимация – переключение с социально неодобряемого на социально приемлемое. Всем известный пример здесь – это работы некоторых знаменитых художников, когда различные эротические, нестандартные или неполиткорректные мысли выражаются в качестве творчества на холсте.

Предлагаем вам несколько разработанных и апробированных приемов психологической защиты.

Прием «Вентилятор». Проанализируйте, на что вы реагируете наиболее болезненно. Что вас раздражает? Что вас приводит в бешенство или повергает в уныние? Вспомните конкретные слова, интонации, жесты ваших оппонентов или обидчиков.

Закройте глаза и снова вспомните все самые обидные, хлесткие, обжигающие слова, которые вызывают у вас чувства растерянности и никчемности или мощные вспышки агрессии.

А теперь представьте, что вы сидите напротив человека, который наносит вам эти психологические удары. Это он говорит вам жестокие, обидные слова. И вы чувствуете, как уже начинаете «заводиться». Вызовите в себе ощущение удара. Какая часть вашего тела реагирует на него? Что происходит: появляется ли жар во всем теле, или же что-то сжимается внутри, а может, просто прерывается дыхание? Что происходит именно с вами?

Воспользуйтесь техникой вентиляции эмоций. Представьте, что между вами и обидчиком стоит мощный вентилятор, который тут же относит его слова в сторону, их острые стрелы не долетают до вас.

И еще. Сделайте правой рукой фигу и накройте его ладонью левой руки. Мысленно направьте его на того человека, который пытается вывести вас из душевного равновесия. Вспомните, как такая же фигу помогала вам еще в детстве «отомстить» обидчику.

Откройте глаза, и вы наверняка почувствуете, что теперь способны выдержать такой психологический удар.

Прием «Аквариум». Если при общении с негативно настроенными по отношению к вам людьми вы продолжаете болезненно реагировать на их выпады, воспользуйтесь этим приемом. Представьте, что между вами и вашим обидчиком — толстая стеклянная стена аквариума. Он что-то говорит вам нелицеприятное, но вы только видите его, а слов не слышите, они поглощаются водой и лишь пузырятся пеной на поверхности. Потому они и не действуют на вас. И вы, не теряя самообладания и спокойствия духа, не поддаетесь на провокацию, не реагируете на обидные слова. И благодаря этому перелаживаете ситуацию в свою пользу.

Прием «Диснейленд». Болезненность психологического удара можно смягчить, а то и вовсе свести на нет, если обращаться со всеми людьми, как с малыми детьми. Вы же не обижаетесь на несмышленных детей?

Представьте себе, что вы оказались один против целой группы негативно настроенных к вам людей. Перевес сил на их стороне. И у вас всего один шанс переломить ситуацию: представить их группой детей на игровой площадке. Они злятся, капризничают, кричат, размахивают руками, бросают на пол игрушки, топчут их ногами. В общем, всячески стараются вывести вас из себя. Но вы, как взрослый, мудрый человек, относитесь к их выходкам как к детским шалостям и продолжаете сохранять невозмутимое спокойствие до тех пор, пока они не выдохнутся. Вы не воспринимаете их слова как

оскорбления, не реагируете на их выпады. Вам все это смешно наблюдать как взрослому человеку...

Защищаясь от оскорблений, легко оказаться в порочном круге ударов и контрударов. К счастью, есть способы отразить нападение обидчика, не уронив собственного достоинства. Когда в следующий раз вы станете объектом критики, попробуйте воспользоваться нашими советами.

1. Постарайтесь понять. Тот, кто критикует других, часто сам переполнен обидой. Если вы не можете понять, что на самом деле беспокоит оскорбившего вас человека, спросите его об этом. Помните: обида не всегда предназначена лично вам. Взгляните на ситуацию со стороны и поищите причину.

Официантка грубит вам не потому, что именно вы ей чем-то не понравились, — просто накануне ее бросил любимый. Водитель «подрезая» вас, не желает вам досадить — он торопится к больному ребенку. Пропустите его вперед, поддержите его. Пытаясь понять тех, чьи слова вас больно задели, вы легче перенесете обиду.

2. Проанализируйте сказанное. В своей книге «Тонкое искусство словесной самозащиты» Сюзетт Хейден Элджин предлагает разложить обидевшее вас замечание на части и отвечать на невысказанный упрек, не строя из себя жертву. Например, услышав «если бы ты меня любила, ты бы похудела», можно ответить так: «И давно ты решил, что я тебя не люблю?»

3. Повернитесь лицом к обидчику. Противостоять оскорблениям непросто. Помогает, в частности, прямота. Снимите отрицательный заряд, например, таким вопросом: «Тебе зачем-то нужно меня обидеть?» или «Ты понимаешь, как могут быть восприняты подобные слова?»

Можно также попросить человека разъяснить смысл замечания: «Что вы имеете в виду?» или «Я хочу проверить, правильно ли я вас понял?» Как только ваш критик почувствует, что его игра разгадана, он оставит вас в покое. Ведь когда тебя поймали с поличным, это очень стыдно.

4. Прибегните к юмору. Моей приятельнице как-то пришлось услышать: «У тебя новая юбка? По-моему, такой тканью обивают стулья». Она не растерялась и ответила: «Что ж, присаживайся ко мне на колени».

Мать моей знакомой всю жизнь ревностно следила за чистотой в доме. Однажды она обнаружила у дочери паутину и спросила: «Это что такое?» «Я провожу научный эксперимент», — парировала дочь. Лучшее оружие против оскорбительной критики — смех. Остроумный ответ поможет вам справиться практически с любым обидчиком.

5. Придумайте условный знак. Одна женщина рассказала мне, что муж критиковал ее непременно на людях. Тогда она стала носить с собой маленькое полотенце и всякий раз, когда муж говорил ей что-то обидное, накрывала голову полотенцем. Ему было так стыдно, что он избавился от своей дурной привычки.

6. Не возражайте. Соглашайтесь со всем. Если жена говорит: «Мне кажется, ты поправился килограммов на десять, дорогой», отвечайте: «На двенадцать, если быть точным». Если она не отступает: «Ну и что ты будешь делать с лишним весом?» — попробуйте так: «Да ничего, наверное. Просто побуду какое-то время толстяком». Обидное замечание сильно настолько, насколько вы сами наделяете его силой. Соглашаясь с критикой, вы обезоруживаете критикующего.

7. Игнорируйте укол. Выслушайте замечание, скажите себе, что оно не по адресу, и забудьте. Умение прощать — одна из важнейших способностей, которые помогают нам жить и которые мы можем в себе развивать.

Если вы еще не вполне готовы простить, дайте понять говорящему, что его замечание услышано, но ответа не будет. В следующий раз, когда вам отпустят колкость, сотрите с рубашки воображаемое пятно. Когда тот, кто вас задел, спросит, что вы делаете, скажите: «Мне показалось, на меня что-то попало, но я, наверное, ошибся». Когда обидчик знает, что вы тоже знаете, он становится гораздо осторожнее. Или притворитесь, будто вам неинтересно. Поморгайте, зевните и отвернитесь, как бы говоря: «Кого это волнует?» Люди не выносят, когда их считают скучными.

