

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«АДЫГЕЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Ректор

\_\_\_\_\_ Мамий Д.К.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

Приказ № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2019г.

Принят на заседании

Протокол № \_\_\_\_\_

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Формула Успеха»**

Направленность –социально-педагогическая

Сроки реализации программы – 3 месяца (72 ч.)

Вид программы – заочная

Возраст обучающихся – 6-10 класс

**Авторы-составители**

Шебанец Елена Юрьевна, канд. психол. наук, доцент кафедры педагогики и социальной психологии Адыгейского государственного университета

Паатова Мария Эдуардовна, доктор педагогич. наук, доцент кафедры социальной работ и туризма Адыгейского государственного университета

г. Майкоп, 2019 год

Министерство образования и науки Республики Адыгея  
Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования Республики Адыгея «Центр дополнительного образования детей  
Республики Адыгея»

«Согласовано»:  
Заместитель директора по  
учебно-воспитательной работе  
\_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:  
Директор РЦДОД  
\_\_\_\_\_ Яцковец А.А.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.  
Приказ № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2019г.

Принят на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Формула Успеха»**

Направленность –социально-педагогическая  
Сроки реализации программы – 3 месяца (72 ч.)  
Вид программы – заочная  
Возраст обучающихся – 6-10 класс

**Авторы-составители**

Шебанец Елена Юрьевна, канд. психол. наук, доцент кафедры педагогики и  
социальной психологии Адыгейского государственного университета  
Паатова Мария Эдуардовна, доктор педагогич. наук, доцент кафедры  
социальной работ и туризма Адыгейского государственного университета

г. Майкоп, 2019 год

## Содержание

Раздел № 1.	Комплекс основных характеристик программы	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Содержание программы: учебный (тематический) план	7
1.3.	Содержание учебного (тематического) плана программы	9
Раздел № 2.	Формы аттестации и оценочные материалы	15
Раздел №3.	Методическое и техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	16
	Список литературы	17
	Приложение 1	18
	Приложение 2	80
	Приложение 3	107

## Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Программа формирования социальной инициативности и гражданской активности в рамках дополнительной и общеобразовательной общеразвивающей программы «**Формула Успеха**» является новаторским решением включения в систему образования важного недостающего элемента – формирования у подрастающего поколения стремления к самоопределению (профессиональному, личностному, социальному). Российское государство испытывает острую необходимость в жизнеспособном подрастающем поколении, способном к конструктивному самоопределению в новых условиях современного общества, готовом преодолевать трудности и кризисы, позитивно развиваться, продуктивно взаимодействовать в разных социальных группах, самостоятельно принимать решения, нести ответственность за результаты своих решений по жизненному самоопределению.

Программа «**Формула Успеха**» позволяет обучающимся освоить навыки конструктивного общения с окружающими, построения гармоничных отношений с окружающими, способности достойно выходить из конфликтных ситуаций и справляться со стрессом, разрабатывать стратегии достижения успеха. Стремление обучающихся стать успешным, формирование у них социальных компетенций в современных условиях неопределенности имеет важное практическое значение, так как отражает создает условия для успешной социальной адаптации после выхода из стен общеобразовательной организации. Приобретая знания по программе «**Формула Успеха**» обучающиеся получают возможность полнее развивать свои способности, лучше разбираться в других людях и эффективнее строить отношения с ними. Данная программа способствует профилактике социальной дезадаптации, основанной на главных психологических и социальных факторах, ответственных за адаптивное поведение. Дети и подростки получают возможность обучаться широкому ряду личностных и социальных навыков и приложению этих навыков к конкретным ситуациям.

**Направленность программы** – социально-педагогическая.

**Степень авторства:** модифицированная.

**Новизна программы.** Программа «**Формула успеха**» представляет из себя новое содержание образования: практико-ориентированная, трудовая, игровая, состязательная, событийная, мотивирующая педагогика стимулирует личностный рост школьника: профессионализм, поиск призвания, разные культурные практики. Позволяет охватывать категорию «трудных детей», которые не смогли проявить себя в традиционном образовании, но получают возможность получить профессию и стать специалистами в той или иной области.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что позволяет сформировать стремление обучающихся к профессиональному, личностному и социальному самоопределению, является мотивирующим механизмом, уникальным образовательным инструментом, а также открытой системой оценки личностного развития обучающихся.

**Педагогическая целесообразность** состоит в том, что программа органически сочетает в себе лекции, практические занятия, занятия с элементами тренингов, участие в проектной деятельности и другие методики организации профессиональной деятельности. Занятия по программе пробуждают воображение и творческие силы. Основа практикумов - личный опыт, интересы, увлечения участников.

**Целевой эффект программы:**

- создание условий для формирования у обучающихся умений организации оптимального общения, конструктивного разрешения конфликтов в общении, предупреждения асоциального поведения, эмоциональной и поведенческой саморегуляции, формирование психологической культуры в детско-подростковой среде;
- развитие социальной компетентности и социальной активности

обучающихся;

- интеграция образования, науки, бизнеса, профессиональных сообществ в работу по обучению школьников основам личностного роста;
- создание условий для позитивного саморазвития, профессионального и личностного самоопределения, стремления быть успешным в современном мире.

**Адресат:** обучающиеся 6-10 классов. Набор в группы производится по желанию ребенка.

**Объем программы** – Программа рассчитана на 3 месяца и реализуется в объеме 72 часов.

**Формы и режим занятий.**

**Форма обучения** – очно-заочное (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17.) групповая.

**Форма организаций занятий:** урок-семинар, урок-практикум, занятие с элементами тренинга, мастер-класс, участие в проектной и конкурсной деятельности.

**Методы и приёмы обучения:** групповые дискуссии, разбор и анализ жизненных ситуаций, беседа, лекции, рассказ, метод «мозгового штурма», проектная деятельность, «диалог на равных», практические упражнения, игры, тренинги, включающие изученный теоретический материал, но позволяющие оценить умения применять знания на практических упражнениях и заданиях.

**Формы подведения итогов:** участие обучающегося в проектах и конкурсах РДШ, заключительный проект (или др. мероприятие по выбору).

**Режим занятий** – программа предполагает проведение занятий 3 раза в неделю продолжительностью 2 часа.

Год обучения	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий	Недельная нагрузка	Итого
3 месяца	3	2 часа	6 часа	72 часа
Итого				72 часов

**Цель:** формирование способности к рефлексии, самооценки; формирование способностей к принятию решений и готовности брать на себя инициативу и ответственность; формирование у обучающихся умения строить жизненные планы и корректировать ценностные ориентации.

**Основные задачи:**

**Обучающие:**

- формирование теоретических и практических знаний, умений, навыков, необходимых для социальной адаптации и успешной деятельности в обществе;
- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности);
- учить планированию и проведению мероприятий, развивающих лидерские и творческие качества, навыки коммуникации, творческого и критического мышления.

**Развивающие:**

- развивать адекватное понимание самого себя и коррекция самооценки;
- развивать творческие и организаторские способности обучающихся;
- развивать навыки работы в группе, в команде;
- развивать умения ориентироваться в мире взрослых, занимать активную жизненную позицию, преодолевать трудности адаптации в современном обществе;
- развивать эмоциональную устойчивость в сложных жизненных ситуациях;
- развивать умения и потребности в познании других людей, гуманистического отношения к ним.

**Воспитательные:**

- формировать умение действовать в интересах совершенствования своей личности;
- формировать интерес к самому себе, формирование культуры самопознания, саморазвития и самовоспитания;
- формировать умение анализировать проблемы взаимоотношений между людьми и находить их оптимальные решения;
- способствовать формированию и развитию навыков самостоятельного и осознанного принятия решения.

***Планируемые результаты.***

***Личностные*** - у обучающихся будут сформированы:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- способствовать овладению навыками профессионального мастерства;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания;
- способность продолжать изучение технологии организации туристских путешествий, осуществляя сознательный выбор своей индивидуальной траектории учения.

***Предметные*** - обучающиеся научатся:

- самостоятельно разрешать проблемные ситуации;
- конструктивно общаться с окружающими;
- строить жизненные планы и корректировать ценностные ориентации;
- учитывать значение коммуникативных барьеров в общении;
- рефлексировать свое поведение;
- самовыражению в различных жизненных ситуациях;
- анализировать ситуации общения;
- научатся понимать себя, а, следовательно, найдут путь к другому – сверстнику, родителю, учителю, что, в свою очередь, будет способствовать профилактике асоциального поведения и формированию позитивного образа жизни.

***Обучающихся получают возможность научиться:***

- использовать интернет ресурсы для отбора и структурирования необходимой информации;
- использовать навыки поисково-исследовательской деятельности;

***Метапредметные***

***Интеллектуальные*** - обучающиеся научатся:

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения;
- формирование способности к проектированию.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;
- осуществлять промежуточный контроль выполнения проекта;
- формулировать промежуточные цели и задачи проекта.

***Коммуникативные:***

обучающиеся научатся:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с

учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;

- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- работать индивидуально;
- презентовать результат проекта.

Учащиеся получают возможность научиться

- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

*Учебно-организационные:*

учащиеся научатся:

- работать с информацией: поиск, запись, восприятие, в том числе средствами информационно-компьютерных технологий;

***Формы оценки результатов:***

- текущий контроль знаний в процессе индивидуальной беседы;
- ведение «Сводной таблицы наблюдений»;
- самооценка обучающихся.

***Формы предъявления результата:***

- разработка проектов;
- защита проекта «Дневник личных достижений».

***Контроль реализации программы:***

Текущее отслеживание образовательных результатов систематически осуществляется дистанционно с прикреплением материалов выполнения практических заданий (тестов и упражнений).

Итогом реализации программы является защита проекта: «Дневник личностных достижений и успеха» или написание эссе «Мои личностные достижения и успехи».

**1.2. Содержание программы: учебный (тематический) план  
3 месяца обучения (72 часа)**

№	Разделы, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>Модуль 1.</b>	<i>Вводное занятие. Знакомство с программой (3 ч.)</i>				
<b>Тема 1.</b>	Знакомство: «Кто Я?»	3	1	2	Выполнение практических заданий
<b>Модуль 2.</b>	<i>Психология успеха (18 ч.)</i>				
<b>Тема 2.</b>	Мой успех.	6	2	4	Выполнение практических заданий
<b>Тема 3.</b>	Формула успеха	6	2	4	Выполнение практических заданий
<b>Тема 4.</b>	Дневник личностных достижений и успеха	6	2	4	Выполнение практических заданий
<b>Модуль 3.</b>	<i>Психология общения и конфликта (13 ч.)</i>				
<b>Тема 5.</b>	Общение без барьеров: умение общаться – составляющая успеха.	7	3	4	Выполнение практических заданий
<b>Тема 6.</b>	Жизнь без конфликтов.	6	2	4	Выполнение практических заданий
<b>Модуль 4.</b>	<i>Эмоции и стресс (13 ч.)</i>				
<b>Тема 7.</b>	Многообразие эмоций. Контроль над эмоциями	6	2	5	Выполнение практических заданий
<b>Тема 8.</b>	Стресс и саморегуляция: снятие нервно-психического напряжения	7	3	4	Выполнение практических заданий
<b>Модуль 5.</b>	<i>Создание имиджа через успех (24 ч.)</i>				
<b>Тема 8.</b>	Сосредоточенность как фактор достижения успеха	6	2	4	Выполнение практических заданий
<b>Тема 9.</b>	Создание своего имиджа	7	2	5	Выполнение практических заданий
<b>Тема 10.</b>	Тайм-менеджмент	7	2	5	Выполнение практических заданий
	Итоговое занятие: Эссе «Мои личностные достижения и успехи» или «Дневник личностных достижений и успеха»	4	-	4	Дневник личностных достижений и успеха»
	<b>Итого:</b>	72	23	49	



## Содержание учебного (тематического) плана

В предлагаемой программе учтены особенности пубертатного периода, соотносимого с обучением в 5-10 классах. Важнейшей задачей этого жизненного этапа является поиск себя, узнавание своего Я. Обучающийся, словно заново знакомится с собой, делает открытие, что Я – это не только внешние характеристики, но и неповторимый внутренний мир с уникальными мыслями, чувствами, надеждами, желаниями. Это период активного осмысления своих возможностей, как физических, так и психических.

### **Задачи:**

**Обучающие** должны уметь:

- ставить цели и правильно их формулировать;
- грамотно распределять время;
- понимать социальные свойства человека, его место в системе общественных отношений;
- ставить позитивные цели и достигать их.
- обучить стратегии поведения в ситуации конфликта.

### **Развивающие:**

- умения правильно выражать мысли;
- получить представления об основных типах и причинах конфликтов;
- знать, как «увидеть» за конфликтной формой «снятое» в ней противоречие;
- развить коммуникативные умения обучающегося.

### **Воспитательные:**

- воспитание самостоятельности при принятии решений;
- воспитать стремления к самосовершенствованию.
- воспитание доброжелательного отношения друг к другу.

## **Модуль 1. Вводное занятие. Знакомство с программой. (3 ч.)**

### **Тема 1. Знакомство: «Кто Я?»**

Теоретические знания: Знакомство с целями и задачами курса. Правила техники безопасности, режимом занятий (1 ч.).

Практическая деятельность: упражнение: «Я и Мое имя», «Мое состояние», на личностное самоопределение «Кто Я?», анализ сказки «Лиса и козёл» (2 ч.).

## **Модуль 2. Психология успеха (18 ч.)**

### **Тема 2. Мой успех (6 ч.)**

Теоретические знания: Создание положительной мотивации к курсу. Теория понятий «успех», «барьеры на пути к успеху», «моя успешность» (2 ч.).

Практическая деятельность: проработать решение 5 барьеров и сделать краткие записи, что получилось, что нет и почему, см. решения к барьерам. Составить ментальную карту «Моя успешность» (2 ч.).

Диагностический блок (констатирующий этап): Шкала ситуативной и личностной тревожности (Ч. Д. Спилберг), Самооценка психических состояний (Г. Айзенк), Изучение потребности в достижении (Ю.М. Орлов) (2 ч.).

### **Тема 3. Формула успеха (6 ч.)**

Теоретические знания: «Что такое успех и почему он человеку необходим?», «Что мешает человеку добиться успеха?», «Как именно ты добиваешься успеха?» Механизмы достижения успеха (2 ч.).

Практическая деятельность: Какими качествами должен обладать успешный человек?

1. Что должен делать (сделать) человек, чтобы добиться успеха?  
Свои ответы вы запишите в табличку:

<i>Качества успешного человека</i>	<i>Действия для достижения успеха</i>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
...	...

3. Как Вы понимаете счастье? — Дайте развернутый ответ.  
4. Что нужно для того, чтобы быть счастливым? — Дайте развернутый ответ.  
5. Ответьте на вопрос: можно ли быть злым и одновременно счастливым? или: может ли злой человек быть счастливым? — Ответ аргументируйте.

6. Рассудите:

- Шопенгауэр: «Есть одна только врожденная ошибка — это убеждение, будто мы рождены для счастья».

- Короленко: «Человек создан для счастья как птица для полета».

7. Как Вы понимаете утверждение: - Правда хорошо, а счастье лучше.

8. Оцените и прокомментируйте утверждение Эркюля Пуаро: «Большинство из нас эгоисты; но не все в этом признаются» (к/ф «Пуаро Агаты Кристи»).

9. Согласно Ф. Ницше любовь есть «выражение эгоизма». В.С. Соловьев, напротив, утверждал, что подлинная любовь — перемещение центра «Я» в другого, преодоление эгоизма. А как Вы считаете? Ответ аргументируйте (2 ч.).

Диагностический блок: тест «Организованный ли вы человек?». Упражнения «Атомы и молекулы», «Импульс», «Я родом из детства», «Успех в жизни для меня — это...», притча «Урок бабочки». Составление «Коллажа успеха и счастья» (2 ч.).

#### **Тема 4. Дневник личных достижений (6 ч.).**

Теоретические знания: Самооценка и ее влияние на успешность личности. Формирование позитивного самоотношения, развитие чувства собственного достоинства, осознание значимости и уникальности каждого человека (2 ч.).

Практическая деятельность: Упражнение «Цветные ладошки», «Без ложной скромности», «Декларация самооценки В.Сатир», «Доверяющее падение», упражнение на повышение самооценки «Ассоциации», упражнение — релаксация «Путешествие к своему Я», работа с притчей «О десяти коровах», работа со стихотворением «Маленький енот», создание коллажа «Мой мир» (4 ч.).

#### **Модуль 3. Психология общения и конфликта (13 ч.)**

##### **Тема 5. Общение без барьеров: умение общаться – составляющая успеха (7 ч.).**

Теоретические знания: Общение. Вербальное и невербальное общение. Язык жестов. Атракция. Приемы аттракции. Коммуникативная компетентность. Уверенность в общении (3 ч.).

Практическая деятельность: Вербальное упражнение «Попугай»: упражнение предназначено для развития связной, чёткой речи, способности размышлять последовательно и логично. Коммуникативная техника «Приглушение проекции»: техника поможет научиться более объективно понимать окружающих людей, относиться к их достоинствам и недостаткам.

Диагностический материал: методика КОС (тест по определению коммуникативных и организаторских склонностей), методика «Уровень коммуникативного контроля в общении».

## **Тема 6. Жизнь без конфликтов (6 ч.)**

Теоретические знания: Понятие конфликта, виды конфликта, конфликт и пути их разрешения. Конфликт как столкновение темпераментов, мнений, интересов, позиций, ценностей и т.п. Конфликтный человек. Конфликты со сверстниками, с родителями, с учителями, их причины и возможности преодоления (2 ч.).

Практическая деятельность: Притча «О гневе» - сделайте заметки и напишите свое мнение; Заповедь (см. приложение) (2ч.).

Диагностический материал: тест на проверку вашей нервной системы, тест на конфликтность Кноблех - Фальконетт. методика «Оценка способов реагирования в конфликте» К.Н Томас, тест на «Определение конфликтности». Сделать запись результатов в свой «Дневник достижений и успехов» (2 ч.).

## **Модуль 4. Эмоции и стресс (13 ч.)**

### **Тема 7. Многообразие эмоций. Контроль над эмоциями (7 ч.)**

Теоретические знания: Понятие об эмоциях. Виды и функции эмоций. Классификация эмоций. Обучающий фильм «BBC: Тайны мозга. Эмоции», Как разрядить негативные эмоции (2 ч.).

Практическая деятельность: тест: «Ваши эмоции», упражнение: «Полезь и вред эмоций», игра «Эмоциональный термометр», сказка «Храбрый крабик» [<https://ncuxolog.ru/hrabry-j-krabik>] (5 ч.).

### **Тема 8. Стресс и саморегуляция: снятие нервно-психического напряжения (7 ч.)**

Теоретические знания: Что такое стресс? Уровни стресса. Когда стресс полезен? Приемы управления стрессом. Рекомендации по снятию психофизического напряжения. Способы снятия нервно-психического напряжения. Профилактика стресса. «Антистрессовое» питание. Обучающий фильм «Как победить стресс» (3 ч.).

Практическая деятельность: Тест на выяснение подверженности стрессу. Рекомендации на основе полученных результатов. Дыхательные упражнения «Вверх по радуге», «Дыхание на счет», релаксационные упражнения «Облако», «Водопад» (4 ч.).

## **Модуль 5. Создание имиджа через успех (24 ч.)**

### **Тема 9. Сосредоточенность как фактор достижения успеха (6 ч.)**

Теоретические знания: Особенности внимания. Произвольное и непроизвольное внимание. Внимание и память. Искусство запоминать. Закономерности запоминания. Рекомендации «Как запомнить большое количество материала» (2 ч.).

Практическая деятельность: Чтобы понять состояние вашей внимательности, разработана методика изучения концентрации и устойчивости внимания. Прежде чем ответить на вопрос как повысить концентрацию внимания рекомендуется пройти тест. методика Мюнстерберга, методика «Десять слов», тест Шульте (4 ч.).

### **Темам 10. Создание своего имиджа (7 ч.)**

Теоретические знания: Не родись красивым – учись создавать красивый имидж. Почему нужно заботиться о своем имидже. Кто такой «имиджмейкер». Твоя неповторимая цветовая гамма. Американская система «четырёх типажей». К какому типу я принадлежу? (основные характеристики четырех разных типажей, рекомендации по стилю, цвету, моделям). Ошибки, которые не следует допускать. Правильные цвета и возраст. Подчеркни свой характер и темперамент.

Стиль – это человек (не только внешние данные определяют и программируют ваш имидж). Поговорим о некоторых видах имиджа: консервативный, классический, экстравагантный стили (2 ч.).

Практическая деятельность: Узнай свою внешность по-настоящему. Наедине с зеркалом. Козыри, которые всегда с нами (о выигрышной подаче себя). Выразительный

облик? Это просто! Роль первого впечатления для дальнейшего развития взаимоотношений. Проектирование своего имиджа (5 ч.).

### **Тема 11. Тайм-менеджмент (12 ч.).**

Теоретические знания: Эффективное управление временем. Стратегическое и тактическое планирование. Почему зная цель, люди не всегда стремятся к ней? Перевод мечты в цель Привлекательность целей. Как не ошибиться при расстановке приоритетов. Метод Шваба. Матрица Эйзенхауэра: «Срочность» и «Важность». Соотношение временных затрат и получаемых результатов (принцип Парето).

Как «съесть слона»: поэтапное достижение цели. Что значит «съесть лягушку»? Намеченные цели и «неожиданные обстоятельства»: как сохранять гибкость в планировании. Метод актуальных контекстов.

Как зарождается и куда исчезает мотивация? Источники мотивации. Вдохновение «по заказу». Создание настроения на высокую работоспособность. Методы самомотивации, и управление рабочей нагрузкой.

Как сохранять сосредоточенность и концентрацию внимания. Мобилизация. Учет ритмов человеческой активности. Как использовать биологические ритмы для повышения эффективности деятельности. Что такое Лень, и как ее использовать для «пользы дела». Виды лени: переутомление, несоответствие образу «Я-идеальное», лень мышления, деятельностная лень, интуитивная лень. Работа с отсрочками. На что способна корзина для мусора? Пожиратели времени: зомбоящик, компьютерные игры и флеш-игры, аська, сайты развлечений. Социальные сети и социальная тревожность. Технические средства для эффективного управления временем. Компьютер как универсальное средство управления временем. Электронные средства планирования времени. Использование телефона для управления временем. Электронная почта – средство управления временем (2 ч.).

Практическая деятельность: Тест «Как я использую свое личное время». GTD (Getting Things Done) – методика повышения личной эффективности, созданная Дэвидом Алленом. Анализ количества потерянного времени с помощью календарика-пинарика и листа-хронометража. Планирование дня, фиксация в виде плана и его проживание с использованием золотых правил управления временем; ведение ежедневника. Оценка выполнения запланированного и фиксация итогов. Тест «Эффективное управление временем». «Три вопроса для Вашей эффективности». Упражнение «Ежедневник». Упражнение «Чувство времени». Упражнение на основе матрицы Эйзенхауэра. Упражнение «Жесткие и гибкие». Упражнение «Запланируй субботу». Анализ «Часы моих достижений», «Я взрослый и хочу быть свободным!...» или Прыгнуть выше головы» (5 ч.).

**Итоговое занятие: заключительное мероприятие (4 ч.) (на выбор обучающегося).**

Практика: Эссе «Мои\_личностные достижения и успехи»; «Дневник личностных достижений и успеха» (4).

## **Методическое и техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### ***Методы и формы организации учебных занятий:***

- лекции, семинары, практикумы, спецкурсы;
- дискуссионные формы работы;
- тренинги и деловые игры;
- мастерские;
- работа по группам;
- демонстрация образцов педагогического взаимодействия, культурно-нравственного поведения и отношений в педагогической системе;
- встречи с интересными людьми, мастерами – специалистами;
- включение слушателей в различные направления деятельности;
- творческая, практическая деятельность;
- групповое и индивидуальное консультирование на всех этапах обучения и практической деятельности;
- организацию самостоятельной исследовательской и проектной работы слушателей на различных уровнях, с учетом их интересов.

***Педагогические технологии.*** В работе используются: технология развивающего обучения; технология коллективной творческой деятельности, технология индивидуализации обучения; личностно-ориентированная технология; компетентностного и деятельностного подхода; игровые технологии; технология сотрудничества; технология проектной деятельности; социализация личности, здоровьесберегающие технологии.

***Дидактические материалы.*** Для проведения занятий необходимы:

- наглядный материал (сценарии, игры, программы, план - сетки);
- инструкции по технике безопасности;
- картотека деловых игр.

### ***Условия реализации программы.***

***Материально-техническое обеспечение:***

- компьютер;
- компьютер, множительная техника;
- канцелярские товары.

***Информационное обеспечение:***

- аудио, видео, интернет источники.

### **Дидактический материал**

1. Бланки с диагностическим инструментарием.
2. Набор тематических плакатов: «Путь к успеху», «Слагаемые успеха», «Психологическая структура личности».
3. Рекомендации «Как развивать память и внимание».
4. Рекомендации «Как запомнить большое количество материала».
5. Рекомендации по поведению до и во время экзаменов.
6. Памятка «Приемы снятия нервно-психического напряжения»
7. Игровое поле «Плюшка»
8. Набор карточек «Карты чувств»
9. Алгоритм выполнения релаксационных упражнений
10. Алгоритм упражнений «Шкалирование», «Колода эмоций»

### **Диагностический инструментарий:**

- Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан
- Методика Дж. Голланда «Определение типа личности»

- Методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса адаптация Н.В. Гришиной
- Методика КОС
- Методика «Лидер» (по А.В. Морозову)
- Опросник для изучения потребности достижения Ю.М. Орлова
- Самооценка психических состояний (по Айзенку)
- Методика «Числовой квадрат»
- Методика «Память на образы»
- Методика «Память на числа»
- Диагностика состояния агрессивности (опросник Басса – Дарки)
- Опросник для оценки потребности достижения успехов
- Оценка уровня общительности (тест В.Ф. Ряховского)
- Методика оценка уровня тревожности по Филлипсу
- Тест – опросник МУН А. Реана
- Тест Равена
- Тест структуры интеллекта
- Исследование тревожности (опросник Ч.Д. Спилберга)
- Уровень коммуникативного контроля в общении
- Шкала проявления тревожности Дж. Тейлор
- Опросник УСК
- Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге
- Методика оценки качества жизни
- Шкала оценки потребности в достижении
- Тест смысложизненных ориентаций
- Шкала самооценки. Методика Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина
- Тест-опросник самоотношения В.В. Столина и С.Р. Пантелеева
- Методика «Тревожность и депрессия»
- Методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса
- Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса
- Я и школьные знания (А. Прихожан)
- Методика диагностики межличностных отношений Т.Лири
- Личностная шкала проявления тревоги (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчинова)
- Методика Бентона «Корректирующая таблица»
- Тест эмоций (Басса-Дарки в модификации Г. В. Резапкиной)

#### **Оборудование и приборы**

Для проведения индивидуальных бесед, коллективных консультаций (небольшими группами) - специально оборудованный кабинет психолога:

1. Аудио- видеоаппаратура.
2. Аудиокассеты с записями психотерапевтического характера.
3. Диски с записями занятий для обсуждения.

#### **Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы необходимо:

1. Кадровое обеспечение
2. Информационное обеспечение

### 3. Материально-техническое обеспечение:

Кабинет для занятий или любое другое просторное помещение Мебель: индивидуальная парта с мягким стулом Мультимедийные средства (компьютер, проектор, экран) Мультимедийные презентации

### 4. Методическое обеспечение:

Диски с записями фильмов, фрагментов для психологического анализа ситуаций учащимися.

Старые газеты, журналы, фломастеры, краски, карандаши, диагностические материалы, «Конверт» - портфолио.

Памятки и инструкции для обучающихся. Методические рекомендации по ведению портфолио. Примерные варианты занятий с обучающимися. Тестовые методики. Банк интерактивных игр и упражнений. Разработки тренингов.

Раздаточный материал (рекомендации, памятки, советы).

Психологическое обеспечение программы включает в себя следующие компоненты:

- создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;
- проведение психологического тестирования с целью выявления направленности личности;
- побуждение учащихся к практической и творческой деятельности;
- применение индивидуальных, групповых и массовых форм обучения;
- разработка и подбор диагностических материалов для определения личностных особенностей обучающихся.

## **Список литературы:** **Литература для педагога**

1. Конфликтология : учебник / ред. В.П. Ратникова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 543 с.: табл., граф., ил, схемы - (Золотой фонд российских учебников). - Библиогр.: с. 527-531. - ISBN 978-5-238-02174-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115393> (11.10.2019).
2. Левкин, В.Е. Тренинг конфликтологической независимости: учебное пособие / В.Е. Левкин. - Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 166 с.: ил., табл. - Библиогр.: с. 153-162. - ISBN 978-5-4475-8756-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450205> (11.10.2019).
3. Гулевич, О.А. Психология межгрупповых отношений: учеб. пособие / НОУ ВПО Моск. психол.-соц. ин-т, гл. ред. Д.И. Фельдштейн. – М.: Моск. психол.-соц. ин-т, 2008. – 432 с.
4. Коломинский, Я.Л. Социальная психология взаимоотношений в малых группах: учеб. пособие для психологов, педагогов, социологов / Я.Л. Коломинский. – М.: АСТ, 2010. – 446 с.
5. Вачков, И.В. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе / И.В. Вачков, С.Д. Дерябо. – СПб.: Речь, 2004. – 272 с.
6. Бурно, М.Е. Терапия творческим самовыражением (отечественный клинический психотерапевтический метод) [Электронный ресурс] / М. Е. Бурно. – М.: «Академический проект», 2012. – 520 с. – 978-5-8291-1354-4. Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>.

### **Литература для учащихся**

1. Азовкина, А.Н. Пособие для учащихся “Общение” / А.Н. Азовкина. - Иркутск. 2012 – 172 с.
2. Алиева, М.А. Я сам строю свою жизнь. / М.А. Алиева, Т.В. Гришанович, Л.В. Лобанова, Н.Г. Травникова, Е.Г. Трошихина / Под ред. Е. Г. Трошихиной. -СПб.: Речь, 2007.-216 с.
3. Грецев А.Г. Тренинг общения для подростков / А.Г. Грецев. –СПб.: Питер,2005 – 160с.:ил.
4. Гришина Н.В. Давайте договоримся: практическое пособие для тех, кому приходится разрешать конфликты / Н.В.Гришина. – СПб.: «Сова», 2013.
5. Жариков, Е.С. Для тебя и о тебе: Книга для учащихся / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий. – М.: Изд. «Просвещение», 2011. – 223с.

### **Интернет-ресурсы:**

1. Горбушина, О. Секреты проведения психологического тренинга. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://psihologicheskie-treningi.ru/>.
2. Как устроен психологический тренинг и что он дает? [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.paracels.ru/statyi/statyi04.html>.
3. <http://silaslova.ru>, <http://buynet.ru>, <http://ipk.admin.tstu.ru>, <http://www.orator.biz>

### **Видеоматериалы**

1. Документальный фильм «Конфликты в природе».
2. Художественные фильмы «Бег», «Повелитель мух», «Двенадцать стульев», «Карнавальная ночь», «Самая обаятельная и привлекательная», «Собачье сердце», «Чучело», «Изгой». «Класс». «Я и другие» «Общество мёртвых поэтов».
3. Анимационный фильм «Конфликт».
4. Подборка фрагментов художественных фильмов «Модели взаимодействия».
5. Подборка фрагментов телевизионной рекламы.



## Приложение 1

### Содержание теоретического и практического материала

#### Модуль 1. Вводное занятие. Знакомство с программой.

##### Тема 1. Знакомство: «Кто Я?»

**Теоретический материал:** *Знакомство с целями и задачами курса. Правила техники безопасности, режимом занятий.*

Программа «Путь к Успеху» в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является решением включения в систему образования важного недостающего элемента – формирования у подрастающего поколения стремления к самоопределению и саморазвитию (профессиональному, личностному, социальному). Российское государство испытывает острую необходимость в жизнеспособном подрастающем поколении, способном к конструктивному самоопределению в новых условиях современного общества, готовом преодолевать трудности и кризисы, позитивно развиваться, продуктивно взаимодействовать в разных социальных группах, самостоятельно принимать решения, нести ответственность за результаты своих решений по жизненному самоопределению. Обучающиеся получают возможность обучаться широкому ряду личностных и социальных знаний, умений и навыков, применяя их к конкретным ситуациям.

**Объем программы** – Программа рассчитана на 3 месяца и реализуется в объеме 72 часов.

**Формы подведения итогов:** Итогом реализации программы является защита проекта: «Дневник личностных достижений и успеха».

**Режим занятий** – программа предполагает проведение занятий 3 раза в неделю по 2 часа, 12 учебных недель.

**Цель:** формирование способности к рефлексии, самооценки; способностей к принятию решений и готовности брать на себя инициативу и ответственность; обучить стратегии поведения в ситуации конфликта; развить коммуникативные умения обучающегося; у обучающихся умения строить жизненные планы и корректировать ценностные ориентации; воспитать стремления к самосовершенствованию.

##### **Задачи:**

###### *Обучающие задачи:*

- формирование теоретических и практических знаний, умений, навыков, необходимых для социальной адаптации и успешной деятельности в социуме;
- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности);
- учить планированию и проведению мероприятий, развивающих лидерские и творческие качества, навыки коммуникации, творческого и критического мышления.

###### *Развивающие задачи:*

- развивать адекватное понимание самого себя и самооценки;
- развивать творческие и организаторские способности обучающихся;
- развивать навыки работы в группе, в команде;
- развивать умения ориентироваться в мире взрослых, занимать активную жизненную позицию, преодолевать трудности адаптации в современном обществе;
- развивать эмоциональную устойчивость в сложных жизненных ситуациях;
- развивать умения и потребности в познании других людей, гуманистического отношения к ним.

###### *Воспитательные задачи:*

- формировать умение действовать в интересах совершенствования своей личности;
- формировать интерес к самому себе, формирование культуры самопознания, саморазвития и самовоспитания;

- формировать умение анализировать проблемы взаимоотношений между людьми и находить их оптимальные решения;
- способствовать формированию и развитию навыков самостоятельного и осознанного принятия решения.

Итогом реализации программы является проект: «Дневник личностных достижений и успеха».

**Практический материал: Упражнение «Я и Моё имя»:** оформление визиток. Приветствие каждого члена группы с обязательным произнесением своего имени. Таким образом, происходит знакомство, так как подразумевается, что здесь и теперь старое воспринимается как негативный опыт и с этого момента начинает строиться жизнь в ином русле. Такую переориентацию дает нам наше имя, которым мы должны гордиться и которое не следует менять или искажать. «Не имя красит человека, а человек имя», - в этой пословице заложен позитивный смысл личностной переориентации подростка.

На первоначальном этапе работы с группой проводится разъяснение порядка проведения занятий, совместная разработка «правил группы». Для лучшего восприятия целесообразно заранее приготовить несколько копий правил и раздать их участникам для обсуждения. Для закрепления выбранных «правил» провести упражнение, которое поможет их запомнить и правильно понять. Оно способствует в ненавязчивой форме выполнению поставленной задачи. Для этого можно использовать слова, предназначенные для совместного произнесения, которые используются в групповых правилах (конфиденциальность, искренность – говорить откровенно, уважать говорящего и т.д.).

**Упражнение «Мое состояние».**

*Цель упражнения:* выявить скрытые переживания; облегчить контакт, создать комфортную обстановку.

*Инструкция:* на подготовленном стандартном листе бумаги в окружности предлагается нарисовать своё состояние. По окончании назвать его. Дискуссия начинается с предложения психолога вдуматься, вчувствоваться в рисунок, чтобы понять и объяснить, что выражает этим автор. Проводится обсуждение рисунка. После этого предлагается внести изменения в рисунок.

