

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования Самарской
области
«Региональный социопсихологический центр»

**Областной конкурс психолого-педагогических программ
«Психология развития и адаптации» 2020 года**

Номинация

«Развивающие психолого-педагогические программы»

2-е место

Сигачева О.В.

**Развивающая психолого-педагогическая программа
«Перспектива»**





Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Психолого-педагогический центр «Помощь» городского округа Самара

**Развивающая психолого-педагогическая программа
«Перспектива»**

Автор-составитель:
Сигачева Ольга Владимировна,
педагог-психолог МБУ ДО
«Психолого-педагогический центр
«Помощь» г.о. Самара

**Публикуется
в авторской редакции**

Оглавление

Аннотация	4
Пояснительная записка	4
Психолого-педагогическая программа «Перспектива»	13
Список используемой литературы	25
Сценарий игры «Путь к успеху» (вариативная форма работы для блока № 1 Программы)	26

Аннотация

Развивающая психолого-педагогическая «Перспектива» разработана для обучающихся 8-9 классов - участников психологического клуба «Перспектива» - и направлена на наиболее полное раскрытие интеллектуально-личностного потенциала обучающихся и развитие их социально-психологических умений и навыков, в частности, на формирование навыков построения конструктивной жизненной стратегии. В ходе занятий, которые проводятся в форме заседаний городского психологического клуба, ребята приобретают опыт ведения дискуссий, получают знания о таких понятиях, как «личностный ресурс», «тайм-менеджмент», «конфликт», «эмоциональный интеллект», «жизненная стратегия» и др.

Освоение программы способствует повышению уровня психо-социальной компетентности обучающихся, развитию их креативности.

Занятия по программе проводятся с использованием интерактивных методов, периодичность занятий - 1 раз в неделю, продолжительность реализации программы – 3-4 месяца.

Пояснительная записка

Актуальность и педагогическая целесообразность развивающей психолого-педагогической программы «Перспектива» (далее – Программа «Перспектива») обусловлена особенностями подросткового возраста и складывающейся социально-педагогической ситуации.

Подростковый возраст – это время становления личности, а неповторимой, яркой личности может помочь проявиться коллектив сверстников. Склонность подростков к общению при отсутствии подобного коллектива толкает их в группировки, многие из которых имеют асоциальную направленность. Во многом по этой причине сегодня наблюдается рост детской преступности, наркомании и т. п. Детские творческие, образовательные и общественные объединения вносят неоценимый вклад в разностороннее развитие обучающихся, формирование их гражданской позиции и раскрытие личностного потенциала.

Характерной чертой подросткового возраста является стремление к самоопределению, а именно, определению подростком своих собственных особенностей, возможностей, способностей; выбор человеком критериев, норм оценивания себя, формирование системы личных ценностей, исходя из требований социума и к самому себе. Самоопределение – активный процесс понимания себя, своего места в обществе и своего назначения в жизни. Самоопределение – это сложный, многоступенчатый процесс развития личности подростка.

Клубная форма работы соответствует возрастным особенностям подростков, отвечает их стремлению к неформальному общению со сверстниками. Деятельность внеурочных ученических объединений создает возможность содержательного насыщения свободного времени подростка, дает реальную возможность их участникам выработать умения делать нравственный выбор, выстраивать неформальные конструктивные отношения, развивать эмоциональный интеллект, что очень важно в современных условиях, когда большую часть свободного времени дети проводят во взаимодействии с

различными гаджетами, а реальное живое общение сведено до минимума. Отсутствие «дворового детства», снижение общения внутри семьи приводит к заторможенности развития эмоционального интеллекта, повышению уровня агрессивности и конфликтности. Именно клубное общение, на осуществление которого и рассчитана программа «Перспектива», создает условия для полноценного конструктивного неформального общения подростков под руководством положительно значимого взрослого в целях наиболее полного раскрытия личностного потенциала каждого участника объединения и развития его социально-психологических умений и навыков.

Программа «Перспектива» имеет развивающую психолого-педагогическую направленность. Оригинальность и важность данной программы обусловлена необходимостью создания вариативной образовательной среды, способствующей:

- личностному самоопределению обучающихся и развитию навыков самоорганизации;
- укреплению психологического здоровья обучающихся;
- актуализации их личностных ресурсов;
- развитию психо-социальной компетентности подростков.

Программа «Перспектива» направлена на формирование у обучающихся навыков построения конструктивной жизненной стратегии, планов на будущую жизнь и деятельность; формирование активной жизненной позиции, проявляющейся в позитивном отношении к жизни, в самоорганизации, способности находить конструктивные решения актуальных проблем в процессе социальных коммуникаций.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что ее реализация способствует созданию психолого-педагогических условий, стимулирующих проявление обучающимися инициативы в решении социальных и личностных проблем и способствующих формированию у подростков адекватной самооценки и навыков позитивной самореализации.

Новизна данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, что позволяет сделать работу по программе более мобильной и практикоориентированной, поскольку модульный принцип организации программного материала позволяет вести работу с учётом реально складывающейся педагогической ситуации, индивидуальных особенностей и реальных потребностей обучающихся, участвующих в реализации программы «Перспектива».

Программа состоит из 3 модулей: «Личностные ресурсы и их роль в самореализации», «Конфликты и их функции в процессе самосовершенствования», «Семья как важный жизненный ресурс».

Отличительной особенностью программы является её практикоориентированность.

Содержание программы «Перспектива», практические занятия призваны создать условия для социо-культурного самоопределения, творческой самореализации личности, развития эмоционального интеллекта подростков, формирования у них навыков саморегуляции и самомотивации.

Преимущество программы состоит в том, что клубное общение позволяет создать социокультурную среду, которая не только является естественной для общения подростков, но и доступность к которой для взрослых ограничена возрастом, социальным статусом, языком, стилями коммуникации, эффективностью влияний.

В ходе реализации программы, предполагающей неформальное клубное общение, обучающиеся приобретают навыки проявления эмпатии, повышают уровень эмоциональной осведомленности, овладевают навыками управления своими эмоциями и навыками распознавания эмоций других людей, что способствует стабилизации эмоционального состояния обучающихся и повышению их личностной компетентности.

Адресат программы: дети подросткового возраста 14-15 лет.

Объем программы: программа является краткосрочной и реализуется в течение 18 часов.

Срок освоения: 3-4 месяца (в соответствии с годовым планом работы образовательной организации).

Режим занятий: занятия проводятся один раз в неделю или 2 раза в месяц (2 урока по 45 мин.) на базе образовательного учреждения с основной группой 12-15 человек.

Цель программы: развитие у обучающихся навыков личностного самоопределения и самоорганизации.

Задачи программы:

- актуализировать личностные ресурсы подростков и формировать умение использовать эти ресурсы с целью психологической самоподдержки в кризисных ситуациях;
- научить управлять собственным поведением с учетом норм коллектива, интересов и потребностей окружающих;
- сформировать представление об основах тайм-менеджмента и реалистичного целеполагания;
- развивать навыки конструктивного взаимодействия и проявления эмпатии в социуме и внутри семьи.

Описание участников реализации Программы. Для реализации программы набираются группы обучающихся, желающих принять участие в работе городского психологического клуба для подростков и заинтересованные в получении основ психологических знаний, а также обучающиеся, имеющие проблемы в поведении и обучении и направленные в городской психологический клуб социальными педагогами и педагогами-психологами образовательных организаций города.

Нормативно-правовую базу разработки программы составили:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.02.2012 № 273;

– Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» № 124-ФЗ от 24 июля 1998 г.;

– Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897.

– Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Методологической и методической основой программы послужили:

Принципы учета возрастных особенностей и личностного роста (Л.С. Выготский, А.В. Петровский, А.В. Божович, И.Ю. Кулагина и др.);

Принцип деятельностного подхода (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, В.В. Рубцов и др.);

Принцип системного подхода в психологии (Б.Ф. Ломов, К.К. Платонов);
Организация активного социально-психологического обучения на основе законов продуктивного межличностного общения (Н.В. Казаринова, В.М. Бодалев, А.А. Макшанов и др.).

Для проведения психологического мониторинга используются следующие диагностики: Мониторинг уровня развития эмоционального интеллекта по опроснику Н. Холла, Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва.