8. Прибавьте 10 процентов. Вам никогда не удастся полностью оградить себя от обидных реплик. Попробуйте воспринимать часть из них как естественные проявления раздражения, которые случаются у всех. Большинство из нас старается не оскорблять других, но иногда мы допускаем ошибки. Так что защищайтесь, когда считаете это необходимым, но подумайте также над «правилом 10 процентов»:

— в 10 процентах случаев оказывается, что купленная вами вещь в другом месте стоит дешевле.

— в 10 процентах случаев вещь, которую вы кому-то одолжили, возвращается к вам поврежденной.

— в 10 процентах случаев даже ваш лучший друг может сказать что-то не подумав и потом пожалеть о сказанном.

Другими словами, нарастите кожу потолка. Обычно легче всего предположить, что люди стараются поступать как можно лучше, и многие просто не осознают, как их поведение сказывается на других.

Постоянно держать оборону, доказывать свою правоту и контролировать ситуацию — слишком дорого обходится. Попробуйте прощать и в ответ вы получите гораздо меньше обид и неприятностей, чем эти пресловутые 10 процентов.

Когда какой-то человек оскорбил Будду, тот сказал: «Сын мой, если кто-либо откажется принять подарок, кому он тогда принадлежит?» «Тому, кто дарит», — ответил этот человек. — Так вот, — продолжал Будда, — я отказываюсь принять твои оскорбительные слова.

В мире полно людей, которые унижают других, чтобы самоутвердиться. Не принимайте оскорбления, даже когда вас осыпают ими, как дарами любви. Не обращая на них внимания, вы снимете напряжение, укрепите ваши отношения с окружающими и сделаете свою жизнь более радостной.

Изучение стратегий преодоления жизненных проблем

(Методика Д. Амирхан, модифицированная А.Г. Грецовым)

Приложение 1

Инструкция: в методике приведен ряд утверждений, описывающих различные способы, с помощью которых люди решают встающие перед ними жизненные проблемы. Отметь, пожалуйста, применимо ли каждое из этих утверждений к тебе в ситуациях, когда ты сталкиваешься с серьезными проблемами. Свои ответы обозначай одной из трех цифр:

0 – нет, это не про меня.

1 – иногда это про меня, иногда – нет.

2 – да, это точно про меня.

Пожалуйста, отвечай искренне - «правильных» и «неправильных» ответов здесь нет, каждый вариант свидетельствует о твоей индивидуальности. Отвечай быстро, не задумываясь слишком долго над вопросами; давай тот вариант, который первым приходит в голову.

Итак, «при возникновении проблемы я...»

1. Делюсь переживанием с другом.
2. Стараюсь сделать все от меня зависящее, чтобы наилучшим образом решить проблему.
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-либо предпринять.
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы на что-нибудь другое.
5. Жду, что кто-нибудь проявит сочувствие ко мне.
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим возможности заметить, что мои дела плохи.

7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как это обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше.
8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справляться с ситуацией.
9. Очень тщательно взвешиваю все возможности решить эту проблему.
10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах.
11. Пытаюсь различными способами разрешить проблему пока не найду наиболее подходящий.
12. Доверяю свои переживания другу или родственнику.
13. Больше времени, чем обычно, провожу в одиночестве.
14. Рассказываю людям о своей проблеме, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее решению.
15. Все время думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение.
16. Сосредоточиваюсь полностью на решении проблемы.
17. Обдумываю про себя план действий.
18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно, - это помогает мне отвлечься от переживаний.
19. Прошу кого-нибудь помочь мне.
20. Проявляю упорство и борюсь за то, что мне нужно делать в этой ситуации.
21. Избегаю общения с людьми, замыкаюсь в себе.
22. Переключаюсь на свои увлечения или занимаюсь спортом, чтобы отвлечься от проблемы.
23. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше понять ситуацию.
24. Иду к другу за советом, как исправить ситуацию.
25. Принимаю сочувствие друзей и знакомых, у которых такая же проблема.
26. Сплю больше обычно.
27. Фантазирую о том, что все могло быть иначе.
28. Представляю себя героем книг или кино, которые успешно преодолевают все трудности.
29. Пытаюсь решить проблему всеми способами, которые знаю.
30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного.
31. Принимаю помощь от друга или родственника.
32. Ищу успокоение у тех, кому доверяю.
33. Пытаюсь тщательно планировать свое поведение, а не действовать под влиянием эмоций.

Интерпретация результатов:

Баллы суммируются отдельно по каждой из трех шкал.

Шкала «разрешение проблемы»: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33.

Шкала «поиск поддержки других людей»: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.

Шкала «избегание проблем»: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Если по какой-либо шкале набрано – 6 и меньше баллов – это низкий показатель, 7-10 – ниже среднего, 11-14 – средний, 15-18 – выше среднего, 19 и больше – высокий.

Рефлексия занятия

«Лидер или человек команды?»

Цель: донести до детей основные понятия «Лидер»

Задачи:

Воспитательные:

- формирование навыков коммуникации и общения;
- сформировать интерес к общечеловеческим ценностям и социально – значимым делам.

Развивающие:

- Создать благоприятные условия для развития лидерских качеств;
- Предоставить возможность самореализации;
- Выявление и поддержка индивидуальности;
- Освоение приемов коллективной работы;
- Развитие творческих способностей.

Обучающие:

- Приобретение знаний в области теории лидерства;
- освоение новой социальной роли в обществе;
- мотивация к проявлению лидерских качеств.

Ход занятия.

Игра для создания мажорного тона. Дети встают в круг, повторяют движения за ведущим и выполняют его указания: «Размотайло – замотайло: пожми руку соседу справа; обними соседа слева, ущипни соседа справа, улыбнись соседу слева ...».

Постройтесь, пожалуйста в три колонны. Таким образом у нас получилось 10 рядов по три человека в ряд. Теперь первая, четвертая и седьмая тройка пусть пройдет к столу с желтой карточкой, вторая, пятая и восьмая, к столу с синей карточкой, а третья, шестая и девятая к столу с оранжевой карточкой. 10 тройка может самостоятельно выбрать группу, главное, что бы вы попали в разные группы.

Хочу напомнить, о традиционных правилах:

Правило поднятой руки – прошу тишины.

Правило скрещенных рук – не повторяться!

Правило такта – один говорит, а остальные слушают.

Правило точности – всё делаем во время.

Правило замены – отвергаешь-предлагай.

Правило солнечных часов – каждый имеет право высказать своё мнение по кругу.

Для того чтобы нам успешно провести работу нам надо определить:

Хранителя времени (следит за временем),

Хранитель солнечных часов (каждый должен высказать своё мнение).

У нас будет работать пресс – центр (представить). Эти ребята будут собирать все идеи.

Тема нашего занятия «Кто такой лидер? Качества лидера».

Ответьте, пожалуйста, на вопрос кто такой «ЛИДЕР»? Кто хотел бы высказаться?

Принимаются три мнения, кто успеет.

(Пресс – центр фиксирует очередность рук. Выслушиваю детей):

«ЛИДЕР»- Ведущий – человек, способный вести за собой, пробудить интерес к делу.

Он стремится «выложиться» для достижения цели, активно влияет на окружающих, наиболее полно понимает интересы большинства. Именно с ним хочется посоветоваться в трудные минуты, поделиться радостью, он может понять и посочувствовать, всегда готов прийти на помощь, от него во многом зависит настроение, он способен «завести» окружающих.