**Упражнение на личностное самоопределение: «Кто Я?»**

Следующее задание, которое предлагается членам группы – дать ответ на вопрос: «Кто Я?». На листе бумаги необходимо несколько раз ответить на поставленный вопрос. На выполнение задания отводится 5 минут. Листы должны быть подписаны. Записи участников необходимо собрать. Данное упражнение следует проводить на каждом занятии. Все предыдущие записи отчерчиваются горизонтальной линией и нумеруются. На заключительном занятии необходимо предоставить членам группы зачитать свои записи в той последовательности, в которой они производились, провести анализ полученных результатов, оценить уровень личностного роста, определить дальнейшие перспективы развития. Данное задание можно провести с использованием заранее подготовленных бланков-тестов, имеющих следующий вид:

*Таблица №1.*

№ п/п	Ф.И.О. Кто Я?
	Я.....
	Я.....
	Я.....
	Я.....
	Я.....
Вывод:	

*После проведения упражнений приступить к прочтению или прослушиванию и анализу русской народной сказки «Лиса и козел» [https://youtu.be/k969Jvzt6r8].*

### **Русская народная сказка «Лиса и козел»**

Бежала лиса, на ворон зазевалась – и попала в колодец. Воды в колодце было не много: утонуть нельзя, да и выскочить тоже. Сидит лиса, горюет. Идет козел, умная голова; идет, бородащей трясет, рожицами мотает; заглянул, от нечего делать, в колодец, увидел там лису и спрашивает:

- Что ты там, лисонька, поделываешь?

- Отдыхаю, голубчик, - отвечает лиса. – Там наверху жарко, так я сюда забралась. Уж как здесь прохладно! Водицы холодненькой – сколько хочешь.

А козлу давно пить хочется.

-Хороша ли вода-то? – спрашивает козел.

- Отличная! – отвечает лиса. – Чистая, холодная! Прыгай сюда, коли, хочешь; здесь обоим нам место будет.

Прыгнул сдуру козел, чуть лисы не задавил, а она ему:

- Эх, бородатый дурень! И прыгнуть – то не умел – всю обрызгал.

Вскочила лиса козлу на спину, со спины на рога, да и вон из колодца.

Чуть было не пропал козел с голоду в колодце; насилу-то его отыскали и за рога вытащили.

Предлагаемый анализ сказки:

Сказка «Лиса и козел» написана с использованием народных традиций. В народных сказках лиса - это персонаж с закрепленными характеристиками. Она всегда наделялась хитростью, житейской мудростью, способностью выпутаться из любых самых сложных жизненных ситуаций. Козел - полная противоположность лисе: простоват, глуповат, наивен. Его легко можно обмануть. К.Д.Ушинский, очевидно, когда создавал эту сказку, использовал традиционные сказочные сюжеты, но упростил, для того, чтобы сказка была более понятна восприятию ребенка. Он дополнил сказку авторскими чертами, потому, что лиса у К.Д. Ушинского, в отличие от народной сказки, наделена не только хитростью, но прекрасным знанием психологии, умением использовать свое видение человека в собственных интересах и целях. В жаркий солнечный день она прекрасно осознает, что козел испытывает жажду. Поэтому она, сыграв на его желаниях, на самых обыкновенных бытовых потребностях, заставила козла спуститься в колодец и выбралась с его помощью. В сказке автор сосредотачивает внимание на жестокости лисы. Вместо того, чтобы поблагодарить козла за спасение, изначально попросить его о помощи лиса, злится на него за то, что он ее обрызгал. В последней фразе: «Эх, бородатый дурень! И прыгнуть-то не сумел – всю обрызгал», - скрыта определенная ирония по отношению к козлу. Заканчивается сказка оптимистически. Народная сказка закончилась бы на предпоследнем предложении, где лиса сумела выскочить из колодца, а козел остается внизу.

Эта сказка учит осмотрительности, осторожности. В ней показано, что бездумная доверчивость, граничащая с глупостью, может обернуться обманом или даже гибелью. Следует обратить внимание на то, как лиса общается. Она добивается своей цели с помощью использования в своей речи ласковых слов, заманчивых уговоров. Сказка учит, что необходимо относиться осторожно к таким приемам в общении.

Итог: Завершающей частью группового взаимодействия является подведение итогов проведенного занятия. Участникам группы предлагается заранее подготовленный бланк с вопросами или просто вопросы, ответы на которые они записывают на листе бумаги. Бланк опросного листа выглядит следующим образом:

Таблица №2.

№ п/п	Ф.И.О.	Возраст
	Самым интересным на занятии было...	
	Раньше я не предполагал, а теперь знаю что.....	
	Мне не понравилось.....	
	Сказка меня научила....	
	Я был бы более откровенным, если бы....	
	После обсуждения поведения сказочных героев я решил, что...	
	Для меня было сложно.....	
	На следующем занятии я хотел бы .....	
Дата.		
Подпись		

Подобная форма завершения занятия позволит подвести некоторый итог работы группы. Анализ ответов определит эффективность воздействия предлагаемого материала. Предлагаемые вопросы являются элементом, который способствует возникновению потребности у подростков в умении анализировать, размышлять, делать определенные выводы. В перспективе, отработанные перечисленные навыки научат подростков использовать приобретенные знания в своей повседневной жизни. Несловесная форма изложения мыслей позволит предположить, что ответы будут носить объективный характер. Использование данного вопросника рекомендуется после каждого занятия. Начало заполнения очередных опросных листов следует начинать с общего анализа предыдущих.

## Модуль 2. Психология успеха (18 ч.)

### Тема 2. Мой успех (6 ч.).

Теоретические знания: *Создание положительной мотивации к курсу. Теоретические основы понятий «успех», «барьеры на пути к успеху», «моя успешность».*

Мотивация – это внутренние побуждения индивида, которые отвечают за уровень, направление и настойчивость усилий, затрачиваемых работы.

Структура мотивации — сложное структурное образование, оно включает потребности, мотивы, стимулы, цель, эмоции.

Мотивация формируется посредством: внутреннего вознаграждения, внешнего вознаграждения, воздействия на человека через его психологию, управления потребностями.

Мотивация становится существенным элементом культуры компании, оказывает влияние на модель ОП и требует, чтобы менеджмент прислушивался к мнению сотрудников. Мотивация предполагает идентификацию и понимание побуждений и потребностей работников (как интегрированного результата взаимодействия чувств и сознания). И, разумеется, степень мотивации сотрудников возрастет, если перед ними будут поставлены четкие и ясные цели. Практически все сознательное поведение людей мотивировано или обосновано конкретными причинами.

Мотивационные побуждения человека есть результат воздействия культурной среды. Побуждения влияют на отношение индивидов и к работе, и к жизни. Большой вклад в исследования образцов мотивации внес Дэвид Макклеланд, предложивший систему классификации побуждений и выделивший три доминирующих внутренних импульса (побуждения). Ученый пришел к выводу, что мотивирующие побуждения индивида отражают различные элементы культуры, в которой он сформировался. Основное внимание Макклеланд уделял анализу побуждений к достижениям, принадлежности к группе и обладанию властью.

*Положительная и отрицательная мотивация.* Мотивация, основанная на положительных стимулах, называется положительной. Мотивация, основанная на отрицательных стимулах, называется отрицательной. *Пример: конструкция «если я наведу порядок на столе, я получу конфету» или «если я не буду баловаться, то получу конфету» является положительной мотивацией. Конструкция «если я не наведу порядок на столе, то меня накажут» или «если я буду баловаться, то меня накажут» является отрицательной мотивацией* [<https://ru.wikipedia.org>].

Успех — это умение осознавать свои цели и находить пути к их достижению. Кажется, что это определение очень простое, однако именно в нем проявляется вся субъективность понятия «успех».

Пять скрытых барьеров мозга и стратегии их преодоления.

**Барьер 1: Сомнение в себе.** Монстр внутри нас. У него много имён: недостаток уверенности, чувство незащищённости, застенчивость, низкая самооценка, нехватка веры в свои силы и так далее. Когда не ясно, что делать, становится страшно. Испуг блокирует действие и внушает чувство уязвимости. Человек начинает сомневаться в собственных способностях, сообразительности, силе, успешности. Внимание переключается с того, что надо сделать, на самозащиту, и это приводит в тупик. Вы избегаете пробовать новое, общаться, быть в центре внимания и менять жизнь. Нет ничего более жалкого, чем жизнь в постоянном страхе.

**Решение:** сомнение включается, когда мозг начинает реагировать на тревогу, хотя реальной опасности нет. Чтобы этого избежать, необходимо тренировать мозг подавлять ненужные опасения. После неоднократного столкновения с необычной задачей мозг перестаёт чрезмерно реагировать и привыкает. Изучите, чего вы боитесь. Знакомый демон лучше незнакомого. Часто сомнения в себе связаны с нехваткой информации. Факты и данные переключают мозг с примитивной четырёхфазной схемы «замри-беги-бей-сдавайся» на более сложную и менее эмоциональную, поэтому испугу труднее подавить вас (*В своей книге «Гении и аутсайдеры. Почему одним всё, а другим ничего?» Малкольм Гладуэлл*).

**Барьер 2: Прокрастинация:** если существует преступление, в котором нет-нет да и виновен каждый человек, то это [прокрастинация](#) — откладывание дел на потом. А ведь основной ингредиент успеха — действие. Без него не достичь желаемого. Поскольку прокрастинация приводит к задержкам, поддаваться ей — то же самое, что вообще ничего не делать. Откладывание до бесконечности приводит к непредсказуемым последствиям.

У жизненных целей — карьерного роста, открытия бизнеса, финансовой независимости, самореализации — нет заданной даты. Нет сроков — нет и последствий их срыва. Это также означает отложенное действие. А нет действия — нет и результатов. Замкнутый круг. Хватит откладывать борьбу с прокрастинацией!

**Решение:** иногда связь между желаемым и тем, что нужно сделать для этого, неясна. Когда то, что предстоит сделать, кажется не имеющим отношения к вашим целям, задача получает низкую степень значимости и откладывается. Чтобы прояснить картину и начать двигаться к цели, учтите несколько моментов. Какие навыки вам нужны? И нужно ли вам самому выполнять эту задачу? Можно её перепоручить или вообще не выполнять? Если делать всё-таки надо, какие есть варианты решения задачи?

**Проведите мозговой штурм.** Рисуйте в воображении результат как можно живее. Сильное желание получить задуманное не даст вам сбиться с пути. Заранее определите, сколько у вас есть ресурсов, а сколько ещё понадобится. Делайте в день хотя бы немножко. Немного — это много.

**Барьер 3: многозадачность** - многие годы считалось, что умение делать несколько дел сразу — неременный атрибут любого уважающего себя успешного человека. Позже проявились серьёзные побочные эффекты: оказалось, что [многозадачность](#) мешает сосредоточиться, довести начатое до конца, вызывает беспокойство и усталость, постоянное ощущение спешки. Пришло время разрушить миф о многозадачности. Это

невозможность сосредоточиться на чём-то одном. Это рассеянность, перегрузка и проблемы с определением приоритетов в конкретный момент. Многозадачность похожа на жизнь внутри скобок: надо постоянно начинать и заканчивать дела, в какой-то момент нити событий переплетаются и человек запутывается. Это напоминает решение примера:

$$(14 + (4 \times 5 (6 + 1 - 9)) / (6 + 72 / (3 \times 3) + 7 + (9 - 4) / 5 \times (3 + (8 / 4) / 5))) = x$$

Чем больше увлекаешься многозадачностью, тем больше остаётся незакрытых скобок, и их число непрерывно растёт.

Решение: большинство исследователей выделяют четыре основных типа управления вниманием. Фокусировка: включить фонарик. Человек видит обстановку и выбирает, на что обратить внимание. Это как в тёмной комнате включить фонарик, осветить им перед собой и увидеть обстановку.

Удержание: не дать свету погаснуть. Удержание внимания — это способность концентрироваться на чём-то продолжительное время.

Выбор и игнорирование: удержать свет в одной точке. Это способность концентрироваться на чём-то одном и не обращать внимания на отвлекающие факторы.

Переключение, или чередование внимания: переходить от одной важной задачи к другой, остановиться в процессе выполнения, перенаправить внимание на что-то ещё, а потом вернуться к отложенной задаче и начать с того места, где вы прервались.

В выступлении на TED в 2012 году Паоло Кардини предложил прекрасное противоядие от многозадачности — однозадачность. Это умение стоит развивать! Помните о своей цели. Спросите себя, чем надо заниматься в этот момент, и включайте режим однозадачности!

Барьер 4: негибкость - между твёрдой позицией и ненужным упорством большая разница. Следовать плану — это настойчивость. Отказываться его исправлять в изменившихся обстоятельствах — негибкость. Отстаивать свою правоту — добродетель. Верить в собственную непогрешимость — слепота.

Первичным действием, связанным с негибкостью, становится сопротивление. Сопротивление переменам, сопротивление новому, сопротивление прогрессу. Человек продолжает поступать и думать как раньше, хотя условия стали другими и прежние методы уже не работают. Он перестаёт реагировать на изменения, его творческое мышление и способность решать проблемы угасают.

Решение: противоположность негибкости — креативность. Вот простой тест на психическую гибкость. Возьмите лист бумаги или телефон и за несколько минут напишите все возможные варианты применения носков. Сколько способов вы придумали? Насколько ваши примеры похожи между собой? Насколько продуманны ответы? Сложно ли было справиться с заданием?

Возьмите какую-нибудь насущную проблему: это может быть непринятое решение, затянувшаяся ситуация, нервирующее событие — всё, что требует действий. Зафиксируйте. Теперь приступайте к мозговому штурму: выпишите как можно больше возможных вариантов решения, сколько сможете выдумать. Соблюдайте два принципа: ассоциации спонтанные, и их не надо оценивать. Осознанное внесение корректив в рутину и привычки — бесспорный способ приучать мозг к изменениям.

Барьер 5: перфекционизм - меньше всего похож на проблему. Стремиться к совершенству кажется чем-то нужным и возвышенным. Но «идеал» и «высочайший уровень» очень сложно сформулировать и измерить, поэтому цель перфекциониста ускользающая и абстрактная. Для него неприемлемо всё, кроме идеального. Если что-то не соответствует критериям, это нужно отвергнуть, заменить или переделать. Однако в таком случае у работы не будет конца. Всегда можно что-то поправить, изменить и улучшить — и всё равно этого будет мало, потому что идеал недостижим.

Решение: перфекционизм — это неспособность определять приоритеты. Вторичное становится первичным. Фон выходит на передний план. Надеть правильную одежду важнее, чем получать удовольствие от вечера, а сервировке уделяется больше внимания,



чем приготовлению обеда. Прежде чем приступить к работе над проектом, спросите себя: «К чему я стремлюсь в этот момент?» Сформулируйте простую и прямую цель, например, «приготовить ужин» или «сделать презентацию для работы». Установите железные ограничения. Если появляются заикленность и озабоченность мелочами, остановитесь и напомните себе о цели.

Моя Успешность– это сочетание актуального уровня социально значимых достижений и индивидуальных возможностей к усвоению значимой информации и выполнению деятельности [<https://youtu.be/-Bz8ojgQ6XE>].

**Практическая деятельность:** проработать решение 5 барьеров и сделать краткие записи, что получилось, что нет и почему, см. решения к барьерам. Составить ментальную карту «Моя успешность».

**Диагностический блок** (констатирующий этап): Шкала ситуативной и личностной тревожности (Ч. Д. Спилберг), Самооценка психических состояний (Г. Айзенк), Изучение потребности в достижении (Ю.М. Орлов).

### Тема 3. Формула успеха (6 ч.).

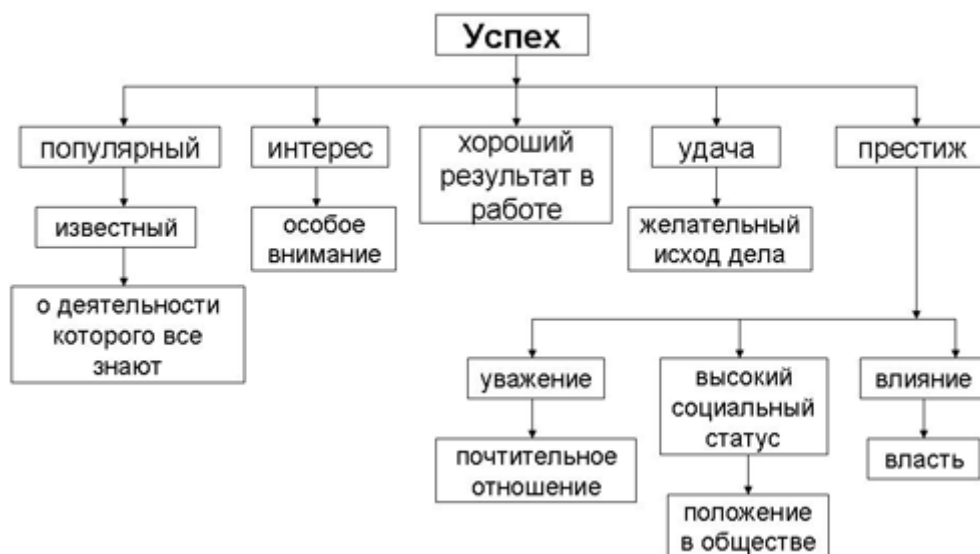
**Теоретические знания:** «Что такое успех и почему он человеку необходим?», «Что мешает человеку добиться успеха?», «Как именно ты добиваешься успеха?» Механизмы достижения успеха.

Есть люди, которые добились успеха в жизни. И сегодня мы поговорим о секретах достижения успеха, о том, что для этого необходимо, и как стать успешным человеком.

Для того, чтобы ответить на поставленные вопросы, для начала нам необходимо разобраться с понятием успех. Успех – это самореализация человека, которая и приносит ему все перечисленное выше в качестве бонусов.

Успех - это состояние счастья от осуществления своих целей. Исходя из этого, можно сказать, что можно быть счастливым каждый день, если осуществлять маленькие цели и приближаться к большой мечте.

Несметные богатства окружают нас. Каждый способен обрести благополучие, стать состоятельным и успешным. Мысли о том, что количество денег ограничено и что кто-то всегда будет нуждаться, в корне ошибочны. Все могут стать богатыми. Нужно лишь поверить в это и пожелать этого.



## 7 признаков успешного человека:

1. Желания и цели. *«Без желания у вас не будет энергии, а без энергии вы ничего не добьетесь.»* Дональд Трамп.

Ваши желания и цели имеют решающее значение в вашей жизни. Когда вы столкнетесь с различными препятствиями, именно желание и цели дадут вам силы на их преодоление. Они сосредотачивают, мотивируют, заставляют стремиться к победе и направляют всю вашу энергию в нужное русло.

2. Стойкость. *«Успех сопряжен с действием. Преуспевающие люди всегда продолжают двигаться вперед. Они совершают ошибки, но никогда не останавливаются.»* Конрад Хилтон.

Чтобы добиться успеха, вы должны принять позицию человека, который никогда не сдается. Будьте стойкими, не уступайте препятствиям и неудачам. Боритесь до последнего.

3. Опыт. *«Здравый смысл приходит из опыта, а опыт зачастую приходит, благодаря плохим решениям»* Рита Мэй Браун.

Опыт бесценен. Все успешные люди прошли через многолетний опыт. До того, как вы добьетесь желаемого, вы должны набраться опыта. Для этого может потребоваться 10, 20, а иногда и 30 лет.

4. Мужество и вера. *«Важно уметь пожертвовать тем, кто вы есть, ради того, кем вы можете стать.»* Чарльз Дюбуа.

Иногда необходимо набраться мужества и решиться на большие жертвы. Главное – вера в то, что у вас все получится. Если вы не готовы поставить все на кон и встретиться лицом к лицу с вашими страхами и сомнениями, все возможности пройдут мимо.

5. Искренность и прямота. *«Если хочешь по-настоящему удружить, нужно дать что-то, что не измеряется деньгами и не покупается. Это – искренность и прямота.»* Дуглас Адамс.

Вы не добьетесь успеха, пока рядом с вами не будет человека, который вам доверяет и которому доверяете вы. Неискренность отталкивает людей, а честность и открытость располагает к себе. Стройте с людьми доверительные отношения и они поддержат вас в трудную минуту.

6. Мудрость. *«Для того, чтобы воспользоваться хорошим советом со стороны, подчас требуется не меньше ума, чем для того, чтобы подать хороший совет самому себе.»* Франсуа де Ларошфуко.

Пользуетесь ли вы мудрыми советами, которые вам дают? Кто ваши наставники? Вы не должны стесняться опираться на опыт других. Все люди должны помогать друг другу.

7. Личностный рост. *«Тот, кто никогда не меняет своего мнения, никогда не исправит свои ошибки и никогда не станет завтра мудрее, чем сегодня»* Трайон Эдвардс. Готовы ли вы к провалам? Всем известно, что дорога к успеху вымощена кирпичами неудач и неверных решений. Вы не можете достигнуть цели, ни разу не упав. Если вы не ошибаетесь, вы не растете, а если вы не растете, вы погибаете.

5 главных составляющих успеха: здоровье, преобладание положительных эмоций, финансовое благополучие, ощущение своей ценности, гармония в ближайшем окружении.

Если у человека, существует пробел по любой составляющей, то у него никогда не будут ощущения, что он добился успеха. С другой стороны, если вы позаботились обо всех пяти компонентах, и найдете их баланс, то вам гораздо быстрее удастся почувствовать себя успешным человеком.

Существует 3 группы людей — победители, неудачники и не-проигравшие, выяснили, чем они отличаются, и что эти стратегии возникают в детстве под влиянием неосознанных родительских программ, которые «вкладываются» в детское сознание. Человек может перейти в другую категорию, если он



1. осознает, к какой группе относится.
2. обнаружит родительскую программу
3. применит определенные приемы, чтобы перенастроить ее на другую — ведущую к перемене своего сознания.

То есть существуют приемы, которые позволяют чувствовать себя более успешным в любой ситуации. А также существуют технологии, позволяющие изменить любую ситуацию в нужную сторону.

Таким образом, динамический характер успеха, из-за которого человек, который хочет быть на гребне успеха, должен проявлять определенные качества:

Успех — это стремление заглянуть вперед, дальше своих конкурентов.

Успех — это постоянное желание расширить свое дело,

Успех — это верная стратегическая идея, которую вы воплощаете в жизнь вместе с другими людьми.

Каждый имеет право на успех. Для этого надо:

- определить в какой области вы сможете достичь максимального успеха;
- определить для себя четкие критерии своего личного успеха на данный момент;
- построить правильную стратегию его достижения;
- начать действовать.

На самом деле, многолетние исследования психологов утверждают, что люди, которые ставят себе долговременные цели, добиваются в жизни гораздо большего, чем люди, живущие сегодняшним днем.

### **Практическая деятельность:**

1. Какими качествами должен обладать успешный человек?
2. Что должен делать (сделать) человек, чтобы добиться успеха?

Свои ответы вы запишите в табличку:

<i>Качества успешного человека</i>	<i>Действия для достижения успеха</i>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
...	...

7. Как Вы понимаете счастье? — Дайте развернутый ответ.
8. Что нужно для того, чтобы быть счастливым? — Дайте развернутый ответ.
9. Ответьте на вопрос: можно ли быть злым и одновременно счастливым? или: может ли злой человек быть счастливым? — Ответ аргументируйте.

10. Рассудите:

- Шопенгауэр: «Есть одна только врожденная ошибка — это убеждение, будто мы рождены для счастья».

- Короленко: «Человек создан для счастья как птица для полета».

8. Как Вы понимаете утверждение: - Правда хорошо, а счастье лучше.

10. Оцените и прокомментируйте утверждение Эркюля Пуаро: «Большинство из нас эгоисты; но не все в этом признаются» (к/ф «Пуаро Агаты Кристи»).

11. Согласно Ф. Ницше любовь есть «выражение эгоизма». В.С. Соловьев, напротив, утверждал, что подлинная любовь — перемещение центра «Я» в другого, преодоление эгоизма. А как Вы считаете? Ответ аргументируйте.

Диагностический блок: тест «Организованный ли вы человек?». Эссе - «Успех в жизни для меня – это...».

### **Притча «Урок бабочки».**



Однажды в коконе появилась маленькая щель, случайно проходивший мимо человек долгие часы стоял и наблюдал, как через эту маленькую щель пытается выйти бабочка. Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась такой же маленькой. Казалось, бабочка сделала все что могла, и что ни на что другое у нее не было больше сил.

Тогда человек решил помочь бабочке, он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были прозрачными и едва двигались.

Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут и она улетит. Ничего не случилось!

Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои нерасправленные крылья. Она так и не смогла летать.

А все потому, что человек, желая ей помочь, не понимал того, что усилие, чтобы выйти через узкую щель кокона, необходимо бабочке, чтобы жидкость из тела перешла в крылья и чтобы бабочка смогла летать. Жизнь заставляла бабочку с трудом покидать эту оболочку, чтобы она могла расти и развиваться.

Иногда именно усилие необходимо нам в жизни. Если бы нам позволено было бы жить, не встречаясь с трудностями, мы были бы обделены. Мы не смогли бы быть такими сильными, как сейчас. Мы никогда не смогли бы летать.

[Источник: <https://mirpozitiva.ru/pozitiv/pozitiv02.html>],

Ссылка на видео [<https://youtu.be/zq8FjBvuYxM/>]

Составление «Коллажа успеха и счастья», например:



#### Тема 4. Дневник личных достижений (6 ч.).

Теоретические знания: *Самооценка и ее влияние на успешность личности. Формирование позитивного самоотношения, развитие чувства собственного достоинства, осознание значимости и уникальности каждого человека.*

Оценочная составляющая, или *самооценка*, включает аффективную оценку представления о себе. Психологическими словарями самооценка определяется как *ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения*. Основу самооценки составляет система личностных смыслов индивида, принятая им система ценностей.

Высшая форма саморегулирования на основе самооценки состоит в своеобразном творческом отношении к собственной личности - в стремлении изменить, улучшить себя и в реализации этого стремления. Защитная функция самооценки, обеспечивая относительную стабильность и автономность личности, может вести к искажению опыта.

Самооценка - достаточно сложное образование человеческой психики. Она *возникает на основе обобщающей работы процессов самосознания*, которая проходит различные этапы, и находится на разных уровнях развития в ходе становления самой личности. Поэтому самооценка постоянно изменяется, совершенствуется.

Процесс становления самооценки не может быть конечным, поскольку сама личность постоянно развивается, а, следовательно, меняются и ее представления о себе и отношение к себе. Источником оценочных представлений индивида о себе является его социокультурное окружение, в том числе социальные реакции на какие-то проявления его личности, а также результаты самонаблюдения.

Самооценка — оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков. Термин «самооценка» подчеркивает оценочный характер представлений о себе, где присутствуют элементы сравнения себя с неким внешним эталоном, другими людьми или нравственным идеалом. Самооценка может быть адекватной, заниженной и завышенной. Адекватная самооценка — человек реально оценивая себя, видит как свои положительные, так и отрицательные качества. Он способен адаптироваться к изменяющимся условиям среды.

Низкая самооценка свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет замечая, недовольство других людей, переживать и тревожиться по малозначительным поводам. Такие люди часто не уверены в себе, им трудно дается принятие пений, необходимость настоять на своем. Они очень чувствительны.

Высокая самооценка — человек верит в себя, чувствует себя на «коне», но иногда, будучи уверен в своей непогрешимости, он может попасть в сложную ситуацию, когда требуется отказаться от привычного взгляда на вещи и признать чужую правоту.

Самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его интересов. На самооценку влияют несколько факторов. Во-первых, представления о том, каков человек на самом деле и каким он хотел бы быть; во-вторых, человек склонен оценивать себя так, как, по его мнению, его оценивают другие; в-третьих, человек испытывает удовлетворение не оттого, что он просто делает что-то хорошо, а оттого, что он избрал определенное дело и именно его делает хорошо.

Особенности *самоотношения* определяют своеобразие внутреннего мира личности, целый комплекс психических свойств, которые реализуются определенным стилем поведения. Позитивное самоотношение связано с самоуважением, уверенностью в себе, чувством превосходства и принятием себя, а поведенческие проявления описываются как независимая и уверенная манера держаться. Поскольку позитивное самоотношение отражает уверенность индивида в своих силах и ожидание успеха, то оно связывается со склонностью к риску, способностью принимать ответственные решения.

Практическая деятельность:  
**Методика определения самооценки.**

*Цель:* определение самооценки обучающегося.

*Время:* 10 минут.

*Техника проведения:* участникам предлагается оценить себя по 5 бальной шкале

*Инструкция:* отвечая на вопросы, укажите, как часты для вас перечисленные ниже состояния, по следующей шкале:

очень часто - 4 балла;

часто - 3 балла;

иногда - 2 балла;

редко - 1 балл;

никогда - 0 баллов.

1. Я часто волнуюсь понапрасну

4 3 2 1 0

2. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня

4 3 2 1 0

3. Я боюсь выглядеть глупцом

4 3 2 1 0

4. Я беспокоюсь за свое будущее

4 3 2 1 0

5. Внешний вид других куда лучше, чем мой

4 3 2 1 0

6. Как жаль, что многие не понимают меня

4 3 2 1 0

7. Чувствую, что не умею как следует разговаривать с людьми

4 3 2 1 0

8. Люди ждут от меня многого

4 3 2 1 0

9. Чувствую себя скованным (ой)

4 3 2 1 0

10. Мне кажется, что со мной должна случиться

какая-нибудь неприятность

4 3 2 1 0

11. Мне не безразлично, как люди относятся ко мне

4 3 2 1 0

12. Я чувствую, что люди говорят про меня за моей спиной

4 3 2 1 0

13. Я не чувствую себя в безопасности

4 3 2 1 0

14. Мне не с кем поделиться своими мыслями

4 3 2 1 0

*Обработка результатов*

Сложить все полученные баллы по утверждениям и посчитать сумму.

Если меньше 10 баллов, то самооценка завышена. Вам нужно избавляться от чувства превосходства над окружающими, хвастовства. Возьми за правило принцип: всякая конфликтная ситуация возникла из искры, которую вы высекли или помогли разжечь.

От 10 до 30 баллов свидетельствуют о психологической зрелости, которая проявляется, прежде всего, в адекватности самоотражения, то есть реалистической оценке своих сил, возможностей, внешности. Вам по плечу серьезные дела. Дерзайте!

Сумма больше 30 баллов говорит о заниженной самооценке. Вы себя явно недооцениваете.

*Тест «Круг».*

Для начала проведем маленький тест. Нарисуйте в тетради круг. В любом месте

нарисуйте прямую линию (черту)

Интерпретация:

1. Черта «врезалась» в круг – вы часто ссоритесь, не думаете о чувствах другого, но зато вы, может, не держите камня за пазухой.

2. Черта на некотором расстоянии от круга – вы боитесь выяснять отношения, предпочитаете терпеть или затаивать обиду, поэтому вас воспринимают как неконфликтного человека.

3. Черта касается окружности – вы тактичный собеседник, чувствующий «границы».

Вывод: многим надо учиться общаться, быть более терпимым к своим друзьям родным.

### **Тест «ЧТО Я ЗНАЮ О СЕБЕ»**

В тетради учащиеся чертят таблицу из четырех пронумерованных столбцов.

1.	2.	3.	4.

1. В столбике № 1 вы перечисляете все, что вы умеете, постарайтесь вспомнить все самое важное.

2. В столбике № 3 вы перечисляете все, что не умеете.

3. В столбике № 1 вы уже написали все, что умеете. Но что-то вы умеете лучше, а что-то хуже. Выберите то, что вы умеете так хорошо, что можете научить других, и запишите в столбик № 2.

4. Напишите в столбик № 4, чему бы вы хотели научиться.

Общий вывод после выполнения упражнения формулируется в результате короткой дискуссии: «Для того чтобы быстрее чему-нибудь научиться, следует, во-первых, чаще заниматься самоанализом, во-вторых, смелее просить помощи у других».

#### Работа с притчей «О десяти коровах»

Однажды два моряка отправились по свету, чтобы найти свою любовь. Приплыли они на остров, где у вождя одного из племён было две дочери.

Старшая – красавица, а младшая — не очень. Один из моряков сказал своему другу:

-Всё, я нашёл своё счастье, остаюсь здесь и женюсь на дочери вождя.

-Да ты прав. Старшая дочь вождя – красавица, умница, ты сделал правильный выбор – женись!

-Ты меня друг не понял, я женюсь на младшей дочери.

-Ты, что сошёл с ума? Она же не красива.

-Я так хочу, это моё решение.

Друг поплыл дальше, а он пошёл свататься. Надо сказать, что в племени был обычай давать за невесту выкуп коровами. За лучшую невесту давали до десяти коров.

Пригнал он десять коров и подошёл к вождю:

-Вождь! Я хочу взять замуж твою дочь и дать за неё десять коров.

-Это хороший выбор. Моя старшая дочь умница и красавица. Она стоит десяти коров. Я согласен.

-Нет, вождь, ты не понял. Я хочу жениться на младшей.

-Ты что шутишь\* Ты же видишь, что она такая... не очень...

-Я хочу жениться именно на ней!

-Хорошо, но как честный человек, я не могу взять за неё десять коров. Она стоит не больше трёх, и я возьму три коровы.

-Нет! Я хочу заплатить за неё именно десять.

Они поженились.

Прошло несколько лет, и странствующий друг, уже на своём корабле, решил

навестить оставшегося товарища и узнать, как у него жизнь. Приплыл, идёт по берегу, а навстречу женщина неземной красоты. Он её спросил, как найти его друга. Она показала. Приходит и видит: сидит его друг, вокруг детишки бегают.

— Как живёшь?

— Я счастлив.

Тут входит та самая красивая женщина.

— Вот, познакомься. Это моя жена.

— Как? Ты что женился ещё раз?

— Нет, это всё та же женщина.

— Но как это произошло, что она так изменилась?

— А ты спроси у неё сам. Подошёл друг к женщине и спрашивает:

— Извини за бестактность, но я помню, какая ты была... не очень. Что произошло, что ты стала такой прекрасной?

— Просто, однажды я поняла, что стою десяти коров.

*Написать анализ произведения пропустив через свой внутренний мир.*

#### Упражнение «Копилка хороших результатов»

Цель: научить ребенка фиксировать в своем сознании положительные поступки и достижения, которых им удалось добиться за неделю, вместо того чтобы помнить о своих ошибках, промахах и неудачах.

Ход игры:

1-попросите подумать о прошедшей неделе и мысленно вспомнить день за днем обо всех хороших поступках.

2-пусть ребенок возьмет лист бумаги и запишет три хороших поступка, самые значимые для него.

3-после этого, пусть он похвалит себя, выразив это в одном предложении. Например: «Вова, ты на самом деле здорово это сделал!» или «У меня действительно хорошо это получилось!». И пусть он запишет свое высказывание на свой лист с хорошими поступками цветными карандашами.

### Модуль 3. Психология общения и конфликта (13 ч.)

#### Тема 5. Общение без барьеров: умение общаться – составляющая успеха (7 ч.).

Теоретические знания: Общение. Вербальное и невербальное общение. Язык жестов. Аттракция. Коммуникативная компетентность. Уверенность в общении.