Представленная Программа направлена на создание вариативной образовательной среды, способствующей укреплению психологического здоровья обучающихся, актуализации их личностных ресурсов. Одной из наиболее эффективных форм работы с подростками является социально-психологический тренинг. Именно поэтому данная форма работы была выбрана в качестве основной в ходе реализации программы «Перспектива».

Существует много определений понятия «тренинг». Так, И.П. Смирнов под тренингом понимает «синтетическую антропотехнику (составляющую акмеологической практики, преобразующую естественно данные способности человека), сочетающую в себе учебную и игровую деятельность, проходящую в условиях моделирования различных игровых ситуаций». По авторитетному мнению Ю. М. Жукова, Л.А. Петровской, П. В. Растянникова, тренинги способствуют изменению развития группы или личности. Программно-целевую направленность тренинга на создание феномена профессионального мастерства выделяет А. П. Ситников.

Продолжая ряд определений тренинга, можно выделить в них одну общую составляющую – направленность на позитивное изменение личности в аспекте формирования умений и навыков построения социальных и межличностных отношений, выполнения разных видов деятельности, анализа возникающих ситуаций со своей точки зрения и с позиции партнера, познания себя и других.

В связи с функциональной значимостью тренингов, адекватной поставленным целям, данная форма работы занимает важное место в процессе реализации Программы.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные

- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной жизненной траектории;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование внутренней позиции обучающегося;

- развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения, видеть сильные и слабые стороны своей личности;
- морально этическая ориентация - знание основных моральных норм и ориентация на их; развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- развитие доверия и способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей.

Метапредметными результатами реализации программы «Перспектива» являются следующие универсальные учебные действия (УУД).

Регулятивные УУД:

- формирование адекватной самооценки и навыков саморегуляции, способности адекватно судить о причинах своего успеха или неуспеха;
- умение принимать на себя ответственность за результаты своих действий;
- умение ставить реалистичную цель и использовать приемы тайм-менеджмента для ее реализации;
- проявлять инициативу и самостоятельность в обучении.

Познавательные УУД:

- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;
- ориентироваться в разнообразии способов решения задач;
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- ставить и формулировать проблемы;
- самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.

Коммуникативные УУД:

- ставить вопросы; обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;

– проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.

– формулировать собственное мнение и позицию;

– правильно задавать вопросы;

строить понятные для партнёра высказывания.

Предметные УУД:

– понимать смысл и ориентироваться в следующих психологических понятиях: «личностные ресурсы», «тайм-менеджмент», «целеполагание», «саморегуляция», «самооценка», «эмпатия», «эмоциональный интеллект» и др.

Ожидаемые результаты

По окончании реализации программы обучающиеся овладевают:

- навыками высказывания собственного мнения, умением оценить собственные личностные ресурсы и использовать их в кризисных ситуациях в целях психологической самоподдержки;

- навыками конструктивного взаимодействия и проявления эмпатии, навыками саморегуляции и управления собственным поведением с учетом норм коллектива, интересов и потребностей окружающих;

- основами тайм-менеджмента и реалистичного целеполагания;

- навыками конструктивного внутрисемейного взаимодействия.

Вариативной частью программы может выступать психолого-профилактическая квест-игра для подростков «Путь к успеху».

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

Развивающая психолого-педагогическая программа «Перспектива» утверждается на педагогическом совете. Внутренний контроль за реализацией программы осуществляется администрацией образовательного учреждения в соответствии с планом.

По завершении занятий педагогом-психологом составляется рефлексивный отчет, отражающий качественные и количественные результаты реализации программы и предоставляющийся администрации образовательной организации.

Учебный план программы

№ п/п	Наименование модуля	Всего часов	теория	практика	Форма контроля
1.	«Личностные ресурсы и их роль в самореализации»	8	2	6	Входная диагностика по опроснику Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта. Круглый стол «Жизненный якорь», дневники позитива, наблюдение, интервью. Психологическая акция «День позитива» или, как вариант квест-игра «Путь к успеху» (сценарий игры см. в приложении).
2.	«Конфликты и их функции в процессе самосовершенствования»	6	1	5	Наблюдение, интервью, тренинги Я-высказываний, упражнения на поиски конструктивных выходов из конфликта, ролевая игра «Основы делового общения», упражнения на снятие психологических зажимов.
3.	«Семья как важный жизненный ресурс»	4	1	3	Дискуссия «Современная семья», круглый стол «Роль подростка в создании психологически благополучной атмосферы в семье», мозговой штурм «Счастливая семья», составление памятки «Закон сохранения мира в семье». Итоговая диагностика по опроснику Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта
		18	4	14	

Учебно-тематический план модуля 1 «Личностные ресурсы и их роль в самореализации»

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	теория	практика
1.	Значимость личностных ресурсов. Виды ресурсов	1,5	0,5	1
2.	Характер, черты характера. Роль	1,5	0,5	1

	навыков саморегуляции в процессе общения.			
3.	«Жизненный якорь»: в чем его опасность.	1,5	-	1
4.	Содержание понятия «эмоциональный интеллект», его роль в реализации жизненных перспектив.	1,5	0,5	1
5.	Тайм-менеджмент: как он помогает человеку стать успешнее.	1,5	0,5	1
6.	Психологическая акция «День позитива» или вариант: квест-игра «Путь к успеху» (сценарий игры см. в приложении)	1,5	-	1
	Всего	8	2	6

Содержание модуля 1

Личность как субъект общения. Понятие личности, индивидуальности. Факторы развития личности. Неповторимость человеческой индивидуальности и жизненного пути. Понятие личностных ресурсов, виды ресурсов. Значимость личностных ресурсов в кризисных ситуациях. Понятие «эмоциональный интеллект», его составляющие. Роль эмоционального интеллекта в реализации жизненных перспектив. «Жизненный якорь». Влияние индивидуально-личностных свойств на выстраивание межличностного взаимодействия. Особенности людей разных темпераментов. Понятие характера. Черты характера. Акцентуация характера. Роль навыков саморегуляции в процессе общения.

Диагностика по опроснику Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта. Психологические игры на развитие позитивных личностных качеств, круглый стол «Жизненный якорь», психологическая акция «День позитива», «Дневничок позитива», разработка памяток «Моя система психологической самоподдержки» и др. Психологические игры «Все вместе», «Постройка моста», нацеленные на закрепление умений понимать друг друга, строить совместную продуктивную деятельность.

Понятие и сущность тайм-менеджмента, история становления отечественного тайм-менеджмента, тайм-менеджмент как система: основные

уровни. Ценности как основа целеполагания. Мемуарник как инструмент для определения своих базовых ценностей.

Подходы к определению целей. «Life management» жизненные цели. SMART-цели Цели и ключевые области жизни. Карта ключевых областей жизни.

Особенности времени как ресурса. Поглотители времени: определение понятия, основные виды поглотителей. Способы минимизации неэффективных расходов времени. Определение понятия, суть и задачи хронометража. Анализ личной эффективности на основе данных хронокарты. Классификация расходов времени. Типичные затруднения ведения хронометража и способы их преодоления.

Алгоритм планирования ежедневных задач разного типа. Результато-ориентированное планирование (формула эффективной постановки задач). Результато – ориентированность и конкретизированность задач: различия, области применения.

Игры на развитие позитивного мышления, саморегулятивных навыков, навыков саморелаксации, личностных ресурсов (целеустремленности, обучение правильной постановке целей, умения прокладывать путь достижения цели). Формирование положительного «Я — образа». Упражнения по методике «5 пальцев», и методике «SMART», упражнение «Золотая рыбка». Завершает реализацию модуля психологическая акция «День позитива» или, как вариант, квест-игра «Путь к успеху» (сценарий игры см. в приложении).

Учебно-тематический план модуля 2 «Конфликты и их функции в процессе самосовершенствования»

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	теория	практика
1.	Особенности межличностного взаимодействия.	1,5	0,5	1
2.	Конфликт: причины, этапы развития, стратегии выхода.	1,5	0,5	1
3.	Функции конфликта. Как	1,5	-	1,5

	реагировать на конфликт и предупреждать его?			
4.	Практикум конструктивных коммуникаций: я-высказывания	1,5	-	1,5
	Всего	6	1	5

Содержание модуля 2

Межличностное взаимодействие в коллективе. Толерантность и эмпатия как основа конструктивной жизненной стратегии. Умение сказать нет в ситуации нравственного выбора. Деловое общение как межличностное взаимодействие. Фактор группы в деловом взаимодействии, проблема совместимости в группе.