Лидер – это человек с активной жизненной позицией, а что должен уметь такой человек?

(Выслушиваю детей)

Перед вами звезда лидера, которую нам предстоит сегодня зажечь. Напишите на лучах звезды - что на ваш взгляд должен уметь лидер. Время работы – 1 минута.

(Дети на лучах звезды пишут умения и сдают в пресс - центр.)

Лидер - это человек, который многое должен уметь и знать. А какими качествами такой человек должен обладать?

1 - минута на размышление, чтобы вы подумали и записали на листах, а потом озвучили качества лидера. (На доске нарисованы 3 ромашки, на лепестках которой будут записываться качества, от каждой группы будет приглашаться ребёнок, который будет писать на доске).

В книгах А.Н. Лутошкина и Л.И. Уманского приводятся общие качества лидера (ими обладают не только лидеры, но и те, кто может стать лидером):

- активность – умение действовать энергично, напористо.
- инициативность – творческое проявление активности.
- общительность – открытость для других, готовность общаться, потребность иметь контакты с людьми.
- сообразительность – способность доходить до сути явления, видеть их причины и следствия, определять главное.
- настойчивость – проявление силы воли, упорства, умение доводить дело до конца.
- самообладание – способность контролировать свои чувства, своё поведение в сложных ситуациях.
- работоспособность – выносливость, способность вести напряжённую работу.
- наблюдательность – умение видеть, отмечать детали.
- самостоятельность – независимость в суждениях, умение брать ответственность на себя.
- организованность – способность планировать свою деятельность, проявлять последовательность, собранность.

Посмотрите внимательно на наши ромашки и определите 1 качество, которое есть у каждого представителя в вашей группе.

Сейчас я попрошу отправить ко мне по 1 представителю от каждой группы, которому вы доверяете, для выполнения задания.

(выходят представители)

Задание: В течение 2 минут вы должны расставить участников своей команды по выбранному вами качеству в порядке возрастания.

Например: ваше качество общительность. 1 - общительный, 2 – более общительны и т.д. по возрастающей.

После того, как представители групп расставили всех согласно заданию, ведущий задаёт вопрос:

«Поднимите руку тот, кто не комфортно себя чувствует»? «Встань туда, где как ты считаешь, ты должен стоять (ребёнок переходит на выбранное место), теперь хорошо»?

Ведущий должен внимательно наблюдать за реакцией всех участников и вербальной и не вербальной. После ранжирования – обсудить, как себя чувствует каждый участник, как себя чувствовал ответственный за задание ученик.

Ребята давайте поаплодируем друг другу, т.к. мы удачно справились с заданием.

Друзья, я предлагаю вам представить, что все находимся в студии телекомпании «ВиТ» - «Выдумываем и творим». Представьте себя в телестудии, где идёт съёмка ток – шоу. В данной передаче участниками будите вы ребята. А я буду брать у вас интервью.

Правила ток – шоу:

1. Перед вами три сектора «ДА», «НЕТ», «МОЖЕТ БЫТЬ». Когда я буду говорить утверждения, каждый из вас может переходить в тот сектор, который соответствует вашему ответу, т.е., если вы согласны с утверждением, то встаёте в сектор «ДА», если не согласны – то встаёте в сектор «НЕТ», а если вы сомневаетесь – то в сектор «МОЖЕТ БЫТЬ».

2. Я буду брать интервью, если вы хотите высказать своё мнение, поднимите руку.

3. Мнения не комментируются.

4. Начинать съёмку доверим ребятам из пресс-центра. По моему взмаху, они громко должны сказать: «Камера, мотор, начали!», в конце нашего шоу: «Стоп! Снято! Всем спасибо!»

Вопросы есть?

Тогда начинаем съёмку, камера мотор! Верно ли утверждение?

- Любой человек может считаться лидером.
- Лучшего лидера всегда отличает доброжелательность, умение вступать с окружающими в широкое общение...

- Могут ли ребята верить лидеру, если он ежеминутно призывает их к большой активности, а на деле подавляет всякое проявление хорошей инициативы, если она исходит не от него лично?

(передвигаясь из сектора в сектор, согласно своему мнению, ребята отвечают на вопросы, почему перешли именно в этот сектор)

«Стоп! Снято! Всем спасибо!» Прощу вас занимайте места в группах.

Сегодня я научу вас мастерить парусник лидера.

(изготовление парусника из листа бумаги)

- на 1 парусе – напишите своё имя;

Ребята, обратите внимание на наши ромашки. Поднимите руки те, кто из вас уже обладает какими – нибудь качествами из выше перечисленных. А есть ли среди вас ребята, которые хотели бы приобрести новые для себя качества из этого перечня?

- на бортах парусника – напишите эти качества, которыми бы вы хотели обладать.

Представим, что все вы лидеры, а в каких делах вы хотели бы проявить себя, прежде всего? (Дети отвечают)

- на 2 парусе – напишите дело, которое смогли бы организовать, как будто вы уже обладаете данными качествами.

Теперь у каждого из вас в руках парусник и широкие горизонты возможностей, для того чтобы стать лидером.

Сегодня вы были активными участниками занятия: высказывали своё мнение, работали в группах, мастерили парусники и оформляли их, зажигали звёзды, играли, мечтали. Вы все сегодня молодцы. Друзья, посмотрите внимательно друг на друга, ведь в ходе нашей работы среди вас уже наметились ребята, которых наверняка можно назвать лидерами, они показали себя более активными, инициативными, общительными.

Я даю вам 1 минуту на обсуждения, чтобы определиться, кто в вашей группе сегодня проявил себя лидером.

Выходят представители от каждой группы и представители пресс-центра со звёздами лидера.

Если ты всегда впереди

В массе жизни, гуще событий,

И других готов за собой вести,

Значит, ты по натуре... Лидер!

Мы вручаем вам сегодня звёзды лидеров, так пусть, друзья, наши звёздочки освещают путь только к добрым и полезным делам, на радость людям.

Всем участникам нашего занятия мы вручаем буклеты, в которых вы найдёте информацию о лидерах и технологию проведения новых игры.

На этом наша работа подошла к концу, и я предлагаю отблагодарить друг друга аплодисментами. Только не обычными, а полезными.

- Если в ходе нашей работы вы не почерпнули ничего нового и полезного для себя и настроение у вас плохое – то хлопните в ладоши 1 раз.

- Если в ходе нашей работы вы узнали что-то новое, то похлопайте 3 раза.

- Если вы считаете такие занятия полезными и необходимыми, хлопните 10 раз

Всем большое спасибо! До новых встреч!

Беседа- практикум «Стратегия успеха»

Цель: формирование у обучающихся мотивации достижения успеха, создание возможности оценки своих личностных качеств.

Задачи: Расширить знания обучающихся о таких понятиях как успех, стратегия;

Способствовать развитию памяти, мышления, коммуникативных навыков;

Способствовать воспитанию умения работать в группе, уважительного отношения друг к другу.

Перед началом классного часа необходимо расставить столы и стулья таким образом, чтобы все учащиеся были разбиты на три команды в каждой (деление команд производится педагогом).

Оборудование: фотографии (В. Путин, С. Говорухин, Б. Гейтс, В. Харламов) и плакаты с высказываниями известных людей, ноутбук с видеороликом, карточки с буквами, с качествами личности на отдельных листах по количеству команд.

