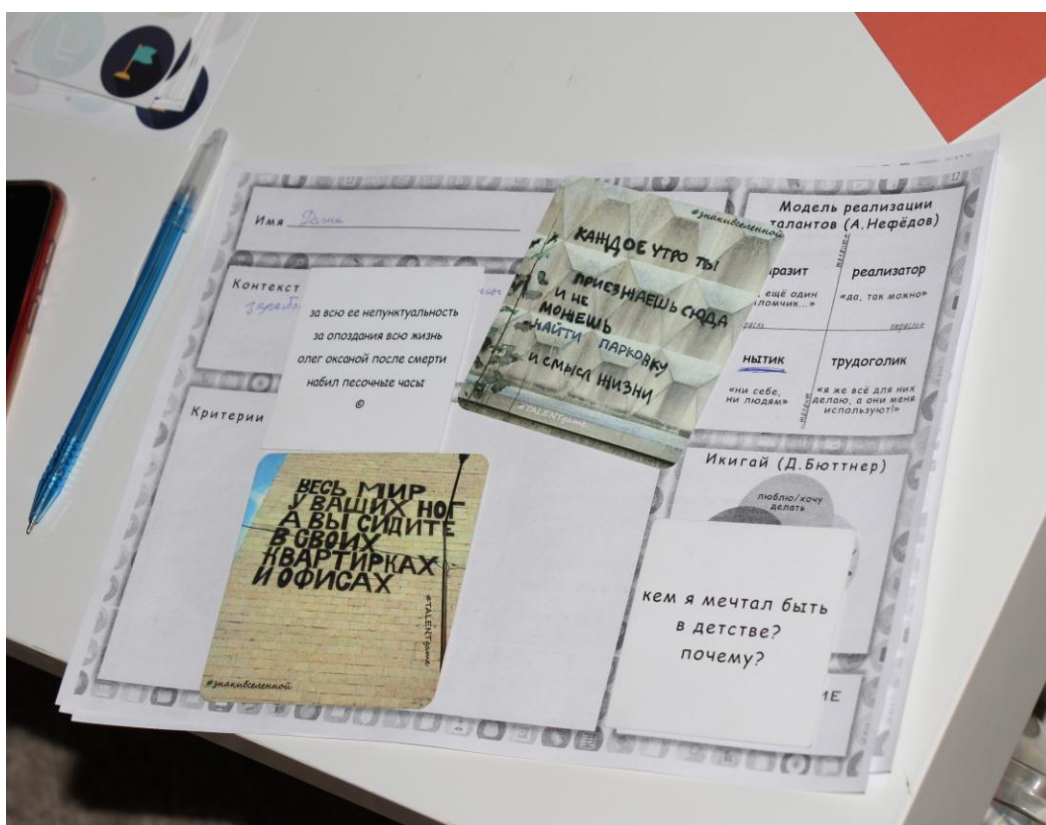


Проект реализуется организацией АНКПО «Новые решения» - победителем конкурса «Школа филантропии» благотворительной программы «Эффективная филантропия» Благотворительного фонда Владимира Потанина

Программа профориентационной работы с подростками - сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей



Пояснительная записка

Актуальность.

Актуальность решения проблемы профессионального самоопределения детей-сирот заключается в том, что кризисные явления ослабляют социальную защищенность детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Политика государства направлена на оказание помощи таким детям, что нашло отражение в национальном проекте "Образование", законодательстве РФ. В Алтайском крае проблема успешного профессионального самоопределения детей, оставшихся без попечения родителей является актуальной и важной задачей социально-экономической политики регионов. Проведенный анализ результатов опросов этой категории детей (из 22 учреждений более 230 детей) показывает, что около 67% выпускников 9 классов приняло решение о продолжении образования в профессиональных колледжах, остальные продолжают образование в 10 классе. В 11 классе большинство детей (72%) ориентированы на поступление в колледж, вуз выбрали только 14%. Хотя большинство выпускников 9 и 11 классов ориентированы на получение профессии, однако зачастую (более 45%) выбор не соответствует профессиональным интересам. Поэтому возникают трудности с трудоустройством и социальной адаптацией.

Программа будет направлена на **решение проблем**, связанных с профессиональным самоопределением детей, оставшихся без попечения родителей в условиях пандемии и ее последствий: ограничения личных контактов и круга общения; недостаточность инструментов для организации развития и досуга, встреч с успешными профессионалами.

Образование должно готовить ребенка к полноценному вхождению в реальное современное общество с его быстрыми темпами развития и противоречивыми тенденциями. Это требует не только информированности, наличия знаний, а скорее умения самостоятельно ориентироваться в

информации, принимать решение, сформированности ценностно-смысловых установок, наличия жизненных планов и т.д.

Цель программы - развитие у подростков психологической готовности к выбору, профессиональному и личностному самоопределению.