**Общение** – многоплановый процесс развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности.

#### ВИДЫ ОБЩЕНИЯ

- (по субъектам общения): реальный – реальный, реальный – иллюзорный
- (по способу общения): вербальное (разговорное) – невербальное
- фактическое (контактоустанавливающие) – нефактическое (информационное)
- (по количеству участников): межличностное – групповое – массовое
- (по положению в пространстве и времени): контактное – дистантное
- (по соблюдению социальных норм): официальное – неофициальное

#### СИТУАЦИЯ ОБЩЕНИЯ И ЕЁ КОМПОНЕНТЫ:

Кто?	Кому?	Где?	Время?	По чему?	Зачем?
Я	Тебе	место действия	время общения	речевой мотив	цель общения
говорящий	слушающему	внешние компоненты		внутренние компоненты	

#### СТРАТЕГИЯ РАЗГОВОРА:

Проинформировать	рассказать, описать, дать представление о предмете разговора
Убедить	склонить к своему мнению, использовать нужные аргументы и доказательства



<b>Внушить</b>	обратиться не только к разному, но и к чувствам собеседника, использовав эмоциональные средства воздействия
<b>Побудить</b>	к действию (убедить собеседника в необходимости действия)

### СЕНСОРНАЯ ТИПОЛОГИЯ:

	<b>Аудиал</b>	<b>Визуал</b>	<b>Кинестетик</b>
<b>Слова:</b>	Послушай, не кричи, звучать, не говори со мной таким тоном, говори потише	Давай посмотрим, вижу, наблюдать цвета, яркость цвета	Я чувствую, теплый, холодный, много глаголов
<b>Поза:</b>	Наклон головы	Голова вверх, спина прямая	Голова опущена вниз, плечи согнуты
<b>Дыхание:</b>	Ровное, всей грудью	Верхнее дыхание, неглубокое	Глубокое дыхание, дышат животом
<b>Речь:</b>	мелодичный голос, выразительная речь	быстрая, громкая речь, высокий тон	Низкий голос, грудной голос, не говорит быстро, медленная речь
<b>Движение глаз:</b>	зрачки влево - вправо, голова наклонена вбок	Глаза вверх	Вниз – влево, вниз - вправо
<b>Правило слушания:</b>	не смотреть, чтобы слышать	мне нужно видеть, чтобы услышать	приобщиться, чтобы услышать

### СТРУКТУРА ОБЩЕНИЯ

- I Коммуникативная – обмен информацией
- II Интерактивная - организация общения
- III Перспективная - процесс восприятия друг друга, налаживание взаимодействий

#### Качества людей важны для общения:

- *Эмпатия* – сопереживание (умение видеть лицо глазами других, воспринимать поступки с их же позиции).
- *Доброжелательность* – способность не только чувствовать, но и показывать своё отношение, готовность поддерживать других.
- *Аутентичность* – умение быть естественным в отношениях
- *Инициативность* – склонность к детальной позиции в отношениях с людьми
- *Непосредственность* – умение говорить и действовать на прямую, открыто демонстрируя своё отношение к проблемам и людям, готовность открыть свои чувства.

### МОДЕЛИ ОБЩЕНИЯ

Автор: *Вирджиния Сатир*

Слова	Тело	Внутри
<i>Миротворец</i>		
1. Да, я согласен, ты прав	умиротворяет, голова вниз, спокоен	Всё, что ты делаешь, это хорошо
<i>Обвинитель</i>		
2. Ты не прав, я не согласен, давайте сделаем так	обвиняет, голова вверх, указывающие жесты, голос на повышенных тонах	Я одинок, меня не понимают
<i>Компьютер (супе расчётливый)</i>		

3. Суперрациональные, научные, используются термины	Сковано, спина прямая	Я спокоен, холоден и собран
<i>Отстранённый</i>		
4. Неадекватные	Неловкое	Я нахожусь в придуманном мире
<i>Гибкий, уравновешенный</i>		
5. Действует по ситуации	Уравновешенный	Я спокоен и знаю, что хочу

*Аттра́кция* — механизм восприятия другого человека, возникающий на основе устойчивого положительного чувства, которое способствует формированию привязанности, дружеских чувств, симпатии или любви.

Коммуникативная компетентность — это владение сложными коммуникативными навыками и умениями, формирование адекватных умений в новых социальных структурах, знание культурных норм и ограничений в общении, знание обычаев, традиций, этикета в сфере общения, соблюдение приличий, воспитанность, ориентация в коммуникативных средствах, присущих национальному, сословному менталитету и выражающихся в рамках данной профессии.

*Коммуникативная компетентность* — это обобщающее коммуникативное свойство личности, включающее в себя коммуникативные способности, знания, умения и навыки, чувственный и социальный опыт в сфере делового общения.

Коммуникативная компетентность складывается из способностей:

1. Давать социально-психологический прогноз коммуникативной ситуации, в которой предстоит общаться;
2. Социально-психологически программировать процесс общения, опираясь на своеобразие коммуникативной ситуации;
3. Осуществлять социально-психологическое управление процессами общения в коммуникативной ситуации [\[https://ru.wikipedia.org/wiki/\]](https://ru.wikipedia.org/wiki/).

Практическая деятельность:

**Вербальное упражнение «Попугай»:** упражнение предназначено для развития связной, чёткой речи, способности размышлять последовательно и логично.

Может использоваться как индивидуально, так и в процессе группового психологического тренинга.

Качества. Логичность.

Содержание

Многие люди, сами того не замечая, говорят и размышляют "как попугаи", речь их похожа не на последовательность логически связанных между собой суждений, а на цепочку ассоциаций, каждая фраза в которой лишь "приходит на ум", будучи лишь связана с предыдущей какой-то общей идеей, похожестью. Например:

- Я сегодня ходила на занятия... А ты ходила? Что-то давно я тебя в универе не видела... О! Кстати, я тут такую прикольную в магазине видела сумочку... Я так хочу себе что-нибудь прикольное... Вот у тебя серёжки прикольные... Ну чё, пойдёшь завтра на занятия? Я вчера твоего Серёжку, кстати, видела... Он на остановке стоял... Вчера, кстати, такое кино классное показывали... Завтра, наверное, куплю ту сумочку... А то ходить не с чем... Давай погуляем сегодня...

Только на первый взгляд такая речь может показаться логичной, обдуманной, целенаправленной. Если критично анализировать подобные диалоги, то можно легко увидеть, что никакого особенного "вектора" они не имеют. Слова вылетают только потому, что они ассоциативно цепляются к предыдущим. И в итоге получается: человек сказал лишнего, пообещал лишнего...



Попробуйте понаблюдать за своей речью. Возможно, у вас нет этой ассоциативной проблемы. Тогда следующее упражнение вам не помощник. Но если есть, то попробуйте его.

Итак. Действовать будем от обратного.

Шаг 1. Если проводите упражнение индивидуально, то приготовьте аппаратуру для записи звука. Выберите какой-нибудь неживой объект, которому совершенно всё равно до того, что вы говорите. Это может быть настольная лампа, книга, стул или ещё что-то. Поговорите с ним, расскажите что сегодня с вами было, что вы думаете, поведайте содержание недавно виденного фильма. Не так важно, что вы говорите. Главное - продержаться минут 5-10. Послушайте запись несколько раз, проанализируйте. Попробуйте оценить долю фраз своей речи, которые были порождены ассоциациями с предыдущими, а не логическими рассуждениями. Поставьте себе "диагноз" в попугаях, например "40% попугая".

Если упражнение проводится в группе, то тут также можно использовать аппаратуру для записи, с тем, чтобы в дальнейшем анализировать речь совместно или в парах. Можно без записи, в режиме "рассказал - получил диагноз". В обоих случаях "диагноз" ставится другими участниками, не вами, но - возможно - при вашем участии. Занимаясь в группе, разговор тоже надо вести с неживым объектом.

Шаг 2. Сядьте в удобное кресло. Расслабьтесь. Закройте глаза. Попробуйте успокоить свои мысли. Речь здесь идёт о внутренней речи, не о визуальных и звуковых образах, всплывающих в сознании. Вам надо добиться такого состояния, при котором можно смело сказать, что вы вообще ничего не говорите, даже про себя. Этого добиться совсем не просто. Возможно, вам потребуется периодическая тренировка на протяжении нескольких дней или недель. Тем не менее старайтесь, это важно. Научитесь хотя бы одну-две минуты проводить в полном молчании. Научившись, можете переходить к следующему шагу.

Шаг 3. На самом деле разговаривать с неживыми объектами сложнее, чем с живыми. Получая даже минимальную поддержку со стороны собеседника, мы говорим увереннее и - как нам кажется - осмысленнее. Однако, не умея разговаривать со стулом, не получится уметь говорить с людьми. Поэтому вернитесь к общению с неживыми объектами. Но теперь на качественно ином уровне. В самом начале разговора вы 1) определите вслух тему, цель вашей беседы, 2) очертите краткий план беседы, 3) проведите саму беседу. Это может выглядеть примерно так: "Дорогая лампочка, мне кажется тебе будет интересно послушать про вред внеплановой беременности. Я сначала тебе расскажу про то, что такое внеплановая беременность, потом про возможные последствия её, потом про способы избежать оной. Итак...".

Нет большой нужды здесь записывать свою речь. На первом шаге вы уже получили некоторый опыт рефлексии "речи попугая", поэтому сейчас вполне достаточно по окончании разговора мысленно вернуться к нему и поставить опять себе оценку, например "20% попугая".

Шаг 4. Разыграйте небольшую сценку. Ходите по своей квартире (или тренинговому залу) и рассматривайте неживые предметы. Повстречав что-то, что зацепило ваше внимание, остановитесь, поздоровайтесь с этой вещью, поговорите с ней как со старым другом, с которым давно не виделись и с которым хочется обсудить свежие новости и - может быть - как-то освежить отношения. При этом не забывайте про основной функционал этой вещи. Ваш диалог может выглядеть примерно так: "Здравствуй, пылесос! Давно тебя не видел... Как дела? У меня нормально... Может быть, займёмся как-нибудь на днях генеральной уборкой? Может, тебе помочь чем-то надо...". Старайтесь, чтобы ваша речь была предметна, последовательна, чтобы в ней была логика, структура. Совсем не такое простое упражнение, как может показаться на первый взгляд. Старайтесь продержаться хотя бы минут пять.

Шаг 5. Контролируйте свою речь в общении с реальными людьми. Помните, что она должна быть логична, последовательна. Оценивайте свою речь "в попугаях".

Шаг 6. Наслаждайтесь (Вербальное упражнение "Попугай" [Электронный ресурс] // А. Я. Психология (azps.ru): [web-сайт]. 14.05.2012. – Режим доступа: <http://azps.ru/training/oratio/parrot.html> (14.05.2012).

**Коммуникативная техника «Приглушение проекции»:** техника поможет научиться более объективно понимать окружающих людей, относиться к их достоинствам и недостаткам.

Качества. Умение разбираться в людях

Содержание: Что человеку больше всего мешает в объективной оценке другого человека? Субъективность. Объективность это способность понять другого как он есть, без предвзятости, вне собственных потребностей и личностных качеств. Когда мы относимся к кому-то субъективно, мы считаем, что человек обладает тем или иным качеством не потому, что он на самом деле ими обладает, а потому, что нам так хочется. Иногда, конечно, субъективная характеристика оказывается точной, но от этого она не перестает быть менее субъективной.

Примеры субъективных оценок:

- Один человек склонен обижать другого, так или иначе издеваться над ним. Наблюдая целый ряд случаев обиды, он делает вывод, что тот человек сильно обидчив.

- Один человек ждет от другого (богатого) значительной щедрости в отношении себя (дорогого подарка или даже наследства). Поскольку жить с мечтой значительно комфортабельнее, сам себе он внушает, что богатый - человек очень добрый и заботливый.

- Студент учится в некотором вузе. Ему хочется ощутить себя причастным к чему-то великому. Сам себе он внушает, что тот или иной профессор - великий ученый с мировым именем. Хотя на самом деле он занят лишь озвучиванием содержания прочитанных книг.

Но это лишь одна сторона субъективности. Другая заключается в том, что человек автоматически, не критически переносит на других людей (проецирует) качества, которые присущи ему самому. Примеры:

- Человек сам склонен ко лжи. И поэтому ему кажется, что все вокруг лгут ему, хитрят. Может быть и наоборот: человек любит говорить только правду, очень болезненно переносит ложь; и поэтому ему кажется, что окружающие тоже склонны говорить обычно правду, а лгут только в исключительных ситуациях.

- Человеку нравится привлекать к себе положительное внимание (демонстрировать). Поэтому у него может сложиться впечатление, что окружающие люди живут только тем, что "рисуются".

- Кто-то склонен к алкоголизму. В окружающих он улавливает малейшие признаки схожего порока. Если кто-то, например, из его коллег утром плохо выглядит, то ему будет очень сложно поверить в то, что это связано не с алкоголизмом, а с какой-то иной болезнью или недосыпанием.

Полностью избавиться от проекции нельзя. В конце концов, непосредственно мы знаем только свой образ мыслей. В чужую голову не залезешь, об образе мыслей другого человека можно только догадываться. Поэтому так или иначе приходится уподоблять чужой образ мыслей своему. Но приглушить эту проекцию можно.

Периодически надо критически анализировать собственные представления о другом (конкретном) человеке. Выберите кого-то, кого вы хорошо знаете, с кем у вас выработались некоторые отношения, может быть не простые. Сравните себя и его, обращая в первую очередь внимания на различиях. Можно использовать примерно такую схему анализа:

Характер:

- как относится (и он, и вы) к другим людям,
- любит ли, может ли врать,

- отношение к труду, деньгам, карьере.

Способности:

- интеллект,
- творческие способности, артистизм,
- технические способности.

Волевые качества:

- целеустремленность, настойчивость,
- ощущение внутренней свободы.

Интересы и склонности:

- чем интересуется,
- есть ли (и какое) хобби,
- деструктивные склонности.

Личность:

- как относятся другие люди,
- чем знаменит,
- чем приносит пользу обществу.

(Коммуникативная техника "Приглушение проекции" [Электронный ресурс] // А. Я. Психология (azps.ru): [web-сайт]. 1.11.2012. – Режим доступа: [http://azps.ru/training/communication/priglushenie\\_proekcii.html](http://azps.ru/training/communication/priglushenie_proekcii.html)).

Диагностический материал: методика КОС (тест по определению коммуникативных и организаторских склонностей), методика «Уровень коммуникативного контроля в общении»

[[https://studref.com/463211/psihologiya/test\\_uroven\\_kommunikativnogo\\_kontrolya\\_obshchenii](https://studref.com/463211/psihologiya/test_uroven_kommunikativnogo_kontrolya_obshchenii)].

## **Тема 6. Жизнь без конфликтов (6 ч.).**

Теоретические знания: *Понятие конфликта, виды конфликта, конфликт и пути их разрешения. Конфликт как столкновение темпераментов, мнений, интересов, позиций, ценностей и т.п. Конфликтный человек. Конфликты со сверстниками, с родителями, с учителями, их причины и возможности преодоления.*

«Конфликты играют важнейшую роль в жизни отдельного человека, развитии семьи, жизнедеятельности коллектива, государства, общества, человечества в целом. Слово конфликт в переводе с латинского означает «столкновение», а с точки зрения психологии *конфликт* – явление, возникающее в результате столкновения противоположных действий, взглядов, интересов, стремлений, планов различных людей.

*Конфликт* – системный процесс, проявляющий и вскрывающий уже заложенные противоречия, который может прервать сложившиеся межличностные отношения и связи, а также нарушать и искажать оценки и ценности личности.

Для возникновения конфликта необходима конфликтная ситуация. *Конфликтная ситуация* – это наличие противоречивых позиций, разногласий сторон по какому-либо поводу. Это могут быть различные цели, интересы и желания либо различные способы их достижения. Но далеко не каждая ситуация ведет к конфликту. Должен быть инцидент. *Инцидент* – это стечение обстоятельств, являющихся поводом для начала непосредственного столкновения сторон.

*Психологическая устойчивость* к конфликтам – это характеристика личности, состоящая в сохранении оптимального функционирования психики в условиях фрустрирующего и стрессогенного воздействия трудных ситуаций.

При анализе конфликта выделяют:

- субъектов конфликта – участников конфликтного взаимодействия;
- объект конфликта – предмет противодействия у участников конфликта;
- инцидент – причина столкновения интересов.

## **Разнообразие школьных конфликтов. Причины возникновения и способы решения.**

Конфликт в школе явление многоплановое. При общении с участниками школьной жизни, учителю приходится быть еще и психологом. Нижеприведенный «разбор полетов» столкновений с каждой группой участников может стать для педагога «шпаргалкой» на экзаменах по предмету «Школьный конфликт».

### **Конфликт «Ученик — ученик»**

Разногласия между детьми — обычное явление, в том числе и в школьной жизни. В данном случае учитель не является конфликтующей стороной, однако принять участие в споре между учениками порой необходимо.

#### **Причины конфликтов между учениками**

- борьба за авторитет
- соперничество
- обман, сплетни
- оскорбления
- обиды
- враждебность к любимым ученикам учителя
- личная неприязнь к человеку
- симпатия без взаимности
- борьба за девочку (мальчика)

#### **Способы решения конфликтов между учениками**

Как же конструктивно решить подобные разногласия? Очень часто дети могут урегулировать конфликтную ситуацию самостоятельно, без помощи взрослого. Если вмешательство со стороны учителя все же необходимо, важно сделать это в спокойной форме. Лучше обойтись без давления на ребенка, без публичных извинений, ограничившись подсказкой. Лучше, если ученик сам найдет алгоритм решения этой задачи. Конструктивный конфликт добавит в копилку опыта ребенка социальные навыки, которые помогут ему в общении со сверстниками, научат решать проблемы, что пригодится ему и во взрослой жизни.

После разрешения конфликтной ситуации, важен диалог учителя с ребенком. Ученика хорошо называть по имени, важно, чтобы он почувствовал атмосферу доверия, доброжелательности. Можно сказать что-то вроде: «Дима, конфликт — не повод переживать. В твоей жизни будет еще много подобных разногласий, и это неплохо. Важно решить его правильно, без взаимных упреков и оскорблений, сделать выводы, определенную работу над ошибками. Такой конфликт станет полезным».

Ребенок часто ссорится и показывает агрессию, если у него нет друзей и увлечений. В этом случае учитель может попробовать исправить ситуацию, поговорив с родителями ученика, порекомендовав записать ребенка в кружок или спортивную секцию, согласно его интересам. Новое занятие не оставит времени на интриги и сплетни, подарит интересное и полезное времяпровождение, новые знакомства.

### **Конфликт «Учитель — родитель ученика»**

Подобные конфликтные действия могут быть спровоцированы как учителем, так и родителем. Недовольство может быть и обоюдным.

#### **Причины конфликта между учителем и родителями**

- разные представления сторон о средствах воспитания
- недовольство родителя методами обучения педагога
- личная неприязнь
- мнение родителя о необоснованном занижении оценок ребенку

#### **Способы решения конфликта с родителями ученика**

Как же конструктивно разрешить подобные недовольства и разбить камни преткновения? При возникновении конфликтной ситуации в школе важно разобраться в ней спокойно, реально, без искажения посмотреть на вещи. Обычно, все происходит иным

образом: конфликтующий закрывает глаза на собственные ошибки, одновременно ищет их в поведении оппонента.

Когда ситуация трезво оценена и проблема обрисована, учителю проще найти истинную причину конфликта с «трудным» родителем, оценить правильность действий обеих сторон, наметить путь к конструктивному разрешению неприятного момента.

Следующим этапом на пути к согласию станет открытый диалог учителя и родителя, где стороны равны. Проведенный анализ ситуации поможет педагогу выразить свои мысли и представления о проблеме родителю, проявить понимание, прояснить общую цель, вместе найти выход из сложившейся ситуации.

После разрешения конфликта, сделанные выводы о том, что сделано неправильно и как следовало бы действовать, чтобы напряженный момент не наступил, помогут предотвратить подобные ситуации в будущем.

### **Пример**

*Антон — самоуверенный старшеклассник, не имеющий незаурядных способностей. Отношения с ребятами в классе прохладные, школьных друзей нет.*

*Дома мальчик характеризует ребят с отрицательной стороны, указывая на их недостатки, вымышленные или преувеличенные, выказывает недовольство учителями, отмечает, что многие педагоги занижают ему оценки.*

*Мама безоговорочно верит сыну, поддакивает ему, что еще больше портит отношения мальчика с одноклассниками, вызывает негатив к учителям.*

*Вулкан конфликта взрывается, когда родительница в гневе приходит в школу с претензиями к учителям и администрации школы. Никакие убеждения и уговоры не оказывают на нее остывающего воздействия. Конфликт не прекращается, пока ребенок не заканчивает школу. Очевидно, что эта ситуация деструктивна.*

*Каким может быть конструктивный подход для решения назревшей проблемы?*

Используя приведенные выше рекомендации, можно предположить, что классный руководитель Антона мог провести анализ сложившейся ситуации примерно так: «Конфликт матери со школьными учителями спровоцировал Антон. Это говорит о внутренней неудовлетворенности мальчика своими отношениями с ребятами в классе. Мать подлила масла в огонь, не разобравшись в ситуации, увеличив враждебность и недоверие сына к окружающим его в школе людям. Что вызвало отдачу, которая выразилась прохладным отношением ребят к Антону».

Общей целью родителя и учителя могло бы стать **желание сплотить отношения Антона с классом**.

Хороший результат может дать диалог учителя с Антоном и его мамой, который показал бы **желание классного руководителя помочь мальчику**. Важно, чтобы Антон сам захотел измениться. Хорошо поговорить с ребятами в классе, чтобы они пересмотрели свое отношение к мальчику, доверить им совместную ответственную работу, организовать внеклассные мероприятия, способствующие сплочению ребят.

### **Конфликт «Учитель — ученик»**

Такие конфликты, пожалуй, наиболее часты, ведь ученики и учителя проводят времени вместе едва ли меньше, чем родители с детьми.

### **Причины конфликтов между учителем и учениками**

- отсутствие единства в требованиях учителей
- чрезмерное количество требований к ученику
- непостоянство требований учителя
- невыполнение требований самим учителем
- ученик считает себя недооцененным
- учитель не может примириться с недостатками ученика
- личные качества учителя или ученика (раздражительность, беспомощность, грубость)

### **Решение конфликта учителя и ученика**

Лучше разрядить напряженную ситуацию, не доводя ее до конфликта. Для этого можно воспользоваться некоторыми психологическими приемами.

**Естественной реакцией на раздражительность и повышение голоса являются аналогичные действия.** Следствием разговора на повышенных тонах станет обострение конфликта. Поэтому правильным действием со стороны учителя будет спокойный, доброжелательный, уверенный тон в ответ на бурную реакцию ученика. Скоро и ребенок «заразится» спокойствием педагога.

Недовольство и раздражительность чаще всего исходят от отстающих учеников, недобросовестно выполняющих школьные обязанности. Вдохновить ученика на успехи в учебе и помочь забыть о своих недовольствах можно, доверив ему ответственное задание и выразив уверенность в том, что он выполнит его хорошо.

Доброжелательное и справедливое отношение к ученикам станет залогом здоровой атмосферы в классе, сделает нетрудным выполнение предложенных рекомендаций.

Стоит отметить, что при диалоге между учителем и учеником важно учитывать определенные вещи. Стоит подготовиться к нему заранее, чтобы знать, что сказать ребенку. Как сказать — составляющее не менее важное. Спокойный тон и отсутствие негативных эмоций — то, что нужно для получения хорошего результата. А командный тон, который часто используют учителя, упреки и угрозы — лучше забыть. **Нужно уметь слушать и слышать ребенка.**

При необходимости наказания, стоит продумать его таким образом, чтобы исключить унижение ученика, изменение отношения к нему.

#### **Пример**

*Ученица шестого класса, Оксана, плохо успевает в учебе, раздражительна и груба в общении с учителем. На одном из уроков девочка мешала другим ребятам выполнять задания, бросала в ребят бумажки, не реагировала на учителя даже после нескольких замечаний в свой адрес. На просьбу учителя выйти из класса, Оксана так же не отреагировала, оставаясь сидеть на месте. Раздражение учителя привело его к решению прекратить вести занятие, а после звонка оставить весь класс после уроков. Это, естественно, привело к недовольству ребят.*

Подобное решение конфликта повлекло деструктивные изменения во взаимопонимании ученика и учителя.

Конструктивное решение проблемы могло выглядеть следующим образом. После того, как Оксана проигнорировала просьбу учителя прекратить мешать ребятам, педагог могла выйти из положения, отшутившись, сказав что-либо с ироничной улыбкой в адрес девочки, например: «Оксана сегодня мало каши съела, дальность и точность броска у нее страдает, последняя бумажка так и не долетела до адресата». После этого спокойно продолжать вести урок дальше.

После урока можно было попробовать поговорить с девочкой, показать ей свое доброжелательное отношение, понимание, желание помочь. Неплохо побеседовать с родителями девочки, чтобы узнать возможную причину подобного поведения. Уделять девочке больше внимания, доверять ответственные поручения, оказывать помощь при выполнении заданий, поощрять ее действия похвалой — все это оказалось бы нелишним в процессе приведения конфликта к конструктивному итогу.

#### **Единый алгоритм решения любого школьного конфликта**

Изучив приведенные рекомендации к каждому из конфликтов в школе, можно проследить схожесть их конструктивного разрешения. Обозначим его еще раз.

- Первое, что окажет пользу, когда проблема назрела, это **спокойствие**.
- Второй момент — анализ ситуации **без превратности**.
- Третьим важным пунктом является **открытый диалог** между конфликтующими сторонами, умение выслушать собеседника, спокойно изложить свой взгляд на проблему конфликта.
- Четвертое, что поможет прийти к нужному конструктивному итогу

— **выявление общей цели**, способов решения проблемы, позволяющих к этой цели прийти.

• Последним, пятым пунктом станут **выводы**, которые помогут избежать ошибок общения и взаимодействия в будущем.

Итак, что же такое конфликт? Добро или зло? Ответы на эти вопросы кроются в способе решения напряженных ситуаций. **Отсутствие конфликтов в школе — явление практически невозможное.** И решать их все равно придется. Конструктивное решение тянет за собой доверительные отношения и мир в классе, деструктивное — копит обиды и раздражение. Остановиться и подумать в тот момент, когда нахлынуло раздражение и гнев — важный момент в выборе своего пути разрешения конфликтных ситуаций.

Практическая деятельность:

**Притча «О гневе».**

Один дзен-ученик пришел к Банкею со словами:

- Мастер, у меня неуправляемый характер. Как я могу вылечиться от этого?

- Ага! Давай, прояви мне свой характер, - сказал Банкей, - его проявление очаровательно!

- Я не могу сделать это прямо сейчас, - сказал ученик.

Сейчас я не могу показать тебе его.

- Ну хорошо, потом, - тонко улыбнулся Банкей. —Доставь мне его когда сможешь.

- Но я не могу принести тебе это сразу же, как это произойдет,- запротестовал ученик. — Это всегда происходит неожиданно, и можно быть уверенным, что Я утрачу это пока дойду до тебя.

- В таком случае это не может быть неотъемлемой частью твоей природы. Если это есть, то ты можешь показать мне это в любое время. Когда ты родился, ты не имел этого. Таким образом, это должно было прийти к тебе извне. Я советую тебе, всякий раз как это входит в тебя, бей себя палкой, пока твой характер не выдержит и не убежит прочь, - улыбаясь, сказал Банкей.

В следующий раз, как только вы почувствуете раздражение, выйдите и оббегите вокруг дома 7 раз, а затем сядьте под дерево на скамеечку, и наблюдайте, где находится ваш гнев. Нет никакой нужды подавлять его или контролировать, или выбрасывать его на кого-либо. Просто станьте более осознанным. Состояние гнева – это прекрасный феномен, это похоже на электричество в облаках. Если вы станете осознающим в состоянии гнева, гнев пройдет.

Попробуйте это! В самом разгаре, если вы вне себя, если вы похожи на сумасшедшего, вдруг станьте осознанным и вы почувствуете некоторое изменение: прибор внутри, вы почувствуете щелчок. Что-то изменилось, ваша внутренняя сущность расслабилась. Вы больше не отождествляете себя с гневом. Телу необходимо немного времени, чтобы остыть, но в глубине вас, в центре, все спокойно. А когда вы спокойны, вы можете наслаждаться всем миром.

Сделайте заметки и напишите свое мнение.

**Тест на проверку вашей нервной системы.**

1. Хлопаете ли вы дверью, когда выходите из квартиры?
2. Раздражают ли вас расставленные в комнате вещи, задеваете ли вы их, ходя по комнате?
3. Теряете ли вы самообладание в споре?
4. Размахиваете ли вы в споре руками?
5. Прерываете ли вы собеседника при разговоре?
6. Вы не можете удерживать кончиками пальцев лист бумаги так, чтобы он не дрожал?
7. Говорите ли вы иногда сами с собой?
8. Обижаетесь ли вы по пустякам?
9. Долго ли вы не можете заснуть вечером?

**Интерпретация:** Если на все вопросы вы ответили «Да», знайте, ваше нервное напряжение перешло все границы.

Если вы ответили «Да» 7 раз, - намечается тенденция жить на нервах», что к хорошему не приведет.

Если среди ваших ответов только 3 «Да», то вы можете считать свою нервную систему в порядке.

**Заповедь.**

Учитесь управлять собой,  
Во всем ищите добрые начала,  
И, споря с трудною судьбой,  
Умейте начинать сначала –  
Споткнувшись, самому вставать,  
В себе самом искать опору.  
При быстром продвижении в гору,  
Друзей в пути не растерять.  
Не злобствуйте, не исходите ядом,  
Не радуйтесь чужой беде,  
Ищите лишь добро везде,  
Особенно упорно в тех, кто рядом.  
Не умирайте, пока живы.  
Поверьте, беды все уйдут,  
Несчастья тоже устают.  
И завтра будет день  
Счастливый!

Диагностический материал:

**Тест на конфликтность Кноблех - Фальконетт.**

*Инструкция:* ответьте "да" или "нет" на следующие вопросы:

1. Я хотел бы в большей степени контролировать свои мысли.
2. Если я попадаю в дурацкую ситуацию, то воспринимаю это серьезно.
3. Я всегда желаю делать дела лучше, чем делаю.
4. Обычно у меня всего достаточно для исполнения желания.
5. Я фактически живу для будущего.
6. Если я смог прожить жизнь заново, то сделал всё иначе.
7. Редко, если это вообще бывает, я испытываю потребность в контроле моих мыслей.
8. Обычно я, принимая мои личные проблемы.
9. Я в конфликте с тем, что даёт мне судьба.
10. Нет ничего важнее для меня, чем пребывать под контролем.
11. Обычно я удовлетворён уровнем моей деятельности.
12. Нет одного правильного способа бытия.
13. Я хотел всё объединить всё воедино.
14. Если бы я мог делать дела лучше, то моя жизнь была бы лучше.
15. Я фактически борюсь против превратностей жизненного пути.
16. Я желаю больше, чем обычно получаю.
17. Моя жизнь улучшится, будь я более удачлив.
18. Когда я хочу делать что - либо лучше, я понимаю, что это имеет ограниченную возможность.
19. Понимание моих личных проблем наступает легче, если я не оказываю им сопротивление.
20. Удовлетворённость моим уровнем деятельности только препятствует реализации моего потенциала на жизненном пути.

**КЛЮЧ К МЕТОДИКЕ.**



№	ДА	НЕТ
1	Гармоничность	Эгохватание
2	Эгохватание	Гармоничность
3	Эгохватание	Гармоничность
4	Эгохватание	Гармоничность
5	Эгохватание	Гармоничность
6	Эгохватание	Гармоничность
7	Гармоничность	Эгохватание
8	Гармоничность	Эгохватание
9	Эгохватание	Гармоничность
10	Эгохватание	Гармоничность
11	Эгохватание	Гармоничность
12	Эгохватание	Гармоничность
13	Эгохватание	Гармоничность
14	Эгохватание	Гармоничность
15	Эгохватание	Гармоничность
16	Эгохватание	Гармоничность
17	Эгохватание	Гармоничность
18	Гармоничность	Эгохватание
19	Гармоничность	Эгохватание
20	Эгохватание	Гармоничность

Интерпретация.

Эгохватание - это внутренняя конфликтность личности. Склонность к самообвинениям, нерешительности и неуверенности в себе. Потребность в постоянной опеке.

Гармоничность - спокойствие, уверенность в себе, сбалансированность желаний, стремлений, уровня притязаний. Последовательность поведения.

Подсчитать количество ответов, относящихся к тому или иному критерию. Полученный результат свидетельствует о преобладающем компоненте.

#### **МЕТОДИКА "ОЦЕНКА СПОСОБОВ РЕАГИРОВАНИЯ В КОНФЛИКТЕ" К.Н ТОМАС**

С помощью данного теста оказывается возможным определить стиль поведения в ситуации разногласий. Всего таковых стилей пять:

Сотрудничество - оптимально почти всегда;

Компромисс - вполне приемлемо в ряде случаев;

Избегание (уход) - рекомендовано в случае неспровоцированных партнером "пожаров";

Приспособление - возможно в тех случаях; когда оппонент действительно прав.

Соперничество - наименее эффективный, но наиболее часто используемый способ поведения в конфликтах.

Для того, чтобы определить, к какому способу склоняется человек, нужно внимательно прочитав каждое из двойных высказываний а) и б) выбрать то из них, которое в большей степени соответствует тому, как он обычно поступает и действует.

1. а) Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

б) Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.

2. а) Я стараюсь найти компромиссное решение.

б) Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов и другого человека, и моих собственных.

3. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

- б) Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
4. а) Я пытаюсь найти компромиссное решение.
- б) Я стараюсь не задеть чувств другого человека.
5. а) Улаживая спорную ситуацию, я не всегда пытаюсь найти поддержку у другого.
- б) Я стараюсь делать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
6. а) Я пытаюсь избежать неприятности для себя.
- б) Я стараюсь добиться своего.
7. а) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, чтобы со временем, решить его окончательно.
- б) я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.
8. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
- б) Я первым делом стараюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
9. а) Я думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникших разногласий.
- б) Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
10. а) Я твердо стремлюсь добиться своего.
- б) Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. а) Первым делом я стремлюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
- б) Я стараюсь успокоить другого, и, главным образом, сохранить наши отношения.
12. а) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая, может вызвать споры.
- б) Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет навстречу.
13. а) Я предлагаю среднюю позицию.
- б) я настаиваю, чтобы все было сделано по-моему.
14. а) Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
- б) Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.
15. а) Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.
- б) Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряжения.
16. а) Я стараюсь не задеть чувств другого.
- б) Я обычно пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
- б) Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18. а) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
- б) Я дам другому возможность остаться при своем мнении, если он идет мне навстречу.
19. а) Первым делом я пытаюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
- б) Я стараюсь отложить спорные вопросы, чтобы со временем решить их окончательно.
21. а) Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
- б) Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.
22. а) Ведя переговоры, стараюсь быть внимательным к другому.
- б) Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
23. а) Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей и позицией другого человека.
- б) Я отстаиваю свою позицию.
24. а) Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

б) Иногда я представляю другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

25. а) Если позиция другого кажется ему очень важной, я стараюсь идти ему навстречу.

б) Я стараюсь убедить другого пойти на компромисс.

26. а) Я пытаюсь убедить другого в своей правоте.

б) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к аргументам другого.

27. а) Я обычно предлагаю среднюю позицию.

б) Я почти всегда стремлюсь удовлетворить интересы каждого из нас.

27. а) Зачастую стремлюсь избежать споров.

б) Если это сделает другого человека счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

б) Улаживая ситуацию, я обычно стремлюсь найти поддержку у другого.

29. а) Я предлагаю среднюю позицию.

б) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за возникающих разногласий.

30. а) Я стараюсь не задеть чувств другого.

б) Я всегда занимаю такую позицию в споре, чтобы мы совместно могли добиться успеха.

#### КЛЮЧ ОПРОСНИКА.

№	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избежание	Приспособление
1				а	б
2		б	а		
3	а				в
4			а		б
5		а		б	
6	б			а	
7			б	а	
8	а	б			
9	б			а	
10	а		б		
11		а			б
12			б	а	
13	б		а		
14	б	а			
15				б	а
16	б				а
17	а			б	
18			б		а
19		а		б	
20		а	б		
21		б			а
22	б		а		
23		а		б	
24			б		а
25	а				б
26		б	а		
27				а	б
28	а	б			

29			а	б	
30	б				а

### ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОНФЛИКТНОСТИ

В тесте использованы диагностические показатели, которые являются наиболее устойчивыми в течение всей жизни человека.

Тестовые задания:

1. Переплетите пальцы рук и заметьте, какой палец оказывается сверху.
2. Прицельтесь, выбрав мишень, и определите, какой глаз у Вас ведущий.
3. Переплетите на груди руки ("наполеоновская поза") и заметьте, какая рука окажется сверху.
4. Проверьте, какая рука при аплодировании оказывается сверху.