Ход занятия.

I Вступительная часть

- Здравствуйте, ребята! Сегодня я начну наше занятие с демонстрации нескольких портретов известных вам людей.(фотографии (В. Путин, С. Говорухин, Б. Гейтс, В. Харламов)

- Посмотрите внимательно на этих людей и скажите, что общего между ними? Что их объединяет? У каждого из них есть определенный девиз жизни, я предлагаю вам, просмотрев видеоролик об одном из этих людей, сформулировать его.

- Действительно, все эти люди добились успеха в жизни. Тема нашей встречи является актуальной практически для каждого человека, живущего в современном мире, мы поговорим о секретах достижения успеха, о том, что для этого необходимо, и как стать успешным человеком.

II Основная часть

- Успешный человек успешен во всем: у него интересная работа, его уважают и ценят коллеги. Успешный человек умеет выстраивать свою жизнь: у него есть здоровье и любовь, творчество и хорошие друзья. Он находится в гармонии с собой и своим внутренним миром. Его жизнь — осмысленна и наполнена.

Успешный человек — это привычка жить качественно. И самое приятное, что таким может стать каждый. Только для этого, нужен кто-то или что-то, кто поможет и подскажет, даст первый толчок для успешного продвижения и предупредит о возможных ошибках.

- Скажите, что, по вашему мнению, означает слово «успешный»?

Упражнение «Ассоциации». Каждой группе даются буквы (У, С, П, Е, Х)

- Каковы ваши ассоциации со словом «УСПЕХ»? Победа, удача, достижение, результат, счастье...

- Ваша задача – подобрать слово, обозначающее качество, необходимое для достижения успеха. Каждое качество должно начинаться с буквы, входящей в слово-ассоциацию, которое вы подобрали. Поочередно группы называют качества.

У – упорство, с - самоконтроль, п – позитивность, е-естественный , х- харизматичный

Успех (словарь Ожегова): 1. Удача в достижении чего-нибудь.

2. Общественное признание.

3. Хорошие результаты в работе, учебе.

Успех — удача в задуманном деле, удачное достижение поставленной цели. (В. И. Даль. Толковый словарь живого великорусского языка (современное написание слов)

- Вопросы успешности интересовали людей еще в глубокой древности. Существовало мнение, что успеха можно добиться посредством магии, заговора. Некоторые считают, что успех — это когда везет, или просто ты оказался в нужное время в нужном месте. Преуспевающие люди поднимаются на самый верх, их повышают по службе, их награждают за выдающиеся достижения.

Отметьте качества, которые характерны для успешного человека из данного списка:

Целеустремленность.

Неуверенность в себе.

Ответственность.

Безразличие.

Способность к прогнозированию.

Уравновешенность.

Безответственность.

Рассудительность.

Субъективность.

Самодисциплина, подконтрольность действий.

Излишняя эмоциональность.

Верность данному слову.

Авторитетность.

Высокая трудоспособность.

Упорство.

Моральная устойчивость.

Гибкость в общении.

Гармония внутреннего мира. Быстрота

принятия решений, решительность. Аналитический склад ума.

- Давайте сделаем вывод: какими качествами в большей степени обладают успешные люди?

- Вывод: преуспевающие люди постоянным трудом готовят себя к трудностям жизни. Они устанавливают нормы и соблюдают их. Они не успокаиваются на достигнутом, они все время трудятся, чтобы поддержать свою репутацию. Они встают после падений, и продолжают идти к цели. Преуспевающие люди осторожно выбирают себе идеалы и упорно трудятся, чтобы добиться победы во всем, за что они берутся.

- Так в чем же секрет успешного человека?

Один из возможных ответов – особая стратегия жизни.

- Стратегия. Сегодня о стратегии говорят много и часто. Пожалуй, это стало даже модно. Словосочетания «политическая стратегия», «стратегическое руководство», «стратегическое оружие» привычны для слуха и вошли в обиход не только военных, но и чиновников, бизнесменов, экономистов, психологов, деятелей науки и искусства. Во многих странах созданы целые институты, занимающиеся теорией стратегии, разрабатывающие практические руководства. К примеру, Институт стратегии в Бостоне под руководством Болко фон Отингера.

- Что же понимают под стратегией современные исследователи? Приведем несколько наиболее известных определений:

Стратегия – учение о хитроумных планах, наука побеждать. Стратегия – способ успешного воплощения идей в жизнь. Стратегия – рассчитанная, или определенная, линия поведения, запланированная на конкретный ожидаемый результат.

Но стратегия всего лишь метод. Успешность ее применения зависит от того, кто ее претворяет в жизнь.

- Перед вами пошаговая стратегия успеха.

Расположите шаги в правильной последовательности.

Шаг 1. Сформулируйте результат. Это то, с чего необходимо начинать любое дело, и особенно важно при решении технических задач.

Шаг 2. Замотивируйте себя на достижение результата. Представляя результат, Вы должны испытывать интенсивные положительные переживания. Для этого свяжите желаемую цель с какой-либо из своих личностных ценностей. Чем более значима ценность, тем интенсивнее будет мотив.

Шаг 3. Разделите процесс достижения цели на несколько шагов. Тогда вы сможете начинать действовать сразу и не откладывать решение надолго. Для Такое деление работы на части дает возможность определить необходимые ежедневные усилия. К тому же, регулярная работа задает необходимый ритм деятельности, что увеличивает мотивацию.

Шаг 4. Научитесь получать доступ к ресурсному состоянию. Ресурсом могут стать положительные переживания, которые связаны с выполняемой работой. Эти детали и применяются для получения доступа к ресурсному состоянию. Важно научить себя превращать препятствия в точки отсчета для новых толчков к цели.

Шаг 5. Установите хорошую обратную связь. Вам необходимо отлично видеть, слышать и чувствовать все, что связано с вашей деятельностью. Качественная обратная связь поможет вам найти приёмы, которые позволят подключить к планируемому делу наиболее сильные стороны личности.

Шаг 6. Оценивайте результаты сделанного за один день путем сравнения с достижениями предыдущего дня. Помните, что каждый шаг к цели связан с позитивными переживаниями. Усиливайте эти переживания (этому способствует описанный механизм сравнения).

Не сравнивайте результаты каждого шага с конечной целью деятельности, иначе ваши результаты будут казаться несправедливо незначительными, что понизит мотивацию достижения цели.

Шаг 7. Обязательно хвалите себя за отдельный сделанный шаг к результату. Радуйтесь каждому достижению. Успех за день — это тоже ваш успех.

III Заключительная часть

Мудрецы говорят, что тот, кто не запоминает своих достижений, рано или поздно перестанет добиваться успеха, так как суета будней размочит у него внутри ощущение Победителя! Это ощущение должно быть постоянно с вами, и вы будете подкреплять его новыми результатами и победами.

Учимся развивать креативность.

Цель: стимулирование познавательного интереса учащихся; развитие их творческих способностей; повышение психологической компетентности.

Ход проведения

Начать сегодняшнее занятие хочу с притчи «О дворнике и Microsoft».