Составляющие, определяющие готовность к осознанному и ответственному выбору:

1. Когнитивная готовность, включающая в себя умение воспринимать и анализировать информацию, постулировать альтернативы выбора, определяющая альтернативы возможных действий в ситуации выбора.

2. Ценностно-мотивационная готовность, определяющая смысл выбора, мотивы и ценности, лежащие в его основе.

3. Волевая готовность к реализации принятого решения, в основе которой лежит развитие эмоционально-волевой саморегуляции, умения преодолевать внешние и внутренние препятствия.

Основная форма проведения занятий с детьми - внеурочные занятия в школе с группами детей от 4 до 15 человек, занятия в детском доме в свободное время.

Пространство организуется таким образом, чтобы у учащихся была свобода передвижений. Желательно, чтобы подростки вели специальную тетрадь.

На занятиях, кроме тренинговых упражнений, также применяются активные групповые методы работы - дискуссия, мозговой штурм, ролевые игры, психотехнические приемы, и диагностические методики. С одной стороны, они имеют широкие развивающие возможности, но с другой, они могут оказаться для учеников непривычными.

Предложенная программа предполагает работу с психологическими понятиями, однако, поскольку занятия не ставят своей прямой целью

формирование научного психологического мировоззрения, большая часть понятий вводится контекстно.

Большинство описанных в программе упражнений - известные психологические техники, иногда модифицированные для решения поставленных задач.

Цель:

Создание условий для успешной социализации подростков и выбора дальнейшего профессионального пути.

Задачи:

1. Обеспечить подростков средствами самопознания;
2. Способствовать формированию представлений подростка о собственной значимости, ценности;
3. Способствовать развитию эмоционального интеллекта;
4. Способствовать формированию жизненно важных навыков, относящихся к ситуациям социального риска;
5. Способствовать формированию коммуникативных навыков через игры и упражнения.
6. Способствовать формированию ответственности за свой выбор.
7. Организовать изучение мира профессий.

Оценка эффективности, результативность работы.

Оценка эффективности программы проводится по данным повторной диагностики, подтверждающей положительную динамику в изменении эмоциональной сферы подростка.

Общим критерием продуктивности социально-психологического тренинга, как средства формирования, развития и коррекции качеств подростка, следует считать успешную реализацию приобретенных психологических особенностей и освоенных технологий, необходимых для повседневной жизни.

Такие занятия могут стать толчком, стимулятором саморазвития и помогут конкретному их участнику найти и осознать оптимальные способы саморазвития.

1. Изменяются показатели психического благополучия (повышается самооценка и вера в себя).

2. Приобретаются жизненно важные навыки:

- умение общаться;
- умение устанавливать межличностные отношения;
- умение владеть эмоциями и понимать других людей;
- умение принимать решения.

Диагностические методики, используемые в программе.

1. Оценка уровня общительности (тест Ряховского)
2. Тест "Уровень принятия себя" (А.Коновалов)
3. Самооценка

Тематический план занятий

п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма учебного занятия	Результат
"Кто я и какой я?" -14 ч.				
1	Входная диагностика	1 ч.	Индивидуальная работа	Результаты диагностики по каждому из подростков
2.	Знакомство. Работа на сплочение и раскрепощение.	1 ч.	Игровая форма, проводит упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...».	Участники познакомились с тренером, были подготовлены к самораскрытию, сформирована доверительная, рабочая атмосфера
3.	«Моя и твоя уникальность или образ «Я». Упражнения: «Надпись на футболке» «Представь 3 человечка»	3 ч.	Исследуем особенности самоотношения, лояльности к мнению других людей о нас.	Через образные и метафорические приемы обращаются к себе и обозначают то, что сейчас знают о себе. Определение эмоционального фона в разговоре о себе.

	«Открытка на память»			
4.	Я – глазами других людей. Самооценка через взаимодействие участников, их перевоплощение и описание своих особенностей выявляем уровень самооценки	4 ч.	Работа в группах по 3-4 человека, самостоятельная работа	Осознание своих особенностей, оценивание себя, ощущение себя рядом со сверстниками
5.	Кто я? Мои желания, чувства.	2	Групповая	Осознание подростком своего «я»
	Подведения итогов	3 ч.	Индивидуальная самостоятельная работа, работа в группах по 3-4 человека,	Осознание своих изменений, достижений, своей уникальности
"Самоопределение" -7 ч				
1.	Интерактивная игра TALENTGame	4 ч.	Каждый участник проходит три основных поля игры: что я хочу, что я могу, какова моя ведущая роль в выборе профессии. Ссылка на игру: http://talent22.tilda.ws/page11007753.html	Понимание, какие критерии для выбора профессии важны каждому. Участники определяют профессиональную сферу, наиболее подходящую каждому из участников, соответствующую их интересам и способностям.
2.	Изучение различных сфер	2 ч.	самостоятельная работа	Расширение знаний о профессиях