Анализ полученных данных:

ПППП. Избегают конфликтов, но все же идут на них. В конфликтах последовательны, стремятся довести их до разрешения. Тщательно соотносят цель со средствами. Не сторонники разрешения конфликтов любой ценой. Сначала обдумывают действия, потом принимают решения. Проявляют недостаток гибкости.

ПППЛ. Стремятся избегать конфликтов. Предпочитают разрешить их любыми способами. Нередко могут отказаться от прежней позиции. Могут быстро принимать решения. Достаточно гибки, но не всегда последовательны. Очень находчивы в погашении конфликта.

ППЛП. Не любят конфликтовать, но не избегают конфликтов. Входят в них охотно. Ведут себя свободно, находчиво. Прибегают к юмору, находят нестандартные пути разрешения конфликтных ситуаций. Не всегда доводят задуманное до конца.

ППЛЛ. Избегают конфликтов. Но если сталкиваются с ними, то ведут себя твердо. Решения принимают после серьезного обдумывания или совета с посредниками и близкими. Обидчивы, в определенной мере злопамятны. Никогда не выступают инициаторами столкновений. Готовы идти на уступки. Внешняя мягкость сочетается с внутренней твердостью.

ПЛПЛ. Очень заметное неприятие конфликтов. Постоянное стремление выйти из него. Попытки загладить, стусевать конфликт. Выход из конфликта могут осуществлять за счет отказа от собственных требований. Решения принимают, поддаваясь эмоциональным, а не рациональным состояниям. Для них лучше не входить в конфликт, чем выходить из него. Выходят чаще всего с потерями собственных интересов, не находят способы оправдать свои действия. Стремятся принимать решения после обсуждения ситуации с кем-либо из опытных доверенных друзей или родственников.

ПЛПП. Готовы идти на конфликт. Отчетливо понимают свои интересы, находят наиболее рациональные пути их защиты. Хорошо подсчитывают свои возможности. В разрешении конфликта не всегда считаются со средствами. Не отказываются от компромиссов. Охотно вступают в конфликт. Часто выступают его инициатором. Преувеличивают при условии доминирования своих интересов. В конфликте чувствуют себя уверенно, комфортно. Иногда могут сами спровоцировать конфликт, но не столько потому, что не могут без него обходиться, сколько в целях самоутверждения.

ПЛЛП. Не любят конфликтов. Легкий характер. Склонны преувеличивать свои и недооценивать чужие возможности. Быстро и хорошо ориентируются в ситуации. Много друзей. Эмоционально реагируют на события, но принимают достаточно обдуманные решения. Стремятся доводить их до конца, но не исключают компромиссов, возможно и за счет отказа от некоторых требований. Не всегда цель соизмеряют со средствами достижения. Находят неожиданные решения. Действуют гибко, но последовательно. К советам прислушиваются.

ПЛЛЛ. Охотно вступают в конфликт. Часто выступают его инициатором. Преувеличивают собственные возможности, но в случае неудачи не отступают. Не

склонны к компромиссам. Действуют в конфликте обдуманно, последовательно. Конфликт прекращают только при условии выполнения своих требований. Не всегда средства соизмеряют с целями. Излюбленный прием - "психологическая атака". Действуют по собственной инициативе, не очень любят советоваться, прислушиваться к чужим советам.

ЛППП. Конфликтов избегают, чувствуют себя в конфликтных ситуациях неуверенно. Проявляют большую гибкость в их разрешении. Достижение целей соотносят с реальными средствами. Склонны к компромиссам, готовы отказаться от защиты части своих интересов. Решение принимают скорее эмоционально, чем после серьезного обдумывания. Склонны выслушивать советы, но не всегда им следуют. Имеется тенденция преувеличивать собственные возможности.

ЛППЛ. Избегают конфликтов. Но в тех случаях, когда считают свои интересы затронутыми, идут на конфликт без особых колебаний. Позицию держать твердо, не очень склонны к компромиссам, к помощи посредников могут обращаться, но решение принимают самостоятельно. Вопросы самоутверждения - на втором плане. На первом плане - интересы дела.

ЛПЛП. Считают конфликты неизбежными, смело идут на их решение. В конфликтах твердо добиваются поставленных задач. При достижении целей не считаются со средствами. Иногда большое значение придают несущественным, второстепенным сторонам конфликта. Не склонны к компромиссам, если они не решают всех поставленных задач. Могут создавать видимость уступок, но внутренняя позиция остается неизменной. Преобладает рациональная сторона. Скрытны, не склонны обращаться за советами, хотя помощь со стороны не исключают.

ЛПЛЛ. Внутренне агрессивны. Постоянно ищут повод для конфликта. Руководствуются не всегда существенными моментами. Конфликтность прикрывается внешней мягкостью. Последовательны в достижении целей. Линию поведения ведут искусно тщательно все просчитывают. Не склонны к компромиссам независимо от удовлетворения собственных интересов. Проявляют большую гибкость и изобретательность в решении конфликта с собственных позиций. Нередко интересы дела не могут отделить от внутренней психологической позиции.

ЛЛПП. Избегают конфликтов. Предпочитают спорные вопросы решать мирным путем. Готовы отказаться от защиты собственных интересов, но последовательно защищают интересы других. Цель всегда стремятся сочетать с соответствующими средствами. Наиболее сильная их сторона - стремление предупредить конфликты или погасить в зародыше.

ЛЛПЛ. Стремятся избежать конфликта, хотя не умеют предупреждать. Очень склонны к компромиссам. Уступают требованиям конфликтующих сторон, если противник оказывается сильным. Однако по отношению к более слабому проявляют неуступчивость. Не могут правильно рассчитать свои силы, склонны преувеличивать силы противника. Неспособны плести нить интриги. Охотно прислушиваются к советам других, следуют их рекомендациям. Имеют склонность скрывать наличие конфликтной ситуации, искренне веря в её отсутствие. Недостаточно принципиальны.

ЛЛЛП. Конфликтов не избегают, хотя редко являются их инициаторами. Слабо продумывают линию поведения в решении конфликтов, больше руководствуются эмоциями. В конфликтах действуют смело, решительно, но допускают опрометчивые решения. Склонны к компромиссам. Четко продумывают возможные последствия конфликта, стремятся их предупредить. Нередко выступают инициаторами компромисса. Глубоко переживают нежелательные последствия конфликтов.

ЛЛЛЛ. Конфликтов избегают. Отличаются большой способностью предупреждать их. Однако, принимая участие в конфликтах, умеют произвести впечатление на противника, используя прием демонстрации несуществующих возможностей. Умеют использовать слабости противной стороны. Хорошо просчитывают возможные последствия конфликта и умеют вовремя скорректировать свое поведение. Упрямы,

скрытны.

Сделать запись результатов в свой «Дневник достижений и успехов».

#### Модуль 4. Эмоции и стресс (13 ч.)

##### Тема 7. Многообразие эмоций. Контроль над эмоциями (7 ч.).

Теоретические знания: Понятие об эмоциях. Виды и функции эмоций. Классификация эмоций. Обучающий фильм «ВВС: Тайны мозга. Эмоции», Как разрядить негативные эмоции.

###### 1. Понятие об эмоциях и чувствах

Удовольствие, радость, горе, страх, гнев, любовь - все это формы переживания человеком своего отношения к различным объектам; они называются чувствами или эмоциями.

**Чувствами и эмоциями называют переживание человеком своего отношения к тому, что он познает или делает, к другим людям и самому себе.**

В обыденной речи часто слово «чувства» употребляют в смысле «ощущения». Говорят об органах чувств, хотя, если подходить строго, их надо называть органами ощущений, так как ни наш глаз, ни наше ухо или кожа не являются органами радости или горя, удовольствия или страха. Хотя и говорят: «Я ощущаю радость, чувствуя аромат цветка», но правильнее сказать наоборот: «Я чувствую радость, ощущая аромат цветка». Об этом надо помнить, потому что на этой основе возникает путаница между ощущениями и чувствами.

Рассмотрим тот же самый пример. Человек радуется аромату цветка. Цветок со всеми его свойствами существует вне человека, независимо от него, и, если бы человек не видел цветка, тот все равно существовал бы. Но радость существует только в данном человеке как субъективное проявление. Без человека нет и его радости.

Собственно **чувство** (чувство долга, чувство ответственности, чувство коллективизма и т. д.) - **это более сложное, постоянное, устоявшееся отношение человека, черта личности. Эмоции - более простое, непосредственное переживание в данный момент. Чувства выражаются в эмоциях** (например, чувство гордости за собственные достижения может выражаться в эмоции радости), но не непрерывно и в данный момент могут не выражаться в каком-либо конкретном переживании.

Например, у Саши сильное и глубокое чувство дружбы по отношению к Коле, но в данный момент Саша, увлекшись каким-либо делом, может даже и не думать о Коле.

**Эмоции не могут возникнуть сами собой, без причины. Источник эмоций -объективная действительность в ее соотношении с потребностями человека.** То, что связано с прямым или косвенным удовлетворением потребностей человека - как простейших, органических, так и потребностей, обусловленных его общественным бытием,- вызывает у него положительные эмоции (удовольствие, радость, любовь). То, что препятствует удовлетворению этих потребностей, вызывает отрицательные эмоции (неудовольствие, горе, печаль, ненависть).

Чувства в отличие от эмоций свойственны только человеку, тогда как примитивные формы эмоций удовольствия, радости, гнева, страха могут переживать и высшие животные. У них же можно наблюдать что-то подобное настроениям человека, его аффектам и стрессам.

Итак, первое отличие эмоций человека от эмоций животного состоит в том, что эмоции животного напрямую зависят от его биологических потребностей, а эмоции человека зависят так же и от его социальных и духовных потребностей.

Люди делятся на две категории: те, у которых эмоции преобладают над разумом и те, у которых разум преобладает над эмоциями. Эти две категории заложены в человеке уже с рождения, но это не означает, что поменять ничего нельзя.

Отсюда можно сделать вывод о втором отличии – человек наделен разумом и способен контролировать свои эмоции, оценивать их (правда, иногда не совсем верно), скрывать их или давать им волю, или даже симулировать их в зависимости от ситуации.

Оба названных выше отличия можно проиллюстрировать на примере такой эмоции, как оборонительная агрессия, что и делает в своей книге «Анатомия человеческой деструктивности» Эрих Фромм.

Оборонительная агрессия есть реакция человека или животного на какую-либо угрозу. Проявляется эта эмоция у человека и у животного по разному.

Следующее отличие состоит в том, что у человека есть высшие нравственные чувства, которых нет у животных. Они, в отличие от элементарных эмоций, воспитываются и изменяются под влиянием социальных условий.

Чувства связаны с удовлетворением социально выработанных потребностей. Чувство долга, любви, товарищества, стыда, любознательности и т.п. формируются у человека по мере его включения в социальные связи, т.е. по мере становления индивидуума как личности.

Многие люди считают, что животные так же могут испытывать чувства. Это не так. **Чувства зависят от высших потребностей, которых у животных нет.** Рассмотрим несколько примеров.

Интерес - распространенная положительная эмоция, обеспечивает поддержание определенного уровня активации организма. Интерес организует внимание, управляет восприятием и мышлением. Это единственная мотивация, которая может поддерживать повседневную работу нормальным образом. Устремленность интереса человека на определенные объекты, на определенные виды деятельности во многом определяется его системой ценностей. Интерес животного в исследовании какого-либо объекта заключается в ответах на вопросы «Не опасно ли это?», «Можно ли это съесть?» и т.д., то есть объясняется через биологические потребности.

Радость - основная положительная эмоция человека. Однако это переживание человек не может вызвать произвольным усилием. Радость может следовать за достижением или творческим успехом личности, но они сами по себе не гарантируют радости. Радость является побочным продуктом усилий, направленных на другие цели. Радость является нормальным состоянием жизни здорового человека.

Животные так же могут чувствовать радость.

Удивление - внешней причиной обычно является внезапное и неожиданное событие, которое оценивается как менее приятное по сравнению с теми, что ведут к радости. Оно характеризуется высоким уровнем импульсивности и расположенности к объекту. Удивление - быстро проходящее чувство. Оно выполняет функцию приспособления к внезапным изменениям во внешнем мире, побуждения к изменению, переключения внимания. Само по себе удивление просто тормозит текущую деятельность, переключает внимание на произошедшие изменения. Животное так же может испытать удивление, но не может оценить его как эмоцию позитивную или негативную.

Когда человек испытывает отвращение, он стремится устранить объект, вызвавший это чувство или отстраниться от него самому. Отвращение способствует переключению внимания. У животного отвращение вызывается физиологическими факторами, которые оцениваются как «приятное - неприятное». Это может быть вкус, запах, звук и т.д. У человека отвращение как и гнев, отвращение может быть направлено на себя, вызывая самоосуждение и понижая самооценку или на других людей.

Стыд и вина считаются аспектами одной и той же эмоции, иногда рассматриваются как совершенно различные эмоции, не связанные друг с другом. Когда человек чувствует стыд, он, отводит взгляд, отворачивает лицо в сторону, опускает голову. Стыд может сопровождаться покраснением открытых частей тела, в частности лица. В то же время чувствуется общая несостоятельность, некомпетентность. Люди забывают слова, делают неверные движения. Стыд нередко сопровождается ощущением неудачи, поражения. Стыд

и застенчивость тесно связаны с самосознанием, целостностью образа "Я". В некоторых случаях он играет защитную роль, делает человека сенситивным к чувствам и оценкам окружающих, к критике. Избегание его является мощным стимулом поведения. Стыд - очень болезненная эмоция, его трудно замаскировать или скрыть. Усилия по восстановлению и укреплению своего «Я» после пережитого чувства стыда иногда продолжаются несколько недель.

Могут ли животные испытывать стыд? Вряд ли.

*Американский психолог К. Изард выделяет 10 фундаментальных эмоций: интерес, радость, удивление, горе (страдание), гнев, отвращение, презрение, страх, стыд и вина (раскаяние).*

## **2. Функции эмоций**

Велико значение эмоций и чувств в учебной деятельности. Эмоционально взволнованный рассказ учителя или эмоционально насыщенный материал вызывает эмоциональный подъем и у школьников, а в этом состоянии их восприятие обострено. Скучный урок вызывает апатичное состояние, ученики на таких уроках плохо воспринимают материал.

Эмоции в организме человека и животного выполняют очень важную функцию – регуляторную.

*Выделяют несколько регуляторных функций эмоций: отражательную (оценочную), побуждающую, подкрепляющую, переключательную, коммуникативную.*

*Отражательная функция эмоций выражается в обобщенной оценке событий. Положительные и отрицательные эмоции показывают, как человек относится к чему-либо, как оценивает это.*

Эмоциональная оценка отличается от осознанных когнитивных оценочных операций ума, она выполняется на чувственном уровне.

*Побуждающая функция заключается в побуждении, либо в препятствии человека к деятельности.*

П.В. Симонов выделяет у эмоций *подкрепляющую функцию*. Известно, что эмоции принимают самое непосредственное участие в процессах обучения и памяти. *Значимые события, вызывающие эмоциональные реакции, быстрее и надолго запечатлеваются в памяти.*

*Переключательная функция эмоций состоит в том, что они часто побуждают к изменению своего поведения.* Переключательная функция эмоций наиболее ярко обнаруживается в экстремальных ситуациях, когда возникает борьба между естественным для человека инстинктом самосохранения и социальной потребностью следовать определенной этической норме.

Важной функцией эмоций является *коммуникативная функция*. *Мимика, жесты, позы, выразительные вздохи, изменение интонации являются «языком чувств» и позволяют передавать свои переживания другим, информировать их о своем отношении к явлениям, объектам и т.д.*

## **3. Виды эмоций**

### ***Положительные и отрицательные эмоции.***

Эмоции отличаются сложностью и взаимосвязанностью. В некоторых условиях возможно даже одновременное переживание противоположных эмоций.

*Амбивалентность - двойственность отношения к чему-либо, выражающаяся в том, что один объект вызывает у человека одновременно два противоположных чувства.*

Например, отношение детей к родителям, ревность в любви. Заканчивая школу, ученик испытывает и радость, и грусть оттого, что безвозвратно уходят школьные годы. Встречаясь с трудностями, преодоление которых связано с тяжелыми и неприятными эмоциями, мы одновременно испытываем радостное и бодрое состояние от сознания, что боремся за благородные и общественно ценные цели.

*Стенические и астенические эмоции.*



Эмоции можно рассматривать и с точки зрения того, вызывают ли они активное или пассивное состояние, повышают или угнетают жизнедеятельность человека. С этой точки зрения эмоции делят на две группы - стенические (от греческого слова «стенос» - сила) и астенические («астенос» - слабость, бессилие).

*Стенические эмоции повышают активность, энергию и жизнедеятельность, вызывают подъем, возбуждение, бодрость, напряжение.* Сердце начинает усиленно работать, кровяное давление повышается, увеличивается темп и глубина дыхания. Это радость, боевое возбуждение, «спортивная злость», гнев, ненависть и т. д.

*Астенические эмоции уменьшают активность, энергию человека, угнетают жизнедеятельность.* Дыхание становится более редким, сердце бьется реже и слабее. Это печаль, тоска, уныние, подавленность.

Такие эмоции, как горе и страх, могут проявляться и в стенической, и в астенической форме в зависимости от индивидуальных особенностей человека, в частности типа нервной системы.

Индивидуальные различия в проявлении эмоций зависят и от волевых качеств человека. Волевой человек всегда стремится владеть своими эмоциями, не расслабляться под их влиянием, в ряде случаев и вообще не поддаваться эмоциям, если он осознает их отрицательное общественное значение.

#### **4. Эмоциональные состояния: настроение, страсть, аффект, стресс, фрустрация**

*Настроение - это относительно слабо выраженное эмоциональное состояние, захватывающее в течение некоторого времени всю личность и отражающееся на деятельности, поведении человека.*

Настроение часто бывает длительным, устойчивым, может продолжаться днями, неделями, месяцами, а иногда захватывать целый период жизни человека. Оно, как и вообще все эмоции, может быть стеническим или астеническим - радостным и печальным, жизнерадостным и вялым, сердитым и добродушным.

Соответствующее настроение вызывается различными событиями, обстоятельствами, а также физическим самочувствием. Причины эти часто не осознаются, и у человека возникает мнение о том, что настроения беспричинны.

Настроением можно и нужно управлять. Человек должен быть не рабом, а хозяином своего настроения. Плохое настроение можно преодолеть волевыми усилиями. Иногда следует переключиться на такую деятельность, которая приятна, интересна, вызывает подъем, в общем, заняться любимым делом. Очень хорошо преодолевается плохое настроение, если человек активно переключается на не очень тяжелый, но приятный физический труд. В результате его у человека обычно создается бодрое жизнерадостное настроение.

*Наиболее высокий уровень психической активности под влиянием эмоции или чувства называется воодушевлением, наиболее низкий - апатией. Незначительная дезорганизация психической деятельности, вызванная отрицательными воздействиями, - состояние расстроенности.*

Страсти скорее чувства, чем эмоции. *Страсть - это длительное, устойчивое и глубокое чувство, ставшее характеристикой личности.*

Страсть связана с какими-либо стремлениями, интересами, деятельностью, направляет все помыслы и действия человека. Страсть может быть положительной и отрицательной.

*Страсть — сильное, стойкое, всеохватывающее чувство, доминирующее над другими побуждениями человека и приводящее к сосредоточению на предмете страсти всех его устремлений и сил.* Причины формирования страсти достаточно разнообразны — они могут определяться осознанными идейными убеждениями, исходить из телесных влечений, иметь патологическое происхождение (например, в случае паранойяльного

развития личности - фанатизм). Страсть может быть принята, санкционирована личностью, а может осуждаться ею, переживаться как нечто нежелательное, навязчивое. Основным признаком страсти является ее действенность, слияние волевых и эмоциональных моментов. Объединение страсти и нравственного, разумного начала в человеке нередко выступает движущей силой великих дел, подвигов, открытий.

Проявления страсти могут наблюдаться и в детском возрасте, хотя в этом случае правильнее говорить об увлечениях. Страсть к чтению, футболу или хоккею, шахматам, филателии, к математике, биологии - положительное явление, если только это не вносит беспорядка в режим жизни школьника и не мешает его основной деятельности-учению. Наблюдаются и нездоровые увлечения. Азартные игры (например, в карты на деньги) иногда увлекают не только взрослых, но и подростков. В этом отношении учитель всегда должен быть бдительным и вовремя принимать меры к перестройке интересов и увлечений школьника.

*Аффект - это кратковременная, бурно протекающая эмоциональная реакция, носящая характер эмоционального взрыва.*

*Вызываются аффекты сильными раздражителями (словами, поведением других людей, некоторыми обстоятельствами).*

*Аффекты обычно сопровождаются двигательным перевозбуждением, но могут, наоборот, вызвать оцепенение, заторможенность речи и полное безучастие(отчаяние, страх).*

Аффект радости могут вызвать крупные достижения в области науки и искусства как результат упорного труда, которыми человек имеет все основания гордиться. Великий русский ученый К. А. Тимирязев, когда открыл явление фотосинтеза, пустился в пляс среди приборов и препаратов в своей лаборатории.

*Состояние аффекта характеризуется значительным нарушением сознательной регуляции действий человека.* Поведение человека при аффекте регулируется не заранее обдуманной целью, а тем чувством, которое полностью захватывает личность и вызывает импульсивные, подсознательные действия.

В состоянии аффекта нарушается важнейший механизм деятельности - избирательность в выборе поведенческого акта, резко изменяется привычное поведение человека, деформируются его установки, жизненные позиции, нарушается способность к установлению взаимосвязей между явлениями, в сознании начинает доминировать какое-либо одно, часто искаженное, представление.

Это «сужение сознания» при аффекте, с нейрофизиологической точки зрения, связано с нарушением нормального взаимодействия возбуждения и торможения. В состоянии аффекта страдает прежде всего тормозной процесс, возбуждение начинает беспорядочно распространяться в подкорковые зоны мозга, эмоции теряют контроль со стороны сознания.

Состояние аффекта связано с нарушением ясности сознания и сопровождается частичной амнезией - расстройством памяти.

Во всех многообразных проявлениях аффекта (страх, гнев, отчаяние, вспышка ревности, порыв страсти и т. п.) можно выделить *три стадии*:

1. Резко дезорганизуется вся психическая деятельность, нарушается ориентировка в действительности;
2. Перевозбуждение сопровождается резкими, плохо контролируемыми действиями;
3. Спадает нервное напряжение, возникает состояние депрессии, слабости.

Субъективно аффект переживается как состояние, как бы навязанное человеку извне, помимо его воли. Однако усиленным волевым контролем в начальной стадии развития аффекта его можно не допустить. Важно сосредоточить сознание на крайне отрицательных последствиях аффективного поведения.

Самое главное - не дать начаться аффективной реакции, постараться отвлечься на какое-либо постороннее действие. Здесь поможет и старый совет: прежде чем сделать или сказать что-то в состоянии нарастающего аффекта, медленно, про себя сосчитай до двадцати. Что касается линии поведения учителя в отношении ученика, находящегося в состоянии аффекта, то есть хорошее правило: чем более возбужден ученик, тем более должен быть спокоен учитель. Спокойствие в сочетании с доброжелательным, мягким отношением быстро погасит возбуждение ребенка.

*Стресс - это состояние психофизиологического напряжения, возникающее у человека под влиянием любых сильных воздействий и сопровождающееся мобилизацией защитных систем организма и психики..*

Понятие «стресс» введено в 1936 г. канадским физиологом Г. Селье.

Различается *эустресс - нормальный стресс, служащий целям сохранения и поддержания жизни, и дистресс - патологический стресс, проявляющийся в болезненных симптомах.*

В обыденном сознании закрепилось в основном второе представление о стрессе. Селье считает стресс неотъемлемым атрибутом жизнедеятельности.

Среди признаков стрессового напряжения выделяются: невозможность сосредоточиться; частые ошибки в работе; ухудшение памяти; частое возникновение чувства усталости; быстрая речь; мысли часто улетучиваются; довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка); повышенная возбудимость; работа не доставляет прежней радости; потеря чувства юмора; резкое возрастание количества выкуриваемых сигарет; пристрастие к алкогольным напиткам; постоянное ощущение недоедания или пропадание аппетита, невозможность вовремя закончить работу.

Рассмотрим возможные реакции организма на стресс:

*Реакция стресса.*

Человек сознательно или подсознательно старается приспособиться к совершенно новой ситуации. Затем наступает выравнивание, или адаптация. Человек либо обретает равновесие в создавшейся ситуации и стресс не дает никаких последствий, либо не адаптируется к ней. Как следствие этого могут возникнуть различные психические или физические отклонения.

*Пассивность.*

Она проявляется у человека, адаптационный резерв которого недостаточен и организм не способен противостоять стрессу. Возникает состояние беспомощности, безнадежности, депрессии.

Но такая стрессовая реакция может быть преходящей.

Две другие реакции активные и подчинены воле человека.

*Активная защита от стресса.*

Человек меняет сферу деятельности и находит что-то более полезное и подходящее для достижения душевного равновесия, способствующее улучшению состояния здоровья.

*Активная релаксация (расслабление), которая повышает природную адаптацию человеческого организма - как психическую, так и физическую. Эта реакция наиболее действенная.*

*Отличие стресса от аффекта в том, что стресс, прежде всего, возникает только при наличии экстремальной ситуации, тогда как аффект может возникнуть по любому поводу. Второе отличие заключается в том, что аффект дезорганизует психику и поведение, тогда как стресс не только дезорганизует, но и мобилизует защитные силы организации для выхода из экстремальной ситуации.*

*Фрустрация (от лат. frustratio - неудача, обман) - конфликтное отрицательно-эмоциональное состояние, возникающее в связи с крахом надежд, неожиданно возникшими непреодолимыми препятствиями на пути достижения высокозначимых целей.*

Фрустрация часто связана с агрессивным поведением, направленным против фрустратора - источника фрустрации. В случае неустранимости причин фрустрации (невозвратимости потерь) может возникнуть глубокое *депрессивное состояние*, связанное со значительной и продолжительной дезорганизацией психики (ослабление памяти, способности к логическому мышлению и т. п.).

Трудноопределимость фрустрации связана с тем, что человек не может устранить причины такого состояния. Поэтому в состоянии фрустрации человек ищет какие-либо компенсирующие выходы, уходит в мир грез, иногда возвращается к более ранним стадиям психического развития (регрессирует).

#### 4. **Высшие чувства.**

Высшие чувства присущи только человеку. Выделяют нравственные, интеллектуальные и эстетические чувства.

Нравственные чувства - выражают отношение человека к людям, к обществу, к своим обязанностям, к себе. Человек научается не только отличать хорошее от плохого, но в связи с хорошим или плохим он начинает переживать различные чувства, у него постепенно вырабатываются принципы собственного нравственного поведения и нормы нравственного убеждения. Все, что для нас является нравственным, вызывает у нас положительные чувства, а то, что безнравственно отрицательные. К числу нравственных чувств относятся: любовь, товарищество, патриотизм, чувство долга, чести, дружба, стыд, муки совести, ненависть, трусость, жадность, зависть и т.д.

Интеллектуальные чувства - возникают в процессе умственной деятельности и связаны с познавательными процессами и творчеством. Интеллектуальные чувства могут быть очень сильными. Жажда знаний и нового могут стать страстью, а радость открытия - подняться до уровня аффекта. Интеллектуальные чувства: жажда знаний, желание нового, любознательность, радость открытия, чувство удивления, сомнения и т.п.

К интеллектуальным чувствам относят также чувство комического, юмор, иронию, сарказм.

Юмор - беззлобно-насмешливое отношение к чему-нибудь или к кому-нибудь. Ирония - тонкая насмешка, выраженная в скрытой форме, остро критическое отношение к миру, людям, самому себе. (Напр. в басне И.А. Крылова «Стрекоза и муравей»: «Ты все пела? Это - дело» - иронически говорит Муравей Стрекозе, считая в действительности пение бездельем). Сарказм - это язвительная насмешка, гневная ирония. Цинизм - издевка, насмешка, основанные на чувстве озлобленности мелкого человека против всего, что лучше и выше его. Чувство комического заключается в том, что мы неожиданно обнаруживаем резкое несоответствие между тем, что собою представляет в действительности какое-либо жизненное явление, и тем, за что оно себя выдает, на что претендует.

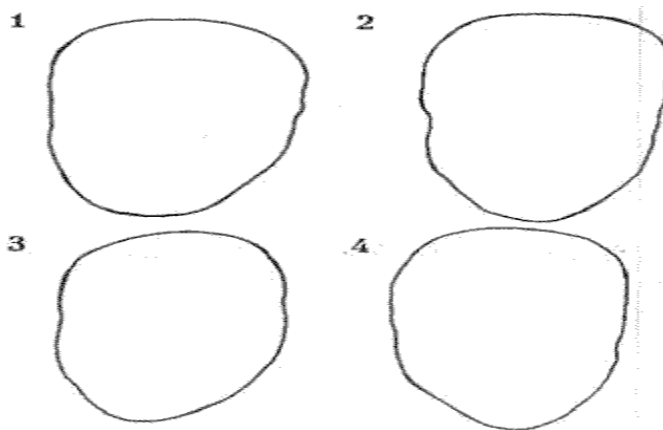
Эстетические чувства проявляются при восприятии и создании человеком прекрасного, это любовь к красоте. Их источником являются произведения искусства, люди.

#### Практическая деятельность.

##### **Тест: “ВАШИ ЭМОЦИИ”.**

Я предлагаю вам узнать о себе в рисуночном тесте “Ваши эмоции”.

Время работы 2 мин.



На этом листе вы видите четыре лица, вернее, четыре лицевых овала, лишенных всех внешних черт. Вам надлежит не просто нарисовать нос, глаза и губы этим лицам, но и выполнить конкретное задание. Первое лицо должно быть радостным, второе – грустным, третье – злым и четвертое – обиженным. То есть задача проста: четыре лица должны выражать четыре разных человеческих эмоции.

Ключ к тесту.

Напомним еще раз. ПЕРВОЕ ЛИЦО – радость, ВТОРОЕ ЛИЦО – грусть, ТРЕТЬЕ ЛИЦО – злость и ЧЕТВЕРТОЕ – обида.

Внимательно посмотрите, с помощью чего вы постарались передать ту или иную эмоцию на лицах, это очень важный момент. Те черты лица, на которые вы сделали упор, многое расскажут вам о нашем характере и ваших чувствах.

- ПЕРВОЕ ЛИЦО, РАДОСТЬ – если вы сделали основной упор на УЛЫБКУ, сделав ее широкой и открытой, то это значит, что вы веселый и жизнерадостный человек, с удовольствием делитесь своей радостью с окружающими.

- ВТОРОЕ ЛИЦО, ГРУСТЬ – если вы постарались передать грусть с помощью РТА С ОПУЩЕННЫМИ ВНИЗ УГОЛКАМИ, то это означает, что вы доверчивый и ранимый человек, вас легко обидеть, вы сопереживаете всем и стараетесь помочь тем, кто в этом нуждается.

- ТРЕТЬЕ ЛИЦО, ЗЛОСТЬ – если вы сделали основной упор на НОС С РАЗДУТЫМИ НОЗДРЯМИ, то это значит, что вы прямой человек, последовательный в своих словах и поступках. Вы цените откровенность и предпочитаете действовать прямолинейно и открыто, презираете трусость и подлость.

- ЧЕТВЕРТОЕ ЛИЦО, ОБИДА – если вы постарались передать обиду, сделав упор на ПЕЧАЛЬНЫЕ ГЛАЗА И БРОВИ ДОМИКОМ, то это говорит о вашей впечатлительности и непосредственности, вы верите в лучшее и надеетесь на светлое завтра. Вас легко обмануть, вы часто разочаровываетесь в людях и в жизни.

- Вообще, при расшифровке этого теста следует учитывать следующее. ГЛАЗА – это ваша готовность получать информацию и перерабатывать ее. РЕСНИЦЫ – склонность к демонстративности, вызывающее поведение. БРОВИ – это способность к самостоятельному анализу ситуации и принятию решения. МИМИЧЕСКИЕ МОРЩИНЫ НА ЛБУ – склонность к размышлению. СКЛАДКА МЕЖДУ БРОВЕЙ – нерешительность, нежелание идти на риск. НОС – умение строить догадки и предположения, интуиция. РОТ – контакт с окружающим миром, средство выражения собственных мыслей и желаний. ПОДБОРОДОК – упрямство, неспособность признать свою ошибку и с достоинством принять свое поражение. УШИ – умение выслушать доводы других людей и принять их точку зрения. МОРЩИНЫ ВОЗЛЕ РТА – вечное недовольство, нежелание идти на компромисс, несогласие.

Вывод: Этот рисуночный тест дал возможность увидеть, насколько правильно вы передаете свое эмоциональное состояние, и показал основные черты вашего характера.

– По вашим ответам анкеты получается, что есть чувства, которые хотят испытывать практически все, но есть чувства, которых лучше бы не было. Особым нерасположением пользуются все негативные чувства: страх, обида, гнев, лень, и т. е, те эмоции, которые когда-нибудь мешали нам или другим людям в общении друг с другом.

Бывают ли абсолютно бесполезные чувства? Бывают ли чувства, не приносящие никакого вреда?

Давайте проведем самостоятельное исследование вреда и пользы эмоций на примере собственного опыта. Для исследования в группах я хочу предложить две эмоции: “ЛЮБОВЬ” и “ЛЕНЬ”, а наши уважаемые гости на выбор поработать еще и с такими эмоциями, как ЗЛОСТЬ, СТРАХ, РАДОСТЬ.

## 2. Упражнение: “ПОЛЬЗА И ВРЕД ЭМОЦИЙ”.

Задание: Объединитесь, пожалуйста, в две группы. Каждая группа получает карточку, на которой записана эмоция. Вам необходимо записать, что хорошего и что плохого связано с заданной эмоцией. Первая группа рассматривает пользу и вред эмоции “ЛЮБОВИ”. Вторая группа рассматривает пользу и вред “ЛЕНИ”

Время работы 2- 3 мин.

Эмоция	Её польза	Её вред
ЛЮБОВЬ	- Испытываешь приятные чувства. - Если любовь взаимна, то очень приятно её испытывать.	- Насмешливость других. - ревность и недоверие к тому кто любит.
ЛЕНЬ	-Любовь помогает понимать чувства другого человека - Из этого чувства можно испытывать много чувств: радость, веселье, нежность... - Влюбленный не очень много думает о неприятностях.	- чувство неразделенной любви. - Из-за любви к одному человеку можно забыть всех остальных. - Любовь легко перерастает в ненависть

Сделать краткие записи.

## 3.Игра “ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕРМОМЕТР”. (рис. в приложении)

Эта игра индивидуальная, хотя в неё можно играть всем вместе.

Правила игры: На игровом бланке попробуйте составить эмоциональный портрет своего вчерашнего дня. Оценивайте события дня с момента вашего пробуждения. Поставьте кружок (крестик) в зону, соответствующему вашему самочувствию УТРОМ, ДНЕМ И ВЕЧЕРОМ

Например, УТРОМ:

- Когда вы проснулись, ваше настроение было...
- Когда вы завтракали или одевались на работу, вы чувствовали ...
- В школе ваше настроение....

Продолжите анализ вашего эмоционального самочувствия ДНЕМ и ВЕЧЕРОМ.

Время работы 2-3 мин.

Обсуждение.

Проанализируйте свои эмоциональные графики:

- Посмотрите на свои эмоциональные портреты. Как часто у вас менялось настроение? Или наоборот оно было устойчиво и менялось редко?
- Посмотрите все эмоциональные события дня и обведите в кружок те настроения, которые были вызваны ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ.
- Посмотрите на обведенные кружки. Если всё эмоциональное самочувствие выразить в %, то сколько % настроений оказалось зависимыми от других людей? Как вы думаете, почему? Какое преимущество вы имеете, если ваше настроение зависит или не зависит от настроения другого человека?
- “Крайние” настроения – очень плохое и очень хорошее, также больше зависят от других людей, чем среднее настроение. Склонны ли вы к “крайним” настроениям?

