

**Всероссийский конкурс лучших психолого-педагогических программ
и технологий в образовательной среде – 2023**

Номинация:

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ**

**ПРОГРАММА ТРЕНИНГА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И
ПРЕОДОЛЕНИЮ ПРОКРАСТИНАЦИИ У УЧАЩИХСЯ РАННЕГО
ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА**

«ДЕЛУ – ВРЕМЯ!»

Автор:

Шилова Ольга Александровна,
педагог-психолог
МБОУ «Гимназия № 42»,
г. Барнаул.

Электронная почта:

olgashilova11@yandex.ru

Контактный телефон:

+79609379379

Место реализации программы:

МБОУ «Гимназия № 42»,
г. Барнаул,

Почтовый адрес: 656031,

г. Барнаул,
пр. Красноармейский, 133.

Сайт:

<https://gymn42.gosuslugi.ru/>

Электронная почта:

mbou.gym42@barnaul-obr.ru

Контактный телефон:

+7 (3852) 22-68-10

Барнаул 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Аннотация	3
2.	Пояснительная записка.....	5
3.	Сведения о практической апробации Программы.....	22
4.	Тезаурус.....	24
5.	Список используемых источников и литературы	27
6.	Приложения.....	32
	Приложения 1-5. Методики для отслеживания эффективности проведенного комплекса занятий.....	32
	Приложение 6. Содержание Программы тренинга по профилактике и преодолению прокрастинации у учащихся раннего юношеского возраста «Делу – время!».....	57

АННОТАЦИЯ

Психолого-педагогическая программа «Делу – время» направлена на профилактику и преодоление прокрастинации и ее негативных последствий у учащихся раннего юношеского возраста путем организации работы по коррекции возможных причин прокрастинации.

Под прокрастинацией понимают постоянное, ничем не обоснованное, «хроническое» откладывание актуальных для человека дел «на потом», которое проходит определенный цикл субъективных переживаний, повторяясь раз за разом вопреки осознанию субъектом возникновения негативных последствий и нежеланию переживать снова болезненные эмоциональные состояния. Ключевым для прокрастинации является откладывание выполнения деятельности на неопределенный срок. Данный феномен чаще всего рассматривается как деструктивное явление и затрагивает различные области деятельности человека, как трудовую, социальную, бытовую, так и учебную, или академическую (по Я. И. Варваричевой).

Наряду с прокрастинацией значительное влияние на результативность и успешность деятельности, в том числе учебной, оказывают и личностные особенности. Так, мотивация, по мнению Н. Ц. Бадмаевой, как главная движущая сила деятельности человека, определяет его поведение во всех сферах жизни, в том числе и в учебной деятельности. Однако высокий уровень прокрастинации, напротив, препятствует ее успешности. Согласно В. А. Кручинину, Е. А. Булатовой для изучения успешности личности в таких сферах жизни, которые связаны с деятельностью, ориентированной на результат, наибольшее значение имеет мотивация достижения успеха. С мотивом достижения успеха связаны такие свойства личности, как настойчивость и упорство, входящие в структуру волевой организации личности, наряду с волевыми процессами и волевыми состояниями.

К одной из причин прокрастинации также относят дефицит психической саморегуляции и способности к самоорганизации, которая оказывает большое влияние на эффективность учебной и профессиональной деятельности.

Для раннего юношеского возраста ведущей является учебно-профессиональная деятельность. Для выпускников же девятого класса – пока еще именно учебная. Сказанным обуславливается актуальность профилактики в раннем юношеском возрасте явления прокрастинации, препятствующей достижению запланированного результата учебной деятельности, путем коррекции личностных особенностей, непосредственно влияющих на уровень прокрастинации.

Таким образом, практическая актуальность Программы определяется значимостью развития ценностно-смысловой сферы учащихся (актуализации, распознавании ценностно-смысловых ориентиров учащихся), развития мотивации стремления к успеху, навыков позитивного мышления, волевых навыков, навыков саморегуляции, самоорганизации, овладения навыками тайм-менеджмента, как важных предикторов своевременного достижения поставленной цели и получения эффективного результата с минимальными эмоциональными и временными затратами.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Феномен откладывания дел «на потом» – достаточно распространенное явление в обществе. Жизнь современного человека, ее быстрый, стремительный ритм подразумевает выполнение множества разнообразных дел, требующих грамотной постановки целей, расставления приоритетов, своевременного принятия решений, владения определенными навыками самоорганизации, тактического и стратегического (перспективного) планирования процесса реализации намеченного. Но часто человек откладывает запланированное на неопределенный срок, не справляясь с таким количеством поставленных перед собой задач. Данный феномен временной отсрочки значимых для личности дел известен под термином «прокрастинация». Прокрастинация – добровольное, иррациональное откладывание намеченных действий, невзирая на то, что это дорого обойдется или возымеет негативный эффект для личности [18].

В основе состояния прокрастинации, как правило, лежат переживаемые личностью противоречия между ценностью поставленной цели и осознанием её труднодостижимости [20], что, в свою очередь, приводит к негативным последствиям – к низкой результативности реализованных целей. Это связано как с дефицитом самоорганизационных качеств личности, низкой степенью развитости волевых качеств, так и с наличием неадекватной, чаще всего заниженной, самооценки, и, как следствием ее, – стремлением избежать неудачи в деятельности. По мнению Ю. С. Ошемковой, являясь своеобразным антиподом саморегуляции личности, прокрастинация у молодых людей возникает вследствие отсутствия или недостаточности экзистенциальной мотивации [28]. Наличие же развитых мотивации и достаточной волевой саморегуляции, напротив, позволяет человеку продуктивно реализовывать желаемые планы. Провоцировать состояние прокрастинации также может возникновение тревожности, обусловленной некритичным восприятием личностных ресурсов, объективно недостаточных для выполнения желаемых целей.

Прокрастинация характерна для людей разных возрастных категорий, но наиболее ярко она проявляется в подростковом и юношеском возрасте, особенно в учебной деятельности, которая предполагает ограничения времени на реализацию заданий и соблюдение строгих сроков их сдачи. Препятствуя личностной эффективности и оказывая влияние на академическую успешность, прокрастинация является причиной существенных трудностей в обучении и серьезным препятствием на пути к продуктивной деятельности и успешной самореализации в раннем юношестве –

возрасте самоопределения, планирования и выбора жизненного пути, жизненных целей, способов их реализации. В связи с этим особо значимым и важным является профилактика и преодоление прокрастинации у учащихся раннего юношеского возраста, как одно из направлений психологической работы в школе.

Полученные в нашем исследовании данные указывают на взаимосвязь прокрастинации у молодых людей 15–16 лет с мотивацией стремления к успеху, с волевыми и самоорганизационными качествами личности [46]. Чем ниже уровень самоорганизации деятельности, чем менее развиты волевые качества и навыки самоорганизации и саморегуляции, тем вероятнее, выше уровень прокрастинации. Чем выше уровень самоорганизации и саморегуляции в деятельности школьников гимназии, тем, вероятнее, ниже уровень прокрастинации и меньше степень ее проявления. Высокий уровень прокрастинации также может быть следствием низкого уровня мотивации достижения успеха и, напротив, высокого уровня мотивации избегания неудач.

Таким образом, в раннем юношеском возрасте работу по профилактике и преодолению прокрастинации следует вести в направлении формирования временной перспективы и целеполагания, развития других самоорганизационных качеств личности, волевых качеств и в целом волевой организации личности, повышения самооценки, уверенности в своих силах и мотивации стремления к успеху.

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Делу – время» (далее – Программа) предназначена для использования педагогами-психологами средних общеобразовательных учреждений. Данная Программа может быть полезна для использования педагогами-психологами школ в профессиональной деятельности в рамках организации психологической работы со старшими подростками, учащимися раннего юношеского, юношеского возраста (15–18 лет).

Программа направлена на профилактику и преодоление прокрастинации и ее негативных последствий путем организации работы по коррекции возможных причин прокрастинации, по развитию мотивации стремления к успеху, адекватной самооценки, навыков саморегуляции, целеполагания и планирования деятельности, волевых качеств личности в условиях современного общеобразовательного учреждения.

Новизна авторского подхода заключается в том, что в рамках реализации данной Программы производится психологическая работа по профилактике и преодолению феномена «откладывания «на потом» с учащимися раннего юношеского возраста, возраста начала самоопределения, планирования своего будущего, постановки целей и

осознания личностных ресурсов для их реализации, когда постановка целей и определение путей и ресурсов реализации, сам процесс этой реализации имеет особенно важное значение.

Практическая значимость Программы заключается в развитии ценностно-смысловой сферы учащихся (актуализации, распознавании ценностно-смысловых ориентиров учащихся), в развитии мотивации стремления к успеху, навыков позитивного мышления, волевых навыков, навыков саморегуляции, самоорганизации, в овладении навыками тайм-менеджмента, как важных предикторов своевременного достижения поставленной цели и получения эффективного результата с минимальными эмоциональными и временными затратами.

Помимо этого, реализация данной Программы, по нашему мнению, способствует повышению психического здоровья и психологической грамотности учащихся – участников программы.

Указание вида и типа Программы

Программа является подлинно авторской психолого-педагогической Программой.

Направленность Программы: просветительско-профилактическая, развивающая.

Реализация Программы предполагает соблюдение следующих **принципов** ее реализации и работы в группе:

1. *Принцип добровольного участия в работе группы.*

Предполагает, что решение поставленных задач возможно только в случае личной заинтересованности учащихся в собственных изменениях, когда учащиеся сами принимают решение о включении в групповую работу по Программе.

2. *Принцип информированности.*

Предполагает ознакомление учащихся с особенностями тренинговой работы, групповых процессах и возможных результатах.

3. *Принцип экологичности.*

Предполагает отсутствие вероятности получить вред учащимся или ведущему.

4. *Принцип учета возрастных особенностей.*

Предполагает учет психологических особенностей возраста, использование информационного, методического материала, соответствующего интеллектуальным, возрастным возможностям учащихся.

6. Принцип активности.

Предполагает активную позицию учащихся, включение, погружение в выполнение упражнений и практических заданий в ходе занятий по Программе для развития необходимых навыков.

7. Принцип конфиденциальности.

Предполагает неразглашение и невозможность обсуждения происходящего на занятиях за пределами группы.

8. Принцип доверительности.

Данный принцип предполагает уважительное отношение обучающихся к друг другу и ведущему.

Цель Программы: создание условий для психологической профилактики и преодоления прокрастинации и ее негативных последствий у учащихся раннего юношеского возраста.

Основными задачами Программы являются:

1. Развитие, актуализация системы ценностно-смысловых ориентиров.
2. Развитие мотивации стремления к успеху.
3. Развитие навыков волевой организации (целеустремленности, решительности, организованности, настойчивости, самообладания и др.).
4. Развитие навыков самоорганизации (целеполагания, планирования, настойчивости, самоорганизации деятельности и др.).
5. Развитие навыков тайм-менеджмента.
6. Развитие адекватной самооценки.
7. Снятие тревожности, неуверенности в себе.
8. Развитие навыков позитивного мышления.

Описание участников Программы

Участниками Программы являются дети старшего подросткового, раннего юношеского, юношеского возраста.

Возрастная категория участников: возраст 15–18 лет.

Количество участников: 12–15.

Обоснованными критериями ограничения и противопоказаниями на участие в Программе являются:

- психические заболевания;
- грубые психические и интеллектуальные нарушения;
- несогласие учащихся на участие в проведении психологических мероприятий.

Научно-методическими и теоретико-методологическими основами Программы выступили:

- системно-деятельностный и личностный подходы к исследованию в психологии, опирающиеся на труды А. Н. Леонтьева, Л. С. Выготского, С. Л. Рубинштейна, Б. Г. Ананьева;

- подходы к изучению человека на различных возрастных этапах, в юношеском возрасте (Л. И. Божович, Д. Б. Эльконин, А. В. Петровский, В. И. Слободчиков, И. С. Кон и др.);

- работы, посвященные изучению феномена прокрастинации (Н. Милгрэм, П. Стилл, Я. И. Варваричева, В. С. Ковылин, Е. П. Ильин и др.);

- мотивации и мотивации достижения (А. Н. Леонтьев, Е. П. Ильин, Д. Макклеланд, М. Ш. Магомед-Эминов, Т. В. Гордеева):

- воли (Л. С. Выготский, Е. П. Ильин, Н. В. Костерина, В. И. Селиванов, С. И. Хохлов);

- самоорганизации и саморегуляции (Д. А. Леонтьев, В. Д. Шадриков, Е. Ю. Мандрикова, О. А. Конопкин, В. И. Моросанова).

Нормативно-правовыми основаниями Программы являются:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года от 19.12.2017 г.;

- Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 N P-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в

общеобразовательных организациях» (вместе с «Системой функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации»);

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.07.2015 № 514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»;

- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 12.02.2014 № 1527 «О деятельности педагога-психолога в образовательных организациях Алтайского края»;

- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 02.09.2014 № 4664 «Об организации ППМС-помощи обучающимся в образовательных организациях Алтайского края»;

- Этический кодекс практического психолога (рекомендован Министерством образования и науки, инструктивное письмо от 27.06.03 № 228-51-513/16);

- Этический кодекс Российского психологического общества (2012г.).

Система условий (ресурсов) эффективной реализации Программы

Требования к специалистам, реализующим Программу

Ведущему Программы необходимо иметь высшее психологическое образование со специализацией «психолог образования» по направлению «психолого-педагогическое образование». Психолог должен обладать навыкам создания безопасного психологического пространства в группе, проведения групповых дискуссий (активного слушания, акцентирования, структурирования). Для эффективной реализации Программы необходимы психологические знания возрастной психологии, психологии личности.

Методы, используемые для реализации Программы

Основным методом работы является личностный тренинг, в ходе которого создаются условия для личностных преобразований участников в контексте происходящих с ними изменений. Программа предполагает использование когнитивных и поведенческих упражнений, бесед, дискуссий, «мозговых штурмов»,

мини-лекций, ролевых игр и элементов психодрамы, психогимнастических упражнений.

Основные методы и приемы:

1. Методы объяснительно-иллюстративного обучения:
 - мини-лекция;
 - рассказ;
 - беседа;
 - самостоятельная работа над учебным материалом.
2. Методы репродуктивного обучения:
 - упражнения;
 - практикум.
3. Методы проблемно-поискового обучения:
 - проблемное изложение;
 - частично-поисковый (эвристический, или сократический);
 - исследовательский;
 - мозговой штурм.
4. Коммуникативные методы обучения:
 - дискуссия;
 - диалог;
 - полемика;
 - снежный ком.
5. Имитационно-ролевые методы обучения:
 - ролевая игра;
 - аквариум;
 - тестирование;
 - элементы психологического тренинга.
6. Рефлексивные методы.

Требования к материально-технической оснащенности для реализации Программы (помещение, оборудование, методический инструментарий)

Помещение для занятий должно соответствовать требованиям СанПиН, быть хорошо освещенным, просторным, проветриваемым.

Необходимое оборудование: три стола, стулья, листы ватмана, листы бумаги формата А4, стикеры, маркеры, краски, тетради, клей, ножницы, скотч, старые журналы, газеты, цветная бумага, три резиновых мяча (два маленьких и один среднего размера), ручки по количеству участников, аудиозаписи с музыкой для релаксации, медиафайлы с видеофрагментами.

Методический инструментарий представлен в описании содержания программы с указанием ссылок на источники из прилагаемого к программе Списка использованных источников и литературы.

Требования к информационной обеспеченности для реализации программы

Основные компоненты информационной обеспеченности: информационно-образовательные ресурсы библиотеки, сети Интернет; пакет презентаций, разработанный педагогом-психологом; медиафайлы с видеофрагментами.

Планируемые (ожидаемые) результаты реализации Программы

Ожидаемые результаты при условии успешной реализации данной Программы:

- 1) повышение уровня самооценки до адекватно высокой;
- 2) формирование реалистичного, адекватного уровня притязаний;
- 3) повышение уверенности в себе, своих возможностях;
- 4) преобладание мотивации стремления к успеху над мотивацией избегания неудачи;
- 5) повышение показателей уровня развития волевых и самоорганизационных качеств личности;
- 6) снижение уровня проявления прокрастинации, своевременное выполнение намеченных дел;
- 7) повышение результативности деятельности при наличии положительного эмоционального фона, отсутствии негативных эмоций, переживаний.

Учащиеся смогут:

- овладеть навыками саморегуляции;
- приобрести навыки позитивного мышления,
- овладеть навыками самоорганизации деятельности, а именно: навыками целеполагания, тактического и стратегического планирования, самоконтроля и

оценки достигнутых результатов;

- развить волевые качества, такие, как: решительность, настойчивость, самообладание, целеустремленность, самостоятельность, самообладание и др.;

- обрести уверенность в своих силах, осознать свой личностный потенциал, личностные ресурсы, возможности;

- приобрести навыки эффективного тайм-менеджмента;

- научиться за счет приобретенных навыков эффективно организовывать свою учебную и другие виды деятельности, не откладывая ее выполнение на неопределенные сроки.

Система оценки достижения планируемых результатов

Оценка эффективности Программы осуществляется на основе результатов:

- 1) самооценки учащимися собственных изменений в поведении, эмоциональном состоянии;
- 2) повторного диагностического обследования через 4–6 недель после завершения занятий данной Программы.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Качественные:

1. Психологизация учебно-воспитательного процесса в МБОУ;
2. Применение на практике групповой формы работы;
3. Расширение информационного поля и повышение психологической культуры учащихся;
4. Повышение уровня самоорганизационной компетентности учащихся;
5. Повышение результативности деятельности учащихся;
6. Повышение уровня осознания ценностных ориентиров учащихся;
7. Гармонизация эмоционального состояния учащихся.

Количественные:

1. Проведение 20 развивающих занятий;
2. Проведение 2 диагностических (входного и итогового) скринингов на основе методик для отслеживания эффективности проведенного комплекса занятий:

- 1) Опросник прокрастинации «Шкала общей прокрастинации» (Б. Тукман, адаптация Т. Л. Крюковой) [48];
- 2) Опросник самоорганизации деятельности (ОСД) (авторы Н. Фишер, М. Бонд, адаптация Е. Ю. Мандриковой) «самооценка конфликтности» (С. Емельянов) [24];
- 3) Методика изучения волевой организации личности (А. А. Хохлов) [13];
- 4) Тест-опросник мотивации стремления к успеху и мотивации избегания неудач (А. Мехрабиан, модификация М. Ш. Магомед-Эминова) [22];
- 5) Методика исследования самооценки и уровня притязаний (Т. В. Дембо-С. Я. Рубинштейн, в модификации А. М. Прихожан) [47].

Система организации внутреннего контроля за реализацией Программы

По итогам проведения занятий Программы педагогом-психологом предполагается создание отчета, отражающего качественные и количественные результаты реализации данной Программы, анализ выявленных проблем и перспектив дальнейшей работы.

Система организации контроля реализации Программы предполагает отслеживание основных показателей эмоционального состояния, результативности и эффективности осуществляемой учащимися деятельности и поведения детей через самонаблюдение и осуществление диагностических процедур по методикам.

Описание структуры и содержания программы

Структура Программы

Структура Программы представлена:

- 1) пояснительной запиской;
- 2) учебным и учебно-тематическим планом;
- 3) содержанием Программы;
- 4) перечнем диагностических методик;
- 5) списком используемой и рекомендуемой литературы.

Продолжительность реализации Программы

Срок реализации Программы – 5 месяцев, количество занятий – 20, по 1 занятию в неделю, длительность каждого занятия – 90 минут.

Программа реализуется в несколько этапов.

1. Подготовительный этап.

Входная диагностика.

2. Основной, содержательный (развивающий) этап.

Направлен на реализацию поставленных в Программе задач.

Включает в себя 20 занятий по 90 мин. каждое.

1 блок. Мотивационно-смысловой.

Цель: осознание целей и задач Программы, формирование мотивации на участие, включение в работу.

Занятие 1.

2 блок. Развивающий.

Предполагает работу с понятиями (прокрастинация, цели, целеполагание, результат, мотивация, мотивация стремления к успеху, самооценка, позитивное мышление, планирование, самоорганизация, волевые качества личности, тайм-менеджмент, «хронофаги», техники тайм-менеджмента) и решение поставленных в Программе задач.

Занятия 2–20.

3. Заключительный этап.

Итоговая диагностика. Оценка эффективности реализации Программы.

Структура занятия

Каждое занятие Программы имеет в своей структуре несколько обязательных этапов:

1. Организационный этап (вводная часть).

Начало работы: ритуал приветствия, разминка.

Цель: создание положительного эмоционального настроения на работу в группе, атмосферы сотрудничества и доброжелательности, мотивирующее обращение к изучаемой на занятии теме.

Включает одно-два упражнения.

2. Основной этап.

Цель: проработка терминологического аппарата, актуализация проблемного поля темы занятия, развитие необходимых навыков, свойств личности.

Состоит из двух подэтапов.

2.1. Информационно-просветительский (теоретический) этап включает сообщение темы занятия, мини-лекции по теме занятия, знакомство и прояснение основных тематических понятий, особенностей проявления того или иного состояния, дискуссии, групповое обсуждение.

2.2. Этапа проблематизации: обращение учащихся к личному опыту, осознание своих индивидуальных особенностей, проблем, иррациональных поведенческих стереотипов; актуализация необходимости саморазвития и самосовершенствования. Предполагает проведение игр и психотехнических упражнений, приемов по теме занятия, направленных на решение поставленных задач по развитию необходимых навыков личности, формирование эффективных стратегий поведения.

3. Заключительный.

1) обобщение результатов, полученных знаний:

- подведение итогов занятия (ретроспективная оценка занятия в двух аспектах: эмоциональном (что понравилось, что не понравилось и почему) и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали, чему научились, что нового узнали);

- вербализация учащимися нового опыта в форме обсуждения «нового», «интересного» и «неожиданного», рефлексия;

2) ритуал завершения занятия и прощания (упражнения, направленные на получение и закрепление положительных эмоций, дающие участникам возможность доброжелательно попрощаться друг с другом, сказать приятные слова, поблагодарить за совместную работу во время занятия и за сотрудничество в достижении целей).

Формы реализации Программы: групповая, индивидуально-групповая.

Методы оценки эффективности Программы

1. Методики для отслеживания эффективности проведенного комплекса занятий (Приложения 1-5):

- 1) Опросник прокрастинации «Шкала общей прокрастинации» (Б. Тукман, адаптация Т. Л. Крюковой) [48];
- 2) Опросник самоорганизации деятельности (ОСД) (авторы Н. Фишер, М. Бонд, адаптация Е. Ю. Мандриковой) «самооценка конфликтности» (С. Емельянов) [24];
- 3) Методика изучения волевой организации личности (А. А. Хохлов) [13];
- 4) Тест-опросник мотивации стремления к успеху и мотивации избегания неудач (А. Мехрабиан, модификация М. Ш. Магомед-Эминова) [22];
- 5) Методика исследования самооценки и уровня притязаний (Т. В. Дембо-С. Я. Рубинштейн, в модификации А. М. Прихожан) [48].

Программа предназначена преимущественно для работы с учащимися с высоким и средним уровнем проявления прокрастинации.

При условии успешного выполнения данной Программы будет наблюдаться положительная динамика, проявляющаяся в снижении уровня прокрастинации, повышении уровня развития волевых и самоорганизационных качеств, повышении преобладания в структуре мотивации мотивации стремления к успеху.

Описание способов, которыми обеспечиваются гарантии прав участников Программы

Гарантии прав участников Программы обеспечиваются соблюдением профессионально-этических принципов деятельности практического психолога, а также нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность психолога в сфере практической психологии образования:

- Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 июля 2015 г. N 514н);
- Закон Алтайского края от 04.09.2013 N 56-ЗС (ред. от 07.10.2013) «Об образовании в Алтайском крае» (принят Постановлением АКЗС от 02.09.2013г. N 513);
- Государственная программа Алтайского края «Развитие образования и молодежной политики в Алтайском крае» на 2014 - 2020 годы (утверждена Постановлением Администрации Алтайского края №670 от 20.12.2013 г.);

- Муниципальная программа «Развитие образования и молодежной политики города Барнаула на 2015 - 2020 годы» (утверждена Постановлением администрации города Барнаула от 30.03.2018 № 617);

- Этический кодекс практического психолога (рекомендован Министерством образования и науки, инструктивное письмо от 27.06.03 № 228-51-513/16);

- Этические принципы и правила работы практического психолога образования (принципы добровольного участия, информированности, экологичности, учета возрастных особенностей, активности, конфиденциальности, доверительности, безоценочности, благополучия клиента и др.);

- Должностная инструкция педагога-психолога.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников Программы

Основные права и обязанности педагога-психолога:

- психолог обязан избегать причинения вреда участникам Программы, нести ответственность за все свои действия;

- если психолог осознает, что его действия не приведут к улучшению психологического состояния участника Программы или представляют риск для него, он должен немедленно прекратить вмешательство;

- психолог применяет только такие методики исследования или вмешательства, которые не представляют потенциальной опасности для здоровья и психического состояния участника Программы;

- в случае если у психолога в связи с его работой возникли вопросы этического характера, он должен обратиться в этический комитет российского психологического общества за консультацией;

- психолог имеет право на свободу выбора методик и способов работы, соответствующих целям, задачам и логике Программы.

Участники Программы (учащиеся) имеют право на:

- добровольное участие в Программе, а также право отказаться от выполнения того или иного упражнения Программы;

- уважительное отношение к себе;

- отказ от участия в Программе.

Участники Программы обязаны:

- не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам Программы;

- соблюдать режим посещения занятий.

Учебный план Программы

Таблица 1 – Учебный план Программы

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего часов	в том числе		
			теоретических	практических	
1	Знакомство	1,5	15 минут	1 час 15 минут	Наблюдение, обсуждение, рефлексия
2	Основная часть	27	4 часа 10 минут	20 часов 50 минут	Наблюдение, обсуждение, рефлексия
3	Подведение итогов	1,5	20 минут	1 час 10 минут	Наблюдение, обсуждение, рефлексия,
Итого		30 часов	4 часа 45 минут	23 часа 15 минут	Фронтальная диагностика

Учебно-тематический план Программы

Таблица 2 – Учебно-тематический план Программы

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего часов	в том числе		
			теоретических	практических	
1	Вводное	1,5	15 минут	1 час 15 минут	Фронтальная
2	Уверенное поведение	1,5	10 минут	1 час 20 минут	Фронтальная
3	Учимся говорить «Нет»	1,5	15 минут	1 час 15 минут	Фронтальная
4	Ориентация на успех!	1,5	30 минут	1 час	Фронтальная

Продолжение Таблицы 2

5	Успех и Позитивное мышление	1,5	20 минут	1 час 10 минут	Фронтальная
6	Ценности	1,5	10 минут	1 час 20 минут	Фронтальная
7	Ценности и цели	1,5	10 минут	1 час 20 минут	Фронтальная
8	Ставим цели	1,5	15 минут	1 час 15 минут	Фронтальная
9	Ставим цели	1,5	15 минут	1 час 15 минут	Фронтальная
10	Двигаемся к целям	1,5	-	1,5 часа	Фронтальная
11	Цели и ресурсы	1,5	10 минут	1 час 20 минут	Фронтальная
12	Цели и ресурсы	1,5	10 минут	1 час 20 минут	Фронтальная
13	Планирование и принятие решений	1,5	10 минут.	1 час 20 минут	Фронтальная
14	Волевые качества	1,5	30 минут	1 час	Фронтальная
15	Самоорганизация и время	1,5	15 минут	1 час 15 минут	Фронтальная
16	Тайм-менеджмент	1,5	10 минут	1 час 20 минут	Фронтальная
17	Тайм-менеджмент	1,5	10 минут	1 час 20 минут	Фронтальная
18	Техники тайм-менеджмента	1,5	30 минут	1 час	Фронтальная
19	Техники тайм-менеджмента	1,5	30 минут	1 час	Фронтальная
21	Итоговое	1,5	20 минут	1 час 10 минут	Фронтальная
Итого		30 часов	4 часа 45 минут	25 часов 15 минут	

СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ

Представленная профилактическая психолого-педагогическая программа «Делу – время!» была апробирована на базе МБОУ «Гимназия № 42» с сентября 2019 г. по март 2020 г. В апробации участвовало 62 учащихся девятого класса гимназии в возрасте 15-17 лет.

С целью определения эффективности апробируемой Программы нами были проведены диагностические срезы до реализации Программы (сентябрь 2019 г.) и после ее завершения (март 2020 г.). Для определения статистической значимости выявленных различий был применен парный t-критерий Стьюдента.

Полученные значения критерия Стьюдента свидетельствуют о достоверных, статистически значимых положительных изменениях измеряемых показателей. Так, выявлены более высокие по сравнению с началом реализации Программы показатели уровня развития самоорганизационных качеств учащихся ($t_{st}=3,427$ больше табличного $t_{кр}=2,000$ для заданного количества степеней свободы, равного $n=61$ (при $p \leq 0,05$)).

Также положительная динамика выявлена при изучении структуры волевой организации личности девятиклассников ($t_{st}=2,368$ больше табличного $t_{кр}=2,000$ для заданного количества степеней свободы, равного $n=61$ (при $p \leq 0,05$)), уровня самооценки и уровня притязаний ($t_{st}=2,163$ больше табличного $t_{кр}=2,000$ для заданного количества степеней свободы, равного $n=61$ (при $p \leq 0,05$)), мотивации достижения успеха ($t_{st}=2,104$ больше табличного $t_{кр}=2,000$ для заданного количества степеней свободы, равного $n=61$ (при $p \leq 0,05$)).

Статистически значимо понизился уровень прокрастинации в разной степени у всех учащихся ($t_{st}=4,068$ больше табличного $t_{кр}=2,000$ для заданного количества степеней свободы, равного $n=61$ (при $p \leq 0,05$)).

Таким образом, успешная реализация данной Программы, эффективность ее практической апробации подтверждаются наличием положительной динамики, проявляющейся в снижении уровня прокрастинации у учащихся, повышении уровня развития волевых и самоорганизационных качеств, целеполагания и планирования деятельности, в повышении преобладания в структуре мотивации стремления к успеху, повышении уровня самооценки и уровня притязаний.

Результаты апробации позволяют считать данную профилактическую Программу актуальной, результативной, с подтвержденной высокой ее эффективностью.

Представленная Программа является частью успешно защищенной магистерской диссертации по направлению «Психолого-педагогическое образование», профиль «Психологическое консультирование». Апробация и результаты исследования по данной теме представлены автором программы на IX Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, магистрантов, студентов (с международным участием) «Актуальные вопросы педагогики и психологии образования» (г. Барнаул, 25–26 апреля 2018 года), а также на ХС Студенческой международной научно-практической конференции «Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки» (г. Новосибирск, 15.06.2020 г.). Имеются публикации в научной литературе [44, 45, 46].

Все вышеизложенные факты, мы считаем, свидетельствуют о практической значимости и методической ценности программы, необходимости дальнейшей реализации данной программы в нашей образовательной организации, а также о возможности ее применения педагогами-психологами в других образовательных организациях города и края.

ТЕЗАУРУС

Воля – «регулирующая функция мозга, выраженная в способности человека сознательно управлять собой и своей деятельностью, руководствуясь определенными побуждениями и целями» (Л. С. Выготский).

Воля – «сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние препятствия при совершении целенаправленных действий и поступков» (В.И. Селиванов).

Воля – сложившаяся в процессе жизни определенная совокупность ее свойств, характеризующая достигнутый уровень сознательной саморегуляции поведения» (Л. И. Рувинский, С. И. Хохлов).

Воля – произвольное, то есть сознательное и преднамеренное (мотивированное) управление со стороны человека своим поведением, деятельностью, эмоциями; одна из функций мотивации, заключающаяся как в побуждении активности человека, или самодетерминации, так и в самоинициации действий, самоконтроля и самомобилизации (Е. П. Ильин).

Волевые качества личности – относительно постоянные, не зависящие от данной ситуации, устойчивые психические образования личности: настойчивость, энергичность, целеустремленность, решительность, упорство, выдержку, самостоятельность, инициативность, организованность, дисциплинированность, исполнительность и др. (В. И. Селиванов).

Мотив – системное образование личности, системный способ организации активности человека (Д. А. Леонтьев).

Мотивация – совокупность мотивов или факторов, поддерживающих, направляющих, побуждающих поведение, активность организма (К. Мадсен, К. К. Платонов, В. Д. Шадриков и др.); процесс или механизм реализации имеющихся мотивов (М. Ш. Магомед-Эминов, И. А. Джидарьян, В. К. Вилюнас и др.); процесс регуляции деятельности с помощью мотива (Е. П. Ильин).

Мотивация достижения успеха или избегания неудачи – устойчивая потребность в достижении результата работы, стремление «сделать что-то быстро и хорошо, достичь уровня в каком-либо деле» (Г. Мюррей).

Мотивация достижения – «психическая регуляция деятельности в ситуациях достижения успеха, в которых имеется возможность реализовать мотив достижения» (М. Ш. Магомед-Эминов).

Прокрастинация – «тенденция откладывать выполнение необходимых дел на потом», «добровольное, иррациональное откладывание намеченных действий, невзирая

на то, что это дорого обойдется или возымеет негативный эффект для личности», «промедление в принятии решения, оттягивание и откладывании выполнения различных работ «на потом» (С. Н. Лэй, Е. П. Ильин).

Прокрастинация – несформированность регулятивного потенциала личности, выражающуюся в неспособности управлять ситуацией степенью готовности реализовать поставленные задачи (Л. И. Дементий и Н. Н. Карловская).

Прокрастинация – привычка откладывать запланированные дела определяет (Н. В. Боровская).

Саморегуляция – многоуровневая динамическая система психических процессов «по инициации, длительному поддержанию и контролю активности, направленная на достижение принятой субъектом цели»; интегративные психические явления, процессы и состояния, обеспечивающие «самоорганизацию различных видов психической активности человека, целостность индивидуальности и становление бытия» (Н. Ф. Круглова, В. И. Моросанова, Е. А. Сергиенко).

Самоорганизация – «интегральная совокупность природных и социально приобретенных свойств, воплощенную в осознаваемых особенностях воли и интеллекта, мотивах поведения и реализуемую в упорядоченности деятельности и поведения» (М. И. Дьяченко и Л. А. Кандыбович).

Самоорганизация – «процесс упорядочения одноуровневых элементов системы за счет внутренних факторов, без внешнего воздействия», которому присущи определенные системные качества: адаптивность, гибкость, надежность, устойчивость, стремление к равновесию (У. Р. Эшби).

Самоорганизация – «планирование своей жизни, своих дел как на день, неделю, месяц, год, так и на перспективу, способность рационально использовать свои силы и свое время» (В. И. Андреева).

Самоорганизация – способность личности, которая предполагает умение использовать собственные интеллектуальные и эмоционально-волевые черты для решения профессионально значимых задач (Н. П. Попова).

Самоорганизация – системная характеристика, которая включает в себя два основных компонента: устойчивость, как способность противостоять нежелательным изменениям, и гибкость – способность инициировать и осуществлять желательные изменения (Д. А. Леонтьев, Е. Ю. Мандрикова, Е. Н. Осин, А. В. Плотникова).

Самоорганизация, саморегуляция – способность структурировать личное время, тактически планировать собственную деятельность, целенаправленно действовать в решении поставленных задач (Е. Ю. Мандрикова).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Анн. – Санкт-Петербург : Питер, 2007. – 271 с.: ил. – (Серия «Эффективный тренинг»).
2. Анохина, Н. Ф. Факторы школьной неуспеваемости с позиций тайм-менеджмента / Н. Ф. Анохина // Народное образование. – 2015. – № 5. – С. 128–134.
3. Болотова, А. К. Психология организации времени : учебное пособие для студентов вузов / А. К. Болотова. – Москва : Аспект Пресс, 2006. – 254 с.
4. Бука, Т. Л. Психологический тренинг в группе. Игры и упражнения : учебное пособие / Т. Л. Бука, М. Л. Митрофанова. – Москва : Институт Психотерапии, 2008. – 144 с.
5. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга : учеб. пособие. / И. В. Вачков. – Москва: Издательство «Ось-89», 1999. – 176 с.
6. Вачков, И. В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы / И. В. Вачков. – Москва : Эксмо, 2007. – 416 с.
7. Вачков, И. В. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников / И. В. Вачков, М. Р. Битянова. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 192 с.
8. Все, что тебя касается : Методическое пособие по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков / Ю. Е. Бернова [и др.]. – Москва : Фонд «Здоровая Россия», 2008. – 288 с.
9. Горбатова, Е. А. Теория и практика психологического тренинга / Е. А. Горбатова. – Санкт-Петербург : Издательство «Речь», 2008. – 320 с.
10. Грецов, А. Г. Лучшие упражнения для развития уверенности в себе : учебно-методическое пособие / А. Г. Грецов. – Санкт-Петербург, СПбНИИ физической культуры, 2006. – 52 с.
11. Грецов, А. Г. Научись побеждать : Информационно-методические материалы для подростков / А. Г. Грецов, Е. Г. Попова / [под общей редакцией проф. С. П. Евсеева]. – Санкт-Петербург, СПбНИИ физической культуры, 2006. – 52 с.
12. Грецов, А. Г. Тренинги развития с подростками [Текст] : творчество, общение, самопознание / А. Г. Грецов. – Москва : Питер, 2011. – 416 с.
13. Гуткин, М. С. Твоя профессиональная карьера : учебник для 8–11 кл. общеобразовательных учреждений / М. С. Гуткин, Г. Ф. Михальченко, А. В. Прудило [и др.]; [под ред. С. Н. Чистяковой, Т. И. Шалавиной]. – Москва : Просвещение, 2000. – 191 с. – С. 175–182.

14. Джаппарова, Н. Л. Тайм-менеджмент как действенный инструмент эффективного управления временем успешного менеджера / Н. Л. Джаппарова // Вопросы студенческой науки. – 2020. – Выпуск № 2 (42). С. 270–273.
15. Евтихов, О. В. Практика психологического тренинга / О. В. Евтихов. – Санкт-Петербург : Издательство «Речь», 2004. – 256 с.
16. Емельянова, Е. В. Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге / Е. В. Емельянова. — Москва : Генезис, 2020. — 376 с. — ISBN 978-5-98563-337-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/89326.html> (дата обращения: 20.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
17. Еремеева, Н. А. 100 психологических игр и упражнений для бизнес-тренингов / Н. А. Еремеева. – Минск : «Прайм-Еврознак», 2007. – 40 с.
18. Ильин, Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. – Москва: Питер, 2011. – 224 с.
19. Истратова, О. Н. Справочник по групповой психокоррекции / О. Н. Истратова, Т. П. Эксакусто. – 2-е изд. – Ростов на Дону : Феникс, 2011. – 448 с.
20. Киселева, М. А. Проблема влияния прокрастинации на процесс самоопределения личности / М. А. Киселева, Н. Е. Шустова, О. В. Карина // Научно-практический журнал «Гуманизация образования». – 2015. – С. 22 – 27.
21. Кроповницкий, О. В. Психология подростка. Тренинг личностного роста : учебное пособие / О. В. Кроповницкий. – Уфа, 2001. – 78 с.
22. Магомед-Эминов, М. Ш. Мотивация достижения: структура и механизмы : автореф. дис. ... канд. психол. наук / М. Ш. Магомед-Эминов. – Москва, 1987. – 343 с.
23. Мандрикова, Е. Ю. Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД) / Е. Ю. Мандрикова // Психологическая диагностика. – 2010. – № 2. С. 87–111.
24. Меркулова, Т. В. Тайм-менеджмент для взрослых / Т. В. Меркулова, А. Г. Теплицкая. – Москва : Педагогический университет «Первое сентября», 2011. – 40 с.
25. Меркулова, Т. В. Тайм-менеджмент для детей / Т. В. Меркулова, Т. В. Беглова. – Москва : Педагогический университет «Первое сентября», 2011. – 40 с.
26. Микляева, А. В. Трудный класс. Диагностическая и коррекционная работа / А. В. Микляева, П. В. Румянцева. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – с.
27. Минуллина, А. Ф. Тренинг личностного роста : Методическое пособие / А. Ф. Минуллина, О. А. Гурьянова. – Казань: Издательство «Бриг», 2015. – 96 с.

28. Ошемкова, Ю. С. Лень у молодых людей как следствие отсутствия экзистенциальной мотивации / Ю. С. Ошемкова // Ананьевские чтения-2004. – Санкт-Петербург : 2004. – С. 591–592.
29. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Т. В. Азарова, О. И. Барчук, Т. В. Беглова [и др.] ;[под общ. ред. М. Р. Битяновой]. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 304 с.
30. Программа первичной профилактики ВИЧ/СПИДа и рискованного поведения для детей старшего подросткового возраста «Ладья» / Н. А. Сирота [и др.]. – Москва : Генезис, 2013. – 302 с.
31. Родионова, С. А. Социальная адаптация учащихся. 5–9 классы. Программы, планирование, тематические занятия. ФГОС / С. А. Родионова, Т. А. Корепанова. – Москва : Учитель, 2015. – 265 с.
32. Рудестам, К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы – теория и практика / К. Рудестам. – Москва, 2006. – 384 с.
33. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / [под ред. И. В. Дубровиной]. – 3-е изд., стереотип. – Москва : Издательский центр «Академия», – 1998. – 128 с.
34. Слученкова, К. А. Особенности психологической коррекции прокрастинации / К. А. Слученкова // Живая психология. – 2018. – Т. 5. – № 4. – С. 345–342.
35. Старшенбаум, Г. В. Тренинг навыков практического психолога : интерактивный учебник. Игры, тесты, упражнения / Г. В. Старшенбаум. – Саратов : Вузовское образование, 2015. – 281 с. – ISBN 2227-8397. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/31712.html> (дата обращения: 16.06.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей
36. Фопель, К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – Москва : Генезис, 2006. – 336 с.
37. Фопель, К. На пороге взрослой жизни. Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Планирование жизни. Решение проблем. Сотрудничество / К. Фопель ; перевод А. О. Ефименко. – 2-е изд. – Москва : Генезис, 2020. – 180 с. – ISBN 978-5-98563-543-0. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/95347.html> (дата обращения: 17.06.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

38. Фопель, К. На пороге взрослой жизни. Цели и ценности. Школа и учеба. Работа и досуг / К. Фопель ; перевод Ю. Н. Казанцева, А. А. Позаненко. – 2-е изд. — Москва : Генезис, 2020. – 208 с. – ISBN 978-5-98563-540-9. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/95353.html> (дата обращения: 17.06.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей
39. Фопель, К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего / К. Фопель. – 2-е изд. – Москва : Генезис, 2005. – 541 с.
40. Фопель, К. Технология ведения тренинга Теория и практика / К. Фопель. – Москва : Генезис, 2005. – 263 с.
41. Фопель, К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – Москва : Генезис, 2016. – 240 с.
42. Фьоре, Н. Легкий способ перестать откладывать дела на потом / Н. Фьоре. – Москва : Издательство «Манн, Иванов и Фербер», 2014. – 22 с.
43. Хэдфилд, С. Что тебя останавливает? / С. Хэдфилд. – Москва : Издательство «Манн, Иванов и Фербер», 2015. – С. 208.
44. Шилова, О. А. Взаимосвязь прокрастинации и личностных особенностей учащихся / О. А. Шилова ; Алтайский государственный педагогический университет. – Барнаул : б.и., 2020. – 265 с. : ил.. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597261> (дата обращения: 19.09.2020). – Текст : электронный. – Режим доступа: по подписке.
45. Шилова, О. А. К проблеме исследования феномена прокрастинации / О. А. Шилова // Актуальные вопросы педагогики и психологии образования: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, магистрантов, студентов (с международным участием), Барнаул, 25–26 апреля 2018 / Алтайский государственный педагогический университет; [редкол.: О. Г. Холодкова, Ю. В. Алеева, Л. И. Сигитова]. – Барнаул, 2019. – С. 185–187.
46. Шилова, О. А. О взаимосвязи прокрастинации и личностных особенностей в раннем юношеском возрасте / О. А. Шилова // Научное сообщество студентов XXI столетия. гуманитарные науки: сб. ст. по мат. ХС междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6 (90). – URL: [https://sibac.info/archive/guman/6\(90\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/6(90).pdf) (дата обращения: 22.06.2020).

47. Яньшин, П. В. Практикум по клинической психологии. Методы исследования личности / П. В. Яньшин. – СПб : Питер, 2004. – 336 с: ил. – (Серия «Практикум по психологии»).
48. Tuckman, B. W. The development and concurrent validity of the Procrastination Scale / B. W. Tuckman // Educational and Psychological Measurement. – 1991. – № 51. – P. 473–480.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Опросник прокрастинации «Шкала прокрастинации»
(автор Б. Тукман, в адаптации Т. Л. Крюковой)**

Опросный бланк методики Б. Тукмана «Шкала прокрастинации»

Инструкция: Эта шкала сделана так, что вы можете отметить, насколько каждое утверждение, приведенное ниже, описывает Вас. Пожалуйста, напишите буквы слева от каждого утверждения, больше всего подходящего вам (описывающего вас). Пожалуйста, отвечайте по возможности честно и искренне.

СС – совершенно согласен,

С – согласен,

Н – неопределенно (трудно сказать),

НС – не согласен,

СН – совершенно не согласен.

_____ 1) Я откладываю завершение дел без видимой причины, даже когда это очень важно.

_____ 2) Я переношу на более поздний срок начало каких-либо дел, которые мне не нравятся.

_____ 3) Если имеется конкретный срок, к которому нужно что-то сделать, я жду до последней минуты.

_____ 4) Я откладываю принятие трудных решений.

_____ 5) Я уклоняюсь от инициативы в новой деятельности.

_____ 6*) Я всегда прихожу к назначенному времени.

_____ 7) Я всегда откладываю на будущее совершенствование деловых навыков.

_____ 8*) Я могу работать на любой работе, даже неприятной.

_____ 9) Я умудряюсь найти оправдание для «ничегонеделания».

_____ 10) Я избегаю делать то, что мне кажется, я делаю плохо.

_____ 11*) Я посвящаю необходимое время даже нудным занятиям, таким как учеба.

_____ 12) Когда я устаю от неприятной работы, я бросаю ее.

_____ 13*) Я уверен в то, что могу заставить других работать без отдыха.

_____ 14) Когда что-то не стоит моих усилий, я бросаю дело.

_____ 15) Убежден, то, что мне не нравится делать, не должно существовать.

_____ 16) Считаю тех людей, которые заставляют меня делать несправедливые и трудные дела, неправыми (плохими).

_____ 17*) Когда результат учитывается, я могу получать удовольствие даже от учебы.

_____ 18) Я - неизлечимый растратчик времени впустую. 349 19) Я чувствую, что имею полное право на то, чтобы другие обращались со мной справедливо.