	деятельности на портале ПроеКТОриЯ.			
3.	Подведение итогов	1 ч.	Групповое	Рефлексивные письма себе.
Выбираем будущее – 8 ч				
	Проект: "Атлас новых профессий" http://atlas100.ru/ : возможности расширения представлений о мире профессий	2 ч	Фронтальная групповая, индивидуальная самостоятельная работа	Выбор наиболее привлекательных профессий для каждого. Соотнесение требований профессии и своих возможностей, способностей, интересов
	Возможности электронных ресурсов Проектория, Билет в будущее, «За собой», Школа реальных дел, Большая перемена, Лифт в будущее и др.	2 ч	самостоятельная работа в малых группах	Знание о возможностях ресурсов Умение извлекать нужную информацию
	Проектируем свое будущее	2 ч	Проектная деятельность	План достижения своей жизненной цели
	Итоговая диагностика	2 ч		Понимание каждым своей динамики

Итого 29 часов.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Цель: побуждение к самораскрытию, исследованию эмоционального состояния, выявление проблемных зон.

Психотерапевтическое упражнение.

Мы с вами сейчас закроем глаза и представим, что на время мы тоже превратились в деревья.

Вдохните глубоко, выдохните, закройте глаза. Постарайтесь увидеть лес. Представьте себя в образе дерева. Найдите ему место среди других

деревьев. Покажите легкими движениями, как оно себя чувствует. Одинокое дерево открыто всем ветрам. Летом его нещадно жарит солнце, зимой остужает мороз. Даже зверю зимой трудно спрятаться под одиноким деревом. То ли дело, когда рядом есть добрые и надежные друзья. Потянитесь бережно друг к другу руками-ветками.

Попробуем вместе создать образ очень сильного, могучего дерева. Представьте, что вы стоите вместе в одном кругу, очень близко друг к другу. Какой огромный, надежный ствол получился у дерева. И ветки тянутся вверх, переплетаясь между собой. В такой кроне тепло и уютно белкам, птицам. А само дерево ничего не боится: ни бури, ни грозы, ни одиночества. На счет семь открываем глаза. Глубоко вдохнули, выдохнули.

Задание: На листе бумаги нарисуйте представленные вами образы одного или нескольких деревьев и возникшие ассоциации.

Придумайте рисунку название и историю, которую «дерево» хотело бы рассказать от первого лица. Может быть, вам помогут вопросы. Напишите историю на листочке.

Вопросы для написания истории:

1. Где твоему дереву хотелось бы расти: одному на опушке или среди других деревьев?
2. Есть ли у него друзья и враги?
3. Боится ли чего-нибудь это дерево?
4. Грозят ли ему какие-либо опасности?
5. О чем мечтает это дерево?
6. Какое настроение у твоего дерева?
7. Это дерево скорее счастливое или несчастное?
8. Если бы вместо дерева был нарисован человек, то кто бы это был?
9. За что его любят люди?
10. Что снится дереву?
11. Какой бы подарок его обрадовал?
12. Как можно спасти, чем помочь, если дерево болеет?

ТЕМА №1. Знакомство. Работа на сплочение и раскрепощение

- 1) Знакомство с правилами поведения на тренинге.

«Установление контакта». Введение в групповой процесс. Создание соответствующего настроения.

Игра «Знакомство». Ведущий предлагает всем по кругу назвать свое имя и сказать несколько слов о себе, при этом можно ввести какие-либо ограничения. Пусть это будет только 3 слова и т.д.

- 2) Упражнение "Снежный ком"

- 3) Сказка «Спасение».

В одной сказочной стране жили-были добрая фея и злая колдунья. В конце каждого года фея и колдунья делали подсчеты, подводили итоги. Фея подсчитывала, сколько добрых дел за год сотворили жители сказочной страны, а колдунья – сколько на их счету пакостей. И вот как-то, подводя

итоги, колдунья осталась очень недовольной. 3650 добрых дел и всего лишь одна маленькая пакость. Она решила отомстить, извести, сжить со свету жителей сказочной страны, раз они не хотят делать пакости, творить злые дела. Чары злой колдуньи действовали всего лишь одну неделю в году. И сейчас было ее время. Добрая фея, узнав про замыслы колдуньи, превратила всех жителей сказочной страны на некоторое время в деревья. Тем самым спасла им жизнь.

ТЕМА №2. «Моя и твоя уникальность или образ «Я». Кто я?»

Цель: осознание подростком своего «я».

1) Осознание своего «я».

Упражнение **«Футболка с надписью»**. Ведущий говорит о том, что всякий человек «подает» себя другим. Говорит о футболках с разными надписями, приводит примеры «говорящих» надписей. Затем учащимся предлагается в течение 5 – 7 минут придумать и записать надпись на своей «футболке». Важно, чтобы она что-нибудь говорила о воспитаннике сейчас – о его любимых занятиях и играх, об отношении к другим, о том, чего он хочет от себя и других.



Рефлексия.

- о чем в основном говорят надписи на футболках;
- что хотели сообщить о себе другим людям.