– Посмотрите, отличается ли по настроению начало дня от середины дня? Почему? Подумайте, что можно сделать, чтобы улучшить ваше самочувствие?

Вывод: Люди резко отличаются по устойчивости настроений, по зависимости настроений от поведения других людей. Чтобы ладить с людьми, надо учитывать особенности их эмоциональной жизни. Чтобы владеть и управлять своими чувствами, надо очень хорошо знать собственное эмоциональное устройство.

Первым шагом в управлении своим эмоциональным состоянием является его осознание. Затем вспомнить способы, которые помогут вам избавиться от неприятного настроения, перейти в активное рабочее состояние.

- заняться эмоциональной приятной деятельностью;
- заняться аутотренингом;
- заняться спортом;
- пойти в гости, в лес [<https://urok.1sept.ru>].

### **Сказка «Храбрый крабик»**

Сказка для тревожных детей, подверженных страхам, неспособным постоять за себя Глубоко-глубоко, на самом дне моря, жил маленький крабик. Он жил в домике и всего боялся. Только он осмелится выйти, подплывает большая рыба, и он сразу прячется назад. Над ним все смеялись, и он переживал. Но однажды потерял свою сестренку, и ему пришлось перебороть свой страх и выйти из дома на поиски. Ползет он по морскому дну, всего боится. Пугается каждого шороха и вдруг видит, как его маленькая сестренка играет с огромной зубастой рыбой. Крабик испугался, что рыба хочет съесть его сестренку, и спрятался в водоросли. Вдруг кто-то сзади хлопает его по панцирю. Крабик воскликнул от ужаса: «Кто это?». – Не бойся! Это я! Твоя сестра. Что ты делаешь в водорослях? – Я испугался той большой рыбы и спрятался. А почему ты с ней играешь? Она же может тебя съесть! – Не бойся! Это дельфин! Он не ест крабов. Давай завтра поиграем вместе, и ты увидишь, что он добрый. На следующее утро крабик вместе с сестренкой отправились играть с дельфином. Играли они долго и весело. С тех пор крабик перестал бояться рыб и больше не прячется в свой домик. [Источник материала: <https://ncuxolog.ru/hrabry-j-krabik> - семейный сайт psychologist.ru/]

Ответьте на вопросы (письменно):

1. Правильно ли сделала сестра, познакомив крабика с дельфином?
2. Как вы думаете, почему крабик раньше боялся больших рыб?
3. Как еще можно было помочь крабику преодолеть свой страх?

## **Тема 8. Стресс и саморегуляция: снятие нервно-психического напряжения (7 ч.)**

Теоретические знания: Что такое стресс? Уровни стресса. Когда стресс полезен? Приемы управления стрессом. Рекомендации по снятию психофизического напряжения. Способы снятия нервно-психического напряжения. Профилактика стресса. «Антистрессовое» питание. Обучающий фильм «Как победить стресс» (3 ч.).

**Стресс** – это неспецифический ответ организма на любое предъявляемое к нему требование.

Стресс (англ. – напряжение). Ввел канадский врач и биолог Силье в 1936 г.

**Стрессоры** – это факторы, вызывающие напряжение организма

1. Холод
2. Загрязнение среды
3. Инфекции и т.д.

*Психические*

### **3. Фазы стресса**

а) **состояние тревоги** – организм оценивает характер воздействия, возникает ощущение трудности «призыв к оружию»

б) **повышенная сопротивляемость** – мобилизуются все защитные силы организма.

в) **фаза истощения** – человек ощущает, что его силы на исходе.

Силье считал, что составная часть нашей жизни – это стресс, но это не только зло, но и благо. Без стресса человек обречен на бесцветное прозябание. Валентин Катаев писал: «В истоках творчества гения ищите измену ил неразделенную любовь». Однако же, если человек постоянно будет подвергаться стрессовым ситуациям, то фаза истощения будет велика, и это может привести к заболеваниям. Сейчас я предлагаю вам, всем сидящим в классе, определить свою степень стресса (предлагается тест: каждому ребенку выдается карточка)

V. Какие же способы борьбы со стрессом существуют?

Я предлагаю найти решение этой проблемы вам самостоятельно.

а) для этого вам предстоит поработать в группах для того, чтобы найти решение этой проблемы (10 минут)

б) защита вариантов решения (по 1 человек от команды. заслушивается защита учащихся от каждой группы)

А вот какие пути решения борьбы со стрессом предлагают нам ученые

(слайд выводится на экран)

### **Способы борьбы со стрессом**

1. Общение с людьми сильными, оптимистично настроенными, объединенными общими интересами.

2. Поддержка близких.

3. Внешние источники сил (природа, музыка, книги).

4. Переключись на что-нибудь хорошее, вспомни счастливые моменты.

5. Ставь посильные задачи, реально смотри на жизнь.

6. Занимайся физкультурой и спортом.

7. Правильно питайся, соблюдай режим дня.

8. Радуйся жизни.

9. Помни, мы сильны, когда верим в себя.

### **Закрепление**

– Создайте любую стрессовую ситуацию, укажите её причины и как можно снизить уровень стресса (самостоятельная работа учащихся)

Стресс — это реакция нашего организма на нагрузку. Это реакция «борьбы» или «бегства». Стресс возникает тогда, когда ситуация по мнению человека, содержит угрозу для него. Приведу пример с пассажирами авиалайнеров. Кому-то стоит только сесть в самолет, как в памяти непроизвольно всплывают когда-то по телевизору кадры авиакатастроф, и они начинают нервничать. Хотя их соседи могут относиться к полету совершенно спокойно и не испытывать никакого стресса. Его вызывает не сама ситуация, а то как мы ее воспринимаем. 70% наших переживаний происходят по поводу событий, которые существуют лишь в воображении. (показать видеоролик про страхи)

Предпосылки для возникновения стресса складываются, когда человек воспринимает людей или собственные требования к себе как превосходящие его возможности.

Когда объем работы, взваливаемой на себя человеком, оказывается ему не по силам. Человек берется одновременно за много дел и работает в постоянном перенапряжении. Какой-то промежуток времени это состояние еще удастся преодолевать волевым усилием, но потом развивается хроническая усталость и человек уже не может сделать ничего. Когда жизнь человека быстро меняется, происходят такие события, в результате которых нарушается привычный распорядок дня, круг общения, занятия на учебе, тренировках или работе. Часто стресс возникает и при необходимости сделать какой-либо выбор. Делаем что-то одно – значит, автоматически теряем возможность делать в это время что-то другое. Нерешительные люди порой настолько погружаются в размышления по таким поводам, что в итоге ничего не делают, а только переживают... Развитие стресса Фаза тревоги. Это «боевая встряска» организма, мобилизация его



энергетических ресурсов. Умеренный стресс на этой стадии ведет полезен, он ведет к повышению работоспособности. Фаза сопротивления. Это сбалансированное расходование резервов организма. Внешне все выглядит нормально, человек эффективно решает встающие перед ним задачи, однако если эта стадия продолжается слишком долго и не сопровождается отдыхом – значит, организм работает «на износ». Рано или поздно наши силы подходят к концу, и тогда наступает... Фаза истощения. Человек ощущает слабость и разбитость, снижается работоспособность, резко возрастает риск заболеваний.

А что же является источником тревог?! А ими являются мелкие неприятности, которые многие люди склонны преувеличивать. Стресс имеет свойство накапливаться. Произошла какая-то мелкая неприятность, мы попереживали немного, а потом помирились и забыли. Между тем эти переживания никак не были обсуждены, ни выражены каким-то другим образом. Куда же они делись? Из физики прекрасно известно, что ничего в природе не может исчезнуть в никуда, вещество и энергия просто перемещаются или переходят в другие формы. То же самое касается и нашей душевной жизни. Переживания не могут просто взять и исчезнуть, даже если мы этого очень захотим; они или выражаются вовне (например, в общении с другими людьми), или ... накапливаются!

Как предотвратить накопление стресса? Не нужно «запускать» ситуации, которые приводят к накоплению стресса. Как гласит народная мудрость, начинающийся пожар можно потушить стаканом воды, через пять минут понадобится огнетушитель, а через десять – пожарная машина. Так же и со стрессом. Проблемы нужно решать по мере их поступления, а не ждать, когда они накопятся и обострятся настолько, что станут нетерпимыми. Нужно сделать какое-то мелкое дело – так и сделай его, не откладывая и не дожидаясь, пока таких дел накопится десяток-другой и придется делать все их сразу, в жуткой спешке. Следует помнить о том, что стресс особенно хорошо «накапливается» тогда, когда мы полностью концентрируем внимание на том, что его вызывает, и не находим сил заняться ничем другим.

### ***1. Аутогенная тренировка***

*Формула для расслабления, успокоения, снятия утомления, эмоционального напряжения, депрессивности, улучшения настроения.*

Я прекрасно отдыхаю

Все мое тело расслабленно

Я освобождаюсь от всякого напряжения

Я все глубже и глубже ощущаю состояние покоя

Мне хорошо и приятно

Я ощущаю душевный комфорт и покой

С каждой секундой мое самочувствие улучшается

Я бодра и жизнерадостна

У меня всегда отличное, приподнятое настроение

Я чувствую радость и оптимизм

Я уверена в себе

Раздражительность, мнительность исчезают

Я спокойна и доброжелательна

Спокойствие и уверенность наполняют меня

Я освобождаюсь от всего отрицательного в моей жизни.

### ***2. Ведение личного дневника***



### **3. Медитация** (это, пожалуй, лучшее для снятия стресса)



#### **Освобождение от тревоги.**

Садитесь удобно и закройте глаза. Представьте себе, что вы находитесь в чудном девственном лесу. Вы медленно идете по тропинке, выходите на живописную поляну и садитесь на траву. Вдруг из леса появляются разные звери и тесным кольцом окружают Вас. Это все – ваши личные проблемы. Чем крупнее зверь, тем серьезнее тревога. Например, быстроногий олень – это крайний срок, к которому нужно сдать работу, рычащий лев – размолвка с близким человеком. Невдалеке находится улей, вокруг которого роятся пчелы. До вас явственно доносится их мерное жужжание. Это те самые мелкие заботы, которые ежечасно вас преследуют, мешая полностью расслабиться. Протяните руку! Смелее! Смотрите! Каждое животное, как только вы до него дотронетесь, тотчас же успокаивается и медленно отходит обратно в лес. Остается только жужжание пчел. Смотрите! А теперь и пчелы одна за другой прячутся в улье. Все звуки стихают. Кругом царит полная тишина. Вы освободились от ваших тревог и забот. По крайней мере, на сегодня.

**4. Йога** – она способствует не только снятию стресса, но и гармонизации организма в целом.



### **5. Дыхательные упражнения.**

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участие мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность. Во время вдоха происходит активация психического состояния, а во время выдоха наступает успокоение и расслабление всего организма.

И так, медленно выполняйте глубокий, спокойный вдох через нос, при этом передняя брюшная стенка «выступает вперед», и воздух, как бы «набирается животом»; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после сделайте выдох плавный, медленный через рот, брюшная стенка «втягивается». Дышать в течение 5 минут.

**6. Игры** (только настольные или спокойные компьютерные – азартные игры не только не способствуют снятию стресса, но мешают ему)



### **8. Смех**



**9. Биологическая обратная связь (БОС)** программа «Волна» - обучение

диафрагмальному обучению.



**10. Музыкальная терапия** – прослушивание классической музыки.

Программы классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния.

1. Уменьшение чувства тревоги и неуверенности:

- Шопен "Мазурка, "Прелюдии",
- Штраус "Вальсы",
- Рубинштейн "Мелодии".

2. Уменьшение раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы:

- Бах "Контата 2";
- Бетховен "Лунная соната";
- "Симфония ля-минор";

3. Для общего успокоения, удовлетворения:

- Бетховен "Симфония 6", часть 2,
- Брамс "Колыбельная",
- Шуберт "Аве Мария",
- Шопен "Ноктюрн соль-минор",
- Дебюсси "Свет луны".

4. Снятие симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми:

- Бах "Концерт ре-минор" для скрипки, "Кантата 21".
- Барток "Соната для фортепиано, "Квартет 5,
- Брукнер "Месса ля-минор".

5. Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением.

- Моцарт "Дон Жуан"

**11. Ароматерапия** - Эфирные масла обладают способностью гармонизировать психоэмоциональное состояние человека.



Выводит из депрессии: базилик, гвоздика, герань, жасмин, иссоп, липпия лимонная, мандарин, нероли, тимьян, цитронелла, шалфей.



Умственное переутомление: анис, амирис, корица, лавандин, лайм, мята, петрушка, перец душистый, тимьян, тмин.

Снимает стресс и нервное напряжение: бархатцы, бензоин, бергамот, ветиверия, дудник, иланг-иланг, кедр, мелисса, морковь, нероли, петрушка, роза.

Успокаивает, уравнивает нервную систему: лаванда, ладан, майоран, розовое дерево, сельдерей, фиалка.

Снимает тревогу, беспокойство: ромашка, сандал.

### ***12. Пешая прогулка***



### ***Сбалансированное питание***



### ***16. Просмотр телевизионных передач и фильмов***



Практическая деятельность: Тест на выяснение подверженности стрессу. Рекомендации на основе полученных результатов. Дыхательные упражнения «Вверх по радуге», «Дыхание на счет», релаксационные упражнения «Облако», «Водопад».

Тест: «Мой уровень стресса»

*инструкция:* ответь на вопросы, приведенные ниже. Поставь галочку в колонке, соответствующей твоему ответу.

В последние месяцы ты:

1. Писал контрольную в школе
2. Сильно спорил/а или подрался(лась) с кем-то
3. Опаздывал(ла) на занятия куда-нибудь еще
4. С тобой произошло что-то волнующее
5. Чувствовал(а) печаль или одиночество
6. Выступал(а) перед классом
7. Встретился(лась) с новым человеком
8. Имел(а) проблемы в отношении проблемы в отношениях с родителями
9. Старался(лась) изо всех сил победить в соревнованиях
10. Был(а) чрезмерно загружен(а) делами
11. Имел(а) проблемы с приготовлением уроков
12. Не смог(ла) выполнить возложенные на тебя обязанности
13. Должен(а) был(а) стать первым в каком-либо деле
14. Помогал(а) в организации крупного мероприятия
15. Чувствовал(а) замешательство

Сложи количество своих утвердительных ответов (да).

Шкала оценок:

- от 0 до 5 – низкий уровень стресса;
- от 6 до 10 – средний уровень стресса;
- от 11 до 15 – высокий уровень стресса.

**Вывод:** Каждый человек подвержен стрессу. Очень важно знать о причинах стресса и уметь бороться с отрицательными последствиями стресса.

### **Модуль 5. Создание имиджа через успех**

#### **Тема 9. Сосредоточенность как фактор достижения успеха**

*Теоретические знания:* *Сосредоточенность как фактор достижения успеха. Как укрепить свою сосредоточенность: (2 ч.).*

Сосредоточенность, фокусировка — это концентрация внимания через постановку целей и распределение приоритетов. Нет сомнений, что вы не раз слышали нечто похожее на такое высказывание: «Если не знаешь, куда идешь, очень легко заблудиться». Сосредоточенность относится к энергии концентрации, потому что это сила, которая гнездится где-то очень глубоко внутри нас. Термин происходит от латинского слова focus, означающего точку или место, где сходятся лучи света. Если вы хотите, чтобы из вас вышло что-то путное, очень важно знать, чего вы хотите от жизни. Слишком многие из нас блуждают вокруг, подобно неуправляемым крылатым ракетам, «без руля и ветрил», надеясь случайно наткнуться на какую-нибудь цель.

Мы проявляем свою сосредоточенность всякий раз, когда:

- у нас есть четкое видение того, чего мы хотим добиться в жизни;
- не позволяем другим людям или ситуациям обескураживать нас или посягать на наше видение;
- находим время на то, чтобы планировать свою деятельность и расставлять приоритеты;
- думаем о той выгоде, которую принесет нам достижение успеха;
- концентрируем свою энергию на деятельности, которая способствует достижению поставленных целей;
- прилагаем усилия для поддержки своего личного и профессионального успеха.

Когда мысли в смятении, человек начинает жить в нереальном мире и не может отыскать выход из него.

*Как укрепить свою сосредоточенность:*

1.1. Знать, чего хочешь: это может показаться элементарным, но на самом деле это очень важный шаг. Есть два уровня такого «знания». На макроуровне это означает иметь четкое видение того, чего человек хочет достичь в своей жизни. Это по-крупному. Есть ли у вас четкое видение того, чего вы хотите? Устраивает ли вас то место, в котором

вы сейчас находитесь, по отношению к своему видению? На микроуровне это означает четкое видение того, чего мы хотим, как результат определенных видов деятельности.

1.2. Выбросьте из головы и уберите со стола все другие проекты и работы, чтобы сосредоточиться на конкретной цели. Другими словами, избегайте от всего, что способно вас отвлечь. Станьте «фанатом одного дела» и сосредоточьтесь исключительно на той задаче, которую решаете, или на том виде деятельности, которым сейчас заняты. Я знаю, как это трудно, потому что мой собственный рабочий стол, девственно чистый к моменту приезда на работу утром, немедленно заваливается тем, что называют «рутиной» или «повседневной работой». Нужна железная самодисциплина, чтобы покончить с тем, что я называю просто неумением организовать свой труд, но это возможно. Пойдя на такой шаг, вы быстрее и с меньшими затратами достигнете успеха не позволяя себе отвлекаться на телефонные звонки, другие дела, беспокойство о том, как бы все успеть, и прочие подобные вопросы. Профессиональные спортсмены, равно как и самые преуспевающие бизнесмены, планируют, готовят и выполняют свои действия, оставаясь в пределах момента (или «в зоне»), не беспокоясь на тот момент о том, как все обернется. Самое главное — избавить свой мозг от всего, что не относится к делу: беспокойства, тревоги и прочих дел.

1.3. Не позволяйте другим себя обескуражить или отговорить от достижения своих целей. Мы часто ищем поддержку своим планам и целям у окружающих. Однако в ответ нередко слышим нечто вроде: «Да нет, из этого ничего не выйдет, бредовая идея». Столкнувшись с «оппозицией», мы часто даем себя отговорить. Помню, как много лет назад один мой знакомый знаменитый изобретатель разработал новую модель исключительного потребительского изделия. Но его идея крайне пессимистично была встречена друзьями и членами семьи. Он отказался от своего изобретения, а через три года увидел точно такое же изделие на рынке — уже, естественно, под другим авторством, и с горечью наблюдал его потрясающий успех у потребителей.

1.4. Сосредоточьтесь, но не упускайте из виду «общий план». Некоторые дела заслуживают ровно столько времени и сил, сколько заслуживают. Не превращайте свое текущее дело в ситуацию типа «добиться любой ценой», иначе могут пострадать другие важные дела. Выбирайте свое «поле битвы» тщательно, и победа будет за вами. Мы живем в мире, где все взаимосвязано. Часто мы эгоистично бросаемся на одно дело в ущерб другим. Сужаем кругозор, надевая на глаза «шоры», и не замечаем, что своим упрямством породили множество новых проблем.

Таким образом, сосредоточенность – состояние души, а также нравственно-волевое качество личности, проявляющееся как [умение](#) концентрировать свое внимание на каком-либо определенном объекте. Это устремленность мысли на что-то, что позволяет это познать внимательнее, глубже понять, лучше запомнить. Данное качество носит волевой [характер](#), оно связано с [ответственностью](#), прилежанием, добросовестностью. Особенно важно это качество в учебной и научной деятельности.

#### Практическая деятельность:

Чтобы понять состояние вашей внимательности, разработана методика изучения концентрации и устойчивости внимания. Прежде чем ответить на вопрос как повысить концентрацию внимания рекомендуется пройти тест.

#### **Методика Мюнстерберга.**

Тест поможет определить уровень концентрации, избирательности внимания и помехоустойчивости.

Среди указанных букв присутствуют слова, которые нужно выделить. На тест отводиться две минуты. Добейтесь того, чтобы концентрация внимания была максимальной.

За две минуты нашли все зашифрованные слова — сосредоточенность на должной высоте. Отведенного времени на тест показалось много – отличный результат. Двух минут не хватило – концентрация внимания низкая. Добавьте себе 5 секунд за каждое слово, которое не смогли найти.



### **Методика «Десять слов».**

Данный тест проверяет состояние сосредоточенности и работу кратковременной памяти. Чтобы пройти тест нужно, чтобы другой человек прочитал для вас десять слов. Выбранные слова не могут быть связаны смыслом или ассоциациями.

Пример:

Подушка, пирог, снег, пудель, тетрадь, фокус, тапочки, осень, корабль, кирпич.

Если после первого прочтения слов вы назвали 8 – уровень концентрации внимания на высоте. Повторили 7 слов – удовлетворительное состояние концентрации. Назвали меньше 7 слов – концентрация внимания на низком уровне.

### **Тест Шульте.**

Используйте одну таблицу для одной попытки. В каждой из таблиц среди вразброс расположенных цифр нужно показывать и называть цифры по порядку от 1 до 25. Засекайте время, потраченное на тест.

*Концентрация внимания на высоте, если вы потратили на тест (одна таблица) не больше чем 40 секунд. На тест ушло от 40 до 50 секунд – средний уровень внимания. Затратили больше 50 секунд – низкий уровень внимательности.*

**Методика Шульте – проверка уровня сосредоточенности и одновременно тренировка внимания.**



21	12	7	1	20
6	15	17	3	18
19	4	8	25	13
24	2	22	10	5
9	14	11	23	16

9	5	11	23	20
14	25	17	19	13
3	21	7	16	1
18	12	6	24	4
8	15	10	2	22

14	18	7	24	21
22	1	10	9	6
16	5	8	20	11
23	2	25	3	15
19	13	17	12	4

22	25	7	21	11
6	2	10	3	23
17	12	16	5	18
1	15	20	9	24
19	13	4	14	8

5	14	12	23	2
16	25	7	24	13
11	3	20	4	18
8	10	19	22	1
21	15	9	17	6

### Темам 10. Создание своего имиджа (7 ч.)

Теоретические знания: *Не родись красивым – учись создавать красивый имидж. Почему нужно заботиться о своем имидже. Кто такой «имиджмейкер». Твоя неповторимая цветовая гамма. Американская система «четырёх типажей». К какому типу я принадлежу? (основные характеристики четырех разных типажей, рекомендации по стилю, цвету, моделям). Ошибки, которые не следует допускать. Правильные цвета и возраст. Подчеркни свой характер и темперамент.*

*Стиль – это человек (не только внешние данные определяют и программируют ваш имидж). Поговорим о некоторых видах имиджа: консервативный, классический, экстравагантный стили (3 ч.).*

Само это понятие в переводе с английского означает «образ». По сути дела, имидж и есть устойчивый образ человека, который складывается у других людей при общении с ним. Любой образ – результат восприятия или, как говорят психологи, перцепции, но социальные объекты (люди, группы, сообщества) отличаются от остальных вещей и явлений, растений и животных, поэтому у формирования образа человека есть свои особенности.

### **Как складывается образ другого человека.**

Вступая в контакт с другими людьми, мы получаем разнообразную информацию о них с помощью всех органов чувств:

Прежде всего, конечно, работает зрение, с его помощью человек вообще получает 80 % всей информации об окружающем мире. При контакте мы в первую очередь оцениваем внешний вид человека, недаром говорят, что встречают по одежке. Не меньшую роль играет выражение лица и мимические движения вообще. Например, улыбка очень быстро настраивает человека на позитивное восприятие партнера, а недовольно нахмуренные брови вызывают желание прервать контакт.

С помощью слуха мы получаем не только важную информацию в виде речевых сообщений, но и оцениваем настроение и отношение собеседника по тембру голоса, скорости речи, интонации. Нередко бывает, что неприятный тембр, например, слишком высокий, визгливый, может создать негативное впечатление о человеке.

Тактильные ощущения тоже могут быть важны. Вообще, прикосновения в процессе общения свойственны людям, которые достаточно знакомы и хорошо друг к другу относятся. Но в контакте с малознакомым человеком они тоже информативны. Например, об отношении человека может говорить покровительственное похлопывание по плечу, а пожимая руку собеседнику, мы чувствуем уверенность или неуверенность рукопожатия, ощущаем гладкую или шершавую, сухую или влажную кожу.

Даже запахи имеют значение для формирования образа человека, в психологии их относят к ольфакторным средствам общения. Например, мужчина после физических нагрузок в тренажерном зале пахнет потом. А для женщины это может быть знаком brutality и сексуальной привлекательности ее партнера.

Информация органов чувств обрабатывается мозгом, анализируется, соотносится с общепринятыми нормами, стереотипами, нашим личным опытом и знаниями и на выходе получается довольно полное представление о человеке – этаким многомерный и многослойный образ. Но это еще не совсем имидж.

### **Две стороны имиджа и реальное «Я»**

Имидж – это не только то, как мы воспринимаем своего партнера по общению, какой образ возникает у нас в голове. В отличие от просто социально-перцептивного образа, он наряду с объективной, воспринимаемой стороной имеет еще и субъективную – передаваемую.

Все мы в той или иной степени осознанно стремимся создать о себе определенное впечатление у окружающих. И иногда подходим к этому очень ответственно: тщательно выбираем стиль одежды, продумываем манеру речи, следим за жестиком и мимикой, в разговоре стараемся избегать одних тем и делать акцент на другие. Кто не хочет казаться хоть чуть-чуть умнее, красивее, успешнее, чем есть на самом деле?

Для чего это нужно? Цели могут быть разные: от завоевания расположения противоположного пола до успеха в бизнесе. Но, так или иначе, большинство людей работают над имиджем и транслируют свой образ окружающим. И вот здесь возникает главная проблема.

Принимаемый и передаваемый образ могут не совпадать, и люди видят нас совсем не такими, какими бы нам хотелось. Например, я хочу, чтобы меня воспринимали активной, деловой и жесткой бизнес-леди, а во мне видят просто скандальную и суеязную женщину, которая может развалить любое дело. Почему?

Конечно, встречаются невнимательные люди, недоброжелательно настроенные завистники, но дело не в этом, главная причина несовпадения передаваемого и воспринимаемого образа совсем в другом.

Кроме этих двух сторон, двух вариантов образа, есть еще и реальное «Я» – комплекс черт, особенностей и способностей личности – то, что действительно свойственно человеку. Мы все хотим казаться лучше, но чем в большей степени не совпадают передаваемый образ и реальное «Я», тем больше расхождений на уровне восприятия. Трус, как бы он ни старался, не будет восприниматься смелым, в лучшем случае наглым, а 50-летняя женщина, которая старается выглядеть на 25, скорее всего, будет казаться смешной. И в том абстрактном примере меня не воспринимают крутой бизнес-леди, потому что на самом деле я маленькая серенькая мышка, которой хочется забиться в свою норку и не высовываться оттуда.

Работая над своим имиджем, нужно стремиться к тому, чтобы он не противоречил реальным качествам личности и не слишком расходился с тем опытом, знаниями и способностями, которые у нас есть. Вам не нравятся эти качества и способности? Вы хотели бы казаться лучше? Тогда начинайте менять свой имидж с внутренних преобразований.

**Уровни восприятия имиджа.** Второе отличие имиджа от просто образа – устойчивость. Люди вообще объекты изменчивые, поэтому обычные перцептивные образы ситуативны, подвижны, они мгновенно возникают и постоянно меняются в зависимости от движений человека, изменения выражения лица, позы, тембра голоса, жестикологии и т. д. Но имидж составляют только устойчивые характеристики индивида, те, что делают его уникальной, неповторимой личностью. В психологии выделяют 3 группы таких характеристик в зависимости от уровня восприятия человека:

- Биологический уровень – это возраст, пол, состояние здоровья, особенности протекания нервных процессов, физические данные и т. д.
- Психологический – уровень интеллекта, черты характера, особенности эмоциональной сферы, интересы, вкусы, креативность и т. д.
- Социальный уровень включает в себя информацию о человеке, которая распространяется другими людьми: слухи, сплетни, установки и т. д.

Конечно, устойчивость имиджа относительная, он может меняться, в том числе совершенно осознанно. Кроме этого, со временем складывается определенное отношение к человеку, под влиянием которого происходит коррекция образа. Например, молодой человек с множеством татуировок и пирсингом может быть отличным профессионалом, хоть первоначально таким не воспринимался.

Мода проходит, а стиль остается (Легендарная Коко Шанель): Если спросить нескольких абсолютно разных людей, что они подразумевают под понятием "стильный", то наверняка ответы будут разными. Кто-то скажет, что быть стильным - это иметь хороший вкус, а кто-то считает, что это значит уметь выделиться из толпы. Для одного понятие о стильности обязательно связано с экстравагантностью, для другого - с элегантной классикой, для третьего - со спортивным стилем.

Быть стильным можно независимо от того, какой стиль одежды вы для себя выбрали. Ведь мы можем быть сегодня в образе элегантной дамы, завтра - выглядеть как "девчонка - сорванец", послезавтра - причудливо одетой эпатажной, или эксцентричной особой. И во всех этих образах можно быть стильной.

Стильным можно назвать человека, который с помощью, соответствующим образом подобранной одежды и манеры поведения умеет выразить свою индивидуальность и свое отношение к другим людям. Ведь стиль - это не только одежда, это образ жизни человека, его мировоззрение, манера держаться в обществе. И, разумеется, для того чтобы быть стильным, необходимо умение гармонично сочетать одежду, обувь, прическу, макияж и поведение. А чтобы выбрать для себя именно то, что подходит вам больше всего, нужно, прежде всего, обладать хорошим вкусом.

Как правило, человек выбирает для себя тот стиль, который находится в гармонии с его внутренним миром. Удачно выбранный стиль помогает выглядеть не только красиво, но и естественно.

**Практическая деятельность:** Узнай свою внешность по-настоящему. Наедине с зеркалом. Козыри, которые всегда с нами (о выигрышной подаче себя). Выразительный облик? Это просто! Роль первого впечатления для дальнейшего развития взаимоотношений. Проектирование своего имиджа.

Известный социолог Эрвинг Гофман сказал: «Имидж — это искусство управлять впечатлением». Это правда. Правильно созданный образ — путь к достижению целей в обществе, карьере и личной жизни. Вот почему к профессиональным имиджмейкерам обращаются не только медийные личности и политики, но и обычные люди.

Специалисты знают основные этапы формирования имиджа и умеют применять их к конкретному человеку с учетом его целей и характера. Мы решили раскрыть секреты имиджмейкеров и пошагово описать, как происходит создание индивидуального образа.

#### **ШАГ 1. СФОРМУЛИРУЙТЕ ЦЕЛЬ**

В имидже содержится определенное послание, которое будет различаться в зависимости от цели. У политика цель одна, у певца — другая, у фотомодели — третья. Кому-то необходимо достичь успеха в любви, кому-то — преуспеть в карьере, а кто-то желает добиться всего и сразу. Имиджмейкер определяет цель и формулирует главное послание: «Я умный и компетентный», «Я надежный», «Я красивая, талантливая и раскрепощенная» и т.д.

#### **ШАГ 2. ОПРЕДЕЛИТЕ ЦЕЛЕВУЮ АУДИТОРИЮ**

Послание, заключенное в имидже, адресуется не всем людям, а конкретной аудитории. Например, образ певицы нацелен на потенциальных продюсеров и поклонников, а бизнесмена — на клиентов и партнеров. На этом этапе имиджмейкер анализирует ожидания целевой аудитории, на их основании ведется дальнейшая работа.

#### **ШАГ 3. СОСТАВЬТЕ СПИСОК ИМИДЖЕВЫХ ПАРАМЕТРОВ**

Далее формируется список качеств, которые необходимо демонстрировать: доброта, надежность, искренность, профессионализм, аккуратность и т.д. Эти качества служат поставленной цели и хорошо считываются целевой аудиторией.

#### **ШАГ 4. СРАВНИТЕ РЕАЛЬНЫЕ И ЖЕЛАЕМЫЕ КАЧЕСТВА**

На этом этапе проводится анализ текущих внутренних и внешних качеств. Выделяют 3 группы параметров:

- Имеющиеся качества, которые работают на имидж. Их нужно оставлять, а некоторые — усиливать.
- Характеристики поведения или внешности, которые мешают имиджу или разрушают его. От них лучше избавиться.
- Качества, которые необходимы для создания имиджа, но у человека их нет. Их нужно нарабатывать.

#### **ШАГ 5. ВЫБЕРИТЕ СРЕДСТВА САМОПРЕЗЕНТАЦИИ**

Данный этап создания имиджа — самый сложный. Необходимо совместить обозначенные цели с самой личностью человека, учесть индивидуальные особенности характера и внешности. В итоге формируются все параметры, необходимые для идеального имиджа.

Встречают по одежке

Первый параметр — непосредственно внешний вид. Он включает одежду, причёску и макияж. Имиджмейкер определяет общий стиль (классический, деловой, романтический, авангардный и др.), составляет гардероб, подбирает цвета и фасоны, создает несколько ключевых образов. Макияж, причёска и одежда подбираются таким образом, чтобы они подчеркивали достоинства внешности, сочетались между собой и при этом отвечали поставленным целям.

Оценивают по манерам

Осанка, жесты, мимика, манеры поведения — важные составляющие имиджа. Эти законы поведения зависят от целевой аудитории, которая была выбрана изначально. Важную роль играют и коммуникативные навыки. Лексикон, темп речи, паузы, интонации — все это помогает составить впечатление о собеседнике или ораторе. Говорить много и эмоционально или сухо и только по делу? Громко или тихо? Нужно ли занижать или завышать голос? Имиджмейкер определяет стиль речи, опираясь на характер клиента и цели.

Судят по поступкам

Имиджмейкеры учат грамотно и красиво выходить из конфликтов, поступать по одним и тем же правилам в похожих ситуациях, не отступаться от собственных принципов. Это формирует и надолго закрепляет положительный имидж.

Провожают по уму

Если имидж создается для успеха в профессии, важно продемонстрировать профессионализм. В некоторых ситуациях недостаточно тех знаний, которые уже имеются, и следует заняться дополнительным образованием — посещать курсы или читать актуальную литературу.

### 3 ФАКТОРА ПЕРВОГО ВПЕЧАТЛЕНИЯ

При выборе средств самопрезентации имиджмейкер учитывает несколько значимых факторов, которые должны быть в любом успешном образе: привлекательность, превосходство и невербальный имидж.

Привлекательность

Люди склонны положительно оценивать тех, кто нравится им внешне. Они приписывают им доброту, ум и другие желательные качества. Чтобы произвести впечатление привлекательного человека, нужно:

- Выглядеть красиво, но без лишней вычурности. Люди, помешанные на внешности, вызывают больше отрицательных эмоций. А люди со спортивным телосложением получают более положительные оценки, чем полные.
- Соответствовать социальным нормам и стилю окружения: мы склонны испытывать симпатию к людям, которые похожи на нас.
- Самим демонстрировать симпатию.

Превосходство

Имидж часто создается для достижения успехов в карьере, и немаловажно продемонстрировать свое превосходство, но не вычурно, а мягко. На это работает несколько параметров:

Одежда: дорогие ткани, длинный прямоугольный силуэт и черно-белая гамма — признаки высокого статуса. Не носите дешевую, яркую и бесформенную одежду.

- Манера поведения: независимость от мнения собеседников подчеркивает превосходство.
- Соответствие: одежда и поведение должны быть подходящими к ситуации общения.

Невербальный имидж

70 % информации мы получаем невербально: из позы, жестов, мимики. Если эти сигналы расходятся с вербальным посланием, наше подсознание не верит словам, и человек производит негативное впечатление. Вот почему имиджмейкеры основываются в первую очередь на характере, а не стремятся изменить личность ради поставленной цели. При этом в некоторые моменты важно контролировать невербальные послания, и этому нужно учиться.