_____ 20) Я уверен, что другие люди не имеют права устанавливать мне жесткие сроки.

_____ 21) Учеба заставляет меня чувствовать себя абсолютно жалким.

_____ 22) Сейчас я растрачиваю время в пустую, но ничего не могу с этим поделать.

_____ 23) Если работа попалась слишком трудная, я уверен, что могу это отложить на потом.

_____ 24) Я даю себе обещание: если закончу дело, имею право расслабиться

_____ 25*) Если я планирую что-либо, то всегда следую плану.

_____ 26) Хотелось бы найти легкий способ заставлять себя находиться в движении.

_____ 27) Если у меня проблемы с выполнением задания, то это обычно по моей вине.

_____ 28) Даже если я ненавижу себя за то, что еще не начал действовать, это не помогает мне.

_____ 29*) Я всегда заканчиваю важные дела заранее, с запасом времени.

- _____ 30*) Когда я завершаю работу, я проверяю ее.
 _____ 31) Я ищу лазейку, чтобы побыстрее «спихнуть» трудное задание.
 _____ 32) Я остаюсь равнодушным, даже если знаю, как важно начать эту работу.
 _____ 33*) Никогда не встречал проблему, которую нельзя разрешить.
 _____ 34*) Отложить что-то на завтра – это не решение проблемы.
 _____ 35) Чувствую, что я «сгораю» на работе.

Подсчет баллов:

Для всех утверждений, кроме помеченных звездочкой:

- СС – совершенно согласен - 5
 С – согласен - 4
 Н – неопределенно (трудно сказать) – 3
 НС – не согласен - 2
 СН – совершенно не согласен - 1

Для утверждений со звездочкой:

- СС – совершенно согласен - 1
 С – согласен - 2
 Н – неопределенно (трудно сказать) – 3
 НС – не согласен – 4
 СН – совершенно не согласен – 5

КЛЮЧ

Для короткой формы (16 вопросов):

Высокий уровень – 55-64,

Средний уровень – 48-54,

Низкий уровень – 35-47.

Чем выше сумма баллов, тем выше тенденция к прокрастинации.

Бланк короткой формы опросника

Инструкция: эта шкала сделана так, что вы можете отметить, насколько каждое приведенное утверждение описывает Вас. Пожалуйста, поставьте напротив номера каждого зачитываемого утверждения цифру, соответствующую наиболее подходящему вам (описывающего вас) ответу. Пожалуйста, отвечайте по возможности честно и искренне.

- 5 – совершенно согласен,
 4 – согласен,
 3 – неопределенно (трудно сказать),
 2 – не согласен,
 1 – совершенно не согласен.

1) Я откладываю завершение дел без видимой причины, даже когда это очень важно.

2) Я переношу на более поздний срок начало каких-либо дел, которые мне не нравятся.

3) Если имеется конкретный срок, к которому нужно что-то сделать, я жду до последней минуты.

4) Я откладываю принятие трудных решений.

- 5) Я всегда откладываю на будущее совершенствование деловых навыков.
 6) Я умудряюсь найти оправдание для «ничегонеделания».
 7) Я посвящаю необходимое время даже нудным занятиям, таким как учеба.
 8) Я - неизлечимый растратчик времени впустую.
 9) Сейчас я растрачиваю время в пустую, но ничего не могу с этим поделать.
 10) Если работа попалась слишком трудная, я уверен, что могу это отложить на потом.
 11) Я даю себе обещание: если закончу дело, имею право расслабиться
 12) Если я планирую что-либо, то всегда следую плану.
 13) Даже если я ненавижу себя за то, что еще не начал действовать, это не помогает мне.
 14) Я всегда заканчиваю важные дела заранее, с запасом времени.
 15) Я остаюсь равнодушным, даже если знаю, как важно начать эту работу.
 16) Отложить что-то на завтра – это не решение проблемы.

Бланк для ответов

1	5	9	13			
2	6	10	14			
3	7	11	15			
4	8	12	16		Σ	

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Опросник самоорганизации деятельности
 (авторы Н. Фишер, М. Бонд в адаптации Е. Ю. Мандриковой)

Опросник самоорганизации деятельности (сокр. ОСД) - авторская психодиагностическая методика, образованная при переводе и расширенной адаптации англоязычного опросника структуры времени (сокр. ОСВ, англ. Time Structure Questionnaire, сокр. TSQ). Оригинальная методика была разработана Feather и Bond, адаптация на русском языке выполнена Мандриковой Е. Ю.

Австралийские психологи Н. Фишер и М. Бонд ввели в научное обращение конструкт «структура времени» (timestructure). При этом они имели в виду не физические концепции структуры времени, а его психологические корреляты, т.е. особенности восприятия и использования времени в рамках человеческой жизни, связывая их с общим уровнем удовлетворенности жизнью, уровнем субъективного благополучия, уровнем депрессии и психического здоровья. Под структурой времени Н. Фишером и М. Бондом понималась степень, в которой индивиды воспринимают использование своего времени как структурированное и целенаправленное. Для операционализации этого понятия они создали Опросник структуры времени.

По мнению авторов перевода и адаптации методики на русском языке, оригинальная методика описывала не столько **структуру** времени, сколько личностную характеристику - **структурирование** времени, склонность к его осознанию и осмыслению.

Практическая значимость. Опросник самоорганизации деятельности предназначен для диагностики сформированности навыков тактического планирования и стратегического целеполагания, особенностей структурирования деятельности самоорганизации. Данный опросник отражает степень самоорганизации и саморегуляции деятельности посредством структурирования личного времени, построения планов, целеполагания. Опросник также описывает степень сформированности способностей к тактическому планированию и стратегическому целеполаганию. Он может быть использован в психологическом и организационном консультировании, в образовательных программах и в процессе профессиональной подготовки.

Из 20 пунктов оригинального опросника в новую полученную структуру вошли только пять «старых» пунктов, и только две шкалы — «Планомерность» и «Настойчивость» — включают «старые» пункты из оригинального опросника TSQ. Образованные добавленными пунктами в ходе адаптации опросника на русскоязычной выборке являются шкалы «Целеустремленность», «Самоорганизация», «Фиксация» и «Ориентация на настоящее». Хотя конструкты, лежащие в основе этих шкал, обсуждались и включались в основу оригинального опросника, образованы они из составленных в результате адаптации пунктов, а не из переведенных пунктов оригинального опросника TSQ.

1. Шкала «Планомерность» измеряет степень вовлеченности субъекта в тактическое ежедневное планирование по определенным принципам.
2. Шкала «Целеустремленность» измеряет способность субъекта сконцентрироваться на цели.
3. Шкала «Настойчивость» измеряет склонность субъекта к приложению волевых усилий для завершения начатого дела и упорядочения активности.
4. Шкала «Фиксация» измеряет склонность субъекта к фиксации на заранее запланированной структуре организации событий во времени, его привязанность к четкому расписанию, ригидность в отношении планирования.
5. Шкала «Самоорганизация» измеряет склонность субъекта к использованию внешних средств организации деятельности.
6. Шкала «Ориентация на настоящее» измеряет временную ориентацию на настоящее.

Бланк опросника

Инструкция. Вам предлагается ряд утверждений, касающихся различных сторон Вашей жизни и способов обращения со временем. Обведите на шкале ту цифру, которая в наибольшей мере характеризует Вас и отражает Вашу точку зрения.

Где:

1 – полное несогласие;

7 – полное согласие с данным утверждением;

4 – середина шкалы, остальные цифры – промежуточные значения.

Тестовое задание

№	Вопрос	Ответ
1	Мне требуется много времени, чтобы «раскачаться» и начать действовать	1 2 3 4 5 6 7
2	Я планирую мои дела ежедневно	1 2 3 4 5 6 7
3	Меня выводят из себя и выбивают из привычного графика непредвиденные дела	1 2 3 4 5 6 7
4	Обычно я намечаю программу на день и стараюсь ее выполнить	1 2 3 4 5 6 7
5	Мне бывает трудно завершить начатое	1 2 3 4 5 6 7
6	Я не могу отказаться от начатого дела, даже если оно мне «не по зубам»	1 2 3 4 5 6 7
7	Я знаю, чего хочу, и делаю все, чтобы этого добиться	1 2 3 4 5 6 7
8	Я заранее выстраиваю план предстоящего дня	1 2 3 4 5 6 7
9	Мне более важно то, что я делаю и переживаю в данный момент, а не то, что будет или было	1 2 3 4 5 6 7
10	Я могу начать делать несколько дел и ни одно из них не закончить	1 2 3 4 5 6 7
11	Я планирую мои повседневные дела согласно определенным принципам	1 2 3 4 5 6 7
12	Я считаю себя человеком, живущим «здесь и сейчас»	1 2 3 4 5 6 7
13	Я не могу перейти к другому делу, если не завершил предыдущего	1 2 3 4 5 6 7
14	Я считаю себя целенаправленным человеком	1 2 3 4 5 6 7
15	Вместо того чтобы заниматься делами, я часто попусту трачу время	1 2 3 4 5 6 7
16	Мне нравится вести дневник и фиксировать в нем происходящее со мной	1 2 3 4 5 6 7
17	Иногда я даже не могу заснуть, вспомнив о недоделанных делах	1 2 3 4 5 6 7
18	Мне есть к чему стремиться	1 2 3 4 5 6 7
19	Мне нравится пользоваться ежедневником и иными средствами планирования времени	1 2 3 4 5 6 7
20	Моя жизнь направлена на достижение определенных результатов	1 2 3 4 5 6 7
21	У меня бывают трудности с упорядочением моих дел	1 2 3 4 5 6 7
22	Мне нравится писать отчеты по итогам работы	1 2 3 4 5 6 7
23	Я ни к чему не стремлюсь	1 2 3 4 5 6 7
24	Если я не закончил какое-то дело, то это не выходит у меня из головы	1 2 3 4 5 6 7
25	У меня есть главная цель в жизни	1 2 3 4 5 6 7

Спасибо за ответы!

		Сумма
П	2,4,8,11	
Ц	7,14,18,20,25, (о): 23	
Н	(о): 1,5,10,15,21	
Ф	3,6,13,17,24	
С	16,19,22	
О	9,12	
ОП		

Бланк для ответов:

Интерпретация.

1. Шкала «Планомерность» измеряет степень вовлеченности субъекта в тактическое ежедневное планирование по определенным принципам.
2. Шкала «Целеустремленность» измеряет способность субъекта сконцентрироваться на цели.
3. Шкала «Настойчивость» измеряет склонность субъекта к приложению волевых усилий для завершения начатого дела и упорядочения активности.
4. Шкала «Фиксация» измеряет склонность субъекта к фиксации на заранее запланированной структуре организации событий во времени, его привязанность к четкому расписанию, ригидность в отношении планирования.
5. Шкала «Самоорганизация» измеряет склонность субъекта к использованию внешних средств организации деятельности.
6. Шкала «Ориентация на настоящее» измеряет временную ориентацию на настоящее.

Обработка результатов

По каждому фактору суммируйте результаты каждого пункта (соответствующие позициям, отмеченным тестируемым), входящего в данный фактор.

Результаты по «обратным» пунктам, отмеченным знаком «—», переводятся в нисходящую шкалу, то есть 1 балл заменяется на 7 баллов, 2 балла – на 6 баллов и т. п.

Ключ к тесту

Шкала	Вес шкалы в общем значении	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Планомерность	13,9%	2, 4, 8, 11	
Целеустремленность	10,9%	7, 14, 18, 20, 25	23
Настойчивость	11,5%		1, 5, 10, 15, 21
Фиксация	9,3%	3, 6, 13, 17, 24	
Самоорганизация	8,8%	16, 19, 22	
Ориентация на настоящее	6,2%	9, 12	

Нормативные значения

Шкала	Мужчины		Женщины	
	М (среднее значение)	σ (отклонение)	М (среднее значение)	σ (отклонение)
Планомерность	19,03	4,61	17,41	5,43
Целеустремленность	32,96	4,79	32,48	7,13
Настойчивость	19,57	5,49	22,19	6,21
Фиксация	19,19	4,75	18,47	5,45

Самоорганизация	9,99	5,00	9,49	4,14
Ориентация на настоящее	8,51	1,86	8,27	3,19
Общий показатель	109,24	15,13	108,30	19,02

Содержательная интерпретация

Далее приведены интерпретации результатов по следующей градации: высокие, средние, низкие баллы по каждой из шкал и по общему суммарному баллу.

Шкала «Планомерность»

Шкала «Планомерность» измеряет степень вовлеченности личности в тактическое ежедневное планирование по определенным принципам.

Высокие баллы	Вы достаточно планомерны, предпочитаете последовательно реализовывать поставленные цели, имеете развитые навыки тактического планирования
Средние баллы	Вы в умеренной степени склонны разрабатывать четкие планы и планомерно следовать им при достижении поставленных целей
Низкие баллы	Вам может сложно даваться планирование Вашей деятельности и планомерное следование разработанному плану

Шкала «Целеустремленность»

Шкала «Целеустремленность» измеряет способность личности сконцентрироваться на цели.

Высокие баллы	Вы целеустремленны и целенаправленны, знаете, чего хотите и к чему стремитесь, идете по направлению к своим целям
Средние баллы	Вы достаточно хорошо видите и понимаете свои цели, способны достигать их, хотя в Вашей жизни могут быть периоды, когда не вся Ваша деятельность направлена на достижение каких-либо ясных для Вас целей
Низкие баллы	Вы не всегда четко видите свои цели или не склонны ставить перед собой конкретные цели, Вам может быть не свойственно к чему-либо целенаправленно стремиться и прилагать усилия для достижения поставленных целей

Шкала «Настойчивость»

Шкала «Настойчивость» измеряет склонность личности к приложению волевых усилий для завершения начатого дела и упорядочения активности.

Высокие баллы	Вас можно охарактеризовать как волевого и организованного человека, способного усилием воли структурировать свою поведенческую активность и завершить начатое дело
Средние баллы	Вы достаточно организованны и структурированы, способны на волевые усилия, хотя и можете оставлять начатое дело, переключаясь на более значимые для Вас виды деятельности
Низкие баллы	Вам может быть сложно прикладывать волевые усилия для доведения начатого дела до его логического завершения, Вы склонны отвлекаться на посторонние дела

Шкала «Фиксация»

Шкала «Фиксация» измеряет склонность личности к фиксации на заранее запланированной структуре организации событий во времени.

Высокие баллы	Вы исполнительный и обязательный человек, стремитесь всеми возможными способами завершить начатое дело. Возможно, Вы можете быть недостаточно гибкими в планировании своей деятельности и в построении отношений
Средние баллы	Вы достаточно гибкий человек в планировании своей деятельности и в построении отношений, тем не менее, Вы стремитесь выполнять данные Вами обязательства
Низкие баллы	Вы гибкий человек, легко переключаетесь на новые виды деятельности и отношения. В отдельных ситуациях Вы можете восприниматься недостаточно обязательным и последовательным

Шкала «Самоорганизация»

Шкала «Самоорганизация» измеряет склонность субъекта к использованию внешних средств организации деятельности.

Высокие баллы	Вы обладаете высоким уровнем самоорганизации, при планировании склонны пользоваться вспомогательными средствами (ежедневником, планингом, бюджетированием времени)
Средние баллы	При планировании своего рабочего и личного времени Вы можете полагаться как на вспомогательные средства (ежедневники, записные книжки, планинги), так и на свою природную организованность
Низкие баллы	Вы не склонны при организации своей деятельности прибегать к помощи внешних средств, помогающих в управлении временем, что может негативно сказываться на Вашем уровне самоорганизации

Шкала «Ориентация на настоящее»

Шкала «Ориентация на настоящее» измеряет временную ориентацию на настоящее.

Высокие баллы	Вы склонны фиксироваться на происходящем с Вами в настоящий момент времени, для Вас переживания и происходящее «здесь и сейчас» имеет особую ценность и значимость
Средние баллы	Вы способны видеть и ценить свое психологическое прошлое и будущее наряду с происходящим с Вами в настоящий момент времени
Низкие баллы	Вы склонны находить более ценным Ваше психологическое прошлое или будущее, нежели происходящее с Вами «здесь и сейчас»

Общий суммарный балл

Высокий общий суммарный балл характеризует человека, которому свойственно видеть и ставить цели, планировать свою деятельность, в том числе с помощью внешних средств, и, проявляя волевые качества и настойчивость, идти к ее достижению, что иногда может приводить к негибкости.

Низкий общий суммарный балл характеризует человека, для которого будущее достаточно туманно, ему не свойственно планировать свою ежедневную активность и прилагать волевые усилия для завершения начатых дел. В то же время это позволяет ему достаточно быстро перестраиваться на новую деятельность, не «застревая» на структурированности и на текущих ощущениях.

Высокие баллы	Вам свойственно видеть и ставить цели, планировать свою деятельность, в том числе с помощью внешних средств, и, проявляя волевые качества и
---------------	---

	настойчивость, идти к ее достижению. Возможно, в отдельных видах деятельности Вы можете быть чрезмерно структурированы, организованы и недостаточно гибки. Тем не менее Вы достаточно эффективно можете структурировать свою деятельность
Средние баллы	Вы способны сочетать структурированный подход к организации времени своей жизни со спонтанностью и гибкостью, умеете ценить все составляющие Вашего психологического времени и извлекать для себя ценный опыт из многоплановости своей жизни
Низкие баллы	Вы предпочитаете жить спонтанно, не привязывать свою деятельность к жесткой структуре и целям. Ваше будущее для Вас самого достаточно туманно, Вам не свойственно четко планировать свою ежедневную активность и прилагать волевые усилия для завершения начатых дел, однако это позволяет Вам достаточно быстро и гибко переключаться на новые виды активности, не «застревая» на структурировании своей деятельности

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Методика исследования волевой организации личности (автор А. А. Хохлов)

Оборудование: опросник, бланк ответов, ручка.

Инструкция

Вам предлагается ответить на вопросы, направленные на выяснение некоторых особенностей вашей личности и вашего характера. Прочитайте каждое утверждение и в графе ответов поставьте знак «+» против выбранного вами варианта. **Варианты ответов:** «Определенно «да», «Скорее «да», чем «нет», «Скорее «нет», чем «да», «Определенно «нет».

Искренние ответы позволят вам получить верное о себе представление и в будущем учесть как свои слабые, так и сильные стороны характера. И напротив, желание показаться лучше, чем вы есть на самом деле, обернется пустой тратой времени или получением сведений, не соответствующих действительности.

Вопросы	Да	Скорее да, чем нет	Скорее нет, чем да	Нет
1. Счастье – это когда повезет				
2. Мои планы на будущее редко оказываются реальными				
3. После того как я уже решился сделать, я, как правило, еще раскачиваюсь, прежде чем начать				
4. Часто из-за лени я откладываю начатую работу				
5. Часто я поступаю по первому побуждению «Сделано – и будь, что будет»				
6. Обычно без посторонней помощи я могу оторваться от какого-нибудь соблазна (чтение интересной книги, волнующий телефильм и т.д.) и заняться нужным делом				
7. В спорах о жизни я бываю прав чаще, чем мои друзья				
8. Я уже выбрал для себя дело, которому мог бы				

посвятить всю свою жизнь				
9. Я редко опаздываю на занятия				
10. Обычно я слишком долго не могу решиться на какое-нибудь дело				
11. Любое дело я стремлюсь довести до конца				
12. Я более других вспыльчив и раздражителен				
13. Я легко заражаюсь настроением других людей				
14. Обычно все у меня получается с первой попытки				
15. Я люблю читать книги о жизни замечательных людей				
16. Мне удалось избавиться от некоторых вредных привычек (постоянно опаздывать, курить и т.д.)				
17. Обо мне могут сказать, что я не из робкого десятка				
18. Я нередко охлаждаю к делу, которое еще недавно казалось мне интересным				
19. При разговоре с человеком, которого я стесняюсь или боюсь, я обычно так волнуюсь, что моя речь заметно меняется				
20. Чаще всего мне нужны подталкивания со стороны, чтобы довести начатое дело до конца				
21. Мне хорошо знакомо чувство лени				
22. Я живу интересной и полноценной жизнью				
23. Мне чаще всего удается выполнять намеченное на день				
24. Я чаще бываю уверенным в себе				
25. У меня много заброшенных дел				
26. Я обладаю выдержкой и хладнокровием				
27. Выслушав доводы одной спорящей стороны, я обычно принимаю ее точку зрения, а после выслушивания другой стороны хотел бы принять противоположную				
28. Мое упрямство иногда мешает мне				
29. Мое будущее представляется мне еще очень неопределенным				
30. Довольно часто я не выполняю обещанного				
31. В новой и незнакомой ситуации я, как правило, теряюсь и робею				
32. Я могу назвать себя человеком с твердым характером				
33. Часто тревожные мысли одолевают меня настолько, что долго не дают заснуть				
34. В отношениях с товарищами я чаще бываю в роли подчиненного, чем начальника				
35. До сих пор еще никому не удавалось вывести меня из терпения				
36. Я могу отнести себя к тем людям, которые ясно видят свое жизненное призвание				
37. Я хотел бы добиться в жизни многого, но плохо представляю, каким именно образом				

38. Когда я опаздываю на урок или занятие, мне обычно бывает трудно открыть дверь и войти				
39. Упорство – черта моего характера				
40. Как правило, я хозяин своего положения				
41. Мне легче живется, когда кто-нибудь из взрослых контролирует каждый шаг				
42. В своих поступках я полностью независим от других				
43. Меня в жизни интересует то одно, то другое, и трудно чему-либо отдать предпочтение				
44. Мне очень не хватает собранности и аккуратности в делах				
45. Я часто испытываю чувство неуверенности в успехе начатого дела				
46. У меня лени больше, чем у других				
47. Мои собственные эмоции мне часто мешают в жизни				
48. Жить мудрыми мыслями других лучше, чем своими				
49. Я иногда откладываю очень важное начатое дело				
50. Я хотел бы в корне изменить свою жизнь				
51. Я соблюдаю режим дня даже в свободное от учебы время				
52. Отвечая на все эти вопросы, мне нетрудно было выбирать между «да» и «нет»				
53. Я часто, не закончив одного дела, хватаюсь за другое, не закончив другого – за третье и т.д.				
54. Мне, как правило, удается заставить себя сделать малоприятное, но полезное в будущем дело				
55. Я довольно часто делаю что-нибудь со всеми за компанию, даже когда не очень хотел бы это делать				
56. Когда я занят чем-нибудь очень ответственным, мое внимание все равно можно отвлечь				

Обработка и интерпретация результатов

После заполнения опросника вы получаете ключи ответов, куда надо перенести свои результаты. В таблице-ключе знак «№» означает номер утверждения в опроснике.

Кружком в таблице-ключе обведите балл, стоящий на том-месте, где при заполнении опросника вы поставили знак +.

Пример: на утверждение № 8 вы ответила «скорее «да», чем нет», и поставили в опроснике знак «+» во второй колонке. Значит, в таблице-ключе против № 8 обведите кружком цифру 2.

Набранные баллы просуммируйте по вертикали отдельно по каждой колонке. Результат фиксируется внизу колонки. Затем просуммируйте результаты первых шести колонок.

Сумма фиксируется под индексом В. Результат седьмой колонки сюда не входит и рассматривается отдельно.

Условные обозначения

- Ц – Ценностно-смысловая организация личности
- О – Организация деятельности
- Р – Решительность
- Н – Настойчивость

- С – Самообладание
- См – Самостоятельность
- Л – Показатель лжи
- В – Общий показатель, характеризующий волевую организацию личности

Тем из вас, кто имеет общий низкий балл (В) или низкую сумму баллов по какому-либо из отдельных факторов (Ц, Н и т.д.), рекомендуется обратить большое внимание на самовоспитание; тем же, у кого эти показатели высокие, помнить, что без постоянного подкрепления и тренировки данное качество может ослабнуть.

Сумма набранных баллов и значение

0-8: Данное волевое качество нуждается в развитии и тренировке, его неразвитость мешает человеку в достижении поставленных задач.

9-16: Данное волевое качество развито в достаточной мере.

17-24: Волевое качество развито в сильной мере, является одним из определяющих в структуре волевой организации личности. Следует обратить внимание учащегося на то, что без достаточного развития остальных факторов постановка каких-то личных целей, пути и способы их достижения могут быть затруднены.

Те, кто набрал **17-24** балла по седьмому фактору (Л) (ложь), при ответах на вопросы были недостаточно искренни, поэтому полученные результаты не соответствуют действительному положению вещей. Заполните опросник еще раз, оценив себя более критично.

Общий показатель (В)

0-48 баллов – волевые качества личности нуждаются в тренировке и развитии. Вам рекомендуется серьезная работа по самовоспитанию. Особое внимание следует уделить тем факторам, по которым у вас наименьшие суммы баллов.

49-96 баллов – волевые качества личности развиты в достаточной мере.

97-144 балла – показатель высокого уровня волевой организации личности, свидетельствующий о способности с достаточной степенью осознанности и чувства реальности определять для себя цели, пути и способы ее достижения. Помните, что всегда есть опасность ослабления волевых качеств.

Ключ к опроснику

10123	20123	30123	40123	50123	60123	73210
83210	93210	100123	113210	120123	130123	143210
153210	160123	173210	180123	190123	203210	210123
223210	233210	243210	250123	263210	270123	280123
290123	300123	310123	323210	330123	340123	353210
363210	373210	380123	393210	403210	410123	423210
430123	440123	450123	460123	470123	480123	490123
500123	513210	523210	530123	543210	550123	560123
Ц=	О=	Р=	Н=	С=	См=	Л=

Источник: Методика исследования волевой организации личности // Твоя профессиональная карьера: Учеб. Для 8-11 кл. общеобразоват. Учреждений /М.С. Гуткин, Г.Ф. Михальченко, А.В. Прудило и др.; Под ред. С.Н. Чистяковой, Т.И. Шалавиной. – М.: Просвещение, 2000. – 191с. – с.175-182

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Тест-опросник, направленный на измерение мотивации стремления к успеху и мотивации избегания неудач (автор А. Мехрабиан, модификация М. Ш. Магомед-Эминова)

Описание методики.

Модификация теста-опросника А. Мехрабиана для измерения мотивации достижения (ТМД) предложена М. Ш. Магомед-Эминовым. ТМД предназначен для диагностики двух обобщенных устойчивых мотивов личности: мотива стремления к успеху и мотива избегания неудачи.

При этом оценивается, какой из этих двух мотивов у испытуемого доминирует. Методика применяется для исследовательских целей при диагностике мотивации достижения у старших школьников и студентов. Тест представляет собой опросник, имеющий две формы — мужскую (форма А) и женскую (форма Б).

Процедура проведения

Инструкция

Вам предлагается ряд утверждений, определяющих отношение человека к некоторым жизненным ситуациям. Оцените степень своего согласия или несогласия с каждым из утверждений. Для каждого утверждения проставьте отметку в колонке, соответствующей вашему выбору:

- + 3 – полностью согласен;
- +2 – согласен;
- + 1 – скорее согласен, чем не согласен;
- 0 – нейтрален;
- 1 – скорее не согласен, чем согласен;
- 2 – не согласен;
- 3 – полностью не согласен.

Не тратьте время на обдумывание, давайте тот ответ, который первым приходит в голову, поскольку при обработке результатов производится подсчет баллов по определенной системе, а не содержательный анализ ответов по отдельным пунктам.

Каждое следующее утверждение читайте только после того, как оценили предыдущее, постарайтесь ничего не пропускать. Свободно и искренне выражайте свое мнение.

Бланк для ответов (форма А)

№п/п	Утверждение	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
1	Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаясь получения плохой							
2	Если бы я должен был выполнять сложное, незнакомое задание, то предпочел бы сделать его вместе с кем-нибудь, чем трудиться над ним в одиночку							
3	Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверен, что смогу их решить, чем за легкие, которые, знаю, решу							
4	Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверен, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности							
5	Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложил бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешел бы к тому, что может хорошо получиться							
6	Я предпочел бы работу, в которой мои функции четко определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой должен сам определять свою роль							
7	Я трачу больше времени на чтение специальной литературы, чем художественной							
8	Я предпочел бы важное, трудное дело, хотя вероятность неудачи в нем равна 50%, делу достаточно важному, но нетрудному							
9	Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим							
10	Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого возникают трения с товарищами							
11	Если бы я собрался играть в карты, то скорее сыграл бы в развлекательную игру, чем в игру трудную, требующую размышлений							
12	Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, тем, где силы всех участников приблизительно равны							
13	В свободное от работы время я овладеваю какой-нибудь игрой скорее для развития своего умения, чем для отдыха и развлечения							
14	Я скорее предпочту сделать какое-то дело так, как считаю нужным, пусть даже с 50% риска ошибиться, чем делать его, как мне советуют другие							
15	Если бы мне пришлось выбирать, то я скорее выбрал бы работу, в которой начальная зарплата будет 1000 у. е. и размер ее может оставаться таким неопределенное время, чем работу, где начальная зарплата равна 500 у. е. и есть гарантия, что не позже чем через 2 года буду получать более 1500 у. е.							

16	Я скорее бы стал играть в команде, чем соревноваться один на один									
17	Я предпочитаю работать, не щадя сил, пока меня полностью не удовлетворит полученный результат, чем стремиться закончить дело быстро и с меньшим напряжением									
18	На экзамене я предпочел бы конкретные вопросы по пройденному материалу вопросам, требующим для ответа высказывания своего мнения									
19	Я скорее бы выбрал дело, в котором имеется некоторая вероятность неудачи, но есть и возможность достичь высоких результатов, чем такое, в котором мое положение не ухудшится, но и существенно не улучшится									
20	После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну (пронесло!), чем порадуюсь хорошей оценке									
21	Если бы я мог вернуться к одному из незавершенных дел, то скорее вернулся бы к делу трудному, чем к легкому									
22	При выполнении контрольного задания я больше беспокоюсь о том, как бы не допустить какую-нибудь ошибку, чем думаю о том, как правильно его решить									
23	Если у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-либо за помощью, чем стану сам продолжать искать выход									
24	После неудачи я скорее становлюсь еще более собранным и энергичным, чем теряю всякое желание продолжать дело									
25	Если есть сомнение в успехе какого-либо начинания, то я скорее не стану рисковать, чем приму в нем участие									
26	Когда я берусь за трудное дело, то скорее опасаюсь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь на его успешное завершение									
27	Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем когда несу за свою работу личную ответственность									
28	Мне больше нравится выполнять сложное, незнакомое задание, чем задание знакомое, в успехе которого я уверен									
29	Я работаю продуктивнее над заданием, когда мне конкретно указывают, что и как выполнять, чем когда формулируют задачу лишь в общих чертах									
30	Если бы я успешно решил какую-то задачу, то с большим удовольствием взялся бы еще раз решить аналогичную ей, чем перешел бы к задаче другого типа									
31	Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойство									
32	Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить									

Бланк для ответов (форма Б)

№п/п	Утверждение	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
1	Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаюсь получения плохой							

2	Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверена, что смогу их решить, чем за легкие, которые, знаю, решу								
3	Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения в успехе которого уверена, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности								
4	Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложила бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешла бы к тому, что может хорошо получиться								
5	Я предпочла бы работу, в которой мои функции четко определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, где сама должна определять свою роль								
6	Более сильные переживания у меня вызываются скорее страхом неудачи, чем надеждой на успех								
7	Научно-популярную литературу я предпочитаю литературе развлекательного жанра								
8	Я предпочла бы важное трудное дело, где вероятность неудачи равна 50%, делу достаточно важному, но нетрудному								
9	Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим								
10	Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого возникают трения с товарищами								
11	После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну («пронесло!»), чем порадуюсь хорошей оценке								
12	Если бы я собралась играть в карты, то скорее бы сыграла в развлекательную игру, чем в игру трудную, требующую размышлений								
13	Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, тем, где силы всех участников приблизительно равны								
14	После неудачи я становлюсь еще более собранной и энергичной, чем теряю всякое желание продолжать дело								
15	Неудачи отравляют мою жизнь больше, чем приносят радость успехи								
16	В новых неизвестных ситуациях у меня скорее возникают волнение и беспокойство, чем интерес и любопытство								
17	Я скорее попытаюсь приготовить новое интересное блюдо, хотя оно может плохо получиться, чем стану готовить привычное блюдо, которое обычно хорошо выходило								
18	Я скорее займусь чем-то приятным и необременительным, чем стану выполнять что-то, как мне кажется, стоящее, но не очень увлекательное								
19	Я скорее затратчу все свое время на осуществление одного дела, чем постараюсь выполнить за это же время два-три дела								
20	Если я заболела и вынуждена остаться дома, то использую время скорее для того, чтобы расслабиться и отдохнуть, чем почитать и поработать								
21	Если бы я жила с несколькими девушками в одной комнате и								

	мы решили устроить вечеринку, то предпочла бы сама организовать ее, вместо того, чтобы это сделала какая-нибудь другая								
22	Если у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-то за помощью, чем стану сама искать выход								
23	Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникают интерес и азарт, чем тревога и беспокойство								
24	Когда я берусь за трудное дело, то скорее опасаюсь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь на его успешное завершение								
25	Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем когда несу за свою работу личную ответственность								
26	Мне больше нравится выполнять сложное, незнакомое задание, чем задание знакомое, в успехе которого я уверена								
27	Если бы я успешно решила какую-то задачу, то с большим удовольствием взялась бы решать еще раз аналогичную, чем перешла бы к задаче другого типа								
28	Я работаю продуктивнее над заданием, когда задачу формулируют лишь в общих чертах, чем когда мне конкретно указывают, что и как выполнять								
29	Если при выполнении важного дела я допускаю ошибку, то чаще теряюсь и впадаю в отчаяние, вместо того, чтобы быстро взять себя в руки и попытаться исправить положение								
30	Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить								

Ключ к форме А

№ п/п	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
1	7	6	5	4	3	2	1
2	1	2	3	4	5	6	7
3	7	6	5	4	3	2	1
4	1	2	3	4	5	6	7
5	7	6	5	4	3	2	1
6	1	2	3	4	5	6	7
7	7	6	5	4	3	2	1
8	7	6	5	4	3	2	1
9	1	2	3	4	5	6	7
10	7	6	5	4	3	2	1
11	1	2	3	4	5	6	7
12	1	2	3	4	5	6	7
13	7	6	5	4	3	2	1
14	7	6	5	4	3	2	1
15	1	2	3	4	5	6	7
16	1	2	3	4	5	6	7
17	7	6	5	4	3	2	1
18	1	2	3	4	5	6	7
19	7	6	5	4	3	2	1
20	1	2	3	4	5	6	7

21	7	6	5	4	3	2	1
22	1	2	3	4	5	6	7
23	1	2	3	4	5	6	7
24	7	6	5	4	3	2	1
25	1	2	3	4	5	6	7
26	1	2	3	4	5	6	7
27	1	2	3	4	5	6	7
28	7	6	5	4	3	2	1
29	1	2	3	4	5	6	7
30	1	2	3	4	5	6	7
31	7	6	5	4	3	2	1
32	1	2	3	4	5	6	7

Ключ к форме Б

№ п/п	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
1	7	6	5	4	3	2	1
2	7	6	5	4	3	2	1
3	1	2	3	4	5	6	7
4	7	6	5	4	3	2	1
5	1	2	3	4	5	6	7
6	1	2	3	4	5	6	7
7	7	6	5	4	3	2	1
8	7	6	5	4	3	2	1
9	1	2	3	4	5	6	7
10	7	6	5	4	3	2	1
11	1	2	3	4	5	6	7
12	1	2	3	4	5	6	7
13	1	2	3	4	5	6	7
14	7	6	5	4	3	2	1
15	1	2	3	4	5	6	7
16	1	2	3	4	5	6	7
17	7	6	5	4	3	2	1
18	1	2	3	4	5	6	7
19	7	6	5	4	3	2	1
20	1	2	3	4	5	6	7
21	7	6	5	4	3	2	1
22	1	2	3	4	5	6	7
23	7	6	5	4	3	2	1
24	1	2	3	4	5	6	7
25	1	2	3	4	5	6	7
26	7	6	5	4	3	2	1
27	1	2	3	4	5	6	7
28	7	6	5	4	3	2	1
29	1	2	3	4	5	6	7
30	1	2	3	4	5	6	7

Интерпретация результатов.

Методика измеряет результирующую тенденцию мотивации, то есть степень преобладания одного из указанных мотивов — стремление к достижению успеха или избегание неудачи. Высокие показатели по тесту означают, что стремление к достижению успеха выражено в большей степени, чем избегание неудачи, низкие — наоборот.

Баллы всех испытуемых выборки ранжируют и выделяют две конкретные группы: верхние 27% выборки характеризуются мотивом стремления к успеху, а нижние 27% — мотивом избегания неудачи.

Также можно воспользоваться следующей суммарной шкалой:

Если эта сумма оказалась в интервале от 165 до 210, то делают вывод о том, что в мотивации достижения успехов у данного испытуемого доминирует стремление к успеху.

Если эта сумма баллов оказалась в пределах от 76 до 164, то делают вывод о доминировании стремления избегать неудачи.

Если сумма баллов оказалась в пределах от 30 до 75, то никакого определенного вывода о доминировании друг над другом мотивации достижения успехов или избегания неудач сделать нельзя.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Методика изучения уровня притязаний и самооценки подростков и юношей (Т. В. Дембо-С. Я. Рубинштейн, в модификации А. М. Прихожан)

Процедура проведения

Инструкция

Каждый человек оценивает свои способности, возможности, характер. Условно эту оценку можно изобразить в виде вертикальной линии, нижняя точка которой указывает на самую низкую оценку, а верхняя - на самую высокую.

Здесь нарисовано 7 таких линий и написано, что каждая из них означает.

Оцените себя по каждому из предложенных здесь качеств, сторон личности и черточкой (-) отметьте на каждой линии эту самооценку.

После этого представьте, каким должно было бы быть это качество, сторона личности, чтобы вы были удовлетворены собой, чувствовали гордость за себя. Отметьте это на каждой линии знаком (х).

Задание

7 вертикальных линий, размером 100 мм, представляющих собой биполярные шкалы. Верхняя и нижняя линия отмечены черточками, середина — точкой.

Каждая линия имеет название сверху и снизу:

- 0 - здоровый — больной;
- 1 - хороший характер — плохой характер;
- 2 - умный — глупый;
- 3 - способный — неспособный;
- 4 - авторитетен у сверстников — презирается сверстниками;
- 5 - красивый — некрасивый;
- 6 - уверенный в себе — не уверенный в себе.

Порядок проведения

Методика может проводиться фронтально – с целым классом или группой учащихся – и индивидуально с каждым школьником.

При фронтальной работе после раздачи бланков школьникам предлагается прочесть инструкцию, затем психолог должен ответить на все задаваемые ими вопросы. После этого учащимся предлагается выполнить задание на первой шкале (здоровый – больной). Затем следует проверить, как каждый из учащихся выполнил задание, обращая внимание на правильность использования значков, точное понимание инструкции, вновь ответить на вопросы. После этого учащиеся работают самостоятельно, и психолог ни на какие вопросы не отвечает. Заполнение шкалы вместе с чтением инструкции – 10-15 мин.

Обработка результатов

Обработке подлежат результаты на шкалах 2-7. Шкала «Здоровье» рассматривается как тренировочная и в общую оценку не входит. При необходимости данные по ней анализируются отдельно.

Для удобства подсчета оценка переводится в баллы. Как уже отмечалось, размеры каждой шкалы равны 100 мм, в соответствии с этим начисляются баллы (например, 54 мм = 54 баллам).

1. По каждой из семи шкал (за исключением шкалы «Здоровье») определяются:

- уровень притязаний в отношении данного качества — по расстоянию в миллиметрах (мм) от нижней точки шкалы (0) до знака «х»;
- высота самооценки — от «0» до знака «-»;
- величина расхождения между уровнем притязаний и самооценкой — разность между величинами, характеризующими уровень притязаний и самооценку, или расстояние от «х» до «-»;
- в тех случаях, когда уровень притязаний ниже самооценки, результат выражается отрицательным числом.

2. Записывается соответствующее значение каждого из трех показателей (уровня притязаний, уровня самооценки и расхождения между ними) в баллах по каждой шкале.

1. Определяется средняя мера каждого из вышеперечисленных показателей у школьника. Ее характеризует медиана, вычисляемая по всем анализируемым шкалам.

2. Определяется степень дифференцированности уровня притязаний и самооценки. Их получают, соединяя на бланке испытуемого все значки «-» (для определения дифференцированности самооценки) или «х» (для уровня притязаний). Получаемые профили наглядно демонстрируют различия в оценке школьником разных сторон своей личности, успешности деятельности.

3. В тех случаях, когда необходима количественная характеристика дифференцированности (например, при сопоставлении результатов школьника с результатами всего класса) можно использовать разность между максимальным и минимальным значением, однако этот показатель рассматривается как условный. Следует отметить, что чем выше дифференцированность показателя, тем меньшее значение имеет средняя мера и, соответственно, она может использоваться лишь для некоторой ориентировки.

4. Особое внимание обращается на такие случаи, когда притязания оказываются ниже самооценки, пропускаются или не полностью заполняются некоторые шкалы (указывается только самооценка или только уровень притязаний), значки ставятся за границами шкалы (выше верхней или ниже нижней части), используются знаки, не предусмотренные инструкцией и т. п.

Оценка и интерпретация результатов (по проведенным экспериментальным данным)

Методика нормирована на соответствующих возрастных выборках учащихся московских школ, общий объем выборки — 500 человек, девушек и юношей примерно поровну.

Для оценки средние данные испытуемого и его результаты по каждой шкале сравниваются со стандартными значениями, приведенными ниже (табл. 1.1, 1.2).

Наиболее благоприятными с точки зрения личностного развития являются следующие результаты: средний, высокий или даже очень высокий (но не выходящий за пределы шкалы) уровень притязаний, сочетающийся со средней или высокой самооценкой при умеренном расхождении этих уровней и умеренной степенью дифференцированности самооценки и уровня притязаний.

Продуктивным является также такой вариант отношения к себе, при котором высокая и очень высокая (но не предельно), умеренно дифференцированная самооценка сочетается с очень высокими, умеренно дифференцированными притязаниями при умеренном расхождении между притязаниями и самооценкой.

Данные показывают, что школьники с таким отношением к себе отличаются высоким уровнем целеполагания: они ставят перед собой достаточно трудные цели, основывающиеся на представлениях о своих очень больших возможностях, способностях, и прилагают значительные усилия для достижения этих целей.

Таблица 1.1 – Показатели самооценки и уровня притязаний

Параметр	Количественная характеристика, балл			
	Низкий	Норма		Очень высокий
		Средний	Высокий	
10-11 лет				
Уровень притязаний	менее 68	68-82	83-97	98-100 и более
Уровень самооценки	менее 61	61-72	73-85	86-100 и более
12-14 лет				
Уровень притязаний	менее 64	64-78	79-93	94-100 и более
Уровень самооценки	менее 48	48-63	64-78	79-100
15-16 лет				
Уровень притязаний	0-66	67-79	80-92	93-100 и более
Уровень самооценки	0-51	52-65	66-79	80-100

Таблица 1.2 – Показатели расхождения самооценки и уровня притязаний

Параметр	Количественная характеристика, балл		
	Слабая	Умеренная	Сильная
10-11 лет			
Степень расхождения между уровнем притязаний и самооценкой	0-7	8-22	более 22
Степень дифференцированности притязаний	0-4	5-19	более 19
Степень дифференцированности самооценки	0-5	6-20	более 20
12-14 лет			
Степень расхождения между уровнем притязаний и самооценкой	0-10	11-25	более 25
Степень дифференцированности притязаний	0-9	10-23	более 23
Степень дифференцированности самооценки	0-12	13-25	более 25
15-16 лет			
Степень расхождения между уровнем притязаний и самооценкой	0-8	9-26	более 26
Степень дифференцированности притязаний	0-11	12-26	более 26
Степень дифференцированности самооценки	0-11	12-25	более 25

Неблагоприятными для личностного развития и для обучения являются все случаи низкой самооценки. Неблагоприятными являются также случаи, когда школьник имеет среднюю, слабо дифференцированную самооценку, сочетающуюся со средними притязаниями и характеризующуюся слабым расхождением между притязаниями и самооценкой.

Очень высокая, слабо дифференцированная самооценка, сочетающаяся с предельно высокими (часто даже выходящими за крайнюю верхнюю точку шкалы), слабо дифференцированными (как правило, совсем не дифференцированными) притязаниями, со слабым расхождением между притязаниями и самооценкой, обычно свидетельствует, что старшеклассник по разным основаниям (защита, инфантилизм, самодостаточность и др.) «закрыт» для внешнего опыта, нечувствителен ни к своим ошибкам, ни к замечаниям окружающих. Подобная самооценка является непродуктивной, препятствует обучению и шире — конструктивному личностному развитию.

В качестве дополнительных показателей используется анализ поведения во время эксперимента и результаты специально проведенной беседы.

Интерпретация особенностей поведения во время выполнения задания

Данные об особенностях поведения школьника во время выполнения задания дают полезную дополнительную информацию при интерпретации результатов, поэтому важно наблюдать и фиксировать их.

Сильное возбуждение, демонстративные высказывания о том, что «работа глупая», «я не обязан этого делать», отказ от выполнения задания, стремление задать экспериментатору различные не относящиеся к делу вопросы, привлечь его внимание к своей работе, а также очень быстрое или очень медленное выполнение задания (сравнительно с другими школьниками не менее, чем на 5 мин.) и др. служат свидетельством повышенной тревожности, вызванной столкновением конфликтных тенденций — сильного желания понять, оценить себя и боязни проявить, прежде всего для себя самого, собственную несостоятельность. Такие школьники в беседах, проводимых после эксперимента, часто отмечают, что боялись ответить «не так», «показаться глупее, чем есть», «хуже других» и т. п.

Слишком медленное выполнение работы может свидетельствовать о том, что задание оказалось для школьника новым, но в то же время очень значимым. Медленное выполнение и наличие многочисленных поправок, зачеркиваний, как правило, указывает на затрудненность в оценке себя, связанную с неопределенностью и неустойчивостью самооценки. Слишком быстрое выполнение обычно свидетельствует о формальном отношении к работе.