Упражнение **«Насколько я их знаю»**. Каждый ученик получает лист с нарисованными на нем 4 столбиками:

- я – настоящее;
- я – идеальное;
- я – в моем представлении;
- я – глазами других людей.

2) **Рисование по теме**. Ведущий: «Представьте себе, что перед вами на таблице 4 человека, с которыми вы более или менее близко знакомы.

Каждый столбик можно превратить в человечка, дорисовав голову, ручки, ножки и все остальное. Но главное – подумать, насколько вы это существо знаете. Если вы считаете, что знаете свое настоящее Я ровно наполовину, разделите столбик пополам и закрасьте одну половину. Вторая, незакрашенная половина будет обозначать ту часть себя, которую вы еще не знаете...»

Возможно еще продолжить на следующем листе «Насколько я их люблю?» Задание выполняется точно также.

3) Рефлексия группового опыта.

Беседа. Ритуальные действия. Ведущий побуждает подростков поделиться впечатлениями о содержании занятия. Учащиеся делятся по очереди своими переживаниями и прощаются друг с другом. Расставаясь, передают друг другу улыбки.

ТЕМА №3. Я – глазами других людей.

Цель: способствовать развитию способности оценивать собственное состояние и умение управлять собой. Способствовать развитию умения видеть в людях их разные стороны.

1)

«Установление контакта и снятие напряжения». Нетрадиционное приветствие. Ведущий: «Мы привыкли к стереотипам. Они помогают в жизни, но иногда и обедняют её. Давайте попробуем испытать новые эмоции, а заодно освоить нетрадиционные приветствия. Может быть, кто-нибудь предложит вариант? Но для начала предлагаю некоторые варианты:

- *тыльной стороной ладоней;
- *стопами ног (внутренней стороной, но легко, без удара);
- *коленями;
- *плечами;
- *лбами.

Теперь ваши варианты. Мы готовы попробовать и их.

2)

«Развитие навыков осознания мысленных зрительных образов»

Релаксация под музыку. «Вообразите, что вы маленький поплавочек в огромном океане...

У вас нет цели... компаса... карты... руля... весел... Вы движетесь туда, несёт вас ветер...океанские волны...Большая волна может на некоторое время накрыть вас...но вы вновь и вновь выныриваете на поверхность...

Попытайтесь ощутить эти толчки и выныривания. Ощутите движения волны... тепло солнца... капли воды... подушку моря под вами, поддерживающую вас.

...Посмотрите, какие ещё ощущения возникают у вас...когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане...»

Тест «Иллюзии социальной перцепции». Участникам предлагается ответить на следующие вопросы:

- Каких качеств, необходимых для общения не хватает, по вашему мнению, у вас?

- Каких качеств, необходимых для общения не хватает в других людях (ваших одноклассниках, в семье)?

Рефлексия. Чаще всего получается, что в других не хватает мягкости, теплоты, доброты, а в себе – твердости, настойчивости и тд.

Почему так происходит?

Упражнение «Я не такой, как все, и все мы разные». Подросткам предлагается в течение 5 минут с помощью цветных карандашей нарисовать или описать, что такое «радость».

Рисунок может быть конкретным, абстрактным, каким угодно. После выполнения задания все рисунки перемешиваются, и школьники рассматривают, передавая листки друг другу. Ведущий просит обратить внимание на различия в понимании и представлении понятия «радость».

Обсуждение и вывод о том, как люди по-разному понимают одни и те же вещи. Каждый человек особый, неповторимый. Поэтому каждый человек незаменим, и это важное основание для того, чтобы он ощущал свою ценность.



3)

Рефлексия группового опыта. Учащиеся обмениваются мнениями о занятии. Для рефлексии ведущий предлагает вопросы:

- Чем мы похожи и в чем различны?

- Что дает возможность и что мешает понимать друг друга?

4)

«Установление контакта». **Упражнение «Подари подарок».** Ведущий предлагает участникам по очереди взять из коробки камешек и подарить его тому, кому захотите, но обязательно со словами «Я дарю тебе этот камешек, потому что ты самый ... » Тем, кому не подарили, камешки дарит ведущий, но обязательно отмечает при этом лучшие качества подростка



5)

Ведущий: **Почему нужно обращать внимание на чувства людей?**

В результате обсуждения делается вывод, что изучать чувства необходимо, чтобы:

1. Уметь контролировать проявление чувств, то есть сдерживаться в случаях необходимости;
2. Понимать себя;
3. Понимать окружающих;
4. Общаться без конфликтов.

Исследование вреда и пользы разных эмоций. **Упражнение «Белое - черное».** Ведущий: Я предлагаю для исследования две эмоции по вашему усмотрению и прошу заполнить такую таблицу

Эмоция

Ее польза

Ее вред

Вы можете работать в группах по 2-4 человека. На обсуждение и запись результатов дается 5 - 10 минут.

Рефлексия.