### ШАГ 6. ВОЙДИТЕ В ОБРАЗ

Имидж создан, но осталось самое главное — воплотить его в жизнь. Новая внешность, новые манеры и речь, новое ощущение себя — к этому нужно привыкнуть и хорошо потрудиться. Главное, что поможет на данном этапе, — это практика. Не все будет

получаться с первого раза, но постепенно ваш новый имидж станет органичным продолжением вашего характера, ведь он создан на его основе.

Помните, что люди судят по внешности и склонны доверять первому впечатлению. Создайте подходящий имидж, который будет показывать вас как надежного, компетентного и уверенного в себе человека и достигайте поставленных целей.

### **Тема 11. Тайм-менеджмент (12 ч.).**

Теоретические знания: Эффективное управление временем. Стратегическое и тактическое планирование. Почему зная цель, люди не всегда стремятся к ней? Перевод мечты в цель. Привлекательность целей. Как не ошибиться при расстановке приоритетов. Метод Шваба. Матрица Эйзенхауэра: «Срочность» и «Важность». Соотношение временных затрат и получаемых результатов (принцип Парето).

Как «съесть слона»: поэтапное достижение цели. Что значит «съесть лягушку»? Намеченные цели и «неожиданные обстоятельства»: как сохранять гибкость в планировании. Метод актуальных контекстов.

Как зарождается и куда исчезает мотивация? Источники мотивации. Вдохновение «по заказу». Создание настроения на высокую работоспособность. Методы самомотивации, и управление рабочей нагрузкой.

Как сохранять сосредоточенность и концентрацию внимания. Мобилизация. Учет ритмов человеческой активности. Как использовать биологические ритмы для повышения эффективности деятельности. Что такое Лень, и как ее использовать для «пользы дела». Виды лени: переутомление, несоответствие образу «Я-идеальное», лень мышления, деятельностная лень, интуитивная лень. Работа с отсрочками. На что способна корзина для мусора? Пожиратели времени: зомбоящик, компьютерные игры и флеш-игры, аська, сайты развлечений. Социальные сети и социальная тревожность. Технические средства для эффективного управления временем. Компьютер как универсальное средство управления временем. Электронные средства планирования времени. Использование телефона для управления временем. Электронная почта – средство управления временем (2 ч.).

Тайм-менеджмент — это учет, распределение и оперативное планирование собственных ресурсов времени. Еще один вариант определения. Тайм-менеджмент — это научный подход к организации времени и повышение эффекта от его использования

Прямой перевод данного термина «Time Management» с английского – «управление временем». Ясно, что в прямом смысле управлять временем невозможно: реальная функция тайм-менеджмента – использовать время своей жизни с максимальной эффективностью.

Наиболее точное определение тайм-менеджмента звучит так: тайм-менеджмент — это учёт, распределение и оперативное планирование собственных ресурсов времени. Ещё один вариант определения: тайм-менеджмент — это научный подход к организации времени и повышение эффекта от его использования.

Люди, которые умеют продуктивно распоряжаться собственными запасами времени, живут более насыщенной и полной жизнью, делают свою работу с минимальными временными затратами. Управляя своим временем, мы имеем больше жизненного пространства: становится более реальной возможность заниматься тем, что нам действительно нравится.

Учитывая, в каком аврале живёт современный человек, вопрос управления ресурсами времени становится всё более актуальным, если не сказать – жизненно важным. Развитый навык управления временем в разы повышает личную эффективность. Это я понял уже лет 12 назад.

Тайм-менеджмент позволяет упорядочить рабочее и личное время в течение дня (недели, месяца) чтобы успевать делать все важные и нужные дела, не отвлекаясь на второстепенные или посторонние вопросы и проблемы. Эффективное планирование



позволяет высвободить для насыщенной и полноценной жизни колоссальные ресурсы времени. По мнению профессионалов, размеры таких ресурсов исчисляются годами и десятилетиями.

Научный подход к организации времени – проблема не новая. История тайм-менеджмента уходит корнями в далекое прошлое. Еще 2000 лет назад в Древнем Риме известный мыслитель Сенека предложил разделять все время на потраченное с пользой, то есть хорошее, на плохое и бесполезное.

Сенека также стал вести постоянный учет времени в письменном виде. Мыслитель говорил, что проживая определенный период времени, необходимо оценивать его с точки зрения наполненности. В дальнейшей истории управления временем эти идеи легли в основу такого понятия как «личная эффективность».

Альберти, писатель и итальянский ученый, живший в XV веке, говорил, что те, кто умеет управлять временем с пользой, будут всегда успешны.

**Для этого он предложил использовать два правила:**

1. Каждый день с утра составлять список дел.
2. Расставлять дела в порядке уменьшения важности.

На протяжении многих веков все эти принципы существовали лишь в теоретическом виде и только с 80-х годов прошлого века данная тема стала переходить от теории к практике.

Управление временем необходимо не только руководящим работникам и владельцам собственного бизнеса: каждый из нас должен уметь распоряжаться собственными активами, дабы наслаждаться процессом жизни во всей полноте.

Безусловно, тайм-менеджмент нужен далеко не всем. Если человеку в своей жизни нечем заняться, и его главная задача — «убить время», то управление временем для такого человека – неактуальная и ненужная дисциплина.

Другими словами, сначала следует определиться – действительно ли вам не хватает времени и куда вы хотели бы деть свободные минуты, часы и дни, когда они появятся.

**Тайм-менеджмент состоит из нескольких составных частей:**

- строгий учёт времени;
- оптимизация временных ресурсов;
- планирование дня (недели, месяца или другого отрезка времени);
- организация мотивации.

Управление временем важно не только для работы: люди, постигшие искусство тайм-менеджмента, более жизнерадостны, здоровы и успешны в профессиональной и личной жизни.

Эффективный тайм-менеджмент позволяет осмысливать все свои поступки и решения с точки зрения их целесообразности для собственного развития и совершенствования.

## 2. Мифы об управлении временем – 3 основных заблуждения

Существует ряд общественных стереотипов и заблуждений относительно управления временем.

Некоторые считают, что тайм-менеджмент нужен исключительно для работы, что в России данная дисциплина неэффективна ввиду особенностей национального менталитета, что жизнь строго по плану превращает человека в робота и лишает его свободы воли.

Все эти мифы не состоятельны: ниже я постараюсь их полностью развенчать.

### **Миф 1. Никто не может управлять временем**

Утверждение верное по форме, но ошибочное по содержанию. *Управлять временем действительно невозможно* (если, конечно, вы не изобретатель машины времени). Никто не способен замедлить его объективный ход, ускорить или остановить даже на мгновение.

*Зато человек может делать следующее:* управлять собой, своими решениями и

действиями во времени, а также заниматься определением приоритетов. Именно об этом и рассуждают практики тайм-менеджмента – об управлении собственной жизнью.

Разумный и прагматичный подход к своим действиям и есть управление временем: вы будете удивлены, сколько минут и часов высвобождается, как только вы начинаете действовать более обдуманно и осознанно.

Помните, что все успешные люди, независимо от рода своей деятельности, планируют свои дела и действуют с максимальной продуктивностью. При этом работают они примерно столько же, сколько обычные люди, но всегда успевают сделать больше.

Их секрет в том, что в единицу времени они успевают сделать большее количество дел, что в итоге сказывается на их жизненных результатах.

### **Миф 2. Тайм-менеджмент заставит меня работать больше и интенсивнее**

Работать много и уставать, пренебрегая отдыхом – прямой путь к переутомлению и депрессии. Необходимо постоянно стремиться к снижению объёма работы при увеличении результативности. Как это сделать? Если говорить коротко – то действовать строго по плану и уметь отделять второстепенное от главного.

*Эффективно использовать методы тайм-менеджмента – не значит делать больше или увеличивать производительность за счет скорости выполнения работ.*

*Речь идёт о повышении личной результативности через исключение ненужных задач и устранения так называемых «пожирателей времени» или «хронофагов».*

К разряду хронофагов относятся сотни бессмысленных и мелких дел, которые мы делаем в течение дня, даже не задумываясь об их целесообразности: частая проверка почты, общение и просмотр новостей в соцсетях, лишённые смысловой нагрузки разговоры с коллегами.

Приверженность человека к отвлеченным от основной задачи делам отчасти объясняется прокрастинацией – желанием отложить «до лучших времён» важные и нужные мероприятия.

Однако если отбросить рефлекссию и признать для себя важность и значение текущих задач, отвлекаться на посторонние дела у вас не будет ни сил, ни желания.

### **Миф 3. Использование тайм-менеджмента превратит меня в робота, который всё будет делать по расписанию, лишит меня свободы и выбора**

Люди боятся превратиться в роботов, но на деле уже являются ими, а также рабами собственных психоэмоциональных привычек и шаблонов поведения.

*Управление временем не ограничивает нашу свободу, а наоборот – создаёт её.*

Тайм-менеджмент необходим не только офисным сотрудникам, руководителям и менеджерам: управлять главным ресурсом жизни – собственным временем – нужно всем, кто относится к себе ответственно и серьёзно.

Практический критерий необходимости внедрения в жизни принципов тайм-менеджмента – наличие **4-х и более** дел в плане на текущий день (учитываются не только профессиональные, но и личные дела). Это нужно и бизнесменам, и свободным художникам, и домохозяйкам.

*Пример: Если вам нужно закончить проект по работе, поговорить об этом с начальством, после работы зайти в мастерскую по ремонту телефонов и наконец, забрать малыша из детского сада, то разумное планирование времени – ваша насущная необходимость.*

Планирование и распределение ресурсов помогает быстрее достичь важных целей и высвободить время на отдых, восстановление сил, общение с друзьями и близкими. Тайм-контроль позволяет достигать результата быстрее и с меньшими затратами.

Что касается жизни по расписанию, то разумная организация труда и отдыха ещё не приносила вреда никому. А для спонтанности и творческого подхода (если таковые имеются) в любой работе всегда найдётся место.



### 3. Как управлять временем – 7 главных принципов тайм-менеджмента

А теперь перейдём к практике и выясним, как правильно управлять временем, с чего начать контроль и планирование своих действий, какие трудности обычно возникают на этом пути и как их преодолеть. Ниже я описал основные принципы и правила.



#### **Принцип 1. Планируйте свои действия**

Планирование дел на ближайший день (или ближайшую неделю) имеет практическое значение в любой работе. Неважно, сидите ли вы в офисе, стоите у конвейера, подрабатываете курьером в свободное от учёбы время – чёткий план действий всегда принесёт реальную пользу в виде повышения результативности (личной и профессиональной).

Даже если ваши действия строго регламентированы должностной инструкцией, всегда нужно иметь заранее составленный план – это поможет справляться с работой более эффективно и оперативно.

Помните, что все успешные люди планируют свою жизнь.

Запомните несколько важнейших аксиом тайм-менеджмента:

1. Фиксируйте цели письменно. Если на бумаге (или в электронном ежедневнике) не обозначена ваша цель, значит, её не существует.
2. Планируйте свой день. Заранее составленный список заданий и действий увеличивает продуктивность любого вида деятельности на 25%.
3. Дробите большие задачи. Объемные по времени выполнения дела нужно всегда разделять на несколько мелких подзадач – не хватайтесь за масштабный проект, не продумав заранее последовательность действий.

Необходимо, чтобы планирование стало вашей второй натурой: возьмите за правило составлять план действий на завтрашний день перед сном. Утром на работе вы уже будете точно знать, с чего начинать, чем продолжить и как закончить.

Всегда оставляйте определенный резерв времени на «форс-мажор» — непредвиденные обстоятельства.

Помните, что те несколько минут, что вы затратите на составление плана, с лихвой окупятся в будущем: результаты грамотного планирования вы оцените уже на первой неделе внедрения в жизнь.

#### **Принцип 2. Формулируйте желаемый результат в конкретные цели и задачи**

Стратегическое и эффективное планирование невозможно без грамотного целеполагания. Если говорить более простым языком, вы должны уметь четко формулировать основную цель и уметь разбивать её на более конкретные и локальные задачи.

В теории менеджмента этот навык именуется «декомпозиция целей». Основной способ воплотить данное понятие на практике – это переход от общего к частному.

*Пример*

*Вы работаете маркетологом в коммерческой фирме и ваша главная цель – поднять продажи в текущем сезоне на 30%.*

*Внедрение данной цели можно разбить на несколько подзадач: увеличить продажи в конкретной торговой точке путем проведения рекламных акций, пересмотреть вопрос ценообразования на некоторые позиции, скорректировать цены, провести масштабную рекламную кампанию в интернете и в СМИ.*

Существует профессиональный инструмент (или принцип) для формулировки и постановки локальных задач в тайм-менеджменте и целеполагании.

Он называется принцип SMART.

Согласно данному принципу цель должна быть:

- конкретной (Specific);
- измеримой (Measurable);
- достижимой за определенный период (Attainable);
- актуальной или истинной – необходимо заранее понять, действительно ли данная задача поможет в достижении цели (Relevant);
- ограниченной во времени (Time-bound).

Основной критерий полезности и эффективности локальной задачи – её конкретность. Начиная движение к крупной цели с выполнения последовательных задач, вы значительно сокращаете время выполнения работы.

Последовательность и сосредоточенность на конкретных пунктах – залог будущего успеха.



Даже самые великие творцы не создавали свои произведения сразу целиком – сначала они составляли план, а затем выполняли его по пунктам. Один из секретов успешного управления временем – в умении сосредоточиться на текущих задачах, не теряя общего направления.

**Принцип 3. Фиксируйте ваш план действий**

О необходимости обязательно фиксировать план действий уже было сказано выше. Здесь же рассмотрим, каким образом это лучше всего сделать. Существует несколько рабочих и действенных инструментов, позволяющих сделать свои планы и задачи более наглядными и конкретными.

Один из таких методов называется «Диаграмма Ганта». Объясню, как это выглядит

на практике.

#### *Пример*

Допустим, ваша цель – построить дом. Для начала следует разбить задачу на несколько этапов: расчистить площадку, вырыть и заложить фундамент, провести надземные работы, выполнить отделку помещений, провести коммуникации и заняться благоустройством.

В диаграмме Ганта указываются все задачи текущего масштабного проекта вместе со сроками их осуществления, продолжительностью во времени и очередности выполнения.



Однотипные задачи можно группировать в один пункт, а более объёмные дела целесообразно разбивать на несколько последовательных задач.

Наглядное составление плана экономит не только ваше время, но и позволяет другим сотрудникам, участвующим в проекте, быстро уяснить положение дел и включиться в работу с нужного этапа.

#### **Принцип 4. Расставляйте приоритеты**

Своевременно и чётко определить главную цель – это необходимо и правильно. Но главная задача – это двигаться к достижению данной цели, последовательно выполняя текущие задачи разной степени трудности.

Для расстановки приоритетов в ежедневном планировании подойдет простой способ, который называется «Способ АБВГД».

#### *Способ АБВГД (ABCD)*

«А» – это самое важное дело текущего дня, «Б» – менее важное, «В» – задача средней значимости и т.д.

Первое в списке дело следует выполнять первым. Обычно эта задача самая трудоёмкая и сложная. Иногда человек испытывает страх или ленится начинать день с главной задачи, но секрет в том, что именно от её выполнения зависит эффективность вашей текущей деятельности.

Специалист по практическому тайм-менеджменту Брайан Трейси советует решать данный вопрос жестко и однозначно. Его метод называется: «съесть лягушку на завтрак». «Лягушка» — это самое сложное и неприятное дело текущего дня. Вы постоянно переносите его на «послеобед», на вечер, а то и на завтра.

Но суть в том, что тем самым создаётся постоянное эмоциональное напряжение, которое мешает вам продуктивно выполнять все остальные дела. Трейси говорит, что начинать день следует с самого трудного, тогда все остальные дела будут выполняться практически сами собой.

Логическим продолжением метода Брайна Трейси здесь является закон или принцип Парето.

#### *Закон Парето*

20% наших усилий приносит нам 80% результатов, а остальные 80% наших усилий — лишь 20% результатов.

Таким образом наша задача — выявить эти 20% наших самых эффективных действий и сконцентрироваться именно на них.

Ещё один инструмент для эффективной расстановки приоритетов называется «Матрица Эйзенхауэра». Политический и военный деятель, президент США Дуайт Эйзенхауэр был человеком практичным и весьма успешным.

Он придумал разделять все текущие дела на 4 категории:

- срочные и важные;
- важные, но не срочные;
- срочные, но не очень важные;
- неважные и несрочные.

Первая категория: срочные и важные — это первостепенные задачи следует выполнять обязательно сегодня и сейчас: их откладывание обязательно создаст ненужные трудности в будущем. Поручать их подчиненным не стоит — это нужно делать самому и немедленно.

По-другому этот сектор матрицы называют «Сектором пожара», находится в котором долго чревато неблагоприятными последствиями, прежде всего для собственного здоровья.

Вторая категория: важные дела, не являющиеся срочными. Внимание, вот оно — ваше место силы!

*Мой секрет тайм-менеджмента — находится в секторе «Важные — Не срочные».*

Это самый эффективный сектор матрицы. Здесь вы спокойны, здесь вы планируете, обдумываете, действуете грамотно и взвешенно, здесь вы занимаетесь по настоящему важным.

*Совет*

*Не допускайте перетекания важных дел в сектор срочных!*

Третья категория: срочные и не очень важные дела — они могут отнять много времени, если заниматься ими с самого утра и лично. Именно такие задачи можно перепоручать подчиненным.

Дела из 4-ой категории (несрочное и неважное) можно смело вычеркивать из ежедневного списка.

Можно ежедневно составлять примерно такую таблицу, основанную на «Матрице Эйзенхауэра».

	Дела	Срочные дела	Несрочные дела
дела	Важные	Разрешение кризисных ситуаций, главные проекты	Планирование новых задач, налаживание отношений
е дела	Неважны	Деловые телефонные звонки, письма, совещания	Рутинная механическая работа, пожиратели времени

Не поленитесь, и внедрите эту простую таблицу в свою систему планирования дня.

**Принцип 5. Фокусируйтесь на главном**

**Принцип 6. Анализируйте свой опыт и создавайте свои правила тайм-менеджмента**

Периодически стоит оглядываться назад и делать прагматичные выводы из своего опыта управления временем. Изучайте свои ошибки и обязательно принимайте меры по их исправлению.

Обязательно анализируйте ситуации, в которых вы особенно интенсивно теряли личные ресурсы.

Всегда следует оставаться осознанными и со стороны смотреть, что именно происходит с вашей жизнью — в каком направлении и с какой скоростью она движется.

Если вы почувствовали, что утратили контроль и слишком углубились в решение

задачи, не думая о затратах времени, самое время остановиться, сделать перерыв и попытаться оптимизировать собственные действия.

В конце концов, создавайте свои правила по управлению временем, свои фишки. Вся ваша жизнь, ваша деятельность — уникальна.

#### **Принцип 7. Планируйте отдых**

В погоне за успехом и личной результативностью никогда не пренебрегайте отдыхом, я скажу более того — планируйте отдых, также как и ваши бизнес-задачи! Для управления временем полноценный отдых – важнейший элемент успеха.

*Пример из жизни Радислава Гандапаса*

*Известный российский бизнес-тренер и оратор Радислав Гандапас, как он рассказывал на одном из своих тренингов, планирует в своем рабочем расписании дни на посещение гольф-клуба. Это важное хобби в его жизни.*

*Эти дни он выделяет красным как мероприятия высшей степени важности, которые не подлежат переносу.*

*В противном случае, говорит Радислав, ему не удастся поиграть в гольф в принципе, так как всегда находятся дела поважнее.*

Оставаться на пике своих психофизиологических возможностей можно только с помощью регулярного восстановления сил.

Нельзя экономить на сне, собственных выходных и общении с близкими – это такие же важные факторы эффективного тайм-менеджмента, как планирование и постановка целей.

**Практическая деятельность:** Тест «Как я использую свое личное время». GTD (Getting Things Done) – методика повышения личной эффективности, созданная Дэвидом Алленом. Анализ количества потерянного времени с помощью календарика-пинарика и листа-хронометража. Планирование дня, фиксация в виде плана и его проживание с использованием золотых правил управления временем; ведение ежедневника. Оценка выполнения запланированного и фиксация итогов. Тест «Эффективное управление временем». «Три вопроса для Вашей эффективности». Упражнение «Ежедневник». Упражнение «Чувство времени». Упражнение на основе матрицы Эйзенхауэра. Упражнение «Жесткие и гибкие». Упражнение «Запланируй субботу». Анализ «Часы моих достижений», «Я взрослый и хочу быть свободным!...» или Прыгнуть выше головы»

Обзор популярных книг и тренингов по управлению временем и повышению личной эффективности

Существует масса полезной литературы по управлению временем. Отдельные издания посвящены тайм-менеджменту. *На мой взгляд, максимально информативными и доступными книгами по данной теме являются труды Глеба Архангельского, Евгения Попова и Брайана Трейси.*

Евгений Попов – автор курса «Хозяин времени», создатель видеоуроков по данной теме, практик успешного бизнеса в Интернете. Имеет личный сетевой ресурс, на котором все желающие могут приобрести интеллектуальные продукты автора. Если вы хотите быстро овладеть основами практического тайм-менеджмента, обязательно изучите курс Евгения Попова «**Хозяин времени**».

Глеб Архангельский – ведущий российский специалист по вопросам управления временем. Руководитель собственных корпоративных проектов по внедрению тайм-менеджмента в практику крупнейших отечественных компаний – РАО ЕЭС, «Вимм-Билль-Данн» и других. Создатель бестселлеров: «Организация времени» и «Тайм-драйв».

Брайан Трейси - ведущий мировой эксперт по личной эффективности, консультант по менеджменту, писатель, оратор.

Другие книги данной тематики: «Тайм-менеджмент по помидору» (Штафан Нётеберг), «Жесткий тайм-менеджмент» (Дэн Кеннеди), «Максимальная концентрация» (Люси Паладино).

Напоследок рекомендую вам посмотреть видео Глеба Архангельского [<https://youtu.be/22v3ksBPFPo>].

**Итоговое занятие: заключительное мероприятие (4 ч.).**

Практика: проект: «Дневник личностных достижений и успеха» (4).



## Приложение 2 (игровые ситуации)

### Психогимнастические упражнения тренинга личностного роста

- Упражнение «Ассоциация со встречей». Цель: выработка ассоциаций, возникновение действий и реакций, власть над телом, достижение уровня открытости, доверия, эмоциональной свободы.
- Упражнение «Прогноз погоды». Цель: отследить настроение в динамике на занятиях, а также в процессе программы.
- Упражнение «Невербальная социометрия». Цель: собрать материал, обсуждение которого послужит «мостиком» для перехода к содержательным этапам работы.
- Упражнение «Паутина». Цель: создание рабочего настроения, уменьшения напряженности, сплочение группы, расширение знакомства.
- Упражнение «Я это он». Цель: научиться приемам общения с человеком с целью больше о нем узнать, сплочение, снятие барьеров в общении друг перед другом.
- Упражнение «Что нельзя - то можно». Цель: способствовать раскрепощению, снятию напряжения в группе, избавление от внутреннего дискомфорта, повышение самооценки.
- Упражнение «Хорошо или плохо». Цель: всесторонне рассмотреть и оценить качества личности, нахождение положительных и отрицательных моментов, а также расширение представления о реакциях на явления действительности.
- Упражнения на доверие. Цель: определение форм взаимодействия, попытка глубже осознать свои качества и особенности поведения, которые могут затруднять взаимодействие с людьми, выявить факторы, которые способствуют выбору форм взаимодействия.
- Упражнение «Передай маску». Цель: взбодрить участников, избавить от непродуктивного настроения, настроить на работу.
- Упражнение «Чувства». Цель: обогащение словаря эмоций.
- Упражнение «Отгадай чувства». Цель: расширение знаний о чувствах, их проявлениях, а также выражениях лица, эмоций.
- Упражнение «Живые руки». Цель: прочувствовать другого человека, его настрой, состояние, научиться эмпатии.
- Упражнение «Изобрази». Цель: осознание определенного чувства, а также его конкретная материализация.
- Упражнение «Автобус». Цель: научиться невербальному пониманию другого человека, устанавливать эмоциональный контакт.
- Упражнение «Найди пару». Цель: повышение настроения, установление эмоционального контакта, взаимная идентификация.
- Упражнение «Испуганный ежик». Цель: научиться эмпатии, установлению контакта, умение определять формы взаимодействия в конкретных ситуациях, а также выявить факторы, которые помогают устанавливать контакт.
- Упражнение «Говорю, что вижу». Цель: сообщение о наблюдаемых специфических действиях других людей без оценивания, без приписывания мотивов действия, оценки личностных черт.
- Упражнение «Спусти пар». Цель: выработка вариантов принятия оценок, научиться выражать мысли корректно.
- Упражнение «Как все». Цель: показать, насколько группа знает друг друга, насколько прониклись, вжились.
- Упражнение «Ассоциации». Цель: узнать мнение других о себе, сравнить оценку окружающих и самооценку.
- Упражнение «Испорченный телефон». Цель: научиться уважать говорящего, быть внимательным к речи, а также нести ответственность за то, что слышим.
- Упражнение «Три приема активного слушания». Цель: сформировать навыки

приемов активного слушания, эмпатии, пытаться понять и объективно оценить ситуацию рассказчика без использования домыслов, догадок, научиться «искусству слушать».

- Упражнение «Круглый аквариум». Цель: научиться определять, как часто может меняться поведение, и оценивать его (продуктивное или нет, избегание, агрессия, уход в сторону, доминирование).

- Упражнение «Плохо - хорошо». Цель: всесторонне рассмотреть и оценить профессиональные качества, нахождение положительных и отрицательных моментов в развитии личности.

- Упражнение «Великий мастер». Цель: активировать сильные стороны личности.

- Упражнение «Я и мой мир». Цель: осознание ребенком значимых сфер своего окружения, прояснения взаимоотношений с миром.

- Упражнение «Потеря». Цель: вербализировать жизненные основные задачи, научиться формировать далекие и близкие цели, придать уверенность своим силам.

### ***1. Ситуации анализа, оценки и поиска решения подростком жизненных проблем, существующих в открытом социуме и мешающих ему в дальнейшей успешной социализации.***

*Упражнение-проба «Ваше достоинство»*

Вы отказываетесь мыть пол в классе как дежурный. Почему? Вы отстаиваете свое мужское достоинство: «Это не мужская работа?».

*Вопросы:*

– Что Вы делаете в соответствии с Вашей ценностью как мужчины?

– Что Вы еще требуете от себя как *достойного* мужчины?

– Если мыть полы – «ниже» мужского достоинства, то что Вы обязываетесь сделать «выше»?

*Упражнение «Моя свобода»*

Воспитанники готовят представление о своей свободе заранее, в домашней работе.

*Упражнение «Представление о своей личности среди законов»*

Самореализация в общественной жизни невозможна без соблюдения определенных норм поведения, обозначенных законом. Вам предлагается оценить (по пятибалльной системе) степень подготовки к законопослушной жизнедеятельности.

*Я=среди законов*

– Знаю и соблюдаю свои права

– Знаю и соблюдаю свои обязанности

– Знаю и соблюдаю свои личностные общечеловеческие права и обязанности

– Законопослушный

Реализую:

– Право на образование

– Право на свободу мысли и слова

– Право воспитания в семье

*Упражнение «Я – будущий защитник Родины»*

Составьте свой портрет как будущего воина, защитника Родины, дав оценку своим качествам по пятибалльной системе.

*Я=будущий защитник Родины*

– Моральная готовность

– Физическая подготовка:

– Сила

– Выносливость

*Трудовая подготовка:*

– Строительство жилища

– Ремонт приборов быта



- Уборка грязи
- Бытовое обслуживание

*Психологическая готовность:*

- Коммуникативность
- Умение подчиняться
- Умения самообладания
- Умения саморегуляции

*Упражнение-проба «Армия»*

Молодого человека (представьте, Вас) после окончания школы призывают на военную службу, возможно, в действующие войска. Вы:

- откажетесь идти убивать людей;
- убежите, скроетесь от призыва;
- пойдете, но постараетесь избежать убийства;
- пойдете с радостью выполнять свой гражданский долг.

*Задание.* Проанализируйте, с какими правами и обязанностями связаны данные поступки. Какие возможны пути сочетания интересов личности и государства?

*Упражнение-проба «Телевизор»*

Вы живете в однокомнатной квартире втроем. Мама посмотрела мыльную оперу (40 мин.), дальше папа сел смотреть триллер. Вы, поучив уроки под такой аккомпанемент, хотите почитать хороший роман. Но читать очень трудно, когда по телевизору раздаются выстрелы. Как примирить семейные хобби?

*Упражнение «Я-верующий»*

Чтобы составить представление о себе – верующем, оцените себя по пятибалльной системе по следующим позициям.

*Я= верующий*

Исповедую религию:

Такую-то или

Верю в:

- приметы
- астрологию
- хиромантию
- гадания
- знахарство

**2. Ситуации «столкновения» подростка с событиями, миром вещей и поступков, в которой им переживается дефицит социально-личностной компетентности и пробуждается желание усовершенствовать себя.**

*Упражнение-проба «Монах»*

Некий человек с юных лет занимался противозаконной деятельностью: воровал, грабил, кутил, развлекался. Но вот в середине жизни взял и ушел в монастырь (постригся в монахи).

*Задание.* Объясните поступок этого человека. Были ли у него другие возможности?

*Упражнение «Кто счастливее?»*

Кого можно считать счастливым: а) человека, выигравшего в лотерею; б) пьяницу, нашедшего в канаве бутылку водки; в) жениха на свадьбе; г) отца, у которого родился ребенок; д) вора, «удачно» совершившего кражу; е) школьника, сдавшего трудный экзамен на «отлично»?

- Счастье – это обладание чем-то или борьба за него?
- Это плотское или духовное понятие?
- Это сфера отношений или сфера быта?
- В чем больше счастья – брать (получать) или давать?

- Что такое «трудное счастье», «слезы счастья»?
- Можно ли одновременно быть счастливым в одном и несчастным в другом?
- Вы бывали счастливы? В чем? Как это проявлялось?

*Упражнение «Я – представление о счастье»*

Составьте обобщенный образ «своего» желаемого счастья на основе вышеупомянутой классификации.

*Я=* представление о счастье

Мое представление о счастье:

По объему:

Как смысл жизни:

Как процесс или результат:

Как состояние души:

*Упражнение-проба «Брак по-итальянски»*

Девушка из бедной семьи окончила кулинарное училище, работала поваром в ресторане. Здесь ее заметил один иностранец, через некоторое время они поженились и уехали к нему в Италию.

*Задание.* Проанализируйте ситуацию: в чем счастье и несчастье этой девушки? Что ее ожидает (может с ней быть)?

*Упражнение «Брачное объявление»*

Напишите объявление, в котором Вы заявите, что ищите знакомства с партнером для брачного союза. Опишите свои данные, выделите психологические качества, не увлекаясь приманками типа квартиры, дачи, машины. Сформулируйте требования к партнеру. Содержание объявлений обсудите.

Конечно, жизнь изобилует малыми и большими трудностями, огорчениями, испытаниями. Пусть в этих случаях Вам не изменяет оптимизм, мужество, самообладание. Обращайтесь за помощью к людям, Богу, себе, к своим знаниям и умениям самосовершенствования.

У каждого человека должны быть «точки опоры», которые помогают ему в жизни строить свое счастье: позволяют быть счастливым, выжить, выстоять, сохранить свое достоинство в самых сложных жизненных ситуациях.

*Упражнение «Брачный контракт»*

Составьте проект вашего будущего брачного контракта, отразите в нем права и обязанности каждой стороны, предусмотрите возможные жизненные изменения. Содержание проектов обсудите с друзьями.

*Упражнение «Я – готовность к браку»*

Составьте обобщенный образ своей готовности к браку, семейной жизни в виде аспекта Я-готовность к браку. Оцените Вашу готовность в процентах (полностью готов – 100%, совсем не готов – 0%)

*Я= готовность к браку*

*Готов:*

- Быть верным супружескому долгу
- Взаимно доверять друг другу, не ревновать
- Уважать родителей супруги
- Совместно распределять семейный доход
- К материальным трудностям, не боюсь труда
- Не имею вредных привычек, готов противостоять им

*Упражнение-проба «Измена»*

У вас хорошая семья, двое детей. Ваша жена, будучи в доме отдыха, Вам изменила. Вы получили фотографии, она созналась.

*Задание.* Как Вы поступите? Простите? Уйдете? Выгоните жену? Расскажите родственникам, детям?

*Упражнение «Я – будущий отец»*

Оцените в пятибалльной системе готовность по отношению к ценностям своей будущей семьи.

*Я= будущий отец*

– Хочу иметь детей

*Готов*

- Любить своего ребенка
- Воспитывать ребенка
- К трудностям, связанным с ребенком
- Знаю (умею)
- Вести хозяйство
- Готовить пищу
- Шить
- Стирать
- Работать в огороде, в саду
- Ремонтировать бытовые электроприборы
- Ремонтировать радиоаппаратуру
- Вести ремонтные работы в доме

*Ситуация-проба «Треугольник с четырьмя вершинами»*

Сначала Валера ходил с Олей, но потом они расстались, и Валера стал ходить с Инной. Через некоторое время стало известно, что у Оли будет ребенок. Весь класс осуждает Олю: в таком возрасте родить ребенка – какой стыд (глупость)! Валера говорит, что останется предан Инне, но ему жалко ребенка... Оля считает, что Инна отбила у нее Валеру и что он должен вернуться к ней.

*Задание.* Как Вы относитесь к ситуации? Что бы Вы посоветовали молодому человеку?

*Упражнение-проба «Взятка»*

На перемене идет разговор об успеваемости 11-го класса. Учительница математики жалуется классному руководителю на ученика Е. – у него выходят полугодовые двойки по алгебре и геометрии.

«Е.? – удивляется учитель литературы. – У меня он прекрасно учится. Такие сочинения пишет...» «И у меня!» – восклицает учитель английского языка. «Я уже беседовала и с ним, и с родителями, – вздыхает классный руководитель. – Мальчику не нужна математика. Он собирается учиться на факультете иностранных языков. Что ж, попробую поговорить еще...»

После уроков Е. приходит к учительнице математики и заявляет, что безнадежно отстал от одноклассников. Заниматься бессмысленно. К тому же у него курсы и теннис... Он предлагает учительнице хорошие деньги за тройку, а когда она в ужасе отказывается, угрожает: «А Вы не боитесь, что Вас однажды кто-то встретит в темном месте?»

*Задание.* Разберите ситуацию с позиций классного руководителя, учительницы математики и самого ученика.

*Ситуация-проба «Опоздал на свидание»*

Вы опоздали по уважительной причине на свидание с любимой девушкой. Она дождалась Вас, но только за тем, чтобы высказать Вам свои отрицательные эмоции. Каково будет Ваше поведение, если она даже слушать Вас не захочет?

*Упражнение «Я – готовность к карьере»*

Объективная оценка готовности профессиональной деятельности, карьере может быть сделана в самой деятельности, то есть когда Вы начнете работать.

Но человеку дана возможность заглядывать в будущее (представлять что-то в воображении, мечтать, прогнозировать...). Поэтому лучше оценить свою готовность к успешной профессиональной карьере заранее. Если трудно представить свою успешность в профессии во всех деталях, то можно попробовать представить успешность некоторых

составляющих профессии. Для перечисленных позиций надо дать себе оценку по пятибалльной системе. Позиция «прохождение профессиональных проб» подразумевает оценку себя на основе встреч с жизненными ситуациями, в которых Вы выступали в роли какого-либо работника (например, садовода, экскурсовода, учителя, артиста и т.п.)

*Я=готовность к карьере*

- Знание себя
- Адекватность самооценки
- Реальность уровня притязаний
- Знание мира профессий
- Самоопределение в профессии
- Начало профессиональной подготовки
- Прохождение профессиональных проб

*Ситуация-проба «Выбор»*

Вам предложили стать заместителем руководителя крупного предприятия; перед Вами открывается перспектива стать впоследствии директором, «сделать карьеру».

Но Ваша супруга ценит более всего Ваше присутствие в доме, участие в воспитании детей, совместное проведение досуга. Она заявляет: «Или я (семейное счастье), или карьера». Уже и раньше были такие претензии, а сейчас – это не угроза, а явный ультиматум.