Проведение беседы

Для более глубокого понимания особенностей уровня притязаний и самооценки школьников проведение методики может быть дополнено индивидуальной беседой со школьником. При индивидуальном выполнении работы беседа может непосредственно следовать за выполнением задания, при фронтальном проведении беседа обычно проводится после обработки результатов.

При проведении беседы необходимо выполнять следующие требования:

1. внимательно слушать школьника;
2. выдерживать паузу, не торопить школьника;
3. в тех случаях, когда школьник испытывает трудности при ответах на прямые вопросы (Почему ты так оценил свой ум? характер?) переходить на косвенные формы (например, предложить рассказать о его сверстнике с характеристиками, аналогичными тем, которые дал школьник и т. п.);

4. задавать достаточно широкие вопросы, вовлекающие школьника в разговор;
5. не подсказывать «забытых» слов, выражений;
6. задавать конкретные, уточняющие, но не наводящие вопросы;
7. держаться свободно, без напряжения;
8. регулировать темп, тон и лексический состав собственной речи в соответствии с соответствующими характеристиками речи школьника;
9. не давать оценочных суждений как вербальных, так и невербальных;
10. эмоционально поддерживая школьника, не высказывать вместе с тем чрезмерной заинтересованности в его ответе;
11. общий тон беседы должен быть, как правило, спокойным, доброжелательным и в то же время достаточно деловым; следует исключать непосредственную реакцию на содержание сказанного школьником.

Бланк методики изучения уровня притязаний и самооценки школьника

Дембо – Рубинштейна

Ф.И.О. _____ Класс _____
 Возраст _____ Дата проведения _____
 Время проведения _____

Инструкция: Каждый человек оценивает свои способности, возможности, характер. Условно эту оценку можно изобразить в виде вертикальной линии, нижняя точка которой указывает на самую низкую оценку, а верхняя — на самую высокую.

Здесь нарисовано 7 таких линий и написано, что каждая из них означает.

Оцените себя по каждому из предложенных здесь качеств, сторон личности и черточкой (–) отметьте на каждой линии эту самооценку.

После этого представьте, каким должно было бы быть это качество, сторона личности, чтобы вы были удовлетворены собой, чувствовали гордость за себя. Отметьте это на каждой линии знаком (х).

<u>здоровый</u>	<u>хороший характер</u>	<u>умный</u>	<u>способный</u>	<u>авторитетен у сверстников</u>	<u>красивый</u>	<u>уверенный в себе</u>
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
больной	плохой характер	глупый	неспособный	презирается сверстниками	некрасивый	не уверенный в себе

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНИНГА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И ПРЕОДОЛЕНИЮ ПРОКРАСТИНАЦИИ У УЧАЩИХСЯ «ДЕЛУ – ВРЕМЯ!»

Занятие 1. Вводное

Цель: настрой на совместную работу в группе, погружение в тему занятия, создание мотивационного настроения на работу по программе.

Оборудование и материалы: расставленные по кругу стулья по количеству участников, включая психолога; компьютер, проектор, презентация, медиафайл с мультфильмом Дж. Келли «Прокрастинация», аудиофайлы с музыкой, блокноты, листы бумаги, ватман А1, карандаши, маркеры, фломастеры, ручки, клубок шерстяных ниток.

Приветствие.

Здравствуйте, ребята! Рад(а) всех видеть.

Как настроение? Всё ли в порядке? О чём думали по пути сюда?

Давайте каждый по кругу скажет, какие мысли приходили ему в голову, когда он сюда шёл.

Упражнение 1 «Невидимая связь» (5-7 мин.) [17]

Цель: знакомство участников, раскрытие, создание в группе позитивной атмосферы.

Оборудование и материалы: небольшой клубок шерсти.

Вся группа стоит в общем кругу. Психолог отматывает от клубка часть нити, после чего, продолжая держать конец нити, передает клубок любому из участников. Этот участник должен представиться и рассказать немного о себе, своих увлечениях. После этого он, продолжая держать нитку, передает клубок следующему участнику. Каждый участник, рассказав о себе, передает клубок следующему участнику, продолжая держаться за нить клубка. После того как представились все, оказавшись связанными нитью от клубка, психолог может попросить участников распутаться, аккуратно сматывая клубок и вспоминая о том, что говорил о себе каждый из присутствующих.

Упражнение 2 «Принятие правил группы» (5 мин.) [12]

Цель: принятие правил работы группы, демонстрация демократичного и безопасного стиля общения.

Оборудование и материалы: лист ватмана, маркеры, фломастеры, карандаши.

Участники рассаживаются в кругу (звучит тихая инструментальная музыка).

Психолог: «После того как мы познакомились, предлагаю вместе обсудить и принять основные правила групповой работы».

Все участники обсуждают проблему и выносят свои предложения. Правила обсуждаются и принятые фиксируются на листе ватмана. (Возможно предложение готовых правил работы: «Если предложений нет: Я буду предлагать правила, вы можете их дополнить или изменить!»).

Правила групповой работы:

1. Обращаться друг к другу по имени.
2. Принимать себя и других такими, какие они есть.
3. Быть искренними.
4. Избегать оценок друг друга. Я-высказывания.
5. Все, что делается в группе, делается на добровольных началах.
6. Принимать активное участие в происходящем.
7. Проявлять уважение к друг другу.
8. Каждому члену группы – как минимум одно хорошее и доброе слово.
9. Конфиденциальность всего происходящего в группе.
10. Общение по принципу «здесь и сейчас».
11. Правило поднятой руки.
12. Правило «стоп».
13. Соблюдать временной регламент.
14. Отключать телефоны, другие гаджеты.

Упражнение 3 «Я надеюсь – я опасюсь» (10 мин.) [17]

Цель: помочь участникам точнее сформулировать свои ожидания от предстоящего тренинга, а также способствовать тому, чтобы участники максимально открыто делились своими мыслями, чувствами, опасениями и т. д.

Оборудование и материалы: бумага для записей, ручки, карандаши.

Психолог раздает участникам листочки бумаги и просит написать их надежды и опасения, связанные с предстоящим тренингом. Например: «Я надеюсь, что тренинг поможет мне разрешить проблему...., я опасаясь, что тренинг будет скучным». Подписывать записки не нужно. Все записки сдаются психологу. Психолог зачитывает записки по одной, и группа обсуждает, что нужно сделать для того, чтобы эти надежды оправдались, а опасения остались лишь опасениями.

Основная часть.

Просмотр м/ф «Прокрастинация» реж. Дж. Келли (10 мин.)

Оборудование и материалы: компьютер, проектор, видеофайл.

Цель: введение в проблематику тренинга, актуализация понятия «прокрастинация», осознание проблемных моментов.

После просмотра организуется обсуждение, участники делятся мыслями, впечатлениями.

Знакома ли вам подобная ситуация? Очень часто в жизни случаются ситуации, когда необходимо что-то сделать, мы знаем, что работу нужно сдать в определенный срок, но оттягиваем выполнение дел, занимаясь другими, не столь важными делами, в итоге можем либо совсем их не успеть выполнить, либо выполнить некачественно, частично или в неустановленные сроки, что может привести к разным неприятным для нас и окружающих последствиям. Это явление называют «прокрастинация» – откладывание важных значимых дел напотом, когда человек осознает значимость и необходимость выполнения дела, понимает, что отодвигание сроков его выполнения приведет к негативным для него последствиям, испытывает при этом эмоциональный дискомфорт и напряжение, но все равно не приступает к выполнению дела, находя для себя оправдания и объяснения этому откладыванию.

Какие же могут быть негативные последствия прокрастинации?»
(Выслушивание аргументированных ответов учащихся)

А задумывались ли вы, почему люди так поступают, вы сами так поступаете? Каковы причины этого явления? Предлагаю вам три ситуации.

Упражнение 4 «Доска» (10 мин.) [авторское]

Цель: активизация проблемного поля темы тренинга, формирование представлений о причинах и последствиях прокрастинации.

Оборудование и материалы: презентация с иллюстрациями.

Участникам предлагаются иллюстрированные ситуации для ознакомления и обсуждения (пример из книги Н. Фьоре) [39].

Ситуация 1. На земле лежит стометровая доска, ее ширина 30 сантиметров, толщина – 10. Нужно пройти по ней, и у вас есть все для того, чтобы сделать это без проблем. Вы достаточно умны, сильны физически и эмоционально, чтобы просто пойти вперед. Сможете вы это сделать? (Выслушиваются ответы участников).



Психолог: Итак, это обычная задача, которую вы можете легко решить. Вы идёте, так как ничто не мешает вам делать это. (Пояснение для ведущего – нет угроз, нет прокрастинации).

Ситуация 2. Эта же доска перекинута между двумя зданиями на высоте 30 метров. Не изменилось ничего, кроме высоты, на которой вам нужно преодолеть расстояние в 100 метров. У вас есть все те же умения и навыки. Сможете вы это сделать? Почему? (Выслушиваются ответы участников).

Вероятно, нет, вы боитесь идти по доске, потому что страшно упасть.

В этой ситуации все воспринимается иначе: от того, упадете вы или нет, зависит слишком многое. Делать первый шаг по-настоящему страшно. И человек часто не торопится его делать.



Многие психологи объясняют эту ситуацию тем, что вы сами поднимаете доску на высоту, с которой страшно упасть. Иначе говоря — путаете работу с проверкой того, на что вы способны. Обычное выполнение задачи становится вопросом жизни и смерти, и вы сами придаете ей это значение. И боязнь упасть может также мешать выполнению этой обычной задачи, которое отодвигается во времени, так как вы не решаетесь это сделать.

Этот пример показателен тем, что здесь можно говорить о таких возможных причинах прокрастинации, как перфекционизм – стремление выполнить все на высочайшем уровне (задранная планка, поднятая на высоту доски) и страх, тревога, неуверенность в себе.

Ситуация 3. Те же доска и высота 30 метров, но сзади начинается пожар. Нужно выбирать между реальной угрозой вашему благополучию — пламя уже разгорелось — и гипотетической возможностью упасть с высоты. Вариация этого расклада без пожара: на другом конце доски вы видите ребенка, которому нужна помощь. Вы — единственный, кто может спасти самого себя или другого человека. Ваши действия?



В этой ситуации описан дедлайн – крайний срок, предельный срок (или его отсутствие), дата или время, к которому должна быть выполнена задача, который вынуждает человека браться за работу, потому что уже некуда отступить. И тут возможны два варианта:

- 1) человек вынужден приступить к выполнению задачи в крайние сроки, но с определенными, как правило, негативными последствиями.
- 2) люди перестают думать о том, как выполнить задачу идеально и решают ее — порой неожиданно хорошо и креативно, что, однако, следует отметить, бывает крайне редко.

Упражнение 5 «Причины-последствия» (5-10 мин.) [авторское]

Цель: стимулирование поисковой и творческой активности к анализу поставленной проблемы.

Оборудование и материалы: заранее подготовленные рабочие листки с напечатанной таблицей.

Участникам раздаются рабочие листки с таблицей «Причины-последствия прокрастинации», которая будут заполняться ими в процессе работы.

Сейчас, на основе услышанного, а также учитывая собственную зрения на эту проблему, я предлагаю вам в каждой колонке записать вероятные, по вашему мнению, причины и последствия прокрастинации (негативные и позитивные). В ходе дальнейшей работы мы будем к ним возвращаться, по необходимости дополняя получившиеся перечни.

Участники работают индивидуально.

Затем желающие зачитывают по одной причине и одному последствию, аргументируя свой ответ.

Мини-лекция «Что такое волнение, тревога, страх и зачем они нам нужны» (10-15 мин.).

Одной из причин откладывания дел на потом, как мы выяснили, является страх, тревога, неуверенность в своих силах.

Страх - это негативное эмоциональное переживание, которое испытывает человек при встрече с угрозой или при ее ожидании. Угроза, вызывающая страх, может затрагивать жизнь и здоровье человека (биологические страхи), его материальное благополучие или статус в обществе (социальные страхи), а также не иметь материального подтверждения, а быть отражением его собственных мыслей (экзистенциальные страхи).

Тревога - это расплывчатый, длительный и смутный страх по поводу будущих событий. Она возникает в ситуациях, когда еще нет (а может быть, и не будет) реальной опасности для человека, но он ждет ее, причем пока не представляет, как с

ней справиться. По мнению некоторых исследователей, тревога представляет собой комбинацию из нескольких эмоций - страха, печали, стыда и чувства вины. Для тревоги (и для многих форм страха) в большинстве случаев характерен следующий ход мысли: человек находит в своем прошлом или из окружающей жизни примеры неблагоприятных или опасных событий, а затем проецирует этот опыт в свое будущее.

Тревога несет в себе адаптивные функции, предупреждая о внешней или внутренней опасности, подсказывает организму, что надо принять необходимые меры для предупреждения опасности или смягчения ее последствий. Эти меры могут быть осознанными, например, подготовка к экзамену, или бессознательными (к ним относятся механизмы психологической защиты). Исследования ученых показывают, что умеренно развитая тревожность, как личностное качество, повышает шансы человека достичь успехов в учебе или карьерном росте. Другое дело, что ценой такого успеха может быть повышенное беспокойство, нарушение сна и преобладание негативных переживаний над позитивными эмоциями. Существует два типа тревожности: один - как более или менее устойчивая черта личности, и второй - как реакция индивидуума на угрожающую ситуацию. Хотя эти два типа тревожности представляют собой вполне самостоятельные категории, между ними имеется определенная связь. То есть любой человек, повстречавший поздним вечером на пустынной улице группу пьяных подростков, встревожится (ситуативная тревожность), но если человек только собирается выйти на улицу и при этом уже тревожится по поводу возможного нападения преступников, значит, он обладает повышенным уровнем личностной тревожности. Особенно сильное влияние на поведение склонных к повышенной тревожности людей оказывают боязнь неудачи, поэтому такие индивидуумы особенно чувствительны к сообщениям о неуспехе их деятельности, ухудшающие показатели их работы. Напротив, обратная связь с информацией об успехе (даже вымышленном) стимулирует таких людей, повышая эффективность их деятельности.

Страх более конкретная и предметная эмоция, чем тревога. Тревогу можно сравнить с предварительной командой «боевой готовности» приводящий организм в состояние относительной мобилизации. Страх же можно сравнить с сигналом «Внимание! Нас атакуют!». Человек рождается бесстрашным. Маленький ребенок не боится дотронуться до огня или змеи, споткнуться, упасть и т.п. Все эти страхи приходят потом, с полученным опытом. На разных этапах нашей жизни нас могут одолевать разные страхи. Но вместе с полезными, конструктивными страхами часто приобретаются и иррациональные. Когда они становятся слишком сильными и приобретают регулярный характер, их называют фобиями.

Беспокойство - это переживание является вариантом тревоги, при котором происходит логический перебор будущих негативных вариантов развития событий. Человек, испытывающий беспокойство, испытывает неуверенность по поводу будущего, и это неуверенность заставляет его напряженно размышлять о том, какие неприятности его могут ожидать впереди и как он может с ними справиться.

Обсуждение. Беседа о своих страхах, тревогах и их влиянии на откладывание дел.

Упражнение 6 «Дыхание» (3-5 мин.) [10]

Цель: релаксация, снятие мышечных зажимов, напряжения.

Инструкция: Займите удобное положение, закройте глаза, расслабьтесь, сконцентрируйтесь на каждом вдохе, прочувствуйте его. Затем при выдохе отпускайте все негативные мысли и эмоции. Постарайтесь почувствовать, как дышит каждая

клеточка вашего организма, вся кожа. Особое внимание обратите на лицо и руки, расслабьте их.

Упражнение 7. «Нарисуй свой страх» (5 мин.) [10]

Цель: осознание негативных переживаний, помощь в их преодолении.

Оборудование и материалы: листы бумаги, пишущие принадлежности: фломастеры, карандаши, маркеры.

Всем предлагается изобразить свой страх. Затем на выбор превратить его в смешной рисунок или разорвать, уничтожить его.

Упражнение 8 «Снятие мышечных зажимов» (3-5 мин.) [39]

Цель: способствовать снятию мышечных зажимов, раскрепощению.

Поочередно необходимо напрягать и расслаблять мышцы кисти рук, предплечья, лица. Затем перейти к мышцам лица (брови, рот, нос). Далее стоит напрягать мышцы шеи, груди, диафрагмы. Наконец перейти к мышцам живота, спины и мышцам ног: бедра, голени, ступни. Наберите в живот такое количество воздуха, какое вы можете максимально вместить, задержите на несколько секунд дыхание. Далее начинайте выдыхать из себя медленно весь кислород.

Рефлексия

Упражнение 9 «Процесс учения» (10 мин.) [39]

Цель: помочь участникам проанализировать процесс получения знаний и дать возможность двигаться дальше.

Инструкция:

Я хочу показать вам очень простой способ, который можно использовать для упорядочивания своих мыслей.

Вы сможете сопоставить три разных аспекта ваших знаний: что вы узнали о проблеме прокрастинации, что вы узнали из своего опыта и что еще вы хотели бы для себя прояснить. Для этого возьмите чистый лист бумаги и разделите его на четыре равные части, проведя вертикальную и горизонтальную линии.

В первой кратко, в нескольких словах, напишите и в символической форме изобразите, чему у вас научили другие. Какое отношение к прокрастинации было у вас до занятия? Что вы узнали от значимых для вас людей?

Во втором прямоугольнике кратко запишите и в символической форме изобразите, чему вы научились сами. К чему вы пришли на основе собственного жизненного опыта? Что вы узнали, наблюдая за собой и другими?

В третьем прямоугольнике кратко запишите и в символической форме изобразите, что вам еще неизвестно, что вы хотите узнать, на что надеетесь, то есть обозначьте перспективу дальнейшего развития ваших знаний.

Четвертый прямоугольник оставьте пока пустым. В нем вы сможете изложить свои идеи, наблюдения, планы и проекты, которые будут возникать в ходе вашей работы с тремя первыми разделами, в процессе их сопоставления и размышлений по их поводу.

Шеринг по кругу.

Ритуал прощания

Упражнение 10 «Аплодисменты по кругу» (1 мин.) [36]

Цель: переживание чувства радости, сплочение группы, создание атмосферы

принятия.

Инструкция: Мы хорошо поработали сегодня, первое занятие прошло успешно. Мне хочется закончить его аплодисментами. Аплодисменты сначала будут звучать тихо, а затем все сильнее и сильнее. Я начну хлопать тихо, глядя и постепенно подходя к одному из вас, затем этот участник выбирает из группы следующего, кому мы аплодируем вдвоем. Третий выбирает четвертого и так далее.

Занятие 2. Уверенное поведение

Цель: создание условий для развития положительного отношения к себе, овладения навыками уверенного поведения, развитие представлений об уверенной личности, уверенном поведении, способствующем эффективности выполняемой деятельности

Оборудование и материалы: расставленные по кругу стулья по количеству участников, включая психолога; компьютер, проектор, презентация, бумажные салфетки, аудиофайлы с музыкой, листы бумаги, листы ватмана А1, карандаши, фломастеры, маркеры, ручки..

Упражнение 1 «Возьми салфеток» (5-10 мин.) [16]

Цель: помочь участникам поприветствовать друг друга, а также создать в группе позитивную атмосферу, веселое настроение.

Участники тренинга сидят в общем кругу. Психолог передает по кругу пачку бумажных салфеток со словами: «На случай, если потребуется, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток». После того как все участники взяли салфетки, психолог просит каждого обозначить одним словом свое настроение, подобрав к нему слово-ассоциацию (существительное, не прилагательное!) и сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял. Обсуждение не требуется.

Упражнение 2 «Зарядка-танец» (10) [8]

Цель: научиться преодолевать себя и свои «комплексы». Почувствовать, каково это – быть на виду у всех, научиться грамотно и позитивно выходить из подобных ситуаций.

Для упражнения необходима «заводная» музыка. Перед началом упражнения освобождается пространство, убираются стулья. Участники встают, как на зарядку: в несколько рядов и в шахматном порядке, чтобы всем было видно психолога.

Инструкция: Сейчас вы будете моим коллективным зеркалом! Все, что я буду делать, вы будете повторять за мной. Потом я буду вызывать на свое место кого-то из вас, и тогда уже он будет ведущим, а я вместе с вами буду повторять все его движения. На этом месте побудут все, каждый из вас! Меняться вы будете по моей команде! Все понятно?

Пояснение для психолога. Психолог включает музыку и начинает двигаться (что-то типа смешного танца: чем смешнее это будет, тем лучше). Следить, чтобы все повторяли. Потом начинать вызывать участников по имени: «А теперь сюда идет Вася!». Вы сами встаете на место Васи. Все начинают повторять за ним. Следите за этим. После того, как Вася потанцевал около минуты, вы выбираете другого человека: «А теперь Маша!». Вася встает на место Маши. Подбадривайте участников.

Может возникнуть ситуация, что кто-то из группы выйдет, но откажется танцевать со словами: «Я не умею». Не спешите его менять, дождитесь, чтобы он хоть что-то начал делать, можете подсказать: «Поделай зарядку!». Музыка должна быть зажигательной. А когда он что-то сделает, похвалите его: «Это ты сказал, что ничего не умеешь? Да ты просто молодец, любому фору можешь дать!» Хвалите искренне!

Меняйте участников по принципу: если кому-то сложно быть в роли ведущего, поддержите его подольше, пусть он преодолет себя, «пообвыкнется», а если вы сразу видите, что у человека нет никаких стеснений, тогда через полминуты можно его сменить.

Упражнение заканчивается, когда все побыли в роли ведущего.

Анализ упражнения:

Трудно ли было выйти и танцевать перед всеми?

Вы довольны собой?

Основная часть

Упражнение 3 «Увы-Ура» (30 мин.) [8]

Цель: выработка уверенного поведения, научиться преодолевать себя и свои комплексы.

Инструкция для психолога:

Для этого упражнения попросите всех ребят встать и подойти к двери. Сами поставьте стулья (так, чтобы хватило каждому участнику и вам тоже) в ровный круг. Два дополнительных стула (или что-нибудь другое, например, стол) используйте, чтобы сделать ворота. Сами зайдите в круг и сядьте напротив ворот, через которые в этот круг будут входить участники. Желательно положить ногу на ногу, вольготно развалиться на стуле, а руку положить на соседний стул.

Если у вас маленькое помещение, то пусть участники выйдут за дверь.

Проследите за тем, чтобы все стулья были одинаковыми - как по цвету, так и по высоте. Лучше не использовать в этом упражнении стулья, на которых что-то написано или ободрана краска (в этом случае стул сильно выделяется и на него не хочется садиться). Все сумки и одежду следует убрать со стульев.

Инструкция: Сейчас мы с вами проверим, насколько уверенно вы можете себя вести в разных ситуациях: простых и трудных. Жизнь, вообще, такова, что все вокруг друг друга оценивают. И для нас всегда важно, как оценят и как воспримут нас окружающие.

Сейчас мы станем участниками жизненного упражнения, где я буду оценивать вас.

Упражнение называется «Увы-Ура», или «Зелёный крокодил».

Хочу сразу предупредить, это упражнение очень и очень сильно может задеть кого-то из вас, даже до слез. Поэтому не надо сдаваться. Это упражнение укрепляет вашу Волю и ваш Характер и, прежде всего, позволяет вам понять себя. Оно тренирует в вас стойкость и упорство в достижении цели. При столкновении с трудностями я прошу вас не останавливаться, а продолжать совершать попытки, даже если у вас закончились варианты. В этой ситуации мы будем вам помогать, но главное - чтобы выдумали и не совершали одних и тех же ошибок. В конце упражнения мы разберем все по порядку, поэтому запоминайте все ваши слова и действия.

Как вы видите, я поставил(-а) все стулья в круг и сделал(-а) своеобразные ворота, через которые вы будете проходить, а я буду оценивать ваше поведение. Все, что выделаете до ворот, меня не интересует, и на оценку это не влияет. Я начинаю оценивать ваши слова и действия только тогда, когда вы пересекли линию ворот, а заканчиваю, когда вы садитесь на стул.

Итак, задание очень простое.

Представьте, что мы занимаемся с вами уже очень долго, и это наше 6 или 7 занятие (если так и есть, не надо этого говорить). Вы пришли на очередное занятие, и я вас

жду. Вам необходимо войти в нашу группу как раз через эти ворота и сесть на стул.

Но войти и сесть вы должны, как свой, как хозяин (ведь вы же свой! И мы давно с вами знакомы! Вы хозяин нашей группы!), а не как гость. В этом упражнении я буду выполнять роль «Зеленого крокодила», который очень наблюдательный и любит оценивать поведение человека по определенным параметрам.

Комментарий: ведущий должен говорить участникам, что он оценивает не их достоинства и недостатки. Надо всячески подчеркивать, что оценивается внешнее проявление поведения, а не сам человек.

Помните: с Зеленым крокодилом лучше не спорить, а то... сами понимаете. Крокодил будет оценивать ваше поведение с момента входа в ворота и до момента посадки на стул. Пока вы будете идти и садиться на стул, я буду обращать внимание на разные составляющие вашего поведения. Хочу предупредить, что Зеленый крокодил оценивает не один параметр, а совокупность параметров. В итоге его оценкой будут только 2 слова: «УВЫ» или «УРА».

«УВЫ» будет означать отрицательную оценку, значит, вы что-то делали не так. Это значит, что вы должны встать, выйти за ворота и повторить попытку войти в нашу группу снова.

«УРА» будет означать положительную оценку. Значит, вы делали все правильно и можете оставаться на месте, на своем стуле.

Входить будем по очереди, по одному человеку, а не сразу все. Как только я сказал(а) «УВЫ» или «УРА», и пространство в кругу освободилось, можно входить следующему.

Все понятно? (если появляются вопросы, то ведущий отвечает на них)

Следите за тем, чтобы каждый из участников сначала сделал по одной попытке войти, и только потом начали бы свою вторую попытку те, кому вы сказали «УВЫ».

Ну что, начали? Кто первый? Не бойтесь, я вас не съем, хоть я и Зеленый крокодил.

Ведущий должен обращать внимание на следующие основные параметры (этот материал необходимо знать наизусть) (см. приложение)

В процессе проведения этого упражнения могут появиться и ваши собственные параметры.

В этом упражнении всегда остаются несколько участников, которые не могут войти в круг из-за ошибок, которые они делают. У них начинается ступор и паника, которая может дойти до слез. К этому надо быть готовым и предугадывать это состояние, чтобы не доводить до этого. Самое главное – понять, в чем смысл этого упражнения, и в сложной ситуации дать понять (напомнить) этому участнику, почему так важно пройти это упражнение. Помощь может быть такой:

1. Постараться подбодрить участника, например: «Давай, давай у тебя получится», «Смелей, ты можешь это сделать» и др.

2. Сказать, что вы обращаете внимание сразу на несколько параметров (сами параметры не раскрывайте).

3. Указать, но не раскрывая, что, исправив один параметр, участник сделал ошибку в другом: «Ты исправил одну ошибку, но при этом допустил другую, которую в предыдущий раз не допускал».

4. Призвать на помощь тех участников, которые уже вошли в круг. Для этого они должны выйти из круга и поговорить с этим участником. Зайти обратно они могут потом свободно. «Помогите нашим участникам. Только выйдите за круг, потом вы сможете зайти спокойно, без оценки».

5. Ведущий может негласно смягчить требования для этого участника, чтобы не расстраивать его, особенно это важно для последних 2-х человек.

Фразы могут быть такими:

«Ты сделал почти все правильно, кроме одного элемента. Понаблюдай за остальными, и у тебя все получится».

«Вот если ты вспомнишь, как ты вошел первый раз и прибавишь то, как ты вошел во второй раз – будет все правильно».

В любом случае, ПОМНИТЕ, что 3-4-я попытка должна быть для участника положительной, это обязательно!!!

Первую попытку обычно все проваливают из-за того, что забывают говорить: «Здравствуйте» или «Привет». Напомните ребятам, что вы живой человек и ждете их в группе.

Анализ упражнения: Обсуждение упражнения можно начинать, когда все прошли это упражнение и сидят в кругу.

Психолог: Итак, вы все молодцы! Это было непросто для нас всех. Поаплодируйте друг другу. Давайте разберем теперь, у кого как это получилось?

Спросите сначала у ребят:

Как вам кажется, на что я обращал(а) внимание в оценке вашего поведения?

Если они что-то забыли, дополните их (см. таблицу)

Каждый из этих параметров разберите:

Если, разобрав эти примеры, у ребят еще остались какие-то вопросы, вы должны ответить на них и разобрать каждый конкретный случай отдельно.

После разбора задайте еще некоторые вопросы.

Как вы думаете, зависит ли что-либо в ситуации, когда вас оценивают, от вас самих или нет?

Выслушайте все ответы, если ответов и желаний высказаться много, то пусть выскажется каждый, для этого пустите какой-нибудь предмет по кругу для последовательного высказывания. Мнения участников – и разные, и похожие, – надо поддержать и поблагодарить каждого за его слова.

О чем это упражнение? Чему оно вас научило?

Вы можете услышать стандартный ответ: «Чтобы научиться правильно входить в помещение». Естественно, упражнение не о том.

Это упражнение – об уверенности вообще. Оно было нам нужно для того, чтобы вы могли это ощутить на себе, чтобы могли почувствовать, как вы умеете справляться со сложной ситуацией. Вы получили много информации для размышления: где ваши «слабые места», сколько попыток вам понадобилось, чтобы получить «Ура», то есть добиться успеха, и т.д.

Упражнение 4 «Я уверен в себе, если...» (10 мин.) [31]

Цель: актуализация собственного опыта по данной теме.

Инструкция: По кругу закончите предложение «Я не уверен в себе, когда...». Затем предложение «Я уверен в себе, если...»

Пояснение: В высказываниях участников должны подчеркиваться, как внутренние признаки уверенности, так и внешние ее проявления.

Вывод из высказываний: Чувство уверенности появляется тогда, когда человек ощущает в себе силы справиться с ситуацией.

Упражнение 5 «Оцени себя» (10 мин.) [31]

Цель: работа над уверенностью в себе через телесные ощущения.

Инструкция: Каждый из вас называл ситуации, когда вы чувствовали себя уверенно и неуверенно. А теперь оцените себя в целом, насколько вы уверены в себе? В центре комнаты может встать человек, который всегда, на все 100% в себе уверен. У стены будет нулевая уверенность в себе. Займите то место, где, по-вашему, находитесь вы – 10,20,30,40% и т.д. Встали?

А теперь представьте, что так, как вы сейчас стоите, это 100%, лежа на полу – 0%. Присядьте на столько процентов, насколько вы оценили уверенность в себе. Теперь походите в таком положении по комнате в течение 1-2 мин., а затем выпрямитесь в полный рост. Расправьте плечи, встряхнитесь и походите так по комнате еще 1-2 мин.

Выполнение.

Обсуждение.

Как удобнее было передвигаться?

Почему именно так?

При неуверенности в себе человек тратит очень много энергии на зажатую позу, страхи, волнения, опасения и т.д. И следовательно чувство уверенности даже для физического состояния более удобно, приятно. Поэтому, следя за своей позой, можно сделать первый шаг к уверенности в себе.

Упражнение 6 «Портрет уверенного человека» (15 мин.) [авторское]

Цель: формирование представлений об уверенном человеке, помощь в прояснении характерных качеств, особенностей поведения

Описание упражнения.

Инструкция: И все же кто такой уверенный в себе человек? Предлагаю вам в течение 15 минут создать портрет уверенного человека любым удобным для вас способом.

Участники по группам, составляют портрет уверенного человека (это может быть коллаж, список качеств и др.)

По завершении каждая группа представляет свой портрет уверенного человека.

Выслушайте ответы участников, поддерживайте любое мнение, а потом подведите итог.

Мини-лекция (5-10 мин.)

Уверенное поведение – основной навык в решении проблем и преодолении конфликтов.

А. Сальтер выразил понятие здоровой, уверенной в себе личности следующими пунктами:

- Делать, что хочешь, когда и как хочешь.
- Быть спокойным, чувствовать себя непринужденно и уверенно.
- Верить в себя.
- Не считать, что кто-то другой обязательно лучше вас.
- Стараться действовать так, чтобы не упускать никаких возможностей.
- Ставить перед собой не слишком высокие цели, с тем – чтобы их можно было достичь.
- При сравнении себя с остальными не допускать большого разрыва.
- Не компенсировать собственную неуверенность дерзкими или агрессивными поступками.

- Стараться действовать уверенно, даже если вы на самом деле не чувствуете особой уверенности.
- С достоинством проигрывать и делать ошибки.
- Не волноваться о том, что подумают о вас другие.
- Иметь мужество добиваться того, чего хочешь.

Вы согласны? Добавьте к этому списку свои собственные мысли.

Участники по очереди в кругу выполняют задание.

Неуверенные люди меньше достигают в жизни. Сама жизнь, любая форма активности у них сопряжена с массой негативных переживаний, а эти переживания, в свою очередь, сказываются на процессе и результате деятельности. Налицо не только отказ от активных действий по достижению активных целей, но и отсутствие веры в себя и в реальность осуществляемых намерений.

Преодолевать себя – очень важное умение! **Иногда мы боимся что-то сделать и не делаем этого.** Иногда от смущения поступаем «с точностью до наоборот», а потом жалеем. Нам тяжело отказать, поэтому мы соглашаемся, а потом злимся на себя. Нам тяжело просить о помощи, поэтому мы стараемся справиться своими силами, а из-за этого попадаем в сложные ситуации, из которых потом тяжело выбраться.

Согласитесь, поддаться своим слабостям намного проще, чем проявить силу. А когда

мы им поддаемся, мы начинаем сомневаться в себе, быть неуверенными в себе, зажимаемся еще больше. Когда же мы преодолеваем наши комплексы или барьеры, то начинаем больше себя уважать, наша уверенность в себе растет, а это очень важно! **Мы способны на большее!** Мы развиваем свой характер!

Что же такое характер в одно слово? Ответы участников кратко записать на доске.

Вот как определяет психология понятие «характер»:

Характер – это индивидуальные особенности человека. Основу характера составляют врожденные черты, но развиваться они могут на протяжении всей жизни.

А могут и не развиваться. От чего это зависит? На человека оказывают влияние все

обстоятельства его жизни. Характер развивается в том случае, если мы активно реагируем на эти обстоятельства. Есть такая мудрость: «Человек – только тогда человек, когда он выходит за пределы самого себя». Не плывет по течению, а старается узнать то, чего не знает; научиться тому, чего не умеет; сделать то, чего раньше не делал. Все наши действия – и неудачные, и успешные, все ситуации, когда мы совершаем выбор и принимаем решение, формируют и развивают наш характер.

Есть несколько направлений развития и «закаливания» своего характера:

1. Преодоление себя, воспитание силы воли;
2. Развитие уверенности в себе и повышение самооценки;
3. Противостояние давлению (сохранить за собой право поступать так, как мы поступаем, обладать теми чертами, которыми мы обладаем);
4. Развитие умения отстаивать свою точку зрения.

Фундамент уверенного поведения возникает при совпадении трех факторов:

1. Знание целей, задач, намерений («что делать?»)
2. Знание пути, способов достижения целей («как делать?»)
3. Осознание своих возможностей («каковы мои навыки, опыт, знания?»).

Упражнение 7 «Круг уверенности» (5-7 мин.) [1]

Цель: формирование уверенности путем визуализации.

Инструкция: Представьте себе невидимый круг диаметром около 60 см на полу примерно в полуметре от себя.

Зайдите в круг и вспомните прекрасное время, когда Вы были «на гребне успеха». В той ситуации максимально проявились все ваши способности. Все было хорошо. Удача сопутствовала вам. Если трудно вспомнить свою историю, вы можете воспользоваться историей героя кино – фильма или легенды, которым восхищаетесь. Удивительная способность вашего мозга – это то, что для него нет разницы между реальной историей или воображаемой. Фантазируйте смело – никто не будет знать об этом!

Далее происходит обсуждение ощущений, чувств участников.

Упражнение 8 «Ах, какой ты молодец!» (3-5 мин.) [31]

Цель: получение опыта восприятия информации о другом, повышение уверенности в себе.

Инструкция: Участники разбиваются на пары. Один из них говорит о себе что-то хорошее, а второй считает эти комплименты: «Ах, какой ты молодец, раз! Ах, какой ты молодец, два!» и т.д.

Затем участники меняются ролями.

Упражнение 9 «Мой портрет в лучах солнца» (15 мин.) [8, 16]

Цель: способствовать углублению процессов самораскрытия, учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности, учиться видеть достоинства.

Пояснение: Для этого упражнения каждому участнику понадобится один чистый лист А4 и фломастеры. Включите на время упражнения магнитофон с медитативной музыкой.

Инструкция: Нарисуйте в центре на листе солнце, в центре которого напишите свое имя или нарисуйте свое лицо. На лучах солнца, которых должно быть как можно больше, напишите, пожалуйста, свои достоинства. Чтобы вспомнить о них, задайте себе вопрос: «А за что меня можно любить и уважать?». Старайтесь не отвлекаться от работы. Рисуйте свое солнце самостоятельно. У вас на это есть 7 мин.

Включите музыку, пусть ребята приступают к работе, через 7 мин. скажите, что у вас до завершения есть 1 мин. И сколько они успели сделать, пусть столько и останется.

Теперь, кто хочет, может показать и рассказать о своем солнце. Если кому-то это трудно, то можно просто послушать других. После рассказа любой сможет задать вопрос, либо высказать свое мнение. Единственное маленькое правило – говорить можно только позитивные слова, т.е. никакой критики быть не должно.

Важно! Обратная связь, даваемая участнику, не должна быть для него болезненной. Это стоит оговорить заранее, либо запретив всем высказываться относительно чужого солнца, либо предупредив, чтобы все высказывания носили позитивный характер.

Ведущий может показать пример, говоря о первом рисунке:

«Мне кажется, что ты правильно написал, что твоим достоинством является... (указывается достоинство), я сам это заметил, когда мы делали одно упражнение на прошлом занятии».

Анализ упражнения:

Трудно или легко было выполнять это задание?

Сколько понадобилось лучей и времени?

Были ли сомнения в выбранных достоинствах?

Почему те, кто показал свое солнце, решились это сделать?

Какие критерии помогали отнести какое-то ваше качество или стиль поведения к достоинству?

Вы все молодцы, мне очень понравилось, как вы подошли к этому упражнению. Ведь сейчас вы писали о себе. Вы открывали себя другим. Это требовало мужества и смелости.

Каждого из нас есть за что любить и уважать. Каждый из нас может смело сказать близкому человеку: «Спасибо мне, что есть я у тебя». Я понимаю, как трудно всегда работать над собой, оценивать себя, но это очень важно. Именно это и позволяет нам стать лучше и научиться понимать друг друга.

Рефлексия

Упражнение 10 «Групповая дискуссия «Шляпы»(10-15 мин.)[12]

Цель: помочь структурировать обратную связь через дискуссии, обеспечить активное участие посредством игрового характера организации обратной связи

Пояснение.

В подростковых (да и не только!) группах это продуктивнее, чем просто рассадить участников в традиционный круг и просить по очереди высказываться по поводу прошедшего тренинга.

Описание дискуссии. Участники разбиваются на 4 подгруппы. Каждая из подгрупп выбирает представителя, который вытягивает жребий – бумажку, на которой написан «цвет шляпы», достаемой подгруппе. Дискуссия выглядит наиболее интересно, если после этого ведущий действительно снабжает участников шляпами доставшихся им цветов, которые несложно изготовить из полосок цветной бумаги (хотя, в принципе, можно обойтись и без этого). Когда шляпы распределены, дается задание: каждой из подгрупп подготовить отзыв о прошедшем тренинге исходя из следующих значений цветов:

Зеленая шляпа. Охарактеризовать занятие с позиции разума. Какие знания и умения дал тренинг, что представляется наиболее полезным, а что не очень? Где и как можно использовать полученные знания и умения?

Красная шляпа. Описать занятие с позиции эмоций и чувств. Что вызвало положительные переживания, а что – отрицательные? Какие упражнения были самыми яркими в эмоциональном плане?

Черная шляпа. Дать отрицательную обратную связь: отметить, что не понравилось, оказалось неприятным, скучным или бесполезным, что следовало бы сделать по-другому.

Белая шляпа. Дать положительную обратную связь: отметить, что понравилось на тренинге, что удалось, было полезным, в чем участники видят основные достижения лично для себя.

Подгруппам дается 5-10 минут на обсуждение и подготовку к выступлению, после чего они кратко рассказывают о прошедшем занятии с позиции доставшегося им цвета.

Обсуждение. «Возможно, кто-нибудь хочет добавить высказывание с позиции «шляпы» другого цвета? Сейчас есть такая возможность».

Ритуал прощания

Упражнение 11 «Аплодисменты по кругу» (1 мин.) [36]

Цель: переживание чувства радости, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Инструкция: Мы хорошо поработали сегодня, первое занятие прошло успешно. Мне хочется закончить его аплодисментами. Аплодисменты сначала будут звучать тихо, а затем все сильнее и сильнее. Я начну хлопать тихо, глядя и постепенно подходя к одному из вас, затем этот участник выбирает из группы следующего, кому мы аплодируем вдвоем. Третий выбирает четвертого и так далее.

Занятие 3. Учимся говорить нет

Цель: создание условий для формирования и развития умений, навыков уверенного отказа, отстаивания своей точки зрения и целей.

Оборудование и материалы: расставленные по кругу стулья по количеству участников, включая психолога; компьютер, проектор, презентация, аудиофайлы с музыкой, блокноты, листы бумаги, ватман А1, карандаши, маркеры, фломастеры, ручки, памятки «Техники отказа собеседнику».

Упражнение 1 «Нетрадиционное приветствие» (2-3 мин.) [31]

Цель: приветствие друг друга, раскрепощение, создание позитивной атмосферы.

Психолог информирует: «Человек живет в мире стереотипов. И это совсем неплохо. Они помогают нам экономить энергию для творчества и раздумий о смысле жизни. Но они и мешают, обедняя нашу жизнь и отношения с близкими людьми. Например, как вы приветствуете друг друга? Кто готов рассказать и показать традиционные способы и манеры приветствий? Что вы при этом испытываете? Наверное, не очень много эмоций, но это «привычка». Вы всегда так здороваетесь. А теперь давайте попробуем испытать новые эмоции и заодно освоим нетрадиционные приветствия».

Тренер предлагает участникам поздороваться: 1) тыльной стороной ладоней, 2) стопами ног, 3) коленями, 4) плечами.

Упражнение 2 «Да-Нет» (3-5 мин.) [8]

Цель: стимулирование активности, мотивационной готовности к работе.

Пояснение: Группа делится на 2 команды поровну. Если в группе нечетное количество участников, то участвует и ведущий.

Инструкция: В процессе этого упражнения одна команда должна все время говорить только слово «Да», а другая – только слово «Нет». Ваша задача – передвигаясь по комнате, попытаться поговорить с человеком из другой команды только при помощи своего слова и попытаться его «передавать» или «перенеткать». Если кто-то произнес какое-то другое слово, кроме разрешенного, он проиграл.

Участники ходят по комнате, «дакая» и «неткая», и пытаются переговорить друг друга. В процессе упражнения (после 3-5 минут), можно ввести дополнительную инструкцию:

Можно при помощи своего слова попытаться спеть песенку или рассказать стишок.

Анализ упражнения:

У кого получилось с кем-либо пообщаться?

Удалось ли кого-нибудь переубедить?

Расскажите, как это получилось?

Ну что ж, как я и говорил(а), это была разминка, но очень нужная для нашей темы разминка: очень важно уметь говорить «ДА» и «НЕТ». Дело в том, что эти

простые слова даются нам иногда с большим трудом. А теперь давайте выполним второе разминочное упражнение.

Упражнение 3 «Борьба руками» (10 мин) [8]

Цель: снятие напряженности, создание позитивной обстановки, подготовка к совместной работе в ходе тренинга.

Перед началом упражнения необходимо разделить группу на 2 равные части. Если в группе нечетное количество человек, то участвует и ведущий.

После разделения на две подгруппы ведущий организует внутренний и внешний круг из участников. Участники стоят лицом друг к другу, образуя пары. Можно фоном включить динамичную музыку.

Инструкция: В предыдущем упражнении мы боролись с вами при помощи слов, а теперь давайте поборемся руками. Сейчас мы с вами будем бороться руками, для этого каждая пара должна встать напротив друг друга и соприкоснуться ладошками (ведущий показывает), ладошка к ладошке, а ноги вместе. По моей команде вам нужно будет начать борьбу, но только ладонями (ведущий выбирает любого участника и показывает всей группе, как это делается). Побеждает тот, кто заставил своего партнера сделать хотя бы шаг вперед или назад. Цель упражнения – перебороть своего противника, заставив его сдвинуться с места. Понятно? Тогда начали.

В течение 1-2 минут участники борются. Если бой закончился быстро, скажите, чтобы они попробовали еще раз. Через 1-2 минуты вы даете сигнал о смене партнера по борьбе. Для этого внутренний круг стоит на месте, а внешний – движется по часовой стрелке до следующего участника. Смена участников происходит до тех пор, пока внешний круг не совершит полный оборот. После 1-2-х раундов можно ввести дополнительную инструкцию:

Не старайтесь сдвинуть партнера с места силой, постарайтесь найти свою тактику, используйте хитрость, смекалку. Тогда даже девушки смогут «побороть» юношей, и весовая категория будет неважна.

Анализ упражнения:

Удалось ли вам найти свою тактику?

Как вы действовали?

В процессе обсуждения выделите все тактики, которые были найдены, и запишите их на доске.

Как мы увидели в этом упражнении, не обязательно силой сопротивляться давлению, можно справляться с ним при помощи ловкости или хитрости. Есть много способов.

Назовите все найденные тактики, которые вы записали на доске.

Несмотря на то, что данное упражнение посвящено физическому давлению, найденные тактики можно применить и к словесному давлению. Об этом мы будем еще говорить на нашем сегодняшнем занятии. Главное здесь то, что вес или пол вашего партнера не важны, если вы используете более мощное оружие против него – тактику.

Именно с помощью тактики многие полководцы побеждали неприятельские армии при малой численности. Запомните это.

Основная часть

Упражнение 4 «Вампиры» (10 мин.) [8]

Цель: учиться умению говорить «Нет».

Пояснение: Из группы выбирается 1-2 добровольца (для группы небольшой – 10-15 человек, пусть будет 1 доброволец; однако если доброволец нерешительный,

тогда лучше выбрать ему пару). Добровольцы выходят за дверь. Внимание! Инструкция дается отдельно добровольцам и отдельно – группе так, чтобы они друг друга не слышали.