Конфликт. Конфликтное пространство. Причины конфликта. Этапы развития конфликта. Стратегии выхода из конфликтных ситуаций (компромисс, соперничество, сотрудничество, избегание, приспособление). Функции конфликта.

Формирование отношения к конфликтам как к новым возможностям творчества и самосовершенствования. Ознакомление со способами управления межличностными конфликтами. Развитие способности адекватного реагирования на конфликтные ситуации, развитие умения предупреждать конфликты.

Отработка навыков «я–высказываний», способствующих разрешению конфликтных ситуаций. Обучение выбору эффективных стратегий разрешения межличностных конфликтов, позволяющих не только конструктивно решать возникающие проблемы, но и сохранять доброжелательные отношения в группе. Развитие навыков выхода из конфликта, осознание внутренней стороны конфликта и косвенных причин конфликта.

Упражнения на развитие уверенности в себе, формирование навыков уверенного поведения, повышение уверенности в себе. Снятие психологических зажимов.

Учебно-тематический план модуля 3 «Семья как важный жизненный ресурс»

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	теория	практика
1.	Семья и семейные традиции как источник развития нравственного иммунитета	1	0,5	0,5
2.	Особенности современной семьи. Размытость функциональных ролей. Роль подростка в семье.	1,5	0,5	1
3.	Практикум конструктивных внутрисемейных коммуникаций. «Законы сохранения мира в семье»	1,5	-	1,5
	Всего	4	1	3

Содержание модуля 3

Семья как важный жизненный ресурс. Связь поколений. Семья как фактор коммуникативной, гражданской и социальной активности. Семья как источник развития нравственного иммунитета. Традиции семьи и их реализация в современном мире. Ценностные ориентации семьи. Размытость функциональных ролей в семье в наши дни. Роль семьи в самоопределении личности. Положительные эмоции и чувства, связанные с семейными традициями. Определение роли подростков в создании крепких семейных отношений. Практические навыки построения взаимоотношений. Влияние паттернов родительского поведения на формирование семьи в будущем. Нравственный долг детей перед родителями, осознание понимания необходимости теплых семейных отношений в своей будущей семье; коррекция внутрисемейных отношений; развитие способностей коммуникативного общения; воспитание отношения к семье как базовой ценности общества.

Психологические игры и упражнения: «Дружная семья», «Погода в доме», «Ларец семейных ценностей», «Моё сердечко», мозговой штурм «Счастливая семья», арт терапия «Эмблема семьи». Составление памятки для детей и родителей «Законы сохранения мира в семье».

Итоговая диагностика по опроснику Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта.

Приёмы и методы реализации программы

Метод эмпатии (метод личной аналогии) – эвристический метод решения творческих задач, позволяющий установить аналогии по форме, структуре, функциям, процессам и т. д. Применим к различным видам творческой деятельности (в рационализаторской, изобретательской, в управленческой деятельности, в процессе художественного творчества). Применение метода эмпатии основано на приписывании объекту чувств, эмоций самого человека: Человек идентифицирует цели, функции, возможности, плюсы и минусы, как бы сливается с объектом, объекту приписывается поведение, которое возможно в фантастическом варианте.

Метод контраста состоит в резком изменении энергетического (эмоционального) уровня подачи информации. В нем чередуется спокойный тон с сильными эмоциональными всплесками. Амплитуда эмоционального фона постоянно меняется, что активизирует и содержательно-смысловую и динамическую стороны мотивации личности. Метод психологического контраста позволяет создать положительное интеллектуальное, эмоциональное и волевое напряжение у человека, что способствует развитию таких качеств, как эмоциональная стабильность, инициативность, решительность, мужество, смелость, изобретательность и т.п.

Метод моделирования позволяет изучать психические явления на основе приближенного образа реальности – ее модели. Модель дает возможность сосредоточить внимание психолога лишь на главных, наиболее существенных чертах психики. Модель – это полномочный представитель изучаемого объекта (психического явления, процесса мышления и др.). Познание оригинала с позиций психологии происходит через сложные процессы психического отражения. Оригинал и его психическое отражение соотносятся как объект и его тень. Полное познание объекта осуществляется последовательно, асимптотически, через длинную цепь познания приближенных образов,

которые и являются моделями познаваемого оригинала. Метод моделирования позволяет создать целостный образ изучаемого объекта на всех уровнях детальности.

Метод наглядности предполагает использование в процессе работы средств, для которых характерен образный язык изложения. Зрительные, слуховые, тактильные образы дополняют словесное описание и, таким образом, способствуют лучшему пониманию предлагаемого для усвоения материала.

Игровые методы один из интерактивных методов, в основе которых лежат игровые принципы. При этом создаются условия свободной, не регламентированной формальными правилами и организационной структурой, деятельности. Игровые методы позволяют аккумулировать и передавать социальный опыт – практический (овладение средствами решения задач) и этический, связанный с определенными правилами и нормами поведения в различных ситуациях.

Дискуссионные методы – методы организации совместной коммуникации в интересах интенсивного и продуктивного решения групповой задачи. Направлен на публичное обсуждение или свободный вербальный обмен знаниями, суждениями, идеями или мнениями по поводу какого-либо спорного вопроса, проблемы. Их существенными чертами являются сочетание взаимодополняющего диалога и обсуждения-спора, столкновение различных точек зрения, позиций.

Мини-лекции – короткая, ясная речь, обеспечивающая объяснение принципов, моделей, теоретических позиций, результатов исследований, размышлений, которые могут оказаться значимыми для текущих потребностей в обучении учащихся. Предназначены для развития общего языка между тренером и участниками через создание общего каркаса обсуждения.

Тренинговые упражнения позволяют: проследить и изучить процесс развития коллектива (группы) и отдельной личности в ходе внутригруппового взаимодействия; определить уровень взаимопонимания в коллективе; сплотить коллектив; помочь коллективу в поиске эффективных путей решения различных

групповых задач; выявить в группе лидеров, определить тип и характер индивидуального лидерства; найти наиболее эффективные формы организации работы и деятельности коллектива в зависимости от необходимых результатов.

КТД (коллективно-творческая деятельность) – метод, способствующий формированию межличностных отношений обучающихся, основанный на позитивной деятельностной активности, коллективном авторстве и положительных эмоциях. В каждом коллективном творческом деле решается целый «веер» педагогических задач, происходит развитие коллективистских, демократических основ жизни, самостоятельности, инициативы детей, самоуправления, активного, гражданского отношения к людям и окружающему миру. Коллективное творческое дело, обогащая коллектив и личность социальным ценным опытом, позволяет каждому проявить и совершенствовать лучшие человеческие задатки и способности, потребности и отношения, расти нравственно и духовно.

Проективные методики – человек произвольно, в свободной или подсказанной форме, но всегда более или менее символично, делится представлениями и переживаниями о себе и своей жизни. Их назначение – создать психологически защищённую ситуацию для личностного самораскрытия участников тренинга, разговора о личностных качествах и личностных проблемах. Используются следующие проективные методики: «Незаконченные предложения», «Зеркало» и др.

Элементы арт-терапии. Применяются при создании терапевтических ситуаций, в которых используется творческий продукт. На подростков оказывает влияние, как сам процесс создания этого творческого продукта, так и результат – созданный творческий продукт. Используются элементы арт-терапии при создании коллажа, общих рисунков, портрета группы и на других занятиях.

В образовательной программе применяются следующие формы работы:

Психологические игры и упражнения.

- Упражнение на работу с именем.

• Ролевые игры – одна из важнейших составляющих тренинга с подростками, в течение которых они моделируют своё будущее, примеряют на себя новые роли, проживают в психологически защищенной, комфортной обстановке то, что чуть позже им придется прожить в социуме, учатся вербализировать свои переживания, принимать переживания других

• Упражнения на новый сенсорный опыт ставят подростка в ситуацию, в которой он заведомо вынужден столкнуться с относительно новым для него сенсорным опытом, причём в достаточно психологически комфортной, не опасной для него ситуации. Приобретённый опыт побуждает обучающегося поделиться с группой своими ощущениями и переживаниями, сравнить свои впечатления с впечатлениями и ощущениями других членов группы после получения от них обратной связи.