*Задание.* Как решить эту семейную проблему? Какие действия, какие компромиссы возможны? Или сохранить семейное счастье, или сделать карьеру?

*Ситуация-проба «В чем выход?»*

- Вас уволили с работы по сокращению штатов.
- Дилер продал Вам товар низкого качества
- Вы обанкротились

*Задание.* Как Вы поступите в данной ситуации?

*Ситуация-проба «Предприниматель»*

У предприимчивого школьника оказался небольшой «первоначальный капитал» – 1000 рублей. Он решил не тратить его на удовольствия, а «сделать деньги». В городских магазинах продавались экзотические фрукты – киви. Зная, что «на базаре все дорого», Борис на все деньги купил киви и на велосипеде привез их на рынок. Первая неожиданность ждала его у ворот: ему было предложено заплатить за право торговли на рынке. С трудом нашел нужную сумму и устроился в свободном ряду. И тут начались новые неожиданности...

*Задание.* Спрогнозируйте дальнейший ход событий.

*Упражнение-проба «Безработный»*

Завод, на котором Вы работали, обанкротился. Вы – специалист – оказались безработным. Какой из вариантов действий Вам покажется наиболее приемлемым и почему:

- а) жить на пособие, пока не откроется завод;
- б) получить новую специальность и начать работу в торговой фирме;
- в) создать свое частное предприятие.

*Упражнение-проба «Комплекс неполноценности»*

Молодой человек получил в подарок новенькую гитару, с энтузиазмом начал учиться играть. Но первый его учитель – товарищ по двору – сказал, что у него нет слуха (он не мог воспроизвести мелодию). Школьный учитель уговорил его, что у него «немузыкальные» руки, в довершение всего компания на вечеринке посмеялась над его брэнчанием. Парень забросил гитару, сделав заключение, что он «не способен к музыке». Когда через несколько лет он подружился с девушкой из музыкального училища, он рассказал ей о своей попытке приобщиться к музыке, а она проверила его данные – они оказались весьма высокие.

*Задание.* Проанализировать неудачи молодого человека, дать ему рекомендации по

ликвидации комплекса неполноценности.

### 3. **Ситуации поиска жизненных ценностей, мотивов и целей собственной жизни в открытом социуме для дальнейшей успешной социализации.**

*Упражнение «Что такое хорошо и что такое плохо?»*

Разделите страницу тетради на две колонки. «Хорошие качества» и «Плохие качества». Запишите свои примеры. После этого примеры зачитываются и обсуждаются.

*Упражнение «Какие качества самые важные?»*

Если бы Вам была предоставлена возможность, то какими тремя качествами из приведенных в схеме «Я – личность» Вы наделили бы: а) себя, б) своего друга, в) родителей, г) учителей?

*Упражнение «Адекватная самооценка»*

При выполнении упражнения «Знаете ли Вы себя» Вам было трудно оценить свои данные. А знают ли Вас Ваши родители?

*Задание:* попросите своих родителей оценить вас по такой же анкете, но с позиции родителей:

Подытожьте результаты: кто знает Вас лучше – Вы сами или родители? Насколько объективны результаты анкет?

*Упражнение «Что у нас общего?»*

Пусть в классе встанут те ученики, которые родились в январе (феврале, марте и т.д.), а теперь пусть встанут те, у кого есть братья (сестры, младшие, старшие), а теперь пусть встанут те, у которых одинаковые имена (Катя, Настя, Саша и т.д.). Какие еще могут у людей быть общие качества?

*Упражнение «Выяснение сходств и различий»*

Вероятно, у каждого человека есть своя собственная позиция, касающаяся того, что именно делает его уникальным, единственным в своем роде *индивидом*, отличающимся от всех остальных людей, то есть индивидуальностью.

Попробуем выяснить этот вопрос в ходе выполнения следующих заданий. Выделите в тетради три колонки. В левой дайте 10 ответов на вопрос: кто я такой и какой я? Сделайте это быстро, запишите свои ответы точно в той форме, как они сразу приходят в голову.

б) Во второй колонке ответьте на тот же вопрос о своем друге (подруге).

в) В третьей колонке ответьте на тот же вопрос о своем папе или маме.

Теперь сравните эти три набора ответов:

- В чем состоит сходство этих характеристик?
- Каковы различия?
- Укажите, какие ответы ваших характеристик касаются:
  - имиджа (одежда, облик, манеры);
  - физических качеств (сила, спортивные качества, здоровье);
  - психологических (внутренних) качеств;
  - социальных ролей (друг, ребенок, одноклассник и т.д.).

Все люди имеют *общие* черты, присущие всему человеческому роду, и *индивидуальные* черты, присущие только данному конкретному человеку – *индивиду*.

Можно сказать и так, что каждое общее качество в отдельном человеке имеет свою особенность (степень выраженности), которая и представляет его индивидуальность. Двух одинаковых людей вообще не существует.

*Упражнение «На канале связи инопланетная цивилизация»*

Установлена радиосвязь с внеземной цивилизацией. Вашему классу предлагается подготовить для нее сообщение, в котором необходимо дать обобщенный портрет пятиклассника.

Это могут быть: возраст, внешние физические данные, а также доброта, любознательность, честность, оптимизм, коллективизм и т.д.

Индивидуальность особенно проявляется в каких-либо способностях, талантах. Надо исходить из того, что все люди талантливы, у каждого есть что-то свое, очень ценное, чего нет у других. Открыть в себе талант, развить свою индивидуальность – это Ваша конечная цель. Ваша индивидуальность – это Ваше богатство.

### **Упражнение «Я – индивидуальный»**

Распределите Ваши качества на двух полосах: на левой полосе напишите качества, общие для Вас и Ваших товарищей (например, возраст, пол и др.); на правой – такие, которых у других нет (например, почерк, голос и др.).

Наши общие качества (для примера)	Мои особенные (индивидуальные) качества (для примера)
Возраст – год рождения	День и час рождения
Общее имя человек, гражданин	Имя собственное
Пол (половина – девочки, половина – мальчики)	Одежда, прическа, цвет волос, физические данные
Лицо	Выражение, особенности
Доброта	<i>Оттенки:</i> добрейший, добренький, добродушный, доброжелательный, ...
Коллективизм	<i>Разновидности:</i> компанейский, дисциплинированный, ставящий интересы коллектива превыше всего, ...
Трудолюбие	<i>Варианты:</i> старательность, работоспособность в какой-либо деятельности, ...

Итак, человек индивидуален и отличается от других своими физическими (цвет глаз, волос, и т.д.) и психическими особенностями, талантами, способностями, поведением, отношением к миру и т.д. Ваша индивидуальность – это то, что привлекает к Вам людей. Люди интересны друг другу именно потому, что они отличаются друг от друга. Общаться постоянно только точно с такими же, как он, человеку недостаточно.

*Вопросы. За что мы ценим друг друга, за общее или за индивидуальное? Чем люди интересны друг другу, общим или индивидуальным? Что объединяет людей, общее или индивидуальное? Что во мне индивидуального? Как относиться к своей индивидуальности?*

*Ситуация-проба «Буду похожим на своих родителей?»*

Запишите в три столбика «Качества отца» и «Качества матери» и свои качества (в середине); выделите общие и индивидуальные качества.

*Задание.* В чем Вы хотите в будущем походить на своих родителей (отца, мать)?

*Упражнение «Самооценка воли»*

Оцените по пятибалльной системе свои усилия по воспитанию собственных волевых качеств, представьте свое «Я – волевое».

*Упражнение «Собрание субличностей»*

Запишите названия субличностей, имеющих для Вас (в Вас) в настоящее время существенное значение. Просмотрите список и оставьте 3 – 5 самых главных.

Нарисуйте круг. Внутри круга – круг поменьше. Получилось кольцо, центральная часть которого – Ваше Я - *главное*. В самом кольце расположите 3–5 субличностей, которые выражают Ваши основные проблемы. Каждой субличности можно дать имя собственное. Можно представить ее образ, цвет, стиль поведения.

*Ситуация-проба «Сделка»*

Представьте, что Вы не очень сильны в каком-то предмете. Учительница предлагает Вам сделку: поставить хорошую оценку, если Вы будете наблюдать за дисциплиной в классе и рассказывать ей обо всех учащихся и всех происшествиях и разговорах в классе.

*Вопрос.* Вы воспользуетесь такой возможностью? Почему? Какие субличности активизируются у Вас?

*Упражнение «Дороги, которые мы выбираем»*

Разберите по рисунку 3 возможные варианты Вашего жизненного пути (развития) после окончания основной школы.

*Ситуация-проба «Оценка»*

Учитель поставил вам тройку. Вы не согласны с такой оценкой. Какое поведение подсказывает Вам Ваши Я-ребенок, Я-родитель, Я-взрослый? Кто из них возьмет верх?

*Упражнение «Народная мудрость о труде»*

Обсудите народные пословицы и поговорки о труде.

Терпение и труд все перетрут.

Дело мастера боится.

На все руки мастер.

Каков уход – таков и плод.

Больше дела – меньше слов.

Глаза боятся, а руки делают.

Где ученье, там и уменье.

Будет просто, коль поработаешь раз со сто.

Почин всего дороже.

При работе коллективной каждый грош вернется гривной.

Невидное ремесло, а славу принесло.

Лень – матушка, труд – батюшка.

*Упражнение «Спасибо маме»*

Ваша мама целый день хлопотала у плиты, готовясь к вечеринке по поводу Вашего дня рождения.

*Задание.* Попробуйте самокритично сформулировать, чем Вы могли бы ей помочь и почему не помогли. Выразите ей словами свою благодарность, уважение, любовь.

*Ситуация-проба «Если уволят»*

Количество рабочих на заводе резко сократилось за счет внедрения компьютеров, и Вы остались без работы. Какие выходы из этой ситуации могут быть? Что выберете Вы?

*Упражнение «В мире профессий»*

а) Составьте перечень специалистов, которые участвуют в создании:

книги, газеты, булки хлеба, учебного стола, электролампочки, телевизора, компьютера, космической ракеты.

б) Разделите приведенный список на названия профессий и специальностей; составьте формулы профессий: столяр, шахтер, летчик-испытатель, шофер, хирург, учитель, парикмахер, швея, директор магазина, судья, пианист, фермер, машинист тепловоза, продавец книг, водитель троллейбуса, монтажник-высотник, инженер-конструктор.

в) К какому типу профессий относятся следующие специальности: оператор ЭВМ, контролер ОТК, хирург, повар, водитель такси, токарь, следователь, писатель, корректор, бухгалтер, учитель, продавец, монтажник-высотник, нефтебурильщик, сельскохозяйственный рабочий, доярка, чертежник, столяр, осмотрщик вагонов, пожарный, электромонтер, фельдшер, агроном, геолог, юрист.

г) Составьте формулы этих профессий и специальностей.

д) Познакомьтесь с перечнем профессий, представленном на рынке труда Вашего города (поселка, района).

*Упражнение «Я – в мире профессий»*

На основе данных опросника составьте карту Ваших склонностей по отношению к различным типам профессий. Это будет характеристика Вашего Я по отношению к типу профессии.

*Упражнение «Представление о профессиях»*

В любой профессиональной деятельности необходимо представлять последовательность и связи действий в процессе изготовления продукта (достижения

результата), иными словами, знать ее алгоритм.

Задание. Составить алгоритм действий человека с предметом труда (от начального до конечного состояния объекта) в области выбранной Вами профессии:

- повар – винегрет
- крестьянин – картофель
- музыкант – выступление
- столяр – изготовление шкафа

*Упражнение*

Составьте *рекомендации по трате денег* (продолжите список):

- подарки родственникам и друзьям;
- покупка книг;
- сладости и вкусные вещи;
- .....

*Ситуация-проба «Должок»*

1) Товарищ не вернул Вам занятые у Вас деньги. Все сроки прошли. Как Вы поведете себя дальше?

2) Вы не смогли вернуть товарищу долг. Он требует, а у Вас нет денег. Как Вы поступите дальше?

*Упражнение «Карта интересов»*

Для определения области Ваших ведущих интересов предлагается перечень вопросов. Если Вы считаете, что Вам очень нравится то, о чем спрашивается в вопросе, то в листе ответов в клетке под тем же номером поставьте два плюса (+ +), если просто нравится – один плюс (+), если не знаете, сомневаетесь – ноль (0), если не нравится – два минуса (- -). Отвечайте на все вопросы, не пропуская ни одного из них. Время заполнения листа не ограничивается.

*Упражнение «Самоопределение «Я – хочу быть»*

Из полученных данных карты интересов составьте свой автопортрет интересов, отметив не более пяти направлений.

*Ситуация-проба «Джин»*

Представьте себе, что перед Вами вдруг появился волшебник-джинн и сказал: «Здравствуйте. Загадывайте три желания без всяких раздумий».

Задание. Быстро запишите то, что пришло Вам в голову. После этого сядьте и подумайте, поприкидывайте, сделайте новые три «хочу». Сравните их с первыми.

*Упражнение «Карта развития трудовых психофизических качеств»*

Оцените степень развития своих психофизиологических качеств (по пятибалльной системе: отсутствие качества – 1 балл, яркое проявление – 5 баллов). Общая сумма сравнивается с максимальной (%).

Общая сумма баллов (максимально – 65) будет говорить об уровне вашей физиологической подготовленности к трудовой деятельности.

*Упражнение «Что говорят карты?»*

Определите на основе самооценки своих психофизиологических качеств ту профессию и специальность, в которой Вы могли бы ожидать от себя высоких результатов.

*Упражнение «Я – могу быть»*

1) Привлекая данные самодиагностики своих Я (Я – физическое, Я – воображение, Я – внимание, Я – личность, Я – восприятие, Я – воля, Я – труд, Я – деловой, Я – общение), определите для каждого из своих Я профессию и специальность.

2) Из полученных ответов составьте свое обобщенное «Я – могу»

3) Сопоставьте данные «Я – хочу» и «Я – могу». Идеальный случай – совпадение этих данных. В других случаях надо искать профессию, в которой осуществлялся бы компромисс между *ХОЧУ* и *МОГУ*.

*Ситуация-проба «Полоса препятствий»*

Вас просят сообщить свою дальнюю перспективную цель в профессиональной



области. После этого другие участники по очереди предполагают возможные трудности – препятствия на пути к выбранной Вами цели. Вы должны незамедлительно ответить, как Вы преодолете эти препятствия. Задавший вопрос (поставивший препятствие) сообщает свой способ преодоления.

*Упражнение «Учет обстоятельств»*

Составьте представление о себе в профессиональной области с учетом требований и условий окружающей среды и Ваших индивидуальных ограничений.

*Ситуация-проба «Возьмите меня на работу»*

Вам необходимо устроиться на работу в условиях конкурса претендентов. Вы пришли на большую фирму для разговора с руководителем.

*Задание.* Составьте рекламное резюме о себе, своих возможностях, умениях, знаниях и т.д., постарайтесь, чтобы Вас приняли на работу.

*Упражнение «Оптимальный вариант»*

Попробуйте найти такие профессии, которые бы удовлетворяли представлениям (могу, хочу, надо). Представьте свое *Я-хочу, могу, надо*.

*Ситуация-проба «Выбор»*

Вам предлагают на выбор: высокооплачиваемая, но грязная работа или мало оплачиваемая, но интересная работа (может быть, легкая и чистая).

*Задание.* Выберите и объясните ваше решение.

*Ситуация-проба «Можно ли обойтись без профессии?»*

Один человек считает: «В жизни можно обойтись и без всякой профессии, можно даже вообще не работать (не трудиться)».

*Задание.* Опровергните это высказывание.

Кто такие «вообще не работающие» в нашей жизни?

*Ситуация-проба «Отношение и поступки»*

Две подруги делятся недовольством по поводу работы. Одна жалуется, критикует всех и вся, ненавидит шефа, но продолжает ходить на работу и уходить не собирается. Другая настроена уйти, хотя с работой она справляется, но говорит: «Что зря сидеть на одном месте, все равно ничего не светит». Она считает, что ей опять не повезло: «Другие вон вообще ничего не делают, а получают – ого!».

*Задание.* Рассудите, кто из подруг поступает правильнее.

*Упражнение «Отношение к людям»*

Напишите несколько слов, начинающихся с приставки «со-» (со-событие, сборность и т.п.). Объясните, в чем сходство этих понятий.

*Ситуация-проба «Вас не выбрали»*

На классном собрании выбирали волейбольную команду. Вы считали себя одним из лучших игроков класса и очень хотели стать членом команды. И вдруг Вас не выбрали...

*Задание.* Что Вы чувствуете? Почему? Что изменилось бы в Ваших притязаниях, если бы команда была назначена «сверху»?

*Ситуация-проба «Угроза»*

Группа ребят подготовила школьное мероприятие, потратила на это много сил и времени. Все ждали этого вечера. Два одноклассника А и Б были ответственными за него. А сорвал вечер (обещал и не принёс микрофон). Он сказал Б, что, если Б скажет всем, кто виноват, то у него будут неприятности — А для этого постарается. На собрании класса Б защищал его, говорил, что вся группа виновата и не предусмотрела ситуацию. Через несколько дней Б написал письмо: «Моя совесть не позволяет больше молчать. Виноват А». Тогда А снова угрожал Б, Б опять публично заявил, что вообще виноват во всём он сам.

*Задание.* Разберитесь, кто и как утверждал себя в этой истории.

*Ситуация-проба «Родители не обращают внимания»*

Ваш отец только что пришел с работы усталый. Но вам сейчас очень нужно с ним поговорить, так как Вы очень доверяете советам отца; у Вас большие проблемы. На Ваши

слова он сказал: «Ты слишком серьезно относишься ко всему. Иди лучше обедать».

*Задание.* Попробуйте словесно привлечь внимание отца к себе и своим проблемам. Что Вы сделаете? Что скажете ему?

*Ситуация-проба «Всего одна тройка»*

Вы закончили четверть всего лишь с одной тройкой (или двойкой, или четверкой).

*Задание:* а) какова Ваша реакция; б) Ваше мнение, если бы Вы были на месте ваших родителей; в) свяжите свой результат с Вашим уровнем притязаний.

*Упражнение «Я в развитии»*

Рассмотрите и сравните качества своего Я-настоящего с качествами Я-взрослого. Обсудите возможности своего прогрессивного и регрессивного развития (я-будущий взрослый и я-уже взрослый).

*Упражнение «Испытание на взрослость»*

Поговорите с учительницей начальных классов, попросите ее разрешить Вам провести самостоятельное занятие (беседу с детьми, урок, внеурочное мероприятие) в классе начальной школы на заданную тему.

*Упражнение «Я-взрослый»*

Оцените по пятибалльной системе ваши качества.

*Я = ВЗРОСЛЫЙ:*

- Физическое развитие
- Самостоятельность
- Выбор профессии
- Материальная зависимость
- Ожидание любви
- Культурный досуг
- Круг общения
- Установка духовной сферы
- Уверенность в будущем.

*Ситуация-проба «Кто руководит?»* Представьте себе следующие ситуации: а) Вы неожиданно стали обладателем крупного выигрыша; б) загорелся соседний дом; в) потребовалась кровь для раненого; г) человек, оказавшийся в беде, попросил денег взаймы; д) необходимо сходить пешком за 10 километров и принести лекарство для постороннего человека; е) в разговоре оскорбительно отозвались о Вашем друге.

Каковы будут Ваши действия? Какие субличности возьмут верх: Я-ребенок, Я-родитель или Я-взрослый?

Теперь представьте, что точно такие решения принял другой человек, но: а) у Вас пропали все Ваши сбережения; б) загорелся Ваш дом; в) потребовалась кровь для Вас; г) Вы оказались в беде, деньги нужны Вам; д) лекарство потребовалось Вам; е) оскорбили Вас самого.

*Ситуация-проба «Оступился или свернул?»* Представьте себе, что ученик из вашего класса был застигнут в момент кражи вещей из школьной раздевалки. Милицию решили не вызывать – учителя пожалели честь школы. Но всем об этом случае стало известно. Пришлось собрать классное собрание. Как бы Вы выступили на нем? Что предложили бы предпринять?

*Упражнение «Я в моем имидже» (самооценка)*

*Я = ИМИДЖ:*

- вежливый
- улыбчивый
- опрятный
- общительный
- с правильной осанкой
- держусь с достоинством

– одеваюсь со вкусом.

*Ситуации-пробы «Поступок в общении»*

Друг продолжает занимать Вас разговором, а Вы хотите уйти. Вы говорите...

Вы ловите взгляд привлекательного мужчины (женщины). Знаете, что он (она), может быть, интересуется Вами. Вы подходите и говорите...

Ваш товарищ устроил Вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив Вас. Вы заявляете ему...

Люди, сидящие сзади Вас в кинотеатре, мешают Вам громким разговором. Вы обращаетесь к ним...

Друг приводит Вас в смущение, рассказывая в компании истории о Вас. Вы заявляете ему...

*Упражнение «Многоликий лидер»*

Каждый из вас на сцене своей жизни играет множество ролей, и в каких-то из них Вы – лидер. А какие роли в сфере лидерства Вы играете? Перед Вами перечень возможных ролей лидера. Выберите три позиции (или внесите в список новые) и дайте ответ на вопрос: «Где и когда я бываю...» (и далее три выбранные Вами роли лидера).

*Упражнение «Я-деловой»*

Оцените в пятибалльной системе свои качества, составляющие Ваше деловое Я.

Я ДЕЛОВОЙ=

- целеустремленный
- организованный
- трудолюбивый
- предприимчивый
- расчетливый
- честный

*Ситуация-проба «Ложная солидарность»*

Во время тусовки к вашей дворовой компании пристал посторонний человек. Он оскорбил вашего лидера, и началась драка, в которую втянулась вся компания. Человеку причинили тяжкие телесные повреждения. Вы тоже принимали участие в драке из чувства солидарности с компанией. Результат плачевный: Ваша компания попала под суд.

На вопрос «Почему вы вступили в драку?» были даны такие ответы:

- все били, и я бил;
- защищал своего лидера;
- чтобы не подумали, что я трус;
- защищал компанию.

Задание: проанализируйте ролевую структуру компании, роль лидера, его этические качества. Выступите на суде с позиции:

- ребенка (несовершеннолетнего);
- взрослого (судьи);
- родителя (защитника).

*Упражнение «Генеалогическое древо»*

Впишите в схему имена и фамилии своих родственников, начиная от папы и мамы до предков нескольких поколений. Можете ли Вы написать фамилии, имена, годы жизни Ваших прародителей? Расскажите о тех, кем гордится Ваш род. Узнайте, какие предания, рассказы, легенды существуют в Вашем роду, что рассказывают родители, прародители о Вашем раннем детстве: имена, эпизоды, события.

*Упражнение «Я-сын»*

Оцените свои сыновьи качества по пятибалльной системе.

Я СЫН =

- люблю родителей
- дружу с родителями

- доверяю тайны
- слушаю советы
- помогаю по дому
- делаю подарки

*Ситуация-проба «Неполная семья»*

Представьте, что один из Ваших родителей (отец, мать) покинул семью.

*Задание.* Проанализируйте ситуацию, найдите оптимальное решение всех возникающих проблем (для Вас, для оставшегося родителя).

*Ситуация-проба «Сбежал из дома»*

В последнее время отношения родителей с ребенком совсем расстроились: конфликты, обиды, скандалы. Однажды после ссоры ребенок убежал из дома.

*Вопрос.* Что Вы чувствуете? Оцените положение с позиции родителя, ребенка, взрослого. Что можно сделать, чтобы исправить ситуацию?

*Упражнение «Я – в сексуальной сфере» (выполняется интимно, в своем дневнике)*

Составьте свой образ «Я – в отношениях с противоположным полом», проанализируйте свои особенности, наблюдайте за собой, старайтесь выполнять данные выше рекомендации.

*Ситуация-проба «В Вас влюбляются»*

В Вас влюбляются, а Вы не испытываете никакого чувства к нему (ней). Как Вы поступите в этом случае?

*Ситуация-проба «Измена»*

У Вас есть любимый, и ради него Вы готовы на все, тем более, что и Вы любимы. Но Ваш любимый оказался настолько богат любовью, что, не разлюбив Вас, стал любить еще кого-то.

*Задание.* Как Вы отнесетесь к этому и чем объясните свою реакцию?

*Ситуация-проба «Отверженный»*

Вы очень любили друг друга, познали счастье в любви (и сексе). Он (а) близок (ка) Вам, Вы любите его (ее) и больше всего хотите быть с ним (ней). А он (а) разлюбил (а) и уходит, бросает вас.

*Задание.* Как поступить, что сделать в этом случае?

*Ситуация-проба «Сломанная судьба»*

Во время большого праздника Вы познакомились с девушкой, танцевали, пошли гулять. Вы признались ей в любви, соблазняли обещаниями жениться, и между вами возникла половая связь (у девушки – первая). На следующий день у вас опьянение любовью прошло. У девушки 1) чувство осталось; 2) она забеременела.

*Задание.* Как быть с Вашими обещаниями жениться?

*Ситуация-проба «Кража»*

Ваш одноклассник совершил кражу. Какова Ваша оценка? Позже выясняется, что все друзья подозреваемого имеют противоположное мнение.

*Задание.* Вы измените Ваше мнение?

*Ситуация-проба «Кто виноват?»*

Во время перемены вы с одноклассниками кидались портфелями. Именно Вы разбили окно. Вошел учитель. Никто из товарищей Вас не выдал. Учитель сказал: «Я не буду выяснять, кто это сделал, но весь класс лишается экскурсионной поездки в город».

*Задание.* Что Вы чувствуете? Что Вы предпримете? Что Вы скажете своим товарищам? Будете ли говорить с учителем? Если да, то что скажете ему?

*Ситуация-проба «Предки»*

У Вас проблемы с родителями (они требуют возвращаться домой в 9 часов, запрещают курить и т.п.). Вы чувствуете их правоту. Ваш друг (подруга) говорит: «Предки» – они и есть «предки», не обращай внимания!»

*Задание.* Как поступить? Послушаться родителей или друга?

*Ситуация-проба «Кто Вам нужен?»*

В Вашей жизни принимают участие множество людей: родители, школьные друзья, приятели по двору, учителя, родственники.

*Задание.* Вспомните наиболее важных и близких для Вас людей. Распределите их по значимости для Вас, влиянию на Вас:

1. Положительно влияющие, те, с которыми Вам хотелось бы общаться, дружить, которые могли бы подействовать на Вас положительно.

2. Те, которые не влияют на Вас существенно.

3. Отрицательно влияющие на Вас, с которыми Вы не хотели бы встречаться, иметь отношения.

Составьте свой желательный круг общения, для чего проанализируйте эти списки и каждого из людей, какой интерес он испытывает к Вам, сколько времени он посвящает Вам.

Есть ли такие, которые очень много значат для Вас, но не уделяют Вам нужного внимания? Почему? Правильно ли Вы ведёте себя с ними? Сделайте выводы, подумайте, что и как можно сделать, чтобы изменить ситуацию к лучшему.

*Упражнение «Я-патриот»*

Я патриот=

- гражданин России
- патриот своего народа
- интернационалист
- гордость за свое Отечество
- сочувствие страданиям своего народа
- готовность к защите Родины
- уважение к отечественной истории
- вера в будущее России

*Ситуация-проба «Родина одна»*

Вы – знаменитость, мастер-специалист, но Вас не устраивают материальные условия (низкая зарплата, плохие жилищные условия). После очередного заграничного турне Вам предлагают переехать жить и работать в престижном месте за границей, с хорошей оплатой, виллой, автомашиной. Но гражданство надо менять. Ваше решение?

*Ситуация-проба «Беженцы»*

У вашей семьи большая квартира (каждый имеет свою комнату). В одно прекрасное время мама приводит в дом беженцев (они с Кавказа) – чужую женщину с ребёнком – Вашим ровесником, пожить временно. Какова Ваша реакция?

*Ситуация – проба «Поверь в себя»*

Ваш друг (подруга) поделился с вами своими мыслями: «Мне уже 15 лет. В этом возрасте Лермонтов писал стихи, Паганини потряс мир волшебным смычком, Галуа открыл свой первый закон. А что сделал (а) я? Я неоткрыла(а) закон, не потряс(ла) мир гармонией и красотой звуков. Я – ничто. И я очень боюсь смерти. Я невольно спрашиваю себя: как могут люди радоваться, грустить, учиться, если «все там будем»? Попытался (лась) найти ответ у взрослых. Одни испуганно молчали, другие весело хохотали, а мне было плохо и страшно».

*Задание.* Постарайтесь переубедить Вашего друга, помочь ему обрести веру (в себя, в людей, в Бога).

*Упражнение «Я в духовной сфере»*

Оцените в себе баллами (1 – 5) степень осознания и овладения духовными ценностями.

*Я в духовной сфере =*

*Определился, что для меня:*

- истина
- красота
- совершенство

- добро и зло
- любовь и дружба
- счастье
- смысл жизни
- вера и религия

*Ситуация-проба «Жизнь – это игра?»*

Представьте, что Ваша жизнь – спектакль на сцене. Вы можете быть зрителем, актером или автором.

*Задание.* Дайте характеристику происходящего с этих трех позиций. Какому театральному жанру она отвечает: комедии, драме, трагедии или ...? Если Вы зритель этой пьесы, что Вы сделаете: будете аплодировать, плакать, свистеть, смеяться, уйдете спать, захотите получить обратно деньги за билет или ...?

*Вопросы:* Стремилась ли Вы выразить себя? В чем это проявлялось? В творчестве? В движении? В поведении? Вы поете, играете, пишете стихи, рисуете?

*Упражнение «Дерево» (самовыражение)*

Уважаемые ребята! Почувствуйте себя деревом (выберите, каким) и представьте (выразите) себя в нескольких ситуациях:

- а) дерево в ясную погоду;
- б) дерево и слабый ветерок;
- в) дерево и ураган;
- г) дерево и шторм.

*Упражнение «Закончите предложения»*

- Охотнее всего я встречаюсь в училище...
- Меньше всего в училище мне хотелось бы встречаться с...
- После школьных уроков я охотнее всего занимаюсь...
- В свободное время я больше всего интересуюсь...
- Мое любимое занятие дома...
- Со сверстниками мне интереснее всего...
- Мне нравятся такие люди...
- Мне нравятся телепередачи...
- Главным событием этого лета было...
- Свое свободное время я предпочитаю тратить...
- В будущем я хотел бы от жизни...

*Ситуация-проба «Заболел и все пропало?»*

Ваш друг делится с вами своей проблемой. Он имел авторитет в классе, много товарищей, которые хорошо к нему относились. Но после длительной болезни все изменилось. Придя в школу, он почувствовал себя одиноким. Центром класса стал другой человек, новый ученик.

*Задание.* Что Вы скажете своему другу? Можете ли Вы вспомнить подобную ситуацию из своей жизни?

*Упражнение «Я-самоутверждение»*

Постарайтесь быть объективными в самооценке вашего эмоционального самочувствия в сфере самоутверждения:

*Я = самоутверждение*

- Успешен, способен
- Признан, уважаем
- Имею влияние, власть

*Ситуация-проба «Незванный гость»*

Вы собрались в кругу друзей, неожиданно к Вам пришел приятель, который в него не вписывается. А Вы так хотели отдохнуть среди близких друзей.

*Задание.* а) Ваша реакция на появление незваного гостя? Кто-то должен заставить

его уйти? Если да, то кто и как?

б) Представьте себя в роли незваного гостя: что бы Вы сделали, если бы Вам очень хотелось присоединиться к этой компании?

*Упражнение «Формирование позиций»*

Оцените уровень освоения Вами перечисленных позиций, «расставьте их по порядку»: от тех, которыми Вы пользуетесь постоянно, владеете, до тех, которыми Вы не руководствуетесь, не владеете. Следующий этап: выберите позиции, которыми Вы не владеете, и сознательно вырабатывайте их в своем повседневном поведении, каждый день давая себе отчет, как у Вас это получается. И делайте так до тех пор, пока не почувствуете, что пользуетесь ими почти автоматически.

Стремление к самоутверждению осуществляется в деятельности и не исключает (а даже предполагает) ошибки, неудачи и даже поражения. Альберт Швейцер, австрийский ученый-гуманист, писал: «Даже если Вы делаете самое лучшее, Вы должны исходить не из того, что окружающие убирают камни с Вашего пути, а из того, что окружающие то и дело накладывают новые камни Вам на пути».

Это означает, что всю Вашу жизнь, двигаясь к цели, самоутверждаясь, Вы должны будете преодолевать трудности, сами убирать со своего пути «камни». Вы должны подготовиться к этому, чтобы хватило сил и способностей.

*Ситуация-проба «Вы продавец»*

Вы продавец очень известного магазина. Вы всегда помните о респектабельности Вашей фирмы и должны обслуживать покупателей на высоком уровне. Ваш профессионализм – ваше самоутверждение.

*Задание.* Капризный покупатель (покупательница), который(ая) примеривает уже десятую куртку (платье). Продолжите уважительный диалог в течение еще нескольких примерок, добейтесь покупки (Вашей победы).

*Упражнение «Общество и личность»*

Разделим пространство на три круга. В каждом круге будет находиться группа со своим заданием. Задание выполняется 20 минут.

*1-й круг: «Герои, кумиры, преуспевающие».* Создайте приблизительный портрет человека – «героя нашего времени», достигшего, на Ваш взгляд, того социального ранга, который наиболее престижен сегодня в обществе, – **Я-престижный** (крутой, богатый, известный). Какие притязания присущи этому социальному образцу?

*2-й круг: «Обыкновенные».* Создайте коллективный портрет человека, соответствующего наиболее распространенным общим социальным притязаниям обыкновенного среднего, – **Я - обыватель**.

*3-й круг: «Отверженные».* Создайте коллективный портрет человека, социальное положение которого всех вас бы не устраивало, – **Я-отверженный, неудачник**. Каковы его социальные притязания?

Нарисуйте ваши социальные образы на плакатах и «оживите» их в небольшой театрализации.

Коллективное обсуждение: какие причины приводят человека к той или иной социальной группе?

*Упражнение «Прикладка индивидуальных притязаний».*

1. Определите для себя, какого положения (статуса) Вы хотите достичь, какой образ будет Вашим эталоном (в различных сферах).

2. Четко сформулируйте Ваши цели (идеальный образ желаемого).

3. Наметьте последовательность действий, ведущих к успеху.

4. Проанализируйте, какими средствами Вы располагаете:

– Физические качества (здоровье, выносливость, внешность)

– Способности в науке, труде, спорте

– Социальные факторы (условия)

5. Обсудите ваши притязания с родителями, друзьями.



*Ситуация-проба «Вас не выбрали»*

На классном собрании выбирали волейбольную команду. Вы считали себя одним из лучших игроков класса и очень хотели стать членом команды. И вдруг Вас не выбрали...

*Задание.* Что Вы чувствуете? Кто виноват в этой ситуации? Почему? Что изменилось бы в Ваших притязаниях, если бы команда была назначена «сверху»?

*Ситуация-проба «Танец»*

Вы танцуете с девушкой (юношей). Она говорит, что Вы совсем не умеете танцевать.

*Задание.* Что Вы ответите? Считаете ли Вы, что это действительно так? Что Вы сделаете после этого? Вы пригласите эту девушку (юношу) еще раз? Почему?

*Ситуация-проба «Высшее общество»*

Машина времени перенесла Вас в высшее общество XVIII века. Как Вы стали бы утверждать себя в нем?

*Упражнение «Бессловесное общение»*

Сообщите какую-либо информацию в группе с помощью невербальных средств.

*Ситуация-проба «В гостях»*

Ваш новый знакомый пригласил Вас в гости (на день рождения) в свою компанию, в составе которой есть Ваши знакомые, те, кого Вы еще не знаете, и два-три Ваших недоброжелателя.

*Задание.* Продумайте и мысленно проиграйте все детали своего вхождения в новую компанию: внешний вид, отношения со всеми группами ребят, так, чтобы Ваш приход вызвал только положительные эмоции у компании.