Однажды безработный пришел на собеседование в компанию Microsoft устраиваться дворником. Отдел кадров задал ему вопросы и в конце беседы попросил оставить имейл для связи. — Какой имейл?! — отвечает мужик. — У меня и компьютера нет... — Тогда мы не можем вас трудоустроить, вы не существуете виртуально, — ответили ему.

Расстроился парень, в кармане последние 100 рублей, что делать? И тут ему приходит мысль. Он идет на рынок, покупает килограмм яблок и начинает ходить по домам предлагать эти яблоки. Через несколько часов он удвоил свой капитал. Потом он закупил еще яблок и еще удачно их продал. В тот день он заработал 1000 рублей и понял, что с таким доходом можно жить. Каждое утро он ходил на рынок, покупал яблоки и продавал их по домам. Так, через некоторое время он купил машину, потом открыл фирму по доставке яблок, а через несколько лет он владел уже сетью продуктовых магазинов.

И вот спустя много лет он решил застраховать свою жизнь и жизнь своей семьи. Он переговорил со страховым агентом, и тот попросил напоследок оставить свой имейл. А предприниматель, как и много лет назад, говорит: — Да нет у меня имейла, и компьютера нет, не нужно мне это... — Не может быть! — удивился агент. — Вы богаты, у вас такой бизнес, и даже имейла нет! Только подумайте, каких бы высот вы достигли и кем бы вы

стали, если бы у вас он был! — Да, я стал бы дворником в Microsoft , — ответил предприниматель.

Как вы думаете, что позволило парню стать предпринимателем? Какие качества личности и черты характера?

Одним из этих качеств, несомненно, было умение креативно мыслить.

Информационное сообщение. Так что же это такое – «креативность»? Зачем она нужна?

В Википедии читаем такое определение: «Креативность – (англ. create – создавать, creative – созидательный, творческий) – творческие способности, характеризующиеся готовностью к созданию принципиально новых идей, отклоняющихся от традиционных или принятых схем мышления, и входящие в структуру одаренности в качестве независимого фактора, а также способность решать проблемы, возникающие внутри статичных систем».

Для лучшего понимания предлагаю вам подборку крылатых выражений о креативности:

- Креативность – это значит копать глубже, смотреть лучше, исправлять ошибки, беседовать с кошкой, нырять в глубину, проходить сквозь стены, зажигать солнце, строить замок на песке, приветствовать будущее. Пол Торренс
- Никогда не делайте так, как конкуренты. Никогда не делайте лучше конкурентов. Всегда делайте ИНАЧЕ, чем они. Виталий Ильинский
- Нет никакой разницы между ситуациями, когда у вас родилась хорошая идея, но так и осталась нереализованной, и когда идея вообще не появилась. Джек Фостер
- Вы никогда не достигнете известности и успеха, если не разработаете большую идею. Дэвид Огилви
- Если реклама не продает, значит, она не креативна. Дэвид Огилви

Креативная личность интуитивно чувствует, что нужно для создания новой идеи, решения трудной задачи: добавить одну деталь или перевернуть все вверх ногами, придумать принципиально новое или разобрать и сложить по-другому нечто уже привычное, действовать вопреки сложившимся стереотипам или просто найти способ взглянуть на статические системы динамически...

Креативность – это создание нового из того, что уже есть.

Креативность – это решение проблем совершенно новым неординарным способом.

Креативность – это отказ от стереотипного мышления.

Креативность – это гибкость и оригинальность.

Креативность – это predisposition к анализу и синтезу.

Креативность – это способность интуитивно почувствовать правильное направление мысли.

Креативность – это умение генерировать большое количество идей.

Ведь креатив – не просто творчество, а способность к новому необычному видению проблемы или ситуации.

Преимущества креативности:

- Креативность помогает решать сложившиеся проблемы, ведь именно хорошая идея способна помочь найти выход из тупиковой ситуации.
- Креативное мышление подталкивает личность находить самые необычные пути развития.
- Креативность делает жизнь бесконечно разнообразной.
- Креативность позволяет реализовать творческий замысел.
- Креативность помогает найти пути для самореализации.

Критериями креативности являются такие качества мышления:

- Беглость;
- Гибкость;
- Оригинальность .

Общие правила развития креативности:

- Работайте пусть немного, но каждый день, чтобы добродетели стали "привычками сердца".
- Не стремитесь к абсолютному совершенству.
- Никогда не сдавайтесь - помните: даже у великих случаются неудачи.
- Доверяйте своей интуиции.
- Избегайте крайностей. Стремитесь к золотой середине между недостатком и избытком добродетели.
- Получайте удовольствие; работайте над выбранной программой с юмором и оптимизмом.

А теперь немного потренируйтесь!

На что похожи эти облака? (Запишите как можно больше вариантов по каждой картинке. Проявите творчество!)





2. Придумайте как можно больше вариантов использования каждого из этих предметов не по прямому назначению. – Кирпич, консервная банка, пустая картонная коробка. (Только пусть идея буде ваша, а не из Интернета!)

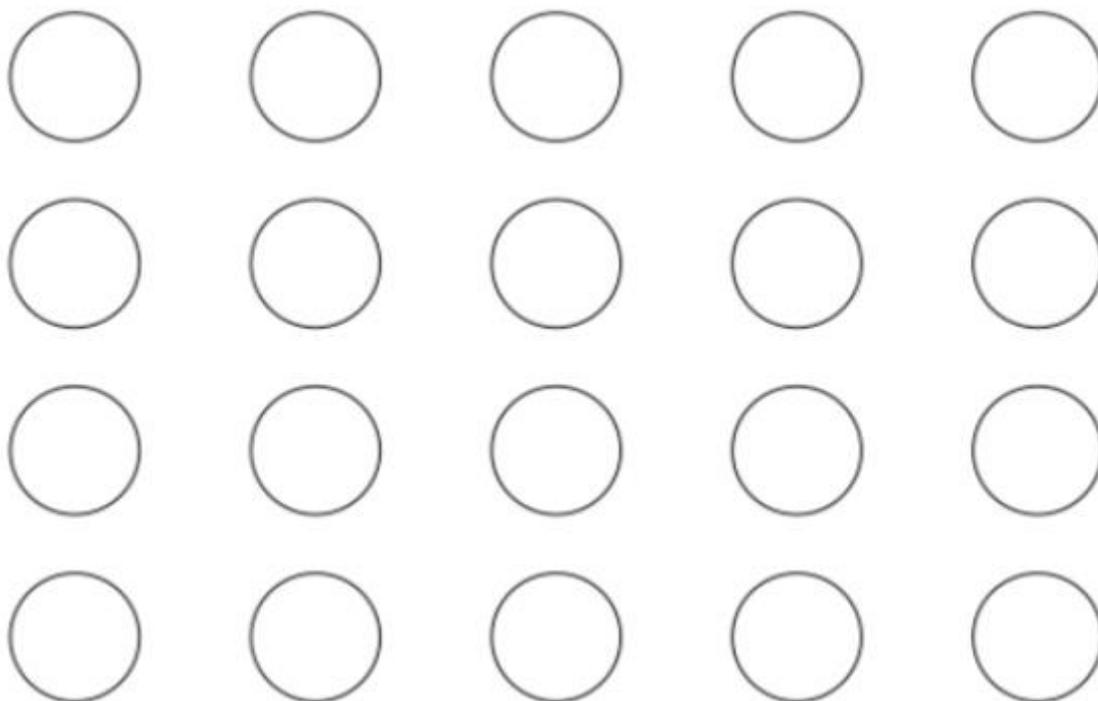
Выполните задание на развитие воображения. Тест Вартега «Круги».