• Психогимнастические игры или игры-разминки. Эти игры позволяют ввести участников группы в тренинговую атмосферу, помочь им почувствовать эту атмосферу (например, «Рукопожатие», «Ловля моли», «Ветер дует», «Изобрази предмет», «Принцесса, Самурай, Дракон», игры с мячом и т. д.).

• Упражнения на «пространственное взаимодействие» – игровые упражнения, в которых все участники тренинга активно взаимодействуют друг с другом, выполняя некоторую общую игровую задачу, например, «Паутина», «Болото», «Переправа», «Телеграмма» и т. д.)

• Упражнения на отработку различных навыков – подростки отрабатывают навыки и умения, которые они получили на занятии.

• Упражнения на речевые действия – большинство упражнений этого типа из тренинга общения. Например, «Комплименты», «Тосты», «Обвинения», «Речевые ассоциации» и т. д.

• Упражнения на обратную связь. Обратной связи в тренингах придаётся важное значение как средству контроля и самоконтроля на каждом этапе формирования необходимых навыков. Эффективно использование в

тренинге упражнений «Горячий стул», «Лучи солнца», «Линеечка» и т. д. Получение обратной связи происходит и путём задавания вопросов о пережитых чувствах и эмоциях после выполнения тех или иных упражнений. На основе ответов ведущий делает выводы об основных содержательных компонентах занятия, подкрепляемые теоретической информацией.

Групповые дискуссии, беседы

Мозговой штурм. Предназначен для нахождения группового решения проблем. Суть этого метода в выдвижении серии гипотез, путём коллективного анализа которых группа затем приходит к общему решению.

В образовательной программе используются различные приёмы и методы психологии, которые, с одной стороны, способствуют коррекции поведения и разрешению проблем обучающихся.

Моделирование практических ситуаций в малых группах

Метод используется для снижения тревожности обучающихся. Выработка идей и апробация навыков эффективнее идут при работе в группах из 2-3-х человека по схеме: два человека моделируют игровую ситуацию, а третий является наблюдателем, контролирует процесс и подсказывает при необходимости.

Вариативной частью Программы «Перспектива» является психолого-педагогическая игра для подростков «Путь к успеху». Основу игры составляет квест-технология, использование которой соответствует не только возрастным психологическим особенностям подростков, но и требованиям ФГОС об использовании интерактивных технологий.

Квест носит универсальный характер, ведь разгадывание загадок, решение головоломок, нахождение правильного решения в определенной ситуации интересно как взрослым, так и детям. Именно игра, поиск ответа на поставленный вопрос, проигрывание сложных ситуаций, позволяет человеку не только найти решение имеющейся проблемы, но и обогатить свой чувственный, эмоциональный опыт, увидеть проблемную ситуацию в новом свете. Кроме того, использование квест-технологий позволяет организовать работу с

подростками не в общей массе, а в мини-группах, т.е. перевести обучающихся из разряда пассивных слушателей в разряд активных участников. Таким образом, использование квест-технологий позволяет сделать работу с подростками более продуктивной, индивидуализированной, лично- и практико-ориентированной.

Квест дает возможность почувствовать себя успешным каждому человеку, что особенно важно для подростков, которые в силу ряда обстоятельств зачастую оказываются в ситуации неуспеха. Однако именно ситуативная успешность, по мнению К.С. Лисецкого и С.В. Березина, является для подростков критерием взрослости. Таким образом, игра «Путь к успеху», в ходе которой подростки осваивают секреты построения успешной жизненной стратегии, способствует раскрытию личностного потенциала подростков и созданию развивающей образовательной среды.

Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации Программы

Требования к специалистам, реализующим программу

Педагоги-психологи образовательных учреждений, имеющие профильное высшее профессиональное образование и стаж работы в образовательном учреждении не менее двух лет, владеющие знаниями о возрастных и психологических особенностях подростков, имеющие опыт организации групповой работы с использованием адекватных инструментальных и методических средств сообразно возрасту.

Компетентность педагога-психолога, реализующего программу, включает представление о планируемых результатах данной программы, знание основ психологической (консультативной, диагностической, тренинговой, профилактической) работы с подростками, умение обеспечивать психологически комфортную образовательную среду.

Требования к материально-технической оснащённости учреждения для реализации программы

Реализация Программы может проходить на базе образовательного учреждения или центра «Помощь» при соблюдении следующих условий:

- Санитарно-гигиенические условия процесса обучения (температурный, световой режим, проветриваемое помещение).
- Пожарная безопасность, электробезопасность, охрана труда.
- Помещение, соответствующее требованиям безопасности и критериям доступности образовательной среды. Учебная мебель (столы, стулья) располагается таким образом, чтобы создать обстановку, далёкую от учебной (стулья располагаются в форме круга), желательно наличие ковра и мягкой мебели. Обеспечение канцелярскими принадлежностями в необходимом количестве (бумага, фломастеры и т.п.).

Обеспечение специалистов доступом к информационно-методическим источникам по реализации программы, наличие методических пособий, мультимедийных, аудио, видеоматериалов.

Гарантия прав участников программы

Гарантия прав участников программы «Перспектива» обеспечивается соблюдением требований профессионально–этического и социально–правового характера, указанных в должностной инструкции педагога-психолога, Этическом кодексе и принципах педагога-психолога службы практической психологии образования России, Уставе образовательной организации.

Сведения о практической апробации программы на базе образовательных организаций

Представленная развивающая психолого-педагогическая программа «Перспектива» прошла практическую апробацию на базе МБОУ Школа № 144 г.о. Самара, МБОУ Гимназия № 11 г.о. Самара. В её реализации приняли участие 175 обучающихся из различных ОО г.о. Самара.

Список литературы

1. Буйлова, Л.Н. Методические рекомендации по подготовке авторских программ дополнительного образования детей / Л.Н. Буйлова, Н.В. Кленова, А.С. Постников [Электронный ресурс]
2. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ. Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 г. № МО-16-09-01/826-ту [Электронный ресурс]
3. С.В.Ковалёв Тест-опросник «Определение уровня самооценки» .Интернет-ресурс <https://banktestov.ru/test/60566>
4. Методика Н.Холла оценки «эмоционального интеллекта» (опросник EQ)/Е.И.
5. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками, СПб.: Питер, 2007.
6. Андреева Г.М. Социальная психология. — М.,2006.
- 7.Иванов И.П. Энциклопедия коллективных творческих дел. — М., 1989.
8. Каледа Г.В. Авторская дополнительная образовательная программа «Успех» – Самара, 1996.
9. Куницына В.И. Межличностное общение, — М., 2009.
10. Менегетти А. Психология лидерства. — М.: Серебряные нити, 1996.
11. Ильин. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2001 – С. 633-634
12. Минияров В.М. Педагогическая диагностика личности школьника – Самара, 1993.
13. Педагогические технологии. Новгород: Изд-во ООО, 2009
14. Прутченков А.С. Тренинг коммуникативных умений. – М., 1993.
15. Пряжников, Н.С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения. / Н.С. Пряжников. - М.: Наука, 2012.

Сценарий проведения психолого-педагогической игры для подростков «Путь к успеху» (вариативная форма работы для блока № 1)

Цель: Стимулирование личностного роста школьников, формирование навыков самоорганизации и представлений о социально приемлемых способах жизнедеятельности в постоянно обновляющемся мире.

Открытие: приветственное слово организаторов, мини-концерт обучающихся.

Ведущий 1: Дорогие друзья! Наша сегодняшняя игра называется «Путь к успеху». Успех - это то, о чем мечтает каждый человек. Успех – это достижение поставленной цели. Это реализация планов, это момент, когда твоя мечта сбывается.

Ведущий 2: Как стать успешным, каков путь к успеху?

Многие думают, что удачливым и успешным нужно родиться. Однако это не так. Путь многих людей к успеху был сложен и тернист.

Ведущий 1: Например, всемирно известный писатель М. Горький, именем которого названы улицы, парки и площади во многих городах нашей страны, в детстве вместе с дедом собирал на свалках старье для продажи, а одноклассники не хотели даже садиться с ним за одну парту.

Ведущий 2: И только постоянная работа над собой, любовь к чтению и самообразование помогли ему стать всемирно известным писателем, автором произведений, которые вошли в золотой фонд мировой классической литературы.