- бывают ли абсолютно бесполезные или стопроцентно вредные чувства, от которых желательно избавиться, вовсе их не испытывать?
- бывают ли чувства, не приносящие никакого вреда?

6) Игра «Скульптор и глина». Все участники делятся на пары. Один «скульптор», а другой «глина». Каждый «скульптор» задумывает чувство и пытается из «глины» вылепить это чувство.

Далее наделяем «скульптуру» даром разумной речи. Вообразите, что скульптор изваял свое чувство, а оно заговорило и сообщает творцу, зачем оно его посетило. Но это еще не все. Человек, с благодарностью выслушав полезное сообщение посетившего его чувства, может, если он ХОЗЯИН своих чувств, предусмотреть и предотвратить отрицательные последствия своих эмоций.

Далее идет демонстрация с подтверждением или опровержением гипотезы о двойной – позитивно – негативной природе чувств.

7) Рефлексия группового опыта.

Беседа. Для рефлексии ведущий предлагает вопросы:

- Почему нельзя, вредно, опасно душить свои чувства, затыкать им рот?
- Их надо сначала выслушать: они сообщают что - то важное и срочное.
- Но потом им нельзя давать волю! Мы же все предупреждали свои чувства: не разрастайтесь, не становитесь СЛИШКОМ большими.
- Как владеть своими чувствами, чтобы они не разрастались.

8) Упражнение «Каким меня видят окружающие». Учащимся предлагается список предложений, которые надо закончить с точки зрения того, какими, по их мнению, их видят окружающие:

- Мне хорошо, когда...
- Мне грустно, когда...
- Я чувствую себя глупо, когда...
- Я сержусь, когда...
- Я чувствую себя неуверенно, когда...
- Я боюсь, когда...
- Я чувствую себя смело, когда...
- Я горжусь собой, когда...

9)

Осознание себя через других. **Игра «Ассоциация».**

Один из участников выходит за дверь. Остальные выбирают кого-нибудь из оставшихся, которого он должен угадать, кого именно загадали, задавая вопросы на ассоциации:

- «На какой цветок он похож?»
- «На какой вкус?»
- «На какую песню?»
- «С каким праздником он ассоциируется?»
- «С каким животным или растением?»
- «На какое время года?» и т.д.

Он задает оговоренное заранее число вопросов (обычно 5), после чего должен назвать того, кого загадали. Если угадывает, то названный становится ведущим, если нет – выбывает из игры.

10)

Игра «Домашняя утварь». «Сейчас мы из самих себя построим идеальное жилище для нашей группы или идеальное помещение для наших встреч – каждый из нас станет какой-то частью этого помещения. Выберите каждый для себя, кем хотите стать (диваном, шкафом, креслом). Затем опишите, какой это будет предмет (большой, мягкий и т.д.)».

11)

Рефлексия. Обмен мнениями. Обмен мнениями происходит по следующей схеме. Каждый пишет на листе фамилию и имя и пускает лист по классу. «Если Коля Петров превратится в книгу, то это будет книга про...»

Высказывания о другом подписывать не обязательно.

Каждый получает в конце свой листок.

ТЕМА № 4. Кто я? Мои желания, чувства.

Цель: Создать условия для осознания подростками своих желаний, чувств.

1)

«Установление контакта». **Упражнение Разминка**. Ведущий предлагает закончить предложения:

- Счастливее всего я чувствую себя, когда...
- Хуже всего я чувствую себя, когда...
- Никак не могу понять, почему я ...
- Моя жизнь была бы счастливее, если бы я...
- Главное, что я хотел бы изменить, это...

2)

«Осознание своих желаний и чувств». **Упражнение «Дарим подарки»**. Сели. Расслабились. Тема: В чём ты нуждаешься? Что тебя радует? Что тебе нужно, чтобы быть счастливым? Даришь ли ты себе это?

Вопросы: Поднимите руки, кто из вас любит получать подарки? А кто любит дарить?

Обсуждение.

У вас сейчас появится возможность и дарить и получать подарки! У меня в руках Волшебная палочка, которая может исполнять все ваши желания. Правда, она не очень мощная, и делает только то, что как бы между чудесами и реальностью. С ее помощью вам просто начинает везти – то, что вы мечтали, но казалось нереальным – осуществляется. Поэтому загадайте 3 желания: близкие к реальности, лично для себя. Это могут быть и материальные вещи и совершенно не материальные. У вас будет минута тишины, подумайте о том, что могло бы вас сделать счастливыми.

Медитация «Что мне нужно для счастья». А теперь закройте глаза, я включаю музыку, а вы постарайтесь представить, что эти подарки уже с вами. Подарите их себе. Постарайтесь их увидеть ощутить. Что-то вам будет почувствовать, вообразить, труднее, что-то получится. Итак, это уже свершилось, это уже с вами! – Проживите это! Ты любишь дарить – делай это, дари себе! Ты любишь получать – получи, потому что тебе дарят.