Инструкция: Добровольцам: Вы – вампиры. Вам жизненно необходима кровь, поэтому всеми возможными способами вы должны собрать у группы как можно больше крови. Например, вы можете упрашивать, умолять спасти вас от голодной смерти, или угрожать, или брать «на слабо», или хитростью выманить кровь, сказав, что она нужна больным детям и т.д. Также вы можете придумать и свой оригинальный способ. Понятно?

Инструкция группе: Они (добровольцы) – вампиры, и им нужна ваша кровь, вы можете ее дать, а можете отказать. Но вы ведь знаете, чем грозит вам потеря крови?

Каждый участник группы получает небольшой бумажный жетон, символизирующий кровь. Эти жетоны вампиры и должны попытаться выманить.

Далее вампиры пытаются выполнить свою задачу. Кто-то из группы дает кровь, а кто-то – нет. Отведите на это 3 минуты. Если действие быстро завершается, то перейдите к обсуждению.

Анализ упражнения: После того, как группа поделится на тех, кто дал свою кровь, и тех, кто отказался ее давать, ведущий сообщает: Те, кто решился свою кровь дать или хотя бы допустил мысль об этом, больше предрасположен к тому, чтобы поддаться социальному давлению и провокации. Таким людям труднее сказать «нет!».

Очень часто бывает в жизни, что умом мы понимаем, что нам не нужно соглашаться на чьи-то просьбы и предложения, но предлагающие часто бывают очень изобретательны и артистичны, пытаясь нас убедить.

Спросите у тех, кто отдал «вампирам» свои жетоны, на каком аргументе они «сломались».

Говорить «нет» и противостоять социальному давлению действительно сложно, и этому стоит поучиться, чтобы действительно быть готовым в жизни, если понадобится, сказать твердое «нет!».

Если же участники будут защищаться, утверждая, что они, наоборот, проявили доброту, дали свою кровь, чтобы помочь вампиру, в этом случае ведущий должен показать, что иногда просьба о помощи – это та же самая манипуляция.

ПРОКРАСТИНАЦИЯ

Иногда люди пользуются нашей добротой, играют на наших добрых чувствах, чтобы заманить нас в ловушку. Поэтому ваша основная задача – разобраться в ситуации, а только потом принимать решение. Нужно понять, когда необходимо проявить доброту, а когда вами просто пользуются.

Далее следует перейти к обсуждению темы: «Как сказать «нет»?»

Мини-лекция «Как сказать «Нет» (10 мин.) [8]

Сейчас мы постараемся отработать этот навык пошагово, для того чтобы вы могли им пользоваться в своей жизни. Овладение этим навыком имеет большое значение, так как нам, порой, бывает сложно отказать другому, особенно, если другой человек настойчив. Иногда трудно решить, отказывать нам или соглашаться. И очень часто неумение отказать приводит к тому, что мы соглашаемся выполнить чью-то просьбу, при этом откладывая выполнение важных для себя дел.

Сказать «Да» – может означать сделать хуже себе, а сказать «Нет» – сделать хуже другим. Если мы говорим «Нет», то чувствуем себя виноватыми и одинокими.

Как отказать, когда тебя о чем-то просят. Шаги (запишите их кратко на доске):

1. Выслушать другого (его просьбу, предложение) спокойно, доброжелательно.

2. Попросить разъяснения, если что-то неясно (спросить: «Что вы имеете в виду?») или перефразировать: «То есть вы хотите, чтобы я...»).

3. Остаться спокойным и сказать «нет».

4. Объяснить, почему вы говорите «нет».

Объяснять, почему вы говорите «Нет», можно только в том случае, если вы находитесь «в равных весовых категориях» с тем, кто пытается оказать на вас давление, т.е. в разговоре «один на один» и с человеком, которого вы хорошо знаете. Но если это малознакомый человек или их несколько, и вы чувствуете, что на вас начинают давить, объяснять причины вашего отказа не следует. Лучше твердо сказать НЕТ.

5. Если собеседник настаивает, повторить «нет» без объяснений. (Если вы отказали, человек может попытаться манипулировать вами, вызывая чувство вины. Важно не реагировать на манипуляции и оставаться внутренне сосредоточенным на главном содержании просьбы (предложения) и причине вашего отказа). Однако отказ не означает разрыв отношений с человеком, особенно если речь не идет о ситуации, потенциально опасной для вас. Для того чтобы не оттолкнуть другого, надо проявить сочувствие, сопереживание, «послушать сердце» этого человека. Другими словами, «нет» надо говорить, учитывая чувства другого человека и при этом зная свои цели. Например: «Я вижу, вы очень расстроены, но я сейчас действительно не могу вам помочь. Однако, как только освобожусь, я сделаю все, что в моих силах».

Способность сказать «нет» в сложной ситуации делает вас «круче» в глазах других людей.

Методика отказа С. Хэффилда.

Чтобы сказать «Нет!», можно попробовать использовать методику отказа С. Хэффилда, который советует поступать следующим образом:

- если не уверен, попроси дать время подумать;
- подумай о языке тела и тоне разговора (если нервничаешь, можешь показаться агрессивным);
- будь вежлив, но слово «нет» произнеси твёрдо;
- не оправдывайся и не пускайся в объяснения (если понадобится, объяснить можно позже);
- будь готов к компромиссу (только после того, как твой отказ уже будет принят).

Упражнение 5 «Просьба-отказ» (15 мин). [8]

Цель: учить говорить «нет», отстаивать свое мнение, отрабатывать навыки отказа.

При помощи следующего упражнения мы с вами потренируемся отказывать. Как показывает практика, просто сказать «нет» проще, чем объяснить причину отказа.

Поэтому в следующем упражнении мы не будем с вами употреблять слово «нет», а будем искать другие формы отказа. Кстати, в японском языке слова «нет» вообще не существует. Если японец не хочет выполнять чью-либо просьбу, он будет говорить о чем угодно, но не даст прямого отказа. Вот такие японцы!

Вся группа делится на пары. Работа идет одновременно во всех парах. Если в группе нечетное количество человек, ведущий также участвует в упражнении.

Инструкция: Сейчас один человек из пары (решите, кто им будет) должен просить о чем-либо, а другой – отказывать, но при этом тот, кто отказывает, не должен говорить «нет» и грубить, и так продолжается столько, сколько он может продержаться. Нужно отвечать как угодно, но прямого отказа не давать. Тот, кто просит, тоже должен стараться быть изобретательным в своих аргументах, объясняя,

почему нужно обязательно выполнить его просьбу. Потом по моему сигналу через 4 мин. вы поменяетесь ролями, и тот, кто просил о чем-либо, будет отказывать, а тот, кто отказывал – просить. Понятно?

Если участники затрудняются придумать, что просить, можно предложить свои варианты.

Например, попросить...

- помощи в разрешении конфликта
- о важном разговоре
- позаботиться о вашей собаке во время каникул
- решить задачу
- денег взаймы
- пойти вместе погулять
- любимое украшение на вечер
- передать посылку для сомнительного человека
- пойти на вечеринку/дискотеку
- из интереса попробовать покурить травку
- за компанию покурить

Анализ упражнения:

В чем было особенно трудно отказать?

Что вам запомнилось больше всего?

Что ты чувствовал, когда просил, отказывал, когда тебе отказывали?

Бывает ли в жизни трудно отказать? В каких случаях?

Отказывать нужно уметь, чтобы потом не упрекать себя, что не смогли проявить твердость и сказать «Нет», когда это было необходимо. Это жизненно важно – научиться устанавливать границы, чтобы сохранить свое собственное «Я», свое время, которое может быть потрачено на выполнение множества просьб в ущерб своим делам.

Упражнение 6 «А мы не поддаемся» (15 мин.) [8]

Цель: научиться нейтрализовать словесную агрессию.

Пояснение: Группа делится на две команды, участники становятся друг напротив друга. Каждая получившаяся пара говорит по очереди. Члены одной команды словесно нападают на другую команду, а члены другой команды стараются вежливо им ответить.

Инструкция: Иногда в жизни мы сталкиваемся с ситуациями, когда люди вымещают

на нас свое плохое настроение, негативные эмоции, внутреннюю агрессию. Как правило, агрессия вызывает ответную агрессию, и так по цепочке этот заряд передается дальше. Что нужно сделать, чтобы его остановить? Нужно повести себя так, как от вас не ожидают и этим обезоружить «агрессора». Главное правило – говорить ровно и выдержанно. Важно отвечать на нападки вежливо. Это очень сложно, но постарайтесь сделать все, на что вы способны. Сохраняйте самообладание. Если у вас получится, вы сразу это почувствуете. Если нет, то ничего страшного, попробуйте еще раз – с другим человеком. Ведь мы только учимся!

Итак, каждый игрок первой команды придумывает что-то обидное, оскорбительное

для своего партнера из другой команды. Запомните главное – вы оскорбляете не конкретного человека, который стоит напротив вас, и говорите не о его реальных недостатках, а просто придумывайте «гадости», фантазируете. Например: «Ну и прикид!

Где такой костюмчик ботанический откопал?». Естественно, тот, кого оскорбляют, не должен принимать эти слова за чистую монету и думать: «А может, я и правда как-то не так одет?». Даже и не пытайтесь этого делать, ведь мы просто играем.

Каждый игрок второй команды должен обезоружить своего обидчика. Как?

Можно выразить ему свое понимание и даже поддержку, например: «Как я тебя понимаю! Я тоже не очень люблю деловой стиль одежды. Но у меня сегодня повод есть – обязательно нужно быть в костюме. А ты что такой нервный? Проблемыкакие-то?».

Можно перевести разговор на другую тему и проигнорировать оскорбление: «Да ладно тебе на мелочах циклиться! Лучше скажи, у тебя на компе какие антивирусники установлены?».

Можно просто все обратить в шутку: «Не прикид красит человека, а человек – прикид!».

Высшим пилотажем и проявлением незаурядной силы духа будет комплимент, сказанный в ответ на обидное замечание. Главное, чтобы этот комплимент не звучал, как издевательство: «Ты молодец! Всегда говоришь то, что думаешь! По крайней мере, можно быть уверенным, что ты не держишь камень за пазухой».

Понятно? Начали.

После того, как пары все сказали друг другу, дайте команду о смене партнера. Пусть каждый из отвечающей команды совершит как минимум 3 попытки. Потом поменяйте команды местами: пусть теперь команда, которая говорила гадости, потренируется в умении отвечать вежливо.

Анализ упражнения:

Что вас больше всего задело?

Получалось ли у вас отвечать комплиментом на обидное замечание?

Какая ваша попытка была самой удачной?

На что вам не удалось ответить вежливо? Почему?

Подумайте над ответом вместе со всей группой.

Это упражнение называется «А мы не поддаемся!». Почему? Очень часто оскорбления бывают абсолютно несправедливы, а цель обидчика – не сказать нам «правду», а вызвать ответную агрессию, спровоцировать скандал. А мы не поддаемся на эту провокацию, не ведемся и не оправдываем этих ожиданий! Выходить с достоинством из сложной ситуации – это очень важно! И если у вас что-то не получилось – не страшно. Этому можно научиться.

Мини-лекция (5 мин.)

По мнению психолога Эда Батисты, причиной согласия на многие предложения является страх. Некоторые люди полагают, что отказ может быть воспринят как отсутствие интереса и приведет к тому, что человека больше нигде не позовут, ничего не предложат... В дальнейшем предложений и просьб может оказаться так много, что будет сложно их ранжировать по приоритетам и станет невозможно успеть выполнить все задания. Поэтому очень важно научиться говорить «Нет!». Э. Батиста рекомендует последовательно выполнять три действия.

1. Сначала стоит просто остановиться. Спешка вызывает панические настроения.
2. Подумать. Чтобы сделать правильный выбор, стоит подумать.
3. Важно осознать свои эмоции: что вы чувствуете, получив то или иное предложение?

Чтобы научиться говорить «Нет» нужна практика, так как это коммуникационный навык, который можно совершенствовать.

Существуют различные варианты фраз для вежливого отказа, в том числе в английском языке. Вот некоторые из наиболее распространённых:

- _ «Мне нужно время подумать»;
- _ «Я бы хотел, но...»;
- _ «Боюсь, что не могу...»;
- _ «Звучит здорово, но...»;
- _ «Я не могу прямо сейчас, но, может быть, смогу позже»;
- _ «К сожалению, у меня появилось несколько дел»;
- _ «Я уверен(а), вы отлично справитесь с этим»;
- _ «Простите, но у меня есть срочные дела»;
- _ «Простите, но я не могу»;
- _ «Боюсь, я буду занят(а) другим».

Раздаточный материал: памятка «Техники отказа собеседнику».

Упражнение 7 «Инвентаризация дел» (20-25 мин) [авторское]

Цель: помочь осознать наличие дел, от которых можно и нужно отказаться.

Разделите лист на две части вертикальной линией.

Вспомните все свои занятия в течение дня (как вариант – в течение недели).

1) Что из этого вы делаете для себя, а что для других? Распределите эти занятия по колонкам – запишите их.

2) Что бы вы предпочли не делать? Пометьте эти занятия.

3) Какие занятия забирают ваше время и вызывают у вас стресс? Отметьте их другим значком.

4) Можно ли избежать их на следующей неделе? Если да – вычеркните их.

5) Добавили ли бы вы какие-нибудь дела? Если да, то какие? Запишите их.

Что вы можете сказать о том, что у вас получилось?

Обсуждение. Анализ высказываний участников.

Рефлексия всего занятия (5-10 мин.) [21]

Что запомнилось на занятии?

Что нового вы узнали?

Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

Назовите одно слово-ассоциацию, отражающую итог занятия для вас.

Ритуал прощания

Упражнение 8 «Спасибо, до свидания!» (30 сек.) [36]

Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Посмотреть друг на друга добрыми глазами и сказать: «Спасибо, до свидания».

Занятие 4. Ориентация на успех!

Цель: осмысление ценностного содержания понятия успешная личность, формирование позитивной личностной позиции учащихся по отношению к категории успеха, снижение у участников уровня мотивации избегания неудачи и повышение уровня мотивации достижения успеха, как одного из условий продуктивности и результативности деятельности.

Оборудование и материалы: расставленные по кругу стулья по количеству участников, включая психолога; компьютер, проектор, презентация, аудиофайлы с музыкой, блокноты, листы бумаги, ватман А1, карандаши, маркеры, фломастеры, ручки, раздаточный материал для упражнений (памятки «Заповеди неудачника»).

Упражнение 1 (5 мин.) «Презентация индивидуальности» [15]

Цель: приветствие друг друга, создание позитивного настроения на совместную работу.

Приветствие по кругу.

Участники сначала прописывают, а затем по очереди называют свои имена и присущие им личностные качества, название которых начинается с одной из букв собственного имени.

Назвать два качества, одно из которых помогает, другое мешает в жизни.

Упражнение 2 «Пересядьте те, кто...» (5 мин.) [26]

Цель: помочь участникам ближе узнать друг друга, создать атмосферу доверия.

Психолог выходит в центр круга. Участники сидят на своих креслах. При этом больше свободного (запасного для ведущего) кресла нет.

Психолог предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком.

Тогда все, кто родился весной, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга (в начале это ведущий) должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает игру.

В завершение можно спросить у участников:

Как вы себя чувствуете?

Как ваше настроение?

Не правда ли, общего в нас больше, чем различий?

Основная часть

Мини-лекция (3-5 мин.) [10]

На предыдущих занятиях мы говорили об уверенности. Давайте вспомним, чем отличается поведение уверенного человека.

Поведение уверенного в себе человека характеризуется рядом особенностей, позволяющих ему действовать более эффективно. Это поведение:

1. Целенаправленное и ориентированное на преодоление возникающих препятствий, а не на переживания по их поводу.
2. Гибкое, подразумевающее адекватную реакцию на быстро меняющуюся обстановку, решительность.
3. Социально ориентированное — направленное не на «уход в себя», а на построение конструктивных отношений с другими людьми.

4. Сочетающее спонтанность с возможностью произвольной регуляции своих действий.

5. Настойчивое, но не переходящее в агрессивное. Человек прилагает усилия для достижения своих целей, но делает это, по возможности, не в ущерб интересам других людей.

6. Направленное на достижение успеха, а не на избегание неудачи. Человек центрирован на том, чтобы получить нечто позитивное, и, в первую очередь, руководствуется именно этой целью, а не тем, чтобы избежать возможных неприятностей.

7. Поведение, характеризующееся такими особенностями, позволяет человеку более эффективно достигать поставленных целей, организовывать конструктивную деятельность и расходовать силы на преодоление возникающих затруднений, а не на переживания по их поводу. Кроме того, уверенные в себе люди характеризуются адекватной самооценкой и развитым умением регулировать свое эмоциональное состояние, менее подвержены внешнему манипулятивному влиянию.

Сегодня мы поговорим о тех мотивах, которые движут людьми в их деятельности.

Важный момент, связанный с особенностями выбора и принятия решений человеком, определяется разделением людей на два типа – *ориентированных на достижение успеха* и *нацеленных на избегание неудачи*. Это очень убедительно показано в исследованиях знаменитого психолога Дэвида Макклелланда.

Мини-лекция в форме самообучения.

Упражнение 3 «Стремление к успеху – избегание неудачи: плюсы-минусы» (25-30 мин.) [авторское]

Учащиеся делятся на две группы. Каждой группе дается описание одного из двух типов мотивации. Предлагается ознакомиться с информацией и изложить ее в доступной и интересной форме другой группе – в виде коллажа, обозначив плюсы и минусы каждого типа, аргументируя свою точку зрения. Время работы – 15 мин.

Информационный материал для работы [7].

1. Люди с высокой **мотивацией достижения** стремятся к совершенству во всем, что они делают. Они предпочитают полагаться на собственные силы и выбирают такие задачи, которые требуют немалых усилий. Они мечтают о яркой и головокружительной карьере. Они хотят быть успешными, и для них важно, чтобы присутствовали очевидные атрибуты успеха: дорогой автомобиль, отдельный кабинет и личная секретарша, офис в престижном районе и т. п. Интересно, что люди с высокой мотивацией достижения хотят ощущать личную ответственность за успех, и лучше всего, если этот успех достигается в условиях соревнования. Их не очень привлекают ситуации, где победа достается за счет везения и не является личной заслугой. Поэтому они скорее будут играть в шахматы, чем в лотерею.

Мотивация достижений может быть видом мотивации компетентности – желания выполнять задачи хорошо. Причины высокой мотивации компетентности – во-первых, то, что человеку интересно совершенствовать свое мастерство и отвечать на вызовы окружающей среды, а во-вторых, то, что человек знает: успех может существенно возвысить его общественный имидж и улучшить образ Я. Иначе говоря, в первом случае речь идет о внутренней мотивации, а во втором – к достижениям человека побуждает внешнее желание предстать перед другими (или перед самим собой) компетентным. Люди, имеющие высокий балл по этому второму – внешнему – типу мотивации компетентности, особенно охотно демонстрируют атрибуты компетентности, подчеркивая в своей рабочей одежде профессиональную принадлежность, например, надевают офицерский мундир или особые знаки отличия.

«Лучший человек тот, кто больше всех старается совершенствоваться; счастливейшим является тот, кто всего сильнее чувствует, что он действительно совершенствуется» (Сократ)

Макклелланд полагает, что мотивация достижения начинает формироваться еще в детстве, однако другие психологи считают, что это происходит позднее – в подростковом возрасте. Но как бы то ни было, на формирование мотивации достижения влияют установки родителей. Если они имеют высокую мотивацию достижения, то предоставляют ребенку большую самостоятельность, учат полагаться на собственные силы. Это приводит к развитию в детях уверенности в себе и умения радоваться своим достижениям. По-другому складываются взаимоотношения в семьях, в которых родители имеют низкий уровень мотивации достижений. Родители в таких семьях сильно опекают и контролируют детей, следят за каждым их шагом, ограничивают в возможностях действовать самостоятельно. В результате у детей формируется слабая потребность в достижениях.

Обычно люди с чрезмерно высокой мотивацией достижений становятся трудоголиками: они не только работают положенные восемь часов, но и тратят все свое свободное время, выходные и праздничные дни на занятия, связанные с их профессиональной деятельностью. Им доставляет колоссальное удовольствие именно работа, а бездействие, отдых, различные хобби и увлечения других людей вызывают у них дискомфорт и непонимание. Канадская писательница Джойс Кэрол Оутс в одном своем интервью призналась: «Я не ощущаю, что много работаю или «работаю» вообще... Сочинение книг и преподавание всегда доставляли мне такую большую радость и удовлетворение, что я не считаю это работой в обычном смысле слова».

Психолог Вирджиния Николс Квинн рассказывает почти анекдотическую историю. Двое коллег одной из самых престижных юридических фирм в Манхэттене поспорили, кто из них может проработать больше часов подряд. Один работал круглые сутки, набрал 24 оплачиваемых часа и был уверен в своей победе. Однако его соперник, который в этот день летал в Калифорнию и работал в самолете, благодаря разнице между часовыми поясами набрал 27 часов.

2. **Мотивация избегания неудачи.** Некоторые психологи полагают, что отсутствие стремления к успеху, тенденция к избеганию неудачи связаны с такой чертой, как застенчивость. Застенчивые люди стараются держаться подальше от центра внимания других людей и очень озабочены тем, чтобы уйти от необходимости доказывать свою компетентность. Вместо того чтобы создать благоприятное впечатление о себе в глазах других, они сосредотачиваются на предотвращении создания неблагоприятного имиджа. Это, конечно, не значит, что они не хотят, чтобы их считали компетентными. Нет, они очень этого хотят. Просто они больше, чем другие, опасаются демонстрировать свои таланты и делать словесные заявления о своих возможностях – ведь в будущем им придется доказывать свою компетентность.

Американские психологи считают, что подобная тактика наносит вред застенчивым людям: они обычно выполняют работу ниже своей реальной квалификации, упускают возможности в сфере профессиональной карьеры. Люди, ориентированные на избегание неудачи, скорее будут делать ставки на скачках, покупать лотерейные билеты и вкладывать деньги в финансовые пирамиды, чем пытаться чего-то добиваться собственными усилиями. Ведь в случае провала или проигрыша вина, по их мнению, будет лежать на обстоятельствах, а не на них самих. То есть ответственности за неудачу удастся избежать.

Еще одной возможной причиной предпочтения тактики избегания неудачи является боязнь соперничества. Некоторые люди искренне опасаются, что достижение успеха может им слишком дорого обойтись: ведь придется вступать в конкуренцию с

теми людьми, которых они любят и ценят, и в связи с этим можно будет потерять дружбу, привязанность, хорошие взаимоотношения.

Итак, осуществляя любой выбор – и, в частности, выбор будущей профессии, – необходимо учесть, какие мотивы стоят за этим выбором. Может быть, желание пойти работать охранником в продовольственный магазин – это все-таки не отражение профессиональной склонности, а одна из форм тактики избегания неудачи? Может быть, стоит попытаться сформировать в себе новые мотивы, связанные с достижениями, и рискнуть поставить пусть сложные, пусть труднодостижимые, но все же более привлекательные цели?

В психологии известен феномен, который получил название «подножки самому себе». Суть его состоит в том, что люди намеренно создают препятствия своим будущим успехам. Парадоксально? Конечно! Ведь кажется совершенно нелогичным поведение спортсмена, который, выигрывая один чемпионат за другим, перед самым важным соревнованием забрасывает тренировки, развлекается, занимается ненужными посторонними делами. И в результате терпит поражение. Возможно, такое поведение вызвано как раз страхом проигрыша, основанным на мнении, что все предыдущие успехи были следствием обстоятельств, внешних причин, а не собственных усилий. Поэтому, желая поддержать свой имидж хотя бы для самого себя, спортсмен и создает препятствия своим будущим успехам, чтобы неудачу объяснить именно ими. Подобное может происходить не только в спорте.

После завершения коллажей участники представляют свои работы другой группе. Организуется дискуссия (10-15 мин.)

(Дополнительная информация к обсуждению:

Направленность современного западного общества на достижение личного успеха (активно пропагандируемая в настоящее время в России вопреки традиционным ориентациям на общественные – соборные – ценности) часто приобретает уродливые формы, особенно когда главным его символом становится только солидный банковский счет, а для достижения цели используются любые средства. В российской культуре мотивация достижения такого рода никогда не была – и до сих пор еще не стала – основополагающей. Каждый из нас вправе делать свой выбор и опираться на собственные мотивы – важно лишь, чтобы они были. Следует только еще помнить и о том, что избегание неудачи – также не самая лучшая тактика поведения.

Стремление много и эффективно работать – это хорошо или плохо? Можно ли считать необходимым и оправданным желание добиваться самых лучших результатов абсолютно во всем, за что берешься?

Далеко не все люди имеют высокую мотивацию достижения. Многие предпочитают избирать иные тактики поведения и при выборе профессии, и при реализации себя как профессионала. Не бывает побед без поражений, всегда существует риск потерпеть фиаско. Неудачи воспринимаются болезненно, ведь они не просто нарушают планы и отбивают желание продолжать работу, но и больно ударяют по самолюбию и заставляют пересмотреть свой образ Я.

Так не лучше ли, рассуждают они, позаботиться о том, чтобы снизить этот риск до минимума? Каким образом? А очень просто: не ставить перед собой излишне сложных задач, по возможности не брать на себя излишнюю ответственность и рисковать только в том случае, когда шанс на победу значительно превышает пятьдесят процентов. Можно снизить свои притязания, зато сохранить самоуважение.)

Какая стратегия – ориентация на успех или избегание неудачи – характерна для вас? (самодиагностика)

Упражнение 4 «10 заповедей неудачника, или Путь к успеху» (15 мин.) [28]

Цель: осознание процессов формирования чувств уверенности и неуверенности, развитие позитивного, ориентированного на достижение успеха мышления.

Инструкция: Поделитесь на подгруппы по 3-4 человека. Каждая подгруппа получает карточку с «Заповедями неудачника». Переформулировав их, вы можете получить инструкцию «Как стать уверенным. Путь к успеху». Затем каждая группа представляет свой вариант.

Главные «заповеди неудачника»:

1. Всегда и везде жди от себя только неприятностей.
2. Если на тебя неожиданно свалился успех, сделай все, чтобы его не заметить, или, если уж это совсем невозможно, убедь себя и всех вокруг, что это, конечно же, случайно, по ошибке и скоро кончится.
3. Будь во всем последовательным и принципиальным. Ни за что и никогда не меняй своих решений и не отступай от своих принципов.
4. Из всех сил уклоняйся от возможности проверить себя и свои способности.
5. Избегай трудных ситуаций.
6. Побольше занимайся самооправданиями. Во всех случаях задавай вопрос: «Кто виноват?» и никогда «Что делать?».
7. Относись ко всему как можно серьезнее. Не позволяй себе легкомысленного взгляда на вещи.
8. Рассматривай каждую неудачу как окончательное поражение, которое окажет решающее влияние на всю дальнейшую жизнь.
9. Избегай любви к себе.

Упражнение 5 «До черты» (10 мин.) [11]

Цель: обучение регуляции поведения и принятию решения в условиях риска.

Участников просят, закрыв глаза, вслепую дойти до финишной черты, расположенной на расстоянии 5–6 м от старта, и остановиться тогда, когда они, с их точки зрения, окажутся максимально близко к ней, но не переступят ее. Ведущий и 2–3 ассистента следят, чтобы они не отклонились от прямолинейной траектории движения и не столкнулись с чем-либо (особенно если они не остановятся вовремя и продолжат движение за финишной чертой). Победителем считается тот, кто остановился максимально близко от черты, но не заступил за нее. Если позволяет время, желательно дать участникам по 2 попытки. Когда участников много, целесообразно разделить их на несколько групп по 6–7 человек, каждая из которых стартует отдельно.

Чем дальше пройдешь, тем выше шанс победить, но одновременно и выше вероятность проигрыша в случае заступа. Кроме того, упражнение дает материал для обсуждения того, как в нашей жизни сочетается стремление достигнуть успеха и осторожность, стремление избежать неудачи. Как правило, у тех, кто существенно не доходит до финишной черты, ярче выражена мотивация к избеганию неудач, а у тех, кто оказывается рядом с ней или заступает – к достижению успехов.

Обсуждение. Кто чем руководствовался, принимая решение о том, в какой именно момент остановиться? Осторожные люди, останавливающиеся заранее, имеют мало шансов на победу, а те, кто идет далеко, действуют по принципу «или победить, или проиграть». С какими особенностями личности, с точки зрения участников, это связано? В каких жизненных ситуациях важно умение «дойти до черты», т. е. приблизиться к каким-либо ограничениям или источникам опасности, но вовремя остановиться?

Упражнение 6 «Учимся на ошибках» (30 мин.) [39]

Цель: учиться мысленно выстраивать альтернативы неудачным действиям или способам поведения.

Инструкция: Когда вы учитесь более эффективно: когда достигаете успеха или когда сталкиваетесь с трудностями? Многие совершенно напрасно не позволяют себе такую роскошь, как учиться на своих собственных ошибках. А такой способ обучения может быть даже приятным. Проанализировав свой опыт, мы сможем в следующий раз вести себя по-другому.

Я хочу показать вам, как можно учиться на своих ошибках. Вспомните сейчас какую-нибудь ситуацию, в которой вы сделали то, что представляется вам теперь типичной для вас ошибкой.

Сначала конкретно, шаг за шагом опишите, что именно вы сделали. И придумайте этому какое-нибудь название.

Затем создайте версию номер два. Опишите в ней, как следует себя вести, если жизнь во второй раз столкнет вас с такой же ситуацией. Укажите, что именно вы будете делать на этот раз, как вы будете действовать, каким окажется результат. Дайте название и этому способу поведения.

У вас есть 20 минут...

По истечении времени каждый по кругу озвучивает свои версии.

Итак, ориентация на успех!

Упражнение 7 «Успех дня» (10 мин.) [38]

Цель: придание участникам в завершение занятия положительного настроения.

Инструкция: Я бы хотела, чтобы сейчас, в завершение занятия, вы сосредоточились на том, что вы сегодня сделали хорошо. Пусть каждый поделится с нами своим сегодняшним успехом. Расскажите о своих успехах и вы.

Комментарий. Проследить за тем, чтобы каждый уходил домой с осознанием того, что он добился хотя бы небольшого успеха. Если участнику ничего не приходит на ум, попросить остальных помочь ему, при необходимости помочь.

Рефлексия

Упражнение 8 «Обратная связь» (10 мин.) [35]

Цель: подведение итогов,

В заключение рекомендуется провести небольшое анкетирование, направленное на получение ведущим обратной связи касательно прошедшего занятия. Это не только дает ведущему возможность для совершенствования своего профессионализма, но и оставляет положительное впечатление у учащихся, давая им понять, что их мнением интересуются, считают его значимым. Заполненные анкеты остаются у ведущего, их коллективное обсуждение не предусмотрено, хотя если кто-нибудь из подростков захочет обсудить свою анкету индивидуально, следует предоставить ему такую возможность. Лучше, если ведущий будет не диктовать текст анкеты, а распечатает его и раздаст подросткам для заполнения.

Участникам предлагается взять из стопки листочков с незавершенными предложениями по одному листочку, прочитать вслух начало утверждения и продолжить его.

Инструкция. Завершите, пожалуйста, эти предложения так, как считаете нужным.

1. На этом занятии я...
2. Основное, чему я научился(лась) на наших занятиях...
3. Больше всего мне запомнилось...

4. Мне не очень понравилось, что на занятии...
5. Я бы хотел(а), чтобы при проведении следующих занятий ведущий...
6. Думаю, что после занятия изменится...
7. Мне больше всего понравилось, что на занятии... и др.

Ритуал прощания

Упражнение 9 «Спасибо, до свидания!» (30 сек.) [36]

Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Посмотреть друг на друга добрыми глазами и сказать: «Спасибо, до свидания».

Занятие 5. Успех и Позитивное мышление

Цель: развитие умения мыслить позитивно, осознания возможности позитивных изменений в жизни, развитие позитивного мироощущения и понимания его значимости для собственного развития и достижения успеха.

Оборудование и материалы: расставленные по кругу стулья по количеству участников, включая психолога; компьютер, проектор, презентация, аудиофайлы с музыкой, блокноты, листы бумаги, карандаши, маркеры, фломастеры, ручки, раздаточный материал к упражнениям.

Упражнение 1 «Комплименты в круге» (5-10 мин.) [12]

Цель: развивать умение замечать положительные качества в людях, выражать это в доброжелательной и приятной форме.

Инструкция: Добрый день! Сегодня мы начнем наше занятие с приятных слов другому человеку о его умениях и достоинствах. Вы, конечно, помните, как называются такие слова? Совершенно верно, комплимент. (Психолог начинает, участники подхватывают игру: протягивая нить и передавая друг другу клубок, говорят друг другу комплименты.) Все комплименты сказаны? Никого не забыли? Попробуйте теперь тихонько потянуть нить. Что вы чувствуете? (Чувство своих партнеров, все мы связаны друг с другом, мы одно целое, между нами образовалось что-то общее.) Да. А чем мы с вами связаны, что сейчас нас так объединило? (*Хорошие, добрые слова*). Верно. А пока слова не сказаны вслух, как они называются (*Наши мысли*.) Значит, сейчас мы связаны добрыми, положительными мыслями друг о друге!

Посмотрите, я послала в круг добрую мысль, и ко мне она вернулась, пускай и выраженная другими словами. Как вы думаете, улучшилось у меня настроение, прибавилось ли у меня положительной энергии, силы? А у вас? А теперь, представьте, что я послала бы кому-то из вас нехорошую мысль (*насмешку, обиду, раздражение и др.*) и у вас в руках сейчас черная нить. Как вы думаете, что бы я получила из круга обратно? Да, скорее всего, я бы сейчас держала два черных конца нити. Как бы это отразилось на мне? (Плохое настроение, неуверенность в себе, отрицательная мысль об окружающих, может быть, ухудшение здоровья, если это состояние будет долгим). Давайте смотаем наш клубочек светлых мыслей и обобщим наши рассуждения.

Вопросы для обсуждения:

Почему важен положительный эмоциональный настрой, уверенность в себе, положительные мысли об окружающих, принятие чужого мнения, даже если оно расходится с вашим и. т.?

Упражнение 2 «Фигурные построения» (3-5 мин.) [12]

Цель: способствовать сплочению группы, формированию взаимопонимания, обучать уверенному поведению при необходимости принимать решения в условиях ограниченности доступной информации, брать на себя ответственность за свою часть в общей работе, способствовать созданию позитивной атмосферы, положительного эмоционального настроения на работу.

Участники хаотично перемещаются по помещению. По команде ведущего они закрывают глаза и пытаются построиться, образовав ту геометрическую фигуру, которая названа ведущим (круг, треугольник, квадрат, «змейка» и т. п.). Когда построение закончено, участники по команде ведущего открывают глаза и смотрят, что в итоге получилось.

Упражнение 3 Притча «Анютины глазки» (5 мин.)

Предлагаю вам послушать одну притчу.

Как-то король пошел в свой сад и обнаружил увядшие и умирающие деревья, кустарники и цветы. Дуб сказал, что он умирает потому, что не такой высокий, как сосна. Обернувшись к сосне, король обнаружил, что она погибает оттого, что не может давать виноград. А виноградник умирает потому, что не может цвести так же прекрасно, как роза.

И король нашел лишь один цветок, анютины глазки, цветущий и свежий как всегда. Ему было интересно узнать, почему так происходит. Цветок ответил:

—Я принял как само собой разумеющееся, что когда ты посадил меня, то хотел именно анютины глазки. Если бы ты захотел видеть в саду дуб, виноградник или розу, ты бы посадил их. А я — если я не могу быть ничем иным, кроме того, чем являюсь,— я буду стараться быть этим как можно лучше.

Обуждение.

Ка вы думаете, о чем эта притча?

Вывод: Вы здесь потому, что мир нуждается в вас таком, каков вы есть. Иначе здесь был бы кто-то другой.

Основная часть

Мини-лекции с элементами упражнений.

Принятие себя – есть качество уверенного в себе человека, обладающего позитивным мышлением. Что же такое позитивное и негативное мышление и чем они отличаются?

Сила позитивного мышления неоспорима. Оптимисты продуктивны и больше зарабатывают. **Люди с позитивным восприятием жизни реже болеют** — это выяснили более 30 лет назад психологи Лоренс Шейер и Чарльз Карвер.

Оптимистическое (позитивное) мышление - тип мышления, где при решении жизненных задач человек видит преимущественно достоинства, а не недостатки; удачи, успехи и жизненные уроки, а не ошибки и невезение; цели и задачи, а не проблемы; возможности, а не препятствия; свои желания и ресурсы, а не нужды и потребности.

Суть позитивного мышления — это умение находить в любой момент жизни повод для радости и воспринимать неудачи рационально, анализируя причины и принимая, как ценный опыт.

(Теоретическая информация для психолога в дополнение к мини-лекции, используется по необходимости:

Позитивное мышление – это дорога к свободе, к новому уровню жизни, к успеху и личностному росту. Каждый человек может стать успешным творцом своего будущего. Ведь наше будущее это только мысленный образ, идея, которая пока не имеет реализации и формы в материальном мире. Каждый человек изначально обладает всем необходимым, чтобы быть счастливым, любимым и успешным. Наше будущее – это результат нашего мышления сегодня. Поэтому практика позитивного мышления – это тот самый инструмент формирования реальности, который способен изменить нашу жизнь к лучшему.

Какой он позитивно-мыслящий человек?

Наверняка Вы хотя бы раз в жизни встречали человека, удивительно спокойного и уверенного в себе. В его движениях нет спешки, в словах нет грубости. На его лице обитает легкая ненавязчивая улыбка. Такого человека любят дети и животные, они будто чувствуют какую-то исходящую от него неведомую силу, глубокую и бесконечную, теплую и добрую. Глядя на такого человека, Вы можете ощутить его необычайную уравновешенность. Будто бы он знает об этом мире что-то, чего не знаете Вы. Какой-то секрет, дающий ему абсолютное спокойствие и свободу от волнений и тревог. Причем, его социальный статус и материальное положение абсолютно никакой роли не играют.

Если с таким человеком и случается неприятность (понятие, кстати, тоже весьма субъективное, он в первую очередь спрашивает себя - что хорошего мне несет случившееся? Ведь любая проблема имеет две стороны. Обычно мы почему-то видим только темную. А человек с позитивным мышлением знает, что есть и светлая, и ее он и ищет в жизни. Ищет и находит!

Позитивное и негативное мышление – это проявление характера человека. И этот характер надо формировать. Быть позитивным, как и любое другое искусство, требует постоянного развития. Никто не может говорить на другом языке, до обучения или практики в течение некоторого времени. Нетренированные люди не могут поднимать большой вес, бегать или плавать как спортсмен.

Сказать, что всё будет хорошо, улыбаться без причины или игнорировать проблемы и трудности, без попыток их решить, не значит быть позитивным. В настоящее время это называется непрактичностью. *«Все хорошо»* - это безответственное мышление, потому что человек находится в иллюзиях, но при этом идет тенденция к ухудшению, а человек не хочет этого видеть.

Позитивные люди действуют, а не просто мечтают. Они ищут возможности и решения и не ищут того, кто повинен в их неприятностях. Они не живут своими проблемами, не испытывают к себе жалости и не являются жертвами.

Позитивное мышление в трудные времена

Когда наступают нелёгкие времена, приносящие бедствия, несчастья и лишения, что хорошего может произойти, если вы испытываете уныние, становитесь негативным и считаете себя несчастным? Почему обстоятельства и ситуации должны влиять на ваше настроение и душевное состояние? Позитивное мышление не растворит сложившиеся обстоятельства и условия, как по мановению волшебной палочки, но с позитивным отношением можно улучшить ситуацию, и в большей степени контролировать состояние вашего ума, ваши реакции и поведение.

Вы можете продолжать думать о проблемах, с которыми вы сталкиваетесь, и даже страдать, но вы так же можете отказаться от того, чтобы обстоятельства влияли на ваш разум слишком сильно. Вы не всегда можете контролировать внешние обстоятельства, но вы можете изменить своё отношение и мышление.

Позитивное мышление достигнуть не так просто, особенно людям, находящимся в трудных ситуациях. Эта идея не может возникнуть в их разуме с парочкой

позитивных мыслей. Некоторые люди не позволяют событиям влиять на их разум, поэтому, они меньше страдают и испытывают больше счастья. Даже людям, живущим на уровне выживания необходимо позитивное мышление, с тем, чтобы они могли улучшить своё положение, пусть и незначительно.

Даже в разгар войны человек может думать о мире. Даже в условиях катастроф, люди могут видеть свет и искать утешение. Вы можете жить в страхе и негативных ожиданиях, но можно попытаться сделать всё лучше, несмотря на обстоятельства. Это вопрос выбора.

Влияние мыслей

Влияние мыслей проявляется незаметно. Надо только помнить, что позитивными или негативными мыслями каждый уже сейчас вносит вклад в формирование своего качества жизни. Игнорировать свои переживания - дело неблагодарное. Когда мы честны с собой, мы получаем возможность работать с этими качествами. И достигать каких-то сдвигов, получать реальные результаты, меняться. Позитивное мышление не в том, чтобы не замечать негатива. Позитивное мышление в том, чтобы смотреть туда, куда нужно, и делать то, что следует. А чтобы что-то сделать реально, обычно глупо составлять списки чего у меня нет, надо быстро сориентироваться, чем ты владеешь, каковы твои ресурсы.

Позитивное мышление соединяет в себе элементы и позитива, и конструктива.

Позитивное мышление помогает спокойному, конструктивному реагированию на свои и чужие ошибки, строить грамотную критику, осуществлять мотивацию и поддержку. Позитивное мышление - один из важнейших инструментов и важный этап в развитии личности, залог делового успеха, межличностной и внутренней гармонии.

При этом, позитивное мышление должно быть реалистичным, конструктивным и ответственным. Если вам нездоровится, у вас высокая температура и тяжелый кашель, вы можете свое состояние интерпретировать по разному, от «Ужас, я умираю» до «Все в порядке, начинаю лечиться». Второе, позитивное отношение - полезнее и для здоровья, и для души. Однако рассказывать себе и другим, что это вообще все ерунда, отказываться полоскать горло и сидеть неодетым на сквозняке - это другое. Это не позитивное мышление, а глупость и безответственность.

И у каждого из нас есть возможность выбора каждый день, каждую минуту. Мы сами принимаем решение, в какой цвет раскрасить свой сегодняшний день и всю свою жизнь. Мы сами решаем: стакан, наполненный наполовину, - он наполовину пустой или наполовину полный? Как отреагировать на каракули в гостинной - приступом ярости или хохота? Как воспринимать увольнение с работы - как крах всех надежд или как внезапно открывшиеся новые горизонты?

И так во всем, без исключения. Просто сделайте свой выбор. Найдите у себя в душе точку опоры, раскрасьте свою жизнь в яркие светлые тона, ведь это Ваша жизнь. И тогда, скорее всего, Вы перестанете задумываться над темой позитивного мышления, - это просто станет Вашим образом жизни.)

Упражнение 4 «Дискуссия о важности позитивного мышления» (15-20 мин.) *[авторское]*

Участники делятся на две группы, предлагается по группам обсудить особенности позитивного и негативного мышления и обозначить позитивный или негативный аспект этих особенностей (+ или -).

Обсуждение результатов работы групп. В ходе обсуждения результатов работы каждой группы на листе ватмана составляется перечни характеристик и плюсов/минусов позитивного типа мышления и негативного типа, которые и будет итогом упражнения.

Затем психолог обращает внимание участников тренинга на слайд с характеристиками людей с позитивным и негативным типами мышления (Рис. 1). Анализируется, все ли характеристики удалось группам обозначить

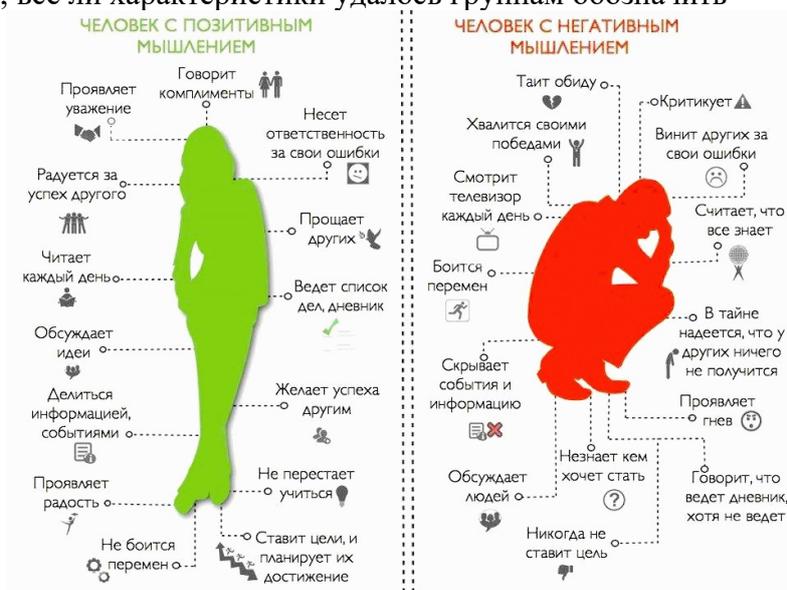


Рис. 1 Характеристики позитивного и негативного типов мышления.

(Полезная информация к обсуждению. Предполагается, что участники с ходом активной работы в группах самостоятельно озвучат указанные моменты:

Почему позитивное отношение к жизни так важно?

Возможные ответы участников:

- позитивное мышление вызывает позитивные чувства и эмоции: счастье, радость, удовлетворенность собой, умиротворение, в то время как негативное мышление вызывает в основном, негативные эмоции: страх, гнев, ревность, разочарование, уныние;

- положительные эмоции влияют не только на психологическое здоровье, они укрепляют иммунитет, повышая устойчивость к болезням; практикуя упражнения позитивного мышления вы сможете избавиться от ряда заболеваний, вызванных негативными установками и переживаниями;

- оптимизм заразителен – вы сумеете легче привлекать в свою жизнь нужных и более позитивно настроенных людей, что приблизит вас к достижению целей;

- позитивный настрой повышает вашу энергетику и приближает к осуществлению ваших желаний, в то время как негативное мышление запускает противоположные процессы.

Однако позитивное мышление не в том, чтобы не замечать негатива. Позитивное мышление в том, чтобы смотреть туда, куда нужно, и делать то, что следует. А чтобы что-то сделать реально, обычно глупо составлять списки, чего у меня нет, надо быстро сориентироваться чем ты владеешь, каковы твои ресурсы.