Ведущий 1: Будущий нобелевский лауреат – физик Ландау – с детства проявлял особый интерес к точным наукам. Однако гуманитарные предметы давались ему с большим трудом. Кроме того, одноклассники издевались над ним, т.к. он был худощавым, непривлекательным подростком.

Ведущий 2: Жизнь Ландау перевернул роман Стендаля «Красное и черное». Подражая главному герою, он стал работать над собой, над своим характером. Эта настойчивость в достижении цели помогла ему стать известным ученым, лауреатом Нобелевской премии.

Ведущий 1: Современный известный французский актер Жан Поль Бельмондо был хулиганом и двоечником. О своем пути к успеху он говорит так: «Отчаявшись, отец отдал меня в бокс. Бокс научил меня бороться и быть настойчивым в достижении цели».

Ведущий 2: Сегодня бывшего двоечника и хулигана Бельмондо знает весь мир как великого актера и успешного бизнесмена.

Ведущий 1: Особенно интересна история достижения успеха изобретателем Томасом Эдисоном. Внимание на экран. Итак, история о мальчике, который был исключен из школы как умственно отсталый.

Демонстрация мини-фильма «Эдисон и его мама»

Ведущий 2: Дорогие друзья! Все эти люди, с судьбами которых вы сегодня познакомились, начинали свой жизненный путь как неудачники, однако они смогли добиться успеха. Почему?

Ведущий 1: Да потому, что они очень этого хотели и настойчиво шли к достижению цели. Каждый из них много работал над собой, читал, старался узнать новое и доказать всем, что он не слабак, а борец, человек, достойный уважения.

Ведущий 2: Так что же сближает всех успешных людей?

Ведущий 1: Четкая цель, серьезная работа над собой и вера в свои силы.

Ведущий 2: Сегодня и Вам предстоит проверить свои силы, пройдя испытания на 5 станциях нашей игры.

Ведущий 1: На каждой станции вас ждут открытия, которые помогут Вам приблизиться к успеху, открыть его формулу. В добрый путь, дорогие друзья!

Ведущий 2: И пусть напутствием вам послужат слова известного поэта Дугласа Мэллока:

«Не можешь быть широкой дорогой — будь тропинкой,

Не можешь быть солнцем — будь звездой;

Победитель ты или проигравший — это не важно,

Покажи лучшее, что в тебе есть».

Ведущий 1: Вперед, к новым знаниям! К достижению цели! Давайте вместе искать путь к успеху!

Ведущий 2: Дорогие ребята!

В соответствии с маршрутным листом вы под руководством вашего педагога начинаете движение по станциям.

Работа станций

Дети в соответствии с маршрутным листом начинают движение по станциям.

Станция 1. «К чему ты стремишься?»

Цель: сформировать у обучающихся представление о способах постановки достижимой цели.

Ход работы станции

Вступительное слово ведущего.

Дорогие ребята, все вы стоите на пороге взрослой жизни. Каждого из вас ждут большие свершения, и очень важно четко осознать, к какой цели мы стремимся, для чего мы учимся, ходим на тренировки, общаемся с друзьями.

Упражнение «Алиса в стране чудес». Чтобы необходимость постановки цели стала очевидной, давайте разыграем маленькую сценку. От каждой команды приглашаются по одному представителю, которые, вытянув жетоны, получают роли: Алисы, Чеширского кота, писателя. Затем участники зачитывают по ролям диалог Алисы и Чеширского кота.

- Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти? – спросила Алиса.
- Это во многом зависит от того, куда ты хочешь прийти, - ответил Кот.
- Да мне почти всё равно, - сказала Алиса.
- Тогда все равно, куда идти, - сказал Кот.
- Лишь бы попасть куда-нибудь, - сказала Алиса.
- Не беспокойся, куда-нибудь ты обязательно попадешь, - сказал Кот.

Ведущий: Вот так же и в жизни: если мы не знаем, к какой цели движемся, то и результат может быть самым неожиданным. Например, вместо

института мы можем попасть в неприятную историю. Как же научиться правильно ставить цель? Предлагаю выполнить следующее задание.

Упражнение на целеполагание «Золотая рыбка»

Цель: сформировать у обучающихся представление о правильном целеполагании.

Командам дается задание за 1 мин. составить перечень желаний для золотой рыбки. Затем представители команд поочередно зачитывают свои пожелания. Обычно эти желания носят отвлеченный, неконкретный характер. Например, машина, квартира, крутой телефон и так далее. Поскольку цели абстрактны, то и золотая рыбка исполняет их абстрактно. Можно раздать детям картинки, а можно просто прокомментировать их пожелания (хорошо, на 40-летие ты получишь самый дорогой телефон. Или: новые дома будут строиться во всех городах и т.д.)

Итоги: ведущий благодарит участников и предлагает ответить на вопрос: Как нужно было сформулировать желания, чтобы они были исполнены? Какой должна быть правильная цель? Команды предлагают варианты, а ведущий записывает их предложения на доске.

Ведущий подводит участников к постановке целей по схеме SMART, в соответствии с которой цель должна быть:

1. Конкретной (Specific);
2. Измеримой (Measurable);
3. Достижимой (Achievable);
4. Ориентированной на результат (Result-oriented);
5. Соотносимой с конкретным сроком (Timed).

Подробнее:

Конкретные цели (S)

Цель должна быть чётко сформулирована, иначе в конечном итоге возможно достижение результата, отличающегося от запланированного. (Я хочу подготовиться к экзамену по русскому языку так, чтобы получить не менее 70 баллов).

Измеримые цели (M)

Если у цели не будет каких-либо измеримых параметров, то будет невозможно отследить достижение результата.

Достижимые цели (A)

Цели используются в качестве стимула для решения каких-то задач и, таким образом, дальнейшего продвижения вперёд за счёт достижения успеха. При постановке цели учитывайте, что она не должна приводить к увеличению стрессов в вашей жизни. Стоит ставить достаточно сложные цели, предполагающие усилия, но при этом иметь в виду, что они должны быть достижимыми, т.е. вам должны быть понятны и доступны пути достижения этих целей.

Ориентированные на результат цели (R)

Цели должны характеризоваться, исходя из результата, а не проделываемой работы. При таком целеполагании достигается максимальная эффективность. Например, можно поставить себе цель приходить на работу на час раньше, но если при этом не определить ожидаемый от этого результат, то этот час можно провести, попивая кофе или просто болтая.

Цели, соотносимые с конкретным сроком (T)

Любая цель должна быть выполнима в определённом временном измерении. Пример: «Купить компьютер» – цель абстрактная. «Купить компьютер к концу этого года» – эта жизненная цель, сформулированная лучше, потому что уже понятно, что если в текущем году машина куплена не будет, значит, цель не достигнута. «Не получить ни одной двойки в течение недели» – цель, сформулированная вполне корректно: понятны временные рамки, понятен результат.

Ведущий: давайте потренируемся в постановке целей по методике SMART в разных сферах жизни:

- здоровье;
- обучение;
- отдых.

Каждому участнику раздается лист с правилами постановки цели, ребята разрабатывают свои цели, исходя из методики.

Ведущий. Ребята, Вы хорошо поработали! А теперь давайте проверим, насколько реалистичными и достижимыми являются сформулированные нами цели. Нарисуйте лесенку (или лесенка готовится заранее) и обозначьте на каждой ступеньке действия по достижению сформулированной цели (выбирается одна цель в какой-либо сфере жизни).

Рефлексия: Дорогие ребята! Позвольте поблагодарить вас за активное сотрудничество. Подводя итоги, давайте попробуем определить результативность нашей работы. Считаете ли Вы нашу сегодняшнюю встречу значимой для себя? Почему? Какие чувства вы испытывали в ходе занятия? Какими качествами, по-вашему, должна характеризоваться цель, которая станет ступенькой к нашему жизненному успеху?

Дорогие ребята! Работа нашей станции – это только первый шаг на пути приобретения важных знаний о построении успешной жизненной стратегии. О том, как избежать ненужных проблем и научиться навыкам безопасного дистанцирования, вы узнаете на следующей станции. Желаю Вам успехов!

Станция 2. «Правильный выбор»

Цель: развивать навык безопасного дистанцирования в ситуации нравственного выбора.

Ход работы станции

Вступительное слово ведущего. Здравствуйте, дорогие ребята! Ваш путь к успеху продолжается на станции, которая называется «Правильный выбор». Сделать выбор всегда непросто. Особенно, если от этого выбора зависит ваша жизнь и судьба. Давайте попробуем выяснить, как научиться делать правильный выбор. Одна из главных ценностей человека – его здоровье. Чем крепче физически человек, тем легче его путь к успеху.