*Упражнение «Приветствие – ключ к общению»*

Приветствие – это начало общения людей (при встрече, в письме и т.д.). В приветственных словах выражается целая гамма эмоций и чувств, взаимоотношения участников общения.

1. Поздоровайтесь друг с другом (виды приветствий при встрече). Произнесите «здравствуйте» с разными оттенками, выразив при этом:

- Уверенное достоинство;
- Искреннюю радость;
- Теплую доброжелательность;
- Подчеркнутое уважение;
- Любование и восхищение;
- Тягу к близости и нежности;
- Агрессивную наступательность;
- Высмеивающую иронию;
- Сдержанное недовольство;
- Демонстративное безразличие;
- Высокомерное пренебрежение;
- Холодноватый контроль.

2. Инсценируйте (или воспроизведите реально) телефонный разговор.

3. Напишите первые и заключительные фразы письма к другу, родителям, деловому партнеру, любимому человеку.

*Упражнение «Комплименты»*

Комплимент – это приятные оценочные высказывания, относящиеся к личности партнера по общению.

Заслуженный комплимент – похвала, положительная оценка, соответствующая действительности.

Незаслуженный комплимент – явно завышенная оценка качеств партнера по общению.

Явная лесть – незаслуженные комплименты, цель которых – привлечь внимание, расположить партнера, извлечь выгоду для себя.

Сделайте друг другу несколько комплиментов (внешнему виду, успехам, одежде, здоровью).

#### *Упражнение «Просьба»*

Очень много зависит от того, как попросить человека о каком-то одолжении, каким тоном, в какой обстановке, с каким настроением Вы изложите свою просьбу. От этого, по существу, зависит – «быть или не быть». А между тем, существует совсем не много приемов, которые могут значительно повысить вероятность выполнения вашей просьбы.

Выберите партнера, подойдите к нему, присядьте рядом и попробуйте, может быть, начиная издалека, попросить у него что-нибудь, например, очки, авторучку, что-то более существенное. Результат будет зависеть от той формы, в которой Вы изложите свою просьбу. Люди всегда ценят тактичность, дипломатичность, а также оригинальность и находчивость. Если Ваша просьба будет начинаться с комплимента, упоминания заслуг того, к кому Вы обращаетесь, его авторитета и значимости, Ваши шансы повышаются.

Если вслед за просьбой тут же, еще до получения ответа, следует косвенная признательность, благодарность за предстоящую услугу, то человеку уже трудно будет отказать.

Через некоторое время каждый подходит к ведущему со своими «трофеями» (разумеется, их придется вернуть). Занявшие «первые места по трофеям» рассказывают, какие средства общения они применяли.

#### *Упражнение «Отказ»*

Разделитесь на пары «просителей» и «дающих», изберите предмет просьбы (это могут быть: устройство на работу, учебу, просьбы о помощи – денежной, вещевой, трудовой и др.). Девушкам полезно проиграть отказ в знакомстве.

#### *Упражнение «Уличное знакомство»*

Все участники разбиваются на пары. Задание одного из участников пары: познакомиться со вторым, который должен играть роль абсолютно незнакомого ему человека прямо с улицы. Первый должен приложить максимум усилий, все свое обаяние, находчивость. Цель считается достигнутой, если ему удастся узнать имя человека и номер домашнего телефона. Второй, напротив, старается уйти от знакомства, но все же оставаясь в рамках элементарной логики и органичности своего образа.

Место действия образов, в которых предстанут участники игры, цель, побудившую одного к завязыванию знакомства, оговариваются заранее. После демонстрации парами сцен знакомства участники определяют наиболее успешно справившегося с поставленной задачей, а также самого несговорчивого незнакомца, сумевшего сохранить правдоподобность своего образа.

#### *Упражнение «Я-в личностном общении»*

Самоутверждение в общении достигается, если в вашей Я-концепции возникают следующие представления о себе.

Я= в личностном общении

- Импозантно выгляжу, нравлюсь окружающим
- Владею языком, хорошо говорю
- Владею приемами вербального общения
- Владею приемами невербального общения
- Раскован, не страдаю комплексами
- Нахожу подход к разным людям.

#### *Ситуация-проба «Общительность в действии»*

Вы по воле обстоятельств попадаете в небольшую незнакомую компанию а) подвыпивших ровесников; б) порядочных людей старшего возраста; в) узких специалистов; г) детей-дошкольников; д) не порядочных людей (воров, бандитов).

*Задание.* Обдумайте свое поведение. Какими способами Вы установите контакт со столь разными людьми?

#### *Ситуация-проба «Всега одна тройка»*

Вы закончили четверть всего лишь с одной тройкой (или двойкой, или четверкой).

*Задание.* а) Выскажите свою реакцию; б) Ваше мнение, если бы Вы были на месте Ваших родителей; в) свяжите свой результат с Вашим уровнем притязаний.

*Упражнение «Многоликий лидер»*

Каждый из Вас на сцене своей жизни играет множество ролей, и в каких-то из них Вы являетесь лидером. А какие роли в сфере лидерства Вы играете? Перед Вами перечень возможных ролей лидера. Выберите три из них (или внесите в список новые) и дайте ответ на вопрос: «Где и когда я бываю...» (и далее три выбранные Вами роли лидера).

*Лидерские роли*

1. Вожак
2. Руководитель
3. Авторитет
4. Эрудит
5. Силач
6. Специалист
7. Вдохновитель
8. Застрельщик
9. Новатор
10. Реформатор
11. Первопроходец
12. Проводник идей
13. Инициатор
14. Энтузиаст
15. Организатор
16. Законодатель мод
17. Учитель
18. Советчик
19. Наставник
20. Образец
21. Другие...

Обсудите в группе результаты индивидуальной работы. Каждый из нас может быть в роли лидера в конкретной ситуации и в различных группах. «Примерка» той или иной роли позволяет Вам почувствовать ее особенности, принять то, что действительно соответствует характеру того или иного человека.

*Упражнение 1 «Автобиография»*

Выступите со своей автобиографией. Вам нужна минута для рассказа. Расскажите о себе, выделяя самое важное, что Вы считаете нужным. Начать надо с фамилии и имени. На составление автобиографии отводится 5 минут. Задача – четко и ясно рассказать о себе и запомнить наиболее интересные моменты в биографиях друг друга.

При групповых занятиях группа выбирает лидера в этом упражнении.

*Упражнение 2 «Самопрезентация, или Кто я?»*

За 5 минут необходимо составить 20 слов или предложений, которые бы ответили на вопрос «Кто я?». В итоге упражнения предлагается выбрать три самые лучшие самопрезентации.

*Упражнение 3 «Моя визитная карточка (резюме)»*

За 5 минут предлагается изготовить свою визитную карточку. Что Вы укажете в ней и каким образом оформите – это Ваше дело. Помните: деловому человеку визитная карточка необходима для продолжения контакта, и это возможность заявить о себе как об индивидуальности. Выберите три лучшие визитные карточки.

*Упражнение 4 «SOS – нужен лидер»*

Составить список экстремальных ситуаций, которые могут произойти с Вами. Вы должны решить, кто из присутствующих мог бы вывести всех из конкретной критической

ситуации с меньшими потерями для группы. Имя лидера каждой ситуации определяется путем голосования всех членов группы.

*Упражнение 5 «Доверенное лицо»*

В течение 3–4 минут составьте тезисы (план) своего выступления перед аудиторией с целью убедить слушателей в том, что человек, которого Вы представляете, является самым достойным претендентом из всех присутствующих членов группы на звание «Лидер года». Если в роли претендента выступаете Вы, то Вы должны представить сами себя.

В тезисах своего сообщения желательно подчеркнуть как деловые качества претендента на звание «Лидер года», так и его чисто человеческие качества. Сообщение должно заканчиваться словами: «Голосуйте за меня!».

*Упражнение 6 «Олимпийская система»*

Каждая пара учащихся путем дискуссии определяет, кто в ней лидер. Затем выдвинутые лидеры также попарно ведут спор между собой, и так до полуфинала, когда вся группа принимает участие (болеет) в решении вопроса о победе того или иного лидера.

Звание «Лидер класса» присваивается по результатам всех упражнений.

*Ситуация-проба «Снарядить экспедицию»*

Вы отправляетесь в длительный поход. Вас ждут различные испытания и проблемы.

**Задание.** Как лидеру команды Вам необходимо выбрать людей, с которыми Вы справитесь со всеми неприятностями, людей, которым Вы можете доверять в экстремальных условиях. Составьте и обоснуйте подробный список Ваших спутников и их роли в Вашем путешествии.

*Упражнение «Я - в социальном общении»*

Потребности самоутверждения в социальной сфере у вас, школьников, еще только начинают формироваться, тем не менее положительная Я-концепция включает в себя следующие содержательные представления, которые Вам предлагается оценить в себе (по пятибалльной системе):

*Я= в социальном общении*

- Чувствую себя взрослым, гражданином
- Знаю, к чему я стремлюсь
- Имею авторитет, являюсь лидером в своей области
- Умею вести себя в обществе, с людьми
- Участвую в общественной работе
- У меня хорошие отношения с родителями
- Умею организовать деловое общение

*Упражнение «Выбор своей позиции»*

Выберите вид любви, желательный для Вас (можно собрать анонимные ответы Вашего класса и проанализировать позицию большинства). Защитите свою точку зрения.

Сакраментальным вопросом во всех разновидностях любви является вопрос: «Как завоевать взаимность своего объекта любви, как показать и доказать свое преимущество перед «соперником»?

По традиционным представлениям, мужчина должен быть мужественным, а женщина – женственной (хотя в последние десятилетия система половых различий пошатнулась: виды деятельности, одежда, косметика значительно унифицировались, признано общественно-политическое равенство полов.)

*Ситуация-проба «Измена обещанию»*

Вы встречались, дружили некоторое время с ней (с ним); вам приходится уезжать на лето, на отдых. Расставаясь, вы обещали друг другу ждать и сохранять верность. По возвращении Вы узнаете, что она (он) нашла (нашел) другого.

**Задание.** Как Вы отреагируете на это «одностороннее» нарушение обещания?

### *Ситуация-проба «Комплимент сопернику»*

Ваш друг (подруга) всегда пользуется популярностью в компании, он (она) умеет понравиться, ему (ей) везет на поклонников.

*Задание.* Выкажите комплимент своему другу (подруге), окруженному вниманием симпатичных девушек (юношей).

#### *Упражнение «Умение сделать комплимент (признание)»*

Создаются два круга из пар, сидящих друг напротив друга. Наружный круг – девушки, внутренний – юноши. На каждом шаге «карусели» сначала юноши делают девушкам по три комплимента, потом – девушки. На каждый комплимент следует отвечать: «Спасибо, я знаю». Желательно, чтобы «карусель» совершила полный круг.

– Какие чувства Вы испытывали? Нерешительности? Стыдливости? Смущения? Радости? Признательности?

#### *Упражнение «Из чего же сделаны наши девчонки (мальчишки)?»*

Каждому обучающемуся нужно на листке описать образ современной девушки (девушкам) и образ современного юноши (юношам). Затем объединиться в группы и создать в группе юношей «Портрет современника», а девушкам – «Портрет современницы». Представить полученное другой группе.

#### *Упражнение «Знание особенностей своего и противоположного пола»*

В группе юношей предлагается ответить на вопросы:

- Почему хорошо быть девушкой?
- Почему сложно быть девушкой?
- Какой должна быть девушка?

В группе девушек предлагается ответить на вопросы:

- Почему хорошо быть юношей?
- Почему плохо быть юношей?
- Каким должен быть юноша?

Общий круг: каждому ответить на вопрос: «В чем мы похожи, а в чем разные?»

#### *Упражнение «Как знакомиться»*

Стало популярным заочное знакомство. Знакомятся через журналы, газеты, объявления, Интернет. У вас у каждого сейчас есть шанс попытаться познакомиться заочно. В течение 10 минут на одинаковых листках бумаги предлагается описать себя (анонимно); свою биографию, увлечения, слабости, потребности и написать, какого друга-заочника Вы хотели бы иметь (девушки – юношу, юноши – девушку). После этого письма прикрепляются на стенде в одном месте, все воспитанники пытаются создать из писем пары. Когда несколько пар составлено, авторы (по желанию) могут признаться.

*Упражнение «Любовь: за и против, или Учет уроков жизни» (выполняется по желанию)*

Лист бумаги делится на две вертикальные колонки «За» и «Против». Каждый записывает свои мысли по пунктам: а) общая позиция; б) о любви каких-либо литературных персонажей; в) о любви Ваших родителей; г) о любви хорошо знакомых людей.

#### *Упражнение «Я - концепция в сфере взаимоотношений полов»*

Положительную Я-концепцию в сфере половой идентификации составляют такие представления о себе:

*Я= в сфере взаимоотношений полов*

- Нравлюсь девочкам (мальчикам)
- Чувствую в себе способность любить, хочу нравиться
- У меня есть объект любви
- Физически нормально развиваюсь в половой сфере
- Имею достаточно знаний о полоролевых отношениях

Оцените по пятибалльной системе уровень данных качеств.

#### *Ситуация-проба «Классический треугольник»*

Вы влюбились, а объект Вашего выбора влюблен в другого человека.

*Задание.* Как Вы поступите? Вы выскажете свое отношение и свои чувства или скроете их? Или что Вы предпримите?

*Ситуация-проба «Это любовь?»*

На дискотеке Вы не один раз танцуете вместе. Вы улыбаетесь друг другу. Вас переполняют эмоции, уважение, восхищение, трепет... Затем Вы долго провожаете подругу и даже целуетесь...

*Задание.* Проанализировать свое состояние: это любовь или нет? Сформулируйте свои критерии любви.

*Упражнение «Я-концепция в творчестве»*

Творческая деятельность закладывает основу положительной Я-концепции самоутверждения.

Оцените по пятибалльной системе степень владения деятельностью и уровень развития в Вас перечисленных качеств:

*Я = в труде и творчестве*

- Целеполагаю, выдумываю, изобретаю
- Планирую, организую
- Творю, создаю, экспериментирую
- Способный, одаренный, талантливый
- Трудолюбивый, настойчивый
- Целеустремленный
- Готов к любому труду

*Ситуация-проба «Я сделаю это»*

Каждый человек в жизни придумывает что-то новое. Вспомните, пожалуйста, о том новом, что Вы сделали. Это может быть и что-то вещественное, это может быть и определенным поступком в какой-то ситуации. Это может быть Ваше изобретение, сочиненное стихотворение, игра и Вами организованное примирение людей или признание.

*Задание.* Какие чувства это вызвало и у окружающих? Вам предстоит отстоять свое дело перед теми, кто негативно отнесся к нему (например, наказания родителей за испорченные красками вещи, беспорядок, безразличие и унижительные оценки Ваших друзей).

*Упражнение 1. «Знакомьтесь, я – знаменитость»*

Всем участникам тренинга предлагается приветствовать друг друга словами: «Привет, я знаменитый... Меня зовут...» (выбрать каждому свой имидж: знаменитый художник, кинорежиссер, актер, ученый и т.д. Имена можно выбрать известные или назвать себя вымышленным именем). «Я рад рассказать тебе о том, что я умею...» (в 3–4 предложениях презентовать свои способности и достижения).

*Упражнение 2. «Художественная галерея»*

Всем участникам выдается альбомный лист и одинаковый набор карандашей и фломастеров. Дается 20 минут и предлагается нарисовать свою самую сокровенную мечту. Работать можно в любой манере. «Мечту» можно изобразить.

*Упражнение 2. «Художественная галерея»*

Всем участникам выдается альбомный лист и одинаковый набор карандашей и фломастеров. Дается 20 минут и предлагается нарисовать свою самую сокровенную мечту. Работать можно в любой манере. «Мечту» можно изобразить при помощи цвета, символов, абстрактно. Оценивать умение рисовать никто не будет. Через 20 минут предлагается оформить «галерею» – вывесить полотна и разделиться на 2 группы: 1-я группа – художники, 2-я группа – критики. Каждый выбирает по 2 картины и готовится рассказать о них, как можно больше подчеркнув талантливость художника. Каждый художник начинает рассказ со слов: «Моя картина «Мечта» изображает... Она гениальна...» Каждый критик начинает хвалебную оду картинам со слов: «Я не видел (а)

ничего более великолепного, чем эта картина...» Каждый дает свою интерпретацию изображенных образов. Итак, выяснилось, что каждый из нас талантлив: кто-то обладает способностями рисовать, кто-то писать, кто-то рассказывать.

### *Упражнение 3. «Пантомима»*

Воспитанникам предлагается выбрать любое животное, на его взгляд, наиболее ему соответствующее, и показать его без помощи слов характерными движениями. В процессе упражнения выясняется, что у каждого подростка есть театральные способности.

### *Упражнение 4. «Танцуют все»*

Класс делится на группы по 4–5 человек. Группа выстраивается в ряд. Каждой группе включается своя музыка. Ведущий показывает танцевальные движения, а группа повторяет за ним в течение 2 мин. Затем следующий становится ведущим, а группа повторяет за ним. Каждый в группе должен попробовать себя ведущим танцором. В заключение обсудите вопросы:

– Что Вы чувствовали, выполняя это упражнение?

– Что мешало Вам его выполнять?

Каждый из подростков получает опыт самоутверждения себя в танце.

### *Ситуация-проба «На месте моих родителей»*

Представьте, что Вы – взрослый человек. У Вас семья, дети. Но Ваш сын (или Ваша дочь) последнее время всегда грубит, огрызается, не хочет нормально с Вами общаться.

*Задание.* Что бы Вы сделали? Какие меры предприняли? В Вашей настоящей семье бывают такие ситуации? Что бы Вы сделали на месте Ваших родителей, чтобы избежать подобных ситуаций, конфликтов? От кого зависит такая ситуация?

### *Ситуация-проба «Что делать с плохим человеком»*

Вы терпеть не можете одного своего одноклассника. Он часто ябедничает, лезет не в свои дела, врет, подслушивает. Однажды Вы, единственный, были свидетелем его дурного поступка (он стащил ручку у учителя).

*Задание.* Что бы Вы сделали: никому не рассказали? Не рассказали бы, если бы ручка принадлежала кому-то из Ваших товарищей? Обязательно рассказали бы учителю? Рассказали бы, если бы он украл что-то более серьезное? Попробовали поговорить с ним и убедить вернуть ее? Потихоньку стащили бы у него ручку и подложили ее учителю? Силой отобрали бы у него ручку (может, подрались бы с ним)?

### *Упражнение «Образ Я в нравственной сфере»*

Итак, основой Вашей положительной Я-концепции в области нравственного самоутверждения будут общечеловеческие ценности: гуманизм, доброта, справедливость, честность, верность долгу, честь, достоинство человека. Оцените каждую группу качеств по пятибалльной системе.

#### *Я= в общечеловеческой нравственной сфере*

– Гуманный человек, готовый прийти на помощь другому

– Добрый, верю в человеческое добро

– Честный, справедливый, совестливый

– Свободный и уважающий свободу других

– Верен слову, долгу, обязательствам

– Готов защищать свое достоинство и общечеловеческие нравственные принципы

– Нравственно закален

*Задание.* Проведите самооценку своих умений самоутверждения по таблице, приведенной в начале книги. Сравните результаты на начало и конец учебного года.

### *Ситуация-проба «Уличная мораль»*

В Вашем классе произошел случай. Жестоко избили хорошего, но слабого физически мальчика за то, что он не поддержал предложение сбежать с урока черчения (а заодно, видимо, и за то, что хорошо учится). Вы видели, кто бил, но в ответ на предложение директора выдать хулиганов Вы промолчали.



*Задание.* Что Вы сделаете дальше: а) пойдете к директору и все расскажете; б) напишите анонимную записку; в) расскажете родителям; г) ничего не предпримете? Дайте нравственную оценку этим поступкам.

*5. Ситуация успеха подростка в социально значимой и лично привлекательной деятельности, которая способствует возникновению желания вновь пережить успех, преодолевая все трудности.*

Участие воспитанников в проектной деятельности (Проекты: «Помоги ближнему своему», «Старших нужно уважать», «Поделись тем, что имеешь» и т.д.

Из множества факторов, оказывающих влияние на жизненный путь человека, главным является сам человек, его самоуправляющийся механизм. Вы сами решаете, что будете делать в своей жизни.

Вот вам несколько главных советов-ориентиров.

### 1. *Определите позиции*

Сущность, основа человеческой жизни – ее духовно-нравственное содержание. Когда человек уходит из этой жизни, люди дают оценку тому, *для чего, ради чего и кого он жил? Как он жил? Что сделал, совершил? Что осталось на Земле?*

Позитивные ответы на эти вопросы и составляют духовно-нравственные позиции человека по отношению к жизни.

*Нравственные идеалы, общечеловеческие ценности:* любовь к людям, добро, честь, совесть, свобода, справедливость, равенство. Именно они делают жизнь свободной, счастливой, красивой. Эти высшие человеческие прозрения должны быть и Вашими нравственными ориентирами.

*Вера* как обретение личностью определенных идеалов и уверенность в их конечном торжестве. Пусть это будет вера в себя, в людей, в науку, в искусство, в божественное. Без веры жизнь человека становится бесцельной, превращается в животное существование, озабоченное лишь удовлетворением сиюминутных желаний.

*Смысл жизни* как путь постоянного движения к Истине, Добру, Красоте, непрерывное духовное совершенствование. В конкретном выражении смысл жизни – это сам процесс жизни, выражение, воплощение, реализация человеком себя в своих делах для других людей, для своего народа, в воспитании своего продолжения в новом поколении.

С тропы своей ни в чем не сступая,  
Не отступая – быть самим собой,  
Так со своей управиться судьбой,  
Чтоб в ней себя нашла судьба любая,  
И чью-то душу отпустила боль.

А. Твардовский

Задумайтесь о существовании и отчетливости представлений об этих основах в своей личности.

### 2. *Сориентируйтесь на позитивные цели.*

Сейчас появляется множество книг, статей, содержащих ответы, которые помогут Вам добиться успеха в жизни, быть счастливыми, а может, и стать знаменитыми. И везде самые важные советы связаны с определением жизненной цели:

- Следуй строго поставленной цели, учись ее находить;
- Не предавайся бесплодным мечтаниям;
- Разрабатывай конкретные планы на будущее.

Именно *ориентировка, стремление к позитивной цели* являются непременным условием, ключом к счастливой жизни. Когда человек действует целенаправленно, он обычно чувствует себя сравнительно счастливым.

*Для разработки целей* и определения стратегий на будущее следует привлечь уже накопленный Вами опыт.

### 3. *Фантазируйте на базе своих «Я».*

Соберите данные о предыдущих Ваших желаниях – достижениях в образах: *Я* –

*физическое; Я – имидж (жизненный стиль); Я – социальное; Я – характер; Я – интеллект; Я – способности; Я – самообразование; Я – общение (умения, поведение в группе, круг общения); Я – труд (качества); Я – профессии (области); Я – дело (карьера); Я – воля; Я – саморегуляция (управление своими эмоциями, поведением); Я – читатель; Я – творческое; Я – гражданин; Я – духовное (мировоззренческие, философские, религиозные взгляды); Я – семьянин и др.*

#### 4. *Рисование образов будущего*

Заново сформулировать Ваши желания (Я-будущее).

- Чего Вы хотите достигнуть?
- О чем мечтаете, что хотите иметь?
- Кем и каким хотите стать?
- Что иметь в различных сферах своего Я?
- Чем заниматься, какой деятельностью?

*Сначала можно описать абсолютно идеальные цели и ориентиры, какие только можете представить в фантазии. Можно использовать рисунки: изобразите сказочный мир, в котором Ваша сказочная жизнь протекала бы наилучшим образом. Можно составить сценарий кинофильма о своей будущей жизни, нарисовать свой портрет в будущем – каким хотелось бы себя видеть.*

#### 5. *Выделите главные цели*

– Отберите из Ваших идеальных представлений «Я – будущее» из 5 – 10 наиважнейших, могущих стать Вашими главными жизненными целями.

– Сформулируйте свои мечты в позитивных терминах, не пишите, чего бы Вы не хотели, но только то, к чему Вы стремитесь.

– Будьте предельно конкретны: постарайтесь ясно представить себе, как это выглядит, как пахнет, как звучит, каково на ощупь; чем сенсорно богаче ваше описание, тем больше оно задействует Ваш мозг для достижения цели.

#### 6. *Проверьте свои цели «на прочность»*

– Теперь, когда составлен список главных целей, необходимо вновь просмотреть через их призму сформулированные выше положения:

– Сформулирована ли каждая цель в позитивных терминах и достаточно ли конкретна.

– Спроецировав в будущее последствия ваших сегодняшних целей, подумайте, не нанесут ли они ущерба другим людям: Ваши результаты должны приносить пользу и Вам, и другим, они должны быть «экологически чисты».

– Соответствуют ли Ваши цели Вашим методологическим основам: нравственным идеалам, вере, смыслу жизни.

– Постарайтесь составить ясное представление о результате: что именно будет, когда Вы достигнете своей цели, что Вы будете тогда чувствовать, что и кто Вас будет окружать, как это будет выглядеть, как вообще узнать, что Вы достигли того, к чему стремились

– Запишите имена 3 – 5 человек, *которые уже добились того, к чему Вы стремитесь*. Коротко опишите их личностные качества и поведение, которые привели их к успеху. После этого закройте глаза и представьте, что каждый из этих троих (пятерых) собирается дать Вам совет, как лучше всего достичь цели. Запишите основную идею того, что они скажут.

– При необходимости скорректируйте формулировки целей.

#### 7. *Распределите жизненные цели во времени*

Представьте свою жизнь целостной совокупностью прошлого, настоящего и будущего. Проведите мысленно линии непрерывности и представьте дальние и средние перспективы Вашей жизни:

Привяжите задуманные цели к конкретным срокам:

– Чего я хочу достигнуть к 30, 50 годам и к концу жизни (общий взгляд, название ценностей);

– «Мои цели на 10 лет» – составьте список стратегических целей, которые Вы ставите на после школьный период;

– «Мои цели на ближайший год» – 5 – 6 наиболее важных, определяющих Вашу деятельность после окончания школы. Посмотрите, не противоречат ли данные цели Вашим целям на 10 лет.

#### 8. *Проведите анализ своих ресурсов*

Необходимо проанализировать свои ресурсы; составьте список необходимых для достижения целей условий, качеств, обстоятельств, которыми Вы уже обладаете, которые уже есть.

Для каждой цели необходимо составить представления о том, какие качества нужно иметь, чтобы ее достичь, и какие из них Вы имеете:

– Умственные способности (Я – способы умственных действий, Я – память, Я – творчество);

– Воля (Я – волевое);

– Работоспособность (Я – труженик, Я – деловой) и другие.

#### 9. *Необходимые качества личности*

Опишите, *каким человеком Вы должны были бы быть*, чтобы достигнуть своих целей (более собранным, дисциплинированным, а быть может, напротив, более раскованным, спонтанным, лучше распоряжающимся своим временем или с более высокой самооценкой). Заполните такими записями о своей личности целую страницу.

#### 10. *Возможные препятствия и трудности*

Сформулируйте, что *препятствует* иметь все то, о чем Вы мечтаете, к чему стремитесь (не умеете планировать Ваше время, не можете приступить к реализации плана, просто боитесь). Если это осознать, то можно избавиться от этих ограничений.

#### 11. *Пошаговые планы*

От «плана жизни» (далекие перспективы) перейдите к годовому, квартальному, месячному, недельному (средние перспективы) и, наконец, дневному (близкие перспективы). Составьте более детальный «пошаговый» план достижения ближайших целей, наметьте систему самоконтроля.

#### 12. *Создайте позитивный фон выполнения планов (будьте самим собой)*

То, к чему Вы стремитесь, должно принадлежать Вам, исходить от Вас, стать Вашей доминантой.

Это непросто: на Вас оказывают влияние десятки факторов (родительские желания, примеры сверстников, воздействия социума и др.)

– Учитесь управлять своей жизнью и не давайте ей управлять Вами.

– Выделите отдельно те цели, достижение которых зависит от Вас и от внешних условий.

– Рассчитывайте не на то, что кто-то что-то должен сделать для Вас, а на то, что Вы сами сможете сделать, и тогда все будет хорошо.

– Стремясь к самостоятельности, советуйтесь с близкими людьми, сверяйте свои действия с их мнениями.

Для претворения своих планов в жизнь необходимо умение управлять собой: самодисциплина, самоконтроль, самообладание, решительность, самостоятельность.

Ваши общеучебные умения (целеполагания, планирования, организации, реализации целей, оценки и анализа результатов) теперь надо перенести на всю жизнедеятельность.

Для целенаправленной и планомерной работы над собой желательно вести дневник, записывая в него все события, их анализ, рассуждения, идеи. Кроме дневника, Вам нужно вести простой календарный ежедневник, в котором кратко записывается планирование дел и отмечается их выполнение.

Но следует иметь в виду, что не все из того, что Вы планируете, будет успешным. В этом случае не теряйте присутствия духа, не сдавайтесь. Как советуют деловые люди, прежде чем отступить от намеченной цели, бросить начатое дело, надо предпринять по крайней мере десять (!) попыток.

В целом считается нормальным, если число Ваших успехов на единицу превышает число неудач.

Построение жизненных планов: определение идейных позиций; ориентировка на позитивные цели; фантазирование на базе своих «Я»; рисование образа будущего; выделение главных целей; проверка требованиями; привязка по времени; обзор ресурсов; необходимые качества личности; возможные препятствия; пошаговый план; создание позитивного фона.

*6. Ситуация встречи подростка со «значимым ДРУГИМ», актуализирующая потребность воспитанников в самоизменении и саморазвитии*

*Упражнение «Общество и личность»*

Разделили пространство на три круга. В каждом из них будет находиться группа со своим заданием. Задание выполняется в течение 20 минут.

*1 круг – «Герои, кумиры, преуспевающие».*

Создайте портрет человека «Герой нашего времени», достигшего на Ваш взгляд, того социального ранга, который наиболее престижен сегодня в обществе, – *Я-престижный* (лидер, богатый, известный). Какие притязания присущи этому социальному образу?

*2-й круг «Обыкновенные».*

Создайте коллективный портрет человека, соответствующего наиболее распространённым общим социальным притязаниям обыкновенного среднего, – *Я-обыватель*.

*3-й круг: «Отверженные».*

Создайте коллективный портрет человека, социальное положение которого всех вас бы не устраивало, – *Я-отверженный, неудачник*. Каковы его социальные притязания?

Нарисуйте Ваши социальные образы на плакатах и «оживите» их в небольшой театрализации.

Коллективное обсуждение: какие причины приводят человека к той или иной социальной группе?

*Упражнение «Прикидка индивидуальных притязаний»*

1. Определите для себя, какого положения (статуса) Вы хотите достичь, какой образ будет Вашим эталоном (в различных сферах).

2. Чётко сформулируйте Ваши цели (идеальный образ желаемого).

3. Наметьте последовательность действий, ведущих к успеху.

4. Проанализируйте, какими средствами Вы располагаете:

– физические качества (здоровье, выносливость, внешность);

– способности в науке, труде, спорте;

– Ваши умения общаться с людьми;

– социальные факторы (условия).

5. Обсудите Ваши притязания с родителями, друзьями.

*Упражнение «Отношение к людям»*

Напишите несколько слов, начинающихся с приставки «со-» (со-событие, сборность и т.п.). Объясните, в чем сходство этих понятий.

*Организация встречи обучающихся с ветеранами Великой Отечественной войны, с участниками войны в Афганистане, с ликвидаторами аварии Чернобыльской АЭС, с бывшими осужденными, добившимися в жизни успеха.*

#### Требования к написанию Эссе

Среди письменных заданий одним из самых популярных видов сочинений, задаваемых в школе, является эссе. Данный вид прозы имеет ряд существенных преимуществ. Эссе - это разновидность прозаического сочинения, которая подразумевает раскрытие авторского взгляда на рассматриваемое явление в относительно лаконичной форме.

Требования к эссе достаточно простые. Соответственно, случаев, когда задаются школьникам подобные сочинения, также достаточно распространенные. Когда нужно сформулировать свой взгляд на какое-то классическое произведение. Требования к эссе включают в себя наличие в сочинении цитат, подтверждающих мысли автора, а также умение работать с литературой. Когда появляется необходимость проверить знание учеников касательно исторических событий. Только человек, хорошо разбирающийся в определенной теме, может сформулировать свое мнение и аргументировать его. Текст должен включать в себя авторское мнение касательно взглядов определенного автора. Важно умение аргументировать свою точку зрения.

В целом, текст может писаться совершенно любым. Но желательно соблюдать такой порядок изложения: актуальность проблемы (например, если вам сказали написать эссе на тему любви, то нужно объяснить, почему данная проблематика настолько важна сейчас); мнение должно аргументироваться четко и тезисно (нужно четко сформулировать тезис, который вы хотите или одобрить, или же опровергнуть); личное мнение о полученных знаниях, умениях и навыках, личностных изменениях.

#### **Проекта: «Дневник личностных достижений и успеха».**

Оценка на единой критериальной основе, формирование навыков рефлексии, самоанализа, самоконтроля, само и взаимооценки дают возможность педагогам и обучающимся не только освоить эффективные средства управления учебной деятельностью, но и способствуют развитию у обучающихся самосознания, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, развитию готовности к самостоятельным поступкам и действиям, принятию ответственности за их результаты.

Для дневника выберите тетрадь, блокнот, журнал. Важно, чтобы внешний вид был привлекательным. Должно возникать желание носить дневник с собой, делать в нем заметки, даже просто брать в руки. Обратите внимание на дизайн, текстуру, качество бумаги. Выберите удобный для себя формат.

Общие советы, как вести дневник личностных достижений и успеха, сводятся к следующим правилам:

1. **Время.** Помечайте свои достижения на протяжении всего дня. При отсутствии возможности регулярно записывать, обязательно уделите время дневнику вечером;
2. **Место.** Делать записи о своих личных достижениях, новых идеях и целях можно в любом месте. Для подведения итогов дня постарайтесь выбрать размеренную и спокойную обстановку, когда никто не отвлекает;
3. **Конфиденциальность.** Не обязательно прятать тетрадь под подушкой или в шкафу, но на рабочем столе оставлять её точно не стоит. Это ваше личное пространство, куда нет доступа любопытным взглядам;
4. **Регулярность.** Записи нужно делать каждый день. Этот важный пункт является одним из главных на пути к достижению успеха. Не нужно лениться или стесняться. Пусть даже ваши достижения повторяются, все равно регулярно записывайте их в дневник;
5. **Совершенствование.** На пути к поставленной цели число успехов при правильном подходе будет расти. Также совершенствуйте систему ведения дневника. К примеру, сделайте подразделы: «семья», «карьерный рост», «характер», «события», «здоровье» и «другое». Деление на определенные категории помогает понять, в какой

сфере происходят улучшения с высокими результатами, а в какой следует больше уделить внимания;

Подведем итоги

Если вы будете вести дневник успеха регулярно, то со временем заметите не только более быстрое достижение целей, но и собственное личностное развитие. Дневник успеха помогает человеку учиться на своих ошибках или положительных событиях в жизни. Он дарит нам ощущение радости, учит снисходительно относиться к неудачам в жизни и ценить каждый положительный момент. Дневник помогает развить уверенность в себе, собственных силах, ведь Вы наглядно наблюдаете за своими достижениями.

Тетрадь с вашими успехами будет отлично мотивировать и ежедневно улучшать настроение. Стоить открыть его в плохом расположении духа и прочесть пару страниц, как мир сразу же покажется в совсем другом свете, ярком, полном новых открытий и достижений.

*Таблица 1.*

Данные представлены в «Дневник личностных достижений и успеха» следующим образом:

№	Раздел	Регулятивные УУД
1	«Мои достижения»	контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик; коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта;
2	«Оценка коммуникации» (в парах и группе)	коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта; волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию - к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.
3	«Контроль и рефлексия умений»	контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
3	«Самооценка действий»	оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.
4	«Мое настроение»	оценка своего эмоционального состояния и настроения