Информация к размышлению:

Несколько распространенных форм негативного мышления:

Фильтрация. Вы увеличиваете негативные аспекты ситуации, и отфильтровываете все позитивные. Например, допустим, у вас был тяжёлый день на работе. Вы завершили свои задачи и получили похвалу за столь быструю и тщательную работу. Но вы забыли один незначительный шаг. В тот вечер бы были сосредоточены только на этой задаче и забыли о похвалах, которые получили.

Персонализация. Когда происходит что-то плохое, вы автоматически начинаете винить себя. Например, вы услышали о том, что вечер с друзьями будет отменён, и вы предполагаете, что виной изменения плана стали именно вы.

Катастрофизация. Вы автоматически ожидаете самого худшего. Вы отказываетесь поехать с друзьями из-за опасений, что можете выставить себя в худшем свете. Или одно изменение в вашей повседневной жизни заставляет вас думать, что весь день будет плохим.

Поляризация. Вы видите вещи только хорошими или плохими, чёрными или белыми. Другого не дано. Вы чувствуете, что должны быть совершенны или что вы полный неудачник.

Упражнение 5 «Самооценка моего взгляда на жизнь» (1-2 мин.) [авторское]

Инструкция: Как понять, какое мышление (позитивное или негативное) преобладает у меня сейчас? Проанализируйте, используя предложенные на слайде критерии, преобладание позитивного или негативного типа мышления у себя).

Когда в нас действует эгоистичное чувство по отношению к окружающим, мы:

- угнетаем и демонстративно превосходим младших;
- конкурируем и соперничаем с равными;
- завидуем старшим и критикуем их.

Когда же наше сознание становится позитивным, мы:

- вместо эксплуатации и угнетения — проявляем милость или сострадание к младшим;
- вместо соперничества и конкуренции — дружим и уважительно относимся к равным;
- вместо критики и зависти — с почтением, в духе служения общаемся со старшими.

Обсуждение не требуется.

Упражнение 6 «Ирландская дуэль» (3 мин.) [41]

Цель: снятие нервного напряжения, усталости посредством интенсивной двигательной активности.

Инструкция: Выберите, пожалуйста, себе партнера. Я хочу предложить вам игру под названием «Ирландская дуэль». Вы должны встать друг напротив друга так, чтобы около вас было достаточно свободного пространства, и вы могли бы во время игры двигаться друг вокруг друга. Пожалуйста, положите левую руку себе на спину на уровне крестца, ладонью наружу. Эта ладонь – ваше уязвимое место, ваша Ахиллесова пята.

Правую руку вытяните указательным пальцем вперед – это будет ваш ирландский меч. Ваша задача – дотронуться вытянутым указательным пальцем до открытой ладони партнера, одновременно не давая ему задеть ваше «уязвимое место». Во время этой дуэли вы не имеете право удерживать партнера. Так как ирландцы – очень мирный народ, то дуэль будет длиться всего одну минуту.

(В комнате должно было быть достаточно свободного места. После первого поединка можно предложить участникам провести дуэль с новыми партнерами.)

Позитивное мышление не в том, чтобы НЕ ЗАМЕЧАТЬ НЕГАТИВА. Позитивное мышление в том, чтобы смотреть туда, куда нужно, и делать то, что следует. Ведь чтобы что-то сделать реально, обычно глупо составлять списки чего у меня нет, надо быстро сориентироваться, чем ты владеешь, каковы твои ресурсы.

Упражнение 7 «Четыре квадрата, или Принимаю себя» (5-7 мин) [16]

Цель: формирование положительного отношения к себе, принятие себя.

Инструкция: «Сейчас каждый из вас начертит таблицу. Для этого возьмите лист бумаги и разделите его на четыре квадрата. В углу каждого квадрата поставьте цифры 1,2,3,4.» Далее подростки работают индивидуально с таблицами: в квадрате

1 квадрат – вписать пять ваших положительных качеств;

3 квадрат – пять ваших качеств, которые вам не нравятся;

2 квадрат – посмотреть на качества, вписанные в кв. 3 и переформулировать их так, чтобы они стали выглядеть как положительные (*с точки зрения ваших друзей*);

4 квадрат – посмотреть на качества, вписанные в кв. 1 и переформулировать их в негативные (*с точки зрения ваших врагов*).

Психолог: «А теперь прикройте ладонью квадраты 3 и 4, и посмотрите на квадраты 1 и 2. Видите, какой вы замечательный человек! И наоборот, закройте ладонью квадраты 1 и 2, и посмотрите на квадраты 3 и 4. Жуткая картина! Посмотрите в целом на таблицу. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это все вы. Только с двух точек зрения: друга и врага. Нарисуйте на пересечении квадратов круг и напишите в нем крупную букву «Я». Затем закрыть ладонью кв. 1 и 2. Какой вы замечательный человек! Закрывать кв. 3 и 4. Теперь посмотреть на весь лист в целом. На самом деле одни и те же качества. Только с разных точек зрения. А теперь нарисуйте на пересечении кв. круг и впишите в нем букву «Я»

Обсуждение. Какое впечатление произвело на вас это упражнение? Какие качества было записывать и переформулировать легче, какие труднее?

Психолог: «На самом деле, нет плохих и хороших качеств. Есть ситуации, в которых качество мешает, а есть ситуации, в которых то же качество помогает. Если так относиться к своим особенностям, мы сможем сами управлять их проявлениями, вместо того чтобы подчиняться им. Тогда мы сможем сказать: *«Я использую свое качество, а не качество использует меня»*. А теперь подумайте: как вы относитесь к другим людям? Есть ли люди, к которым вы относитесь как к квадратам 3, 4?»

Мини-лекция (1-2 мин.).

Игнорировать свои переживания — дело неблагодарное. Когда мы честны с собой, мы получаем возможность работать с этими качествами и достигать каких-то сдвигов, получать реальные результаты, меняться.

Рефрейминг — это интерпретация негативных ситуаций в позитивном ключе. К примеру, спад занятости на работе дал возможность отдохнуть или заняться самообразованием. Позитивные стороны могут быть менее значимыми и даже абсурдными — главное, вообще найти их. Подробное описание этой техники приводит в книге «Поцелуй лягушку! Научись превращать проблемы в возможности» **Брайан Трейси, мировой эксперт по личностному развитию**.

Мыслить позитивно — не значит искоренить из своей жизни негативные эмоции совсем, как часто советуют. Неприятности все равно случаются, и запретить реагировать на них невозможно и даже вредно для психики.

Зато вполне реально находить в ситуации плюсы, уроки и возможности. Возьмите пример с **американского изобретателя Томаса Эдисона**, который говорил: «Я не потерпел неудачу. Я лишь узнал 10000 способов, которые не работают

Упражнение 8 «Рефрейминг, или Избавляемся от негативных слов» (10 мин.) [26]

Цель: учиться формулировать мысли и высказывания в позитивном ключе.

Участникам предлагается работа в группах.

Инструкция: Проследите за своим и мыслями и высказываниями. Если вы часто повторяете вслух, или про себя фразы: «...я не сомневаюсь», «...у меня не получится», «мне не везет» – это явный признак преобладания негативных установок. Постарайтесь изменить каждое негативное утверждение на позитивное, заполнив таблицу.

Пример № 1:

Будешь суп? Спасибо, я сыт.

Может, все-таки поешь? Поем обязательно, просто попозже.

Иди сейчас, пока горячий. (Значит, все-таки нужно подойти. Подошли, попробовали.) Да, вкусно. Я его разогрею попозже, мне пока нужно нагулять аппетит...

Пример № 2:

Как ты? Болею...

А можно было и так: Как ты? Выздоровливаю (становится ясно, что человек болеет, но он настроен на выздоровление).

Замените фразы на позитивные:

1. Я не сомневаюсь...
2. У меня не получится...
3. Мне не везет...
4. Я не хочу потерять...
5. У меня нет времени...
6. У меня нет денег...
7. Я не люблю... (например, какой-то фрукт)
8. Нет, но как же... это не верно...

Отрицательный внутренний диалог	Позитивный внутренний диалог
Я никогда не делал это раньше.	Это возможность узнать что-то новое.
Это слишком сложно.	Рассмотрю решение с разных сторон.
У меня нет ресурсов.	Голь на выдумки хитра.
Я слишком ленив, чтобы добиться этого.	Я был не в состоянии уместить это в свое расписание, но я могу пересмотреть некоторые приоритеты.
Это не будет работать.	Я могу попытаться заставить это работать.
Это слишком радикальные изменения.	Давайте шанс.
Никто не хочет общаться со мной.	Я буду интересен людям, если я буду открытым для них.
Я больше ничего здесь не добьюсь.	Я постараюсь ещё раз.

Упражнение 9 «Приятности дня» (10 мин.) [31]

Цель: повышение настроения, выработка привычки обращать внимание на положительные события.

Инструкция: Один из способов развития позитивного мышления - записывать случившиеся за день позитивные события. Давайте мы с вами это сделаем сейчас. Неважно, насколько они значительны и в какой сфере жизни произошли. Чем больше их, тем лучше, но начать стоит хотя бы с 3-5. Затем укажите, какие действия привели к этим событиям. К примеру, знакомство с полезным деловым партнером состоялось благодаря принятому приглашению от друзей выехать с ними на природу.

В завершении упражнения участники по очереди делятся с группой своими позитивными событиями.

Упражнение 9 «Будьте благодарны» (15 мин. [1])

Цель: научиться обращать внимание, фокусироваться на позитивных сторонах своей жизни и окружающих людей, на уже имеющихся достижениях, результатах.

Работа осуществляется в парах.

Инструкция: запишите 5 положительных моментов своей жизни, за которые вы испытываете благодарность, можно изобразить их символически (образ, рисунок, предмет) укажите кому вы благодарны (2-3 мин.), расскажите об этом другу другу по очереди (5 мин.).

Выслушиваются желающие.

Вывод: Благодарность обладает колоссальной силой.

Благодарите абсолютно за все что, есть в вашей жизни, даже за трудности и разочарования, ведь они делают вас сильнее, обогащают ваш жизненный опыт.

Посмотрите на свою жизнь с точки зрения того, что у вас уже есть, а не с точки зрения того, что чего не хватает.

Ежедневно находите и записывайте 5 положительных моментов своей жизни, за которые вы испытываете благодарность. Такое простое упражнение научит вас держать фокус на положительных сторонах происходящего.

Мини-лекция (5 мин.)

Чаще улыбайтесь.

Даже натянутая улыбка через какое-то время становится реальной и улучшает настроение. К такому выводу пришла **американский социальный психолог Эми Кадди**, автор книг о влиянии языка тела на формирование позитивного мышления и личностных качеств.

Отпускайте прошлое.

У большинства из нас найдутся неприятные ситуации прошлых лет, которые мы прокручиваем в голове и эмоционально переживаем вновь и вновь. Это лишнее. Прошлого не изменить, и тащить такой груз за собой незачем.

Представьте, что проблема из прошлого сгорает в огне, тонет в океане или рассыпается от удара. Опишите случившееся на бумаге и сожгите либо утопите ее на самом деле. Мысленно, вслух или на письме простите обидчика или самого себя.

Не запрещайте себе испытывать негатив.

Мыслить исключительно оптимистично невозможно, и попытки это сделать приведут к еще большему расстройству. Проговорите вслух имеющиеся эмоции и позвольте себе испытывать их в течение какого-то отрезка времени. К примеру: «Я зол, я буду злиться еще 10 минут, дам выход злости, порвав эту ненужную бумажку». Выплеснув негатив, переходите к трезвой оценке ситуации.

Слушайте оптимистичную музыку.

Согласно материалу, опубликованному в 2012 году в американском журнале «Позитивная психология», это весьма эффективный способ развивать позитивное мышление.

Делайте что-то для других людей.

Это могут быть благотворительность, приятные слова или помощь коллегам и близким. Удовлетворение от сделанного, признательность людей и осознание, что у других проблемы и сложности могут быть куда серьезнее, принесут огромный заряд позитива.

Практикуйте аффирмации.

Аффирмации — это повторение позитивных фраз, к примеру, «мне везет в делах, я успешно решаю рабочие задачи». Аффирмации можно применять не только к чему-то глобальному, но и к конкретным событиям жизни, к примеру, «**я успешно выступаю на этом собрании**» или «**эта деловая встреча проходит продуктивно**».

Если поначалу аффирмации кажутся странными и неуместными, через десятки повторений мозг адаптируется, начинает верить в сказанное и старается находить ему подтверждения в жизни.

Устраивайте себе каждый день мини-отпуск.

Выделяйте ежедневно полчаса-час на то, что доставляет радость. Прогулка, встреча с друзьями, чтение, игра в футбол, ванна с пушистой пеной, ароматный чай с пирожным... В течение «отпуска» постарайтесь не думать о насущных делах и проблемах, наслаждайтесь каждой минутой.

Анализируйте.

Подходите к негативным событиям в жизни с рациональной стороны. Если случилась неприятность, постарайтесь детально ответить себе на следующие вопросы:

1. Почему так произошло?
2. Какие посторонние факторы или собственные действия к этому привели?
3. Что можно сделать для разрешения проблемы вообще?
4. Какие шаги следует предпринять в самом ближайшем будущем?

Дополнительные упражнения по теме (для двухчасового занятия):

Упражнение 10 «5 плюсов» (5 мин.) [17]

Цель: учиться позитивному взгляду на возникающие трудности, учиться видеть в проблемах ресурсы для развития, смотреть на них в позитивном ракурсе.

Инструкция: Суть этого упражнения очень проста: необходимо сделать ревизию всех негативных событий, который занимают ваш разум. Для каждого негативного события нужно найти 5 выгод, 5 положительных сторон конкретной проблемы. Давайте поработаем с одним таким негативным событием.

Например, человека уволили с работы (тьфу-тьфу). Выгоды от сложившейся ситуации:

- появилась прекрасная возможность отдохнуть немного;
- работа все равно не приносила удовлетворения, поэтому появилась возможность найти что-то более интересное;
- можно отоспаться;
- отличный шанс устроится более высокооплачиваемую должность;
- отсутствие зарплаты – замечательный повод научиться более рационально вести личный бюджет.

Это поможет вам переключить ваше внимание с проблемы на другие стороны ситуации и поможет быстрее найти ее решение.

Упражнение 11 «Оцените степень своего оптимизма» (2 мин.) [авторское]

Учащимся предлагается с помощью таблицы осуществить самооценку степени своего оптимизма/пессимизма.

	ОПТИМИЗМ	ПЕССИМИЗМ
Успехи	<p>Успехи приписываются себе (это произошло закономерно, в этом моя заслуга, я это сделал сам, все зависело и зависит от моих собственных усилий и моего желания).</p> <p>Широко в пространстве (при любых обстоятельствах, если захотеть и постараться, успех обеспечен; в любом месте, в любой стране).</p> <p>Широко во времени (и раньше так было, и в будущем будет так же; всегда или за очень редким исключением).</p>	<p>Приписываются стечению обстоятельств (просто повезло, удачно сложились обстоятельства, по воле случая или других людей).</p> <p>Локально в пространстве (просто в этом месте случайно сложились благоприятные для меня условия).</p> <p>Локально во времени (время оказалось удачным, вряд ли еще когда так повезет)</p>
Неудачи	<p>Приписываются себе (это произошло закономерно, в этом моя вина, я это сделал сам, я сам виноват).</p> <p>Локально в пространстве (просто в этом месте случайно оказались не самые лучшие условия).</p> <p>Локально во времени (время оказалось не самым удачным, нужно попробовать позже еще раз).</p>	<p>Приписываются стечению обстоятельств (просто не повезло, неудачно сложились обстоятельства, не по моей вине, по вине случая или других людей).</p> <p>Широко в пространстве (при любых обстоятельствах, в любом месте, в любой стране неудачи мне обеспечены).</p> <p>Широко во времени (и раньше так было, и в будущем будет так же; всегда или за очень редким исключением).</p>

Кто считает себя оптимистом – рассаживаются с одной стороны круга, кто себя считает пессимистом – с другой стороны (деление на группы).

Упражнение 12 «Ужасно-прекрасный рисунок» (10 мин.) [30]

Цель: учить восприятию и осознанию того, что одна и та же ситуация может восприниматься как негативная или позитивная, и у человека всегда есть возможность изменить свой взгляд на ситуацию.

Необходимые материалы: бумага, фломастеры.

Участники делятся на подгруппы по 4-5 человек. Каждому участнику раздается по листу бумаги и фломастеры. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого каждый участник свой рисунок передает соседу справа. Предлагается в течение 30 секунд изменить рисунок на «ужасный», через 30 секунд дается инструкция передать рисунок соседу справа. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так рисунки проходят весь круг и возвращаются хозяину.

Упражнение обсуждается.

Упражнение 13 «Двойник» (5 мин.) [12]

Цель: побудить к размышлению о том, что в каждом из нас есть оригинального, неповторимого, каким уникальным жизненным опытом и внутренними психологическими ресурсами мы обладаем.

Инструкция: Наверно, вы смотрели фильмы про Терминатора. Помните, в одном из этих фильмов Терминатор мог принимать облик любого другого человека, становиться его двойником? Представьте себе, что он принял Ваш облик... Как в таком случае другие люди смогли бы узнать, кто перед ними – Вы или двойник, не пытаясь Вас «разобрать на запчасти», а просто побеседовав?.. Что в Вас есть уникального, неповторимого, такого, что ему не удалось бы скопировать? Какие вопросы Вам нужно задать, чтобы по ответам было очевидно, что Вы – это именно Вы, и никто другой? Что в Вас невозможно повторить?..» Участникам дается 3–5 минут на размышления, потом они рассказывают, к каким выводам пришли.

Обсуждение. «Каждый из нас в чем-то уникален. Для чего и когда важно задумываться над собственной неповторимостью, понимать, в чем она состоит? А когда, наоборот, лучше обращать внимание на то, что между людьми есть общего, в чем мы все похожи?»

Рефлексия.

Упражнение 14 (10) «Телеграмма» (10 мин.) [36]

Цель: получить от каждого участника краткую и надежную обратную связь после завершения занятия.

Инструкция: Что вы думаете о прошедшем занятии? Что было для вас важным? Чему вы научились? Что вам понравилось? Что осталось неясным? В каком направлении нам стоит продвигаться дальше?

Напишите мне, пожалуйста, об этом короткое послание – телеграмму из 11 слов. Я хочу узнать ваше мнение для того, чтобы учитывать его в дальнейшей работе.

Телеграммы можно зачитать, по желанию.

Психолог делится с участниками «рецептом счастья»:

Возьмите чашку терпения, влейте в неё полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Всё это хорошенько перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной Вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своём пути.

Ритуал прощания.

Упражнение 15 «Аплодисменты по кругу» (см. занятие 1)

Занятие 6. Ценности

Цель: формирование представления о ценностях и ценностно-смысловых ориентирах деятельности, создание условий для осознания собственных ценностей.

Оборудование и материалы: расставленные по кругу стулья по количеству участников, включая психолога; компьютер, проектор, презентация, аудиофайлы с музыкой, блокноты, стикеры, лист ватмана с надписью «Благодарности дня», карандаши, маркеры, фломастеры, ручки.

Упражнение 1 «Приветствие-движение» (5 мин.) [27]

Цель: приветствие друг друга, создание позитивного настроения на совместную работу.

Участники встают в круг, каждый из них по очереди выходит на шаг вперед, произносит свое имя и делает какое-нибудь движение, дающее ему возможность выразить себя. Группа хором повторяет имя, сопровождая его таким же движением. После того как представились все участники, возможно повторение процедуры, но имена и движения воспроизводятся в кругу уже по памяти, без повторной демонстрации.

Упражнение 2 «Разминка «Карандаши» (10 мин.) [12]

Цель: сплочение, развитие четкой координации совместных действий на основе невербального восприятия друг друга, создание атмосферы доверия.

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

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50–60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

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

(В дальнейшем можно усложнить и разнообразить упражнение:

- сочетать одновременно два движения (например, шагнуть вперед – поднять руки);
- использовать не указательные, а безымянные пальцы или мизинцы;

- держать руки не в стороны, а скрестить их перед грудью;
- выполнять упражнение с закрытыми глазами.

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

Психологический смысл упражнения. При выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга. Если каждый участник будет думать только о своих действиях, то упражнение практически невыполнимо. Необходимо строить свои действия с учетом движений партнеров.

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

От этого обсуждения делается переход к тому, что упражнение помогает чтобы в игровой форме развивать необходимые умения для достижения успеха умения – например, координировать совместные действия, устанавливать взаимопонимание с окружающими, «чувствовать» человека, который находится рядом. А такие умения необходимы для достижения успеха в очень многих жизненных ситуациях (примеры ситуаций пусть приведут сами участники).

Основная часть.

Упражнение 3 «Упражнение «Необитаемый остров» (15 мин.) [33]

Цель: создание условий для понимания того, что за любым поступком стоят ценности, исповедуемые человеком, ориентации в спектре возможных ценностей

Упражнение проводится в несколько этапов. На первом этапе участники группы работают индивидуально. Задается игровая ситуация: «Представьте, что через несколько часов неведомые силы отправят вас на необитаемый остров, где вам предстоит провести всю оставшуюся жизнь. Там есть достаточное количество простой еды и воды (вы не умрете от голода и жажды), минимум одежды и постельных принадлежностей (вы не замерзнете), необходимые лекарства. К сожалению, там нет мобильной связи. Вам разрешают взять с собой только семь объектов, среди которых могут оказаться как вещи, так и люди. Условие – это только те вещи или люди, которые вы можете реально привезти в аэропорт в течение нескольких часов (привести свою квартиру или любимую собаку не удастся)». Выбранные объекты записываются на листе бумаги.

Второй этап упражнения таков: «Все течет, все меняется, и к вам на остров решили поселить сотоварища. У него тоже есть семь объектов. Итого, вместе с вашими, 14. Но остаться могут только семь». Организуется работа в парах. Их задача – из двух своих списков составить один, включающий семь пунктов.

На третьем этапе аналогичная работа проводится в малых группах из 5-6 человек.

Затем группы представляют в кругу свои списки. Ведущий интерпретирует услышанное с позиции ценностей: зачем это нужно (например, книга – для личностного развития, приемник – для получения информации о мире и других людях).

В обсуждении можно опираться на короткую притчу:

Строителей спрашивают: «Что вы делаете?»

Один отвечает: «Я кладу кирпичи».

Другой отвечает: «Я строю стену».

А третий ответил: «Я строю Собор Святого Павла».

Обсуждаются вопросы:

- Какие чувства возникали по ходу упражнения?
- Как проходило обсуждение в вашей группе?
- Что оказалось самым ценным для нашей группы?
- Что удивило, а что оказалось предсказуемым?

Важным моментом завершения упражнения является выход из упражнения и снятие с себя ролей.

Резюме ведущего: У каждого человека свои ценности. Они многое говорят о человеке, его интересах и склонностях. Именно ценности лежат в основе нашего поведения, принятия решений, побуждают нас к совершению тех или иных поступков или к отказу от активных действий.

Упражнение 4 «Что для меня важно» (20 мин.) [38]

Цель: осознание собственных приоритетных ценностей, знакомство с ценностным миром другого, повышение взаимопонимания на основе получения знаний о том, какие мысли и чувства волнуют других.

Инструкция: Я бы хотела предложить вам упражнение, которое даст вам возможность лучше узнать друг друга. Каждый из вас должен будет сейчас нарисовать на большой полосе упаковочной бумаги символ или рисунок того, что для него важно, что его внутренне волнует, что ему нравится или не нравится, что он любит или ненавидит. Возьмите фломастер или мелок и подойдите к бумаге. Сначала разделите полоски вертикальными линиями, отстоящими друг от друга примерно на 40 см. У вас есть на работу 5 минут. Напишите свое имя над рисунком. А теперь побродите вокруг и посмотрите, что нарисовали другие. (5 минут)

После этого дайте возможность каждому участнику сказать несколько фраз о своем рисунке, о том, что он изобразил и каково его внутреннее отношение к этому.

Подведение итогов:

Понравилось ли мне упражнение?

Кто нарисовал нечто схожее с моим рисунком?

О ком я узнал что-то новое?

Как я себя чувствую в настоящий момент в группе?

Что бы я хотел еще сказать?

Упражнение 5 «Ценности (вариант – «Ромашка»)» (15 мин.) [30; 8]

Цель: осознание жизненных ценностей.

Необходимые материалы: фоновое музыкальное сопровождение

Описание: Участникам раздадут по шесть листочков бумаги и предлагают на каждом из них написать то, что для них является наиболее ценным в жизни. Затем, листочки ранжируются таким образом, чтобы самая большая ценность оказалась на самом последнем листочке. Тренер предлагает представить себе, что случилось страшное событие, и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Ведущий предлагает смять и отложить листочек и подумать о том, как теперь без этого живет. Так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем тренер объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек. Так шесть раз. Вернуть участникам их листочки. Затем предлагается осознать, что произошло, может добавить какие-то ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования. Упражнение выполняется под спокойную музыку, большое значение имеют интонации и голос тренера, произносимый текст должен быть простым и четким.

Вместо листочков можно использовать шаблон ромашки с 6 лепестками, на которых записываются ценности. Тогда лепестки нужно отрывать.

Упражнение связано с сильными эмоциональными переживаниями, необходимо дать возможность всем участникам поделиться своими чувствами. Обстановка во время проведения упражнения должна быть предельно безопасной - не должно быть лишних звуков, никто не должен входить в помещение, участники не должны мешать друг другу (их можно рассадить на комфортное расстояние друг от друга). Важным моментом завершения упражнения является выход из него, возвращение участникам их «ценностей». Ведущий должен получить опыт проведения этого упражнения, оценить его глубину, прежде чем проводить его на группе. В конце упражнения проводится обсуждение.

Резюме ведущего: Ведущий подчеркивает, насколько важно выстроить собственную иерархию ценностей. Подвести участников к осознанию своевременного выполнения некоторых дел в связи с возможностью неожиданной потери какой-либо из значимых для человека ценностей.

Упражнение 6 «Формула удачи» (5 мин.) [33]

Цель: формирование внутренней позиции успешной личности путем визуализации.

Участникам предлагается занять удобную позу, закрыть глаза и расслабиться.

Инструкция: Представьте, что вы стоите посреди пустыни. Оглянитесь вокруг. Сзади вы видите горную гряду — это ваши трудные события в жизни. Посмотрите, насколько высоки горы, но вы преодолели эти вершины, вы приобрели опыт «восхождения», теперь вы знаете, как бороться с трудностями. А теперь посмотрите вперед. Вы видите прекрасный оазис. Попробуйте разобраться: это мираж или настоящий рай в пустыне. Подойдите ближе, мираж не отодвигается и не пропадает. Смело входите в прекрасный сад и оглянитесь. Какие прекрасные цветы и деревья окружают вас, их кто-то уже посадил. А вам не хочется в этом саду посадить свои цветы? Приступайте к работе. (Пауза.) А теперь посмотрите, насколько от вашего труда сад преобразился, стал еще прекраснее. Это ваше будущее, и вы его творцы! Вы сами можете сделать его прекрасным своим трудом! Почувствуйте удовлетворение от проделанной работы! А теперь возвращайтесь в нашу комнату и поделитесь впечатлениями».

Каким вы увидели свое будущее? Осознали ли вы, что для того, чтобы «вырастить» прекрасный сад, нужно изрядно потрудиться, иначе он может оказаться миражом?

Рефлексия

Упражнение 7 «Благодарности дня» (7-10 мин.) [31]

Цель: научиться обращать внимание, фокусироваться на позитивных сторонах своей жизни и окружающих людей, на уже имеющихся результатах достижениях.

Инструкция: Назовите 5 положительных моментов сегодняшнего дня, за которые вы испытываете благодарность.

Работа происходит в общем кругу, участник высказываются по очереди, размещая стикеры с благодарностями на заранее подготовленном листе ватмана с надписью «Благодарности дня».

Ритуал прощания.

Упражнение 8 «Аплодисменты по кругу» (см. занятие 1)

Занятие 7. Ценности и цели

Цель: формирование ориентации на приоритетные ценности, поиск истинных целей жизни, позитивного настроения и оптимистичного взгляда в будущее.

Оборудование и материалы: расставленные по кругу стулья по количеству участников, включая психолога; компьютер, проектор, презентация, аудиофайлы с музыкой, блокноты, листы бумаги, 3 листа ватмана А1, метафорические карты, карандаши, маркеры, фломастеры, ручки,

Упражнение 1 «Приветствие» (10 мин.) [авторское]

Цель: создание позитивного настроения на работу, благоприятной доверительной внутригрупповой атмосферы.

Из набора метафорических карт каждый участник выбирает карту, отражающую его настроение сегодня, делится своими чувствами и эмоциями.

Упражнение 2 Разминка «Найди такого же» (10 мин.) [16]

Цель: помочь участникам лучше узнать друг друга, настроиться на работу по теме занятия.

Необходимые материалы. Бумага для записей, ручки.

1. Психолог просит каждого участника записать на листочке бумаги:

Любимый вид спорта.

Любимую кинозвезду.

Любимый цвет.

Любимую еду.

Хобби.

Страну, в которую хотелось бы поехать.

Количество братьев или сестер.

Количество лет (месяцев) на последнем месте работы.

И так далее.

2. После того, как эта информация записана, каждому из участников нужно найти в группе одного или нескольких участников, с которыми у него совпадает хотя бы один из перечисленных пунктов, и таким образом объединиться в группы или в пары.

Обсуждение не обязательно. Можно кратко подвести итоги, попросив сложившиеся группы высказаться по поводу того, что их объединило, и сделать вывод о тех увлечениях, которые популярны в данной группе. Если кто-то остался не включенным ни в одну из групп, нужно похвалить его за оригинальность.

Основная часть.

Упражнение 3 «Золотая рыбка» (10 мин.) [12]

Цели: осознавать цели своей жизни; развивать способности структурировать свои цели.

Инструкция: «Напишите пять своих самых заветных желаний. На выполнение задания дается 3 минуты. Представьте себе, что к нам приплыла Золотая рыбка и сказала, что может выполнить только четыре желания. Зачеркните одно желание из ваших списков». Затем ведущий говорит, что ему только что передали, что у рыбки проблемы, и она может выполнить только три желания.

«Зачеркните еще одно желание из ваших списков». Далее ведущий сообщает об очередных проблемах Золотой рыбки, и участники соответственно зачеркивают все желания-цели до того, пока не останется одна, «самая-самая»...

Обсуждение.

Какие желания оказались в приоритет?

Что было трудным в выполнении задания?

Какие чувства и эмоции вы испытывали?

Хотели бы что-то изменить сейчас?

Упражнение 4 «Наши ценности» (15 мин.) [16]

Цель: выстраивание иерархии собственных жизненных ценностей.

Необходимые материалы: лист ватмана с тремя приклеенными конвертами разного размера.

Участникам предлагается представить, что они находятся в банке, в котором хранятся не золото и драгоценные камни, а то, что особенно ценно для каждого человека. Им предлагается на отдельных листочках записать то, что им особенно дорого, и распределить по сейфам (конвертам). При этом самый большой сейф – для самого дорогого. Работа проводится индивидуально и анонимно.

По окончании работы ведущий подводит итоги, зачитывает листочки, оглашая получившийся рейтинг ценностей.

Обсуждаются вопросы:

Что удивило в получившемся рейтинге?

Есть ли такие вещи, оценить которые невозможно? Почему?

Резюме: Далеко не все, что мы ценим в жизни, можно перевести в материальный эквивалент. Важно не только ценить, но и беречь то, что нам дорого.

Упражнение 5 «В поисках смыслов жизни» (15-20 мин.) [26]

Цель: способствовать осознанию и осмыслению собственного смысла жизни.

Инструкция: Каждый человек для чего-то рождается, приходит в этот мир, и у каждого есть свое предназначение — это закон жизни. Перед всеми людьми рано или поздно встает вопрос: для чего я живу? В чем же смысл жизни? Даже если человек с головой уходит в заботы, время от времени эта мысль его посещает. Даже самый недалекий, стремящийся получать от жизни только удовольствия, духовно небогатый человек порой спрашивает себя: зачем я живу? Жизнь не может лишиться смысла ни при каких обстоятельствах. Смысл может быть найден во всем и всегда. Попробуйте ответить на следующие вопросы. Задание выполняется в кругу, по очереди высказывается каждый участник.

1. Что я даю жизни (творчество, учеба, труд)?

2. Что я беру от жизни (ценности, переживания, опыт)?

3. Как я отношусь к тому, как я живу?

4. Хотелось бы что-то поменять в своей жизни?

Рефлексия.

Самые смелые могут озвучить свои мысли. Возможно, они совпадают с мыслями большинства ребят. Можно обсудить, почему?

Упражнение 6 «Что было главным в жизни?» (15 мин.) [21]

Цель: способствовать осмыслению участниками главных ценностей жизни с позиции другого..

Инструкция: «Разбейтесь на пары. По очереди возьмите друг у друга интервью на тему: «Что было главным в жизни?». При этом нужно представить, что тот, кого ин-

тервьюируют, – человек очень пожилого возраста, но, несмотря на это, он абсолютно правильно мыслит. Репортер хочет изучить жизненные достижения и свершения этого человека».

Комментарий. Задание выполняется в парах. «Репортеры» должны делать записи, чтобы затем рассказать группе о своем интервью.

Обсуждение.

Что было трудным?

Что вас удивило?

Легко ли было говорить от лица пожилого человека?

Как-то преподаватель естественных наук в средней школе объяснял старшеклассникам, что жизнь любого организма, в том числе и человека, в конечном счете, есть не что иное, как процесс окисления и сгорания. Неожиданно один из его учеников вскочил и бросил учителю полный волнения вопрос: «Если это так, то в чем же тогда смысл жизни?»

Упражнение 7 «Рецепт счастья» (15 мин. [16])

Цель: способствовать осмыслению подростками главных ценностей жизни; формировать представления о счастливой полноценной жизни.

Инструкция: Представьте, что счастье выдают людям по рецепту. Какой бы рецепт счастья вы им выписали? Составьте такой рецепт, указав основные компоненты счастья (в виде качеств, поступков, навыков и др.).

После выполнения задания по группам каждая группа зачитывает свой вариант рецепта.

Рефлексия.

Упражнение 8 «Чему я научился?» (15 мин.) [39]

Цель: сбор информации о текущем состоянии участников группы, подведение итогов занятия.

Психолог размещает на стене или стенде 3 больших листа ватмана со следующими неоконченными предложениями:

Я научился...

Я узнал, что...

Я нашел подтверждение тому, что...

Я обнаружил, что...

Я был удивлен тем, что...

Мне нравится, что...

Я был разочарован тем, что...

Самым важным для меня было...

Самым неожиданным для меня было...

Сегодня меня удивило...

Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы приобрели, работая в группе. Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений (или несколько), представленных на плакате.

Дать каждому участнику возможность записать свой вариант продолжения на стикерах, разместить их в соответствующей зоне на листах ватмана и озвучить.

Завершение работы.

Ведущий, подводя итоги, подчеркивает важность постановки перед собой конкретных жизненных целей, поиска смысла жизни.

Ритуал прощания.

Упражнение 9 «Аплодисменты по кругу» (см. занятие 1)

Занятие 8. Ставим цели

Цель: создание условий для обдумывания образа желаемого будущего, осознания, анализа и оценки процесса грамотной постановки и формулирования целей, как ориентиров для эффективного осуществления деятельности по их достижению, развитие навыков эффективного целеполагания.

Оборудование и материалы: расставленные по кругу стулья по количеству участников, включая психолога; компьютер, проектор, презентация, аудиофайлы с музыкой, мяч, блокноты, листы бумаги, карандаши, маркеры, фломастеры, ручки.

Упражнение 1 «Я никогда не...» (5 мин.) [16]

Цель: приветствие, укрепление чувства сопричастности к группе.

Участники по очереди говорят фразу, начинающуюся со слов «Я никогда не ...» (Например, «Я никогда не прыгал с парашютом»). Остальные участники загибают по одному пальцу на руке, если для них утверждение не верно (т.е. они, например, прыгали с парашютом). Выигрывает тот, у кого останется последний не загнутый палец на руках. Психолог заранее говорит, что фразы должны соответствовать реальности, и пальцы загибать надо по честному.

Упражнение 2 «Космическая скорость» (5-10 мин.) [11]

Цель: включение в процесс группового взаимодействия, развитие сплоченности, навыков принятия коллективных решений, дружеской доброжелательной атмосферы, активизация рабочего настроения.

Участники встают в круг и поднимают одну руку над головой. Начать игру может любой ученик. Он бросает мяч любому другому игроку, отчетливо называя свое имя, и опускает руку. Получивший мяч бросает его следующему (нужно стараться бросать мяч через круг, а не рядом стоящему), также называя свое имя, и опускает руку. Так продолжается до тех пор, пока мяч не побывает у всех игроков по одному разу (поднятые руки служат сигналом, что игрок еще не получал мяча). Когда мяч вернется к тому, кто начинал игру, огласите начало следующего раунда: предложите бросать мяч в том же порядке, только называть не свое имя, а имя того, кому бросаете. Обратите внимание, что не все ученики еще запомнили имена друг друга, поэтому нуждаются в подсказке со стороны партнера. Засеките время, за которое мяч обошел всех игроков.

После второго раунда предложите придумать варианты, как можно провести игру быстрее, сохраняя первоначальные правила: мяч в определенной последовательности должен побывать у каждого игрока только один раз. Обратите внимание на то, чтобы ни одно предложение не отметалось без проверки, поощряйте и подбадривайте учеников. Если у вас есть время, вы добьетесь фантастического результата.

На самом деле результатом будет не высочайшая скорость передачи мяча, не запоминание имен одноклассников, а бесценный опыт сотрудничества, принятия совместных решений, появление чувства сопричастности. Обязательно оставьте время для короткого обсуждения процесса и результата игры. Психолог засекает время. Каждый раз, когда игроки предложат новый способ, он говорит им: «Вы молодцы, но

можно это сделать еще быстрее». Если игроки сложат ладони в форме наклонного желоба (большие пальцы образуют стенки), а последний подхватит мячик внизу, то на выполнение задания уйдут доли секунды.

Основная часть.

Упражнение 3 «Радуга» (10 мин.) [38]

Цель: осознание участниками важных жизненных целей.

Инструкция: Говорят, что на конце радуги стоит горшок с золотом, который каждому, кто его найдет, дарит счастье и богатство. Представьте себе вашу личную радугу, созданную солнцем и дождем для того, чтобы порадовать вас. Пусть те точки, где радуга опирается на горизонт - обозначают ваше настоящее и будущее. Вообразите, что в точке будущего вас ждет нечто ценное и очень желательное для вас. Нарисуйте эту радугу. А там где она уходит за горизонт, нарисуйте цель, которая придет вам в голову во время рисования, сосредоточьтесь, прежде всего, на радуге, на ее цветах, ее изгибе и во время рисования вам в голову будут приходить разные мысли, в памяти будут всплывать различные цели. Нарисуйте будущую цель на первом плане, осознавая, что она может быть не единственной важной целью. Рисовать вы можете как символично, так и реалистично или совмещая оба эти способа.

Теперь взгляните на свой рисунок и ответьте на следующие вопросы:

Как мне достичь своей цели?

Что зависит от меня, что от других?

Какие препятствия могут встретиться на пути?

От чего, возможно, придется отказаться?

Что я выиграю?

Кто, кроме меня, может получить пользу от достижения этой цели?

Как я отношусь к этой цели?

Описание: У участников есть прекрасная возможность задуматься о будущем, определить и осмыслить важные для них жизненные цели, смысл жизни.

Представить себе жизнь человека без того, чтобы он ставил себе ближайшие и отдаленные цели, невозможно. В этом упражнении вы попытались представить свои жизненные цели. Задавались ли вы вопросом, в чем смысл существования?

Мини-лекция с элементами упражнения (35 мин.) [25]

«Без цели нет деятельности, без интереса – нет цели, а без деятельности нет жизни»

(В. Г. Белинский)

Человек без цели — всё равно, что путник, блуждающий с завязанными глазами. Человек, имеющий цель, подобен опытному путешественнику, который точно определил координаты своего места назначения. Он не только знает, куда идет, но и выверяет свой маршрут с помощью карты и компаса. И делает это путешественник для того, чтобы точно и вовремя достигнуть намеченной цели.

Психолог предлагает детям в течение 1 минуты сформулировать три цели (по одной цели на одном листочке). Затем все листочки с записанными целями положить в шляпу.

Что же такое цель? (вопрос к участникам, обсуждение)

В словаре С. И. Ожегова находим следующее: «Цель – то, к чему стремятся, то, что нужно осуществить...». Чем тогда «цель» отличается от «намерения» или от «мечты»? Непонятно. От того, что стоит за этим термином, зависит очень много. Иногда мы произносим это слово по несколько раз за день, не задумываясь над тем, что оно означает на самом деле.

Цель в энциклопедических словарях определяется как «конечный результат, на достижение которого направлены усилия или стремления человека или группы людей». Цель – это конечный желаемый результат (итог).

Цели человеку никогда не даны заранее, их необходимо находить самому.

Для одних людей целеполагание — это захватывающий, творческий процесс, для других — напряженная внутренняя работа. Но и в первом, и во втором случае целеполагание — это формулирование, проговаривание цели (иначе цель так и останется «смутной», неконкретной и, как следствие, трудно достижимой).

На выбор человеком целей влияют многие факторы, чаще всего это социальные нормы, ценности, мода, стереотипы, мнения других людей. Однако ответственность за выбор конкретной цели лежит только на самом человеке. Цели не обязательно должны быть какими-то особенными, оригинальными, неповторимыми. Целью может стать нечто, обладающее какой-либо ценностью для данного человека. Только необходимо помнить, что в любое время и в любом обществе всегда есть ценности как со знаком «плюс», так и со знаком «минус».

Поэтому целеполагание — это весьма ответственное занятие, требующее глубокого осмысления и понимания «ценностной основы» выбираемых целей. По данным исследователей, большинство людей не знают, чего они хотят, они не ставят перед собой целей. (Здесь уместно привести примеры из жизни, психологические байки на эту тему).

Цели бывают:

1. Оперативные цели – повседневные, сиюминутные цели, носящие подчиненный характер по отношению к тактическим целям и обеспечивающие достижение тактических целей. Оперативные цели редко специально ставятся сами по себе, скорее это конкретизация действий по достижению тактических целей. Например, есть тактическая цель ходить в спортзал и заниматься большим теннисом или фитнесом 3 раза в неделю. Вытекают оперативные цели, подготовить (купить) спортивный инвентарь, выбрать оптимальное время посещения, купить абонемент.

2. Тактические цели – цели, которые ставятся, исходя из стратегических ориентиров, и конкретизируют ценностные компоненты цели. Тактические цели – это, по сути, шаги и задачи, направленные на реализацию стратегических целей.

3. Стратегические цели – это наиболее значимые жизненные цели-ценности, подчиняющие и определяющие жизненный путь человека или жизненный путь группы или организации. В жизни человека стратегические цели отражаются на всех жизненных действиях и шагах, лежат в основе любой активности. В своем конечном воплощении стратегические цели человека соприкасаются с таким экзистенциальным вопросом как смысл жизни. Спутанность, неясность стратегических целей приводит к неясности во всех областях жизни человека и влечет за собой фрустрации и депрессии. Иногда, в особых ситуациях, стратегические цели могут ослаблять свою значимость. Это ситуации острых социальных кризисов, войн, социальных потрясений. В таких случаях резко усиливается значимость тактических целей, связанных со скорейшей стабилизацией ситуации, выживанием в биологическом смысле.

В то же время стратегические цели, упирающиеся в ценности, никогда не перестают влиять на всю жизнь человека и в критические периоды. Иногда именно в критические периоды происходит формирование новых ценностей и стратегических целей вследствие интенсивного эмоционального опыта.

Что означает правильно сформулировать цель?

При формулировании цели необходимо учесть следующие *принципы*:

1. *Цель должна быть конкретной.* Если цель сформулирована точно, то вам не составит труда ответить на такие вопросы, как: Что это? Как выглядит? Какой формы, какого цвета, какого запаха? Какого размера? и т.п.

2. *Цель нужно формулировать в утверждающей форме,* т.е. необходимо в формулировке исключить частицу «не» (Например: неправильная формулировка — «Не хочу получить «2» на экзамене», правильная— «Хочу получить «5» на экзамене»).

3. *Должен быть указан предполагаемый срок,* к которому необходимо достичь цели.

4. *Достижение цели должно зависеть от самого человека,* т.е. в формулировке цели не должны фигурировать другие люди, так как у них есть свои цели и желания, и они не обязаны выполнять желания другого человека, даже если это благие намерения.

5. *Необходимо помнить, что цели индивидуальны.* Даже при полном совпадении формулировок цели различных людей отличаются, так как каждый человек в это понятие вносит свои смыслы и свои ценности. У каждого свой путь к достижению этой цели.

6. *Достижение поставленной цели не должно принести никому вреда.*

7. Настало время проверить, удалось ли вам правильно сформулировать цель. Мы помним, что даже взрослым людям трудно правильно сформулировать цель. Поэтому нам важно сейчас обнаружить и исправить ошибки, чтобы в дальнейшем уверенно идти к своей цели. Мы будем из шляпы доставать по одному листочки с первыми формулировками цели и уточнять их, учитывая эти принципы.

Упражнение 4 «Цели и дела» (15-20 мин.) [21]

Цель: информирование учащихся о различии дел и целей, обучение обозначать дела относительно целей.

Как гласит пословица, «Замысел без действия — грезы. Действие без замысла — кошмарный сон». Это изречение выражает две основные жизненные проблемы.

У многих людей есть цель, но они ничего не делают, чтобы следовать к ней. Другие же, наоборот, что-то делают, но не видят в этом смысла. В идеале нам необходимо действовать для достижения определенной цели. Если получится это совместить, появится *эмоциональная и материальная отдача*.

Эмоциональная отдача связана с выработкой *дофамина* — нейромедиатора, вызывающего чувство удовлетворения.

Материальная отдача представляет собой конкретные результаты труда.

Важно отличать дела от целей. Дела – это то, что можно сделать. Например, цель - хорошо отдохнуть вечером, а дела, ведущие к ней, могут быть различными: пригласить гостей, позвонить и договориться о встрече, прибраться в комнате и т. п. А теперь за 2 минуты придумайте максимум способов, как отдохнуть вечером. Проявите как можно больше изобретательности. А теперь давайте поделимся своими планами на вечер».