3)

Рефлексия группового опыта. **Упражнение «Комплимент».** Каждый участник должен посмотреть на партнера, сидящего рядом, подумать о том, какая черта характера, привычка того ему нравится, и сказать о этом, т.е. сделать комплимент, должен как минимум поблагодарить.

Если кто-то не готов, он может пропустить ход и сделать комплимент после других.



4)

Игра «Я хочу тебе подарить».

Ведущий: «Сегодня, приветствуя друг друга и обмениваясь любезностями, каждый будет дарить друг другу подарок, но не реальный, а гипотетический. Самое главное от души. После вручения, получивший подарок. Должен высказать свое отношение к нему (если понравился, то чем; если нет – то почему, и что хотел бы получить)».

5)

Осознание своей индивидуальности. **«Моя уникальность».**
Медитация под музыку.

Ведущий: «Мир долго готовился к моему появлению.... До меня на свете жило много разных людей, и каждый из них своей жизнью вносил свой маленький вклад в тот мир, в который должен был придти я. Очень долго они готовили мою маму и моего папу, чтобы они выросли, смогли встретиться и полюбить друг друга. Это было не просто, но это случилось, и через некоторое время после их встречи произошло великое событие, величайшее событие всей мировой истории – на свет появился Я, формочку, с которой делали меня – разбили, и другого такого – больше нет и появиться не может. Какой бы ни был я – я неповторим. Я неповторим в своих глупостях, таких смешных и понятных только мне, потому что эти глупости – только мои, и даже похожие глупости других – уже совсем другие глупости. Я неповторим в своих заблуждениях, потому что мои заблуждения вырастают на моей почве, под моей верой и моими страхами и надеждами. И как бы ни был я со стороны похож на сотни таких же, как я – я точно знаю, что мой мир принадлежит только мне, в нем особый цвет и запах, в нем мой горизонт, моя

боль и мое солнце. Мой путь – это только мой путь, и поэтому для меня он – бесценен... ».

«Моя уникальность». Письменное рассуждение.

Ведущий: «А теперь я попрошу вас записать:

- Мои ценности,
- Мои проблемы,
- Главные события моей жизни,
- Главные люди на моем пути,
- Родные учителя,
- Друзья,
- Враги,
- Для чего и как я живу.

Вы писали это для себя, чтобы лучше осознать свой путь, свою жизнь – но ваши заметки понадобятся вам для общей работы».

6)

Упражнение «Этот чудесный загадочный человек». Пары разбиваются на Загадку и Интервьюера. Интервьюер имеет 5 минут, чтобы поговорить с Загадкой. Через 5 минут они меняются ролями, так что на эту часть работы уходит 10 минут. Теперь каждый рассказывает о другом, но это не пересказ фактологии, а ощущение от личности. Какие самые интересные впечатления, как они изменились от разговора? Что осталось в Загадке – загадкой?

Проективный рисунок «Я такой, какой есть». Задача заключается в том, чтобы нарисовать рисунок «Я такой, какой есть». Рисунки не подписываются. Все участники высказываются по цепочке, в том числе и анонимный автор. Что это за человек? В чем его уникальность?

По желанию автор в конце называет себя и называет тех, чьи интерпретации ему понравились.

7)

Упражнение «Живые руки». Одному участнику завязывают глаза, затем напротив него сажают другого участника. Первому участнику нужно, ощупывая другого, догадаться, кто сидит перед ним.

Рефлексия группового опыта. Групповая беседа. Психолог предлагает рассказать о том, что сегодня на занятии понравилось, а что не понравилось, поделиться переживаниями друг с другом. По кругу все делятся своими впечатлениями о занятии. При необходимости психолог задает образцы применения рефлексивных модальных слов при рефлексивных высказываниях.

ТЕМА №5. Подведение итогов

Цель: способствовать формированию убеждения, что каждый человек несет персональную ответственность за свое решение.

1) Упражнение «Знакомство (ассоциации)».

Подойти к любому и спросить (у каждого карточка с темой): Что для тебя:

- Юноша;
- Девушка;
- Семья;
- Родственники;
- Конфликт;
- Святое;
- Смерть;
- Красота;
- Бог;
- Деньги;
- Одиночество.

2)

Рефлексия. Сказка «Золотая муха».

Жил-был человек, которого звали Саляр. Он мог отличить, что правильно, а что неправильно, знал, что следует делать и чего не следует. Он знал так много всего, что был назначен личным помощником муфтия Зафрани – известного судьи. Однако Саляр не всегда действовал в соответствии со своими знаниями.