Инструкция: На бланке нарисовано 20 кругов. Ваша задача состоит в том, чтобы нарисовать предметы и явления, используя круги как основу. Рисовать можно как вне, так и внутри круга, используя каждый круг для отдельного рисунка. Подумайте, как использовать круги, чтобы получились оригинальные рисунки. Под каждым рисунком

напишите, что нарисовано. Рисовать надо слева направо. На выполнение задания дается 5 минут.

(От себя добавлю: Если не уложитесь в заданное время, не отчаивайтесь. Творите столько времени, сколько потребуется. Можете даже на время отложить выполнение задания, чтобы вернуться к нему позже, когда возникнут новые идеи. А если идей рисунков окажется больше 20, скопируйте заранее пустой бланк, на всякий случай! Удачи!)

Кстати, а знаете, на что, кроме развития воображения, направлен этот тест? Догадались? – Конечно же! На развитие беглости, гибкости и оригинальности мышления.



Чуть не забыла: Выполняйте задания на прямо на этих листах.

На этом наше занятие завершается.

На следующем занятии мы продолжим эту тему.

Тренинг «Поиск внутренних ресурсов»

Я верю в то, что внутри каждого из нас живет Сила, способная с любовью указать нам путь к прекрасному здоровью, идеальным взаимоотношениям, блестящей карьере и процветанию в любой сфере жизни.

Луиза Хей.

Цель: поиск ресурсов для создания положительного эмоционального и психологического настроения в трудных, стрессовых ситуациях, для профилактики эмоционального выгорания.

Задачи:

Формирование мотивации, направленной на исследование своих ресурсных возможностей.

Раскрытие участниками у себя личностных ресурсов, необходимых для адаптации в социуме.

Создание благоприятной и доверительной атмосферы, снижение ситуативной и межличностной тревожности.

Создание условий для презентации участниками своих ресурсных качеств.

Продолжительность- 60 минут.

Количество участников –8-12 человек.

Оборудование: аудитория, в которой стулья будут стоять по кругу по количеству участников; бейджики.

Ход тренинга

Ведущий: Здравствуйте, уважаемые гости! Я рада вас приветствовать на своем тренинге на тему «Поиск внутренних ресурсов».

Жизненные проблемы, сложные ситуации, трудности очень часто поглощают человека настолько, что он не замечает ничего вокруг себя, заикливается и живет этими чувствами. Решая серьезные задачи, проблемы, человек нуждается в ресурсах.

Ресурсы – это некая психическая опора, внутренний стержень, наши возможности, средства, которые помогают чего-то достичь. Это наша поддержка. Чем больше ресурсов имеет человек, тем легче и спокойнее он справляется с ситуациями на своем жизненном пути. Сегодня на занятии мы и поработаем с некоторыми внутренними ресурсами.

А сейчас давайте представимся...

Упражнение «Я сегодня вот такая...»

Цель. Эмоциональная зарядка, развитие умения понимать свое эмоциональное состояние и выражать его вербально и не вербально.

Инструкция: Участники встают в круг. Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте, меня зовут... Сегодня я такая...(мимикой или жестом показывают свое эмоциональное состояние)». Группа отвечает: «Здравствуй. Сегодня ... такая (отображают действия участника)».

Рефлексия.

- Легко ли было изобразить свое настроение?
- Легко ли было повторить движения, мимику водящего?
- Приятно ли было, когда кто-то в точности повторял ваши движения.

2. Упражнение «Установление правил»

Цель: установка правил, которыми будет руководствоваться группа.

Инструкция. Для того, чтобы наше занятие прошло успешным, необходимо принять некоторые правила:

1. Говорить по одному.
2. Уважать мнение друг друга
3. Я – высказывание
4. Безоценочность суждений
5. Активность
6. Конфиденциальность
7. «Здесь и сейчас»

В знак того, что мы принимаем правила нашего занятия, поаплодируем. (Все правила обсуждаются и принимаются всеми участниками занятия).

Ведущий: Ресурсы у человека бывают внутренние и внешние.

Внутренние ресурсы (личностные, физиологические особенности человека)-

– это наши способности, умения, знания, ценности, убеждения, состояния, характер и т.д.

Внешние ресурсы (окружение, материальные ресурсы, произведения искусства) - работа, семья, друзья, обучение, творчество, здоровье, деньги, информация и т.д. Внешний и внутренний ресурсы напрямую связаны. Так, без наличия внутренних невозможно расширять и укреплять связи со внешними, а из внешних человек получает возможность сформировать внутренние ресурсы.

Внешние ресурсы мы можем контролировать только через собственное поведение.

Немецкий философ, психоаналитик Эрих Фромм считал, что каждый человек обладает тремя важными ресурсами, способными помочь ему решить любую проблему. Это надежда, вера, душевная сила (мужество).

Внутренний ресурс отвечает на вопрос: «какой я?» и характеризуется самоутверждением: «Я могу». Чем больше у человека ответов на вопрос «Какой Я?» и позволения (присвоения) себе быть каким-либо и мочь, тем сильнее его автономия как личности, тем увереннее он стоит на ногах

Упражнение «Выбери свою фигуру»

Цель: показать вариативность личностных качеств, расширить границу принятия друг друга.

Инструкция: «Выберите ту фигуру, которая наиболее схожа с вами по внешним и внутренним качествам». (Участникам предлагается выбрать ту фигуру, которая больше всего нравится, с которой они ассоциируют себя (преобладающие черты характера и особенности поведения).

Рефлексия.

Упражнение "Поиск ресурса. Список моих ресурсов "

Цель: создание позитивного образа «Я», активизация внутренних ресурсов: положительного самовосприятия, самораскрытия.

Инструкция: «Возьмите лист бумаги и ответьте на вопросы, напишите все свои сильные стороны – то что вы любите, цените, принимаете в себе, что дает вам чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях, отметьте то, что является точкой опоры в различные моменты жизни»

1. Напишите, что у Вас получается лучше всего. В любых сферах, особенно в профессиональной деятельности.

2. Напишите, о чем говорят другие люди, когда говорят, что у Вас в этом настоящий талант. По каким вопросам, чаще всего обращаются?

3. Напишите, в чем у Вас есть хороший опыт, образование и навыки.

4. В чем Вы могли бы теоретически стать номер один в мире?

5. Проанализируйте и выпишите, топ 10 пунктов, что Вы действительно умеете делать лучше всего, что реально хорошо получается, в чем Вы сильны по-настоящему.

6. Составить список из 10 вещей/занятий/событий/др., которые возвращают вас в ресурсное состояние.

7. Вспомните событие из вашей жизни, которое негативно повлияло на вас. Для начала возьмите событие из не очень далекого прошлого. Найдите в нем позитивные интерпретации.

Позитивная интерпретация помогает открыть те ценности и возможности, которые пока «скрыты во тьме» или «находятся в тени» - они так же необходимы человеку, как и привычные ценности и способы мышления, используемые и «видимые при свете дня».

1. Какие позитивные функции это событие выполняет в твоей жизни? (Что в нем позитивного?)