Психолог записывает на доске самый популярный способ отдыха и предлагает участникам назвать те дела, поступки, которые могут осуществить его. Список дел составляется на доске.

«Определите, сколько времени вы готовы потратить на выполнение этих дел и к какому сроку эти дела должны быть завершены».

Цель	Что нужно (средства, действия)	Когда (сроки)
------	--------------------------------	---------------

1.	1.	
2.	2.	
3.	3.	
4...	4...	

Обсуждение результатов работы. Желающие озвучивают, что у них получилось.

Упражнение 5 «Должен или выбираю» (10 мин.) [1]

Цель: формирование позитивного отношения к ситуациям, имеющим целенаправленный характер.

Инструкция: Мы часто слышим от других людей слово «должен». Нами могут руководить люди, ситуации, а также собственные моральные установки. Очень часто какая-то часть личности сопротивляется этому «должен», но человек подчиняется, подавляя ее.

Эти авторитетные «должен» могут совсем не соответствовать конкретной ситуации. Часто они бывают просто сомнительными. Если вы считаете, что непременно должны быть на вечерней «тусовке» во дворе, среди сверстников, вами руководит «тусовка». Если вы идете в школу только потому, что должны туда ходить, вами руководит школа. И в том и в другом случае бывает так, что решение принято не вами.

Всякий раз, когда человек что-то должен, он может превратить это в «хочу». Мама может думать: «Я должна идти смотреть футбольный матч, в котором участвует сын, хотя хотелось бы, конечно, сходить в магазин за покупками». Если мама сможет превратить «я должна» в «я хочу», она скажет себе: «Я предпочитаю поболеть за сына, другие дела могут и подождать». Если мы сами выбираем отношение к той или иной ситуации, мы проявляем волю. Для этого надо сознательно сосредоточиться на наилучшей мотивации для данного дела или каких-либо действий.

Замените утверждения, вынуждающие вас на что-либо, на утверждение, содержащее личный выбор.

Я должен	Я хочу/ Я выбираю
Мама разозлится, если я не пойду с ней	Например: Я хочу доставить радость маме, пойдя с ней.
Я должна выгладить белье на всю семью	
Я должен работать в саду	
Я должен ходить в школу, так как этого требуют родители	Я хочу учиться в школе, для того чтобы получить знания, которые мне пригодятся в жизни
Я должен вечером прийти на тусовку со сверстниками	Я хочу вечером пообщаться со своими друзьями-сверстниками
Я должен помогать родителям в домашних делах	Я хочу заниматься домашними делами, мне доставляет удовольствие чистота в доме

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, когда читали первый столбик и заполняли второй?
- Меняется ли ваше внутреннее отношение, когда заменяете «я должен» на «я хочу»?

Рефлексия.

Упражнение 6 «Что я приобрел?» (5-10 мин.) [39]

Цель: подведение итогов, рефлексия, отреагирование чувств, эмоций.

Инструкция: Пусть каждый сосредоточится на том, что он здесь приобрел. Закройте глаза и подумайте пару минут над следующим вопросом: в чем состоит наиболее важный опыт, который вы приобрели в этой группе и который поможет вам лучше справляться с трудностями повседневной жизни? Не открывайте глаза до тех пор, пока не найдете ответа на этот вопрос, а затем запишите ответ на карточке.

Мне хочется, чтобы каждый сейчас поделился с нами тем, что осознал.

Вопросы для обсуждения:

Насколько широк спектр приобретенного опыта?

Чей опыт оказался сходным с моим?

Что я могу сделать для того, чтобы то, что я приобрел, было для меня значимым как можно дольше?

Ритуал прощания

Упражнение 7 «Аплодисменты по кругу» (см. занятие 1)

Занятие 9. Ставим цели

Цель: создание условий для обдумывания образа желаемого будущего, осознания, анализа и оценки процесса грамотной постановки и формулирования целей, как ориентиров для эффективного осуществления деятельности по их достижению, развитие навыков эффективного целеполагания.

Оборудование и материалы: расставленные по кругу стулья по количеству участников, включая психолога; компьютер, проектор, презентация, аудиофайлы с музыкой, резиновый мяч, мяч, блокноты, листы бумаги, карандаши, маркеры, фломастеры, ручки.

Упражнение 1 «Повторяй за мной» (5 мин.) [12]

Цель: приветствие, создание хорошего настроения, эмоциональной атмосферы искренности и доверия.

Участники становятся в круг. Бросая друг другу мяч, называют имя того, кому его посылают. Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу.

Упражнение 2 «Застольная беседа» (5-10 мин.) [40]

Цель: активизация внимания, повышение коммуникативных навыков.

Инструкция: Представьте себе, что вы пришли в уютное кафе, чтобы вкусно поесть и приятно поговорить. В помещении стоит приятный аромат разных блюд, за столиками сидят умиротворенные люди. Я являюсь официантом и по моей команде: «Столик на двоих!» вы должны объединиться в пары и несколько минут пообщаться на тему: «Что я буду делать, чтобы хорошо провести выходные». Следующая команда: «Столик на четверых!» - пары должны объединиться по две и следующая тема для обсуждения: «Что я буду делать, когда приду сегодня домой».

На заключительном этапе группа возвращается на свои места в круг. Обсуждение может касаться того, что общего они нашли с партнером/ партнерами за время этих приятных бесед.

Основная часть

На прошлом занятии мы с вами познакомились с принципами верного формулирования своих целей. Сейчас предлагаю выполнить следующее упражнение, используя свои знания.

Упражнение 3 «Найди ошибку» (15-20 мин.) [25]

Отметьте цели, которые, на ваш, взгляд, сформулированы неверно и поэтому недостижимы (работа по микрогруппам).

Вариант 1.

Я хочу научиться выступать перед аудиторией.

Я буду поступать куда угодно, только не в технический вуз.

Я стану самым лучшим студентом в мире.

Я буду работать телеведущим на Первом канале.

Я постараюсь стать добрым человеком.

Хоть бы не забыть информацию на контрольной по алгебре.

Я хочу, чтобы мне попал легкий вариант на экзамене.

Я хочу 25 апреля попасть на премьеру фильма «...»

Мы хотим организовать ко Дню Победы концерт.

Вариант 2.

Хочу вырастить гиацинт к 23 февраля.

Хочу помочь в школьной библиотеке.

Хочу прочитать все книги о Гарри Поттере.

Хочу выучить теорему.

Хочу дойти до 14 уровня в компьютерной игре «...»

Хочу знать китайский язык.

Хочу попасть на концерт «Евровидения».

Хочу научиться писать левой рукой.

Хочу иметь идеальную фигуру.

Хочу, чтобы у меня было много денег.

Вариант 3.

Хочу всегда быть лидером в группе.

Хочу помочь всем бездомным собакам.

Хочу завести котенка.

Хочу, чтобы мне подарили аквариум.

Хочу, чтобы каникулы были 6 месяцев.

Хочу тать банкиром.

Хочу стать знаменитым.

Хочу быть богатым.

Хочу быть спортсменом.

Хочу быть здоровым.

После выполнения задания каждая группа аргументирует свои выборы. Организуется обсуждение ответов участников.

Упражнение 4 «Притча о мудреце» (5 мин.)

Цель: способствовать осознанному анализу системы собственных целей, определению приоритетных целей.

Как-то один мудрец, стоя перед своими учениками, сделал следующее. Он взял большой стеклянный сосуд и наполнил его до краев большими камнями. Пролодав это, он спросил учеников, полон ли сосуд. Все подтвердили, что полон.

Тогда мудрец взял коробку с мелкими камушками, высыпал их в сосуд и несколько раз легонько встряхнул его. Камушки раскатились в промежутки между

большими камнями и заполнили их. После этого он снова спросил учеников, полон ли сосуд теперь. Они снова подтвердили - факт, полон.

И, наконец, мудрец взял со стола коробку с песком и высыпал его в сосуд. Песок, конечно же, заполнил последние промежутки в сосуде.

«Теперь, - обратился мудрец к ученикам, - я хотел бы, чтобы вы смогли распознать в этом сосуде свою жизнь! Крупные камни олицетворяют важные вещи в жизни: ваша семья, ваш любимый человек, ваше здоровье, ваши дети - те вещи, которые, даже не будь всего остального, все еще смогут наполнить вашу жизнь. Мелкие камушки представляют менее важные вещи, такие, как, например, ваша работа, ваша квартира, ваш дом или ваша машина. Песок символизирует жизненные мелочи, повседневную суету. Если же вы наполните ваш сосуд вначале песком, то уже не останется места для более крупных камней. Также и в жизни: если вы всю вашу энергию израсходуете на мелкие вещи, то для больших вещей уже ничего не останется. Поэтому обращайтесь внимание прежде всего на важные вещи, находите время для ваших детей и любимых, следите за своим здоровьем. У вас остается еще достаточно времени для работы, для дома, для празднований и всего остального. Следите за вашими большими камнями - только они имеют цену, все остальное - лишь песок».

Обсуждение.

Согласны вы с мудрецом? С чем вы не согласны? Ваше мнение?

Упражнение 5 «Матрица Эйзенхауэра» (30 мин.) [25]

Цель: формирование умения расставлять целевые приоритеты.

Ученикам предлагается составить список дел и занятий, которые могут состояться сегодня, например, с 15.00 до 21.00: выполнение домашнего задания, ликвидация учебных «долгов», выполнение обязательств по дому, перед родными или друзьями, телефонные разговоры, эсэмэски, просмотр телепередач, гигиенические процедуры, приемы пищи, занятия в кружках или секциях, прогулка и т.д. Затем каждый рисует в своей тетради (на своем листе) систему координат со следующими обозначениями:

Когда система координат построена, необходимо все дела из списка распределить по секторам в зависимости от фактора времени (срочно — не срочно) и по значимости (важно — не важно). В сектор № 1 записываются важные и срочные дела — они выполняются в первую очередь. Далее сектор № 2 — неважные и срочные дела. Если остается время, то выполняются дела из сектора № 3 — важные, но несрочные дела. Перечень занятий, попавший в сектор № 4 — не делается, так как не представляет ценности для человека и не является срочным.

Дела распределяются по секторам в соответствии с целями:

1. Важные – срочные (неотложные аварийные ситуации, болезнь, форс-мажор).
2. Важные – несрочные (имеют большое влияние на жизнь, смысл, направление движения, цели, ценности, жизненные проекты, о которых нужно напоминать себе каждое утро, фильтр на любые дела, здоровье – без него другие категории не понадобятся).
3. Неважные срочные (мелочи, не влияющие на жизнь – уборка дома, беседы с соседкой).
4. Неважные – несрочные (отнимают время, когда человек не знает, куда двигаться (телевизор, игры, звонки, блоги, сети)).

Примечания. В основу этого упражнения легла «матрица Эйзенхауэра», которая используется для организации рабочего времени взрослых людей. Приоритеты и планирование своего рабочего дня для них иное:

- 1) выполнение дел из списка «важные и срочные»;
- 2) выполнение «важных, но несрочных дел»;
- 3) делегирование другим людям дел из категории — «срочные, но неважные»;
- 4) отказ от «несрочных и неважных» дел, иначе они займут всё рабочее время, и человек погрязнет в рутине.

В детском варианте последовательность изменена сознательно, так как нашей задачей является развитие организационных способностей детей, способности взять на себя ответственность, а не перекладывание ее на других людей.

Поэтому одним из важных вопросов, который обсуждается при выполнении этого упражнения является разговор с детьми о том, как они понимают словосочетание — «важное дело», какие дела и занятия они считают важными для себя.

Упражнение 6 «Путь к цели» (15-20 мин.) [39]

Цель: помощь в определении наиболее важной цели, приложению усилий в ее достижении, несмотря на все препятствия, посредством визуализации.

Инструкция: Иногда мы хорошо знаем, чего мы хотим, но нам не хватает энергии для осуществления своих намерений, для того, чтобы в течение длительного времени прилагать усилия и не отступать, несмотря на возникающие препятствия и помехи.

Подумайте, пожалуйста, о важнейших целях, стоящих перед вами на текущем этапе жизни, и коротко опишите их несколькими ключевыми словами. Спектр этих целей может быть очень широким: это могут быть абстрактные и конкретные цели, труднодостижимые и легкие, далекие и близкие. Решающее значение здесь имеет то, что цель важна для вас и вы действительно хотите ее достичь. (5 минут.)

Теперь выберите из списка ту цель, которая в данную минуту вам ближе всего, которая вас больше всего привлекает... Сядьте поудобнее и закройте глаза. Наберите несколько раз побольше воздуха в легкие, и пусть вместе с выдыхаемым воздухом вас покинут все заботы, мысли, неотложные дела, уйдет напряжение... Сосредоточьтесь на выбранной цели... Пусть в вашем сознании всплывет картина или образ, символизирующий для вас эту цель. Это ваш личный, индивидуальный символ. (30 секунд.)

Оставаясь с закрытыми глазами, представьте себе, пожалуйста, что перед вами лежит длинная и прямая тропа, ведущая на вершину холма... И над холмом вы видите именно тот образ, который символизирует вашу цель... Образ может быть каким угодно: природным объектом, животным, человеком, предметом... А по обеим сторонам тропинки вы ощущаете присутствие различных сил – сил, которые пытаются заставить вас свернуть с пути, помешать вам достичь вершины холма... (1 минута.)

И эти силы могут сделать буквально все, что захотят. Не могут они лишь одного – разрушить прямую, как луч, тропинку, слегка светящуюся перед вами. Эти силы символизируют различные отвлекающие ситуации, людей, менее важные цели, негативные настроения. В их распоряжении есть много способов заставить вас отклониться в сторону. Они попытаются лишить вас мужества или чем-нибудь соблазнить. Они приведут множество логических доводов, доказывающих, что дальше идти нет смысла. Они захотят запугать вас или вызвать у вас чувство вины... (1 минута.)

А вы можете ощутить себя сгустком ясной воли и неуклонно идти вперед по тропе. Не торопитесь и давайте себе достаточно времени для того, чтобы понять

стратегию каждого «возмутителя спокойствия». Ощущайте направление движения. Вы можете даже обменяться парой слов с кем-то из тех, кто пытается отвлечь вас, однако после этого снова продолжайте свой путь и ощущайте себя живой, устремленной вперед волей... (3 минуты.)

А когда вы достигнете вершины холма, посмотрите на тот образ, который символизирует вашу цель. Ощущайте его присутствие, оставайтесь какое-то время рядом с ним и наслаждайтесь его близостью. Почувствуйте, что означает для вас этот образ, прислушайтесь к тому, что он вам сейчас может сказать... (1 минута.)

И вот пришло время позволить всем этим образам поблекнуть и отодвинуться на второй план. Заберите с собой то, что оказалось для вас важным, и постепенно возвращайтесь назад. Откройте глаза, потянитесь, выпрямитесь... А потом запишите свои размышления по поводу цели и тех сил, которые хотят заставить вас свернуть в сторону...

Рефлексия

Упражнение 8 «Когда я буду вспоминать...» (5 мин.) [12]

Цель: подведение итогов, отреагирование чувств, эмоций.

Каждому участнику предлагается закончить фразу: «Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь...». Для этого упражнения можно взяться за руки в кругу.

Ритуал прощания

Упражнение 9 «Аплодисменты по кругу» (см. занятие 1)

Занятие 10. Двигаемся к целям

Цель: развитие навыков целеполагания, поиска ресурсов для достижения целей и планирования конкретных шагов на пути достижения цели; развитие уверенного поведения, как общей жизненной стратегии, позволяющей человеку достигать поставленных перед собой целей и осуществлять максимально эффективно деятельность по их достижению.

Оборудование и материалы: расставленные по кругу стулья по количеству участников, включая психолога; компьютер, проектор, презентация, аудиофайлы с музыкой, блокноты, листы бумаги, ватман А1, карандаши, маркеры, фломастеры, ручки, раздаточный материал для упражнений

Упражнение 1 «Колокол» (2 мин.) [18]

Цель: сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание положительного эмоционального настроения, атмосферы единства.

Инструкция: На вдохе поднимите руки вверх и соедините их в центре круга в виде колокола, на команду: «Колокол!» произнесите «Бом!» и синхронно на выдохе бросьте руки вниз.

Упражнение 2 «Рафтинг» (10 мин.) [12]

Цель: сплочение, укрепление взаимного доверия, источник эмоций – хоть и не всегда исключительно положительных, зато всегда ярких. Материал для обсуждения тех жизненных позиций, которые занимают участники при движении к своим целям.

Описание упражнения. Участники встают в две шеренги напротив друг друга таким образом, чтобы расстояние между стоящими напротив составляло около метра, а между расположенными боком друг к другу – не более полуметра. Интереснее, если встать не по прямой, а образовав 1–2 изгиба. Каждый участник поочередно проходит между двумя шеренгами, закрыв глаза. Остальные направляют его, слегка подталкивая ладонями, в сторону, противоположную тому концу шеренг, откуда он начал движение. Следите, чтобы толчки не стали слишком сильными, способными причинить боль или выкинуть его за пределы шеренг! Когда участник доходит до конца, он вновь встает в шеренгу. Упражнение наиболее интересно и динамично проходит в больших группах (16 и более человек).

Участникам игровая ситуация описывается следующим образом: «Есть такой экстремальный вид спорта – рафтинг. Это сплав по бурным горным рекам на лодках или плотках. Представьте себе, что наши шеренги – такие бурные реки, а вы – те, кому предстоит по ним сплавляться. Вам нужно будет поочередно, закрывая глаза, совершить этот спуск.

Другие участники станут, изображая течение реки, направлять вас своими руками в нужном направлении. Доверьтесь им! Но помните, что река бурная, поэтому в ходе спуска по ней вас может слегка укачать. Тем не менее, вам нужно довериться ее течению – и она сама вас вынесет, куда нужно!»

Обсуждение. У кого какие впечатления возникали по ходу «спуска»? А при нахождении в составе «берегов реки»? Кому было комфортно в той и другой роли, кому не очень, с чем это связано? Каким жизненным ситуациям можно уподобить эту игру в которой требовалось довериться группе и просто дать «бурному течению» вынести себя в нужном направлении? Как участники привыкли двигаться к своим целям – ждать, пока течение само вынесет, или же двигаться к ним активно и самостоятельно? В чем плюсы и минусы каждого из этих способов?

Основная часть

Упражнение 3 «Цена успеха» (50 мин.) [38]

Цель: способствовать осознанию взаимосвязи цели и тех преимуществ, которые дает нам достижение той или иной цели, а также последствий, к которым ее достижение приводит; осознанию того, какой ценой может быть достигнута цель.

Материалы: бумага и карандаш

Инструкция: Я хочу пригласить вас поразмышлять о целях и идеалах и разобраться, сколько сил вы прилагаете, чтобы их достичь, что вы выбираете для их достижения и с какими последствиями вам в результате придется столкнуться.

Выпишите пять важных целей, для достижения которых вы прилагаете усилия. Какие серьезные цели стоят перед вами? У вас есть 5 минут.

Теперь около каждой цели напишите, что вы делаете для ее достижения. У вас есть еще 5 минут.

А сейчас напишите, какие преимущества дает вам ее достижение. Какую пользу вы при этом получаете? Является ли преимуществом одобрение значимого для вас

человека, который хочет, чтобы вы этой цели достигли? Помогает ли вам получение признания дома или в кругу друзей? Принесет ли достижение этой цели пользу только вам или и другим тоже? Выразится ли преимущество в сиюминутном удовлетворении, или оно будет иметь долгосрочный характер? Может быть, произойдет и то и другое? На это задание вам дается 15 минут.

А сейчас напишите, какой будет цена достижения цели. Что вы при этом потеряете? От чего вам придется отказаться? С какими рисками придется столкнуться? У вас есть еще 15 минут.

А теперь выберите себе из группы партнера и сообщите друг другу, что вы написали и что вы при этом осознали. На обмен мнениями вам отводится 10 минут.

Вернитесь в общий круг, чтобы мы могли совместно подвести итоги.

Подведение итогов

Понравилось ли мне это упражнение?

Какой из полученных результатов оказался важнейшим?

Было ли что-то, что мне пришло в голову, но я этого не записал? Подвергал ли я сам себя цензуре?

Обнаружил ли я цели, которых раньше не осознавал?

Доволен ли я тем, как и на что я трачу свою энергию?

Обнаружил ли я цели, за достижение которых приходится слишком дорого платить?

Хотел бы я что-нибудь изменить?

Злуюсь ли я на тех, кто ожидает от меня достижения определенных целей?

Что бы я хотел еще сказать?

Важные цели	Что выделаете для ее достижения	Преимущества	Цена достижения цели

Упражнение 4 «Дуем к цели» (15 мин.) [12]

Цель: учиться конкретизировать свои цели и, в известной мере, совершать подсознательную настройку на их достижение, осознавать, какие ресурсы необходимы для их реализации.

Упражнение дает материал для обсуждения того, что нужно для воплощения поставленных целей в реальность и какими эмоциями сопровождается этот процесс.

Описание упражнения. Участники записывают каждый на своем листке бумаги фразу «Я хочу достигнуть...» и продолжают ее в соответствии с тем, чего бы хотели лично они. Потом эти листки сминаются в комочки, и каждый участник кладет свой комочек на пол в том месте аудитории, где захочет. После этого игроки берут новые листки бумаги и пишут на них «Я уже достиг...» и ту цель, что уже была записана на первом листочке. Эти листы тоже сминаются в комочки и размещаются на полу таким образом, чтобы расстояние между ними и теми комками, которые созданы в первой части упражнения, составляло не менее 3 м.

Далее участникам следует, присев на корточки и дуя на свои комочки, образованные из листов «Я хочу достигнуть...», добиться того, чтобы пригнать их к собственным комочкам из листов «Я уже достиг...».

Ведущему стоит обратить свое внимание на участников, которые ставят заведомо недостижимые цели, сформулированные, скорее, как «отписки» (типа «Хочу

слетать на Марс» или «Мечтаю стать президентом США»). Как правило, это те участники, для которых тренинг прошел недостаточно конструктивно – они либо так и не настроились на работу, либо негативно относятся к тренингу и/или ведущему, либо испытывают сильную тревогу, мешающую им искренне выражать свои чувства.

Обсуждение.

Какие эмоции вызвало это упражнение?

Как менялось состояние участников по мере того, как их «Я хочу достигнуть...» приближалось к «Я уже достиг...»?

А что в реальности нужно сделать, какие шаги пройти на пути от постановки цели до ее воплощения?

Быть может, кто-то из участников написал заведомо недостижимую цель (типа «Хочу получить миллион долларов от арабского шейха») – о чем свидетельствует такая ситуация?

Рефлексия

Упражнение 5 «Комплименты» (10 мин.) [12]

Цель: подведение итогов, отреагирование эмоций, чувств.

Инструкция: Наша работа подходит к концу, и я думаю, что каждый из вас внес свой вклад в достижение общих целей. Для того чтобы все участники получили сейчас свою долю признания, я предлагаю следующее... Пусть каждый по кругу даст своему соседу слева положительную обратную связь о его поведении в ходе нашей работы. У вас есть 3 минуты для того, чтобы подумать и вспомнить, что вам действительно понравилось в действиях соседа слева...

Сейчас я сама начну эту процедуру.

После того как все выскажутся, предложите сделать следующее.

Пусть то, что вы услышали, продолжает звучать внутри вас... Посмотрите молча на людей, вместе с которыми вы работали...

Уясните для себя, что вы чувствуете в этот момент... (2 минуты.)

На прощание давайте скажем друг другу «до свидания».

Ритуал прощания

Упражнение 6 «Аплодисменты по кругу» (см. занятие 1)

Занятие 11. Цели и ресурсы

Цель: способствовать осознанию внешних и внутренних ресурсов достижения поставленной цели, развитие навыков грамотного их использования.

Оборудование и материалы: расставленные по кругу стулья по количеству участников, включая психолога; компьютер, проектор, презентация, аудиофайлы с музыкой, блокноты, листы бумаги, ватман А1, карандаши, маркеры, фломастеры, ручки.

Упражнение 1 «Дождь» (5 мин.) [29]

Цель: обеспечить психологическую разгрузку участников, снять напряженность, создать позитивный эмоциональный настрой.

Участники встают в круг.

Инструкция: Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!

В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).
 Начинает капать дождь. (Клацание пальцами).
 Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди).
 Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).
 А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).
 Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).
 Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).
 Редкие капли падают на землю. (Клацание пальцами).
 Тихий шелест ветра. (Потирание ладоней).
 Солнце! (Руки вверх).

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли вам было выполнять это упражнение?
2. Не запутывались ли вы в ходе выполнения заданий?
3. Ваши впечатления по проведенному упражнению?

Упражнение 2 «По листикам» (10 мин.) [12]

Цель: обучение координации совместных действий, а также тренировка уверенности в ситуации управления другими людьми, задействования других для достижения собственной цели.

Каждый участник пишет на небольшом листе бумаги свое имя и кладет этот лист на пол в любом месте помещения. После этого все встают в шеренгу и берутся за руки. Дается следующее задание: каждый должен добраться до своего листа и хотя бы один раз наступить на него. Размыкать руки при этом нельзя, движется вся шеренга. Участники разделены на две команды, которые будут работать параллельно.

Для успешного выполнения упражнения каждый должен на некоторое время взять на себя управляющую роль и довести других участников до «своего» листка.

Обсуждение.

Кому что было легче – следовать за другими участниками или самому вести их в нужном направлении?

А что для вас ближе в обычной жизни – стремиться управлять другими людьми, или подчиняться им?

Какие плюсы и минусы у тех, кто стремится быть лидером и у тех, кто предпочитает позицию ведомого?

Основная часть

Упражнение 4 «Ресурсы» (35 мин.) [12]

Цель: способствовать повышению уверенности в себе и позитивной переоценке своего жизненного опыта, осознанию ресурсов достижения поставленных перед собой задач.

Упражнение обладает психотерапевтическим эффектом.

Участникам дается задание построить коллаж, отражающий ресурсы – факторы, помогающие преодолевать жизненные трудности и достигнуть поставленных целей, например профессионального становления или спортивных успехов. Упражнение проводится в микрогруппах.

Помимо использования обычного набора изобразительных материалов, в композицию целесообразно включать и те оказавшиеся у участников предметы, которые могут символизировать для них какие-либо ресурсы (фотография любимого человека, сотовый телефон, ключи от квартиры или автомобиля и т. п.). Время работы – 25–30 минут, потом занимающиеся проводят презентации своих композиций.

Представление микрогруппами своих коллажей. Обсуждение.

Какие выводы сделал каждый участник лично для себя из этого упражнения?
 Что за ресурсы представляются наиболее важными, кто и для чего планирует их использовать?

Мини-лекция (1 мин.):

Как правило, выделяются следующие группы ресурсов:

1. Внутренние, личностные, интеллектуальные и волевые качества, знания и умения, различные элементы жизненного опыта.
2. Социальные: люди, способные помочь в преодолении трудностей и достижении поставленных целей – родственники, друзья, преподаватели и т. д.
3. Внешние: место жительства, различные предметы, материальные возможности, место учебы.

Упражнение 5 «Анализируем себя» (20 мин.) [16]

Цель: рефлексия собственных личностных качеств, ресурсов и ограничений, моделирование образа идеального Я.

Материалы: список качеств личности (для каждого подростка), Словарь личностных качеств

Каждый участник получает список качеств личности. Ребята должны подчеркнуть одной чертой те качества, которые у них есть, обвести в кружок те качества, которые они хотели бы в себе развить, и перечеркнуть крестом те качества, от которых им хотелось бы избавиться. Одно и то же качество можно выделять дважды, например, если качество уже есть, но его хотелось бы развить, то его следует и подчеркнуть, и обвести в кружок. На эту работу отводится 15-20 минут. Желательно, чтобы ребятам был доступен Словарь личностных качеств, чтобы они могли посмотреть значение тех качеств, которые им непонятны. Психолог предлагает каждому учащемуся, исходя из результатов проделанной работы, письменно составить свой психологический портрет по следующей схеме:

- 1) Мои ресурсы, сильные стороны — сюда надо выписать те качества, которые подчеркнуты как имеющиеся и при этом также обведены как желаемые.
- 2) Мои ограничения, слабые стороны — выписать те качества, которые подчеркнуты как имеющиеся и при этом перечеркнуты как нежелательные, а также те, что не подчеркнуты, но при этом обведены как желательные (в формулировке «отсутствие такого-то качества является моим ограничением»)
- 3) Основные цели саморазвития.

Подростки сдают работу психологу, который к следующему занятию проверяет грамотность составления портрета и соответствие целей саморазвития выявленным ограничениям и ресурсам.

Комментарий. Эта работа может быть продолжена на следующем занятии составлением конкретного плана развития того или иного качества и программы эффективного использования личностных ресурсов.

Упражнение 6 «Ладонка» (10 мин.) [12]

Цель: учить технике уточнения целей и осознания ресурсов, которые могут помочь в достижении задуманного.

Каждый участник кладет на лист бумаги свою ладонь с разведенными в стороны пальцами и обводит ее контур. После этого предлагается в контуре, изображающем каждый из пальцев, написать какую-либо собственную цель, которую хотелось бы достигнуть в ближайшие три года («ваши пальцы показывают на то, что вам хочется достигнуть»). А на самой ладошке – то, на кого или на что можно опереться при

достижении этой цели, кто или что поможет на пути к ней («за что можно ухватиться ладошкой, продвигаясь к своим целям»).

Обсуждение.

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

Рефлексия

Упражнение 7 «Дружеский привет» (10 мин.) [авторское]

Цель: подведение итогов, рефлексия, отреагирование эмоций и чувств.

На обратной стороне ладошки, полученной в ходе предыдущего упражнения, на каждом пальце и посередине ладошки участники пишут свои чувства и эмоции, которые они испытывают по окончании занятия, впечатления, возможные пожелания. Затем по кругу каждый участник делится с группой тем, что он записал.

Ритуал прощания

Упражнение 8 «Аплодисменты по кругу» (см. занятие 1)

Занятие 12. Цели и ресурсы

Цель: способствовать осознанию внешних и внутренних ресурсов достижения поставленной цели, развитие навыков грамотного и эффективного их применения.

Оборудование и материалы: расставленные по кругу стулья по количеству участников, включая психолога; компьютер, проектор, презентация, медиафайл с мультфильмом «Киви» (2006, реж. Дони Пермеди), аудиофайлы с музыкой, блокноты, раздаточный материал (листы бумаги, карточки с названиями фруктов, рабочие листы к упражнениям), карандаши, маркеры, фломастеры, ручки.

Упражнение 1 «Фруктовый салат» (5 мин.) [39]

Цель: приветствие в игровой форме, эмоциональная разрядка, создание позитивного настроения.

Оборудование и материалы: карточки с названиями фруктов.

Группа сидит в кругу. Ведущий, обходя участников, даёт каждому вытянуть имя-название фрукта. С его помощью игроки превращаются в апельсин, банан, абрикос, персик, сливу, ананас.

Не стоит давать более пяти-шести наименований, хорошо играть, когда каждый фрукт представлен хотя бы 2-3 игроками (больше – лучше!). Когда все получили «имя», из круга произвольно убирается один стул, тот, кто сидел на нём, становится ведущим. Он выходит и объявляет: Готовим фруктовый салат из ананасов (все «ананасы» вскакивают и меняются местами. Тот, кто остался без стула, «готовит фруктовый салат», предположим, из апельсинов).

Упражнение 2 «Преодолей препятствие» (5 мин.) [12]

Цель: эмоциональное включение, ощущение собственной способности к преодолению.

Участники выстраиваются в ряд на узкой тропинке вдоль края «пропасти». Выбирается доброволец. Ему нужно пройти по тропинке, преодолевая сложные препятствия. Препятствия представляют собой участники команды, которые пытаются помешать ему пройти. Преодолевающий должен мобилизовать всю свою фантазию, чтобы каждое из «препятствий» было преодолено. Варианты препятствий могут быть различными: моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные, и т.д. и требующие различных и нестандартных подходов к решению проблемы преодоления препятствия. Одно условие - не наносить друг другу физического или морального ущерба. Необходимо мобилизовать всю свою волю к победе и обязательно постараться быстро и нестандартно мыслить, чтобы понять, «что хочет препятствие», как и каким образом его следует преодолевать. Каждый из участников команды обязательно должен быть и «препятствием», и «преодолевающим», т.е. каждый участник должен побывать в роли добровольца. В конце игры проводится тщательное обсуждение. Лучше если, играют от 7 до 10 участников, иначе преодоление может затянуться. Возможно проведение упражнения в малых группах

Основная часть.

Упражнение 3 «Мои жизненные цели» (20 мин. [24])

Цель: осознание и осмысление наличия жизненных планов в их взаимосвязи посредством анализа системы имеющихся жизненных целей, их постановки, расстановки приоритетов в их достижении.

Возьмите лист, разделённый на 6 колонок.

В первой строке запишите все Ваши цели на сегодняшний день (конкретная дата). После того как первая колонка заполнена ведущий обращает внимание участников ко второй колонке.

Теперь напишите Ваши цели на ближайшую неделю. После того как вторая строка будет заполнена, ведущий обращает внимание участников к третьей строке.

Теперь напишите Ваши цели на ближайший месяц. После того как третья строка заполнена, ведущий обращает внимание участников к четвертой строке.

Теперь напишите Ваши цели на ближайший год. После того как четвертая строка будет заполнена, ведущий обращает внимание участников к пятой.

Теперь напишите Ваши цели на ближайшие пять лет. После того как пятая строка заполнена, ведущий обращает внимание участников к последней строке.

Далее участникам предлагается соединить стрелками взаимосвязанные цели, на их взгляд. Возможно, чем больше таких стрелок получается, тем более простроен жизненный план.

Выберите три наиболее важные цели. Рядом укажите средства и ресурсы.

Из трех указанных, попытайтесь определить самую главную, значимую для Вас.

	Цели	Средства и ресурсы
Ваши цели на сегодняшний день (конкретная дата).		
Ваши цели на ближайшую неделю		
Ваши цели на ближайший месяц.		
Вашу цель на ближайший		

год.		
Вашу цель на ближайшие пять лет.		
Теперь напишите Вашу цель на всю жизнь.		

Упражнение 4 «Ключи» (10 мин.) [39]

Цель: развитие символического мышления, проработка и расставание с ненужными представлениями и иллюзиями.

В этом упражнении используется большая связка ключей. Ключ в руке человека, который говорит о своих целях, придает ему уверенность и одновременно с этим символически выражает возможность что-то открыть или, наоборот, закрыть для себя.

Инструкция: В процессе учебы мы расстаемся со многими представлениями, как бы «запираем на ключ» ошибочные предположения, иллюзии, отслужившие взгляды, устаревшие задачи, ненужные отношения и т. п. И в то же время мы многое открываем для себя: приобретаем новый взгляд на вещи, обращаемся к новым темам, задачам, людям. Все это будет символизировать связка ключей. Тот, кто захочет рассказать о своих целях, будет держать ее в руках. Он может решить, какой ключ и по какой причине больше всего подходит для его конкретных целей, а также с чем именно связана его цель: придется ли ему что-то «открывать» или, наоборот, «запирать».

После того, как вы расскажете о своих целях, передайте, пожалуйста, связку следующему участнику. Кто хочет начать?

Упражнение 5 «Стрела» (5 мин.) [39]

Цель: способствовать осознанию средств и ресурсов, необходимых для уверенного продвижения к поставленной цели.

Нередко мы стремимся к своим целям чересчур резко или выбираем неподходящее для их достижения время. В ходе этого упражнения мы можем осознать, что именно нам надо делать, чтобы двигаться к своей цели уверенно и сосредоточенно.

Инструкция: В жизни нам часто нужны образцы и модели, которые давали бы представление о том, как можно жить и действовать. А при определенных условиях мы сами можем быть для себя таким образцом.

Сегодня я хочу показать вам, каким образом можно научиться у себя самого тому, как достичь цели.

Сядьте поудобнее, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и позвольте себе полностью расслабиться.

Закройте, пожалуйста, глаза и представьте себе, что вы держите в руках лук. Почувствуйте ступнями и всеми мышцами ног, как прочно вы стоите на земле. Держите лук одной рукой, а тетиву с приложенной к ней стрелой – другой. Ощутите, как напрягаются мышцы рук, когда вы натягиваете лук...

А теперь постарайтесь ясно и отчетливо увидеть находящуюся впереди вас цель. Обратите внимание на то, как указывает на нее острие стрелы... Теперь лук заряжен и полностью готов к выстрелу, стрела направлена точно на цель. Почувствуйте, сколько энергии сконцентрировано в спокойствии заряженного лука. Вам надо только отпустить стрелу, чтобы эта энергия понесла ее к цели. Пуск стрелы высвободит энергию движения...

И вот стрела выпущена. Следите за ее полетом и ощущайте ее устремленность к цели. Ничего больше не существует для стрелы – только цель. Никаких сомнений, отклонений в сторону, никаких отступлений. Безупречно прямо летит стрела и входит в центр цели...

Спокойно и уверенно вы можете послать в цель еще несколько стрел и, делая это, ощутить направленную в одну точку концентрированную силу и решительность... (1 минута.)

Теперь возвращайтесь назад и медленно открывайте глаза...

Упражнение 6 «Письмо из будущего» (20 мин.) [39]

Цель: Текущие проблемы бывает легче решать, если человек умеет уверенно и оптимистично смотреть в будущее. На это как раз и ориентировано предлагаемое упражнение. В нем участники должны взглянуть на свое настоящее из благополучного будущего, в котором сегодняшние проблемы уже давно нашли свое решение. Это упражнение может быть эффективным при работе с самыми разными трудностями.

Инструкция: Давайте предоставим сегодня вашему сознанию небольшой перерыв. Вы интенсивно поработали и глубоко разобрались в проблеме. Вы понимаете причины своих трудностей, вы знаете, как они проявляются. Вы продумываете решения.

Однако мы сможем оказать себе дополнительную помощь, если зададим работу и нашему бессознательному, которое продолжает работать даже тогда, когда мы спим. Вы знаете историю открытия химической формулы бензола? Это произошло во сне.

Поэтому я хочу пригласить вас в своеобразный сон наяву. В снах мы можем легко и элегантно перемещаться во времени – перелетать в прошлое, в будущее, снова возвращаться в настоящее и т. д. Причем наше бессознательное делает все это с грацией фигуриста, рисующего на зеркальной поверхности льда причудливые узоры.

Представьте себе, что ваше бессознательное перемещается на несколько лет в будущее, например, на пять, на десять лет или на два года, и из этой точки будущего комментирует вашу сегодняшнюю жизнь, ваши текущие обстоятельства и проблемы. Оно показывает вам, как ваша жизнь будет складываться дальше. Вы можете увидеть, как вы решили свои проблемы, когда это произошло, или же какой путь вы избрали для того, чтобы обойти не поддающуюся решению проблему.

Из какого-то момента в будущем напишите себе письмо, рисующее панораму вашей дальнейшей жизни, где сегодняшние тревоги давно превратились в твердую почву завтрашнего дня. Поставьте дату, не забудьте написать обращение и подписаться. У вас есть на это полчаса.

Просмотр мультфильма «Киви», 2006, реж. Дони Пермеди (10 мин.)

Обсуждение.

О чем этот мультфильм?

Что можно сказать о целях и ресурсах персонажа мультфильма?

Упражнение 7 «Притча о каменотесах» (10 мин.) [авторское]

В заключение нашего разговора я расскажу вам древнюю притчу о каменотесах.

Притча о каменотесах.

Три каменотеса усердно работали в каменоломне. Философ спросил их, что они делают.

— Неужели ты не видишь – дроблю эти проклятые камни! – раздраженно буркнул один.

— Зарабатываю себе на жизнь,— пожал плечами другой.

— Я строю храм! – гордо ответил третий.

Обсуждение притчи.

Вывод: дело одно, цели разные.

Психолог: Мне кажется, все эти три каменотеса тоже идут по лестнице к счастью.

Первый никогда не будет счастлив, потому что у него нет никакой цели.

Второй будет счастлив, пока сможет зарабатывать себе на хлеб.

Только третьего можно назвать по-настоящему счастливым: он видит большую, красивую цель, ради которой работает и живет.

Желаю и вам в вашей повседневной работе не просто дробить камни или зарабатывать на жизнь, а строить храм, т. е. ставить перед собой высокие цели и добиваться их осуществления. Только тогда вы будете по-настоящему счастливыми людьми.

Рефлексия.

Упражнение 8 «Изменения» (10 мин.) [17]

Цель: подведение итогов, взаимный контроль участников с целью повышения вероятности того, что полученные знания будут внедряться ими в реальную деятельность.

Необходимые материалы. Карточки из плотной бумаги размером с визитку, карандаши.

1. Все участники тренинга поучают по карточке, после чего выслушивают следующую инструкцию: «На тренинге мы получили много знаний и навыков, цель которых — облегчить нашу жизнь на рабочем месте. К сожалению, навыки, полученные на тренинге, имеют тенденцию уходить, если не приложить дополнительных усилий к тому, чтобы больше использовать и тренировать их в реальных условиях. Для того чтобы продумать, что и как вы будете применять на практике в ближайшее время, мы и предлагаем написать на своей карточке три изменения, которые каждый предпримет у себя на рабочем месте в ближайшую неделю после тренинга».

2. Каждый надписывает на карточках свое имя и телефон.

3. Участники в парах обмениваются карточками и договариваются о том, что через неделю созвонятся для того, чтобы узнать, как дела у другого, выполнены ли поставленные цели.

Обсуждение не требуется.

Ритуал прощания

Упражнение 9 «Аплодисменты по кругу» (см. занятие 1)

Занятие 13. Планирование и принятие решений

Цель: развитие навыков грамотного целеполагания и планирования, овладение техниками эффективного планирования, выбора и принятия решений, реализации запланированного.

Оборудование и материалы: расставленные по кругу стулья по количеству участников, включая психолога; компьютер, проектор, презентация, аудиофайлы с музыкой, блокноты, листы бумаги, раздаточный материал (памятки к упражнениям), карандаши, маркеры, фломастеры, ручки.

Упражнение 1 (5 мин.) «Поменяйтесь местами те, кто...» [36]

Цель: снятие напряжения, создание позитивного эмоционального настроения, атмосферы доверия, стимулирование к включению в работу группы.

Требуется количество стульев на один меньше количества участников. Ведущий называет признак, который свойственен многим. Те, кому он свойственен, меняются местами. Задача ведущего – занять чье-то место. Начинает психолог. В роли ведущего может оказаться любой участник, не успевший занять место.

Упражнение 2 «Трак» (5 мин.) [27]

Цель: сосредоточение внимания, произвольного поведения, стимулирование активности и включения в групповую работу.

Участники сидят в кругу, руки на коленях. Игрокам предстоит хлопнуть ладонями по своим коленям всем вместе, в ритме, который задает ведущий. Одновременно с хлопками, в такт каждому хлопку, группа хором ведет счет натурального ряда чисел от единицы и дальше по возрастанию.

На каждый хлопок произносится следующее по порядку число. Исключение составляют числа 3, 13, 23 и все числа, которые делятся на три. Вместо них участники должны говорить «трак» и не хлопнуть. Тот, кто ошибся, выбывает из игры.

Основная часть

Мини-лекция с элементами практических упражнений «Как планировать свою деятельность» (30 мин.) [7]

1. Взявшись за дело, прежде всего, четко сформулируйте, что хотите сделать (определить цель предстоящей деятельности).

Техника SMART-цели (Джордж Т. Доран)

Критерий	Перевод	Значение
Specific	Конкретная	Формулировка цели подразумевает конкретный и проверяемый результат.
Measurable	Измеримая	Достижение цели можно измерить в количественных показателях.
Attainable	Достижимая	На достижение цели хватает ресурсов (например, времени или денег).
Relevant	Актуальная	Цель действительно важна и стоит усилий, затраченных на ее достижение.

Time-bound	Ограниченная во времени	Установлен крайний срок (дедлайн), к которому эта цель должна быть достигнута.
------------	-------------------------	--

Пример, правильно сформулированной цели:

- научиться подтягиваться на перекладине 20 раз до 1 сентября;
- выучить 3000 самых распространенных немецких слов к Новому году.

Такие предельно точные формулировки помогают создавать детальные планы и лучше контролировать процесс достижения цели. Используя технику SMART, мы словно разрабатываем алгоритм предстоящих действий: простой, понятный, исключая какой бы то ни было элемент случайности. И чтобы достичь цели, достаточно следовать жестко заданным директивам этого алгоритма, не отклоняясь в сторону.

SMART-цели хорошо подходят для краткосрочного планирования и для тех ситуаций, в которых более или менее можно прогнозировать результат.

SMART-цели плохо подходят для долгосрочного планирования и для планирования в условиях нестабильности и неопределенности.

Упражнение 3 «Формулирование целей» (15 мин.).

Цель: развивать навыки эффективного целеполагания.

Учащимся предлагается попробовать сформулировать 3- 5 целей с помощью техники

«SMART-цели» Джорджа Т. Дорана.

По завершении происходит обсуждение и анализ озвученных вариантов.

2. Постарайтесь хорошенько понять, почему ты это будешь делать, что тебя толкает сделать это, для чего это нужно.

3. Отыскав один путь к цели, попытайтесь найти и другие: далеко не всегда самый очевидный вариант оказывается самым лучшим. На пути к цели часто возникают препятствия.

Преодоление проблемных и стрессовых ситуаций происходит в рамках трёх основных стратегий:

- разрешение проблем;
- поиск социальной поддержки;
- избегание.

Этапы разрешения проблем:

1 этап. Ориентация в проблеме.

Предполагает решение следующих задач:

- точное узнавание, что проблема возникла (проблема есть);
- понимание того, что проблемы в жизни - это нормальное и неизбежное явление;
- выработка веры в то, что существуют эффективные способы разрешения

проблемы;

-понимание проблемы не как угрожающей, а как нормальной ситуации, несущей в себе изменение или вызов личности.

2 этап. Определение, оценка и формулирование проблемы.

Предполагает решение следующих задач:

- поиск всей доступной информации о проблеме;

-отделение информации, относящейся к делу, от субъективной, непроверенной информации, от преждевременных оценок, ожиданий, интерпретаций, выводов;

-определение факторов или обстоятельств, которые делают ситуацию проблемной, то есть препятствуют достижению цели;

-постановка реалистичной цели с описанием деталей желательного исхода.