Когда люди, приветствуя друг друга, говорят: «Здравствуйте!», какой они вкладывают в эти слова смысл? – Желают здоровья всем и каждому!

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Духовное здоровье – это здоровье нашего разума, а физическое – здоровье нашего тела. Составляющие здоровья должны гармонично развиваться. Здоровье человека – бесценный дар природы. Разрушить здоровье можно, а купить нельзя. Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни, в который входят такие элементы, как двигательная активность; рациональное питание; соблюдение режима труда и отдыха; личная гигиена; психическая и эмоциональная устойчивость; отказ от вредных привычек. Об этом мы сегодня будем говорить.

Принятие правил работы (правила работы желательно оформить в письменном виде и вывесить на всеобщее обозрение):

1. Мы соблюдаем правила вежливости при общении.
2. Мы не угрожаем и не конфликтуем.
3. Мы не показываем неприличных жестов и не употребляем нецензурные слова.

Упражнение «Табу»

В центре круга помещается шкатулка (коробка и т.п.) нейтрального цвета, внешний вид которой не должен ассоциироваться с каким-либо содержимым. Участникам объявляется, что в шкатулке лежит то, что им нельзя. Представители каждой команды должны обозначить свое отношение к шкатулке (радость, гнев, печаль и т.д.). После того, как выбор отношения сделан, необходимо его показать с помощью мимики и жестов. Выигрывает та команда, которая придумает и покажет наибольшее количество жестов и мимических поз, ассоциирующихся с данным отношением.

После проведения упражнения необходимо провести короткое обсуждение:

- Трудно ли было не заглядывать в коробочку?
- Почему вели себя так, а не иначе?
- Чем руководствовались в своём поведении?

Выводы: нашим поведением движет любопытство, воля и разум. Человек находится в процессе поиска и принятия решения «за» и «против» чего-либо. Но для того чтобы принять какое-либо решение, нужно собрать определённую информацию об объекте, в отношении которого надо принять решение, проанализировать её, рассмотреть с разных сторон. В этом человеку помогают, с одной стороны, его интерес к объекту – любопытство, с другой стороны – разум, который пытается показать обратную сторону, заставить отказаться от этого объекта, всё хорошо взвесить, приводит разумные аргументы, с третьей стороны – воля.

Упражнение «Госты»

Выбираются представители команд, которые выходят в круг. Они должны найти три повода, чтобы уговорить представителей другой команды принять алкоголь (закурить сигарету и т.п.). Участники команды соперника должны найти каждый по три причины, чтобы отказаться. Побеждает та команда, которая смогла набрать максимальное количество неповторяющихся причин отказаться от вредной привычки.

При необходимости в зависимости от группы можно предложить стандартные ситуации, которые требуют выработки навыков отказа:

- одноклассник (сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома.
- одноклассник (сосед, лидер двора) просит оставить какие-то вещи у тебя дома;
- одноклассник (сосед, лидер двора) предлагает попробовать закурить «за компанию»;
- одноклассник (сосед, лидер двора) просит принять участие в мелком правонарушении (например, в мелкой краже).

Задание командам: придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая группа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль «отказывающегося», остальные – «уговаривающих». Для усиления эффекта предлагается

использовать в каждой ситуации 3 стилия отказа: уверенный (нет), агрессивный (используя агрессию), неуверенный (используя слова: не знаю, может быть, может потом, я подумаю и др.).

Справочный материал для ведущего:

1. Техника отказа «Наступление»

На любую просьбу, которая противоречит вашим интересам или здравому смыслу, вы отвечаете отказом, потому что на подобные действия имеется запрет. Это запрещают родители, закон, правила и т.д.

2. Техника отказа «Да, но...»

Вы соглашаетесь с тем, что то, что вам предлагают, реально, но... (но у вас есть объективные причины этого не делать).

- «Спасибо, нет. Я знаю, что это опасно для меня».
- «Спасибо, нет. Я уже пробовал, и мне это не понравилось».
- «Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями».
- «Спасибо, нет. Это не в моём стиле».
- «Спасибо, нет. Мне нужно на тренировку».
- «Спасибо, нет. Если я это сделаю, потеряю власть над собой».

3. Способы сказать «нет»

- Твердо, но доброжелательно и спокойно говори «нет», не вступая в препирательства, споры.
- Соглашайся с доводами, но стой на своём: «В этом ты прав, но я этого делать не хочу».
- Прекращай разговор: Я больше не желаю говорить на эту тему.
- Переходи в контратаку, засыпай собеседника своими аргументами.
- Предложи компромисс.
- Прибегни к способу заезженной пластинки: повторяй одну и ту же фразу, несмотря на аргументы. Например, «Нет, я не хочу».

Упражнение «Кто хозяин моей жизни?»

Предлагаем подумать над тем, кто хозяин вашей жизни, вы сами или некая судьба, фатум?

Для этого предлагаем разместить различные виды сил, оказывающих на человека влияние, на одной шкале. На одном полюсе разместим фатализм, на другом – волюнтаризм (названия условные, участникам не сообщаются).

Фатализм	Волюнтаризм
Сила обстоятельств	Личная сила
Сила других людей	
Сила, заимствованная у других людей	
Объединенная (совместная) сила	

Участники должны выбрать, за счет какой силы они готовы действовать и совершать поступки. В качестве примера можно привести несколько историй. Например, историю Дон-Кихота, трактуя её как полный отказ от группы. История должна быть оценена критично как крайняя форма волюнтаризма и протеста.

Например, объединяться с другими можно и без потери себя. Главное отличие между подчиненностью группе и вхождением в нее может быть обнаружено при поиске ответов на вопросы:

1. Завишу ли я полностью от группы или всегда способен от нее отказаться?
2. Могу ли я обойтись без нее?
3. А можно ли вообще без групп?
4. Членство в какой группе наиболее соответствует моим интересам?

Ответы на эти вопросы помогают довольно точно строить свою линию поведения практически в любой ситуации. Необходимо заслушать ответы участников и выбрать лучший.

Рефлексия: наша игра называется «Путь к успеху». В начале занятия мы говорили о том, как важно для достижения успеха сохранить здоровье и научиться говорить «нет» в ситуации нравственного выбора.

Завершая встречу, давайте суммируем все те знания, которые мы приобрели в ходе занятия. Какие приемы можно использовать, чтобы не быть втянутым в опасную ситуацию? Какие чувства вызвало у вас выполнение

упражнений, когда вам надо было отказываться от предложений? Что было особенно сложным? Интересным? Почему? Благодарю Вас за интересное сотрудничество. О том, какие еще опасности нас поджидают на пути к успеху и как не зацепиться за жизненный якорь, вы узнаете на следующей станции. Желаю Вам успеха.

Станция 3. «Что такое жизненный якорь?»

Цель: создание условий для повышения уровня самосознания подростков в решении проблемных жизненных ситуаций.

Ход работы станции

Вводное слово ведущего. Здравствуйте, дорогие ребята! Ваше движение к постижению успешной жизненной стратегии мы продолжим на станции, которая называется «Что такое жизненный якорь?» о том, что мешает движению к цели, наш сегодняшний разговор.

Разминка. Игра «Паутина»

Участники садятся в круг, и ведущий им предлагает познакомиться, разматывая нить клубка. Для этого каждый участник, держась за нить, называет своё имя и произносит фразу: «Меня любят за то, что...», затем передаёт клубок сидящему напротив. При сматывании паутины каждый участник должен вспомнить имя подростка, передавшему ему нить, назвать его имя и информацию о том, за что его любят.

После упражнения проводится обсуждение. Необходимо, чтобы все участники поняли, что нас любят чаще всего за то, что мы есть.

Упражнение «Закончи предложение»

Участникам необходимо закончить фразу: «Меня уважают, потому что я...» Обобщая сказанное, ведущий подводит участников к мысли о том, что уважения заслуживают те, кто делает что-то реальное и полезное.

Ведущий говорит о том, что жизненный путь человека успешен только тогда, когда он движется к четко намеченной цели. Но, к сожалению, не все мечты и цели осуществляются. Почему? Давайте попробуем разобраться.