Однажды, когда он отставил в сторону свой стакан со сладким соком, маленькая сверкающая золотая мушка опустилась на край стакана и отпила глоточек. Так произошло и на другой день, и на следующий, пока мушка не подросла до размеров, когда Саляр смог легко ее видеть. Как-то, когда Саляр раздумывал над решением запутанной судебной проблемы, он поднял глаза и заметил, что муха стала намного крупнее, чем она должна быть. Он отмахнулся от нее. Муха поднялась в воздух, покружилась над стаканом и улетела прочь, но скоро вернулась назад. Она села на край стакана и отпила столько, сколько смогла. По мере того как дни шли за днями, муха становилась все крупнее и крупнее и пила все больше и больше. Саляр прогонял ее, но скоро обнаруживал, что для этого ему нужна палка. Временами ему казалось, что муха похожа на человека. Конечно, это был джинн, а совсем не муха.

В конце концов Саляр закричал на муху, и, о ужас, она сказала ему: «Я беру не так уж много твоего напитка, и, кроме того, я красивая – разве не так?» Саляр изумился, затем испугался и смутился. Он стал замечать, что с нетерпением ждет очередного посещения мухи, хотя она и выпивала часть его напитка. Он наблюдал за тем, как муха танцевала, и думал о ней почти

непрерывно. Работал он все меньше и меньше, а муха тем временем становилась все крупнее. И по мере ее роста Саляр обнаружил, что чувствует себя все слабее и слабее. У него ухудшились отношения с муфтием Зафрани, и причиной тому, наверно, была муха. Он решил покончить с ней и нанес ей удар, но промахнулся. Она улетела, сказав: «Ты чуть не покалечил меня только за то, что я хотела быть твоим другом...» Саляр почувствовал облегчение после избавления от мухи. Он сказал самому себе: «Я побил ее, а это доказывает то, что я более могуществен, чем она – человек или джинн, муха или нет».

Но когда Саляр убедил себя, что на этом дело закончилось, муха появилась опять. Она выросла совсем до огромных размеров и спустилась с потолка подобно сверкающему озеру в форме человека. Протянулись две огромных руки и схватили Саляра за горло...

Когда пришел муфтий Зафрани, разыскивая своего помощника, тот лежал, задушенный на полу, боковая стена дома была проломлена в том месте, где прошел джинн. Доказательством его огромных размеров был отпечаток ладони – огромный, как бок слона...

Вопросы для обсуждения:

1. С чем у вас ассоциируется образ мухи? (с проблемой)
2. Что будет, если не решить ее сразу?

3) Анкета

1. Мне кажется, что в последнее время для моих сверстников наиболее важными являются проблемы, связанные с

(указать какие)

2. Думаю, что подростки употребляют наркотики из-за причин (отметь три варианта):

- Стремление приобщиться к чему-то рискованному;
- Любопытство;
- Подражание сверстникам;
- Уговоры или давление старших;
- Влияние кино, телевидения, книг;
- Незнание последствий;
- Стремление получить удовольствие;
- Свободное время;
- Одиночество;
- Горе, болезни близких;
- Попытка решить свои проблемы с противоположным полом;
- Напряженные отношения с родителями;
- Свой

вариант _____

3. Я считаю, что наркоман, это человек, который _____

4. Напиши наиболее известные тебе наркотические вещества _____

5. Как они стали тебе известны (отметь):
- От сверстников;
 - Из средств массовой информации;
 - Из случайных разговоров на улице, в корпусе;
 - В семье;
 - Свой

вариант _____

6. Отметь три наиболее быстро формирующиеся привычки к употреблению:

- Алкоголь
- Наркотические вещества
- Никотин
- Азартные игры
- Кофе
- Компьютерные игры
- Сладости
- Интернет

7. Отметь цветом свое отношение к наркотикам:

- Красный
- Зеленый
- Черный
- Синий
- Желтый
- Фиолетовый
- Серый

4)

Подведение итогов занятий. Дать участникам обратную связь, продемонстрировать их достижения и недоработки.

Упражнение «Чемодан». Участники по одному выходят из помещения, а остальные большинством голосов собирают ему «чемодан», в который кладут те качества, которые помогают или мешают ему успешно адаптироваться в коллективе. При этом соблюдаются правила:

- Класть одинаковое количество положительных и отрицательных качеств;

- Указывать те качества, которые проявились во время занятий, можно класть только те качества, которые поддаются коррекции.

Ведущий в сборе не участвует. Выбранный секретарь фиксирует на листе бумаги указанные качества. Тот, кому собирался чемодан, может задать любой вопрос, если ему не ясно, что написал секретарь...

Свой чемодан получает каждый участник.

Совместное формулирование выводов:

1. Выбор образа жизни у каждого человека всегда существует. Выбирая, очень важно подумать: «Что будет потом?».
2. Мы всегда получаем то, что выбрали.
3. Каждый человек несет ответственность за свой выбор.



Приложения

Тест "Уровень принятия себя". (А.Коновалов)

Оцените приведённые ниже утверждения, ответьте на них **"Всегда"**, **"Иногда"** или **"Никогда"**.

При ответе "Всегда" поставьте 2 балла.

При ответе "Иногда" поставьте 1 балл.

При ответе "Никогда" поставьте 0 баллов.