2. Чем эта ситуация оказалась для меня полезной?

3. Какой важный и полезный урок я из нее извлек? От чего он тебя оберегает?

4. Какие твои способности развивает?

5. О каких возможностях, еще нереализованных тобой, ты задумываешься благодаря этой ситуации? В чем эта ситуация тебя усиливает?

Рефлексия.

Что было трудного в этом упражнении?

Что удалось? Почему не удалось?

Ведущий: Одним из важных личностных ресурсов является творческое мышление. Для проявления этого ресурса я предлагаю вам выполнить следующее упражнение.

Упражнение «Чем я могу быть интересна?»

Цель: показать ресурсность творческого отношения к проблеме, актуализирование творческого потенциала.

Инструкция: «Предлагаю вам ситуацию. Используйте свой творческий ресурс для решения ситуации: «Назначен праздничный концерт, предполагается несколько номеров от педагогов. Неожиданно все педагоги-артисты заболевают! Чем вы можете быть интересны в такой ситуации?»

Рефлексия.

Что было трудного в этом упражнении?

Узнали ли вы интересное о ком-нибудь из коллег?

Упражнение «Визуализация «Место покоя»

Цель: формирование чувства внутренней уверенности, устойчивости и доверия к себе.

Инструкция: «Сядьте удобно, закройте глаза.. Пусть каждый сосредоточит свое внимание только на том, что слышит, сконцентрируется на себе, своих ощущениях, создавайте внутренние образы. Почувствуйте, как воздух входит и выходит через ноздри и губы, как движутся грудная клетка и живот при каждом вдохе и выдохе (1 минута)... А теперь представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая спокойна и счастлива (пауза). Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, она пребывает там в полнейшем мире, в силе и счастье. До нее нельзя добраться, к ней нельзя прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде образа- язычка пламени, драгоценного камня, спокойного озера и т. д. Преисполненная глубоким умиротворением и радостью, спокойствием, эта драгоценная частица находится в полной безопасности. Она там – глубоко в нас. Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или озеро, находящееся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, - вы сами (пауза 20 сек.) Запомните это ощущение. Что бы ни происходило, внутри вас живет спокойствие. Вы можете черпать в нем силы, помня, что эти силы мы даем себе сами...

Откройте глаза, запомнив свой образ. К нему можно обращаться тогда, когда нужно».

Рефлексия.

Что удалось? Почему не удалось?

Какие чувства, ощущения вызвало это упражнение?

Какой образ представили?

Упражнение «Осознание ресурса своей работы»

Цель: осознание личностного и профессионального ресурса.

Инструкция: «Ответьте на вопросы:

1. Я горжусь своей работой, когда я...

2. Не хочу хвастаться, но в своей работе я...

Рефлексия.

Какие чувства, ощущения вызвало это упражнение?

Подведение итогов.

Ведущий: Итак, подведём итоги. Обсуждение по кругу:

- чему научилась сегодня...

- самым важным для меня было....

- что уносите с собой?

Всем спасибо за активное участие!!!

Психологическое занятие с элементами тренинга

Тема: «Счастье человека»

Цель:

• углубление представлений учащихся о способности любить, созидательной активности человека, как неоспоримых условиях обретения счастья.

Задачи:

- Раскрыть многогранность понятий «счастье», «счастливый человек».
- Развить стремление к обретению высокого вкуса счастья.
- Воспитывать чуткость в восприятии действительности.

Ход урока

Круг радости

Учитель приветствует учащихся: - Давайте встанем в круг и поприветствуем друг друга разными способами при помощи рук, мимики, движений.

Упражнение

- Ребята, сейчас давайте выполним следующее задание возьмите лист в форме птицы в центре напишите свое имя и ответы на вопросы:

1. Свое счастливое число?
2. Напишите место, в котором вы чувствуете себя счастливым?
3. Примета, счастливая для вас?

Беседа

- Ребята, тема нашего сегодняшнего урока счастье человека.
- Как вы думаете, что же такое счастье? (ответы детей)
- Что является счастьем для вас? (ответы детей)
- Счастливы ли вы в своей жизни? (ответы детей)

Цитата

Счастье - оно внутри каждого из нас, но не всякий умеет его рассмотреть, не всякий осмелится достать его на свет и показать другим.

Ирина Молчанова

- Как вы понимаете смысл высказывания? (Ответы детей)

Упражнение

- А, сейчас давайте поделимся на пары и выполним упражнение «10 секретов счастья». Каждой паре достается конверт с секретом счастья и в течении нескольких минут вы находите объяснение в чем сила этого секрета, а затем представляете свое мнение классу.

Карточки с секретами счастья:

1 секрет - сила отношения.

Мое счастье основано на моем отношении к жизни. Наши чувства в отношении событий жизни определяются тем содержанием, которое мы с ними связываем, а не самими обстоятельствами. И все же увидеть положительные стороны ситуации не всегда легко. Они заставляют нас искать в ситуации нечто замечательное, и мы непременно его найдем. Именно это имеют в виду, когда говорят, что в каждой ситуации есть что-то хорошее, а каждая проблема представляет собой замаскированный дар. Можно изменить любую точку зрения, и благодаря этому мы способны добиться того, что любое переживание обогатит нашу жизнь.

2 секрет - сила тела.

Движение влияет на чувства. Мои чувства воздействуют на осанку. Бодрая поза тела вызывает ощущение счастья.

3 секрет - сила жизни в мгновении.

Счастье кроется не в годах, месяцах, неделях и даже не в днях, но его можно найти в каждом мгновении. Мы можем извлечь лучшее из своей жизни только в том случае, если

будем извлекать лучшее из каждого мгновения. Воспоминания состоят из особых моментов -накапливайте как можно больше таких мгновений.

4 секрет - сила представлений о себе.

Говорят, что «человек является тем, что он о себе думает». Старым, больным и несчастным человека делает не возраст, болезнь и обстоятельства, а его ум. Мы такие, какими себя считаем. Если я буду недоволен собой, то я буду недоволен и всей своей жизнью. Поэтому для того, чтобы обрести счастливую жизнь, следует научиться быть довольными собой. Каждый человек уникален. Он является победителем уже потому, что шансы на рождение именно этого человека после встречи его родителей составляли всего один к тремстам тысячам миллиардов!

5 секрет - сила цели.

Цели придают нашей жизни смысл и содержание. Если у нас есть цель, мы сосредотачиваемся на достижении удовольствия, а не на избавлении от страданий. Цели становятся тем, ради чего стоит подниматься с постели по утрам.

6 секрет - сила смеха.

Чувство юмора облегчает стресс и вызывает ощущение счастья. В любых обстоятельствах наверняка можно найти смешные стороны... если только поискать.

7 секрет - сила прощения

Умение прощать является ключом, открывающим дверь истинного счастья. Невозможно быть счастливым, если в вас осталась ненависть и обида. Помните, что от ваших обид не страдает никто, кроме вас самих.

8 секрет - сила умения давать

Счастье нельзя найти в обладании и приобретении чего-то для самого себя. Оно кроется в умении давать и помогать другим. Каждый день можно творить собственное счастье, отыскивая способы подарить его окружающим. Чем больше радости и счастья мы приносим другим, тем больше обретаем сами.