Упражнение «Камни преткновения»

Участникам раздают карточки с надписями, которые они не показывают никому. Один из участников должен сказать фразу: «У меня есть мечта, и она легко осуществима». После того как он фразу произнес, другие игроки хватают его за обе руки, обхватывают ноги, закрывают руками его уши и глаза. После этого участнику предлагается ещё раз повторить свою фразу. Участники обмениваются впечатлениями, чувствами, полученными в процессе игры.

Игра «Неосуществлённое желание»

Участникам предлагается вспомнить своё неосуществлённое желание и записать проблемы, мешавшие его осуществлению, проранжировать их по степени важности. Для обсуждения предлагается отрывок из рассказа В. Голявкина «Забраться на дерево».

Вот, если она сумеет из леса выбраться, то скажет, как они все перед ней виноваты. Но для этого ей, наверное, на высокое дерево придется вскарабкаться и с высоты увидеть дорогу или просвет.

Вот осина — высокое, крепкое дерево. Ствол гладкий. Ноги соскользнут, зато руки не исцарапает, как на сосне или елке. Много веток, за них легко ухватиться, они низко растут и часто расположены для удобства карабканья.

Руками ствол обняла и обвила ногами, вдавила в кору каблуки. Руки повыше перехватила, ноги подтянула, поднатужилась, вверх пошла, выше, выше...

Но руки соскользнули, ноги пришлось разжать, чтобы не грохнуть. Красные туфли с черными подметками и широкими толстенными каблуками блестят от сырости, как леденцы, и скользят по гладкому стволу, как намыленные. Их лучше снять. Разутыми ногами ловчее ствол ухватывать. Опять то же самое, только поднатужиться. Перехватила, подтянулась, удержалась. Еще разок, и до сучка достала. Не виснуть сильно, а то ветка обломится: как мешок свалишься. Крепче в ствол упираться ногами. Чулки на коленках и лодыжках порвались, и сквозь спиральные дырки выступает кровь — не обращать внимания.

Ногти на руках полопались, руки болят, но терпеть. Волосы спутались, выбились, растрепались, лезут в глаза, мешают. Ноги в мокрых чулках безобразно на стволе раскорячены, — но никто не видит. Покрасневшие руки, как крючки, вцепились в сучок, дрожат от напряжения, но держат. Наверное, она в этот момент на обезьяну похожа, хорошо ее никто не видит. А сама терпит.

Слиться со стволом, чтобы не сбросило ее, как ненужный груз. Следующий сучок пропустить, а до того, повыше, дотянуться. Ветки от упора потрескивают, побрякивают, покрикивают, но не ломаются, потому что их чувствовать надо, а не просто давить.

Наконец чувствуется высота. Теперь уже каждый новый сучок она ухватывает с наслаждением. Движение вверх у нее получается. Давно хочется вырваться из травы, кустов, разноперых деревьев и взглянуть поверх их макушек. Облака уже кажутся близкими, вот-вот заденет их головой, оттолкнет повыше, разгребет рукой в стороны и в просвете увидит дорогу. Добравшись до верхушки, она решила: всех виноватых простит. Если доберется до верха — ей все нипочем и простить, кого хочешь, ничего не стоит.

Дискуссия. Участникам предлагаются вопросы для обсуждения:

- Для чего девочке понадобилось лезть на дерево?

Когда участники сформулируют, что девочка лезла на дерево, чтобы выйти из леса, на доску выносятся: «Цель – выйти из леса».

- Почему девочке понадобилось лезть на дерево? Когда участники сформулируют, что девочка лезла на дерево потому, что ей необходимо было увидеть дорогу, на доску выносятся: «Проблема — не видно дороги».

- Как она решала эту проблему? После обсуждения вопроса на доску выносятся: «Задача — влезть на дерево». Легко ли девочке было лезть на дерево? Они должны четко представить себе, что, во-первых, девочка разбила решение задачи на этапы. Во-вторых, на каждом этапе она анализировала свои действия и корректировала их.

До того, как девочка влезла на дерево, она возлагала ответственность за то, что заблудилась в лесу, на других людей. Почему она решила их простить?

По окончании работы ведущий подводит итог: «Итак, если у нас что-то не получается, в первую очередь необходимо осознать проблему, которая требует решения. После этого проблема формулируется в категориях действия. Задачи решаются через конкретную деятельность. Деятельность обязательно предварительно планируется. Если задуманное не удастся сделать сразу, устраняются причины, мешающие действиям. И обязательно надо проявить волю и во что бы то ни стало выполнить задуманное».

Резюме: Помочь человеку решить проблему может он сам, если точно определит, что ему мешает и поэтапно сформулирует свои дальнейшие действия.

Рефлексия: Дорогие ребята! На сегодняшней встрече мы пытались найти ответ на вопрос, что может стать тем жизненным якорем, который воспрепятствует продолжению нашего движения к цели. Как бы ответили на этот вопрос Вы сейчас, в конце занятия? Какие чувства Вы испытывали в ходе занятия? Почему? Что нужно делать, чтобы никакое препятствие не стало нашим жизненным якорем? Давайте попробуем определить порядок действий. Ребята предлагают варианты, которые записываются на доске.

Памятка «Как избавиться от жизненного якоря»

- 1) Четко сформулировать цель (чего я хочу?)
- 2) Обозначить проблему, которая мешает достижению цели
- 3) Какие действия надо предпринять, чтобы решить проблему (перечислить действия по порядку)
- 4) В ходе выполнения действий анализировать верность выбранной стратегии и корректировать, если она ошибочна
- 5) В нерешенности проблемы нельзя обвинять других, а надо искать пути решения, которые доступны именно Вам.

Спасибо за активную работу, ребята! Правильная цель + правильная стратегия... Что еще необходимо знать, чтобы достичь успеха. Об этом Вы узнаете на станции «Лидерские качества».

Станция 4. «Лидерские качества»

Цель: расширение представлений обучающихся о лидерстве, активизация лидерского потенциала как совокупности умений самоуправления и управления другими людьми.

Ход работы станции

Видео.

Дорогие ребята! Приветствуем вас в Школе Лидерства и приглашаем на первый урок!

Урок первый. Упражнение «Имидж лидера». Детям предлагается таблица с наименованиями различных качеств и фигура человека. Необходимо выбрать из таблицы те качества, которые, по мнению участников, характеризуют лидера, затем написать их на фигурке человека и ответить на вопрос «Кто такой лидер?» Лучшие команды отмечаются жетонами.

Урок второй. Упражнение «История лидера». «Когда я думаю о лидере, то я представляю себе...» (командам предлагается закончить предложение и представить аргументацию по поводу того, почему именно этого человека они считают лидером. Какие достижения и личностные качества характеризуют данный персонаж как лидера. Представлен может быть исторический деятель, артист, общественный деятель, педагог, одноклассник, литературный персонаж.)

Урок третий. «Кейс лидера»

Какого человека можно назвать лидером?

А есть ли у вас лидерские качества?

Лидер – это тот, кто быстро реагирует на изменившиеся условия.

Давайте проверим быстроту вашей реакции.

Игра «Молекулы» (команды «Молекулы-хаос», «Молекулы-три»)

Лидер – это тот, кто умеет доходчиво объяснить информацию. Предлагаю потренироваться.

Игра «Пойми меня». Игроки команды встают в цепочку спиной друг к другу. Первые игроки передают при помощи жестов информацию, которую

получили на листочках (на листочках написаны слова «директор», «экзамены», «шпаргалка», «друг»).

Лидер – это тот, кто готов взять на себя ответственность за принятое решение.

Дорогие ребята! Предлагаем Вам познакомиться с одним из способов развития в себе чувства лидерской ответственности. Для выполнения упражнения возьмите ручку, блокнот и составьте список, продолжив приводимые ниже утверждения. Продолжите фразу любыми словами, которые только придут вам в голову, какими бы абсурдными они вам ни казались. Составьте список не менее чем из 10 подобных утверждений.

1. Я несу ответственность за...
2. Я несу ответственность за...
3. Я несу ответственность за...
4. Я несу ответственность за...
5. Я несу ответственность за...
6. Я несу ответственность за...
7. Я несу ответственность за...
8. Я несу ответственность за...
9. Я несу ответственность за...
10. Я несу ответственность за...