Все полученные баллы сложите. Полученная сумма должна быть в диапазоне от 0 до 38 баллов.

Утверждения:

1. Я имею право сам судить о своём собственном поведении и брать за него ответственность.
2. Я имею право не давать никаких объяснений и извинений за своё поведение.
3. Я имею право судить, отвечаю ли я за проблемы других или нет.
4. Я имею право изменять своё мнение.
5. Я имею право делать ошибки и быть за них ответственным.

6. Я имею право сказать: "Я не знаю".
7. Я имею право быть независимым от доброй воли других.
8. Я имею право быть нелогичным в принятии личных решений.
9. Я имею право сказать: "Меня это не беспокоит".
10. Я имею право, чтобы ко мне относились с уважением.
11. Я имею право сказать: "Я не понимаю".
12. Я имею право иметь и выражать свои чувства и мнения.
13. Я имею право быть выслушанным и принятым всерьёз.
14. Я имею право устанавливать свои собственные приоритеты.
15. Я имею право сказать "Нет", не чувствуя себя виноватым.
16. Я имею право просить то, чего хочу.
17. Я имею право получить то, за что заплатил.
18. Я имею право на одиночество.
19. Я имею право реализовывать свои права, не ущемляя при этом свободу других.

Ответы:

- 0 – 10 баллов Очень слабое принятие себя как личность.
11 – 19 баллов Достаточно слабое принятие себя.
20 – 28 баллов Норма.
29 – 34 баллов Несколько завышенное представление о себе.
35 – 38 баллов Сильно завышенное представление о себе.

Оценка уровня общительности (тест Ряховского)

Тест оценки уровня общительности, коммуникативности содержит возможность определить уровень коммуникабельности человека. Отвечать на вопросы следует используя три варианта ответов – "да", "иногда" и "нет".

Инструкция: "Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: "да", "нет", "иногда".

Оценка ответов;

"да" – 2 очка, "иногда" – 1 очко, "нет" – 0 очков.

Полученные очки суммируются, и по классификатору определяется, к какой категории относится испытуемый.

Классификатор теста

30-31 очков. Вы явно некоммуникабельны, и это Ваша беда, так как больше всего страдаете от этого Вы сами. Но и близким Вам людям нелегко. На Вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

25-29 очков. Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у Вас мало друзей. Новая работа и необходимость

новых контактов если и не ввергают Вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством – в Вашей власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности Вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

19-24 очков. Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы Вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В Ваших высказываниях порой слишком много сарказма, без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

14-18 очков. У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у Вас раздражение.

9-13 очков. Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего Вам недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, Вы можете себя заставить не отступать.

4-8 очков. Вы, должно быть, "рубаха-парень". Общительность бьет из Вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у Вас мигрень или даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к Вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.

3 очка и менее. Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к Вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно не компетентны. Вольно или невольно Вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в Вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для Вас. Людям – и на работе, и дома, и вообще повсюду – трудно с Вами. Да, Вам

надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец, подумайте о своем здоровье – такой стиль жизни не проходит бесследно.

Текст опросника

1. Вам предстоит ординарная или деловая встреча. Выбивает ли Вас ее ожидание из колеи?

2. Вызывает ли у Вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?

3. Не откладываете ли Вы визит к врачу до последнего момента?

4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где Вы никогда не бывали. Приложите ли Вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?

5. Любите ли Вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?

6. Раздражаетесь ли Вы, если незнакомый человек на улице обратится к Вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)?

7. Верите ли Вы, что существует проблема "отцов и детей" и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?

8. Постесняетесь ли Вы напомнить знакомому, что он забыл Вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад?

9. В ресторане либо в столовой Вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли Вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?

10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком. Вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?

11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли Вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будете томиться в ожидании?

12. Боитесь ли Вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?

13. У Вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры и никаких чужих мнений на этот счет Вы не приемлете. Это так?

14. Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному Вам вопросу, предпочитаете ли Вы промолчать и не вступать в разговор?

15. Вызывает ли у Вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?

16. Охотнее ли Вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?

Список используемой литературы:

1. Амбросьева Н.Н. Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников. – М.: «Глобус», 2008.
2. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: Учебно-методическое пособие. – М.: «Ось – 89», 2002.
3. Кучегашева П.П, Науменко Ю.В., Федоскина И.В. Мое здоровье. Формирование ценностного отношения к здоровью и профилактика ВИЧ/СПИДа у подростков в школе. – М.: Глобус, 2008.
4. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков. – СПб.:Речь, 2007. – 192с.
5. Прохвятилин Н.В. Психокоррекционная профилактика подростковой наркозависимости: Практическое руководство к проведению тренинга для школьных психологов, педагогов, социальных работников. – М.: ТЦ Сфера, 2002.
6. Родионов В.А. и др. Я и другие. Тренинги социальных навыков. Для учащихся 1 – 11 классов. – Ярославль: Академия развития, 2001.
7. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте./ Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: «Академия», 1999.
8. Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития. М. Интерпракс, 1995.