9 секрет - сила **взаимоотношений**

Качество жизни определяется качеством взаимоотношений с людьми. Никто не живет на необитаемом острове. Каждый человек испытывает потребность в других. Счастье возникает, прежде всего, из твоих взаимоотношений с самим собой, но, кроме того, из дружбы и любви, из твоих взаимоотношений с окружающими. Без взаимоотношений с

людьми жизнь пуста. Она должна быть праздником, но как можно веселиться, если в вечеринке участвуешь ты один?

10. 10 секрет - сила веры

Вера является фундаментом Истинного Счастья. Без веры не может быть продолжительного счастья. Вера вызывает доверие к людям, успокаивает разум и освобождает душу от сомнений, тревог, беспокойств и страха. Всем нам нужно во что-то верить - не только для счастья, но просто, чтобы жить.

По материалам «10 секретов истинного счастья. Беседы старого китайца»

Обобщение

Счастье - ЭТО ОБРАЗ ЖИЗНИ! А быть может это образ жизни, который приводит к самоощущению, состоянию счастья? Образ жизни мы себе создаём сами. Это значит, что счастье зависит от нас самих? Если человек является хозяином самому себе, если человек воссоединён со своей Внутренней Силой Души, если он самодостаточный и целостный -то ничто в этом мире не может сделать его несчастливым. Такой человек наслаждается своей жизнью каждое мгновение.

Или если бы сказать словами Михаила Пришвина: «Я счастлив каждое утро каждого дня, и что ни день, то мне лучше, и новое утро моего восьмидесятилетия умнее, добрее и лучше всего моего прошлого. Впрочем, я люблю все дни моей жизни, но каждый новый день почему-то люблю больше».

Творческая деятельность

- Ребята, поделитесь своими размышлениями на тему «Обычный день счастливой жизни»

Выступления ребят

Минутка тишины (релаксация)

Звучит тихая умиротворяющая музыка, текст читает учитель:

Как я, как человек, могу чувствовать удовлетворение от жизни в соответствии с замыслом, который я не в состоянии постичь?

Меня ведет глубокая и искренняя страсть к тому, чтобы участвовать в жизни полностью. Я начинаю понимать, что для этого необходимо развивать свое осознание. Я должен изменить свое восприятие жизни, самого себя, людей, с которыми путешествую через жизнь. Я должен переместить фокус своего внимания от цели к путешествию. Я должен переместить фокус от взгляда на людей, как на не заслуживающих любви существ, к взгляду на них, как на любви достойных. Переместив фокус, я смакую каждое мгновение каждого взаимодействия с жизнью и с окружающими людьми. Я обнимаю всё в этой жизни и всех людей в ней со всей той страстью, которой обладаю. Следуя этой страсти, я не могу

исключить, что-либо или кого-либо из моей жизни - просто потому, что каждый миг, пока я ещё жив и шагаю по этой земле, я ценю как сокровище. Слишком скоро все завершится, и я не хочу умирать, зная, что я что-то упустил. И не важно, тихое ли мгновение глубокой любви или напряжённый миг жаркой битвы, искренний смех или сердечные слезы. Вот в чем для меня смысл следования Путём с Сердцем.

Счастье случается, когда я сонастроен со своей жизнью. Сонастроен так гармонично, что все, чтобы я ни делал становится радостью.

Моё предназначенье может меня найти только одним путем, и этот путь - в моём внутреннем цветении, в том, каким хочет видеть меня существование. Когда я полностью пробужден, полностью осознан - все моё существо наполнено светом.

Все мои напряжения проходят, исчезают все тревоги, вся тоска.

Я в состоянии тотальной удовлетворенности.

Я живу настоящим.

Я - всецело здесь и сейчас.

Это мгновение - есть все.

Это мгновение - настоящее счастье.

Я становлюсь светом, я становлюсь радостью.

Я наполнен радостью жизни, свободой и силой.

Круг от сердца к сердцу

Упражнение «Мгновения счастья»

- Ребята, а сейчас у вас есть возможность подарить мгновение счастья друг другу, каким образом подумайте сами, (учащиеся могут обнять друг друга, пожелать добра, счастья, удачи и т. д.).

Литература:

1. Андреева, Г. М. Психология социального познания М., 2004;
2. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2003.
3. 2. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитания. - М., 1986
4. 5. Горянина В.А. Психология общения. - М., 2002.
5. Деркач А.А. Проблемы смысла жизни // Вопросы психологии. № 1. 1999;
6. Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург, 1997;
7. Кунигель Т.В. Тренинг «Активизация внутренних ресурсов подростка». – СПб.: Издательство «Речь», 2006.
8. Леонтьев Д.А. Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО). М.: Смысл, 2000. 18 с.

9. Леонтьев А. А. Психологические механизмы и пути воспитания умений публичной речи. – М., 1972.
10. Макаров. Ю.В. Формирование групповой сплоченности средствами социально психологического тренинга ./Ю.В. Макаров., Известия Российского государственного педагогического университета им.А.И. Герцена., № 128/2010г.
11. Майерс Д. Социальная психология. – М., 2002.
12. Матвеева Б.Р. Развитие личности подростка. Программа практических занятий. Методическое пособие. - СПб.: Издательство «Речь», 2005.
13. Матвеева Б.Р. Развитие личности подростка. Программа практических занятий. Методическое пособие. - СПб.: Издательство «Речь», 2005.
14. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии (10 класс). – СПб.: Издательство «Речь», 2003.
15. Осипова Е.А., Чуменко Е.В. Конфликты и методы их преодоления: социально-психологический тренинг. – М.: Чистые пруды, 2007.
16. Рувинский Л.И., Хохлов С.И. Как воспитывать волю и характер. М., 1986.
17. Панкратов В. Н. Манипуляции в общении и их нейтрализация. – М., 2001.
18. Психологическая программа развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Пособие для школьных психологов./ Под общ. Ред. И.В. Дубровиной. - М.: Издательский центр «Академия»,1995.
19. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки.- М.: Генезис, 2006.
20. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии.- М.: Генезис, 2002.
21. Резапкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков.-М.: Генезис, 2004.
22. Ромек В.Г. Тренинг уверенности межличностных отношениях. – СПб.: «Речь», 2005.
23. Сидоренко, Е.В. Тренинг влияния и противостояния влиянию. — СПб: Речь,2002. — 256 с.
24. Семенцова с.В. Психокоррекционная программа работы с подростками. – Иркутск: Издательство ИГПУ, 1998.
25. Станкин М.И. Психология общения: Курс лекций. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2004.
26. Трошихина Е.Т. Тренинг развития жизненных целей. – СПб.: Издательство «Речь», 2003.
27. Фопель К. Чтобы дети были счастливы. Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста/ Пер. с нем. – М.: Генезис, 2005.

28. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения/ Пер. с нем. – 3-е изд. – М.: Генезис, 2005.
29. Широкова И.Б. Тренинг самопознания для подростков. Общение. Память. – М.: Генезис, 2005.
30. Чалдини Р. Психология влияния. - СПб.: Питер, 1999.
31. Чупина В.Б., Гавриленко Л.С., Попенко Н.В. Возможности формирования жизненных перспектив старшеклассников // Азимут научных исследований: педагогика и психология. Том 8. № 2 (27). 2019. с. 403-405.
32. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Издательство «Речь», 2006.