3 этап. «Мозговой штурм» - генерация альтернатив. При этом следует придерживаться следующих принципов:

- принцип «количество порождает качество», который предполагает генерацию разнообразных вариантов решения проблемы. При этом необходимо предлагать самые различные, возможно и не подходящие варианты. Пусть некоторые из них кажутся смешными или глупыми, главное, чтобы их было как можно больше.

- принцип «отсроченного решения». Он предусматривает понимание того, что окончательное решение будет принято ещё не сейчас. Поэтому можно рассматривать любые варианты. Следует подождать и все их обдумать спокойно без мысли о том, что это и есть единственное решение, которое будет принято.

4 этап. Принятие решения.

Цель этого шага - развить имеющиеся возможности решения проблемы и выбрать наиболее эффективные из них. Эффективными являются решения, которые полностью разрешают ситуацию и увеличивают положительные последствия.

Следует рассматривать четыре категории последствий: кратковременные или непосредственные; долговременные; направленные на себя; направленные на окружающих.

Следует иметь в виду, что бывают такие проблемы, которые приходится решать поэтапно. В таком случае следует рассмотреть каждый их этапов решения и его последствия, определить последовательность этапов и примерные сроки.

5 этап. Выполнение решения и проверка.

Процедура выполнения решения и проверки включает четыре задачи:

- 1) эффективное выполнение решения;
- 2) изучение последствий разрешения;
- 3) оценка эффективности разрешения;
- 4) самоподкрепление (самопоощрение).

Упражнение 4 «Остановись и подумай» (30 мин.) [27]

Цель: отработка навыков оценки ситуации, осознание привычных способов и проработка новых навыков принятия решения.

Необходимые материалы: плакат (слайд) с шагами модели «Остановись и подумай»

Описание: Участникам предлагается вспомнить реальную проблемную ситуацию, требующую принятия решения, с которой они когда-либо сталкивались в жизни, а также те способы, которыми они справлялись с этой проблемой, как принимали решение. Далее организуется работа в малых группах (3 - 4 человека), чтобы у каждого была возможность поделиться опытом. Участникам предлагается обсудить вспомнившиеся ситуации, выбрать одну из них, записать этапы принятия решений в выбранной ситуации с использованием предложенной схемы и проиграть их в процессе ролевой игры, в которой они будут делать реальные шаги в пространстве в соответствии с шагами модели, произнося рассуждения вслух.

ШАГИ

ВОПРОСЫ-ДЕЙСТВИЯ.

1. <i>Остановись. Определение проблемы.</i>	<i>Чего это касается? В чем заключается проблема? Попытайтесь встать на позитивную точку зрения и определить позитивные стороны.</i>
2. <i>Подумай. Определение основной цели.</i>	<i>Чего я хочу?</i>
3. <i>Подумай. Генерация различных вариантов решения проблемы</i>	<i>(«Мозговой штурм», касающийся желаемых и возможных решений)</i>
4. <i>Подумай о последствиях.</i>	<i>Что может произойти?</i>
5. <i>Определи доводы «за» и «против».</i>	<i>Рассмотрите обе стороны последствий – позитивную и негативную.</i>
6. <i>Решай, что делать? Принятие решения.</i>	<i>Каково мое решение? (Взвесьте все последствия, сделайте наилучший для Вас выбор).</i>
7. <i>Оцени исход.</i>	<i>Был ли предшествующий процесс принятия решения трудной для Вас работой? Если нет, то попытайтесь проработать другой вариант принятия решения.</i>

4. Сравните все варианты и, взвесив достоинства и недостатки каждого из них, выберите наилучший. Примите решение.

5. Разделите предстоящую работу на этапы, наметив промежуточные цели, при этом желательно хотя бы примерно определить длительность каждого этапа.

Путь в тысячу ли начинается с одного шага» (*Лао-цзы*). Большое и, на первый взгляд, трудоемкое дело выгоднее разделить на несколько мелких. Достижение каждой такой небольшой цели, безусловно, позволит испытать вам удовлетворение от проделанной работы и все больше приблизит вас к желаемому результату. Причем, как только вы достигли какой-либо промежуточной цели, не поленитесь наградить себя или отпраздновать это по завершении рабочего дня или недели.

6. Не забудьте определить сроки достижения цели и написать пошаговый план ее достижения. Старайтесь действовать строго по плану, постоянно сверяя свои действия с ним. Корректировать его нужно с учетом получаемых результатов, то есть используя обратную связь.

Цель, которая осталась у вас только в голове, может быть очень легко забыта задолго до того, как вы сможете серьезно поработать над ней. А на бумаге легко делать пометки о выполнении того или иного дела, к тому же сразу виден прогресс в направлении к достижению нужного результата. Поэтому очень разумно создавать стикеры-напоминалки со списком дел на день или делать записи в ежедневнике, кому как удобно. Поместите символы, знаки, надписи или другие вещи и предметы, которые напоминают вам о ваших целях и мечтах в своем доме, офисе, машине, бумажнике, календаре. Например, это может быть фотография или изображение того места, где вы планируете побывать. Подобные напоминания обеспечат постоянный приток мотивации.

7. Существует пословица: «Глаза боятся, а руки делают». Чтобы легче втянуться в работу, начинайте с того, что лучше всего получается. Так вы быстрее приблизите результат, и, следовательно, испытаете удовлетворение от сделанного. Если есть возможность, занимайтесь разноплановыми делами, это позволит избежать рутины и снизит утомляемость.

8. По окончании работы осмыслите ее результаты, оцените степень их совпадения с поставленной целью. Учтите сделанные ошибки, чтобы избежать их впредь.

«Техника «Профилактика прокрастинации» (10 мин.) Стивена Кови» [34]

Цель: актуализация жизненного цикла человека, категоризация использования времени по важности и срочности, повторение, актуализация изученного материала предыдущих занятий.

Инструкция:

I. Постановка цели или целей.

II. Распределите цели в 4 квадрата:

5. Важные – срочные (неотложные аварийные ситуации, болезнь, форс-мажор)

6. Важные – несрочные (имеют большое влияние на жизнь, смысл, направление движения, цели, ценности, жизненные проекты, о которых нужно напоминать себе каждое утро, фильтр на любые дела, здоровье – без него другие категории не понадобятся)

7. Неважные срочные (мелочи, не влияющие на жизнь – уборка дома, беседы с соседкой)

8. Неважные – несрочные (отнимают время, когда человек не знает, куда двигаться (телевизор, игры, звонки, блоги, сети)

III. Составление плана.

– планировать не более 2 крупных дел на день,

- 3 раза по 90 минут упорной работы – наиболее эффективное распределение сил (Принцип Паретто: 20% усилий обеспечивают 80% ожидаемого результата, а оставшиеся 80% усилий – только 20% ожиданий),

- продумывать и организовывать физиологические и психологические способы восстановления организма: активные (напряжение-расслабление, бег, встряхивание 10-15 раз с носка – на пятку, кинезиологические упражнения), улучшающие кровообращение и пассивные (полежать, подышать, прислушаться к организму).

IV Стимулирование (награждать себя за успехи, праздновать победы, избегать отрицательной самооценки).

Не употреблять в своей речи модальные глаголы «я должен, я обязан», а «я выбираю», т.к. акт свободной воли меняет отношение к делу.

Упражнение 5 «Как поднять энергию за 7 дней» (10 мин.)

Цель: учиться использовать внешние ресурсы для организации деятельности по выполнению запланированного.

Энергия уходит из нас, как вода в песок, если у нас есть незавершенные дела. В мыслях мы постоянно возвращаемся к ним, мы недовольны собой, число таких дел увеличивается – наша самооценка падает. Поэтому, наполниться энергией - это значит – «закрыть хвосты». Для этого нужно выделить определенные дни в неделе, месяце, когда эти дела будут завершаться.

1. Написать список незаконченных дел.

2. В еженедельнике наметить даты их выполнения.

3. Приступить к выполнению намеченного, не отступая от графика.

Участникам предлагается выполнить первые два пункта.

Мини-лекция (5 мин.)

Еще очень важно, как отмечают психологи, соблюдать режим дня: стараться вставать и ложиться спать в одно и то же время, выделять время на прогулки и отдых, занятия спортом. Стараться правильно питаться и обязательно высыпаться. Это обеспечит положительный настрой. Сумбурный день, который проходит без плана, выматывает гораздо больше, чем напряженный, но идущий по плану.

Очень часто мы не осознаем причины нашей усталости, сваливая все на работу. А ведь вполне вероятно, что достаточно просто навести порядок на рабочем месте. Сделайте его, по возможности, более комфортным, удобным и приятным. Порядок на столе, в кабинете – порядок и в мыслях... Уберите лишние, ненужные предметы. Вместо них наполните ваше рабочее место приятными для вас мелочами, которые будут радовать ваш глаз в минуты отдыха.

Обязательно давайте себе передышку, делайте перерыв в работе, как то: чашка чая или кофе, небольшая физкультминутка или просто созерцание пейзажа за окном, не забывайте про обеденный перерыв, во время которого можно и немного прогуляться. Помните, что физическая активность приводит к выработке эндорфинов – «гормонов счастья» – и позволяет оставаться в тонусе.

Как бороться с сопротивлением

Ну а что делать с сопротивлением? Ведь для того чтобы начать действовать даже по плану, необходимо усилие, которому мешает сопротивление?

У психологов для этого есть действенная техника, по которой сопротивлению не нужно сопротивляться. Не старайтесь отогнать это чувство, сделать вид, что его нет, не замечать и отворачиваться от него. Позвольте сопротивлению быть. Пусть оно проявится в полной силе. Почувствуйте его, определите его локализацию в теле, сосредоточьтесь на нем, прислушайтесь. Как только вы обратите на него все свое внимание, оно начнет постепенно затухать, пока полностью не исчезнет. На все это у вас уйдет не более пяти минут. После этого вы спокойно и уже без сопротивления включитесь в работу.

Люди любят оставлять все на последний момент, объясняя это тем, что им лучше работает в условиях аврала. Но на самом деле это не так: откладывание дел на крайний срок — питательная среда для стресса, упреков и неэффективности. Здесь не помешает вспомнить известную поговорку: «Не откладывай на завтра то, что можешь сделать сегодня».

Рефлексия

Упражнение 6 «Чепуха» (10 мин) [12]

Цель: подведение итогов, отреагирование эмоций, чувств, определение «эмоциональных доминант» участников.

Шуточный вариант обратной связи, в основу которого положена одноименная детская игра. Каждый участник получает лист бумаги и пишет на нем ответ на вопрос ведущего, после чего загибает лист таким образом, чтобы его ответ не был виден, и передает своему правому соседу. Тот письменно отвечает на следующий вопрос ведущего, вновь загибает лист, передает дальше и т. п. Обратите внимание участников, что отвечать на эти вопросы нужно не «вообще», а именно применительно к прошедшему занятию. Когда вопросы закончатся, каждый участник разворачивает лист, оказавшийся у него в руках, и вслух, как связный текст, читает записанные на нем ответы.

Поиск ответов на эти вопросы, пусть даже осуществляемый в шуточной форме, побуждает подростков более осмысленно отнестись к прошедшему занятию, а ведущему дает информацию о том, что в проделанной работе оказалось для участников «эмоциональными доминантами» и легче всего вспоминается ими.

Примерный перечень вопросов:

Кто?

Где?

С кем?

Чем занимались?

Как это происходило?

Что запомнилось?

И что в итоге получилось?

Обсуждение. Подробно обсуждать эту процедуру необходимости обычно нет, достаточно попросить участников высказаться, какой из получившихся текстов показался им наиболее интересным.

Ритуал прощания

Упражнение 7 «Аплодисменты по кругу» (см. занятие 1)

Занятие 14. Волевые качества

Цель: расширение представлений о волевом поведении человека, возможностях развития волевых качеств личности, осмысление и осознание собственной волевой активности, ее значимости для эффективной и своевременной реализации поставленных целей и задач деятельности.

Оборудование и материалы: расставленные по кругу стулья по количеству участников, включая психолога; компьютер, проектор, презентация, карточки с незаконченными высказываниями, аудиофайлы с музыкой, блокноты, листы бумаги, раздаточный материал к упражнениям, карандаши, маркеры, фломастеры, ручки.

Упражнение 1 «Карусель» (5 мин.) [17, модифицированное]

Цель: приветствие, создание позитивного настроения на работу, стимулирование активности.

Участники образуют два круга, внутренний и внешний, и в ходе упражнения каждый человек внешнего круга из образовавшихся пар внешнего и внутреннего круга приветствует своего партнера и рассказывает ему о хорошем моменте начала дня. Собеседник также делится с ним своим позитивным моментом. Затем внешний круг передвигается на одного собеседника, внутренний круг остается на месте. И так, пока каждый из внешнего круга не вернется к своему первоначальному собеседнику из внутреннего круга.

Упражнение 2 «Притча «Осел» (5 мин.) [27]

Цель: осмысление и осознание необходимости не просто принятия решений, а, важности осуществления действий, совершения поступков, конкретных шагов для реализации решений, обращение внимания на такое волевое качество человека, как решительность.

Шел по дороге осел. Он нес очень тяжелый груз, очень устал, ему хотелось есть и пить. Справа от него была зеленая лужайка, слева тек прохладный ручей... А осел все шел по дороге. Наконец он сказал: «Все. Я решил. Мне нужно остановиться и отдохнуть. Ведь я очень хочу есть и пить». Справа от него была зеленая лужайка, слева тек прохладный ручей... А осел все шел по дороге и говорил: «Я принял решение...».

Обсуждение притчи.

Что вы можете сказать об осле? О его поведении? Какими качествами он обладает? Какие качества у него отсутствуют?

Основная часть

Мини-лекция (5 мин.)

Сегодня мы вместе обсудим такую непростую тему, как умение управлять собой, своим поведением. Чтобы уметь владеть собой, необходимо обладать такой чертой характера, как воля.

Воля – это свойство человека, заключающееся в его способности сознательно управлять своей психикой и поступками. Воля – это сознательные действия, поступки, которые человек совершает для преодоления трудностей при достижении цели. То есть воля проявляется в преодолении препятствий, возникающих на пути достижения сознательно поставленной цели.

Особое место в характеристике человека занимают волевые черты характера. Волю называют основой характера, его стержнем. Все, наверное, слышали да и сами не раз употребляли такие выражения: «человек с характером»; «у него твердый характер» или, наоборот, «мямля»; «ни то ни се». Здесь как раз и подчеркивается прежде всего выраженность волевых черт характера человека.

Человек без воли напоминает автомобиль без мотора: выглядит внушительно, а пользы никакой. Если наша воля безмолвствует, спит, то мы обнаруживаем себя как «человека привычки». Это почти «механический человек». «Человек привычки» работает в нас, с одной стороны, облегчая нашу жизнь, а с другой — затрудняя ее. Если бы мы имели только хорошие привычки, соответствующие тем требованиям, которые предъявляет к нам наша жизнь, то делали бы свои дела без всяких усилий. Однако же у нас есть привычки, которые осложняют нашу жизнь и наносят вред нашему здоровью.

Люди с достаточным запасом волевых привычек — хозяева своего времени, своих дел, своих планов и, как правило, всей своей жизни. Положительные качества воли, проявления ее силы обеспечивают успешность деятельности.

Человек, у которого не сформированы в нужной мере волевые навыки, страдает от своей несобранности, неорганизованности. При этом ему кажется, что к нему несправедливы, его обошли, к нему плохо относятся. Неудавшаяся жизнь, горькие разочарования... Как здесь не вспомнить известную пословицу «Посеешь поступок — пожнешь привычку; посеешь привычку — пожнешь характер; посеешь характер — пожнешь судьбу». Тут нет никакого преувеличения. Даже очень одаренным людям, чтобы реализовать неординарные возможности, нужны соответствующие черты характера — все те же волевые привычки.

Участникам предлагается назвать волевые качества личности. В ходе выполнения следующего упражнения дается характеристика названных качеств.

Упражнение 3 «Круг воли» (25-30 мин.) [1]

Цель: уточнение и расширение представлений о волевом компоненте образа «Я», активизация интереса к волевой сфере.

Стандартный лист бумаги, 8 карандашей (красный, желтый, зеленый, синий, фиолетовый, коричневый, серый, черный) и простой карандаш.

Инструкция: Нарисуйте круг. Это круг вашей воли. Полный круг – это 100%. Закрасьте на нем сектор, который покажет, сколько, как вы считаете, у вас силы воли. Вы можете закрасить весь круг или какую-либо его часть.

Воля проявляется в целеустремленности, самостоятельности, решительности, настойчивости, выдержке, дисциплинированности, смелости, инициативности. Это

–волевые качества. Их тоже, как и силу воли, можно оценить в самом себе. Для того, чтобы определить выраженность волевых качеств, прежде необходимо понять, как они проявляются, какие у них признаки.

Мини-лекция:

Признаки решительности:

- быстрое и обдуманное принятие решений при выполнении того или иного действия или поступка;
- уверенное выполнение принятого решения без колебаний;
- отсутствие растерянности при принятии решений в затрудненных условиях и во время эмоционального возбуждения;
- проявление решительных действий в непривычной обстановке.

Признаки самостоятельности:

- выполнение субъектом посильной деятельности без помощи и постоянного контроля со стороны (без напоминаний и подсказок выполнить трудовое, учебное задание и т. п.);
- умение самому найти себе занятие и организовать свою деятельность (приступить к подготовке уроков, обслужить себя, найти способ отдохнуть и т. п.);
- умение отстаивать свое мнение, не проявляя при этом упрямства, если не прав.

Признаки дисциплинированности:

- сознательное выполнение установленного в данной деятельности порядка;
- соблюдение требований учителей, своевременное выполнение поручений, правил и т. п.;
- добровольное выполнение правил, установленных коллективом;
- соблюдение дисциплинированного поведения при изменении обстановки.

Признаки настойчивости:

- стремление постоянно доводить начатое дело до конца;
- умение длительно преследовать цель, не снижая энергии в борьбе с трудностями;
- умение продолжать деятельность при нежелании заниматься или при возникновении возможности занятия другой, более интересной деятельностью;
- умение проявить упорство при изменившейся обстановке (смена коллектива, условий труда и т. п.).

Признаки выдержки:

- проявление терпения в деятельности, выполняемой в затрудненных условиях (большие помехи, неудачи и т. п.);
- умение владеть собой в конфликтных ситуациях (при спорах, незаслуженном обвинении и т. д.);
- умение сдерживать проявление чувств при сильном эмоциональном возбуждении (большой радости, негодовании и т. п.);
- умение контролировать свое поведение в непривычной обстановке.

Признаки смелости:

- преодоление чувства страха;
- сохранение присутствия духа перед опасностью, трудностями;
- проявление верности своим принципам вопреки давлению со стороны других людей, откровенное выражение собственного мнения.

Признаки инициативности:

- проявление творчества, выдумки, рационализации;
- участие в осуществлении разумного новшества, хорошего начинания, исходящего от других;
- активная поддержка коллектива в реализации намеченных планов.

Признаки целеустремленности:

- умение анализировать свои желания и выбирать приоритетные из них;
- умение поставить перед собой цель, реально оценивая свои возможности;
- умение осуществлять намеченное.

А сейчас я предлагаю для каждого из перечисленных волевых качеств подобрать определенный, как вы считаете, наиболее подходящий цвет, и этим цветным карандашом нарисовать круг. У вас получится восемь кругов, соответствующих перечисленным волевым качествам.

В каждом круге закрасьте ту часть круга, тот сектор, который соответствует, на ваш взгляд, степени выраженности этого качества у вас.

Проранжируйте круги волевых качеств по степени закрашенности секторов от наибольшего к наименьшему.

Обсудите с партнером в парах, насколько представления собеседника о своих волевых качествах соответствуют полученным данным, какие, по его мнению, качества развиты в достаточной степени, а над развитием каких качеств ему необходимо поработать.

Если большинство кругов закрашены полностью или закрашенные части сектора кругов очень малы, то это обсуждается, действительно ли его волевые качества имеют такую высокую или такую низкую степень выраженности. Консультативная беседа в таком случае будет направлена на выработку адекватных представлений о своих волевых качествах.

Обсуждение.

В ходе подведения итогов работы обсуждается зависимость поведения от адекватности представления человека о самом себе, в частности, о своей волевой сфере.

Упражнение 4. «Диаграмма ответственности» (30 мин.) [38]

Цель: осмысление, осознание степени собственной ответственности за себя, свою деятельность и ее результаты.

С помощью этого упражнения учащиеся могут дать понять, кто из них и в какой степени берет на себя ответственность за свое обучение в школе. Они смогут поговорить о том, в чем они видят собственную ответственность и ответственность других — учителя, соучеников и родителей. Упражнение помогает в процессе взросления брать на себя все больше ответственности за собственное поведение.

Инструкция: Я хотела бы предложить вам подумать сегодня о том, кто несет ответственность за вашу учебу. Чтобы результат ваших размышлений был наглядным, мы отобразим его на бумаге.

Нарисуйте, пожалуйста, круг. Весь круг в целом обозначает ответственность за процесс вашего обучения в классе. Задайтесь вопросом, какая часть этой ответственности ложится лично на вас, какая — на учителя? Подумайте также о том, разделяют ли эту ответственность другие люди, например, родители, соученики или кто-то еще. В соответствии с вашими представлениями о степени ответственности разных сторон разделите круг на сектора разной величины. Вам понятно задание? (На доске психолог рисует соответствующий пример и объясняет его). У вас есть 5 минут.

Теперь для всех разделяющих ответственность сторон напишите, за что конкретно, с вашей точки зрения, они несут ответственность. К примеру, можно написать так: «Мои родители отвечают за то, чтобы дома у меня было место для подготовки уроков». Или вы можете написать: «Учитель отвечает за то, чтобы я видел мир не только глазами моих родителей». А кто-то из вас, к примеру, напишет: «Мои одноклассники несут ответственность за то, чтобы я себя в классе хорошо чувствовал». На эту часть задания вам отводится 10 минут.

А сейчас разбейтесь на группы из четырех человек. Сравните ваши представления и определите, что в них общего и чем они различаются. На обсуждение у вас есть 10 минут.

Вернитесь в общий круг. Каждая группа должна вкратце рассказать о своей работе.

Подведение итогов

Понравилось ли мне это упражнение?

Отношусь ли я к тем участникам, которые четко осознают свою ответственность за учебу?

За что мне сложно взять на себя ответственность?

• Не перекалдываю ли я на других ту часть ответственности, которая должна полностью лежать на мне?

Что еще я хотел бы сказать?

Комментарий. Важно как можно более реалистично обсудить с учениками, кто за что отвечает.

Упражнение 5 (10 мин.) «Преодоление препятствий» [36]

Цель: знакомство и овладение способами настроя на встречу с препятствиями и поиска внутренних ресурсов для преодоления препятствий на пути к достижению целей.

Инструкция: Иногда процесс нашего обучения стопорится, появляется ощущение, что мы не можем двигаться дальше. Нам чего-то не хватает, причем нередко мы сами не можем четко осознать, чего именно. Я хочу показать вам, как можно помочь себе в такой ситуации.

Закройте, пожалуйста, глаза, несколько раз глубоко вдохните и выдохните...

Представьте себе, что вы идете по узкой тропинке через густой лес... И наталкиваетесь на какое-то препятствие. Постарайтесь увидеть внутренним взором, как именно выглядит этот барьер, мешающий вам двигаться, узнайте про него как можно больше...

Затем найдите способ преодолеть это препятствие... (1 минута.)

Перебравшись через препятствие, вы сможете обнаружить, что у вас появилось нечто, в чем вы как раз нуждаетесь сейчас, что может дать подсказку в вашей нынешней ситуации. Спокойно осмотритесь вокруг, постарайтесь понять, что именно может помочь вам... Затем внимательно изучите вашу находку... (1 минута.)

Сохраняя находку в памяти, возвращайтесь назад, обогащенные новым опытом... Когда будете готовы, откройте глаза.

Обсуждение.

Желающие могут поделиться своей находкой, своими способами преодоления препятствий, которые они для себя обозначили в ходе выполнения упражнения.

Рефлексия

Упражнение 6 «Без маски» (10 мин.). [12]

Учащиеся садятся в круг. Психолог сообщает: «Перед вами в центре круга стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу, без всякой предварительной подготовки, продолжать фразу, начало которой написано в этой карточке.

Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным и относиться к теме прослушанного занятия. Это могут быть ваши личные переживания, отношение к содержанию, собственные взгляды. Члены группы будут внимательно слушать, нас, и если они почувствуют, что вы неискренни и неоткровенны, вам придется еще раз взять карточку, но уже с другим текстом, и попробовать ответить».

Примерное содержание карточек:

«Мне особенно понравилось...»

«Я для себя определился в ...»

«Верю, что...»

«В будущем я...»

«Мне очень трудно...»

«Я считаю, что я способен...»

«В достижении поставленной цели мне помогут...»

«На занятии я узнал о себе...»

«Чтобы добиться цели, мне надо...»

«Конкретные шаги по достижению поставленной цели ...»

«Мои лучшие качества...»

«Поработать над собой мне надо в направлении...»

Ритуал прощания

Упражнение 7 «Аплодисменты по кругу» (см. занятие 1)

Занятие 15. Самоорганизация и время

Цель: закрепление навыков правильной постановки и достижения целей, развитие навыков саморегуляции, самоконтроля, произвольного поведения посредством овладения техниками саморегуляции эмоциональных состояний и поведенческих реакций, позволяющими анализировать, корректировать, контролировать и эффективно использовать рабочее время.

Оборудование и материалы: расставленные по кругу стулья по количеству участников, включая психолога; компьютер, проектор, презентация, карточки с незаконченными высказываниями, аудиофайлы с музыкой, блокноты, листы бумаги, раздаточный материал к упражнениям, два небольших мячика, карандаши, маркеры, фломастеры, ручки.

Упражнение 1 «Дрозд» (5 мин.) [18]

Цель: создание доброжелательной атмосферы, раскрепощение участников, снятие напряжения.

Участники располагаются во внутреннем и внешнем кругах, участники внешнего круга двигаются против часовой стрелки, каждый раз участники вновь образовавшейся пары приветствуют друг друга, сопровождая стишок определенными движениями.

Ты дрозд – и я дрозд. (указывают ладошкой на друг друга)
У тебя нос – у меня нос. (дотрагиваются пальцем до кончика носа или указывают на него, не касаясь)
У тебя щечки аленькие –
У меня щечки аленькие. (указать ладошками на щечки)
Мы два друга.
Любим мы друг друга. (обнять друг друга)

Упражнение 2 «Поменяйтесь местами те, кто...» (5 мин.) [36]

Цель: снятие напряжения, создание позитивного эмоционального настроения, атмосферы доверия, стимулирование к включению в работу группы.

Требуется количество стульев на один меньше количества участников. Ведущий называет признак, который свойственен многим. Те, кому он свойственен, меняются местами. Задача ведущего – занять чье-то место. Начинает психолог. В роли ведущего может оказаться любой участник, не успевший занять место.

Уместно использовать указания на наличие или отсутствие самоорганизационных, волевых качеств у участников с целью последовательного перехода к основной части занятия.

Основная часть

Упражнение 3 «Красная шапочка и Серый волк» (15 мин.) [41]

Цель: концентрация внимания, развитие произвольного внимания, самоконтроля, эмоциональная разгрузка.

Разбейтесь на команды по восемь человек и станьте в круг. Я хочу вам предложить игру, называющуюся «Красная шапочка и Серый волк». Красной шапочкой будет этот маленький теннисный мячик, который вы должны будете передавать друг другу по кругу, от первого игрока к следующему. Красная шапочка бежит от Волка, который подойдет немного позже. Покажите мне, как Красная шапочка спасается бегством...

Теперь подойдет Злой Волк, им будет чуть больший по размеру резиновый мяч. Злой Волк упорно бежит за Красной шапочкой в том же направлении. Если он настигнет Красную шапочку, то она должна будет повернуться кругом и продолжить бегство в другую сторону. И еще: каждый игрок имеет право изменить направление, в котором бежит Волк. Для этого он просто кричит: «Поворачивай!» Тогда Волк изменит направление своего движения и Красная шапочка тоже должна изменить направление бега. Вы поняли, как все происходит?

Комментарии для ведущего.

В этой игре очень важна скорость реакции. Участники должны следить глазами сразу за двумя объектами и одновременно реагировать левой и правой рукой. Эта латеральная активность возбуждает мозжечок, привносит в группу свежую энергию и концентрирует внимание участников.

Вы можете повысить уровень сложности игры, пустив в бегство от «волка» два мячика – две «Красных шапочки». Их задача – убежать только от «волка», между собой они могут пересекаться как угодно.

Обсуждение процесса игры.

В чем были трудности? Что мешало?

Кому было несложно, легко? Что помогало?

Предлагаю вам выполнить небольшой тест.

Экспресс-диагностика. Определение уровня самоорганизации при помощи анкеты (5-10 мин.).

Ребятам раздаются бланки анкеты, на которых они отмечают один из выбранных ими вариантов на каждый вопрос анкеты.

Анкета:

1. В какой мере сформированы у вас основные бытовые навыки (уборка постели, поддержание порядка в комнате, соблюдение основных требований к внешнему виду)?

А) В основном сформированы достаточно устойчиво;

Б) сформированы, но недостаточно устойчиво;

В) не сформированы.

2. Умеете ли вы организовывать свое время самостоятельно?

А) В основном умею;

Б) умею, но не всегда это делаю;

В) практически не умею.

3. Способны ли вы сами, без внешнего принуждения организовать свое время?

А) В основном способен;

Б) делаю это нерегулярно;

В) практически никогда этого не делаю.

4. Садитесь ли вы безо всякого напоминания за приготовление домашних заданий?

А) Практически всегда;

Б) только иногда;

В) только при напоминании.

5. Способны ли вы длительно (в течение нескольких недель или даже месяцев) заниматься каким-либо делом?

А) В основном способен;

Б) способен лишь в редких случаях;

В) не способен.

6. Проявляется ли у вас интерес к самовоспитанию?

А) Постоянно;

Б) от случая к случаю;

В) не проявляется.

7. Если проявляется интерес к самовоспитанию, то в какой мере этот интерес носит действенный характер?

А) Регулярно предпринимаю попытки самовоспитания;

Б) попытки самовоспитания предпринимаются от случая к случаю;

В) никаких определенных попыток не предпринимаю.

8. Имеется ли у вас какая-либо программа самовоспитания?

А) Такая программа имеется;

Б) определенной программы нет, но есть некоторые наметки;

В) никакой программы нет.

9. Свойственна ли вам привычка доводить все свои дела до конца?

А) Свойственна в достаточной мере;

Б) не всегда дела довожу до конца;

В) очень редко довожу дело до конца.

10. Планируете ли вы свое свободное время (особенно на воскресенье, в каникулы) или действуете, как придется?

А) В основном планирую;

Б) планирую только иногда;

В) практически никогда не планирую.

11. Достаточно ли вы внимательны при выполнении интеллектуальной деятельности?

- А) Достаточно;
- Б) не всегда достаточно;
- В) как правило, очень невнимателен.

12. Умеете ли вы сдерживаться в эмоциональных ситуациях?

- А) В основном умею;
- Б) иногда не могу сдержаться;
- В) как правило, не сдерживаюсь.

13. Умеете ли вы серьезно и ответственно выполнять задание, которое сами считаете важным?

- А) Как правило, умею;
- Б) не всегда умею;
- В) не умею.

14. Обнаруживаются ли у вас попытки определить для себя серьезную жизненную цель (овладение внешкольными, но важными навыками, выбор профессии)?

- А) Да;
- Б) от случая к случаю;
- В) нет.

15. Если имеется какая-либо серьезная цель, делается ли что-либо для ее осуществления?

- А) Кое-что делается;
- Б) делается очень мало;
- В) ничего не делается.

При оценке результатов подсчитайте общую сумму баллов:

ответ А – 3 балла, Б – 2 балла, В – 0 баллов.

Итак, вы получили результат, свидетельствующий о вашей способности к самоорганизации.

Самоорганизация – это способности личности, связанные с умением организовать себя, которые проявляются в целеустремленности, активности, обоснованности мотивации, планировании своей деятельности, самостоятельности, быстроте принятия решений, настойчивости.

Сравните свои результаты с результатами одноклассников, которых считаете людьми волевыми и целеустремленными.

Самоорганизация человека тесно связана со способностью к саморегуляции – способностью управлять собой, собственным поведением, состоянием, эмоциями.

Упражнение 4 «Замороженные» (15 мин.) [12]

Цель: развитие навыков саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях социального взаимодействия.

Участники неподвижно сидят в кругу и изображают «замороженных» – людей без эмоций, не реагирующих ни на что происходящее вокруг (при этом закрывать или отводить глаза им нельзя, они должны смотреть вперед). Водящий выходит в центр круга и пытается «разморозить» кого-нибудь из них – своими жестами, мимикой, высказываниями вызвать у него ответную мимику или какое-нибудь движение тела. Ему нельзя делать только две вещи: прикасаться к другим участникам и ругаться нецензурными словами. Кто «разморозился», т. е. допустил выразительную мимику или движение, выходит в центр и присоединяется к водящему, теперь они пытаются

активизировать других участников уже вдвоем. Каждый последующий «разморозившийся» тоже выходит к ним. Кто продержится в кругу дольше всех?

Обсуждение.

Что помогало не реагировать на происходящее вокруг, внутренне отгораживаться от других людей? В каких жизненных ситуациях может пригодиться такой навык? А какие действия окружающих легче всего выводили из этого состояния?

Упражнение 5 «Почему – Потому» (15 мин.) [авторское]

Цель: актуализация имеющегося опыта, знаний, эмоциональная разрядка, снятие напряжения, усталости.

Попросите участников из одной половины группы написать вопросы, начинающиеся на «почему», связанные с темой занятий (самоорганизация деятельности, времени, своевременность и пр.). Пусть другая половина напишет ответы, начинающиеся с «потому что». Участники не должны никак указывать на конкретную цель и типы вопросов с «почему» или ответов с «потому». Затем по очереди участники одной половины озвучивают свои вопросы «почему» и получают ответы «потому» от участников из другой половины.

Упражнение 6 «Додышите до самоконтроля» (3-5 мин.) [16]

Цель: ритмирование организма, развитие саморегуляции, самоконтроля и произвольности.

Замедлите своё дыхание до 4-6 вдохов в минуту. Это намного медленнее, чем обычно, но достаточно несколько раз попрактиковаться и у вас получится.

Благодаря замедленному дыханию, вы активизируете префронтальную кору, что поможет перевести мозг и тело из состояния стресса в режим самоконтроля.

Уже через несколько минут вы успокоитесь, овладеете собой и сможете принимать взвешенные решения.

Рефлексия.

Упражнение 7 «Проблема» (15 мин.) [12;17]

Цель: получить возможность увидеть свою проблему со стороны, узнать реакцию на нее других людей.

Каждый участник коротко описывает на листке свою проблему по теме тренинга, которая для него осталась неразрешенной или формулирует вопрос, ответ на который хотел бы получить, делает на обороте пометку, чтобы листок не попал к нему самому. Листки перемешиваются и разбираются. Каждый излагает доставшуюся ему проблему как свою собственную, стараясь побыть на месте автора, и получает поддержку от остальных. Автор и вместе с ними анонимно поискать пути ее решения.

Ритуал прощания

Упражнение 8 «Аплодисменты» (см. занятие 1)

Занятие 16. Тайм-менеджмент

Цель: расширение представлений о ценности понятия «время», как возможности воплотить задуманное, обучение способам управления, владения временем, овладение навыками повышения личной эффективности выполняемой работы, достижения больших результатов при меньших временных затратах.

Оборудование и материалы: расставленные по кругу стулья по количеству участников, включая психолога; компьютер, проектор, презентация, медиафайл с мультфильмом «Единственная жизнь» (2014, реж. М. Блау и др.), аудиофайлы с музыкой, блокноты, листы бумаги, листы ватмана А1, карандаши, маркеры, фломастеры, ручки, ватманы (2 листа с размеченными зонами, см. макет), клей, ножницы, старые журналы, песочные часы или таймеры, небольшие листочки для голосования.

Упражнение 1 «Большой ветер дует» (5 мин.) [16]

Цель: приветствие, активизация участников группы, создание положительного эмоционального настроения.

В круге как раз хватает стульев для всех, кроме вас. Вы – Большой Ветер, и тот, на кого вы подули, должен двигаться. Но вместо того, чтобы дуть буквально, вы выкрикиваете: «Большой ветер дует на каждого, кто...». Далее добавляете описание, правдивое для вас, например, «на каждого, у кого черные носки» или «на каждого, кто нервничает». Каждый, кто подходит под описание должен встать и пересесть: в общей неразберихе вы тоже пытаетесь занять место. Оставшемуся стоять, выпадает черёд быть Большим Ветром. А если Большой Ветер кричит «ураган», то должны пересесть все.

Просмотр м/ф «Единственная жизнь» (A Single Life), 2014, реж. Марики Блау, Йорис Опринс, Йоб Роггевен (10-15 мин.)

Нравоучительная история о том, что не стоит играть со временем, цепляться за прошлое и бежать в будущее.

О чем этот фильм? Учащимся предлагается выразить смысл мультфильма одним словом, одной фразой или словосочетанием.

Обсуждение.

Упражнение 2 «Создаем коллаж» (40 мин.) [25]

Цель: осмысление важности структурирования времени, организации дел во времени.

Материалы: ватманы (2 листа с размеченными зонами, см. макет), фломастеры, маркеры, клей, ножницы, старые журналы, песочные часы или таймеры, небольшие листочки для голосования.

1. Психолог: Ребята, удавалось ли вам когда-либо сделать в течение одного часа два любимых дела? А десять? А сто? Почему? Конечно, ответ очевиден: в заданный период времени сделать качественно несколько дел сразу практически невозможно. Время, как и пространство, ограничено.

Для того чтобы лучше это осознать, я предлагаю вам сделать коллаж на этих листах ватмана (лист ватмана сложен вдвое, на одной половине листа будет изображен коллаж, на второй части листа будут записываться идеи ребят, которые возникнут при обсуждении, см. макет).

Одна группа будет делать коллаж на тему «День по расписанию», а другая — «День без расписания». Время выполнения этого творческого задания – 15 минут. После выполнения творческого этапа группы представят и прокомментируют свои работы.

2. Изготовление коллажа (работа в группах, 15 минут)

При выполнении детьми творческой работы педагог особенно тщательно должен контролировать время работы. Лучше всего для этих целей использовать таймеры, будильники, песочные часы, чтобы дети сами могли следить за временем.

4. Представление творческих работ (5–6 минут).

Каждая группа выбирает одного или двух человек, которые представляют коллаж, рассказывают, почему группа решила именно таким образом раскрыть тему. На презентацию отводится 2–3 минуты. После выступления учащихся педагог кратко подводит итоги выступлений, обобщает ответы детей.

Далее психолог говорит: «Для некоторых людей представленный образ становится стилем жизни. Об этом и пойдет дальше речь».

4. Анализ сильных и слабых сторон каждого стиля жизни (7–8 минут)

Психолог предлагает обсудить достоинства и недостатки каждого стиля жизни. Для этого группы меняются листами ватмана.

На чистой стороне ватмана группы составляют списки плюсов и минусов данного стиля жизни. Для выполнения этой работы отводится 5 минут. Затем группы знакомят всех со своими результатами (на выступление 1 минута). Плакаты прикрепляются к доске.

5. Разговор о стилях жизни и профессиях.

Психолог задает ребятам вопрос: «Для каких профессий необходим стиль жизни по расписанию? А для каких — расписание не важно?»

Для ответа на эти вопросы психолог организует интеллектуальной блиц-конкурс: сколько профессий за 1 минуту назовут ребята для одного, а сколько — для другого стиля жизни (сначала обсуждаются профессии, для которых расписание дня не нужно). Профессии записываются на ватмане.

6. Индивидуальный выбор. Перед проведением заключительного этапа занятия психолог делает акцент на том, что ученик — это тоже профессия и ребята имеют большой опыт школьной жизни. Это поможет каждому из них ответить на вопрос: «Какой из представленных стилей жизни поможет тебе добиться успехов в школьной жизни?».

Для проведения индивидуального голосования дети получают небольшие листочки. Каждый сам решает, какой из представленных стилей — с расписанием (1) или без расписания (2) — приведет к успеху и лучшим результатам. На листочке дети пишут цифру 1 или 2, листочки сворачиваются и складываются в общую коробку.

Результаты, если позволяет время, подсчитываются сразу и записываются на плакате. Если нет времени на обработку результатов, то результаты вносятся на следующий день в соответствующую колонку плаката.

В итоге в классе появляются два плаката, которые располагаются рядом. На них — коллаж, перечень сильных и слабых сторон каждого стиля, перечень профессий и результаты голосования.

7. Подведение итогов упражнения. Рефлексия

Психолог узнаёт мнение детей о том, заинтересовал ли их данный разговор. Говорит, что данное упражнение – начало большого разговора о тайм-менеджменте.

Мини-лекция (5 мин.)

Когда Вы слышите понятие «время», какие образы возникают перед Вами, какие определения, крылатые выражения, всплывают из памяти? Пониманием ли мы одно и то же, обсуждая понятие «время»?

Ответ очевиден — мы очень разные по своему отношению ко времени. Причин тому много, но в нашем с вами разговоре мы рассмотрим две.

Первая — из области психофизиологии, это понятие — «собственная единица времени» (СЕВ). СЕВ — это субъективная величина, которая играет роль своеобразного индивидуального шага, измеряющее текущее время (Б. И. Цуканов). Как и механические часы, наши внутренние часы тоже могут идти точно, спешить или

опаздывать. В результате экспериментальных измерений «собственной единицы времени» было выделено четыре группы людей:

1) люди, чьи внутренние часы сильно спешат. Их интересы устремлены вперед в будущее (они живут «там и потом»);

2) люди, чьи внутренние часы отстают. Их интересы обращены в прошлое (они живут «там и тогда»);

3) люди, чьи внутренние часы идут точно. Их жизнь зафиксирована только на настоящем (только «здесь и сейчас»);

4) люди, чьи внутренние часы немного убегают вперед. Их интересы связаны с настоящим, которое является частью будущего («мое завтра начинается сегодня»).

Почему это важно в контексте разговора о тайм-менеджменте? Это необходимо для того, чтобы не тратить свой невозполнимый ресурс времени на бесцельные размышления. Ведь планировать прошлое бессмысленно: всё уже случилось. А строить планы будущего в отрыве от настоящего — хотя и приятное занятие, но оно в духе вселенского проекта Остапа Бендера «Нью-Васюки».

Тайм-менеджмент — это инструмент для планирования своего настоящего, которое неразрывно связано с будущим.

Упражнение 3 «Чувство времени» (5 мин.) [25]

Цель: изучение восприятия времени, развитие ощущения течения времени.

«Закройте глаза. После команды «начали» постарайтесь отмерить внутренне 1 минуту. Как только, по вашему мнению, пройдет минута, молча поднимите руку и откройте глаза». Далее разделим участников на три группы: те, кто поднял руку раньше, чем истекла минута, те, кто поднял руку позже, и те, кто сумел достаточно точно оценить время.

Вопросы для обсуждения:

- как Вы почувствовали, что прошла минута?
- легко ли было «отмерять» время?
- есть ли у участников вашей группы сходное состояние, настроение (в группах)?

При обсуждении этого упражнения следует обратить внимание участников на то, что определенное восприятие времени связано с настроением, состоянием. Скука, тоска, напряженность ожидания связаны с ощущением «тянущегося» времени. Радость, интерес, увлеченность, наоборот, способствуют «заигрыванию», тому, что кажется, что время «пролетает».

Упражнение 4 «Мои сферы жизни» (20 мин.) [25]

Цель: помочь осознать свои жизненные приоритеты, а также то количество времени, которое на них уходит.

Из предложенного перечня выберите те сферы жизни, которые важны для Вас лично: семейная жизнь, учеба, профессиональная деятельность, личное развитие, отношения с любимым человеком, общение с друзьями, финансовое благополучие, образование, быт, духовная жизнь, здоровье и отдых, хобби и т.д. (если в этом перечня нет важной для Вас сферы, добавьте ее). Впишите эти сферы в схему следующим образом: на вершине — самая важная и самая значимая для Вас сфера, далее — две менее значимых, ниже — три следующих по значению сферы, и оставшиеся сферы впишите в нижний уровень.

Раскрасьте Вашу схему: Зеленый цвет — Вы посвящаете этой сфере столько времени, сколько необходимо, и Вас это устраивает.

Желтый цвет — Вам бы хотелось больше времени посвящать этой сфере.

Красный цвет — Вы заняты в этой сфере много времени, но Вам бы хотелось этому посвящать меньше времени.

Белый цвет — эта сфера жизни Вам важна, но у Вас очень мало времени на нее, Вы хотите найти для нее время.

Заполнив схему, проанализируйте ее, ответив на следующие вопросы:

1. Какая сфера жизни для Вас является значимой в настоящий момент?

Какими ценностями она наполнена?

3. Довольны ли Вы тем, как распределено время в этой области?

4. Вам хотелось бы посвящать этому больше времени?

5. Что бы Вы сделали (или чем бы Вы занялись) в этой области,

если бы Вы имели дополнительное время? Сформулируйте

это в виде конкретного дела или занятия (например, 2 раза в неделю посещать занятия по обучению танго).

6. В какой из областей Вы хотите сократить временные затраты?

7. Какими ценностями она наполнена?

8. Вы готовы приступить к изменениям в планировании времени в этой области?

Итог:

Назовите две важные сферы жизни, в которых Вы запланировали изменения:

Сфера номер № 1 – сфера, для которой Вы ищете дополнительное время, чтобы наполнить его важными для Вас занятиями.

Сфера № 2 – сфера-«донор», это та область, временные ресурсы которой будут перераспределены для другой сферы. Для этого Вам необходимо внести в нее организационные изменения.

Рефлексия

Упражнение 5 «Благодарности (10-15 мин.) [17]

Цель: получение обратной связи, подведение итогов занятия.

Упражнение желательно проводить под музыку. Психолог пускает по кругу какой-либо предмет (мячик, маркер и т. д.) и говорит, что, как только музыка остановится, игрок, у которого в этот момент будет предмет, должен поблагодарить участников, сидящих справа и слева от него. Желательно, чтобы благодарности не были формальными и каждый участник говорил о тех поступках, словах, качествах партнера, которые были действительно важны (полезны) для него на этом занятии. Если участники затрудняются рассказать, в чем они благодарны своим соседям, то психолог предлагает им просто порадовать их любым способом. Это могут быть комплимент, выразительный жест и др. В группах, где высока степень открытости и раскрепощенности, можно попросить участников порадовать друг друга песней, танцем или другим творческим заданием.