Рефлексия: Дорогие ребята! Сегодня вы побывали в Школе Лидерства, сделали еще один шаг на пути овладения стратегией успешности. Какие чувства вы испытывали в ходе занятия? Какая информация показалась особенно значимой?

Итак, школа лидерства завершает свою работу. Спасибо за интересные ответы. В этой школе мы пытались выяснить, какими качествами должен обладать настоящий лидер. Выработать эти качества у себя может каждый. Главное – очень хотеть добиться поставленной цели и двигаться, совершать реальные действия для ее достижения. Примером такой целеустремленности и умения выработать у себя лидерские качества могут служить истории людей,

которые имеют ограниченные возможности здоровья. Вопреки инвалидности и благодаря огромной силе воли, огромному желанию добиться успеха в определённой деятельности, эти люди стали успешными.

Послушайте одну из таких историй:

Мэри Верди, девочка на инвалидной коляске, очень захотела научиться танцевать. Она училась грациозно вращаться и делать изящные движения. Однажды Мэри решила принять участие в конкурсе танцев, но не предупредила организаторов о том, что она инвалид. Онемевшая публика следила за ее выступлением, судьи были удивлены. Мэри создала группу «Танцующие колеса». Эта мужественная девушка так говорит о себе: «...Я научилась не просто существовать, но и творить свою жизнь. Через танец мы показываем, что человеческие возможности безграничны. Если захотеть, можно достигнуть всего».

Ведущий: спасибо за интересное сотрудничество! Я желаю Вам успехов и интересной работы на следующей станции, где Вы узнаете, что такое менеджмент.

Станция 5. «Тайм - менеджмент»

Цель: сформулировать у обучающихся представление о понятии тайм-менеджмент, проанализировать эффективность использования времени и познакомить обучающихся со способами успешной самоорганизации.

Материалы: бланк «Пирог времени», цветные карандаши, бланк «План дня».

Ход работы станции

Дорогие ребята, мы продолжаем путь к успеху на станции, которая называется «Тайм - менеджмент». Тайм-менеджмент – это технология организации времени и повышения эффективности его использования. Человек, который умеет правильно использовать время, успевает добиться больших результатов. Человек, умеющий управлять временем, умеет управлять и жизнью, становясь успешным и счастливым.

Вы все, наверное, знаете поговорку «Время-деньги». Действительно, самое дорогое, что есть у человека, то, что гораздо дороже денег – это отведенное ему время, поэтому очень важно научиться использовать его рационально, а не тратить впустую. Если мы потеряем 1000 рублей, то это можно восполнить, например, заработать. Если мы потеряем 10-20 часов, то эту потерю мы не сможем восполнить никогда. Для того чтобы понять, умеем ли мы ощущать движение времени, попробуем выполнить следующее упражнение. Если для вас типично застрять у компьютера на полтора часа, а вы думаете, что прошло минут 15, это упражнение для вас. Оно поможет вам определить, способны ли вы точно чувствовать время.

Упражнение «Чувство времени»

Сейчас на экране вы увидите таймер, который будет отсчитывать одну минуту. По нашей команде закройте глаза и откройте их только тогда, когда, по вашим ощущениям, пройдет 1 минута. Не нужно считать в уме секунды или слушать секундную стрелку часов. Просто доверьтесь своему внутреннему чувству времени и откройте глаза, когда вам покажется, что минута закончилась. Открыв глаза, посмотрите на таймер и запомните реальное время в секундах.

Не расстраивайтесь, если откроете глаза раньше или позже. Повторяйте упражнение до тех пор, пока не будете чувствовать 1 минуту. Со временем можно увеличить интервал до 5 минут.

Научившись чувствовать время, вы сможете контролировать любой процесс. Почувствуете, когда пройдет полчаса сидения за компьютером, почувствуете, когда проведете в соцсетях больше времени, чем нужно. Будете знать, когда от сплетен и пустых разговоров перейти к работе.

Если вы открыли глаза раньше, чем прошла одна минута, это означает, что вы слишком спешите, есть опасность быстрого истощения. Время движется на самом деле медленнее, чем вам кажется.

Если прошло более минуты – вы предпочитаете не торопиться, но иногда все-таки следует ускорять восприятие времени, иначе вы можете не успеть что-либо сделать.

Упражнение «Пирог времени»

А теперь давайте узнаем, насколько хорошо вы умеете распределять время в течение суток. Как вы думаете, сколько у вас свободного времени, которое вы организуете сами?

(Каждая команда получает бланк с изображением «Пирога времени»).

Сейчас мы вместе с вами посмотрим, как тратим время в течение дня. На презентации вы увидите примерный вариант распределения времени в течение дня. А каждая команда распределяет количество часов, которые вы тратите на эти дела, по своему усмотрению.

У нас есть каждодневные дела, которые мы обязательно выполняем – назовём их «жесткими».

Сон. Мы отвели на него рекомендуемые 8 часов. Отметьте в своих бланках, сколько вы тратите на сон, осталось примерно 16 часов.

Школа – 6 часов.

Дорога – 1 час.

Еда – 2 часа.

Уроки – 3 часа (выполнения домашнего задания)

Отдых – 1 час.

Свободное время – 3 часа.

Оставшееся свободное время мы можем распределить на дела, которые назовем «гибкими». Это дела, которые не являются обязательными для выполнения к какому-то сроку, но помогут вам в будущем достигнуть успеха и развиваться. Их вы укажете на следующем бланке.

Упражнение «Поглотители времени»

Командам раздается бланк «План дня», в котором уже перечислены «жесткие» дела.

Придумайте полезные дела, которые в будущем приведут вас к успеху.

Участники в командах распределяют свободное время на «гибкие» дела. И презентуют их другим командам.

В конце дня необходимо поставить отметку о выполнении дел в графе «Контроль». И проанализировать причины их невыполнения.

С ребятами проводится дискуссия, в которой обсуждаются полезные дела и выявляется то, что помешало выполнить дело («поглотители времени»).

Проводится мозговой штурм на тему – способы борьбы с «поглотителями времени».

Для расширения кругозора детям предлагается ознакомиться с возможными причинами потери времени:

- не умею отделить важные дела от второстепенных;
- не планирую предварительно свой день;
- личная неорганизованность (беспорядок на письменном столе, в комнате и т.п.);
- не всегда знаю, что нужно делать;
- отвлекаюсь на телефонные звонки (и надолго);
- не умею сказать «нет»;
- моя личная недисциплинированность;
- не довожу начатое до конца;
- долго раскачиваюсь в начале каждого дела;
- много времени трачу на мелкую и рутинную работу, а до важных дел руки не доходят;
- не знаю своего личного ритма физической и умственной активности;
- очень легко отвлекаюсь (например, на шум).

Пусть вас не смущает большое количество отмеченных вами слабых мест. Определите «свои» 3 наиболее дорогостоящие и придумайте способ, как их устранить. Одолев три важнейших «поглотителя» времени, вы сможете значительно сократить потери времени.

Вывод. Для достижения поставленных целей необходимо приучить себя обязательно планировать завтрашний день, записывать план накануне, а по окончании дня обязательно контролировать, что из намеченного сделано, а что нет и почему.

Рефлексия: Дорогие ребята, умение распределять время – одно из самых важных умений, необходимых для достижения успехов. Какие чувства вы испытывали в ходе работы станции? Что было трудным? Что интересным? Какие навыки и знания, вы думаете, вам пригодятся в жизни?

В завершение послушайте одну притчу.

Один профессор на глазах аудитории заполнил банку большими камнями и спросил, полная ли она. Получив утвердительный ответ, профессор бросил в банку мелкие камешки, гальку, которая заполнила пространство между большими камнями, и задал тот же вопрос. Получив положительный ответ снова, он насыпал в банку песок, доказав тем самым, что только теперь банка наполнилась.

То же происходит и с нашими жизненными приоритетами. Большие камни – это то, что является для нас самым важным (семья, друзья). Галька – второстепенный план нашей жизни (работа). Песок же – мелочи жизни, которым мы зачастую придаем слишком много значения.

Еще раз обращаю ваше внимание на важность умения распределять время и расставлять приоритеты, так как бессистемное использование времени может отдалить вас от успеха и песок ненужных дел, знакомств, зависимостей поглотит всю вашу жизнь. Боритесь за время и двигайтесь к успеху!

Завершение Игры. По окончании работы последней станции ребята возвращаются в актовый зал для подведения итогов и награждения.