В заключение психолог сам берет предмет и благодарит группу за работу на занятии.

Ритуал прощания

Упражнение 6 «Аплодисменты по кругу» (см. занятие 1)

Занятие 17. Тайм-менеджмент

Цель: расширение представлений о ценности понятия «время», как возможности воплотить задуманное, помощь в осознании собственных личностных ресурсов

организации времени, овладение знаниями в области повышения личной эффективности выполняемой работы, достижения больших результатов при меньших временных затратах.

Оборудование и материалы: расставленные по кругу стулья по количеству участников, включая психолога; компьютер, проектор, презентация, аудиофайлы с музыкой, блокноты, листы бумаги, карандаши, маркеры, фломастеры, ручки.

Упражнение 1 «Карусель» (5 мин.) [17]

Цель: приветствие, создание положительного эмоционального настроения.

Участники образуют два круга, внутренний и внешний, и в ходе самопрезентации каждый человек из образовавшихся пар внешнего и внутреннего круга приветствует в течение 15 секунд своего из внутреннего круга, начиная приветствие «Я рад тебя видеть здесь, так как...». Собеседник ему отвечает: «И я рад тебя видеть здесь, так...»

Упражнение 2 «Теплинг-тест (Е.П. Ильин, в модификации О.П. Елисеева)» (10 мин.)

Цель: определение свойств нервной системы, коэффициента функциональной асимметрии, типа работоспособности.

Оборудование и материалы: по два бланка с напечатанными 8 прямоугольниками на каждого участника (стандартные бланки, представляющие собой листы бумаги (203 x 283 мм), разделенные на 8 расположенных по 4 в ряд равных прямоугольника), простой карандаш, секундомер.

Инструкция: По моему сигналу вы должны начать проставлять точки в каждом прямоугольнике бланка. За отведенное для каждого прямоугольника время (5 с) вы должны поставить в нем как можно больше точек. Переходить из одного прямоугольника в другой вы будете по моей команде, не прерывая работы. Все время работаете в максимальном для себя темпе. Теперь возьмите в правую (или левую руку) карандаш и поставьте его перед первым прямоугольником бланка.

Порядок простановки точек для правой и левой руки по отдельным полям – взаимно обратный: *по* и *против* часовой стрелки; поле № 5 должно располагаться под полем № 4.

Задание выполняется последовательно сначала правой, затем левой рукой.

Психолог подает сигнал: «Начали!», а затем через каждые 5 с дает команду: «Перейти в другой квадрат». По истечении 5 с. работы, в 8-м прямоугольнике экспериментатор подает команду: «Стоп».

Затем участникам предлагается:

1. Подсчитать количество точек в каждом прямоугольнике и внести результаты в протокол.

2. Построить *график работоспособности*, для чего отложить на оси абсцисс пятисекундные промежутки времени и на оси ординат – количество точек в каждом прямоугольнике.

3. На основании анализа формы кривой диагностировать *силу нервной системы* согласно критериям.

4. Рассчитать *коэффициент функциональной асимметрии* по работоспособности левой и правой руки, получив суммарные значения работоспособности рук путем сложения всех данных по каждому из восьми прямоугольников. *Абсолютное различие* по работоспособности левой и правой рук делится на сумму работоспособностей, а за-

тем умножается на 100 %: $KFa = ((\text{сумма точек правой руки} - \text{сумма точек левой руки}) / (\text{сумма точек правой руки} + \text{сумма точек левой руки})) * 100\%$.

Полученные варианты динамики максимального темпа могут быть условно разделены на пять типов работоспособности:

Сильный тип: темп нарастает до максимального в первые 10-15 с. работы; в следующие 25-30 с. он может снизиться ниже исходного уровня (т.е. наблюдавшегося в первые 5 с работы). Этот тип кривой свидетельствует о наличии у испытуемого *сильной нервной системы*.

Стабильный тип: максимальный темп удерживается примерно на одном уровне в течение всего времени работы. Этот тип кривой свидетельствует о наличии у испытуемого *нервной системы средней силы*.

Слабый тип: максимальный темп снижается уже со второго 5-секундного отрезка и остается на сниженном уровне в течение всей работы. Этот тип свидетельствует о *слабости нервной системы* испытуемого.

Среднеслабый тип: темп работы снижается после первых 10-15 с. Этот тип расценивается как промежуточный между средней и слабой силой нервной системы – *среднеслабая нервная система*.

Среднесильный тип: первоначальное снижение максимального темпа сменяется затем кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня. Вследствие способности к кратковременной мобилизации такие испытуемые относятся к группе лиц со *среднесильной нервной системой*.

Психолог дает интерпретацию полученных результатов.

Что дает нам знание своего типа работоспособности?

Вывод: зная свой тип работоспособности, можно грамотно и эффективно организовать выполнение работы, учитывая особенности своей нервной системы.

Основная часть

Мини-лекция «хронотип» (5 мин.) [25]

В основе человеческой индивидуальности лежат особенности, заложенные природой. Они относительно постоянны на протяжении всей жизни, и менять их — дело неблагоприятное. А вот понимать и учитывать очень важно. К таким особенностям можно отнести наш темперамент и хронотип.

Люди давно заметили (а ученые потом доказали), что работоспособность и самочувствие в разное время суток различны. Одни встают ни свет, ни заря и сразу же принимаются за дело. Другие мучаются, если их рано разбудить на работу, но при этом активны по ночам.

Наиболее распространенной считается классификация, по которой люди делятся на вечерний тип – «совы», утренний – «жаворонки» и дневной – «голуби».

Если Вы по натуре «жаворонок», то без проблем просыпаетесь рано утром, Ваша работоспособность максимальна в первой половине дня, затем она постепенно снижается.

«Голубь» не любит рано вставать и поздно ложиться. Его активность зависит от светлого время суток, а работоспособность практически одинакова на протяжении всего дня.

Работоспособность «совы» достигает своего пика во второй половине дня и может длиться практически до утра всю ночь.

«Совам» очень трудно вставать по утрам и настраиваться на работу до обеда.

Свой хронотип важно учитывать при планировании дня и организации времени. К примеру, Ваша цель — овладеть компьютерной грамотностью. Для этого Вы решаете во время отпуска пойти на курсы. Если Вы «сова», то Вам лучше выбрать те, которые

проходят в вечернее время, так как пик Вашей интеллектуальной активности приходится на вторую половину дня. А если Вы «жаворонок», то предпочтительнее, чтобы занятия проходили утром.

Необходимо отметить, что многие люди принадлежат к промежуточным хронотипам и не являются типичными представителями «сов», «жаворонков» или «голубей».

Упражнение 3 «Анкета Остберга» (5 мин.) [24]

Цель: определение хронотипа.

Для того чтобы проверить, к какому типу принадлежите Вы, можно воспользоваться анкетой Остберга.

Выберите один из четырех вариантов ответа.

1. Трудно ли Вам вставать рано утром?
 - а) да, почти всегда (3 балла)
 - б) иногда (2 балла)
 - в) редко (1 балл)
 - г) крайне редко (0 баллов)
2. Если бы у Вас была возможность выбора, в какое время Вы бы ложились спать вечером?
 - а) после часа ночи (3 балла)
 - б) с 23 до 1 ч (2 балла)
 - в) с 22 до 23 ч (1 балл)
 - г) до 22 ч (0 баллов)
3. Какой завтрак Вы предпочитаете в течение первого часа после пробуждения?
 - а) плотный (0 баллов)
 - б) менее плотный (1 балл)
 - в) можно ограничиться вареным яйцом (2 балла)
 - г) достаточно чашки чая или кофе (3 балла)
4. Если вспомнить Ваши последние размолвки в школе и дома, когда они преимущественно происходят?
 - а) в первой половине дня (1 балл)
 - б) во второй половине дня (0 баллов)
5. От чего Вам легче отказаться: а) от утреннего чая или кофе (2 балла)
 - б) от вечернего чая (0 баллов)
6. Как точно Вы отсчитываете время в 1 минуту?
 - а) меньше минуты (0 баллов)
 - б) больше минуты (2 балла)
7. Как легко Вы можете изменить привычки, связанные с едой, во время отпуска, поездок?
 - а) очень легко (0 баллов)
 - б) легко (1 балл)
 - в) трудно (2 балла)
 - г) не меняете (3 балла)
8. Если рано утром предстоят важные дела, на сколько раньше Вы ложитесь спать?
 - а) более чем на 2 часа (3 балла)
 - б) на час-два (2 балла)
 - в) меньше чем на час (1 балл)
 - г) как обычно (0 баллов)

Результат: подсчитайте сумму баллов по всем вопросам.

Сумма от 0 до 7 – «жаворонок»;
 сумма от 8 до 13 – «голубь»;
 сумма от 14 до 20 – «сова».

Упражнение 4 «Образ времени» (30-35 мин.) [авторское]

Цель: развитие представлений о времени, способности структурировать свое время.

Каждый представляет время по-своему. Нарисуйте свое представление о времени – в виде образа, метафоры, каким вы его видите, представляете.

Вопросы для обсуждения:

- легко ли Вам было придумать идею?
- что обозначают Ваши нарисованные образы?
- что чувствовали, когда рисовали?

Обозначьте на рисунке прошлое, настоящее и будущее.

Сколько места занимают они у вас на рисунке относительно друг друга? Почему так вышло? Что было трудным?

Каждый участник рассказывает о своем восприятии времени. Участники могут высказывать комментарии.

При обсуждении этого упражнения следует обратить внимание на то, что определенное восприятие времени связано с настроением, состоянием. Скука, тоска, напряженность ожидания связаны с ощущением «тянущегося» времени. Радость, интерес, увлеченность, наоборот, способствуют «заигрыванию», тому, что кажется, что время «пролетает».

Упражнение 5 «Я к вам пишу...» (15 мин.) [1]

Цель: закрепление дружеских отношений между членами группы.

«В конце этого занятия каждый из вас получит по письму, в написании которого примут участие все присутствующие. Но, прежде всего, подпишите свой лист в правом нижнем углу (имя, фамилия — как вам захочется) и передайте его соседу справа.

У вас в руках оказался лист, на котором стоит имя вашего соседа. Адресуйте ему несколько слов. Что писать? Все, что вам хочется сказать этому человеку: добрые слова, пожелания, признания, сомнения; это может быть и рисунок... Но ваше обращение должно состоять из одной - двух фраз. Для того чтобы ваши слова не были прочитаны никем, кроме адресата, нужно загнуть верхнюю часть листка. После этот листок передается соседу справа. А вам приходит новый лист, на котором вы можете написать короткое послание следующему человеку. Так продолжается до тех пор, пока вы не получите листок с вашими собственными именем и фамилией.

Это письмо, сделав круг, побывало в руках каждого участника, и каждый написал вам то, что, может быть, давно хотел сказать.

Сохраните этот листок и в трудные моменты жизни заглядывайте в него, чтобы вспомнить, каким «веселым», «надежным», «воспитанным», «игривым» и т. д. видят тебя окружающие люди».

В результате такого кругового письма все дети обмениваются взаимными «эмоциональными поглаживаниями».

Желающие могут зачитать письмо, адресованное им, перед группой.

Рефлексия

Упражнение 6 «Анкета обратной связи» (10 мин.) [12]

Цель: подведение итогов, отреагирование эмоций, чувств.

В заключение рекомендуется провести небольшое анкетирование, направленное на получение ведущим обратной связи касательно прошедшего занятия. Это не только дает ведущему возможность для совершенствования своего профессионализма, но и оставляет положительное впечатление у учащихся, давая им понять, что их мнением интересуются, считают его значимым. Заполненные анкеты остаются у ведущего, их коллективное обсуждение не предусмотрено, хотя если кто-нибудь из подростков захочет обсудить свою анкету индивидуально, следует предоставить ему такую возможность. Лучше, если ведущий будет не диктовать текст анкеты, а распечатает его и раздаст подросткам для заполнения.

Инструкция. Заверши, пожалуйста, эти предложения так, как считаешь нужным. Подписывать этот листок не обязательно.

1. На этом занятии я...
2. Основное, чему я научился(лась) на наших занятиях...
3. Больше всего мне запомнилось...
4. Мне не очень понравилось, что на занятии...
5. Я бы хотел(а), чтобы при проведении следующих занятий ведущий...
6. Думаю, что после занятия изменится...
7. Мне больше всего понравилось, что на занятии...

Ритуал прощания

Упражнение 7 «Аплодисменты по кругу» (см. занятие 1)

Занятие 18. Техники тайм-менеджмента

Цель: расширение представлений о ценности понятия «время», как возможности воплотить задуманное, обучение техникам эффективного управления, владения временем, овладение навыками повышения личной эффективности выполняемой работы, достижения больших результатов при меньших временных затратах и личностных ресурсов.

Оборудование и материалы: расставленные по кругу стулья по количеству участников, включая психолога; компьютер, проектор, презентация, аудиофайлы с музыкой, блокноты, листы бумаги, карандаши, маркеры, фломастеры, ручки.

Упражнение 1 «И снова здравствуйте» (5 мин.) [17]

Цель: снятие напряжения, стимулирование активности, создание атмосферы доверия и принятия.

Группе предлагается встать со своих мест и начать ходить по комнате. Задача участников – поздороваться за руку с каждым из коллег. Во время рукопожатия нужно смотреть друг другу в глаза и представляться по имени: «Я – Алла», «Я – Владимир». Кроме имени, ничего называть не надо. Участникам нужно попытаться запомнить имя и облик каждого из своих коллег по группе. Когда каждый поздоровается за руку с каждым, первый круг игры заканчивается.

Во втором круге игры участники снова обмениваются рукопожатиями, но в этот раз они уже не сами представляют друг другу, а обращаются по имени к партнеру. Формы обращения могут немного различаться: «Здравствуй, Алла!» или «Доброе утро, Владимир!». Если участнику не удастся вспомнить имя того, с кем он обменивается

рукопожатием, ему нужно переспросить. Второй круг заканчивается тогда, когда завершится вторичный обмен рукопожатиями.

Упражнение 2 «А давайте все...» (10 мин.) [12]

Цель: стимулирование творческой активности, раскрепощение, создание позитивной доверительной атмосферы.

Участники ходят по комнате, один за другим выкрикивая «А давайте все будем...» (может быть животное, предмет, что угодно). Группа вместе отвечает: «Да, давай все будем...» и изображают предложенный объект («давайте все прыгать вверх и вниз... давайте будем тиграми...» и т.д.).

Психолог объясняет, что креативность предполагает умение отпустить поток идей, слушать и отвечать, импровизируя.

Основная часть

Упражнение 3 «Хронофаги, или Куда утекает мое время» (30 мин.) [25]

Цель: осознание проблематики распределения времени, его эффективного использования, демонстрация того, куда уходит время.

Материалы: бланк № 1 со списком «хронофагов» – по количеству участников или один на парту; бланк № 2 – по количеству участников; бланки № 3 (а, б, в, г).

Описание.

1. Участникам предлагается список основных причин, ведущих к потере времени в течение дня. Их называют «хронофаги» — пожиратели или поглотители времени. Педагог предлагает участникам познакомиться со списком «хронофагов» и при необходимости дополнить его (бланк №1).

Психолог предлагает участникам проанализировать собственную деятельность в течение последней недели и найти «хронофаги».

Затем участникам нужно вписать в бланк № 2 пять причин, которые привели к потере личного времени. Эти «хронофаги» записывают в левую колонку таблицы в бланке № 2. Правая колонка этого бланка пока остается пустой. На эту работу отводится 5 минут.

2. После заполнения индивидуальных бланков участники делятся на четыре группы. Каждая группа получает список из трех «хронофагов» (см. бланки № 3 а–г). Задача каждой группы – придумать «прививку» от «хронофага», то есть предложить способы того, как сберечь время. На работу в группе отводится 10 минут. Затем каждая группа представляет свои идеи (3 минуты на выступление каждой группы). Если участники не могут придумать «прививку», они вписывают напротив этого «хронофага» фразу: «Надо найти!».

4. После этого ученики возвращаются к индивидуальным бланкам № 2. Психолог просит заполнить правый столбец, т.е. напротив каждого «хронофага» написать возможный способ борьбы.

5. Итоги: с некоторыми поглотителями времени уже сейчас можно начинать работу, а для ряда «хронофагов» (*перечислить, каких*) нужно искать «прививки».

Некоторые хронофаги появляются совершенно неожиданно. Полезное время может быть «убито» отключением электричества, неожиданной поломкой компьютера или другими непредвиденными обстоятельствами. Необходимо посоветовать ребятам научиться занимать утомительный период ожидания чтением книги, работой с ежедневником, отдыхом, прослушиванием любимой музыки и т.д.

Мини-лекция (10 мин.)

Для более эффективной организации своего времени существует достаточно техник. Некоторые мы уже изучили. Давайте вспомним их и познакомимся с новыми.

1. Принцип Парето или принцип 80:20. Утверждает, что 20% усилий приносят 80% результата и наоборот. Данный метод помогает работнику определить, от какой работы он получает наибольшую отдачу, чтобы в дальнейшем направлять на ее выполнение больше усилий.

Парето подсчитал, что лишь 20% товаров в ассортименте магазина приносят 80% выручки, а при посадке гороха 20% семян дают 80% урожайных всходов. Эти цифры могут колебаться, например, иногда 30% сотрудников компании обеспечивают только 60% дохода. При этом нельзя уволить остальных сотрудников, уменьшить количество саженцев или товаров: баланс нарушится и общая эффективность упадет.

В области управления временем принцип Парето означает, что 80% работы выполняется за 20% времени и 80% усилий тратится на 20% результата.

В учёбе

Распределяем силы

По правилу Парето значимые учебные задания можно выполнить за 20% времени. Остальные 80% обычно занимает прокрастинация либо перфекционизм. Значит, нужно посвящать самые продуктивные часы главному: подготовке к контрольной и к презентации, за которую поставят «пятерку».

При этом важно учитывать свой психотип. Одни люди сразу включаются в работу и действуют эффективно, другим нужно время на раскачку. Если школьник относится к первому типу, то главные дела нужно делать сразу, если ко второму — то лучше начать со второстепенных заданий. Если школьник быстро включается в работу, а затем расслабляется, но начинает с менее важных дел, то на главное сил уже не остаётся.

Планируем время

Примерно 20% времени в течение дня школьники особенно продуктивны: «совы» — во второй половине дня, «жаворонки» — с утра. Полезно решать самые сложные задачи в период своей наивысшей работоспособности. Если на пике умственной активности школьник добирается на учёбу, вместо соцсетей лучше читать дополнительную литературу, смотреть образовательное видео и слушать подкасты.

На чтение 20% произведений школьной программы уходит 80% времени, поэтому романы и длинные повести лучше прочесть на каникулах.

Расставляем приоритеты

Старшеклассники обычно аттестуются по 18 учебным предметам, но лишь 20% из них сдают в формате ЕГЭ. Отметки по остальным дисциплинам могут повлиять на поступление, если выпускник «идёт» на медаль и претендует на дополнительные баллы. Большинству школьников нет смысла распыляться на все предметы, а стоит сконцентрировать 80% усилий на подготовке к экзамену.

Во время отдыха

Уменьшаем экранное время

Чтобы наградить себя за выполненные задания или просто по привычке школьники общаются в соцсетях и играют в игры. Научно доказано, что лучший отдых, который приносит удовлетворение, помогает расслабиться и набраться сил — это сон, физическая активность, прогулки, творчество и живое общение с близкими.

Чтобы сделать отдых полезным, нужно отвести на гаджеты 20% свободного времени, а в остальные 80% пройтись, заняться рукоделием, позвонить бабушке или вздремнуть, в конце концов.

Фильтруем контент

Принцип Парето помогает почистить ленту новостей: только 20% сообществ действительно несут новую и интересную информацию, остальные либо уже не актуальны, либо копируют посты у других. Таким образом, можно смело отписываться от 80% «пабликов», всё равно рано или поздно их список расширится. Чем меньше у школьника подписок, тем быстрее ему удаётся проверить новости и вернуться к делам.

В общении

Если проанализировать круг общения школьника, по правилу Парето окажется, что двое из десяти друзей и знакомых его поддерживают и вдохновляют на саморазвитие. Общение с остальными либо никак не влияет на настроение и успехи ученика, либо мешает сосредоточиться на значимых занятиях.

Чтобы больше успевать, школьнику следует свести к минимуму переписку и разговоры с людьми, которые «тянут вниз». Такие товарищи как правило не стремятся реализовать свой потенциал и заставляют целеустремлённого школьника усомниться в собственных силах.

В повседневных делах

Типичный день большинства школьников на 80% повторяется. И причины мелких неприятностей кроются в ошибках планирования рутины. Например, очередь в ванную можно не ждать, если встать на 15 минут раньше, а искать нужные вещи с утра не придётся, если собирать сумку перед сном. Стоит пересмотреть повторяющиеся сложности дня, чтобы сделать свою жизнь спокойнее, легче и реже опаздывать.

Что запомнить

1. Принцип, или правило, Парето гласит: «20% усилий дают 80% результата, а остальные 80% усилий — только 20% результата».
2. Сложным и ответственным делам нужно отводить $\frac{1}{5}$ часть имеющегося времени, причём самые продуктивные часы.
3. Предметы для сдачи ЕГЭ обычно составляют 20% от общего перечня дисциплин, но именно им следует уделить 80% внимания и сил.
4. Чтобы отдых заряжал энергией, гаджетам стоит уделять не более 10 минут от каждого свободного часа. При этом лишь каждый пятый «паблик», пост или мем заслуживает внимания, остальные вызывают меньше эмоций или копируют топовые публикации.
5. Правило 20/80 работает и в общении: 4 из 5 разговоров и переписок, скорее всего, ни о чём. Чтобы более эффективно распоряжаться временем, лучше ограничить время общения, например, 30-60 минут в день на звонки и мессенджеры.
6. Принцип Парето поможет стать пунктуальнее, ведь 80% опозданий случается по одним и тем же причинам: искал телефон, стирал и сушил носки, забыл ключи, проспал. Всего 3-4 новые полезные привычки существенно изменят жизнь школьника.

Упражнение 4 «Техника «STOP DOING» (15 мин.) (список дел, которые необходимо прекратить делать, или, в крайнем случае, уменьшить на них расход времени) [2]

Пример Stop doing- листа:

1. Перестать заходить на форму «Ни о чем».
2. Перестать говорить по телефону больше 7 минут.
3. Не брать за несколько дел одновременно.
4. Не читать рекламные объявления.
5. Не тратить на сборы по утрам больше 15 минут.
6. Не подписываться на ежедневные рассылки.
7. Не просматривать комментарии на Стене.

8. Не смотреть все телепередачи подряд.

Задание: составить свой стоп-лист.

Подумайте, каким (какими) полезным занятием вы хотели бы заполнить освобожденное время.

Обсуждение.

Упражнение «5 минут в моей жизни» (15 мин.) [25]

Цель: обратить внимание на значимость малых временных ресурсов и небольших, но важных дел.

Детям предлагается понаблюдать за собой и определить, какие из повседневных дел (связанных с учебой, отдыхом, развлечениями...) занимают пять и менее минут.

Участники в микрогруппах составляют перечень таких дел, оформляют его на листах ватмана в виде плакатов. Затем проводится обсуждение полученных в группах списков. Психолог знакомит учеников с одним из правил тайм-менеджмента: дела, которые можно сделать менее, чем за 5 минут, — необходимо сделать сразу, не откладывая!

(Возможные варианты названий плакатов: «5 минут — это много!», «Не медли — сделай это за 5 минут!», «5 минут — это мало?»). Оформляется выставка плакатов.

Рефлексия

Упражнение 5 «Ревизия» (15 мин.) [37]

Цель: подведение итогов занятия, анализ имеющегося багажа знаний и навыков, полученных в ходе занятия, актуализация имеющегося опыта.

Участникам предлагается заполнить карточку, завершив указанные в ней предложения. После заполнения участники озвучивают по кругу записанное.

<p>Перед тем как взяться за какое-нибудь сложное или не очень интересное дело, я обычно испытываю _____ . Это состояние мне мешает _____ . Раньше я _____ , чтобы это преодолеть. Сегодня я _____ узнал, _____ . Теперь я пробую _____ , и, несмотря на то что _____ , я буду стараться _____ .</p>

Ритуал прощания

Упражнение 6 «Аплодисменты по кругу» (см. занятие 1)

Занятие 19. Техники тайм-менеджмента

Цель: расширение представлений о ценности понятия «время», как возможности воплотить задуманное, обучение техникам и приемам эффективного управления, владения временем, овладение навыками повышения личной эффективности выполняемой работы, достижения больших результатов при меньших временных затратах и личностных ресурсах.

Оборудование и материалы: расставленные по кругу стулья по количеству участников, включая психолога; компьютер, проектор, презентация, листы бумаги,

раздаточный материал (памятки к теоретической части), карандаши, маркеры, фломастеры, ручки.

Упражнение 1 «Нас с тобой объединяет...» (10 мин.) [17]

Цель: создание позитивного настроения, актуализация впечатлений и событий предыдущих занятий.

Это упражнение, как и многие другие, выполняется в кругу с использованием мяча. Первый игрок – тот, у которого в руках мяч, – кидает мяч кому-то из своих коллег по группе, заканчивая фразу: «Нас с тобой объединяет...» (например, «...любовь к путешествиям», или «...то, что мы оба предпочитаем решать конфликты путем переговоров», или «...знак зодиака»). Тот, с кем объединились, ловит мяч; если он согласен со сказанным, он говорит: «Да, спасибо», если сказанное его удивило: «Спасибо, я подумаю». И объединяется уже со следующим игроком, заново заканчивая фразу: «Нас с тобой объединяет...»

Упражнение 2 «Слоны, тостеры и пальмы» (5-10 мин.) [17]

Цель: снятие мышечных зажимов, эмоционального напряжения, создание атмосферы доверия, включенности в группу, позитивного настроения на работу.

Инструкция для психолога.

Сформируйте круг и встаньте по центру, чтобы показать пример в игре. Человек по центру указывает на кого-то и говорит «слон!», «пальма!» или «тостер!». Когда человек в центре показывает на кого-то и говорит «слон!», тот должен наклониться вперед и опустить свои руки вниз, чтобы изобразить хобот. Участники с обеих сторон должны поднять руки, чтобы сделать слону уши. Если человек в центре говорит «пальма!», тот, на которого показали, должен держать руки над своей головой. Если человек в центре указывает на кого-то и говорит «тостер!», участник должен начать двигаться вверх и вниз (прыгая или другим жестом), а люди, стоящие по сторонам, должны взяться за руки так, чтобы охватить человека, на которого указали. Тот, кто ошибается или сомневается, идет в центр круга. Убедитесь, что темп нарастает, и веселитесь!

Основная часть

Продолжим знакомиться с техниками тайм-менеджмента (15 мин.)

2. *Метод ускоренного анализа по принципу Эйзенхауэра.* Суть этого метода заключается в том, что на основе таких критериев, как срочность и важность, задачи делят на 4 группы:

1) дела А (важные и срочные). Задача такого типа нужно выполнять без промедления, и они принесут весомый эффект;

2) дела Б (важные, но еще не срочные). Именно эти дела дают наибольшую отдачу. Если затянуть с их выполнением, то они переместятся в группу А;

3) дела В (срочные, но не важные). Выполнение этих дел не очень результативное и может негативно отразиться на эффективности работы, поскольку они.

4) дела Г (неважные и несрочные). Дела из этой группы негативно влияют на рабочий процесс и не приносят никакого положительного результата.

Этот метод позволяет сочетать два критерия — «важность» и «срочность». Применение метода Эйзенхауэра на практике повышает эффективность деятельности человека путем расстановки приоритетов.

3. *Правило «6П»*. Правильное Предварительное Планирование Предотвращает Плохие Показатели. Сложный перечень дел дает нам более четко понять объем работ, который необходимо выполнить, и позволяет определить конечный результат от этого.

4. *Метод ALPEN*. Применение этого метода предполагает выполнение 5-ти последовательных этапов: составление перечня дел на завтра, распределение времени на реализацию каждого отдельного задания, соотношение 60:40 (опыт показывает, что план лучше составлять лишь на 60% рабочего времени), расстановка приоритетов и делегирования, оценивания и переноски.

5. *Методика «Помидора»*. Предусматривает распределение работы на 25-ти минутные периоды, между которыми есть небольшие перерывы. Перерывы в ходе рабочего процесса будут давать возможность отдохнуть, в результате чего повышается производительность работы.

6. *Personal Efficiency Program*. Система методов, направленная на упорядочение рабочей информации. Основой является набор принципов, которые оптимизируют методы работы. Автор данного метода подчеркивает важность выработки у сотрудников определенных полезных привычек, поскольку это является ключевым фактором в плодотворной деятельности.

7. *Пирамида Франклина*. Методика, по которой определяют долгосрочные цели на всю жизнь и пути их достижения. Указывает, что должно быть сделано и на основе чего происходит распределение времени. Сущность данной методики заключается в том, что глобальные задачи делятся на подзадачи, которые в свою очередь также делятся.

Визуально это можно представить как процесс «строительства пирамиды»:

- фундаментом пирамиды есть жизненные ценности, то есть - определение смысла жизни;
- глобальная цель, которая должна соответствовать ценностям, которые были определены на предыдущем этапе;
- генеральный план, который состоит из шагов, которые необходимы для достижения глобальной цели;
- долгосрочный план рассчитан на 3-5 лет, с подробным описанием конкретных целей и сроками их выполнения;
- краткосрочный план, который составляется на срок от нескольких недель до нескольких месяцев
- планы на каждый день - это ежедневные небольшие задачи.

Пирамида Франклина четко определяет последовательность шагов, которые необходимо выполнить. Такая детализация может иметь положительный результат, поскольку человеку проще делать ежедневно небольшие действия с осознанием того, что они приведут к дальнейшему успеху.

8. *Прием «Якорь для начала работы»*.

1) *любая организационная, подготовительная работа*. Как говорят художники, «прежде, чем делать эскиз, — наточи карандаши».

2) *Методика «Швейцарский сыр»*. В ситуации, когда трудно решить с чего начать выполнять дело, следует сделать лишь небольшую часть работы. Это и будет первой «дырочкой» в сыре, которых со временем будет появляться больше. Данный метод применяется, когда определенные задачи нельзя разделить на мелкие части. Этот метод позволяет путем визуализации увидеть продвижение в работе.

3) *«Промежуточная радость»*. Разбить работу на несколько этапов и за прохождение каждого назначить себе небольшую награду.

9. *Getting Things Done*. Методика, которая делает особый упор на записывании текущих и будущих дел, фильтровании ежедневной информации, влияет на календарь.

Указываются не только главные дела, но и мелкие текущие с такой целью, чтобы не перегружать мозг лишней информацией, которую нужно всегда прокручивать в голове.

10. *100 блоков.* Каждый человек в среднем тратит около 7-ми часов на сон, у нее остается 17 часов для работы. Это примерно 1000 минут в день, которые для удобства нужно разделить на 100 блоков. На следующем шаге необходимо заполнить эти блоки (каждый из которых - 10 минут) тем, зачем бы вы хотели тратить свой день. Далее составить такую же схему, но заполнить блоки теми делами, которыми вы занимались вчера. Сравнив эти две схемы, можно определить, что именно заполняет ваше время.

Путем сравнения собственноручно составленных графиков можно выявить недостатки организации времени и выяснить факторы, которые мешают строить распорядок дня.

11. АБВ-анализ.

1. Составить список всех дел (Внимание! Обязательным пунктом в перечне Ваших дел должен быть пункт, который связан с составлением и коррекцией планов на сегодняшний и завтрашний день)

Без потери эффективности психика человека может одновременно оперировать определенным числом объектов. Согласно психологическим исследованиям, это число равно 7 ± 2 . Это верно и для количества дел и задач, которые человек может одновременно удержать в поле внимания. Что же делать, если количество Ваших актуальных задач больше? Чтобы управлять ими, не снижая результативности, посмотрите на список своих дел и объедините их в группы так, чтобы количество групп уложилось в число 7 ± 2 с составлением и коррекцией планов на сегодняшний и завтрашний день).

2. Систематизировать дела по их важности, установить очередность дел в соответствии с их значением для Вас.

3. Пронумеровать дела.

4. Присвоить задачам соответствующие категории А, Б, В и запланировать для них следующие временные интервалы:

А — первые 15% всех задач на них отводится 65% рабочего времени (в перечне из 10 пунктов это первая и вторая задачи).

Б — 20 % всех задач — 20% рабочего времени (это третья и четвертая задачи из десяти дел).

В — 65% всех задач остается 15% рабочего времени (пятая - десятая задачи).

5. Перепроверить временной план и его соответствие выделенному времени.

6. Откорректировать свой временной план прежде всего на задачи категории А.

7. Проанализировать задачи Б и В еще раз. Какие из них можно поручить выполнять другим людям?

12. Прием « 7 ± 2 » 2.

Основания для объединения дел могут быть такими:

1. Итоговый результат (для предстоящего школьного концерта необходимо: организовать репетицию, украсить зал, обзвонить родителей).

2 Единообразие действий (позвонить Свете, Михаилу, Оксане).

3 Территориальная близость (по пути в методический центр зайти в книжный магазин напротив него).

13. Прием «Каталог моих дел»

В течение дня мы решаем много крупных и мелких дел. Для экономии своих сил необходимо, чтобы «перечень дел был на бумаге, а не в голове». Для этого можно использовать небольшие листочки с клейким краем (стикеры). Важно, чтобы на одном

листочке была записана одна идея или информация. Вся информация (все листочки) сортируется следующим образом:

1. То, что нужно сделать «как только, так сразу» (маленькие дела на 3 минуты).
 2. То, что нужно сделать в ближайшее время (дела, на выполнение которых нужно больше, чем 3 минуты).
 3. То, что сейчас сделать не успею, но знаю когда (указать срок).
 4. То, что я могу поручить другим (и знаю, кому).
 5. «Информация-объявления» (передал — проконтролировал).
- Все выполненные дела удаляются из Ваших планов вместе с листочком (или вычеркиваются).

Упражнение «Распределение времени» (40-50 мин.) [38]

Цель: обратить внимание участников на то, каким образом они проводят свое время, помочь уточнить собственное отношение ко времени.

Материалы: Рабочий листок «Распределение времени».

Инструкция

Сегодня вам предстоит проверить, как вы распределяете ваше время. Для этого я подготовила Рабочий листок. На его заполнение вам отводится 20 минут.

Разбейтесь на группы по четыре человека и обменяйтесь мнениями. На это у вас есть 30 минут.

Теперь вернитесь в общий круг, чтобы мы могли подвести заключительный итог.

Подведение итогов:

Понравилось ли мне это упражнение?

На что мне хотелось бы отводить больше времени? Как я могу этого достичь?

На что я хотел бы тратить меньше времени? Как я могу этого достичь?

Какие трудности мне необходимо преодолеть, чтобы распределить свое время в соответствии с моим развитием и желаниями?

Сколько времени я трачу попусту?

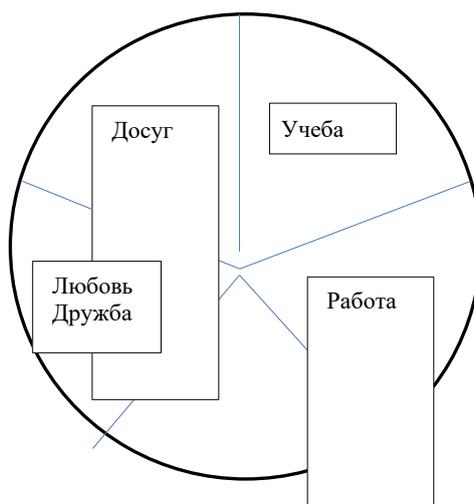
Позволяю ли я себе в свободное время предаваться досугу, или я считаю, что нужно быть постоянно активным?

Что еще я хотел бы сказать?

Рабочий листок

Распределение времени

Следующая диаграмма представляет собой отрезок времени, равный одной неделе. Если бы ты поделил это время равномерно на учебу, работу, досуг, любовь и дружбу, а также на жизненно необходимые действия (еда, питье, сон и т.д.), распределение времени на диаграмме выглядело бы следующим образом:



Жизненно- необходимые действия

Сначала опиши в нескольких словах, что ты делаешь в каждой отдельной области:

Учеба _____

Работа _____

Любовь и
дружба _____

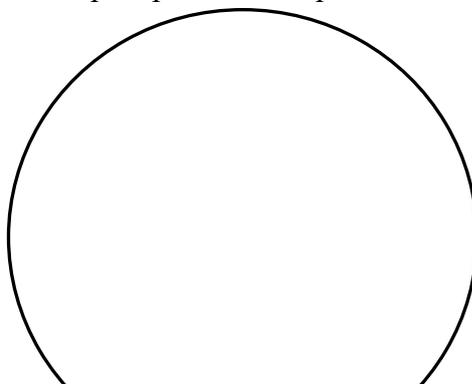
Досуг _____

Жизненно необходимые
действия _____

Сколько часов недели, состоящей из 168 часов, ты обычно посвящаешь каждой из областей деятельности? В каждом случае поставь в конце примерное количество часов:

Сфера деятельности	Время (час)
Учеба	
Работа	
Любовь и дружба	
Досуг	
Жизненно необходимые действия	Итого 168

Внеси в пустой круг твое недельное распределение времени:



Теперь спокойно посмотри на получившуюся диаграмму.

- Доволен ли ты тем, как ты распределяешь собственное время?
- Для чего бы ты хотел иметь больше времени?
- На что ты хотел бы тратить меньше времени?
- Что ты можешь реально предпринять, чтобы достичь соответствующих перемен?

Упражнение 4 «Мой самый лучший день в будущем» (10 мин.).

Цель: формирование умения выстраивать позитивную перспективу своей жизни, способствовать более четкому осознанию своих целей.

Из набора метафорических карт каждый участник берёт по одной карте, которая характеризует его самый лучший день в будущем.

Организуется обсуждение.

Рефлексия

Упражнение 5 «Пятистрочие, или Синквейн» (20 мин.) [12]

Цель: получения в творческой форме обратной связи о тренинге.

Участников просят сочинить пятистрочия (синквейны), которые отражали бы их впечатление о прошедшем тренинге и его ключевую идею.

Первая строка: одно слово, обычно существительное, наиболее точно и емко отражающее основную идею прошедшего тренинга.

Вторая строка: два прилагательных, характеризующих тренинг.

Третья строка: три глагола или дееспричастия, описывающие действия, происходившие на тренинге.

Четвертая строка: фраза из любых четырех слов, выражающая отношение автора к происходящему.

Пятая строка: еще одно любое слово, отражающее общую суть темы стиха.

На сочинение дается 4–6 минут, потом участники поочередно озвучивают результаты своего творчества.

Обсуждение.

Каждого участника просят подобрать одно слово или сформулировать краткую фразу, которая, с его точки зрения, наиболее емко выражала бы общую идею всех сочиненных разными участниками пятистрочий

Ритуал прощания

Упражнение 6 «Аплодисменты по кругу» (см. занятие 1)

Занятие 20. Итоги

Цель: завершение работы в группе; закрепление, ревизия полученных в ходе занятий теоретических знаний, практических умений и навыков, актуализация обогащенного опыта самоорганизации времени и деятельности; получение участниками обратной связи; закрепление достигнутого уровня доверия и сплоченности внутри группы; диагностика внутригрупповой динамики в конце работы группы; получение обратной связи ведущим; создание и закрепление атмосферы позитива и доброжелательности; прощание.

Оборудование и материалы: расставленные по кругу стулья по количеству участников, включая психолога; компьютер, проектор, презентация, аудиофайлы с музыкой, блокноты, листы бумаги, карандаши, маркеры, фломастеры, листы ватмана, ручки, клей, ножницы, старые журналы, мяч.

Упражнение 1 «Летающие имена (5 мин.)»[25]

Цель: создание доверительной доброжелательной атмосферы, настрой на работу.

Участники сидят в кругу. У одного из них в руках мяч. Он бросает кому-то из группы этот мяч, называя при этом свое имя: «Я – Емельян», «Я – Ефросинья». Этот раунд игры продолжается до тех пор, пока каждый не представится по крайней мере по одному разу.

Далее участники должны называть имена тех, кому перебрасывают мяч: «Внимание, Жанна!» Получивший мяч должен поблагодарить кидавшего: «Спасибо, Зина!» Здесь тоже каждый должен поучаствовать минимум один раз.

После того как и этот раунд закончен, в игру вбрасывается второй мяч и игра продолжается с двумя мячами сразу.

Игру можно проводить не с двумя мячами, а с одним клубком. Ведущей рукой человек кидает клубок следующему, а неведущей придерживает нитку, натягивая ее между собой и партнером, – тогда к концу игры в кругу оказывается сотканным целое полотно.

Упражнение 2 «Ежик-ежик, кролик-кролик». (5-10 мин.)[17]

Цель: эмоциональная разрядка, раскрепощение, актуализация впечатлений, событий предыдущих занятий, вклада каждого участника в работу группы в течение всех занятий по программе.

Каждый из участников выбирает, каким зверем он будет в ближайшие пять минут, и сообщает об этом группе. Игра проходит в четырехчастном режиме (4 этапа). Для начала вводится ритм упражнения: вся группа два раза хлопает в ладоши, потом два раза ладонями по коленям (своим), и так далее. Первый участник на первые два удара (ладони друг о друга) два раза называет свое имя, на вторые два (ладонями о колени) – имя вызываемого им участника. Тот перехватывает эстафету: на первые два хлопка повторяет свое имя, на третий-четвертый вызывает следующего. Через некоторое время вместо имен участников нужно использовать обозначения их «тотемных» зверей (это можно делать по сигналу – тогда все имена сразу меняются на все названия животных, или, по мере того, как участники ошибаются, – тогда в качестве штрафа меняется только имя сбившегося с ритма или перепутавшего имя/название). Через некоторое время (опять же по сигналу ведущего или при ошибке) названия животных заменяются на типичные для них звуки.

Ведущий может варьировать и ритм упражнения, замедляя или убыстряя его в целом или какой-то из элементов.

Вариант 2. Два этапа упражнения. На первом этапе используются имена, на втором имена заменяются на запомнившиеся фразы, произнесенные участниками во время тренинга.

*Основная часть**Упражнение 3 «Фьючервей (Консилиум)» (35-45 мин.) [16]*

Цель: осмысление, вербализация, визуализация полученного в ходе занятий опыта, подведение итогов, получение обратной связи.

Участников делят на 3 подгруппы. Каждая из подгрупп – это большой Консилиум.

Вы – люди будущего. И из будущего вам хорошо видно, кому можно помочь и как это сделать. Вас пригласили специально, чтобы вы дали рекомендации людям, которые прокрастинируют, откладывают свои дела, оттягивают их выполнение по разным причинам, не завершают, часто бросают, в том числе и потому, что не знают каким другим способом решить свои проблемы.

Вам нужно обсудить и выдать этим людям фьючервей (от англ. «future» – будущее, «way» – дорога), то есть вы пропишите им будущую дорогу к успешной жизни.

Первый герой – человек, который хочет испытать что-то новое, любит рисковать, любит доказывать свою смелость и независимость.

Второй человек считает, что он непривлекательный, его никто никогда не полюбит. К тому же он уверен, что у него нет никаких способностей и ему никогда не удастся добиться в жизни успеха.

У третьего нашего героя есть лучшие друзья, которые тянут его в свою компанию. Если он не будет вместе с ними, то останется без друзей.

И, наконец, четвертому просто скучно, он никогда не знает, чем занять себя. Кроме того, ему надоели постоянные скандалы между его родителями, а если сидеть дома, то и ему достанется.

Можно предложить группам начать свой фьючервей с девиза, который лаконично и образно передает суть рекомендаций. На выполнение задания дается 35 минут.

После выполнения задания:

Теперь зачитайте, покажите свои фьючервей. Остальные консилиумы внимательно слушают и могут что-то добавить или предложить что-то изменить, если посчитают нужным.

Обсуждение.

Что самое главное вы поняли при выполнении этого упражнения?

Что при выполнении упражнения было особенно трудным? Почему?

Что из составленных фьючервеев вы хотели бы применить в своей жизни?

Упражнение 4 «Дотянись до звезд» (5 мин.) [25]

Цель: настрой на оптимистическое будущее, укрепление уверенности участников в том, что они способны достигать цели.

«Встаньте и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представьте себе, что над вами ночное небо, усыпанное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая связывается у вас с мечтой, желанием или целью... Теперь откройте глаза и протяните руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно сможете достать рукой свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой...

Теперь выберите у себя над головой другую звездочку, которая напоминает о другой мечте... Потянитесь обеими руками как можно выше и сорвите эту звезду. Положите ее рядом с первой».

Можно дать возможность каждому сорвать несколько звезд.

*Рефлексия**Упражнение 5 «Итоги» (20-25 мин.) [12]*

Цель: подведение итогов работы, стимулирование осознания того, что дала работа каждому из участников, получение обратной связи, отреагирование чувств и эмоций.

Участников просят определить, что именно они выносят для себя из прошедшего тренинга (на размышление дается 1–2 минуты). Потом их просят этот «сухой остаток» тренинга:

- а) кратко записать, сведя его суть к 2–3 фразам;
- б) зарисовать.

На эту работу дается 3–5 минут. Потом участники поочередно озвучивают, что именно они выносят для себя из тренинга, и демонстрируют группе свои рисунки.

Обсуждение. «Наверное, кто-то из вас желает добавить что-либо о прошедшем тренинге и его итогах. Сейчас есть такая возможность».

Результаты упражнения остаются у каждого участника индивидуально, их групповое обсуждение не предусмотрено. Если у кого-то возникнет желание обсудить результаты, целесообразно провести с ним индивидуальную беседу.

*Ритуал прощания.**Упражнение 6 «Фотография на память» (5 мин.) [17]*

Цель: самовыражение участников, отражение в образной форме взаимоотношений участников группы, завершение занятия.

Психолог предлагает, перед тем как все разойдутся, сделать общую фотографию на память, как завершающий аккорд занятий.

В ее создании каждый участник группы принимает активное участие. Каждый занимает то положение, в котором ему комфортно, выглядит так, как он хочет, чтобы его запомнили остальные. Желательно, чтобы психолог тоже участвовал в этом упражнении. После того как все нашли свое место на фотографии, ведущий просит участников оглядеться и запечатлеть в своей памяти этот образ.

В заключение можно сделать настоящую фотографию.